

TEMA: Fotturer

Forskning viser at vi med sikkerhet kan fastslå at noe av det viktigste vi kan gjøre her i livet, er å gå. Da urmennesket homo sapiens reiste seg opp på to føtter og begynte å gå for om lag sytti tusen år siden, la det grunnlaget for vår sivilisasjon. Siden har det å bruke beina vært helt avgjørende for menneskets utbredelse og utvikling. Helt til nå.

Oppfinnelser har gjort det nesten overflødig å bruke beina. Og en kan saktens spørre: Hva er poenget med å gå fra et sted til et annet, når det er raskere å for eksempel kjøre bil eller el-sparkesykkel? Hva er poenget med å bevege oss sakte fra et sted til et annet?

Det at vi nesten har sluttet å gå, sammenfaller med det vi med en spissformulering kan betegne som et helsemessig sammenbrudd. Forskning viser at den som går får mange helsefordeler i forhold til den som ikke går. Den som går blir sjeldnere syk, blodtrykket er lavere, hukommelsen er bedre, og det er positivt for psyken, for å nevne noe. Kort sagt man lever lenger. Det er nesten ikke mulig å finne eksempler på at det å gå har negative følger.

Vi er inne i en årstid med litt tur-vakuum. En mellom-sesong. En årstid midt mellom høst og vinter. De fleste av oss har avsluttet sommeraktivitetene. Vinteren med ski, is- og snølek har ikke kommet ennå. Senhøsten med regn, vind, tåke, kulde og korte dager er den mest rolige tiden vi har, med tanke på det å være ute på tur.

Barfrosttiden – tiden etter at frosten har kommet og før snøen legger seg – er en spennende periode. Da kan vi gjøre ting ute som vi ellers ikke kan. Barfrostperioden åpner en helt ny mulighet for fotturer. Det å springe eller spasere over frosne myrområder er helt spesielt. Hvitrimet, frossent gress stikker opp fra den harde bakken. Vannpytter mellom torv og lyng er blitt omdannet til små sklier og skøytebaner. Bålforbudet er opphørt og det åpner for varme, matlaging og kos ute i naturen. Og er man skikkelig heldig så dekkes større vann og tjern med en speilblank ishinne som gjør det mulig å ta frem skøytene. Senhøsten er en perfekt tid for fotturer.

I denne utgaven av Friluftsliv kjører vi tema med fotturer på fjellet i høst. Vi har satt sammen en knippe med 12 tips til fotturer, før vinteren kommer og tar oss. Jeg håper tipsene blir til inspirasjon. God tur!

Bjørn A. Esaissen,
ansvarlig redaktør

På forsiden



Det er mildt sagt luftig oppe på den smale Romsdalseggen i Rauma kommune i Møre og Romsdal. Det er langt og bratt ned på begge sider. Når tåka biter seg fast, er dette ingen sjarmøretappe.

Foto: Bjørn A. Esaissen

Friluftsliv

5 2024 – 28. årgang

Utgiver: Medier og Ledelse AS

Org.nr: 999 509 258 MVA

Adresse: Hausmannsgate 19, 0182 Oslo

Telefon: 24 07 70 07

Adm.dir: Magne Lerø

Ansvarlig redaktør: Bjørn Andreas Esaissen

Kundeservice: 24 07 70 07

e-post: kundeservice@friluftsliv.no

Annonser:

Sendes til ann-kristin@a2media.no med

kopi til mat@friluftsliv.no merkes med

«publikasjon» og utgave.

Trykk: Printall



Trykksak
4041 0820

F Fagpressen

Friluftsliv produseres og distribueres med størst mulig hensyn til miljøet. Friluftsliv kan resirkuleres 100 % – også når det er plastpakket.

Abonnere?
Send e-post til:
abo@friluftsliv.no