
Odżywki na wyprawach rowerowych

Autor: pedro - 2008/02/24 21:29

Jadęc podczas długich i uciążliwych wypraw rowerowych organizm jest narażony na utratę energii i minerałów z organizmu, trzeba to jakoś szybko uzupełnić. wiem że podczas takiej wyprawy człowiek może stracić na wadze jakieś 10 kg ,osobiście dla mnie to bomba, ja używam węglowodanów w proszku, białko w proszku, i witaminy komplet, unikam gazowanych napojów i kawę ograniczam do jednego kubka rano no i papieroski:cheer: pozdrawiam Darek :dry: po za tym jem suszone daktyle,morele,:woohoo:

=====

O:Odżywki na wyprawach rowerowych

Autor: bitels - 2008/02/24 21:47

Unikam odżywek.Dla mnie to niepotrzebna strata kasy.Wystarczy paczki kupione po drodze,albo zwykła bułka z miodem.Odżywiałem się tak podczas wyprawy po Warmii i Mazurach i nie schudłem wcale:)choć przejechałem po 100km dziennie w piekielnym upale.

=====

O:Odżywki na wyprawach rowerowych

Autor: Natalia - 2008/02/24 21:56

Ja też nie faszuję się żadnymi dodatkowymi witaminami, nie na tym jak dla mnie ma polegać wyprawa ;) A na ostatniej (48dni) udało mi się prędzej przytyć niż schudnąć - nie mam pojęcia jak ja to zrobiłam, skoro jadałam wspaniale głównie makaron/ryż z sosem (wieczorami) i ewentualnie jakieś bagietki, jogurty, batony czy musy dla wzmocnienia w ciągu dnia:) To pewnie te bagietki ;) P.S. Pedro "kupka" z rana jak śmietana ;P

=====

O:Odżywki na wyprawach rowerowych

Autor: pedro - 2008/02/24 22:11

Zakopane,Zakopane, jak wy to robicie? ja tam zawsze chudne,dla mnie to super, ale mimo wszystko ,technika idzie do przodu,człowiek ewoluje? nie wiem czy w dobrym kierunku ?ale troszkę trzeba pokorzystać,ja też sceptycznie się do takich odżywek odnoszę ale po przemyśleniu postanowiłem skorzystać ,tym bardziej że nie są to środki inwazyjne tylko porawiające metabolizm, bez kawy nie ruszam i by nie wiem co siedziało, Natalia oglądała rowerki??? i tak zapytam,pozdrawiam

=====

O:Odżywki na wyprawach rowerowych

Autor: Natalia - 2008/02/24 23:08

Hm wiadomo, odżywki mogą i nie są złe, ale podczas wyprawy, przynajmniej narazie nie odczuwałam braku jakich witamin:) Hmm nie wiem też czy chciałoby mi się to wozić...no i zakup takich specyfików pewnie też zwiększa koszty samej wyprawy...Tak myślę. Kawy nie pijam, papierosów nie palę więc luzik, nic mnie rano nie trzyma :) P.S. tak tak, cały czas sążę po sklepach i oglądam sobie rowerki...ten unibike to chyba dobry wybór ale mimo to dalej jeszcze się rozglądam i uczę tego i tamtego ;) do wyprawy zresztą jeszcze dużo czasu :) (niestety...)

=====

O:Odżywki na wyprawach rowerowych

Autor: andriu50 - 2008/02/25 07:34

Ja natomiast używam odżywek ,bo po przejechaniu 150km trzeba uzupełnić braki w organizmie,kawa rano to obowiązek natomiast jestem przeciwnikiem papierosów.A Natalia to nie waży dużo więc warto,pozdrawiam.

