

# Ekspeditionsstil



© Daniel Villadsen

## INDHOLD

Forflytning .....	2
Formation.....	2
Dagsansvarlig .....	2
Lejr.....	2
Brug af pulke i lejren .....	2
Teltlag .....	2
I teltet.....	3
Generelle tips.....	3
Pulk.....	4
Transport og Logistik.....	5
Planlægning af tur .....	5
Forslag til områder.....	5
Pædagogik .....	6
Vejlederrollen .....	6
Fremadsynethed og problemknusning .....	6
Gruppenormer, struktur .....	6
Diverse tips og tricks .....	7
Udstyr og reparation .....	8
Reperasjon av brennere .....	8
Telt .....	8
Kost/Mad og drikke .....	10
Energibehov og hvordan det kan udregnes .....	10
Beregning af BMR .....	10
Beregning af aktivitetsfaktor .....	10
Næringsstoffernes energi indhold .....	11
Fedt som energikilde .....	11
Kostanbefalinger.....	11
Virkninger af dårlig ernæring .....	11
Variation og generelle tips.....	11
Morgen og kveld .....	11
Lunsj .....	12
Middag .....	12
Opskrifter .....	12
Tørking .....	24
Brennstoff .....	24
Energi-innhold i matvarer .....	25
Pakkeliste Ekspedition.....	28
Noter .....	33

## Forflytning

Det er vanligt at gå på en lang række på ekspeditionstur, men hvis føre og vejr tillader det kan det være socialt og bedre at holde gruppen mere samlet, ved at gå i par, altså to rækker. Så kan man snakke, holde bedre øje med hinanden og gå mere samlet som gruppe under forflytning.

Det har fungeret godt med opvarmning om morgenens, så afsted og efter 10-15 minutter bliver det teknisk pause, så går man ellers 50/10 altså 50 minutters forflytning med 10 minutters pause imellem. Det er op til dagsansvarig at holde tiden, se gruppens behov og tage de endelige beslutninger med orientering, forflytningen og behovet for pauser mm.

Den første på rekken bør vende seg til å se bakover jevnlig. Slik kan man justere tempo, kommunisere bedre osv.

## Formation

Dersom forflytningen går for langsomt når man går to rekker ved siden av hverandre. Kan man prøve å legge alle inn på samme rekke. Det var en tendens at tempoet synker når man går på to rekker ved siden av hverandre. Erfaringsmessigt økes tempoet på singel rekke.

## Dagsansvarlig

Som dagansvarlig eller veileder, husk å delegeres ansvar til en person med overskudd om å være baktropp i lengre nedoverbakker, spesielt i uoversiktlig terrengh eller vær. Slik kan du sikre deg fra å miste noen, og slipper å prøve å være både fremst hvor veivalgene gjøres og bakerst, på en gang.

Avtal noen enkle signaler, for eksempel med staver eller fløyte. Slik at når verbal kommunikasjon er vanskelig så vil man fortsatt kunne kommunisere med de bakerst i gruppen. Signaler for pause, lunsj, teknisk, se etter mannen bak deg, osv.

## Lejr

### Brug af pulke i lejren

Vend pulkene når man er ferdig for dagen og skal inn i teltet. Plasser dem foran teltet og fest dem til en ski hvis det blåser. Man slipper man å våkne til en pulk full av vann hvis man er max uheldig med været

### Teltlag

Avtal ansvarsområder i teltet. Hvis en har middagsansvar kan en annen ha ansvaret for barduner, vannhenting, telt etc. For eksempel hvis man våkner midt på natten av at telduken slår som ville helvete. Bardunene har løsnet og dette må fikses, da er det greit å vite hvem som skal opp av soveposen.

Overvej samme teltlag på hele turen vs. å bytte teltlag halvveis på turen.

Det blev op til dagsansvarlige at bestemme med gruppens indspil om hvordan teltene skulle opstilles og om det skulle være individuel lævæg eller fælles. Det vi fandt ud af var at stille teltene på linje var en god ide, ihvertfald med tanke på vind og vindtransport, da vil sneen samle sig i linjer mellem teltene i stedet for på og lige udenfor teltene.

Vi valgte, grundet overskud i gruppen, at samles alle 11 i et terra nova telt på kvelden og snakke om stort og småt og bare være sammen på en social og afslappet måde.

## I teltet

### Brenner

Alltid ha med minst 2 multifuelbrennere per teltlag i tilfelle en fusker og ikke lar seg reparere. Alltid ha med reperasjonssaker og reservedeler til de forskjellige typene brennere man har med. Om bensinen ikke er nykjøpt til turen, eller det er gamle rester på flaska - test at den brenner rent før tur!

Monter brenneren på en plate finner. Slik vil den være mer stabil, og med gode rutiner kan man fyre inne i innerteltet. Det er da smart å:

- fest den med ståltråd, ikke skruer. Slik er man ikke avhengig av verktøy om man må ha den løs.
- Man kan montere refleksjonsplaten imellom brenner og plate slik at ikke finner plate svir seg.
- Man kan frese ett spor i ytterkant av plate slik at om det søles bensin, rødsprit eller vann så renner det ikke like lett på teltduk.
- Kan montere en tykk strikk eller patentbånd som holder brenner flaske stabilt på plate.

Forvarm brenneren med rødsprit for å spare bensin og slippe soting. Rundt en halv kork (fra rødspriflaska er nok til en forvarming, men aller helst ha rødspriten på en liten spruteflaske (fra såpe) eller lignende

### Musik og lys

Ta med ekstra lys for stemningens skyld. Monter gjerne en lyskjede i taket, te lys i et syltetøyglass, gravlys, krone lys eller bare te lys.

Ta med en liten høytaler som kan spille musikk. Dette kan skape utrolig god stemning. Det kan være en fordel for gruppen å bestemme restriksjoner på forhånd av tur. For eksempel at man ikke spiller etter kl. 2200.

## Generelle tips

- Ta med trakt og en god kopp til å fylle termoser med.
- Ta med snøbørste og skrape, gjerne en bil skrape med kost. Denne er fin til klær, telt og ski men dårlig til sko så ha evt en liten stiv børste også.
- Ta med noe underholdning! Avtal innad i teltlagene hva som passer. Yatsi, kort, eller bare en god bok. Ingen grunn til å ta med samme bok, man kan bytte underveis. Kan være sosialt eller bare deilig om man har mye energi til overs.
- Ta med skrivesaker, det er fantastisk å kunne skrive ned tips, triks, tanker og erfaring underveis. Erfaringsmessig har enkelte erfaringer en tendens til å glemmes til man erfarer det på nytt.
- Dette kan også gjøres til noe sosialt, man kan skrive ned tanker om dagen, turen, dikt og lese det høyt for hverandre på kvelden.

## Pulk

Pak pulken så den bliver så lav som mulig, da er den ikke så tilbøjelig til at blive taget i vinden eller vælte i traverser. Pak så der er let adgang til snacks, solcreme, varmt vand og varm trøje/dunjakke til pauserne. Hold dig organiseret og sørge for at holde benzin forsvarligt opbevaret (godkendte fuelflasker/dunke) og pak det adskilt af maden!! Istedetfor fast drag kan man vælge at have muligheden for at klikke på bremsetov som kan bruges nedover.

Istedetfor å ha tunge ting som termos og vannflaske i lommer på toppen av artic beddingen, som gir en del vekt høyt oppe, kan man, om det er plass i pulken, pakke den slik at den er tom helt fremst. Så legger man tunge ting man vil ha tak i løpet av dagen helt framme i beddingen (i hovedrommet), slik at de er lett tilgjengelige ved å bare åpne en glidelås, men i praksis ligger på bunnen av pulken, helt fremst i den tomme delen. Funker veldig fint med acapulka-pulk, og spesielt til beddinger som ikke har lommer, som f. eks. fjellduk.

I lengre nedoverbakker hvor man har feller på, og vil ha pulken til å kjøre på siden av skien sin, kan man hekte taudraget av tauet fremst på pulken og istedet feste det i ringen/løkka på den ene siden - den nærmest deg. På den måten trekker du ikke like mye i den andre siden av pulken når den glir raskere enn deg, og den vil derfor ikke kjøre like mye inn foran deg.

Er pulken for let og blæser det meget så kan det ende med at vinden tager pulken og den ruller rundt. For at undgå at man blæser væk kan pulkene kobles sammen med en karabin ved siden af hinanden. Det giver stabilitet og du undgår en flyvetur.

Bremsetau er guld værd når man er træt eller står over for en brat bakke.

Er det tid til et smil på læben så brug pulken som kælk.

Vær nøye med bruken og oppbevaringen av bensinflasker/kanner for å hindre lekkasjer underveis. Ha gjerne en egen drybag til formålet. De blå 5L bensinkannene med barnesikring i korken kan virke lukket uten at de er det pga barnesikringen - press alltid korken ned en ekstra gang og skru til, for å være sikker, før du pakker den ned. Eventuelt bruk 5L reservedunk ment å ha bak i bilen (ca. 75 kr på Felleskjøpet).

Fjellduken fungerer veldig godt som arctic bedding, bare husk å tape igjen hullene hvis den har det!

