

Hærvejsvandringen

En lille vejledning til førstegangsdeltagere

Indledning.

Hvis du kommer til Slesvig med en af FODSLAWs busser, vil du være fremme lørdag først på aftenen. Hvis du selv sørger for transport til Slesvig, bør du ankomme i løbet af eftermiddagen eller aftenen. Overnatningsstedet i Slesvig vil fremgå af den slutinstruktion, som udsendes ca. 14 dage før starten på turen. Det er ikke muligt at købe mad lørdag aften på indkvarteringsstedet, men der er flere spisesteder inden for rimelig gåafstand. Kommer du med en af FODSLAWs busser, er der mulighed for at købe aftensmad ved grænsen.

Vandreturen.

Søndag morgen bliver alle transporteret i bus fra overnatningsstedet til SIF-Hallen i Slesvig, hvor der er morgenmad og derefter fælles start kl. 07.00. Dagens strækning er på ca. 49 km. og slutter i Grænsehallen i Kruså, hvor der er aftensmad og overnatning. Mandagens distance er på ca. 38 km. og slutter i Røde Kro Skole med aftensmad på Røde Kro kro, der ligger lige i nærheden. Om tirsdagen er turen på ca. 48 km. og går til Jels Skole, med aftensmad på det nærliggende Jels Motel og Sportscenter. Onsdag vandrer vi ca. 49 km. til Randbøl Kirke. Derfra transporteres vi i busser til Billundhallen, hvor der er aftensmad og overnatning.

Torsdag morgen køres vi i busser tilbage til Randbøl Kirke, og derfra går vi til Nørre Snede Skole, en strækning på ca. 46 km. Aftensmaden serveres i et telt ved siden af skolen. Fredag er turen på 48 km. og går til Thorning Skole. Der er aftensmad og vablebal i den nærliggende Thorninghal. Lørdag går turen først til Søndre Skole i Viborg, en strækning på ca. 21 km. Derfra er der fælles indmarch de sidste ca. 3 km. til Rådhuset i Viborg, hvor kæden udleveres.

Alle ruter er afmærket med FODSLAW-pile og bånd, og hver dag udleveret et rutekort med oplysning om rastepladser og eventuelle seværdigheder. Afstanden mellem rastepladserne og disse åbnings- og lukketider fremgår også af rutekortet. Afstanden mellem rastepladserne er 8 til 12 km. Mellem hver rasteplads er der mindst 1 vandpost. Antallet af vandposter afpasses efter vejrliget. Hver dag udkommer en avis, Hærvejstidende, der indeholder diverse praktiske oplysninger.

Som det fremgår af ovenstående, er der tale om ret lange dags-strækninger. For at få udbytte og glæde af turen bør du derfor være nogenlunde veltrænet inden starten. Det er normalt ikke muligt at træne til en hel ugens vandring. Men fortræning på flere 2-dages ture á 40 til 50 km. vil være en stor fordel. Hvis du kun har trænet nogle få ture på 20 km eller derunder, er det sandsynligt, at du vil få problemer i løbet af ugen. For de fleste deltagere, både nye og mere erfarne, gælder, at der i ugens løb opstår træthed, muskel-ømhed og måske også vabler eller andre mindre skader. Normalt er gerne for veltrænede dog ikke af større omfang, og mange vender med glæde tilbage år efter år. Se mere herom i afsnittet om sanitet.

Det er individuelt, hvilket fodtøj man kan gå i på så lang en tur. Men du bør bruge sko eller støvler, som er godt tilgæede, og som erfaringsmæssigt har givet ingen eller kun små skader på lange vandreture. Næsten hele ruten er grus- eller asfalteveje. Kun i få tilfælde og på ret korte strækninger kan der være fugtige eller lerede skovstier. Fodtøjet skal derfor være velegnet til hårdt underlag. Alle i FODSLAWs hovedbestyrelse har flere års erfaring vedrørende denne tur. Du er velkommen til at kontakte en af dem for vejledning vedrørende fortræning, fodtøj og påklædning. Du kan finde dem på hjemmesiden: www.fodslaw.dk.

