



PARADISDALEN '90.

MADPLAN.

For 1 person pr. dag.	<u>Vægt i g.</u>	<u>Kafl.</u>
<u>Morgenmad:</u>		
Havregryn	100	470
<u>Frokost:</u>		
1/2 pk. blåbær suppe el. frugtsuppe	95	300
Kiks (Digestive)	100	448
el.		
1/2 pk. suppe (3-5 dl.)	ca. 50	175
Ris, bulgur, ris/bulgur el. pasta	ca. 120	280
el.		
1/2 pk. Toro Basis	ca. 80	305
Ris, bulgur, ris/bulgur, pasta el. kartoffelmos	ca. 120	280
<u>Aftensmad:</u>		
1 pk. Travellunch	ca. 150	500
el.		
1 pk. Adventurelunch	ca. 125	465
el.		
1 pk. Blå Bånd	ca. 155	710
<u>Andet:</u>		
Sukker	25	100
Te/kaffe	5/10	
Nødde-rosin blanding	50	343
Chokolade (1/2 Rittersport)	50	272
Chokoladedrik (Nestle, vandbaseret)	40	150
Loganbrød	75	173
Sprit incl. emb. (1 dl)	100	
En gennemsnitlig dag (ca.70,-)	<u>800</u>	<u>2770</u>

Tips:

- Hvert sjak har desuden et krydderisortiment i film-hylstre.
- Salt - vi havde for lidt; 1 dl. til 5 pers. i 18 dg. - hav mindst dobbelt så meget, hvis der f.eks. skal være til fisk.
- Vej alt af hjemmefra og pak al mad til ét sjak til én dag i én pose med nummer.

tips forsat..

- Stegning af fisk; husk folie; vi brugte én rulle men det var i underkanten - 2 ville passe.
Poser fra Blå Bånd kan bruges én gang.
- Sørg for at Loganbrøddet er helt tørt inden det pakkes - vores var muggent allerede 4. dag.
- Brug kun rigtig Nescafé - ikke Kvikkaffe.
- Prøv at blande cacao og nescafé.
- Hav evt. en bål-pande og olie el. smør til stegning af fisk.
- Smør kan holde sig hvis det hver aften graves ned.
- Man kan bage brød på en pande el. i en gryde.

Loganbrød - opskrift.

130g	Sirup	374	kacl.
100g	Honning	311	-
300g	Smør	2265	-
500g	Mælk	325	-
500g	Fuldkornsmel	1800	-
300g	Hvedemel	990	-
130g	Kokosmel	467	-
100g	Hakkede nødekerner	694	-
100g	Rosiner	301	-
100g	Abrikoser	300	-
2 tsk.	Salt		

2260g

7827 kcal.

Sirup, honning, smør og mælk varmes godt i en gryde, hvorefter resten af ingredienserne blandes i.

Kommes i en bradepande ca. 20x30 cm. og bages 1-1 1/2 time ved 180°.
Brøddet skal skæres i stykker mens det er varmt.

Sørg for at brøddet er helt gennembagt og tørt - ellers mugner det.
Det skulle nu kunne holde sig i flere måneder.





PARADISDALEN '90.

FØRSTEHJÆLPSKASSENS INDHOLD:

Forbindinger:

- Metaline kompres til brandsår
- X Hæfteplaster
- X Rulle hæfteplaster
- Kompres forbindelse
- Sterile kompresser 12x12 cm.
- Sportstape 5 cm.
- X Elastikbind

Medicin: H=håndkøb R= recept

- X H Zinksalve ; til sår og mod solskoldning
- H Tandkit ; til tandskader
- H Mepyramin salve; Kløestillende ved insektstik og solskoldning
- X H Lidokain liniment; lokalbedøvende ved insektstik og solskoldning.
- R Retardin tablet; mod diarré , stoppende
- R Imodium tablet; mod diarré , stoppende
- H Kultabletter ; mod diarré , binder giftstoffer i mavesækken.
- H Kodimagnyl tablet
- X H Panodil tablet } Mildt smertestillende
- H Ibumetin tablet } Vælg det du plejer at bruge.
- R Ketogan tablet el. stikpiller; stærkt smertestillende
- R Diazepam 5 mg. tablet; beroligende
- R Ampicillin tablet; mod infektion (antibiotika)
- R Sulfametizol tablet; mod blærebetændelse
- H Hexokain sugetablet; desinficerende og lokalbedøvende ved "ondt i halsen"
- X H Klorhexidin salve; Sår salve
- Desinficerende opløsning fra Falck; rensning af sår