Bruk/ha med ekstra strikk av typen med krok på begge ender. De er perfekte til å stoppe beddingen til pulken, da strikkene på pulkene kan bli for korte.

Bruk gjerne en sekk som du kan koble draget ditt i. Sjekk ut om stropper og festeordninger tåler belastningen på forhånd. Med sekk som et tilskudd til pulk, kan du ha alt du vil ha lett tilgjengelig i sekken. Sekken gir desuten god vindskjerming i ryggen og hvis draget er koblet riktig fordeling av vekt på core musklene og overkropp. Fordelingen av vekt kan være en fordel i oppoverbakker hvis du trenger et ekstra rykk for å komme opp. Det blir samme prinsipp som med beltedrag med selestropper. Selv om man har en sekk kan det være lurt å ha med et dragbeltet som gir fleksibelhet til å gå uten sekk.

Ikke bruk bensinkannene som følger med fra Felleskjøpet. Kjøp heller en som er lavere, men breiere, slik at kannen kan stå oppreist og ikke blir lagt liggende fordi det er enklere.

Er man lav og derfor ikke veier så mye er det fordel å gå med sekk. Det gjør at man får mer vekt som

presser skiene ned og vil gjøre det enklere for de lettere (spesielt jenter) personene å bruke pulk. Ha alt av vann i sekken, det er fort 4kg ekstra som vil gi deg feste og tyngde i de kjipe formasjonene.

## Transport og Logistik

Ved sending av bagasje med cargo må ALT innhold skrives ned med pris per element og vekt. Fyrstikker, batterier og brændbar væske (lim) kan ikke sendes i Cargo. Det går ca 5 fly i uken til Grønland slik at cargo kan sendes relativt tett opp i mot avreise. Skal man ha pulk med på NSB tog bør det bestilles i god tid. Da togene som regel kun kan ha med seg 5stk pulker/sykler om gangen

Start god tid i forveien med å anskaffe transportør for bagasje og utstyr. Sammenlign priser og muligheter slik at det blir billigst mulig.

## Planlægning af tur

### Forslag til områder

**Hardangervidda:** Enkelt tilgjengelig. Buss til Haukelifjell, tog til Finse eller Geilo. Hardangervidda kan også kombineres med turer helt opp til Breheimen. Da går man Hardangervidda, Skarvheimen, Jotunheimen og Breheimen.

**Rondane/Dovrefjell:** Fjellområde Nord og øst for Gudbrandsdalen. Lett tilgjengelig. Man kan ta tog til Ringebu og buss opp på Venabufjellet. Herfra kan man gå til Hjerkinn, eller fortsette nordover inn gjennom Sverige og opp til Sylane.

**Sylane:** Godt terræn for pulk i høyfjeldet. Kræver en del forflytning i skog for å komme dertil. Kan være mangel på snø. Kalt.

**Børgefjell:** Ligger i Nord-Trøndelag og Nordland. Ett av Norges største villmarksområde.

**Saltfjellet:** Midt i Nordland ligger Saltfjellet. Dette kan være et utgangspunkt for lengre turer inn i Sverige. Man kan ta tog til Saltfjellet, herfra kan man gå øst og ikke i Sverige. Går man så nordover kommer man rett inn i Sarek.

**Sarek:** Mye omtalt i planleggingen til Ekspedisjonstil 2016. Som nevnt over kan man komme hit via Saltfjellet. Man kan også ta tog i Sverige opp til Kiruna. Hvis man går sørfra kan man gå over til Abisko nasjonalpark som ligger ca på høyde med Narvik.

**Finnmarksvidda:** Det største villmarksområdet i Norge. Utgangspunkt for de lange turene. Man kan gå Alta- Kautokeino for eksempel.

**Nordkalotten:** Nordkalotten er den delen av Norge, Sverige og Finland som ligger i arktiske strøk. Her kan man gå en hel vinter uten å krysse sine egne spor. Se til Lars Monsen f.eks som var 365 dager i strekk på tur her.

**E-1 ruten:** Et sammenhengende stinett som går fra Nordkapp til Italia. Tror ikke man skal satse på og gå hele med pulk. Men den delen som går i Norge og Sverige kan være fin.

<https://www.dnt.no/e1/> Her er rutebeskrivelse av hele ruten.

# Pædagogik

## Vejlederrollen

Vær dig selv og stå fast ved dig og dine tanker, for der er mange i en gruppe og mange meninger. vær konsekvent og tag gerne gruppens meninger til dig, men tag selv den beslutning du mener er bedst for gruppen. Selvom man ikke er dagsansvarlig er man stadig ansvarlig - man er en gruppe og alle har et ansvar på alt som foregår og beslutningstagning - vær opmærksom og deltagende. Skab en åben stemning i gruppen hvor det bliver lov at sige fra og hvor det er et plus at bede om hjælp. Man er afhængige af hinanden og man må stole på at gruppen står sammen og selv individuelle ting bliver gruppens ting og man må være åben.

## Fremadsynethed og problemknusning

På længere ture er det nødvendigt at man kan løse de problemer der opstår. Hvis brænderen går i stykker halvvejs på en 12 dages skitur og du ikke kan reparere den, så går du 6 meget tørre og kedelige dage i møde. Et gnavsår der ikke er blevet taget hånd om, føles sjældent bedre på dag tyve, end på dag 2. Alt hvad vi gør, eller endnu vigtigere, alt hvad vi ikke gør får en konsekvens. Alligevel oplever man gang på gang, at folk glemmer at spise og drikke, eller man selv går en hel dag med et gnavsår man enkelt kunne have undgået ved at bruge et halvt minut og en omgang sportstape i teltet om morgenen.

I det daglige lever vi en kultur hvor konsekvensen ved at tænke kortsigtet og ikke løse problemer når de opstår, sjældent bliver særlig stor. Du finder altid noget mad i skabet selvom du glemte at handle, og går noget i stykker så er en erstatning oftest lige ved hånden.

På tur har vi bare de ressourcer vi bærer med os, og tager vi ikke hånd om problemerne, er der ingen der gør, og der kan et lille problem hurtigt vokse sig stort.

Ved at adaptere til et mere fremadsynet tænkesæt når vi er på tur, kan vi undgå at de fleste problemer opstår, og når de gør, ved vi hvordan vi skal løse dem, så vi kan gøre det med det samme.

## Problembanken

Når et problem opstår, ender det i problembanken, lad os her sige et gnavsår. Gnavsåret står i problembanken og trækker renter. For hver dag der går vokser gnavsåret sig større og renten stiger, indtil den til sidst er så høj, at vi ikke kan betale regningen når den kommer.

Vi erfarede at problembanken, en helt banal måde at italesætte problemløsning på, hjalp både enkelte og især gruppen som helhed med at få identificeret og løst problemer i gruppen. Om det var en lynlås der skulle fikses, eller en uenighed i gruppen der skulle tages hånd om inden den voksende til en konflikt.

Dette kan også bidrage til at skabe en kultur i gruppen, hvor alle tænker løsningsorienteret, og et gnavsår ikke bliver set på som et tegn på svaghed hos den enkelte, men blot et problem i gruppens bank, som vi løser med det samme, sammen, inden renten stiger.

## Gruppenormer, struktur

Før turen er det greit å ha avklart enkle gruppenormer og avtaler. Vi anbefaler å diskutere:

- Avgangstid. F. eks: Alle i gruppen har som ansvar å varsle 10 min før avgang hvis man ikke er klar.
- Hvis man skal forandre turplan underveis, hvordan skal det ske? Med demokratisk avgjørelse, veileders avgjørelse?
- Dagsansvarlig og ansvarsområdet.

- Pauser, hvor lenge skal de vare? Hvor ofte? Hvilke formål og hvordan samles gruppen.
- Struktur og lengde på forflytning. Avtal om forflytningen skal være distansebasert eller tidsbasert.
- Evaluering av dagen, skal man ha evaluering hver dag? Når og hvor skal evalueringen være?
- Organisering av camp, hvordan skal teltene stå? Felles levegg? Hvem graver latrine?
- Musikk på tur? Diskuter musikk fra høyttaler og hodetelefoner, hva er greit? Og når er det passende?
- Vektfordeling, bli enige om hvordan vekten skal fordeles i gruppen dersom det er noen som trenger avlastning. Det er optimalt at alle kommer like slitne til camp Erfaringsmessig er det mye stolthet knyttet til det å gi fra seg vekt. Finn en fin måte å løse problemet på uten at det er fokus på person. F eks lager man en felles bunke på morgningen før avgang, der de som har overskudd kan ta ekstra vekt fra bunken.
- Diskuter hvordan skader behandles og forebygges. Gnagsår, belastningskader etc. Skap et godt gruppeklima i forhold til det å si ifra i god tid!
- Ta tak i problemer i god tid. Hvis det er problemer med F. eks feller, eller andre praktiske anordninger kan man for eksempel ha som gruppenorm at alle har ansvar for å gjøre noe med dette kvelden i forveien.
- Diskuter feller eller smøring? Hvis enkelte har lyst til å gå på halv fell og andre smøring kan dette kombineres.