På turen er der hver morgen fælles afmarch med nationalflag og tamburinpiger i spidsen. Turen gives fri efter ca. 0,5 til 1 km, afhængig af de lokale trafikforhold. Derefter er rastepladser, kontroller og dagens mål afpasset efter en vandrehastighed inkl. pauser på maksimum 7,5 km. i timen og

minimum 3,5 til 4 km. i timen. Starten er kl. 08.00, søndag og lørdag dog kl. 07.00. IVV-kort stemples hver dag på overnatningsstedet, alle øvrige bøger stemples i Thorning.

Forplejning og rasteadser.

Morgenmad og aftensmad er kromad, der serveres som delvis selvbetjening. Maden er med i deltagergebyret, men drikkevarer til aftensmaden er for egen regning og til serveringsstedets normale priser. Morgenmaden består af kaffe, the, mælk, havregryn, rugbrød, franskbrød og rundstykker. Hertil marmelade, leverpostej og ost. Det er ikke tilladt at smøre madpakke til senere brug. Aftensmaden består af en kødret med kartofler og salat. Der er mulighed for at få vegetarmad, hvis det er angivet på tilmeldingsblanketten.

Der er hver dag 3 – 4 rasteadser, afhængig af dagens distance. Om lørdagen dog kun 2 rasteadser. På rast 2 serveres hver dag gratis varm suppe, og der kan købes rugbrød med lune frikadeller. På alle rasteadserne kan der købes drikkevarer, madpakker, sandwichboller, wienerbrød, slik m.v. til FODSLAWs normale priser. Imellem rasteadserne er der som tidligere nævnt opstillet drikkepoter, hvor der frit kan tages saftevand og postevand.

Indkvartering.

Overnatning sker i idrætshaller, gymnastiksale, klasselokaler, fællesområder og gangarealer. Der må benyttes liggeunderlag eller luftmadras samt sovepose. Drømmesenge må ikke anvendes. På grund af pladsforholdene må enkeltdeftagere ikke medbringe dobbelte luftmadrasser. Der vil normalt være mange i samme rum, så du må påregne, at der ikke noget egentligt privatliv i den uge, hvor vandrigen foregår.

De vandrere, der har deltaget flere gange, er normalt hurtige til at sikre sig sovepladser, da de kender lokaliteterne. Derfor er der reserveret særlige rum eller soveafsnit til førstegangsdeftagere. Når du kommer i mål fra dagens etage og skal have ombyttet dit startkort i administrationen, kan du få oplysning om, hvor disse lokaler er. Der skal være ro i soverummene fra kl. 23.00, så de, der ønsker det, kan få deres nattesøvn.

Indkvarteringsstederne er normalt ikke indrettet til at have så mange overnattende gæster. Det kan give kø ved toiletterne, især om morgenen. Det kan derfor være nødvendigt at stå lidt før op end beregnet. Det kan også medføre, at vandet i brusere nogle steder er ret koldt. Der er separate baderum for kvinder og mænd. På overnatningsstederne er der mulighed for at købe drikkevarer, sokker, T-shirts m.v. til FODSLAW-priser.

Bagagetransport.

Du får i Slesvig udleveret en pose med blandt andet mærkesedler med dit startnummer. Mærkesedlerne er beregnet til din bagage (liggeunderlag, sovepose, skiftetøj m.v.). Hver morgen kan du aflevere bagagen ved bagagevognen. Derefter vil hjælpere sørge for, at det bliver transporteret frem til næste overnatningssted. Du behøver således på vandreturen kun at medbringe det, du får brug i løbet af dagen, f.eks. regntøj, skiftesokker m.v. Da du skal have tøj med til en hel uge, vil det være en god idé at tage bestik af vejruksigterne hjemmefra, således at du medbringer det tøj, der er sandsynlighed for at få brug for. Der er ikke mulighed for tøjvask på overnatningsstederne.

