



Äventyrslöpning



Speedhiking

Min basutrustning för diverse äventyr 2024

Niklas Holmström



Bikebirding

Bikelightpacking

Min basutrustning på löpäventyr, speedhiking och bikepacking

Denna lista har reviderats till och från sedan 2015 beroende på att viss utrustning som slits och går sönder ersätts med nytt liksom enstaka nyförvärv som bättre passar mina behov. Det jag inte längre behöver ger jag bort eller säljer till bättre behövande. Jag är inte en så kallad gramjägare och skulle aldrig göra avkall på säkerhet eller god sömn. Jag försöker alltid tänka ur ett multifunktionellt perspektiv och att produkterna ska ha lång hållbarhet och låta bli att köpa kan-vara-bra-att-ha-prylar. "Less is more" och ju mindre prylar att hålla reda på desto bättre, lättare och enklare! Lite uppdateringar i denna sjätte version har gjorts och ett avsnitt om bikepacking har tillkommit 2022.

Ryggsäckar

För längre dagsutflykter och boende på vandrahem/B&B

Salomon Adv Skin 3 12 L, (används året om och på bergsultratävlingar)

300 g

För löpäventyr över flera dagar med boende på vandrarhem/B&B eller SMD/tarp

Inov-8 Race elite 20 L, modifierad + extra fickor och flaskhållare (utgången modell)

540 g

Nyttjar denna ryggsäck flitigt på sommaren för äventyr på låglandsleder över två tre dagar med kök, mat och hela övernattningskitet! Använder då sovsäcksöverdrag eller SMD Gatewood Cape (med eller utan myggnät). Mat och energi för max tre dagar. Grymt skönt att få plats med allt i en 20-litersrygga. Slimmat hardcore.

För fullkitat (löp)äventyr över flera dagar med mat och energi för max 5-6 dagar

Inov-8 Race elite 24 L, modifierad + flaskhållare och extra midjebälte (utgången modell)

440 g

OMM Classic 32 L, modifierad + extra flaskhållare (utan ryggstycket i form av liggunderlag)

553 g

Kommentar: Ett problem (beroende på hur man ser det) är att ovannämnda produktmakare hela tiden utvecklar sina produkter. Modeller utgår och nya kommer. Den ryggsäck som tidigare satt utmärkt på min kropp fungerar inte alls i den nya "utvecklade" tappningen eller så har man tagit bort avgörande funktioner. Jag har lärt mig läxan och jag har därför införskaffat en extra av mina absoluta favoriter Inov-8 20 L (utgången sedan flera år) och OMM Classic 32 L. Båda reservryggarna köpta på rea och jag kommer inte behöva fler ryggsäckar för de äventyr jag gör och har för avsikt att göra som kräver dessa volymer. Med större ryggsäck är risken istället överhängande att totalvikten även ökar. En volym på 25-32 L räcker utmärkt för mina äventyr. Samtliga mina ryggor har jag modifierat med hjälp av en kreativ skomakare i Eskilstuna. OMM 32 ryggen finns på omslagsbilden överst t.v.

Ryggsäckarna från OMM (Original Mountain Marathon) är utvecklade av engelska bergslöpare för bergslöpare och äventyr över flera dagar. Grymt funktionella och 32:an är som skräddarsydd för min kropp. Använder inte det styva oföljsamma liggunderlaget som medföljer (inskjutet längs med hela ryggstycket). Klart oskönt! Istället packar jag tältet närmast och vertikalt längs med min buktande ryggrad, som tältet mjukt formar sig efter.

Speedhiking eller snarare långvandring med lätt packning runt 10-12 dagar

Gossamer Gear G4-20, modifierad med flaskhållare, lock och midjebälteväskor

750 g

Kommentar: Under 2019 och 2020 testade jag två ryggor, Osprey Talon, på 33 respektive 44 liter. Den senare använde jag på en 20-dagars fjälltur (Kungsleden Hemavan-Kvikkjokk och två vändor i Sarek) 2020 (se omslagsfoto överst t.h.). 44 liters säcken hade en lätt aluminiumram, är inte van vid ram. Till en början skön men höftbältet satt inte bra och klämde oskönt mot höften. Båda gick bort. Ville ha en skön rygga för längre vandringsäventyr. Landade till slut på Gossamers G4-20, 30 liter säck och meshfickor på 20 liter. Använde den i Sarek/Padjelanta 2021. Klarade provet galant. Grymt skön passform, som skräddarsydd för min rygg. Slaktade Talon 44:an och satte locket på Gossameren, därmed ytterligare en bra ficka för lättillgängliga småprylar.



Med Gossamer-ryggen i Padjelanta med Akka och Sarek i fjärran, augusti 2021

Tält

Tarptent Notch 1p (exkl 6 tältpinnar), olika utifrån äventyr och förväntat underlag + stormlinor 828 g
Uppsättning av tältet kräver stavar eller tältstolpar. I fjällen använder jag:
Black Diamond Carbon FLZ 105-125 cm, tredelade med packlängd på 37 cm 345 g/par



Min bästa vän i fjällen, Notch, vid Alájavrre (Padjelanta) med Sarek i bakgrunden, augusti 2017

Kommentar: Efter att genom åren ha testat en del lätta enmanstält såsom Nordisk Telemark, Terra Nova Laser Competition och Laser Photon, Luxe Outdoor Lightwave, Hilleberg Enan och Vaude GUL Lizard.

Efter en hel del letande efter ett tält som kunde leva upp till mina behov och kriterier fann jag till slut enmanstältet Tarptent Notch (bland andra amerikanska aspiranter). Jag har nu använt det året om i tre år och i riktigt skitväder såsom ösregn, hagel, kuling, snö, kyla och kombinationer dem emellan. Robust yttertält! Grymt nöjd på alla plan och känner mig fullkomligt trygg och säker med tältet. Samtidigt som det är lätt, rymligt och enkelt är det smart konstruerat med bra ventilation och beroende på väderlek kan jag höja (för bättre luftgenomströmning) eller sänka yttertältet (vid hård vind med regn eller snö). I fjällen är stavar ett måste och dessa används tillika som tältstolpar för detta tält. För mig är det väldigt viktigt att ett tält går snabbt att slå upp (och ihop) under tuffa förhållanden eller om man är nedkyld med nedsatt "fingerfärdighet" och i detta sammanhang är Tarptent Notch outstanding. Jag har slagit upp det på under fem minuter och packat ihop allt (inifrån och ut) med tältet sist på en kvart i hållregn! Bra takhöjd och två rymliga vestibuler höjer mysfaktorn.

Under 2021 testade jag ett Notch i det 200g lättare materialet Dyneema på en tur i Sarek. En besvikelse. Kändes mindre än mitt silnylon-Notch, torkade upp dåligt och prassligt värre i blåst och/eller regn. Köpte det billigt av en vän med facit i hand skulle jag aldrig hosta upp 12000 spänn för 200 grams skillnad. Sålde snabbt av det.



