



## Livet er mer ...

Tips om personer som er engasjert i aktiviteter eller har hatt opplevelser som ikke er relatert til legeyrket, sendes [tidsskriftet@legeforeningen.no](mailto:tidsskriftet@legeforeningen.no)

# Turguideforfattere på si

Som fastlege og fysioterapeut ser vi daglig helseverdien i det å bruke kroppen. En avslappende Syden-ferie kan med fordel kombineres med spennende fotturer. Våre mange vandringar har resultert i turguider fra Kanariøyene, Azorene og Madeira.

Hvert år drar 300 000 nordmenn til Kanariøyene, 100 000 til Mallorca og omtrent 15 000 til henholdsvis Madeira og Azorene. De to første feriemålene forbinder de fleste med solhungrige turister på overfylte sandstrender, travle strandpromenader med handleboder, restauranter og et hektisk, støyende natteliv. Disse feriemålene er imidlertid noe langt mer og spennende enn som så.

Vi visste det ikke selv før vi i løpet av de siste fem årene har brukt mye av feriene våre til å reise på kryss og tvers på øyene, med fokus på fotturer. Det har lært oss at de aller fleste turistene ferierer innenfor et område som kanskje dekker 1% av øyene. I den grad de opplever noe mer, skjer det stort sett fra bussen eller leiebilen med en og annen stopp underveis – enten på halv-dagsturen til en av de større byene eller på heldagsturen øya rundt. På tur, slik vi

kjenner begrepet fra skog og mark og fjell og vidde her i Norge, har vi frem til nå omtrent ikke møtt nordmenn.

Vi har på våre Syden-ferier utstyrt oss med leiebil og hver dag dratt bort fra de store turiststedene. Etter bare noen svinger har vi da funnet en spennende verden der man kan vandre på kortere eller lengre turer i et vakkert natur- og kulturlandskap. Moderne veier og biler har for lengst overtatt for esler på de gamle ferdselsveiene og stiene – men de ligger der fremdeles og innbyr til fantastiske fotturer.

Resultatet av våre mange turer til Syden er blitt tre turguider, mens en fjerde fra Mallorca og de tre andre øyene som utgjør Balearene (Menorca, Ibiza og Formentera), er neste bokprosjekt. Turguidene begynte vi å lage rett og slett fordi vi synes det er morsomt å gå på tur, ta bilder og skrive. På den måten har vi ønsket å kunne inspirere andre

til å følge våre fotspor og få oppleve det samme som vi selv har vært så heldige å få oppleve. Det finnes tilsvarende utenlandske turguider, men vi har skrevet våre «sett med norske øyne og gått med norske bein».

Vi ønsker på ingen måte å fremstå som turfanatikere som hver eneste dag skal ha alle Syden-ferierende av gårde på tur. Mange trives best når dagene foregår på sandstranden og i butikker og restauranter. Men for de fleste bør det være aktuelt med et både/og. Vi er sikre på at alle føler økt velvære dersom man har beveget seg – og at middagen og rødvinen smaker enda bedre etter en tur.

Det er ikke mye annerledes å gå på tur i Syden enn det er hjemme i Norge. Man bruker det samme turutstyret, og de aller fleste bruker staver. Manglende spansk- eller portugisiskkunnskaper er ingen hindring. Alle du møter er blide og hyggelige – og farlige eller giftige krypdyr finnes ikke. Samtlige turer i guidene dreier seg om dagsturer, der vi har benyttet leiebil for å kjøre til utgangspunktet for turen og hjem igjen til hotellet når turen er over. Turene er merket etter vanskelighetsgrad. De enkleste bør kunne gjennomføres av alle, mens de tøffeste turene er skikkelige heldagsturer med kanskje 1000 meters stigning eller mer. Klarer du en tur over Besseggen i Jotunheimen, klarer du alle turene vi har beskrevet i bøkene våre også. Flere av turene går i fjellområder som er like høye eller høyere enn i Jotunheimen, og også på sydlige breddegrader kan det forekomme snø og regn, tåke og vind. Glem derfor ikke lue og votter og vanntette klær!

I Syden kan både den som foretrekker stranden og den som er glad i turer få dekket sine behov. Selv om Syden-tur ikke kan fås på blå resept, kunne en uke eller to under gjerne himmelstrøk gjerne bygges inn i en grønn resept!

**Birger Løvland**  
**Anita Løvland**  
Postboks 222  
1419 Oppegård



Turguide til Kanariøyene er en av Birger og Anita Løvlands tre turguider som til nå er publisert



Anita og Birger Løvland på toppen av Portugals høyeste fjell, 2 351 meter høye Pico på Azorene. Foto Birger og Anita Løvland