=====

O:Odżywki na wyprawach rowerowych

Autor: Gabi - 2008/02/25 09:53

Ja używam , regeneracja organizmu jest lepsza po przejechaniu 150km nie jestem wstanie przy wyprawowym jedzeniu uzupełniać minerały, cukier i witaminy , picie kawy odradzam / ja osobiście nie piję/ kofeina wypukuje z organizmu potrzebny magnez, chociaż niektórym daje nie z tego kopa:) , papierosom stanowczo NIE! pedro brak ci silnej woli na rzucenie? trzymam kciuki pozdro

=====

O:Odżywki na wyprawach rowerowych

Autor: Anka - 2008/02/25 13:10

Natalia - popieram :). Sztuczne odżywki nie znajdę we mnie zwolennika, do regeneracji wystarczy piwko, a w sytuacjach kryzysowych sezamki (bąskawicznie uzupełniają energię). Pozdrawiam

=====

O:Odżywki na wyprawach rowerowych

Autor: pedro - 2008/02/25 22:19

nie macie serca ,Gabi i Ania ,alkocholu nie pije wogóle, a papiroszek to moja słabość,niestety,na coś muszę umrzeć, ale w sprawie uzupełniania organizmu witaminami i węglowodanami, będziemy mieli niestety inne zdanie?to przecież poco wymyśliło? i myśli że po konsultacjach z rowerkowiczami ,którzy mają jakieś o wysiłku pojęcie, i o utracie energii, sam też rozmawiam też mam kolegów kurierów rowerowych którzy codziennie robią jakieś 80-100km i oni też się posiłkują witaminami =jakieś isostar, dzieńki poniedziałek -wszystkim życzę spokojnego tygodnia,pozdrawiam Darek

=====

O:Odżywki na wyprawach rowerowych

Autor: Anka - 2008/02/26 13:42

Pedro, spoko. Masz rację - ważne, żeby dostosować dietę do swoich potrzeb. Ja po prostu nie czuję potrzeby stosowania dodatkowych specyfików. Widocznie mój organizm nie musi posiłkować się odżywkami, albo jeździć na tyle mało intensywnie, że ich nie potrzebuję. Pozdrawiam!

=====

O:Odżywki na wyprawach rowerowych

Autor: ewita_p - 2008/02/26 14:11

Nie za bardzo się na tym znam, ale jeździć na maratonach MTB i widzę, że bikerzy, szczególnie młodzi, bardzo się tym dokarmiają. Jakieś żele, pigułki i inne marazmy. Na trasie leży całe mnóstwo pustych opakowań po różnego rodzaju specyfikach. Raz mnie czymś takim poczęstowano. Było strasznie słodkie, aż mnie zemdlilo. Po zażyciu nie poczułam jakiegoś szczególnego kopa, ale za jakąś godzinkę prawie całkiem opadłam z sił. To podobno tak działa, że jak się w ciągu jakiegoś czasu nie powtórzy, to aktywność spada dwukrotnie. Tak mi tłumaczył syn (po AWF-fie) i odradza. Na mnie dobrze działa kawa i porządna woda mineralna. A magnez i inne witaminki uzupełniam pluszem. A i piwko (małe) jest ok.

=====

O:Odżywki na wyprawach rowerowych

Autor: bitels - 2008/02/26 14:47

Widzę, że podzieliliśmy się na dwa obozy. Sorry Panowie,ale ja zgadam się z dziewczynami.Kiedyś sprawdzę działanie odżywek na sobie i mój organizm kompletnie na to nie reagował,za to portfel bardzo to odczuł:))W czasie

wypraw nie chcê woziaæ zbêdnego bagaŹu,za to sezamki i inne liony,marsy i snickersy szybko dodaj± energii.Poza tym picie duŹych iloŹci minera³ki jest moim zdaniem waŹniejsze niŹ faszzerowanie siê odŹywkami.A zaoszczêdzon± kasê wolê wydaæ na mój kochany rowerek.Jest jak Źona-wierny i zawsze gotowy:)

=====

O:OdŹywki na wyprawach rowerowych

Autor: kopernik - 2008/02/26 21:16

Witam

podczas d³ugotrwa³ego wysi³ku który trwa 6-9godzin bia³ko w proszku lub wêglowodany w proszku powiem Źe nie polecam.

Podczas wyprawy wysi³ek odbywa sie w strefie tlenowej dla organizmu i nie nastêpuje spalanie miêŹni, wiêc bia³ko zawarte w pokarmie w zupe³noŹci wystarczy.