Med Tarptent Notch på toppen av Grisdale Pike i Lake District juli 2018

Six Moon Designs Gatewood Cape (exkl 6 tältpinnar), med linor	305 g
Six Moon Designs tredelad kolfiberstolpe på 114 cm (43 cm ihopfälld)	50 g
Six Moon Designs Serenity bugnet, fristående eller med Gatewood Cape	320 g

Kommentar: Det har känts lite overkill att "släpa" på mitt robusta Notch-tält när jag varit iväg några dagar på siglöparäventyr längs någon låglandsled såsom Sörmlands-, Bergslags- eller Bohusleden, även om jag då ersatt stavarna med två lätta tredelade aluminiumstänger. Jag är inget fan av tarp, regn och dis har en förmåga att leta sig in med vinden. Har dock ett ultralätt Rab Element One tarp för vissa tillfällen. Sökte för några år sedan efter ett lätt alternativ till mitt Notch. Valet föll slutligen på denna – i vanlig ordning amerikanska – innovativa lösning: SMD Gatewood Cape. Används både som tält och regnponcho vid vandring eller cykling. Jag har använt denna lösning väldigt frekvent de senaste fyra åren. På sommaren tillsammans med Serenity bugnet. Under den flygfria säsongen är det under bar himmel eller Gatewoodcapen som gäller. Fina sommarnätter använder jag enbart myggnätet fristående. Denna version (2018) av Gatewood Cape är lättare än föregångaren och med några klara förbättringar varför jag bara behövt göra några få egna modifieringar, som till exempel byta ut originallinor mot reflekterande linor samt linsträckare för att kunna spänna och justera "tarptältet" snabbare och smidigare. Luftigt och relativt rymligt, åtminstone för min längd (174 cm) och minimala bredd. Plats för packning och matlagning. Ingen överhängande risk för kondens i detta "tält". Snabbt och enkelt att sätta upp. Du väljer att ha helt öppen absider, halvt öppen (bild ovan) eller stängd. Detta är det självklara valet för mina cykeläventyr.



SMD:s Serenity bugnet är kvalitet och stänger ute även knott. Använder det frekvent på kortare äventyr vid fint väder maj-september. Ljuvligt att kunna betrakta stjärnhimmeln utan att störas av diverse flygfän.

Tält- och tarptillbehör



Kommentar: Tält- och tarptillbehör väljs utifrån typ av äventyr, förväntad terräng, säsong på året, skog och/eller exponerad fjällmiljö. Ett långhelgsäventyr längs Sörmlandsleden eller i Tiveden under vår, sommar eller höst kräver inget avancerat övernattningskit eller ett robust 3-säsongstält. Huvudsaken är att man själv eller utrustningen inte blir blöt, slipper flygfän av allehanda slag och att man därigenom får en god natts sömn. Det är en god idé att ha en uppsättning olika typer av tältpinnar för olika typer av äventyr och terräng. De tunna "potatisstickorna" (med orange topp på bilden) till tältpinnar som följer med Terra Novas tält är ett skämt och får ses som ett avskräckande skolexempel på "stupidlight"-utrustning.

De robusta McKinley-stavarna med snäpplås använder jag uteslutande i norsksvenska fjällkedjan.

Sovsäcksöverdrag (för övernattning i skärmskydd eller under bar himmel)

Terra Nova Moonlite WP/B med tejpade sömmar och myggnät (ett minus är lätt kondens)	200 g
--	-------

Namnlöst sovsäcksöverdrag för skärmskyddsnätter (överdel i bomull och botten i silnylon)	240 g
---	-------

Kommentar: Använde bland annat Moonlite-överdraget när jag sprang hela Bergslagsleden i september 2016, även om jag sov i mysiga skärmskydd var det bra skydd för sovsäck och mot mängder av älgflugor. Jag har även använt det bland bergen i Lake District ett flertal gånger när jag vet att väderprognosen ser bra ut samt på flerdagarsturer längs Sörmlandsleden (vindskydd och yttertält).

Det namnlösa sovsäcksöverdraget använder jag frekvent när jag sover under bar himmel eller bara Gatewoodcapen höst-vår. Skyddar sovsäcken och håller eventuella förstärkningsplagg ovanpå säcken på plats.



Sovsäckar

Sea to Summit Spark 2, R 183 cm (Ultra-Dry Dun 850+ Loft, 90/10 Europeiskt gåsdun) 480 g

Sea to Summit Spark 3, R 183 cm, (Ultra-Dry Dun 850+ Loft, 90/10 Europeiskt gåsdun) 685 g

Mountain Equipment Starlight R, bred syntetsäck för sommar eller i kombo med Sparksäck 670 g

Kommentar: För regelrätt vandring och övernattnin ned till -15 har jag två rejäla dunsäckar medan de två ovannämnda dunsäckarna är helt fantastiska med mycket god värmeisolering i förhållande till liten vikt och minimal packvolym för äventyr med lätt packning. Båda med vattenavvisande yttertyg i Pertex. Det handlar sedan om en kombination av liggunderlag och sovsäck och – särskilt i fjällen – val av tältplats. Använde Spark 2:an i fjällen 2015 och 2016 (insnöad, inregnad och temperatur ned mot nollan) i kombination med mitt oisolerade Sea to Summit liggunderlag. Inför äventyret i fjällen under andra halvan i augusti 2017 valde jag Spark 3:an och mitt isolerade liggunderlag med tanke på väderprognosen som såg bister ut. Glad över mitt val då jag träffade många vandrare som frusit på nätterna. Sömnens är så viktig för ett angenämt äventyr, så 300 gram extra (i dun och liggunderlag) i packningen är löjligt lite extra vikt i förhållande till vad det faktiskt ger: God och skön sömn! Har sovit gott med Spark 3:an på vintern ned till -8 (då med tjockare underställ). Förväntar jag mig att temperaturen kan sjunka lägre än 7-8 minus tar jag med syntetsäcken ME Starlight och har utanpå Spark 3:an, lager-på-lager-principen. Kör man två säckar ska man alltid ha syntetsäck ytterst, då fukt från kropp och utanför lägger sig på yttre säcken. Som bekant håller syntet värmen trots att det är fuktigt, medan det motsatta gäller för dun och det tar tid för dun att torka. En blöt dunsäck i fjällen med dagar eller flera mil från ett torkskåp är inte något jag vill uppleva. Så jag använder alltid använder specifika vattentäta drybags med kompressionsfunktion.

Sovsäckslakan

Western Mountaineering: Tioga mummy regular (180 cm) i siden

104 g

Kommentar: Använder enbart detta sköna ultralätta sovsäckslakan på sommaren vid de – temperaturmässigt varma – tillfällen jag inte har med mig tunt underställ i merino, vanligen på kortare äventyr längs låglandsleder. På längre äventyr i fjällen och andra exponerade platser skippar jag alltid sovsäckslakan och sover i det multifunktionella understället, som jag bara använder på natten eller i yttersta nödfall dagtid.

Sover aldrig i mina sovsäckar utan sidenlakan eller underställ, för att i möjligaste mån undvika att smutsa ner dem. Man är inte så fräsch efter en svettig vecka med lager på lager av myggolja i fjällen.