## Diverse tips og tricks

Gå over utstyret du har god tid i forveien slik at du har tid til utbedringer. Sy i ekstra strikk i lua slik at den ikke blåser av, lag egne festemuligheter for hansker etc. Om det utstyret du har med deg tjener mer enn en funksjon blir pulken lettere grunnet mindre utstyr. Husk de 6 P'ene "proper planning prevents piss poor performance"

Bind fast snøbørsten med en lang strikk i forteltet. Så slipper du å lete etter den. Børsten blir i innerteltet når teltet pakkes.

Ha hodelykten rundt halsen når du sover. Da holder du batteriet varmt over natten, når det blir riktig kaldt, og man slipper å lete etter det midt på natten hvis man skulle være så uheldig å måtte på do. Bruker man armbåndsuret som vekkerklokke kan det være vanskelig å høre den i soveposen. Spesielt gjennom varmekraken. Ta den heller av hånden og legg den inn i luen, mens du sover. Luen er så klart på hode!

Ta med en form for lyskjede e.l. til teltet. Fest den i tørkesnoren. Noen kan kanskje pakkes ned med teltet, min kunne ikke det. Voila! en hyggelig stemning i stedet for å sitte med hodelyktene under middagen.

JENTER! Hvis man er så uheldig som meg og MÅ tisse på natten, vil jeg sterkt anbefale en form for tissetrakt. Det høres skummelt ut, men det er bare å øve seg hjemme på do eller i dusjen. Jeg var ikke komfortabel nok til å tisse inne i teltet, men brukte en go girl og tisseflaske til å tisse i ytterteltet. Det kan selvfølgelig diskuteres om det er nødvendig å tisse i flaske i ytterteltet når man kan tisse i snøen, men det er ikke alle i teltaget som synes det er så hyggelig å ha masse tiss i ytterteltet!!! dessuten er det forferdelig deilig å slippe å kle på seg masse klær bare for en kjapp tissepause når det blåser full storm ute. Både dag og natt

## Udstyr og reparasjon

Inneha en bedre kunnskap om brennerne som er i gruppen, slik at alle kan betjene alle. I hvertfall kunne sin egen brenner inn og ut.

På ekstra skien som er med på turen er det stor fordel om skien inneholder ferdig borret hull til både BC og 75mm binding. Tape hullerne igjen for at undgå at der kommer fugt ind i skien. Hvis du ved påmontering af bindinger bruger trælim istedet for epoxy kan du afmontere bindingen igen, og trælim holder i massevis.

### Reperasjon av brennere

Her er noen linker til reperasjon av noen av de mest brukte brennerne. Manualene er for store til at det er hensiktsmessig å legge de ved i full lengde.

Generelt er det lurt å sjekke at alt fungerer før man drar på tur. Demonter brenneren helt og sett den sammen noen ganger. Da blir man godt kjent med de ulike delene. Smør alle pakninger med olje og fjern litt generelt sot fra brenneren.

#### MSR Whisperlite

[http://d1l67pfsx3wblg.cloudfront.net/pdf/msr\\_whisperlite\\_manual\\_en.pdf](http://d1l67pfsx3wblg.cloudfront.net/pdf/msr_whisperlite_manual_en.pdf)

#### Primus Omnifuel, mange fine videoer om reperasjon:

<http://www.primus.eu/knowhow/maintenance/maintenance-omnifuel-omnilite-multifuel>

#### Optimus Nova:

[http://www.optimusstoves.com/downloads/optimus/manuals/manual\\_nova\\_en.pdf](http://www.optimusstoves.com/downloads/optimus/manuals/manual_nova_en.pdf)

**Hvis pumpen ikke funker:** Over tid er det vanlig at pumpen mister funksjonen sin litt. Dette kommer ofte av at lærstykket inne i pumpen er for tørr eller sprukket. Hvis den ikke er ødelagt hjelper det å ta den ut og smøre den inn i olje. Har du ikke olje funker faktisk snørr eller næsefett.

**Hvis du ikke får bensin ut av brenneren:** Sjekk først at du har koblet brenneren riktig til. Rens dysen. Hvis man fortsatt ikke får bensin ut kan det være at noen pakninger i en kobling har sprukket. Bytt den og se om det funker.

## Telt

	Tunneltelt	Kuppeltelt
ekt	Lett, færre stenger, tynnere duk.	Tyngre, flere stenger, tykkere duk.
Konstruksjon	oftest 3 stenger som står på tvers av teltet. Disse telten gir ett stort fortelt til matlagning og lagringsplass. Behov for bardunering	2-4 kryssende stenger. Selvstående konstruksjon. Gjerne to små yttertelte som er ofte symmetriske. Inngang på begge sider tilgjengeld sittehøyde i innerteltet.
Oppsett	Innerteltet trenger ikke å skilles fra yttertelte. I sterkt vind kan teltet holdes lavt under oppsett og arbeide med vinden.	Sette opp innerteltet først og deretter yttertelte. I sterkt vind kan man ikke starte i en retning og arbeide sammen med vinden. Det er vanskeligere å legge snø og lignende for å holde teltet nede.
Trykksøyle	Ingen generel forskel	

Bruksområde: Viddelandskap	<p>Kan enkelt pakkes ned på pulken.</p> <p>Stengene tapes i hver skøt bortsett fra midterste leddet, hvor teltduken skyves over til den ene stangenden. Deretter rulles teltet sammen i lengderetning, husk å avslutte med den enden som skal settes opp først!</p> <p>Siden de ofte er lavere enn kuppeltelt har de bedre aerodynamikk i vind, om teltet er satt opp korrekt i forhold til vinden.</p> <p>Etter trening trenger det bare å ta 10min fra du forlater teltet til du starter å gå.</p>	Højere vægt i forhold til plads, mindre apsis og længere opsætningstid gør fritstående teltte mindre egnede til længere skiturer
Bruksområde: Alpint	Tunneltelte egner sig dårligt til mere eksponerede og alpine forhold.	Teltene er ofte brukt på alpine turer. Det kan stå uten barduner, og derfor tar mindre plass på tunne rygger. Det kan settes rett på fjell uten snø til bardunene. I motsetning til på de lange skiturene hvor vindretning og styrke er relativt stabil er vinden i de alpine fjellene mer uforutsigbar og skiftende. Derfor er kuppelteltene mer vindstabile i alle retninger, men har så klart to foretrukne vindretninger.

# Kost/Mad og drikke

## Energibehov og hvordan det kan udregnes

BMR = Basal Metabolic Rate

Den mængde af energi en person behøver for at få kroppen til at fungere i hvile (hjerte, vejrtrækning, kropstemperatur mm.)

- Flere forskellige faktorer der påvirker BMR: alder, køn, aktivitet, sygdom, vægt, hormoner.

Beregning af BMR

Gender	Age	Equation
Male	10-18	(0.074 x wt) + 2.754 = BMR
	18-30	(0.063 x wt) + 2.896 = BMR
	30-60	(0.048 x wt) + 3.653 = BMR
	60+	(0.049 x wt) + 2.495 = BMR
Female	10-18	(0.056 x wt) + 2.898 = BMR
	18-30	(0.062 x wt) + 2.036 = BMR
	30-60	(0.034 x wt) + 3.538 = BMR
	60+	(0.038 x wt) + 2.755 = BMR

Schofield (1985)

Beregning af aktivitetsfaktor

Activity level		Males	Females
Bed rest		1.2	1.2
Very sedentary		1.3	1.3
Sedentary / Maintenance		1.4	1.4
Light		1.5	1.5
Light - moderate		1.7	1.6
Moderate		1.8	1.7
Heavy		2.1	1.8
Very heavy		2.3-2.6	2.0-2.3

### Eksempel:

BMR:

$$(0,063 \times 80 \text{ kg}) + 2,896 = 7,936 \text{ MJ/dag}$$

Eller 7936 kJ/dag (1896,7 kcal/dag)

Aktivitetsfaktor:

$$7,936 \text{ MJ/dag} \times 2,1 = 16,67 \text{ MJ/dag}$$

Eller 16665,6 kJ/dag (3983 kcal/dag)

(1 kcal = 4.184 kJ)

I kolde miljøer kan BMR øges med 20-40% (Nutritional Needs in Cold and High-Altitude Environments 1996)

Næringsstofferne energi indhold

Makronæringsstoffer:

- 1 g CHO = 17 kJ
- 1g Protein = 17 kJ
- 1g Fedt = 38 kJ
- 1g Alkohol = 29 kJ

Information om fødevare: <http://www.foodcomp.dk> (DTU fødevare instituttet)

Fedt som energikilde

- Høj energitæthed! (38kJ vs. 17 kJ pr. g.)
- Tager mindre plads
- Kan kræve lidt tilvænning, dog er øget fedtindtag bedre accepteret af kroppen i kolde miljøer kontra i højden.