Lepiej przygotowywaæ posi³ki wysokowêglowodanowe niŹ smakowaæ w proszku:)

JeŹli chodzi o uzupe³nianie minera³ów to najlepsza jest po prostu woda niegazowana niskozmineralizowana, oraz polecam napoje hipotoniczne aby opó¼nic odwodnienie organizmu.

JakaŹ bomba witaminowa nie jest nikomu potrzebna podczas jazdy turystycznej.NajwaŹniejsze to dbaæ o stan nawodnienia organizmu poniewaŹ odwodnienie jest najbardziej niebezpieczne dla Was podczas wypraw. Napoje typu cola, fanta a nawet soki nie doprowadz± do nawodnienia i nie polecam w czasie upa³ów i d³ugiego dystansu nigdy.

//Bartek//~

=====

O:OdŹywki na wyprawach rowerowych

Autor: pedro - 2008/02/26 23:37

hej juŹ jestem,piecznie siê dziŹi jeŹdzi³o:P pod wzglêdem napojów gazowanych masz ca³kowit± raciê,gazowane napitki wyp³ukóŹ± minera³y z organizmu , raz kiedyŹ siê napi³em colki sporo i czu³em siê fatalnie,to przez g³upotê ,juŹ tego wiecej nie powtórz³em,czekolady teŹ unikam,wolê suszone owoce i musli z owocami i jogurtem, przy duzym wysi³ku, bia³ko pomaga zregenerowaæ si³y, nie czujesz takiego zmeczenia np;w górach,i przy podjazdach,i duŹo napojów nie gazowanych lub wodê,:P ::daktyle daj± duŹo energii,przekaszaj±c w ci±gu jazdy teŹ uwaŹam Źe jest wskazane, pozdrawiam :silly:

=====

O:OdŹywki na wyprawach rowerowych

Autor: kopernik - 2008/02/27 07:52

hej, takie suszone owoce daj± duŹo energii i teŹ mysle Źe s± bardzo fajne na wyjazdy:)

=====

O:OdŹywki na wyprawach rowerowych

Autor: ewita_p - 2008/02/27 10:55

Zgadzam siê z kopernikiem, najwaŹniejsze jest nawodnienie organizmu. NaleŹy piæ, nawet jeŹli nie czuje siê takiej potrzeby. :P

=====

O:OdŹywki na wyprawach rowerowych

Autor: dareksucharek - 2008/03/02 14:20

Co do odżywek to jestem raczej sceptyczny, może gdy podchodzimy do sprawy wyczynowo lub sportowo, ale jeżeli chodzi o turystykę to odpowiednie odżywianie podczas całego dnia powinno wystarczyć. Poprawienie własnej kondycji poprzez zwiększenie przejechanych km i częste wycieczki powinny ograniczyć zapotrzebowanie organizmu na dopalacze.

=====

O:Odżywki na wyprawach rowerowych

Autor: pedro - 2008/03/02 22:10

byłem dziś na Targach rowerowych w Warszawie i przyznam się że byłem parę ciekawostek odżywczych, między innymi takich, które odżywiają na strefie tlenowej? i były odżywki na bazie miodu, państwo szanowni przecież to wymyślono dla rowerzystów, jest tylko kwestia co się nadaje, a co nie? pozdrawiam;

=====

O:Odżywki na wyprawach rowerowych

Autor: mdudi - 2008/03/02 22:28

Z odżywek to jedynie multiwitamina pluszcza do picia wieczorem, a tak to dużo owoców i coś ze słodczy (głównie batony zbożowe, z musli), wieczorem obowiązkowo miseczka ryżu b+d¼ kuskusu ;), w czasie jazdy woda do picia, czasami na postoju jakiś sok, no i nic nie daje mi takiego kopa po przejechaniu 20 km podjazdu w upale jak zimne pepsa ;). Choć kawę uwielbiam, to na wyprawach jej nie piję, tylko w domu ;).