Liggunderlag

Sea to Summit Ultralight R (R 0,7)

367 g

Sea to Summit Ultralight R Insulated (R 2,5), numera förstahandsvalet för fjällturer

461 g

Kommentar: Bland de lätta uppblåsbara liggunderlag jag provat är dessa modeller från Sea to Summit de avgjort bästa vad gäller komfort, värme och att man inte glider av dem (till skillnad från exempelvis Therm-a-rest NeoAir Xlite som i mitt tycke är oskönt och prassligt). Fram till och med 2016 har jag använt det oisolerade under sommar/höst och endast två gånger har luften inuti blivit kall (om jag ligger på sidan) och båda gångerna har övernattnin skett på dalgångsbottnar i Sarek, rished till trots, men ändå med påtaglig markinversion. Sedan dess använder jag alltid det isolerade när jag vistas i fjällen. Men det är alltid svårt att förutse potentiell markkyla. Under mitt senaste äventyr i alperna (Hardergrat, Tor du Mont Blanc och Belledonne) i augusti 2019 använde jag det oisolerade liggunderlaget tillsammans med Spark 2:an. Jag övernattade på hög höjd på flera platser men bara på en plats upplevde jag påtaglig markkyla som störde nattsömnens och det var på campingplatsen Glace de Mer i utkanten av Chamonix. Jag köpte då ett billigt liggunderlag i cellplast att ha underst sista natten och sov gott!



Med Spark 3:an och det isolerade liggunderlaget i vindskyddet vid Kölnavattnet i Tiveden, april 2019

Kök och tillbehör

Gas

SOTO Amicus (brännare)	73 g
MSR Rocketpocket 2 (brännare)	85 g

Kommentar: Efter att ha använt brännaren Primus Express Ti Stove (121g) i flera år inhandlades MSR Rocketpocket 2 innan jag fick upp ögonen för favoriten SOTO Amicus. Jag har varit väldigt nöjd med Primus-brännaren men den får inte riktigt plats i kokkärlen med lite andra saker, vilket är fallet med de små men effektfulla MRS och SOTO. SOTO:en är ett stycke ingenjörskonst med låg vikt, snabbutvecklade kastrullstöd och ett innovativt vindskydd då lågan utgår från botten i en konkav skål, med vinst i snabbare koktid och därmed mindre gasförbrukning. Vid moderat utetemperatur räcker 100g gas i fem dagar och 230g i 11-12 dagar. Jag lagar aldrig mat utan kokar enbart upp vatten för frukost, lunch och middag, se matmenyn längre fram.



Tillbehör

Kärl: Primus AluTech 60 cl	157 g
Kärl: Evernew Titanium 64 cl	88 g
Forkspoon i titan	19 g
FlexiCup	23 g

Kommentar: Kokärllet som följer med på äventyret används även som pisspotta på natten. Snabbt och smidigt utan att behöva kliva ur tältet. Bara att skölja ur kärlet på morgonen och lite extra salt till i gröten skadar ju aldrig.

Esbit

Esbit Stainless Steel Solid (exkl fodral på 16 g)	75 g
Esbit bränsle-tabletter (14g/tablett med 9min bränntid, räcker till 64 cl vatten på 7-9 min)	14 g

Kommentar: Jag har alltid varit aningen skeptisk till denna typ av kök, trots att flera vänner använt olika meta-tablett-kök på multistage-tävlingar, exempelvis Marathon des Sables. Det dröjde till våren 2018 innan jag tvingades stifta bekantskap med detta kök. Jag skulle vandra/springa GR221 (Serra de Tramuntana) på Mallorca men eftersom jag anlände på lördag kväll och butikerna i Palma var stängda på söndagen var jag tvungen att hitta ett annat alternativ till gas, då man inte får ta med gas på flyg. Jag blev positivt överraskad och sedan dess använder jag köket avgjort oftare än gas. Ja, även på längre äventyr, senast i alperna och i Jämtlandsfjällen 2019. På extremare turer och utanför leder i svensknorska fjällen är det dock gas som gäller.



Esbit Stove och Evernew Titanium 64 cl-kärl

Regnkläder

Regn- och vindjacka: Berghaus Vapourlight Hypersmock 2.0	76 g
Robust regnjacka: Haglöfs L.I.M 3 (för tuffare förhållanden med blåst och ihållande regn)	220 g
Regnbyxa: Montane Minimus (finns i tre benlängder) med grym rörlighet och passform	139 g
Tumvantar i Gore-Tex Haglöfs Gram Shell Mitten	56 g

Kommentar: Den ultratunna smocken från Berghaus har i flera år varit min klara favorit på allehanda äventyr i fjällen och engelska bergen och diverse låglandsleder i Sverige. Den fungerar fortfarande utmärkt som regnplagg och även som vindjacka. Jag tar aldrig med mig en vindjacka om Berghausmocken är med i packningen. Vid ihållande regn håller den dock inte måttet i längden av förståeliga skäl men då åker istället Haglöfsjackan på.

De vattenavvisande ultralätta tumvantarna från Haglöfs är ett köp som jag aldrig kommer att ångra, särskilt när det kommer till blöta klättringar och toppturer där du måste använda händerna.

Tvättar regnkläderna efter varje längre äventyr med tvättmedel utan tvål, därefter en vända med Nikwax TX.Direct Wash-In och slutligen torktumling på låg värme.

Vindjacka

Montane Pertex Quantum GL 67 g

Kommentar: Liksom Berghaus-smocken är vindjackan från Montane en favorit som väger lite mer än en energibar och med minimal packvolym. Given följeslagare på kortare äventyr under vinterhalvåret och på längre där jag valt regnjackan från Haglöfs. Grym när det blåser i bergen och det prassliga materialet blir snabbt tyst med lite fukt på in- eller utsidan.



Två favoriter: Berghaus och Montane

Förstärkningsplagg

CRUX Turbo Top Smock (fylld med 70g 900/970 fillpower etiskt framtaget gåsdun från Polen)	196 g
Mountain Hardware Phantom Hoody (8900 fillpower dun)	260 g
OMM Rotor Smock (Fylld med Primaloft Gold, syntetmaterialets svar på dun)	222 g
Haglöfs L.I.M Barrier Pro med huva (QuadFusion+ fyllning), enbart för en- eller tvådagarssturer	200 g

Kommentar: Min klara favorit av värmande förstärkningsplagg på många av mina äventyr genom åren har varit OMM-smocken men som nu fått konkurrens av CRUX-smocken med högkvalitativt dun. Båda är vindtäta och vattenavvisande. Skillnaden är att dun har så mycket längre hållbarhet än syntet och behåller därmed de värmeisolerande egenskaperna i väldigt många fler år. Jag föredrar dessutom smock framför jacka med luva. Bara att dra på sig utan att fippla med dragkedja om man har nedkylda fingrar samt håller värmen bättre. På äventyr i fjällen använder jag förstärkningsplagget enbart när jag äter lunch (om det är kallt) och vid lägerplatsen kväll och morgon. I fjällen har jag alltid två av ovannämnda, en dun och en syntet. Använder plagget som kudde och stoppar den då i min tunna 8 L drybag, i vilken jag förvarar sovsäcken, låter lite luft stanna innan jag tillsluter drybagen. Skönare kudde får man leta efter. En annan viktig egenskap i valet av de båda smockarna var den orangea färgen på innerfodret. Skulle jag råka ut för en olycka och räddningstjänsten sätts in är det bara (om skadan tillåter) slå på PLB:en och vända ut och in på smocken för att på så sätt få en bra signalfärg och synas för de som letar. Ett annat bra användningsområde är när jag krupit ner i sovsäcken och behöver få upp värmen i fötterna, ja, då stoppar jag in fotändan av säcken i smocken.

Haglöfsjackan får ofta hänga med på kortare äventyr och endagsturer under sommarhalvåret.



