

Fóðurbörf á fjöllum – matur í einn dag - bakpokaferð.

Morgunverður :

Múslí og haframjölsmílanda 60 gr. + salt og t.d. kanílsykur. Þetta er hægt að útbúa heima og setja hvern skammt í litla plastpoka. Einn fyrir hvern morgun. Fyrir sælkera er hægt að setja eitt kakóbréf út á múslíblönduna með heita vatninu.

Tvær hrökkbrauðssneiðar með smjöri og áleggi
Neskaffi. (sykur)

Hádegi :

2x hálf flatkaka með smjöri og áleggi og ein bollasúpa í heitu vatni. Hugsanlega má skipta út flatbrauði fyrir harðfisk sem er afbragðs ferðanesti. Kakó eða sætt te getur komið í stað súpunnar.

Síðdegishressing við komu í skála/tjald :

1–2 hrökkbrauðssneiðar eða flatkökur með smjöri og áleggi

Kvöldmatur :

125 grömm á mann af þurrkuðu pasta með sósu úr pakka. Kássan þykkt með kartöflumús. Hér getur komið í staðinn ein máltíð úr pakka af frostþurrkuðum mat. Tvær hrökkbrauðssneiðar með smjöri og áleggi eða Tortilla kökur og smyrja þær t.d. með hnetusmjöri.

Fyrir svefn :

Eitt kakóbréf og tvær kremkexkökur

Að auki yfir daginn :

50 gr. súkkulaði, 50 gr. hnetur og 50 gr. þurrkaðir ávextir. 3-4 orkustangir koma að sömu notum, eins og td. Natur Valley Granola Bars og Clif Bar. 2-3 lítrar af vatni. Ef viðkomandi svitnar mikið getur verið snjallt að blanda í vatnið t.d. Resorb eða sambærilegt (fæst í apótekum).

Áleggspörf :

Miðað er við ca. 25 grömm af smjöri á mann á dag og 80 gr. á mann á dag af áleggi, s.s. osti.

Vatn :

Mjög mikilvægt er að muna eftir að drekka vel á göngu. Meðalþörf eru 2-3 lítrar á dag en við áreynslu getur þörfin hæglega tvöfaldast.

Einkenni vökvaskorts eru m.a. máttleysi, sinnuleysi, höfuðverkur og svimi.

Þjúgsöfnun eftir göngu er merki um það sama. Því er mikilvægt að drekka vel fyrir göngu og jafnt og þétt meðan á henni stendur. Gott er líka að hafa ávaxtasafa eða blanda íþróttadrykki til þess að veða á móti tapi steinefna og salts sem fellur út með svita. Þeir sem svitna mjög mikið ættu að íhuga að kaupa salttöflur sem fást í apótekum og Afreksvörum í Glæsibæ svo dæmi sé tekið.