=====

O:Odżywki na wyprawach rowerowych

Autor: pedro - 2008/03/02 22:38

a ja nie stety kawka rano musi być, natomiast pepsa i colki unikam, żadnego gazu:woohoo:

=====

O:Odżywki na wyprawach rowerowych

Autor: obartek - 2008/03/12 17:28

Z odżywek to łyżec, z używek też łyżec, jako zapas witamin łyżec i celem oczyszczenia nerek dla odmiany łyżec ;)

A tak na poważnie to na co komu proszki rozpuszczane w wodzie. Kupcie se banany, tańsze, smaczniejsze, zdrowsze i w cholere bardziej 'energodajne' niż te wszystkie izotoniki. Nie mówię już o tym, że są dostępne w praktycznie każdej wsi czy mieście.

A poza tym - no to łyżec i jedziemy dalej ;)

=====

O:Odżywki na wyprawach rowerowych

Autor: ewita_p - 2008/03/13 15:51

Bartek, myślę że Tyskie też się nadaje;

=====

O:Odżywki na wyprawach rowerowych

Autor: Maciux - 2008/03/13 21:37

A ja tu już miałem cichą nadzieję że ten "żywiec" to woda mineralna.

Swoja drog± co¶ w tym jest, jednak ja preferuje carlsberga:P. Doszlismy z kumplem do wniosku, ¿e najlepiej sie po takim ma³ym drinku odpoczywa po calym dniu jazdy, a przedewszystim jest na co czekac:D

O:Od¿ywki na wyprawach rowerowych

Autor: mdudi - 2008/03/13 21:48

A w dodatku po ciê¿kim dniu jedno piwo ³±dnie cz³owieka mo¿e kopn±æ ;).

O:Od¿ywki na wyprawach rowerowych

Autor: obartek - 2008/03/13 22:06

Carlsberg jest jakos taki za bardzo wodnisty jak dla mnie, Tyskie co prawda najlepiej lubiane u nas w kraju, ale mi podchodzi ¶rednio na je¿a.

Jak by³em w Irlandii to non stop ze znajomymi s±czyli¶my Guinnessy, ale takie piwa to ju¿ trzeba akurat lubieæ. Wiecie, typowo ciemne, praktycznie niegazowane, mocno gorzyczkowate. Ale porz±dnie sch³odzone co¶ piêknego :) Te z marketów lane po 0,33l i kosztuj±ce chyba nieca³e 6z³ w Polsce to nie to samo. Polecam natomiast 2 knajpki w samym centrum Krakowa na rynku. Prowadzone przez Irlandczyków, tam Guinness jest jak na wyspach :)

Wracaj±c do wypraw - w czasie jazdy oczywi¶cie ¿adnych ¿ywców nie podbijam, ale wieczorem na obozie, "na dobre spanie" zimne piwko jest jak znalaz³ czasem :)
A ¿ywca przy okazji chyba naj³atwiej z polskich piw kupiæ za granic±.

O:Od¿ywki na wyprawach rowerowych

Autor: ewita_p - 2008/03/14 09:10

A mo¿e to ja ¼le zrozumia³am?;)

Ale woda mineralna na oczyszczenie nerek? To chyba jednak nie o ten "¿ywiec" Bartkowi chodzi³o:woohoo:

Carlsberg powiadasz..... i owszem, lubiê.

Ale nie ma to jak takie zimne, lane z beczki, konsumowane w niepowtarzalnych klimatach wiejskich knajp:P
I do tego te ciekawe spojrzenia miejscowych bywalców. No, bo jak to? Niedziela, po³udnie, a kobita zamiast w domu, zawijaæ rolady i kulaæ kluski, w³azi do knajpy i popija piwoB)
Ale zawsze pe³en szacuneczek:)

Wieczorem jednak wolê kieliszek czerwonego wina:)

O:Od¿ywki na wyprawach rowerowych

Autor: aronek - 2008/03/17 10:35

a ja na wyjazdach ze znajomymi prawie caly dzien pijemy winko.

winko winko. zamieniona woda w wino.

na postoju winki.

z bidoniku winko.

do posilku winko lub piwko.

na kolacje winko musowo.

i rano na przeplukanie gardla tez winko :)

tak jak znajomi opowiadali. bo ja na tym wyjezdzie nie bylem, w grecji, winko w kartoniku bylo tansze niz woda mineralna.