Mössa, handskar och buff

Aclima mössa i merino	21 g
Montane Windjammer Alpine (helt vindtät och tight hjälmformad för fjällförhållanden)	36 g
Balaclava i tunn fleece för löpning i kyla från minus 15 och nedåt	34 g
Aclima buff i merino (oumbärligt och multifunktionellt plagg)	38 g
Fingervantar och tumvantar av olika märken och material, allt utifrån årstid och resmål	30-60 g/par

Kommentar: Mössa och handskar är alltid med särskilt som jag är frusen om händerna. På vinterhalvåret får jag ofta växla mellan finger- och tumvantar. Man lär sig vad som behövs. Buffen är ju en enkel och fantastisk uppfinning med många användningsområden. Aldrig ett äventyr utan buff. Bara en sådan liten detalj som att sova i tält när det är kallt och då ha en buff nerdragen över näsan ned till munnen, så slipper man vakna med en blåfrusen näsa. På kalla vinterturer är det väldigt skönt med en tunn och varm balaclava (finns modeller med fint nät för munnen, då det kan bli svårt med andningen när man springer med fleecetyg över munnen).

Övernattningssklädsel (också ämnat som torrt ombyte i yttersta nödfall)

Underställ i merino och ullstrumpor (sovsäckslakan helt överflödigt), tjocklek utifrån resmål 260-350 g

Kommentar: Varför släpa på extra vikt i form av ett sovsäckslakan när jag alltid har ett torrt ombyte i tunn merino och grova ullstrumpor som reserv utfall något skulle hända och jag behöver få på mig torrt och varmt. De fungerar ju utmärkt som övernattningssklädsel. Ger värme och skyddar sovsäcken från smuts och fett.

Skor (när mina fötter får välja)

Inov-8 Terraultra 260 (köpte flera på rea innan de utgick och ersattes av 270)	535 g/par
Inov-8 Terraultra 270 tillsammans med 260 de absoluta favoriterna	496 g/par
Altra Olympus 4 (våldämpad sko med rymlig tåbox)	608 g/par

Kommentar: Inov-8 X-talon 212 var under 3-4 år mina absoluta favoriter på i stort sett alla typer av underlag och distanser; 46 mil på Kungsleden, BRR 100 miles, alla äventyr i de engelska bergen och flera hundra mil på Sörmlandsleden. Totalt 23 par avverkades under åren 2013-2019. Modellen hör fortfarande till en av mina favoriter men jag har funnit bättre alternativ för längre äventyr och tyngre packning. Inför fjälläventyret 2017 kände jag att det var dags för en något mer robustare sko med tjockare och styvare sula för toppturer samt möjligheten att kunna använda microspikes på skorna. Det blev Mudclaw 300. Har testa några andra Inov-8-modeller men alltid är det något som ogillas av mina fötter och de är de som bestämmer.

Sedan 20/21 använder jag enbart Inov-8 Terraultra 260 och 270 samt Altra Olympus 4, samtliga med 0 drop. På fjälläventyr i fjällen använder jag alltid en storlek större för att få plats med "vattentäta" skelaskinz-strumpor av varierande längd. Sedan några år tillbaka använder jag bara "skosnören" av styv resår av märket Lock lace. Otroligt mycket smidigare än vanliga skosnören, med jämnare fördelning, de går inte upp vid väta och på lägerplatsen lättar man bara på låset, inget snubbel på lösa skosnören, inget fipplande med kalla fingrar.



Microspikes (typ broddar deluxe)

Kahtoola (för terräng med snöfält, typ vid toppturer i fjällen) 220 g/paret

Kommentar: Trots extravikten handlar det ändå om säkerhet och minimera riskerna vid passager över branta snöfält, särskilt vid toppturer. Tappar man fotfästet (utan microspikes eller enklare stegjärn) på dessa hårt packade och ofta glatta snöfält kan det gå fort innan man oåterkalleligen glider utför i hög fart och dessa snöfält slutar alltid i ett gytter av stenskravel och blockterräng. Med väldigt lite fantasi går det snabbt att föreställa hur en sådan resa kan sluta. Nu senast (2017) blev det inga toppturer då alla toppar låg inbäddade i moln men de kom ändå till användning på norska sidan (Sulitelma) då det låg väldigt mycket snö kvar och många stora snöfält täckte lederna och gick hela vägen ner till sjöarna. Lätta och smidiga att använda med grymt fäste. Eftersom Mudclaw 300 har tjockare och styvare sula – jämfört 212:ans mjukare och flexibla sula – satt microspiksen som gjutna på skorna och borgade för grymt fäste på flera branta snöfält.



Strumpor

Smartwool PhD Run Ultra Light Mini (mix av merino/nylon/elastane)	13 g/par
Smartwool PhD Run Light Elite Mini (mix av merino/nylon/elastane)	15 g/par
Drymax: flera modeller från sommartunna till vintertjocka	48-88 g/par
Sealskinz Waterproof (merinofodrade, tunna och halvhöga, för fjällen)	96 g/par
Sealskinz Super Thin Pro Waterproof, halvhöga (en bit upp över vaden)	89 g/par
Sealskinz Super Thin Pro Waterproof, ankelhöga (en bit upp över ankeln)	70 g/par

Kommentar: Om någon för 15-20 år sedan hade sagt att jag längre fram i livet skulle drabbas av en fetisch för strumpor och lägga ett par tusen spänn om året, ja, på just strumpor hade jag avfärdat vederbörande som en galen falsk profet. Men strumpor är – precis som löpskor – förbrukningsmateriel på färd och äventyr. Jag får sällan blåsor men fryser lätt om fötterna och fötter som inte mår bra kan snabbt spolia ett äventyr eller en lång ultra. Så, sköna och funktionella strumpor utifrån behov och typ av äventyr är mina fötter väl värda!

Jag har använt Drymax Trail Lite i flera år men övergav modellen när strumpmakaren plötsligt började med mer stoppning men de har tack och lov många modeller. Använder exempelvis hot-weather-modellen under sommarhalvåret med mina Trailroc 285:or. Annars är det Smartwools tunna och ankelhöga löparstrumpor som mina fötter älskar allra bäst under större delen av sommarhalvåret. På långpass under vinterhalvåret blir det Sealskinz eller de tjockare Drymax-modellerna.

Vattentäta Sealskinz-strumpor har jag använt i flera år, främst under vinterhalvåret och på längre äventyr i de svensknorska fjällen och i England. Sealskinzstrumporna kan kännas märkliga när man tar på sig dem men när man väl stoppat ner fötterna i skorna och kommit ut i terrängen känns de som vilka strumpor som helst, fast torrare och varmare. På mina längre äventyr bland Englands berg och i svensknorska fjällen har jag alltid med mig ett par tunna sealskinz som går upp över vaden. De är helt enkelt superba om det är kallt, blött, och särskilt lämpade för att korsa vad med isande kallt vatten. När vad i fjällen ska korsas är det sealskinz på, tar sedan på mig regnbyxan, sedan på med skorna och slutligen ett par elastiska snoddar/kardborrband som jag drar åt över nederdelen av regnbyxan. Sedan är det bara att vada och mina fötter har aldrig blivit nedkylda (men känner hur kallt vattnet faktiskt är), utan jag kan vada lugnt och säkert. Nackdelen med sealskinz är att livslängden är relativt kort och priset högt. I fjällen använder jag alltid ett par nya sealskinz men jag slänger dem inte sedan utan använder dem hemma på långpass. De läcker ju inte som såll bara för att det är några hål i dem. Man ska dock komma ihåg att vattentäta (och breathable) strumpor är en sanning med modifikation. Strumporna blir fuktiga inuti efter några timmars användning, om inte på grund av att det är hål i strumporna, så av svett från fötterna. Dock håller de mina fötter varma när jag trampar igenom kalla vattensjuka partier, vilka i fjällen kan vara många och långa. Om jag istället använt "vanliga" strumpor av ull eller syntet hade fötterna blivit alltmer nedkylda. Att ull värmer när det är blött är också en sanning med modifikation. Om man med trailskor trampar igenom kallt vatten var tredje meter spelar det knappast någon roll om du har ull- eller syntetstrumpor på fötterna, nedkylda blir de av allt kallt vatten. För min del är det bara sealskinz-strumpor som fungerar om jag vill hålla fötterna någorlunda varma under dessa förhållanden.

