

### Hegyi sportok - Folyadék- és energiaháztartás II. rész



Túrázásakor a folyadékszükséglet megemelkedik, a túrázónak (főleg a zordabb vagy elhagyatottabb területeken) a 2 – 8 liter ivóvizet (mely ugyanannyi kiló!) magával kell vinnie. Ezért a folyadékáztartás kérdését elsősorban meg kell említeni. Profi túrázók a hátizsákba épített, szívószeleppel ellátott speciális anyagból készült flexibilis műanyagtartályt használnak (köztük a hadsereg is) mely a vizet frissen és csíramentesen tartja. Egyébként a természet szolgáltatja a vizet csíramentesíteni kell, mely célra vízsűrők és vízfertőtlenítő tabletták használatosak.

[Bővebben>>>](#)