Sanitet.

Som nævnt tidligere kan der på så lang en tur opstå vabler, muskelømhed eller andre skader. På Hærvejsvandrigen er der hjælpere, der har mange års erfaring i behandling af sådanne skader. Der oprettes en sanitetsstue på overnatningsstederne med åbningstid om aftenen og om morgenen. Desuden er der sanitetshold på alle rasteadser. Lederen af saniteten kører ude på ruten og kan tilkaldes, hvis der skulle opstå behov for akut hjælp.

Du skal huske, at det er en tur, der varer en hel uge. Derfor er der ingen grund til at være sej og håbe på, at vabler og andre skader går væk af sig selv. Det er bedre at få en lille vabel eller skade behandlet, inden den vokser sig stor. I øvrigt gælder det om at give sig god tid, holde pauser, nyde udsigten og holde et moderat tempo. De fleste dage er der 13 timer til rådighed til en strækning på omkring 48 km.. Ved en hastighed på 5 km i timen eller derover er der således mindst 3 timer til at holde pauser i.

Hvis du er under medicinsk behandling, f.eks. diabetiker, bør du inden turen kontakte din egen læge, således at du om nødvendigt kan få omstillet doseringen.

Hjælpere.

Til at servicere deltagerne er der i alt ca. 40 hjælpere, der alle frivilligt og ulønnet vil sørge for, at vandrerne får en god tur. Hjælperne kommer igen år efter år, fordi de kan lide sammenholdet og stemningen på turen. De er inddelt i hold med hver sit arbejdsområde. Som nævnt ovenfor tager saniteten sig af behandling af vabler og andre vandreskader. Indkvarteringen sørger for, at overnatningsstederne er klar til brug, de har en salgsbod åben om aftenen, og de foretager rengøring og oprydning, når vi er gået næste morgen. 2 rastepfadshold sørger for servicering af deltagerne på dagens rastepfadser. De har bistand af en kølevogn.

Bagagetransporten sørger for, at deltageres bagage kommer frem til næste overnatningssted. Ruteopsætningen sørger for afmærkning af dagens rute. Administrationen klarer den daglige udskiftning af startkort, stemping af startbøger, salg af busbilletter til hjemturen, samling af kæden, rutekontrol, opsætning, påfyldning og nedtagning af væskedepoter samt nedtagning af ruteafmærkningen. Redaktøren tager sig af Hævejstidende. Vandringslederen har ansvaret for, at det hele fungerer, som det skal.

Afslutning.

Vi håber ikke, at ovenstående har skræmt dig, men at du i stedet glæder dig til turen. For næsten alle deltagere gælder, at udfordringen, naturoplevelserne, kammeratskabet og den samlede stemning langt overstiger strabadserne. Det får mange til at vende tilbage år efter år. Ud af de 275 – 300 deltagere udgår hvert år 10 - 15. Årsagerne hertil er mange, f.eks. familiemæssige forhold, der ikke har med turen at gøre, uventede ledskader, sygdom eller lignende. Nogle få må opgive, fordi fortræningen ikke har været god nok, og det er jo ærgerligt, for det kunne undgås.

Vi er naturligvis interesseret i, at du får en god tur og en god oplevelse. Og gerne så god en oplevelse, at du kommer igen i de følgende år. Det kan tilføjes, at forfatteren af ovenstående har deltaget i over 20 år og også er tilmeldt indeværende års tur.

Jytte Holm fra Fodslaw Silkeborg har deltaget i vandringerne to gange. Hun har skrevet et rigtig godt indlæg med gode råd om fodtøj og andre praktiske ting. Det bør du også læse. Der er link til det på hjemmesiden. (Download tips og tricks fra en langdistancevandrers).

Gervid F. Hansen