Fotvård

Varje kväll är det tvätt av fötter och obligatorisk fotvård i tältet. Är fötterna skrynkliga som russin pudrar jag in dem med talk (kroppspuder) och sedan på med mina nattstrumpor i ull. Grymt effektivt! Jag tar aldrig med mig en hel burk utan håller över puder i ett resorbrör. När jag vaknar på natten för att kissa passar jag på att smörja in mina återställda fötter med NOK (Sports Akileine), en välgörande fotkräm.

Leukoplast och Xinix är alltid med, kort som längre turer. Jag får sällan blåsor och om jag känner att någon punkt ömmar och "bränner" brukar jag åtgärda det på en gång, aldrig någonsin vänta, i tron om att det blir bättre. Försöker lista ut orsaken: fukt, värme, löst knuten sko, för tunna strumpor. Rör jag mig i berg med konstant uppför och utför vill jag ha skor som sitter tight så att inte fötterna glider omkring så att återkommande friktion skapas och leder till blåsor. Leukoplast är fantastiskt och är som

ett extra lager hud och jag brukar tejpa i förebyggande syfte eller så fort jag känner att det kan leda till en blåsa. Xinix AquaCare fungerar både som vattenrening och desinfektion.

Kan varmt rekommendera boken *Fixing your feet* av John Vonhof (6:e upplagan, Wilderness Press).



Säkerhet, navigering och första förband

Emergency Bivvy bag folie SOL (alltid med, obligatorisk på mountain marathons i England) 120 g

Förstaförband-kit (eget ihopplockat beroende på typ av äventyr) 100-200g

Tumkompass: Silva Race S Jet 26 g

Nödsändare/PLB (Ocean Signal PLB1), världens minsta och lättaste PLB 115 g

Kommentar: Den tunna foliebagen av märket SOL har jag med mig på alla längre äventyr trots att jag har tält. Jag anser att det är en billig och lätt investering som tar liten plats i packning för det kan ju hända en olycka där man nedkyld inte förmår att slå upp tältet men förhoppningsvis kan krypa ner i sovsäcken med foliebagen utanpå, som dessutom är helt vattentät. På i stort sett alla MM och flerdagarstävlingar i England är foliefiltar inte tillåtna utan det ska vara en foliebag. Jag har själv tvingats använda denna foliebag en hel natt på kalfjället Jåhkågaskatjärro (norr om Vuonatjviken) i augusti 2014, vilken höll mig varm hela natten i kall nordanvind.

Under 2017 införskaffade jag slutligen en PLB (Personal Locator Beacon) utifall olyckan är framme, särskilt med tanke på att jag vanligen kör solo. Efter en grundlig jämförelse med en SPOT uppfyller en PLB mina behov avgjort bättre och känns betydligt mer prisvärd, pålitligare och säkrare, men det är min personliga åsikt.

När det kommer till första-förband och hygienartiklar plockar jag alltid ihop ett kit utifrån resmål och årstid samt om det förväntas knott eller mygg. Har alltid med mig Xinix Aquacare som fungerar både som vattenrening (när så behövs) och desinfektionsmedel. Sportslick (mot skav i grenen), NOK-kräm till mina fötter och pudertalk om fötterna blivit skrynkliga efter en dags färd i väta. Smärtstillande, stödförband och plåster i olika storlekar.

Säkerhetsnålar, leukoplast, någon decimeter silvertejp och lagningskit till liggunderlaget är självklara. Ett par meter spinnakertejp har sin givna plats i ryggen. Har använt spinnakertejp till att laga sovsäck, tältgolv och vindjacka (har ersatt Tear-Aid A).



Handduk (med hög torkförmåga)

Dr Bacty 85x40 81 g

Sea to Summit 100x50 113 g

Kommentar: Lite av en lyxvara, men det är skönt med handduk när det är dags fotvårdsrutinen varje kväll på de längre äventyren. Tar alltid med mig den lilla på längre äventyr och den större när det handlar om tvådagars ett äventyr där det springs mellan vandrarhem och B&B.

Kartor

Använder mig i svenska fjällen uteslutande av Calazos kartor i 1:100 eller 1:50 i Sarek/Padjelanta samt Outdoorkartan i 1:75 från Norstedts. I England är det Harvey Maps i 1:40 samt BMC 1:40 som gäller medan jag för Norge använt mig av DNT:s Turkart i 1:50 (finns även i 1:25 och 1:100). I övriga Europa de kartor som finns att tillgå, dock av skiftande kvalitet, skala och hållbarhet.

Som backup har jag Friluftskartan Sverige på min handhållna GPS och aktuellt område på appen TOPO GPS (offlineläge) på min smartphone som en grym backup (som inte väger något extra).

Elektronik

Garmin Forerunner 955 GPS-klocka med solceller och 40 timmars batteritid	54 g
Powerbank Nitecore 10000mAh (GP), 3 A, 2xUSB och USB-C, kolfiberskal	152 g
Powerbank Nitecore 20000mAh (GP), 3 A, 2xUSB och USB-C, kolfiberskal	326 g
Laddningskablar för mobil, GPS-klocka och Powerbank	131 g
Iphone 12 (med Topo GPS och Mapy (cykel) och kartor för aktuellt resmål/område)	140 g

Kommentar: På äventyr på 7-14 dagar har jag alltid en fet powerbank plus en mindre som backup. En lärdom efter ett äventyr i England där mitt feta powerpack gav upp andan, för förr eller senare gör de ju det, man vet bara inte när. Så en liten powerbank i reserv för krisläge är en minimal investering. Har även extrabatteri till kameran och behöver därmed aldrig ladda den och ta med kabel för den på ett långt äventyr.

Även om jag förlitar mig på karta och kompass är det ändå en trygg backup med en handhållen GPS, särskilt när man ger sig av över stiglösa områden och råkar ut för kasst väder med mycket dålig sikt. Jag föredrar TOPO GPS då mobilen har en så mycket mer överskådligare display jämfört med den handhållna Garmin, men jag gör alltid en avvägning vid användning med tanke på strömmåtgång och använder dem bara när jag är osäker min position, aldrig att navigera med.

GPS-klockan är alltid med, inte för att hålla koll på tempo, utan mer för att ha koll på tid och distans men framför allt på altituden när jag lämnar stigarna för diverse toppturer, särskilt viktigt vid dåliga siktförhållanden.



