

# Eet & Drink strategie Kungsleden Ultratrail adventure

---

## **Tactiek**

Om zo licht mogelijk te zijn, maak ik gebruik van de aanwezige infrastructuur (berghutten/dorpjes) waar ik eten koop voor directe consumptie plus een kleine onderweg-voorraad tot de volgende plek. Daarnaast kies ik ervoor om op bivak niets te koken, waardoor geen pan, mok of brander mee gaat.

## **Noodvoorraad**

Voor 2 dagen maximaal heb ik aan noodvoorraad mee, alleen energierijk eten dat zonder heetwaterbereiding direct gegeten kan worden. Mocht ik dit aanspreken, dan moet het onderweg bijgevoerd/gekocht worden via de berghutten/dorpjes.

## **Extra mee voor dagelijks**

Vitaminepillen (C, multi en ijzer), wat zouttabletten (Salt Stick caps Plus, met elektrolyten, zout & cafeïne), energiedrank in poedervorm (Hydrixir Longue Distance van Overstims) + hersteldrank (Boisson de Récupération van Overstims) + eiwitpoeder (Spordej + Régeprot van Overstims).

## **Drinken**

Water zal onderweg in overvloed in de beken en rivieren aanwezig zijn, aangezien er nauwelijks wild rondloopt, ga ik het water niet zuiveren. Ik draag 2x 0,5 liter flessen mee, die ik onderweg steeds bijvul.

## **Berghutten**

In sommige berghutten langs de Kungsleden is (beperkt) eten te koop, aangezien ik vrij grote dagafstanden afleg, kom ik dagelijks meerdere van dit soort hutten tegen. Hier koop ik eea voor directe consumptie zoals noodles, thee, soep en dat maak ik ter plekke klaar (huttenkeuken). En eea om voor de komende uren mee te nemen zoals chocola, koekjes.

## **Dorpjes**

In het zuidelijke deel (Kvikkjokk-Hemavan) zijn nauwelijks hutten met eten, wel passeer ik soms een klein dorpje met een buurtsuper. Daar koop ik dan voor directe consumptie en voor het komende traject tot aan de volgende super.