wiec nawet zeby w winie myli.

probowali tez zupke chinksa ugotowac, ale byla paskudna i wiecej do tego pomyslu nie wracali.

ale to sie sprawdza w krajach gdzie wina jest duzo.

w krajach nadbałtyckich pija się piwko lub cidra.
piwko oczywiście najtansze, z supermakretu w plastikowej butelce 2 litrowej lub większej :)

jest najlepsze na rower.

i oczywiście regularnie już w domu należy spotykać się na brower żeby nie wyjść z wprawy :)

O:Odżywki na wyprawach rowerowych

Autor: dareksucharek - 2008/03/17 17:58

Witam.

Po takiej ilości winka serdecznie zapraszam na wycieczkę do Lublińca na oddział³ odwykowy w tutejszym szpitalu.

O:Odżywki na wyprawach rowerowych

Autor: ewita_p - 2008/03/17 19:08

Brawo aronek;)

To musi być niezła jazda:silly: Muszę kiedyś spróbować.

O:Odżywki na wyprawach rowerowych

Autor: aronek - 2008/03/17 23:52

jazda jest normalna.

po prostu wszystko i tak zaraz wyparowuje, ale na postoju jest dobry humor.

bo przecież nie będziemy pić wody... jak zwierzęta :P

i jakos jeździmy tak od lat.

i uważam że nie ma co się bawić w "polityczną poprawność" i wykazywać że alkohol to samo zło.

jakos co weekend widzę ludzi którzy jadą na rowerach, zatrzymują się przy barze, piją piwko, albo dwa. wsiadają i jadą dalej.

i wiadomo że jak się siada w 3, 4 czy 5 osób i do podziału jest butelka wina, to efekt nie będzie dużo silniejszy niż po wypiciu piwa czy dwóch. a tyle przeciętny "turysta browerowy" wypija przy barze.

trochę sprawa inaczej się ma gdzie w krajach winem i miodem płynących nie mierzy się wina na butelki, a na 5 litrowe kanisterki :)

które zresztą albo są wymienne, albo po prostu idzie się do sklepu z kranikiem i nalewają do twojego naczynka świeżego winka :)

normalnie raj na ziemi.

litr wina za 3, 4 czy 5 złotych :)

woda mineralna naprawdę niekiedy jest droższa.

w serbii w subotnicy przy bazarku był sklep z winami i pamiętam jak dziś - niesamowicie dobre wino.

ile kosztowało w przeliczeniu na PLN? 2,5!!!!!! za litr

O:Odżywki na wyprawach rowerowych

Autor: Ponton - 2008/03/20 09:47

Moje zdanie na ten temat jest od lat niezmiennie: Jak alkohol, to nie kierownica, choćby była to tylko kierownica roweru.

Oczywi¶cie nie jestem jego przeciwnikiem i za ko³nierz nie wylewam absolutnie, ani nie przemawia przeze mnie poprawno¶æ polityczna. Nie mniej jednak podczas jazdy nigdy go nie spo¿ydam. Pierwszy i najwa¿niejszy powód: w Polsce prowadzenie pojazdu w stanie po u¿yciu alkoholu jest przestêpstwem. I nawet je¶li jest to "stan wskazuj±cy na spo¿ycie" a nie stan "po u¿yciu", to w razie jakiegokolwiek nieszczę¶cia drogowego (chroñ Panie Bo¿e i wssyscy ¶wiêci) ZAWSZE stanowi argument obci¿aj±cy a najczêsciej przes±dza o winie. Innymi s³owy: jak str±ci nas zapi..cy tir z drogi i z³amiemy nogê albo rekê, to jest nasza wina. Ma³o tego, bardzo czêsto ciê¿ko w takiej sytuacji otrzymaæ jak±kolwiek pomoc. Nie dzie³a te¿ ¿adne ubezpieczenie. Warto wiêc dobrze siê zastanowiæ zanim siêgniemy po zimnego browca na postoju...