Pannlampa (vikt inkl batterier)

Petzl Actik, 350 lm (3 st AAA)	98 g
Silva Runner 2, 140 lm (3 st AAA)	120 g
Silva X-trail, ca. 240 lm (4st AA)	278 g
Silva Runner, 550 lm (fetbatteri, se bild nedan)	396 g

Kommentar: Petzl-lampan är det senaste tillskottet och är den lampa jag använder mest frekvent både på äventyr och tävling (Kullamannen 100 och Echappee Belle i Frankrike). Silva Runner 2 fungerar fint på sommaräventyr och som reservlampa på tävlingar. Den ljusstarka Silva Runner och X-trail-lampan används alltmer sällan.



Stavar

McKinley M06 teleskop (justerbara 64-146 cm)

500 g/par

Black Diamond Carbon FLZ 105-125 cm, tredelade med packlängd på 37 cm

345 g/par

Kommentar: Har ett gäng olika stavar men för berg- och fjälläventyr där jag använder tältet Tarptent Notch behöver jag justerbara stavar och allra helst lätta sådana. Har sedan 2017 använd Black Diamonds kolfiberstavar (ovan) i Lake District och svenska fjällen men har varit lite skeptisk till själva låsanordning då alla stötar och tyngd vilar på en pigg som i sin tur enbart vilar på stavens tunna kolfiberskikt. Mycket riktigt, på andra dagen i fjällen 2017 gav kolfibret vika vid låspiggen på ena staven. Detta efter bara totalt 6-7 dagars användande av de dyra stavar! Tack och lov gick staven att använda till tältet. Reklamerade staven vid hemkomst och fick reda på att det var ett känt fel hos Black Diamond. Fick ett par nya av ny modell som försetts med en stålsko vid själva låspiggen. Införskaffade dock ett par robustare (om än tyngre) och pålitligare McKinley-stavar för vildmarksäventyr i fjällen. Så framgent blir det McKinley-stavar i fjällen och Black Diamond på mer civilisationsnära äventyr (där det inte är långt till närmaste outdoorbutik om stavar brakar).

På mina löpäventyr använder jag stavar uteslutande vid längre motlut, topturer samt speedhiking, ja, och på bergsultror förstås, dock inte på tävlingar som kräver karta och kompass.

Övrig utrustning värd att nämnas och som vanligen ingår på mina äventyr

Under färden

Kompression calfs (Compressport): används bara för att skydda benen i risig terräng

40 g/par

Gaiters: Icebug när det blir löpning i snö

67 g/par

Midjebältet Naked Band (enbart när jag använder racevästar)

66 g

Kommentar: När det gäller calfsen använder jag en storlek större (utifrån mina vadmått) då jag inte är ute efter kompressionen (som inte har haft positiv inverkan på mina vader) utan bara att de ska sitta på plats och skydda mina ben i risig terräng. När jag sprang hela Bergslagsleden hösten 2016 hade jag inte med mig calfs, vilket höll på att sluta illa efter kilometerlånga partier genom hög ljung och sönderrivna smalben.

Midjebältet från Naked Band är fantastiskt slimmigt med grym passform (finns i 12 storlekar). Jag har två storlekar, en för stavar och en för vardagsförhållanden.

Säkerhet

Nite Ice S-biner i storlek 1 och 2: alltid 4-5 stycken på ryggsäcken för att haka fast drybags eller regnkläder på tork utanpå ryggsäcken (om de skulle glida ur kompressionsremmarna, vilket du förmodligen inte kommer märka, är de förankrade i ryggen med de ultralätta karbinhakarna).

Vattentät förvaring

Jag använder uteslutande drybags av märket Sea to Summit och då deras modell Ultra-sil Drysacks i storlekarna 1, 2 och 4 liter. Dessa drybags håller inte för evigt och ju tunnare desto större risk för att det ska gå hål på dem. Så, ta för vana och kolla dem innan du ger dig ut på längre äventyr. Nästan alltid är det sömmarna som börjar "läcka" och jag har då tätat dem med silikon (t ex McNett SilNet). Har senaste året börjat Expeds ultratunna drybags med stor tillfredsställelse.

Alla kläder packas i drybags, ja, kort sagt allt det som jag verkligen inte vill ska bli fuktigt. Något vattenavvisande ryggsäcksöverdrag använder jag aldrig då ingen ryggsäck är vattentät och vatten tränger sig in i ryggsäcken. Även svett längs ryggen har en förmåga att tränga in i ryggsäcken under

en varm dags färd. Täta drygbags är således en nog så viktig del av ens utrustning!

För elektronik såsom kablar, powerpacks och extra batterier använder jag en drybag i aningen grövre material.

För telefoner, pass, pengar, kort använder jag förslutningsbara plasfodral/påsar i två storlekar av märket Loksak. Du kan dessutom använda din smartphone i dessa utan att behöva plocka ut den.

I nattlägret eller som solskydd

En högeffektiv fuktabsorberande duk: i kokäret för att slippa skrammel under löpning och perfekt att torka bort eventuell kondens i tältet. Under 14 dagars värmebölja i Lake Districts berg 2018 fäste jag duken i kepsen med säkerhetsnålar och voilà så hade jag ett effektivt nackskydd mot solen, som jag dränkte vid varje bäck.

Markskydd

När man sover under bar himmel, under tarp eller tält/poncho utan innertält behöver man ett vattentätt markskydd, särskilt om man använder uppblåsbart liggunderlag. Det finns många varianter och många väger och tar plats och kostar onödigt mycket. Jag har testat tyvek men det är ett omedgörligt material och inte packvänligt. Billigast, lättast och bäst är i mitt tycke vanlig presenning som köps på Julia eller liknande affärer. Köper du 5x5m (räcker i några år) klipper du bara till önskad storlek. Klipp till så att du har minst 30 cm presenning utanför liggunderlaget, så att du kan lägga prylar, skor och annat där utan markkontakt och undvika fukt/dagg. Tar ingen plats och är mycket mer följsamt än tyvek.

Springkläder som tights, shorts och tröjor ser jag ingen anledning att lista här mer än att jag uteslutande använder långärmade tröjor med en blandning av merino och syntetmaterial (Montane i mitt fall) då de är sköna men framför allt har mycket längre hållbarhet än mer renodlade merinotröjor och självklart använder jag några sådana (Devold och Icebreaker) i varierande tjocklekar. När det gäller kortärmade använder jag tröjor från Raidlight med krage som skyddar när solen ligger på. Springkläder är ju en smaksak när det kommer till material, modeller och färger. Man springer i det som känns skönt mot huden, inte ger upphov till skav/friktion, som har antingen en värmande eller svalkande effekt och funktionalitet för ens behov och ändamål.