Kostanbefalinger

- CHO 55-65 E% (obs på glykæmisk indeks GI)
- Protein 14-18 E% (1,5-1,6 g/kg kropsvægt)
- Fedt 25-30 E% op til 10-40 E %
- Kostfibre 25-35 g/dag

Virkninger af dårlig ernæring

- Negativ energibalancen: kroppen bruger egne energilagre. Fedt, glykogen i musklerne og nedbrydning af proteiner.
- Dårligere termoregulering
- Nedsat arbejdskapacitet
- Nedsat finmotorik

*"Food has considerable emotional and psychological effects. It's important that it is food you like, or else you will not eat it"*  
**(Goldring & Mullins 2000)**

**OBS: Men husk lige vitaminer og mineraler!!!**

**Variation og generelle tips**

Variation er tricket - lav flere forskellige smagskombinationer og lav både varme og kolde retter. At prøvesmager er en god ide, for meget salt i havregrøden kan ødelægge din frukost i 14 dage!! Vær opfindsom og find et system (rationering) som passer for de enkelte dage og dit vanlige turmat indtag og plus lidt til.

Selvom du elsker sjokolade og ikke tænker du trænger noget andet, så får man uanset lyst til alle smagsvariationer når man er afsted så lang tid - sødt, salt, surt, hårdt som blødt.

Har du vanskeligt ved at få grøden ned så lav ekstra store snackposer og start med chokolade inden du kravler ud af posen.

**Morgen og kveld**

Om man lett fryser i soveposen, eller våkner opp utover natta eller på morgenen iskald, kan det være fordi kroppen er tom for proteiner å forbrenne før natta er over. Da kan det være lurt å planlægge med en proteinrik kveldssnack som man spiser rett før man går i posen - eventuelt kan spise om man våkner iskald om natta - spesielt for dager hvor man spiser tidlig middag.

Ta med en sikkelig termo kopp med lokk, erfaringsmessig er det ikke like koselig å sitte med toppkuppen til termosen å prøve å kose seg med ”varm drikke” i 10-20 - grader. Kosestunden forlenges med minimum 10 min.

Ta heller med en ekstra termos enn en vannflaske. Vannet fryser ikke like lett og man har mulighet til å lagre mere varmt vann.

## Lunsj

Hvis man planlegger varm lunsj, kan det være smart å ha en egen termos eller termokopp som man putter lunsjen i sammen med kokende vann. 1-2 timer før lunsj, evt i pausen før lunsj. På den måten vil man spare tid i lunsjen, samt kjøtt og grønsaker vil få bedre konsistens.

Porsjonspakket rugnekkebrød med smør mellom, og porsjonspakket tørrfisk med smør mellom, i snacken noen av dagene. Veldig godt med litt salt variasjon blandt alt det søte.

## Middag

På lengre turer er det hyggelig å veksle på de du spiser sammen med. Dra på besøk hos naboen! For eksempel hvis man har 4 teltag med 2 personer i hvert teltag. Kan man veksle på å lage middag for fire. Det er da smart å ha laget en plan for hvem som skal lage middag til hvem på forhånd.

Det skaper ekstra hygge med en dessert eller overraskelse etter maten (gjerne til en kopp kaffe eller te). Om den har høyt kaloriinnhold kan det også stå for noen av middagskaloriene, siden det ofte kan være vanskelig å spise nok kalorier i et måltid, men man ”alltid” har plass til noe søtt. Det trenger ikke være så avansert, bare en god marsipan (odense!) f. eks., men daddelbrownies eller suksessterre er selvfølgelig også en suksess

Man går fort lei av at alle måltider har ”mushy” konsistens. Noe crispy til topping løfter derfor fort måltidet. Det kan være tortillachips, nøtter eller noe helt annet.

Ta med ekstra krydder. Dette kan med fordel planlegges innad i teltagene. Ha med litt av hvert pepper, chili, melkepulver, salt, oregano, hvitløk, løkpulver, sukker og kanel er god eksempler.

# Opskrifter

## Frokost

**En god start på dagen er en god start på dagen!**

Tørrmelk kan tilsettes i blandingen når du lager den eller ute på tur. Tørrmelk sammen med korn kan gi litt dårligere smak hvis frokostblandingen skal stå over flere uker (oppbevar kjølig). I oppskriftene står det Viking helmelkspulver. Du kan eventuelt bruke Molico fettfri tørrmelk eller kalvegodt fra Felleskjøpet (billig i store sekker).

Hasselnøtter kan også bli dårlige hvis de oppbevares lenge i blandingen.

**Havregrøt  
kJ/porsjon**

**Energi-innhold:**

**1719 kJ/100 g 3569**

Frokost på tur er for mange lik havregrøt! Noen opplever at havregrøten metter hele formiddagen, mens andre blir sulten igjen med en gang.

Vær forsiktig med mengden gryn, ellers blir det lim. Ha oppi mer gryn etterhvert hvis den blir for tynn. Istedetfor å koke grøten, kan kokende vann helles over gryn, melkepulver, margarin og salt.

	13 porsjoner Enheter	13 porsjoner Masse (g)	1 porsjon Masse (g)
Havregryn (store/små, eller firkorn)	2 pk = 38 dl	1500	115
Viking helmelkspulver	0,5 pk = 5 dl	250	19
Sukker	3 dl	250	19
Rosiner	3 pk	500	38
Margarin		200	15
Kanel, salt (Brunost, frukt, sjokolade, blåbærsuppe)			
Tilsammen		2700	208

**Gnufle** Energi-innhold: 1623 kJ/100 g 3683 kJ/porsjon  
Bland alt. Mandler og tørket frukt gjør blandingen bedre. Syltetøy er forfriskende.

	13 porsjoner Enheter	13 porsjoner Masse (g)	1 porsjon Masse (g)
Havregryn	1,5 pk = 28 dl	1125	87
Viking helmelkspulver	0,5 pk = 5 dl	250	19
Sukker	3,3 dl	300	23
Havrekli	0,5 pk	325	25
Kruskakli	0,5 pk	200	15
Rosiner	2 pk	500	38
Solsikkefrø	0,5 pk	250	19
Tilsammen		2950	227

**Bjørns frokostblanding** Energi-innhold: 1780 kJ/100 g 4108 kJ/porsjon  
Denne frokostblandingen er søt, feit og god. Havregryna dampes i margarin og brunes gylne i honning. Man kan lett spise mer frokostblanding enn dette.

	13 porsjoner Enheter	13 porsjoner Masse (g)	1 porsjon Masse (g)
Havregryn store	2 pk = 38 dl	1500	115

Viking helmelkspulver	0,5 pk = 5 dl	250	19
Honning		250	19
Margarin	1 pk	500	38
Rosiner	2 pk	500	38
Tilsammen		3000	231

### Syrlig frukostblanding Energi-innhold: 2167 kJ/100 g 4658

#### kJ/porsjon

Oppskrift fra Lars Krempig.

Bland sukker ut i juiceen som bør være litt oppvarmet (ikke for varm slik at havregryna svulmer opp!). Havregryn, juice/sukker og olje blandes i ei langpanne. Viktig at røra ikke blir for fuktig og grautete. Ovnem bør stå på 200 grader (helst varmluft). Det er viktig å røre ofte slik at blandinga ikke svir seg (hvert 5. minutt). Etter 30-45 minutter er snadderet klart. Nøtter og rosiner blandes inn til slutt. Eplejuisen er ikke medreknet i vektene nedenfor pga. at vannet fordamper. Ønsker du ekstra syrlig blanding kan du ta mer eplejuice.

	9 porsjoner Enheter	9 porsjoner Masse (g)	1 porsjon Masse (g)
Havregryn store	1,3 pk = 25 dl	1000	111
Matolje (helst olivenolje)	5 dl	450	50
Eplejuice	3 dl	(300)	(33)
Sukker	1,5 dl	135	15
Mandler/ hasselnøtter		100	11
Rosiner		100	11
Viking helmelkspulver	3 dl	150	17
Tilsammen		1935	215

## Lunch

Porsjonen kan gjerne fordeles på to matraster. Porsjonene kan virke knappe, øk mengden hvis du jobber hardt. Det er viktig å drikke rikelig til energirike turkaker og brød.

### Logan-brød Energi-innhold: 1522 kJ/100 g 3220

#### kJ/porsjon

Dette holdbare brødet ble Aoppfunnet@ til en bestigning av Mount Logan i Nord-Amerika. Kan spises uten, men det er godt med smør og pålegg.

Bland det tørre. Smeltet margarin, sirup, sukker og melk varmes lunkent og has i. Trykk deigen ut i smurt langpanne til ca 2-3 cm tykkelse. Skjær leiven i porsjonsbiter. Stek ca 1 time ved 180 grader.

