

Lag din egen energiblanding til turen.

Når kroppen er sliten og trenger litt påfyll, ha din egen energiblanding klar.

Lages enkelt hjemme og oppbevares i en pose. Bruk f.eks –

- Peanøtter
- Rosiner
- Ruter av kokesjokolade
- Hakkede mandler
- Kornblanding
- Tørkede frukt
 - Bananer, epler eller aprikoser

Dette gir energi fram til neste stopp!

HUSK – Kart og kompass på alle turer i skog og mark! God tur!

Selbu, 17. mai .2008 Bjørn W