Fullmåne och Mont Blanc som morgonvy den 16 augusti 2019

Bikepackinglight

Under 2021 införskaffade jag en ny skön MTB (hardtail) på 27,5". Ljuvlig att cykla på oavsett underlag. Efter en hel del cyklande och framför allt det den galna inledningen på 2022 med många långa turer funderade jag på att komplettera med en renodlad gravelhoj. Syftet med min cykling är att upptäcka naturen och skåda fågel, inte hänga i ett bockstyre och rejsa. Tur att jag lagt av den impulsiva ådran, den att köpa saker utan att tänka först. Hittade ingen cykel enligt min kravspec och pris. Inför cykeläventyret i Estland i augusti 2022 behövde min MTB service och byte av kassett samtidigt som jag var mitt uppe i cykelskådning. Kan inte var utan cykel en vecka tio dagar. Kollade upp min modell på Bikester, wow, de hade den i lager och dessutom nedsatt med 50%. Kanske inte så väldigt EKO att ha två likadana cyklar. Priset för dessa två MTB kommer inte upp i priset av en hyfsad gravel eller gravelhybrid. Under hösten och vintern 22/23 sonderade jag cykelutbudet ännu en gång. Till slut hittade jag cykeln för mig: Kona Dew Plus 27,5". En sjukt skön aluhoj på 11 kilo med ljuvlig körglädje. För samtliga cyklar krävdes det dock några sadlar innan jag hittade den rätta för min röv och sittställning. Så nu har jag en MTB för cykelskådning på vintern, en slaktad MTB och en MTB som står på Öland och så Konan för cykeläventyr under "sommarhalvåret" (april-oktober). Kör olika däcksbredd och mönstring på dem och på vintern dubb. Pirelli Cinturato H 50mm på Konan. Mitt packsystem passar alla hojarna och 2024 monterade jag på pakethållare på samtliga tre skådarhojar.

Packsystem

När det gäller övernattningskit, kök, och kläder på mina flerdagarsturer är min utrustning för olika typer av äventyr sedan tidigare ultralätt och volymsnål varför den lämpar sig alldeles utmärkt även för mina cykeläventyr. Det jag behövde komplettera med var ett cykelanpassat packsystem som totalt landar på 25-32 liter, vilket är den volym jag har på ryggorna för motsvarande äventyr på 5-6 dagar. I början körde jag sadelväskor på 10 resp 15 liter och en styrväska på 10 liter. Kärra efter cykeln har aldrig varit aktuellt, man blir avgjort mindre mobil. Ju mer utrymme desto mer onödig utrustning. Inför äventyren 2023-2024 införskaffades en ny styrväska (Vaude Trailfront II) på 13 L, gaffelhållare (Topeak) som passar för drybags på 5 L och en smidig packväska (Vaude Esilkroad Plus) med två sidoväskor och ett toppfack på totalt 27 liter. Ramväska, topprörsväska och kameraväska ovanpå styrbagen adderat. Med detta system får jag med mig allt jag behöver, inklusive specialgröt och potatismospulver för tre veckor) på turer som sträcker sig en månad eller mer. Min gamla slimmade äventyrsrygga på 24 liter från Inov-8 kom väl till pass för cykelskådning då den sväljer både stativ och tubkikare, men på längre transportsträckor packas tub och stativ på cykeln.



Kläder och annat

Jag väljer kläder utifrån väder och årstid. Alltid regnkläder vid risk för regn. Personligen tycker jag det är svårast att klä sig typ december-april. På cykel blir man som bekant lätt kall om framför allt fötterna och av den anledningen kör jag under vinterhalvåret med knållånga värmestrumpor i merino som är eluppvärmda framtill över/under tårna. Det finns tre värmelägen som enkelt styrs med fjärrkontroll. Jag kör oftast på lägsta läget men när temperaturen går ner mot 5-8 minus blir det mellanläget, batteritid är 6 resp 4 timmar (har förstås extrabatterier). Kör tunna merinostrumpor närmast huden för att inte behöva tvätta värmestrumporna alltför ofta med tanke på elektroniken. En investering som är guld värd. En minst lika bra investering är barmitts i neopren på vintern, så jäkla skönt att slippa frysa om händerna på vintern. Nackdelen med barmitts är att man bara har en placering av händerna på styret, vilket blir statiskt och spånt i längden.



Personligen tycker jag det är värt att lägga tid och pengar på en riktigt bra och komfortabel sadel. Det kan behövas ett antal sadlar innan du hittar sadeln för just din bak och sittställning och till detta även ett styre som passar för längre turer och – för mig – en mer upprätt sittställning i och med att jag skådar från cykeln. Av denna anledning har bockstyre aldrig varit aktuellt.

En bra hjälm, varselväst, ringklocka, lampor, extra reflexer, en liten kvalitetspump, verktyg, extra slang och lagningsprylar kan tyckas självklart, men tro mig, slarvar man med det senare så får man för eller senare betala. Ingen höjdare att få punka och uppräcka att man glömt pump eller slang.



Bikebirding



Alla mina cykeläventyr är förenade med fågelskådning. Jag har skådat fågel sedan 10-årsåldern och då var det cykeln som gällde till Säbysjön på Järvafältet. Och 50 år senare är det cykeln som åter gör sig gällande, det ultimata och mest produktiva sättet att skåda fågel. Dock är min stora tubkikare med tillhörande stativ för tung och stor för att släpa på under cykelturerna. I början av 2022 införskaffade jag därför en liten ultralätt tubkikare (Kowa TSN-501) och ett lätt alustativ. Inför 2023 var det uppenbart att jag kommer fortsätta cykelskåda, vidga vyerna och dra över till Baltikum och en bättre tubkikare var ett måste. Det blev Swarovskis senaste underverk, den lilla ATC:n, med stort synfält, zoom och fantastisk optisk briljans. Till denna valde jag ett lätt kolfiberstativ (Sirui GO-7 + VA-5X-huvud). Ekipaget får plats i min gamla löparrygga Inov-8 Race Elite 24 liter och väger in på 3 kg. Men den lilla Kowan på endast 407 gram används fortfarande flitigt och funkar förträffligt handhållen.



Min gamla Leica 8x42 BA har varit min trotjänare i över 30 år, men att cykelskåda med en kilotung handjagare runt halsen blev too much. Såld den på blocket med bra förtjänst och inhandlade slutligen en Nikon Monarch M7+ 8x30 på endast 480 gram. Så mycket komfortablare och dessutom bra optik och stort synfält. För att undvika att kikaren bumpar mot bröstet under cykling – och viss mån tynger halsen – lät jag skomakaren min sy på en bred resår med kardborre, justerbart då resåren löper genom en hålla som är fäst på ryggans ena axelrem, vilket gör att kikaren ligger skönt mot bröstet.

Inhandlade 2024 även en Nikon Coolpix 950, då resultatet med digiscoping är rätt uselt och funkar mest för att dokumentera. Men Coolpixen levererar grymt bra utifrån min behov och tar dessutom minimalt utrymme.