	52 porsjoner Enheter	52 porsjoner Masse (g)	1 porsjon Masse (g)
<b>Sammalt hvete grov</b>	<b>2,5 pk = 50 dl</b>	<b>2500</b>	<b>48</b>
<b>Sammalt hvete fin</b>	<b>1 pk = 20 dl</b>	<b>1000</b>	<b>19</b>
<b>Semulegryn</b>	<b>2 pk = 14 dl</b>	<b>1000</b>	<b>19</b>
<b>Rugmel</b>	<b>0,5 pk = 9 dl</b>	<b>500</b>	<b>10</b>
<b>Rosiner</b>	<b>2 pk</b>	<b>500</b>	<b>10</b>
<b>Kokosmasse</b>	<b>2 poser</b>	<b>500</b>	<b>10</b>
<b>Margarin</b>	<b>1,2 pk</b>	<b>600</b>	<b>12</b>
<b>Sirup/honing</b>	<b>0,8 flaske</b>	<b>400</b>	<b>8</b>
<b>Sukker/druesukker</b>	<b>0,5 pk = 5,5 dl</b>	<b>500</b>	<b>10</b>
<b>H-melk</b>	<b>2 pk = 20 dl</b>	<b>2000</b>	<b>38</b>
<b>Salt, (hasselnøtter)</b>			
<b>Pålegg: Soya margarin</b>	<b>1 pk</b>	<b>500</b>	<b>10</b>
<b>Pålegg: Brunost 27 %</b>		<b>1000</b>	<b>19</b>
<b>Tilsammen</b>		<b>11000</b>	<b>212</b>

### Havrebomber

**Energi-innhold: 1782 kJ/100 g 3502 kJ/porsjon**

Nydelig og energirik turkake. For noen kan så solid kost kreve litt tilvenning. Bjørn Michaelsen utvikla denne oppskriften sammen med Friluftsgruppa i Bergen omkring 1990.  
 Bland det tørre. Egg og margarin blandes i til deigen såvidt svetter væske når du trykker på den med ei sleiv. Jevn ut deigen til maks. 2 cm tykkelse i langpanne. Stek ved 180 grader til bombene er gyldenbrune (ca 40 min).

	70 porsjoner Enheter	70 porsjoner Masse (g)	1 porsjon Masse (g)
<b>Havregryn lettkokte</b>	<b>2,5 pk = 47 dl</b>	<b>1875</b>	<b>27</b>
<b>Hvetemel</b>	<b>34 dl</b>	<b>1700</b>	<b>24</b>
<b>Sammalt hvete fin/grov</b>	<b>28 dl</b>	<b>1400</b>	<b>20</b>
<b>Rugmel</b>	<b>0,5 pk = 9 dl</b>	<b>500</b>	<b>7</b>
<b>Sunt og godt kornblanding</b>	<b>ca 30 dl</b>	<b>1200</b>	<b>17</b>
<b>Sukker</b>	<b>2,5 pk = 28 dl</b>	<b>2500</b>	<b>36</b>
<b>Margarin</b>	<b>5 pk</b>	<b>2500</b>	<b>36</b>
<b>Egg</b>	<b>28 stk</b>	<b>1680</b>	<b>24</b>

Kokesjokolade (has i når deigen er kald)	4 plater	400	6
Bakepulver, vaniljesukker	14 ss, 14 ss		
Tilsammen		13755	197

Smakstilsetninger has i deigen: Kanel (mye), nugatti, raspet gulrot, rosiner, kokosmasse mm.

**Snickers-kake  
kJ/porsjon**

Oppskrift fra Torbjørn Sætre (Øytun-elev 1998-99). Skikkelig nam-nam.  
Varm opp sirup, sukker, kokosmasse og peanøttsmør. Bland i corn flakes og vaniljesukker. Ha deigen i ei lita langpanne med bakepapir. Jobb deigen flat. Smelt kokesjokolade og delfiafett og ha oppå. Frys kaka til den er stivnet.

	8 porsjoner Enheter	8 porsjoner Maske (g)	1 porsjon Maske (g)
Sirup	2,5 dl	375	47
Sukker	1 dl	90	11
Kokosmasse	1 dl	90	11
Peanøttsmør	1 glass	350	44
Corn flakes (Kellogs Special K)	1 liter	167	21
Vaniljesukker	1 ts		
Kokesjokolade	2 plater	200	25
Delfiafett	2 ss	30	4
Tilsammen		1302	163

**Suksess-terte  
kJ/porsjon**

Oppskrift fra Børge Ousland. Spises når du har nådd en milepål underveis på ferden.

1. Smelt forsiktig kokesjokoladen, 1 ss av margarinen og kaffen til å ha oppå kaka.
2. Skill eggeplommene fra eggehvitene. Kok opp eggeplommene, kremfløten og sukkeret samtidig som du visper. Deretter avkjøler du kremen og tilsetter margarinien. Det er viktig at kremen blir ordentlig avkjølt ellers blir det mye sòl.
3. Stivpisk eggehvitene og bland den med melisen og mandlene. Del deigen i 2 like store flater. Stek disse på 150 grader i 20-30 min, til de er gyldne. Pass godt på. Deretter avkjøles de godt.
4. Ha kremen mellom de to lagene og smør sjokoladeglasuren oppå. God appetitt!

	8 porsjoner Enheter	8 porsjoner Maske (g)	1 porsjon Maske (g)
Malte mandler		300	38
Melis	5 dl	300	38

Egg, store	6 stk	360	45
Kremfløte	1 dl	100	13
Sukker	1,9 dl	170	21
Margarin		200	24
Kokesjokolade	1 plate	100	13
Sterk kaffe	2 ss	15	2
Tilsammen		1540	193

**Sirupskake (Marie)** **Energi-innhold:** **1436 kJ/100 g 3109 kJ/porsjon**  
**Sirup, farin og vann blandes, smeltes og avkjøles. Resten blandes i. Den jevne røren helles i smurt brødform og stekes i 5 kvarter ved 150 grader. Kan spises som den er eller med smør og pålegg.**

	13 porsjoner Enheter	13 porsjoner Masse (g)	1 porsjon Masse (g)
Sirup	1 flaske	500	38
Brun farin	7 dl	650	50
Vann	2 dl	200	15
Egg	4 stk	240	18
Hvetemel	20 dl	1000	77
Rosiner	0,5 pk	125	10
Kokesjokolade	1 plate	100	8
Natron	3 ts		
Tilsammen		2815	217

**Knekkebrød** **Energi-innhold:** **1646 kJ/100 g 3012 kJ/porsjon**

Pakk dem i sekken med omhu! Wasa frukost har høyere energi-innhold.

	13 porsjoner Enheter	13 porsjoner Masse (g)	1 porsjon Masse (g)
Wasa husman	3 doble pk	1500	(10 stk) 115
Soya margarin		200) 150	
Margarin/smør		260	20
Brunost 27 %		650	50

Tilsammen	2860	220
-----------	------	-----

**Lavvobrød  
kJ/porsjon**  
Stekes i stekepanne over bålet eller på stormkjøkken. Kan også steike på steiner som står på skrå ved siden av bålet. Bland det tørre ferdig heime, tilsett vann ute. Steik med rikelig med smør. Spis med smør og pålegg.

	13 porsjoner Enheter	13 porsjoner Masse (g)	1 porsjon Masse (g)
Hvetemel	1 pk = 40 dl	2000	154
Bakepulver, salt	6 ts, 6 ts		
Pålegg: Soya margarin		200	15
Pålegg: Brunost 27 %		400	31
Tilsammen		2600	200

**Grovt pannebrød  
kJ/porsjon**  
Bland det tørre. Smelt margarinen eller smuldre den i. Se lavvobrød.

	4 porsjoner Enheter	4 porsjoner Masse (g)	1 porsjon Masse (g)
Sammalt hvete fin	5 dl	250	63
Hvetemel	5 dl	250	63
Sukker	1 ts	5	1
Margarin	5 ss	150	38
Salt, bakepulver	4 ts, 5 ts		
Vann tilsettes ute	3-4 dl		
Pålegg: Margarin		60	15
Pålegg: Brunost 27 %		120	30
Tilsammen		835	209

**Lunch a la Lars Monsen  
kJ/porsjon**  
Litt knapt kanskje? Men godt!

Energi-innhold:	1300 kJ/100 g 2400	
13 porsjoner		1 porsjon

	Masse (g)	Masse (g)
Sjokolade	1300	100

**Negerboller  
kJ/porsjon**  
Bland alt til ei deilig smørje.

	3 porsjoner Enheter	3 porsjoner Masse (g)	1 porsjon Masse (g)
<b>Margarin (smelta)</b>		100	33
Havregryn	3 kp = 4,5 dl	338	113
Sukker	1 kp = 1,5 dl	128	43
Kakao	3 ss	36	12
Kaffe	0,5 kp = 0,75 dl	75	25
Vaniljesukker/melis	Litt		
<b>Tilsammen</b>		677	226

**Vestlandslefsa  
kJ/porsjon**  
Vestlandslefsa e bæst! Rør sammen margarin, sukker og kanel på forhånd. Lefsene blautes ute (i bekk/vann eller hell over).

	3 porsjoner Enheter	3 porsjoner Masse (g)	1 porsjon Masse (g)
<b>Vestlandslefsa (tørr)</b>	1 pk	350	117
Soya margarin	0,5 pk	125	42
Sukker		125	42
Kanel			
<b>Tilsammen</b>		600	200

## Middag

Husk krydder, det gir variasjon!