=====

O:Od¿ywki na wyprawach rowerowych

Autor: bebzón - 2008/03/20 11:21

zgadzam sie z Toba Ponton. Nie ma jak na biwaku walnac piwko. W trakcie jazdy po piwie robie sie leniwy i juz sie rozgladam za drugim piwem.

=====

O:Od¿ywki na wyprawach rowerowych

Autor: ewita_p - 2008/03/20 13:39

My¶lê, ¿e wypowiedzi aronka i obartka nale¿y potraktowaæ trochê z przymró¿eniem okaB) Nie s±dzê, ¿eby tak siê zachowywali podczas wypraw.
Swoj± drog±, twierdzenie, ¿e alkohol podczas jazdy szybko z nas wyparowywuje jest ca³kowicie nieprawdziwe. Po takiej ilo¶ci jak nasi koledzy opisuj±, cz³owiek robi siê coraz s³abszy, a jak na dodatek jest upa³, to organizm wysi±dzie bardzo szybko. Mia³am okazjê jechaæ z takim go¶ciem, który na ka¿dym postoju zalicza³ du¿e piwo. Do dzisiaj nie wiem, czy i jak dojecha³;)
Masz racje ponton, albo kierownica albo alkohol!
Ja tylko jedno ma³e piwko i to te¿ nie zawsze.:)

A tak w ogóle, to mia³o byæ o od¿ywkach, a zrobi³o siê o u¿ywkach:silly:

=====

O:Od¿ywki na wyprawach rowerowych

Autor: obartek - 2008/03/20 13:59

Matko, ale ¿e¶cie zrobili z ig³y wid³y.
Pozwolê sobie zacytowaæ samego siebie sprzed paru postów:

"Wracaj±c do wypraw - w czasie jazdy oczywi¶cie ¿adnych ¶ywców nie podpijam, ale wieczorem na obozie, "na dobre spanie" zimne piwko jest jak znalaz³ czasem"
Tyle w temacie 'picia'...

Izotoniki, batoniki energetyczne i inne chemikalia - na wyprawie nie, absolutna strata pieniêdzy, która nic do takiej jazdy nie wnosi. Na maratonach, wy¶cigach xc itp. - wtedy tak.

=====

O:Od¿ywki na wyprawach rowerowych

Autor: Ponton - 2008/03/20 15:19

Obartek.. Nie by³o celem robienie z ig³y wide³, ale moim skromnym zdaniem spe³eczno¶æ rowerowa pewnie chcia³a by posiadaæ nienagann± reputacjê zamiast w±tpliwej...

Tu tez zgodze siê z Bebzónem, ¿e browar i owczem ¶wietnie gasi pragnienie, ale tak¿e strasznie zamula i po jakiej¶ chwili powoduje wyra¿ny spadek wytrzyma³o¶ci.

=====

O:Odżywki na wyprawach rowerowych

Autor: ewita_p - 2008/03/20 19:20

Ha,ha,ha:laugh:

Wiedzia³am Bartku, ¿e z tym "ywcem" to ¿art!

Luzik:P

=====

O:Odżywki na wyprawach rowerowych

Autor: aronek - 2008/03/20 19:57

@ewita_

@ponton

zapraszam za 2 tygodnie do maroka, to bedziecie mogli¿cie przekonac jak to wyglada w praktyce :)

tylko ze tam zimne piwo bedzie rzadko :(

czesciej za to bedzie cieple wino arakowe :)

=====

O:Odżywki na wyprawach rowerowych

Autor: pedro - 2008/03/20 23:59

Proszę bracia rowerowej nie jeste¶my idealni,jeste¶my przeciez ludźmi uo¶nymi ,ka¿dy z nas ¿yje na swój sposób inaczej,¿oczy nas zami¶owanie do rowerów i podró¿y rowerowych, mi w jakim¶ sense rower uratowa³ ¿ycie jeszcze jaki¶ czas temu nie my¶la³em ¿e rower odmieni w jakim¶ sense sposób ¿ycia? idea³ami nie bedziemy, a przyk³adów nie ma z k±d braæ??? patrz±c na to ciê dzieje w oko³o?ale te¿ trzeba spojrzeæ najpierw na siebie,pozdrawiam

=====