

	SUNNUDAGUR	MÁNUDAGUR	ÞRIÐJUDAGUR	MÍÐVIKUDAGUR	FIMMTUDAGUR
MORGUNMATUR	<p>Borða staðgóðan morgunmat fyrir brottför.</p> <p>Mælt með: Enskur morgunmatur</p>	<p>Lengsti göngudagurinn 24 km.</p> <p>Eitthvað fljótlegt og laust við mikla eldamennsku og þrif svo þið séuð ferðbúin sem fyrst.</p> <p>Mælt með: Ávextir, morgunkornsstykki, haframjölspakkar</p>	<p>20 km göngudagur</p> <p>Mælt með: Hafragrautur með blöndu af berjum, hnetum og ávöxtum.</p>	<p>22 km göngudagur, gott að taka sér ekki of langan tíma í matseld</p> <p>Mælt með: Ávextir, morgunkornsstykki, haframjölspakkar.</p>	<p>Síðasti göngudagurinn, aðeins 7 km.</p> <p>Mælt með: Ávextir, morgunkornsstykki, haframjölspakkar.</p>
HÁDEGISMATUR	<p>Snyrtileg máltíð fyrir rútuferð sem sóðar ekki út rútuna</p> <p>Mælt með: Fyrirfram heimaelduð máltíð í nestisboxi. Nestisboxið má þrifa í Landmannalaugum og kemur eflaust að góðum notum í göngunni</p>	<p>Líklegast verður hádegismatur þennan daginn snæddur nálægt Hrafninnuskeri, skynsamlegast að hafa hann fljótlegan þennan daginn og lausan við eldamennsku og þrif</p> <p>Mælt með: Smurðar samlokur með orkuríku áleggi á borð við kjöt og osta, kryddpylsa til að naga í, vínber, kirsuberjatómata eða eitthvað ferskt og bragðgott meðlæti, hike þurrmáltíð</p>	<p>Eftir að hafa þverað ár dagsins er gott að fá heita máltíð í kroppinn og gefa sér tíma til að sjóða eins og einn pott af vatni</p> <p>Mælt með: Couscous pakkningum, meal 2 go, knorr pasta eða fyllt pasta. Gott að hafa eitthvað kjötmeti eins og pylsu eða osta til að bæta við máltíðina bæði til bragðbóta og til að bæta við næringarinnihaldið</p>	<p>Eftir að hafa þverað ár dagsins er gott að fá heita máltíð í kroppinn og gefa sér tíma til að sjóða eins og einn pott af vatni</p> <p>Mælt með: Couscous pakkningum, meal 2 go, knorr pasta eða fyllt pasta. Gott að hafa eitthvað kjötmeti eins og pylsu eða osta til að bæta við máltíðina bæði til bragðbóta og til að bæta við næringarinnihaldið</p>	<p>Eftir að hafa þverað ár dagsins er gott að fá heita máltíð í kroppinn og gefa sér tíma til að sjóða eins og einn pott af vatni</p> <p>Mælt með: Couscous pakkningum, meal 2 go, knorr pasta eða fyllt pasta. Gott að hafa eitthvað kjötmeti eins og pylsu eða osta til að bæta við máltíðina bæði til bragðbóta og til að bæta við næringarinnihaldið</p>