### Kjøttisaus kJ/porsjon

Energi-innhold: 2010 kJ/100 g 3713

	16 porsjoner Enheter	16 porsjoner Masse (g)	1 porsjon Masse (g)
Oksekjøtt tørka (2400 g ferskt)		600	38
Hurtigris	4 pk = 20 dl	1600	100
Gulrøtter tørka		200	13
Løk tørka		200	13
Karrisaus	4 poser	156	10
Margarin		200	13
Tilsammen		2956	185

### Fiskekaker og makaroni kJ/porsjon

Energi-innhold: 892 kJ/100 g 3022

	13 porsjoner Enheter	13 porsjoner Masse (g)	1 porsjon Masse (g)
Fiskekaker	52 stk	2704	(4 stk) 208
Makaroni	3 pk	1500	115
Margarin		200	15
Tilsammen		4404	339

### Spaghetti kJ/porsjon

Energi-innhold: 1863 kJ/100 g 3354

	16 porsjoner Enheter	16 porsjoner Masse (g)	1 porsjon Masse (g)
Kjøttdeig tørka (2400 g fersk)		720	45
Spaghetti		1600	115
Tomatsaus	4 poser	160	10
Margarin		200	13
Løk tørka		200	13
Ananas tørka			

<b>Tilsammen</b>	<b>2880</b>	<b>180</b>
------------------	-------------	------------

<b>Reinhjerter i viltsaus kJ/porsjon</b>	<b>Energi-innhold:</b>	<b>1680 kJ/100 g 2968</b>	
	<b>16 porsjoner Enheter</b>	<b>13 porsjoner Masse (g)</b>	<b>1 porsjon Masse (g)</b>
<b>Reinhjerter tørka</b>		<b>600</b>	<b>38</b>
Potetmos	<b>16 pk</b>	<b>1600</b>	<b>100</b>
Margarin		<b>200</b>	<b>13</b>
Toro viltsaus	<b>4 poser</b>	<b>176</b>	<b>11</b>
Viking helmelkspulver		<b>50</b>	<b>3</b>
Purre tørka		<b>200</b>	<b>13</b>
<b>Tilsammen</b>		<b>2826</b>	<b>177</b>

<b>Posefiskesuppe kJ/porsjon</b>	<b>Energi-innhold:</b>	<b>1717 kJ/100 g 2181</b>	
	<b>2 porsjoner Enheter</b>	<b>2 porsjoner Masse (g)</b>	<b>1 porsjon Masse (g)</b>
<b>Toro fiskesuppe</b>	<b>1 pose</b>	<b>84</b>	<b>42</b>
Viking helmelkspulver		<b>26</b>	<b>13</b>
Gulrot tørka		<b>84</b>	<b>42</b>
Margarin	<b>2 ss</b>	<b>60</b>	<b>30</b>
(Fisk)			
<b>Tilsammen</b>		<b>254</b>	<b>127</b>

<b>Brun lapskaus kJ/porsjon</b>	<b>Energi-innhold:</b>	<b>1710 kJ/100 g 3412</b>	
	<b>2 porsjoner Enheter</b>	<b>2 porsjoner Masse (g)</b>	<b>1 porsjon Masse (g)</b>
<b>Brun lapskaus</b>	<b>1 pose</b>	<b>209</b>	<b>105</b>
Ming hurtigris	<b>0,33 pk</b>	<b>130</b>	<b>65</b>
Margarin	<b>2 ss</b>	<b>60</b>	<b>30</b>
<b>Tilsammen</b>		<b>399</b>	<b>200</b>

<b>Italiensk gryte kJ/porsjon</b>	<b>Energi-innhold:</b>	<b>1768 kJ/100 g 3183</b>	
	<b>2 porsjoner Enheter</b>	<b>2 porsjoner Masse (g)</b>	<b>1 porsjon Masse (g)</b>
Toro italiensk gryte	1 pose	170	85
Ming hurtigris	0,33 pk	130	65
Margarin	2 ss	60	30
Ananas tørka, hvitløk			
<b>Tilsammen</b>		<b>360</b>	<b>180</b>

<b>Pasta di parma kJ/porsjon</b>	<b>Energi-innhold:</b>	<b>1817 kJ/100 g 2835</b>	
	<b>2 porsjoner Enheter</b>	<b>2 porsjoner Masse (g)</b>	<b>1 porsjon Masse (g)</b>
Pasta di parma	1 pose	122	61
Ming hurtigris	0,33 pk	130	65
Margarin	2 ss	60	30
<b>Tilsammen</b>		<b>312</b>	<b>156</b>

<b>Kløbb kJ/porsjon</b>	<b>Energi-innhold:</b>	<b>1221 kJ/100 g 1368</b>	
	<b>2 porsjoner Enheter</b>	<b>2 porsjoner Masse (g)</b>	<b>1 porsjon Masse (g)</b>
Toro raspeballer	1 pose	194	97
Buljongpulver		30	15
<b>Tilsammen</b>		<b>224</b>	<b>112</b>

<b>Risgrøt kJ/porsjon</b>	<b>Energi-innhold:</b>	<b>1741 kJ/100 g 5131</b>	
	<b>2 porsjoner Enheter</b>	<b>2 porsjoner Masse (g)</b>	<b>1 porsjon Masse (g)</b>
Toro snarkokt risengrøt	2 poser	286	143
Viking helmelkspulver		200	100

Margarin	2 ss	60	30
(Vann	13 dl)		
Tilsammen		546	273

<b>Blåbærsuppe kJ/porsjon</b>	<b>Energi-innhold:</b>	<b>1872 kJ/100 g 1498</b>		
			<b>14 porsjoner Masse (g)</b>	<b>1 porsjon Masse (g)</b>
Toro blåbærsuppe (usukret)		350	25	
Sukker		770	55	
Tilsammen		1120	80	

<b>Fruktsuppe kJ/porsjon</b>	<b>Energi-innhold:</b>	<b>1520 kJ/100 g 1178</b>		
			<b>14 porsjoner Masse (g)</b>	<b>1 porsjon Masse (g)</b>
Toro fruktsuppe		1085	78	

### Indisk karrigryte

Oppskrift fra Oscar Franzén. Til 16 personer.

- 5 løk
- 6 blomkål
- 0,5 kg brokkoli Grønnsakene gis et oppkok i damp og tørkes.
- 1,5 kg tørkede kikerter Kikerter legges i bløt i 12 timer, kokes 1 time og tørkes.  
(Kan eventuelt bruke 4 bokser hermetiske kikerter)  
Legg det ovenstående bløt, kok opp og tilsett
- 4 dl matolje hvitløk, grønnsaksbuljongpulver, karri, pepper, salt.  
Serveres med kokt ris (1600 g = 20 dl ris)

### Reserveproviant

Jeg skiller mellom reserveproviant som er ferdig til å spises ("rask") og reserveproviant som må tilberedes ("værfast-mat").

Rask aprikos,	Fjellsnus Sjokolade	(kokesjokolade, rosiner, mandler, seigmenn, hasselnøtter, marsipan, tørka tørka epler, tørka ananas)
Kjeks		

	Diverse lunch	(havrebomber mm.)
Værfast-mat	Diverse frokost	(havregryn, frokostblandinger)
	Diverse middag	(ris mm.)

## Drikke

Vann	Kaffe
Saft	Te (tynn te, urtete, furunålste)
Buljong kalvegodt)	Kakao (blande sjokolademelkpulver, vaniljesukker, sukker, melis, kakaopulver og
Juice	Sportsdrikk

## Tørking

Du kan tørke på tradisjonelt vis, i steikeovn eller i romtemperatur. Her er noen tips.

Reinsdyrhjerter er gode å tørke ute når det er kuldegrader om vinteren. Snitt dem slik at de kan brettes ut, strø grovt sjøsalt inni og på dem og legg dem i ei bøtte der de saltes i sin egen lake. Eventuelt lag lake av grovsalt og vann slik at en rå potet flyter. La stå ca 5 timer. Hjertene må henge noen uker, utilgjengelig for dyr. De er ferdige når knapt halvparten av ferskvekta er igjen. Skjær deg biter som snop underveis, steik biter i panne eller hiv dem i middagsgryta. Dette er snadder.

Kjøtt egner seg godt for tørking i ovn. Du kan bruke rått eller stekt oksekjøtt, rå eller stekt finnbiff, rå eller stekte reinsdyrhjerter, stekt kjøttdeig, og kokt høns. Bruk lite fett når du steker kjøttdeig, ellers tørker den seint og dårlig.

Skjær kjøttet i biter. Kjøtt kan tørkes direkte på stekeplate uten bakepapir. Krydre. Sett temperaturen på 50-100 grader og ovnsdøra på gløtt. Tørkinga tar 2-8 timer avhengig av mengden. Vifte forkorter tørketida. Kjøtt er ferdig (hardt) tørket når det er igjen 25 % av ferskvekta (kjøttdeig 33 %).

Grønnsaker egner seg godt for tørking i romtemperatur eller i klestørkeskap på svak varme. Du kan bruke potet (blir seige), gulrot, kål, løk, purre, ananas, eple, banan, paprika, chili og ellers det du har lyst til å prøve. Skjær grønnsakene i biter. De kan eventuelt raspes (lage potetmospulver selv?). Potet og gulrot kan gis et oppkok før de tørkes. Det gjør dem muligens litt lettere å fordøye. Tørk på brett eller rist (over radiator) eller heng opp under taket. Gulrotskiver kan sys inn på en tråd! Tørking i romtemperatur tar 4-10 dager. Grønnsaker er ferdig tørket når det er igjen 10 % av ferskvekta.