Andet:

- Pincet
- X Saks
- Termometer
- Lille lommelygte
- Skraber ; til hårfjernelse før tapning med sportstape.
- Ulykkeskuvert (fra Fjeldgruppen)

X= blev brugt på turen

Ovenstående er hvad vi havde med på turen, men det er absolut en "maximuns kasse". Man kan så selv før en given tur plukke de ting ud, man selv mener at kunne få brug for.

TIPS:

Husk ekstra plaster, englehud eller hvad du plejer at bruge, hvis du har let til at få vabler.

Rullehæfteplaster kan laves til "rigtig" plaster ved at anbringe et stykke plastic på midten i stedet for gazen.



Reperationskasse.

Følgende ting var medbragt som reperationsgrej til Grønland.

- 1 stk. Trangiabrænder m. sparering.
- 1 stk. Fladtang.
- 1 stk. Skævbider.
- 1 stk. Syl.
- 1 stk. Svensk nøgle4"
- 1 stk. sysaks.
- 6 stk. Sikkerhedsnåle i forsk. stør.
- 5 stk. Postelastikker.
- 1 rl. Isolerbånd (tape).
- 1 rl. Kinesertråd.
- 1 stk. Nødstrygerklinge.
- 1 stk. Lille rundfil.
- 1 stk. Penlight.
- 1 stk. Urmagerskruetrækker.
- 1 stk. Målebånd 1m.
- 2 m. Ståltråd.
- 2 m. Kobbertråd.
- 6 stk. Synåle.
- 1 stk. Fingerbøl.
- 2 stk. Gummiring til Trangiabrænder.
- 10 stk. ass. selskærende skruer.
- 5 stk. ass. maskinskruer m. møtriker.
- 5 stk. ass. bor.
- 5 stk. stofrester.
- 5 stk. Teltbardunopstramer
- 1 sæt. Snørebånd 200 cm.

Fællesudstyr.

Følgende ting blev medbragt som fællesudstyr til Grønland.

- 1 stk. Spade.
- 1 stk. Nød-pejle-radio.
- 3 stk. Nødblus (røgblus).
- 45 m. Orange nylontov 10mm.
- 1 stk. Vadestok (een for lidt).
- 5 stk. Markeringsflag.
- 10 stk. Plastposer kraftige storskrald-poser.
- 10 stk. Plastposer sorte.
- 1 stk. Reparationssæt.
- 1 stk. Reserve kort.
- 6 stk. Div. spil.
- 3 stk. Nick Carter're (for få).



Sjakudstyr.

Følgende ting blev medbragt som sjakudstyr til Grønland.

- 1 stk. Telt.
- 2 stk. Trangia kogesæt.
- 1 sæt Krydderier.
- 1 stk. Trykflaske til sprit.
- 1 rl. Staniol.
- 2 stk. Rengøringssvampe.
- 1 fl. Opvaskesæbe.
- 1 stk. Vaskefad.
- 1 stk. Originalkort.
- 1 stk. Bålgryde 5 l.
- 1 stk. Kikkert.
- 1 stk. Kamera.
- 10 stk. Diasfilm.
- 2 sæt batterier.
- 1 sæt 1. hjælpesrej.
- 1 stk. Hånd sæbe.
- 1 stk. Hårdbørste.
- 1 stk. Fiskestang m. div. blink, spindere etc.
- 1 stk. Opslagsbog flora.
- 1 stk. DO fugle.
- 1 stk. DO Paradis i tusinder af År
- 1 stk. DO Naturguide.