<p>SÍÐDEGISNESTI</p>	<p>Snyrtileg máltíð fyrir rútuferð sem sóðar ekki út rútna</p> <p>Mælt með: Ávöxtur á borð við banana</p>	<p>Alltaf gott á öllum göngum að vera með bragðgott og orkuríkt nasl með sér sem manni hlakkar jafnvel aðeins til að grípa í. Ekki verra að það sé stútfullt af kalóríum</p> <p>Mælt með: Hnetustykki, hafraklattar, þurrkaðir ávextir, brauð með hnetueða súkkulaðismjöri. Ekki er verra að vera með brauð og álegg með sér til að geta smurt eftir þörf</p>	<p>Alltaf gott á öllum göngum að vera með bragðgott og orkuríkt nasl með sér sem manni hlakkar jafnvel aðeins til að grípa í. Ekki verra að það sé stútfullt af kalóríum</p> <p>Mælt með: Hnetustykki, hafraklattar, þurrkaðir ávextir, brauð með hnetueða súkkulaðismjöri. Ekki er verra að vera með brauð og álegg með sér til að geta smurt eftir þörf</p>	<p>Alltaf gott á öllum göngum að vera með bragðgott og orkuríkt nasl með sér sem manni hlakkar jafnvel aðeins til að grípa í. Ekki verra að það sé stútfullt af kalóríum</p> <p>Mælt með: Hnetustykki, hafraklattar, þurrkaðir ávextir, brauð með hnetueða súkkulaðismjöri</p>	<p>Alltaf gott á öllum göngum að vera með bragðgott og orkuríkt nasl með sér sem manni hlakkar jafnvel aðeins til að grípa í. Ekki verra að það sé stútfullt af kalóríum</p> <p>Mælt með: Hnetustykki, hafraklattar, þurrkaðir ávextir, brauð með hnetueða súkkulaðismjöri</p>
<p>KVÖLDMATUR</p>	<p>Verðum stödd í Landmannalaugum, veitingavagn selur kjötsúpu. Góð aðstaða til eldamennsku, bekkir og borð undir þaki, vaskar með rennandi vatni til að þrifa í.</p> <p>Mælt með: Fyrirfram heimatilbúin máltíð sem hægt er að hita upp með primus</p>	<p>Verðum stödd við Álftavatn eftir langan dag og þá er um að gera að verðlauna sjálfan sig fyrir flottan dag með stórri og góðri máltíð.</p> <p>Mælt með: Eitthvað gott á grillið</p>	<p>Gistum við Strútsskála . Það kallar á pasta</p> <p>Mælt með: Fyllt pasta, carbonara pakkasósa, beikon, pylsur, ostar eða annað sem ykkur dettur í hug til að bragðbæta og hækka kalóriinntak máltíðarinnar</p>	<p>Við munum ganga yfir í Álftavötn, næst síðasti göngudagurinn.</p> <p>Mælt með: Þurrmat, bakaðar baunir, Tofu, bollasúpur</p>	<p>Síðasti og stysti göngudagurinn, nú þurfum við ekki lengur að nota hugmyndaflugið og ákveða hvað við viljum borða heldur leyfum mótsstjórninni að leiða okkur inn í heim bragðlaukana.</p>

Mikilvægi góðrar fæðu:

Mikilvægt er að máltíðarnar séu orkumiklar og að einstaklingar borði rúmlega á bilinu 2500-3000 kcal á dag á meðan að á göngu stendur. Ýmis handþægur matur nægir ekki á svona ferð og þar ber sérstaklega að nefna pakkanúðlur. Þá er það ólýsanlega góð tilfinning í svona ferð að setjast til snæðings með góða fæðu. Þá er ekki eingöngu átt við fæðu sem mettar mann og nærir heldur einnig fæðu sem maður nýtur og er jafnvel spennur fyrir að borða. Það er margborgar sig að gefa sér nægan tíma til að hugleiða og finna góðan mat til göngunnar.

Mikilvægi góðra geymsluháttanna:

Þótt þátttakendur séu ekki að bera mat sinn alla ferðina er mikilvægt að allir taki sér tíma og pakki honum þannig að hann taki sem allra minnst pláss því takmarkað rými er í bíl trússarans einnig. Skyrdollur, jógúrt og aðrar mjólkurvörur ýmist í fernum og dollum eiga hættu á að springa bæði þegar verið er að hlaða bíl sem ferjar dótið, þegar bíllinn fer á milli staða og þegar hann er afhlaðinn aftur. Það er mjög leiðinleg staða að finna sig í á miðjum laugarvegi að allur fatnaður manns sé útataður í mjólkurvöru og hvað þá ef að lélegir geymsluhættir á manns eigin matvælum valda öðrum usla. Því ber að pakka öllum matvælum einnig með það í huga að hann sé öruggur á ferðalaginu.

Mikilvægi góðs undirbúnings:

Undirbúningur fyrir svona ferð er ekki minna mikilvægur en ferðalagið sjálft. Sá sem rýkur bara beint af stað rekur sig oft á það að vera ekki nægilega undirbúinn fyrir það sem á vegi hans verður. Í matarmálum er ekki síður gott að vera vel undirbúinn en í búnaðarmálum. Við mælum sérstaklega með að fólk tali sig saman um máltíðir og búnað til að útvega þær. Séuð þið í vanda þá getið þið rætt við okkur foringja og við reynum að liðsinna ykkur eins og við getum. Við skorum einnig á alla í RS. Puttalingum að undirbúa almennileg trail-mix og að baka eigin hafraklatta eða útbúa eigin hnetustykki. Internetið er fullt af uppskriftum og ber að nefna þessa hér : <http://www.gotteri.is/2015/02/04/hnetustykki/>.

Mikilvægi góðrar umgengni um miðhálandið:

Á gangi okkar verða engar ruslatunnur milli Landmannalaugar og Hólaskjól. Svo við munum þurfa að bera áfram með okkur allt rusl sem við sjálf sköpum á göngu okkar. Og þeir sem duglegastir eru munu einnig bera áfram það rusl sem þeir finna á leið sinni. Því er mikilvægt að hafa með sér lokuð box eða poka til að skilja í sundur eigur manns og það rusl sem geyma þarf í dagpokanum. Við viljum öll njóta ósnortinnar náttúru og þá er mikilvægt að við skiljum einnig við hana ósnortna svo aðrir fá jafnt notið hennar. Skáti er náttúruvinur.