Hvis grønnsaker skal tørkes i ovn, må du bruke bakepapir for å unngå at de setter seg helt fast. Ellers som for kjøtt, men samme mengde tar lengre tid.

Tørka matvarer blir best når de får god tid til å svelle før de fortærer. Gulrotbiter som ligger i kaldt vann blir som Aferske@ i løpet av en time eller to.

## Brennstoff

Et lag på 4 personer når de fyrrer i teltet/helt i ly i 1 døgn trenger ca.:

- 5 dl parafin om vinteren (smelter snø til vann, kaldt vær.)
- 0,5 dl rødsprit til forvarming (dette er rikelig hvis man ikke søler)
- 5 dl rødsprit om vinteren (smelter snø, kaldt vær)

**2,5 dl rødsprit om sommeren  
Husk reservebrennstoff!**

Energi-innhold i matvarer

Bjørnulf Håkenrud, Øytun folkehøgskole 2000

Funnet ut fra varedeklarasjoner og kokebøker.

Havregryn	1 pk = 750 g	1520 kJ/100 g
4-korn	1 pk = 500 g	1330
Havrekli	1 pk = 750 g	1590
Kruskakli (hvete)	1 pk = 400 g	546
Sunt og gott	1 pk = 1000 g	1400
Huset Corn flakes	1 stor pk = 1000 g	1630
Hvetemel	1 pk = 2000 g	1462
Sammalt hvete	1 pk = 1000 g	1457
Hvete helkorn	1 pk = 1000 g	1474
Rugmel	1 pk = 1000 g	1453
Semulegryn	1 pk = 500 g	1477
Maizena maisstivelse	1 pk = 400 g	1550
Linfrø	1 pose = 500 g	2350
Hasselnøttkjerner	1 pose = 250 g	2930
Mandler	1 pose = 250 g	2671
Maarud salte peanøtter	1 pose = 375 g	2650
Eldorado kokosmasse	1 pose = 250 g	2953
Solsikkefrø	1 pk = 500 g	2350
Eldorado rosiner	1 pk = 250 g	1420
Svisker		1000
Tørkede fersken		1000
Molter, tyttebær		210
Blåbær, bringebær, jordbær		170
Nora lett bringebærsyltetøy	1 glass = 550 g	580
Diva jordbærsyltetøy	1 glass = 800 g	795
Banan uten skall	Tørka banan er godt.	420
Appelsin uten skall	Tørka appelsin er fælt.	210
Brød		1000
Wasa frukost	1 dobbel pk = 500 g	1640
Wasa husman	1 dobbel pk = 500 g (44 stk)	1320
Vestlandslefsa	1 pk = 350 g	1300
Melis	1 pk = 500 g	1700
Sukker	1 pk = 1000 g	2100
Sirup	1 flaske = 500 g	1320
Mills peanøttsmør (grov type)	1 glass = 350 g	2751
Honnинг		1300
Kokesjokolade	1 plate = 100 g	2217
Sjokolade	Melkesjokolade: 2220 kJ/100 g ? New energi: 1874 kJ/100 g	2431
Egg	1 stk = 60 g	650
Diplom is	1 boks = 20 dl	850
Yoghurt	1 boks = 5 dl	432
Lett rømme	1 boks = 3 dl	839
Krem fløte	1 pakke = 3,3 dl	1496
Skummet melk, sk. kulturmelk	1 pakke = 10 dl	138
Helmanek	1 pakke = 10 dl	271
Kefir, kulturmelk	1 pakke = 10 dl	260
Molico fettfri tørrmelk	1 pk = 450 g Gir 5 l skummet melk	1450
Viking helmelkspulver	1 pk = 500 g 130 g (3 dl) + 9 dl vann gir 10 dl	2100
Nora husholdningssuft	1 flaske = 20 dl Blanding 1:4	840
Delfia kokosfett	1 pk = 250 g	4275
Mills soyaolje/olivenolje	1 flaske = 5 dl	3700

Møllers tran	1flaske = 2,5 dl	3500
Tine smør	1 pk = 500 g	3068
Margarin	1 pk = 500 g	3000
Fløtemysost 27 % fett	1000 g	1832
Gudbrandsdalsost G35	1000 g	1923
Norvegia 27 %	1000 g	1458
Norvegia 16 %	1000 g	1136
Stabburet leverpostei	1 boks = 200 g	1210
Nugatti	1 boks = 500 g	2200
Kaviar	1 tube = 190 g	1660 kJ/100 g
Gilde fårepølse	1 pk = 200 g	1560
Salami	1 pk = 200 g	2090
Ming hurtigris	1 pk = 400 g	1550
Makaroni	1 pk = 500 g	1480
Spagetti	1 pk = 1000 g	1480
Potetmos	1 pk = 100 g	1510
Poteter	1000 g Tørking gir ca 100 g.	370 (3700 kJ/100 g tørka)
Gulrøtter	1000 g =	180 (1800)
Lök, purre	1000 g =	150 (1500)
Hodekål	1000 g =	115 (1150)
Toro mørkt buljongpulver	1 pose = 150 g Gir 75 dl	710
Toro viltsaus	1 pose = 44 g + 2 dl vann, 3 dl melk gir 5 dl	1540
Toro karrisaus	1 pose = 39 g + 2 dl vann, 3 dl melk gir 5 dl	1490
Toro jegergryte	150 g gir 10 dl	1490
Toro meksikansk gryte	225 g gir 10 dl	1520
Pasta di parma	1 pose = 122 g + 2,5 dl vann, 2,5 dl melk, margarin gir 500 g	1520
Brun lapskaus	1 pose = 209 g Gir 13 dl	1440
Toro italiensk gryte	1 pose = 170 g + 8 dl vann gir 900 g	1500
Toro raspeballer	1 pose = 194 g	1300
Toro snarkokt risengrøt	1 pose = 143 g + 7,5 dl melk gir 900 g	1490
Toro betasuppe	1 pk = 900 g 130 g gir 10 dl	1430
Toro tomatsuppe	85 g + 5 dl melk + 9,5 dl vann gir 10 dl	1420
Toro grønnsaksuppe	60 g gir 10 dl	1260
Toro fiskesuppe	(1 pose = 84 g) 90 g (1,5 dl) + 8 dl vann + 2 dl melk gir 10 dl	1500
Toro blåbærsuppe	50 g + 110 g sukker gir 10 dl	1370
Toro fruktsuppe	155 g gir 10 dl	1520
Toro nypesuppe	140 g + 10 dl vann gir 10 dl	1570
Okse bog	1000 g Tørking gir ca 250 g	820 (3280 kJ/100 g tørka)
Svin bog	1000 g =	900 (3600)
Lam bog	1000 g =	960 (3840)
Rein	1000 g =	440 (1760)
Hjerte	1000 g =	440 (1760)
Lever	1000 g =	550 (2200)
Høns	1 stk = 1000 g Koking gir 800 g. Kjøttet=400 g. Tørking gir 200 g.	880 kJ/100 g kjøtt (2200)
Kjøttdeig	1000 g Tørking gir ca 300 g.	775 (2583)
Kjøttpølser	Tørking gir føle middagsopplevelser.	1030
Bacon, flesk		1650
Baconcrisp		2400
Torsk, sei, kolje etc.		400
Sild og tunfisk på boks		970
Laks, makrell		1100
MaxMat fiskekaker	10 stk = 520 g	410
Eldorado champignon hermetikk	1 boks = 400 g Sopp = 230 g	87
Eldorado mais-paprika hermetikk	1 boks = 340 g Mais-paprika = 280 g	448
Luxus ananas hermetikk	1 boks = 1000 g Ananas=500 g. Tørking gir ca 50 g	245 (2450 kJ/100 g tørka)

### Steintavlebrød (Maria C. Knagenhjelm, 00/01)

*Høyenergibrød til lunsj, mellommåltid eller reserveproviant*

5 dl havregryn  
5 dl kokosmasse  
5 dl grovt mel  
3 - 4 egg  
5 dl smør  
2,5 dl sukker  
2,5 dl oboy  
Valgfritt med nøtter, rosiner eller solsikkefrø  
200° i ca. 15 min

### Strövargodis (Åsa Lindberg, 00/01)

*Frokost, lunsj, dessert*

Stek havregryn i smør eller margarin så de blir krispige men ikke brente. Bland etter hvert i sukker. Du kan også blande i kanel og/eller eple (ferskt eller tørket). Kan serveres med eple og vaniljesaus, og blir da eplepai. Vanlig strövargodis (uten eple og kanel) er godt i velling og i søte supper, f. eks blåbær eller nypesuppe.

### Cowboybrød (Ingrid Kjellsvik og Jane H. Carlsen, 00/01)

*Frokost, lunsj*

ca. 5 dl hvetemel  
1/2 ss bakepulver  
1 ts salt  
1 1/2 dl vann  
ca. 1/2 dl olje el. smør (til steking)

Deigen knas i 4 min. Del deigen i to. Lag to runde kaker. Stekes på stormkjøkken, ca. 2 min. pr. side.