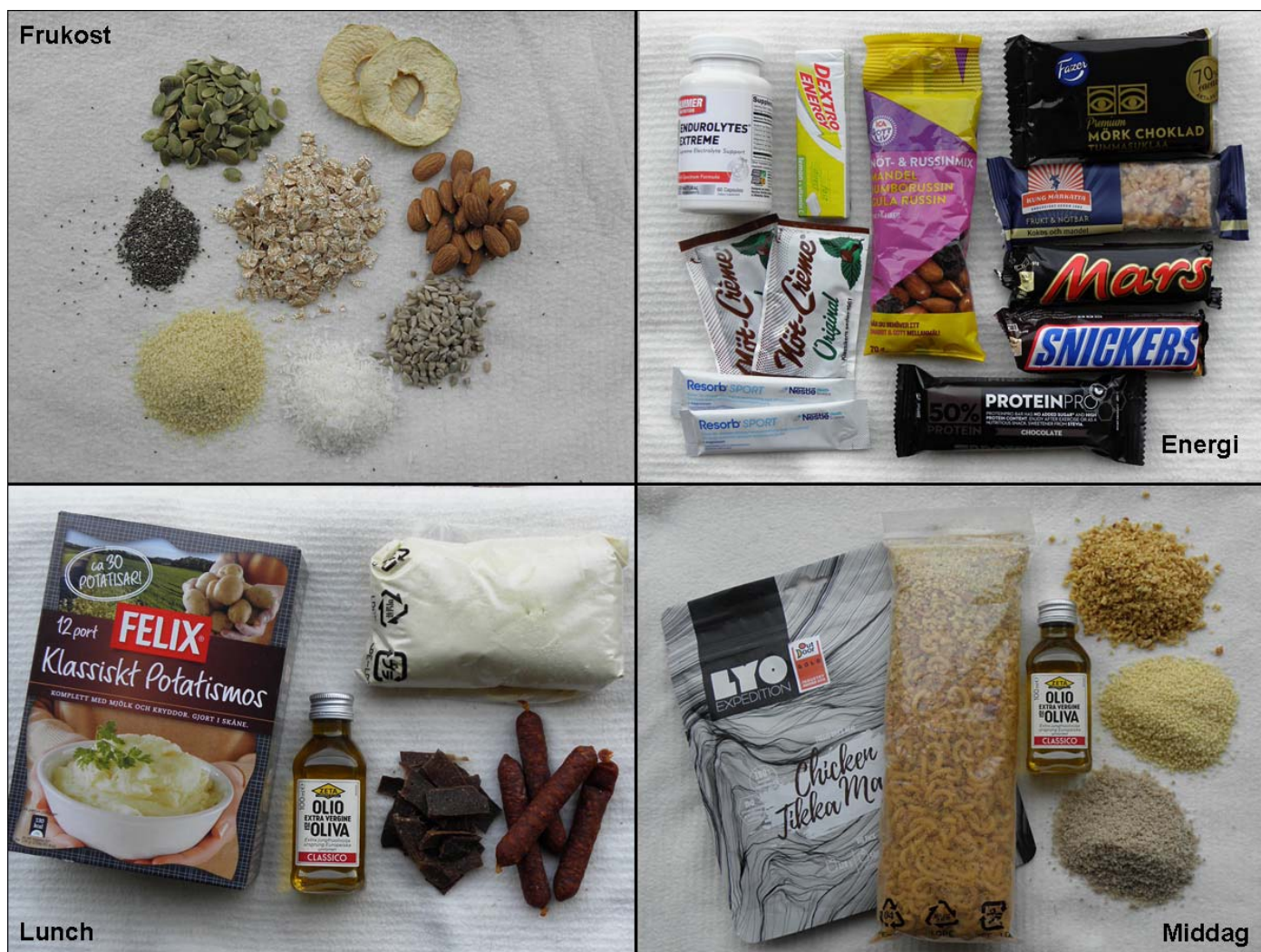


Annars handlar det inte om någon raketforskning när det kommer till cykelskådning. Det är enkelt, avskalat och njutbart och framför allt jävligt produktivt. Man skådar konstant och kroppen får sitt.

Min dagliga meny under längre äventyr

Menyn har i stort sett varit densamma de senaste fem sex åren men med smärre förbättringar. Utgångspunkten har förstås varit att få i sig så mycket kalorier, protein, salter och mineraler som möjligt och att aldrig behöva laga själva maten, utan bara värma/koka upp vatten, för att spara tid och framför allt gas. Man behöver ju få i sig runt 2500-3000 kcal per dag men det är så många faktorer, såsom ålder, kön, vikt, ansträngningsnivå, träningshistorik, individuell metabolism med mera som påverkar förbrukning och dagsbehov. Man får prova sig fram. Det är bra att faktiskt hitta sin egen ekvation för att slippa bära på mer än man behöver. Och omvänt, slippa vara konstant hungrig med risk att muskelmassa börjar brytas ner.

Min dagliga kostcirkel



Frukost

Hemgjord specialgröt som innehåller:

Dinkelflingor (som innehåller mer protein än vanliga havregryn)

Sötmandel och valnötter

Chia

Riven kokos

Solroskärnor (rik på protein och fett)

Pumpakärnor (rik på järn och mineraler samt protein och fett)

Frystorkad äpple eller bär (smaksättning)

Bovete (rikt på protein och kolhydrater)

Salt

Detta mixar jag sedan i en blender till ett sågspånsliknande mjöl. Frystorkade bär, salt och chiafrön tillsätter jag efteråt. Enkelt att "tillaga": kokar upp 60 cl vatten, varav 2 dl går till kaffe, sedan slår jag i ungefär 2,5 dl grötmix och låter det svälla i fem minuter. Det går alldeles utmärkt variera med olika torkade frukter, bär eller blanda i blåbärspulver. Jag äter gröten direkt ur kärlet och har aldrig mjölk till.

Energi under dagen (med viss variation från äventyr till äventyr)

Hammer Endurolytes Extreme: 3-5 kapslar

Resorb sport: blandar ut med 50 cl vatten två gånger per dag, morgon och kväll

Dextrozol: 4-6 bitar per dag

Snickers/Mars: 2

Kung Markatta eller Clif bar: 1

Nöt-och-frukt-mix: 1 påse

Mörk blockchoklad: ½ kaka

Lunch

Potatismos(pulver): 5 dl färdigt att äta, packar pulvret i färdiga dagsportioner

Ölkorv: 40 g (rik på fett och protein), finns dessutom i olika smaker/kryddningar

Olivolja: 25 ml (grym kalorikälla)

Och en kopp kaffe förstås

Middag

Tidigare använde jag frystorkat från Lyo och Real (innehåller inte palmolja) som bas, packade om varje middag i en specialbeställd lättpackad återanvändningsbar plastpåse. Vintern 2020 köpte jag en lyxig torkugn med fem hyllor och timer för att helt göra min egen mat, näringstät och optimerad utifrån mina behov. Mina middagar kostar i snitt 40 kr och innehåller 400 kcal mer än portionerna i Lyo och Real, som kostar över 100 kr/st.

Jag torkar kyckling i torkugnen och kör den sedan till mjöl i en blender. Köper frystorkat ris. Jag lagar aldrig mat på mina äventyr och utan kokar upp vatten och blandar ner i medhavd värmeisolerad påse, får gosa till sig 10 minuter. Torkad kyckling i bitar och egentorkat ris behöver 20-25 minuter för att bli mjukt. Utöver kycklingen och riset tillsätter jag pumpa- och solroskärnor, bovete, couscous, valnötter som mixats till mjöl i blender. Slutligen kryddar jag varje portion med lite buljong och indisk kryddmix. Blandar i 30-40 ml olivolja vid tillagningen.

När tillfälle ges drygar jag självklart ut menyn med rökt fisk, glödkaka eller annat ätbart om jag befinner mig längs leder i fjällen. Detta eftersom det är i stort sett omöjligt att helt balansera upp energiintaget med det som förbrukas. En bra mix av allt är det bästa. Ovanstående upplägg är utformat för att passa mig och detta med mat och energi är inte bara en smaksak utan i allra högsta grad individuellt och något man själv får pröva sig fram till. De enskilt bästa kalorikällorna (näringstätast) är olivolja, nötter, mandlar och frön.



Ruothessvage, augusti 2017



Niklas Holmström
seawatching@gmail.com

Vy från Akkas topp mot Sareks nordliga toppar, augusti 2016