

Kunskap för vandraren

Har du tänkt att ge dig ut och vandra i skogen eller till fjälls i sommar? Då är *Till fots, Stora boken om vandring* av **Emma V Larsson** perfekt att införskaffa. Då kanske du slipper att göra många av de misstag jag gjort på mina turer i naturen.

Författaren skriver i sitt förord: "*Vandring är mer populärt än någonsin. Det är tydligt att många svenskar söker tröst i naturen när vardagen är orolig. Kanske är det kulturbetingat eller så har det en vetenskaplig förklaring. Kanske är det något inom oss som vet att vi mår bra där ute. För många ter sig vandringslängtan som något nästan spirituellt.*"

Emma V Larsson inleder boken med hur man ska förbereda sig fysiskt och mentalt och fortsätter med vilken utrustning man bör ha med sig och naturligtvis ett kapitel om det viktiga ämnet mat och dryck. Sådant som de flesta böcker om vandring tar upp. Men hon har även ett barn- och relationsperspektiv då hon bland annat skriver om att kunna hålla sams i kapitlet *Relationer på leder* och har ett helt kapitel om att *Vandra med barn* som handlar om distans, lust och lek. Mycket viktiga ämnen som jag inte har sett i andra böcker!

Och vad sägs om kapitlet *Hygien och naturvett* som tar upp hur man ska handskas med toalett, mens, blöjor och tvätt ute i naturen.

***Till fots* är bra för den som är helt nybörjare** men innehåller även mycket kunskap för den som ser sig som en van vandrare. Själv anser jag mig vara där mittemellan och efter att ha läst *Till fots* har jag fått en massa ny inspiration för att ge mig ut i sommar. Det är i skrivande stund mars månad men det är alltid bra att vara ute i god tid innan man ger sig ut!

Text: Peter Roth

Författarporträtt: Stefan Tell

Till fots, Stora boken om vandring

Emma V Larsson

Bonnier fakta