### Kabob og dessert (Øystein L. Knutsen, 00/01)

*Middag og dessert på kositur*

**Kabob:** Kjøttbiter, løk, paprika, sopp, mais, ananas. Skjær alt i biter. Stek. Serveres med cowboybrød (tynt), ris eller potetmos.

**Dessert:**

**Tropisk banan:** 1 banan, grapesoda eller annanassaft, sukker. Skrell bananen og legg den i folie i skallet. Hell over saft og sukker. Stek på bålet.

**Blåbærsjokolade:** 1 turkopp blåbær, 100 - 200 g kokesjokolade, 1 dl rosiner, valnøtter. Varmes opp så sjokoladen smelter.

**Fylt eple:** Eple uten kjerne. Fyll med smør, sukker, rosiner, kanel, nøtter. Stek i folie på bålet.

# Pakkeliste Ekspedition

## Personlig udstyr

- Grej
  - 1 stk. Pulk x
  - 1 stk. Træksele x
  - 1 stk. Træksnor x
  - 2 stk. Karabin til træksnor x
  - 2 stk. Ski m. Feller x
  - 1 par skistøvler x
  - 2 stk. Skistave x
  - 1 stk. Mobil
  - 1 stk. Ekstra batteri mobil
  - 1 stk. Kamera
  - 1 stk. Kompas x
  - 1 stk. Kompassstativ
  - X stk. Kart x
  - 1 stk. Kortmappe x
  - 1 stk. Sneskovl
  - 1 stk. Ur x
  - 1 stk. Solbrille x
  - 1 stk. Hovedlygte
  - 1 stk. Søkestang x
  - 3 stk. Dopapir x
  - 1 stk. Nalgene x
  - 1 stk. Hylster, nalgene x
  - 1 stk. Dagbog x
  - 1 stk. Sygesikring x
  - 1 stk. Visa x
  - Kontanter x

- Beklædning
  - 1 stk. Skaljakke
  - 1 stk. Dunjakke x
  - 1 stk. let Løbejakke/anorak x
  - 1 stk. Skalbukser x x
  - 1 stk. Netbukser
  - 1 stk. Nettrøje x
  - 2 stk. Uldunderbukser
  - 1 stk. Løbeunderbukser x
  - 1 stk. Shorts
  - 1 stk. Uldtrøje

- o 1 stk. Stilons x
  - o 3 stk. Indersokker x
  - o 3 stk. Ydersokker
  - o 1 stk. Lue, tynd x
  - o 1 stk. Lue, tyk x
  - o 1 stk. Balaklava x
  - o 1 stk. Pandebånd
  - o 2 stk. Rørhalstørklæde x
  - o 1 stk. Goggles m. Neoprenkant
  - o 1 stk. Uldbuff x
  - o 1 stk. Tykke luffer, Hestra x
  - o 1 stk. Skalluffe x
  - o 2 sæt Uldvotter x
  - o 1 stk. Uld-fingerhansker
  - o 1 stk. Tynde fleecehandsker
- Arctic bedding (nedenstående pakkes i posen)
- o 1 stk. Sovepose x
  - o 1 stk. Lagenpose x
  - o 1 stk. Liggeunderlag, bamse x
  - o 1 stk. Liggeunderlag, oppustelig x
  - o 2 stk. Fodposer m. Såler
  - o 1 stk. Uldkatangaer/dunsko x
  - o 1 stk. Genser x
  - o 1 stk. T-Shirt x
  - o 1 stk. Indendørsbukser x
  - o 1 stk. Sokker x
  - o 1 stk. Tisseflaske
  - o Taske med følgende indhold: dagbog, læsebog, tandbørste, tandpasta, toiletpapir, vådsvietter, fed creme osv.
- Mad
- o 1 stk. Drybag m. Middag x
  - o 1 stk. Drybag m. Frokost x
  - o 1 stk. Drybag m. Lunsj x
  - o 1 stk. Drybag m. energidrik
  - o 1 stk. Drybag m. Snacks x
  - o 2 stk. Termokander, 1 L x
  - o 1 stk. Spisemug, 1L x
  - o 1 stk. Spiseske, lang, stål x
  - o 2 stk. Smør, 250 g x
  - o Overraskelse

## Fællesudstyr i teltlaget

- Fællesgrej
  - 1 stk. Telt
  - 1 stk. Snepløkker
  - 1 stk. Snejbørste
  - 1 stk. Snesæk
  - 1 stk. Solcellelader
  - 1 stk. GPS
  - 1 stk. VHF-radio
  - 1 stk. Termometer
  - 1 stk. Vandunk, 5 L.
- Fueltaske
  - 2 stk. MSR-brænder på plade
  - 2 stk. 1 L MSR-fuelflasker
  - 2 stk. alufolie til brænder,
  - 1 stk. Tragt, benzin
  - 2 stk. 5 L dunke m. benzin
  - 1 stk. Rødsprit, 0,5L
  - 1 stk. Kanyle, rødsprit
  - 1 stk. Rør til benzindunk
- Teltkassen, (Tages ind i teltet og indeholder det man bruger indenfor)
  - 1 stk. Opvaskebørste
  - 1 stk. Grydetang
  - 1 stk. Stor ske
  - 1 stk. Vandtragt
  - 1 stk. Viskestykke
  - 1 stk. Højttaler
  - 1 stk. MP3-afspiller
  - 1 stk. Kaffe
  - 1 stk. Te
  - 1 stk. Kakao
  - 1 stk. Sukker
  - 1 stk. Salt
  - 1 stk. Kanelsukker
  - 8 stk. Batterier, AA
  - 12 stk. Batterier, AAA
  - 1 stk. 5 pakker tændstikker
  - 1 stk. Kortspil
  - 1 stk. Lygte, telt
  - 1 stk. Termokop
  - 1 stk. Lille gryde, 2,5 L m. låg
  - 1 stk. Stor gryde, 4 L m. låg

## Fællesudstyr på hele gruppen/ekspeditionen

- Reparationsudstyr (Pakkes evt. i én stor kasse)
  - 1 stk. Gaffatape
  - 15 stk. Strips, 4 mm kraftig
  - 1 stk. Borelås, 2 meter
  - 1 stk. Glidelås 3 meter m. 4 låse til
  - 2. Meter kraftig ståltråd
  - 1 stk. Lim, epoxy
  - 1 stk. Lim, liggeunderlag
  - 1 stk. Lim, super
  - 1 stk. Lim, feller
  - 1 stk. Lappetegrej, liggeunderlag
  - 1 stk. Lappetegrej, telt
  - 4 stk. Klikspænder, rygsæk
  - 6 skruer til binding
  - 1 stk. Ekstra binding, Rottefeller
  - 2 stk. Ekstra feller
  - 5 knapper
  - 1 stk. Kraftig sytråd, 50 meter
  - 4 forskellige synåle
  - 1 stk. Stof til rep. af telt
  - 3 meter webbingrem
  - 4 ekstra glidede til glidelås i telt
  - 2 stk. Freservefuelpumper
  - Reparationsæske MSR
  - 5 Meter bardunsnor
  - 5 stk. Bardunstrammere
  - 4 stk. karabiner
  - 1 stk. Multitool
  - 1 stk. Nødraket
  - 1 stk. Rondel til ski
  - 6 pak. Tændstikker
  - 2 stk. Skydestykker, teltstang
  - 2 stk. Uldsåler
  - 4 stk. Sterinlys, gravlys 36 timer
  - 2 stk. Snørebånd
  - 1 stk. Snor, 4mm 30 m
  - 2 stk. Sadelmagernål
  - 1 stk. Saks
  - 2 stk. Elastik, pulk
- Reserveudstyr (Fordeles mellem folk)
  - 2 ekstra ski, m. helfeller
  - 2 ekstra skistave
  - 1 sæt helfeller
  - 1 stk. Teltstænger, komplet

- Førstehjælp (Alle kan evt. have lidt med personligt, og så kan man have en stor fælleskasse med de mere specielle ting).

*Medicin (udvides med mere antibiotika ved længere ture)*

- Ibuprofen/Ibx
- Panodil/Pamol
- Allergimedicin
- Penicillin
- Flamazine, brændsår
- Baktigras, brændsår
- Øjensalve, sneblindhed
- Salve/creme*
- Kuldecreme
- Øjensalve
- Solcreme faktor 50
- Læbepomade m. Faktor
- Zinkpasta til læber
- Zinksalve til skarvesår

*Udstyr*

- Sportstape
- Samsplint
- Gagebind
- Folietæppe
- Sårrens, væske, 200 ml.
- Butterflystips, 30 stk.
- Vetflex, elestikbind
- Vabelpæaster
- Tenso, tape mod vabler
- Compeed
- Pencet
- Kanyler
- Sprøjte
- Skalpel
- Sprittabletter
- Forbinding
- Sutur
- Nåleholder
- Sytråd
- Saks
- Slynge
- Sæbespåner
- Øjeklap
- Optapeningshæfte fra Børge Ousland
- Førstehjælpshåndbog
- Telefonliste

Noter