

Kaamosvaelluksen ohjeita

Varustautumisesta

Vaellukselle kannattaa varustautua. Näin vältetään ongelmatilanteet etukäteen ja vaelluksesta tulee miellyttävämpi ja ennen kaikkea turvallisempi.

Oheiset ohjeet ja varusteluettelo on laadittu monivuotisten kokemusten perusteella. Jos haluat lisätietoja varustautumisesta, ota yhteyttä retkenvetäjään. Varusteasiat käydään vielä läpi retkipalaverissa, joka pidetään hyvissä ajoin ennen retkeä.

Seuraava päivärytmin kuvaus on tarkoitettu helpottamaan kaamosvaellukselle varustautumista ja henkilökohtaisten valintoja tekemistä. On tärkeää, että ymmärrät vaelluksen luonteen, varsinkin, jos lähdet ensimmäistä kertaa talvivaellukselle.

Aamulla herätään noin klo 6-7 riippuen siitä, paljonko tarvitset aikaa aamutoimista suoriutumiseen. Valoisa-aika on 5-6 tuntia ja se alkaa n. klo 9 ja silloin pitää olla valmiina lähtöön. Liikkuminen tapahtuu pääosin tunnin jaksoissa, 50 min kulkemista ja 10 min taukoa. Liikkumisvauhti on taukoineen noin 2-2,5 km tunnissa. Hikoilemista vältetään, jotta tauolla ei tule kylmä. Älä pue liikaa päälle, liikkuesssa keho lämpenee.

Kerrospukeutumisella voi vaatetusta säätää tarpeen mukaan. Uloin kerros tulee olla tuulenpitävä ja vedenpitävyys on eduksi. Käsineiksi suositellaan pitkävartisia nahkakintaita tai kuorirukkasia, joiden sisässä voi pitää irtolapasia. Kypärämyssy suojaa posket ja kaulan kylmältä viimalta. Taukoja ja leirissä oloa varten on tarpeen olla taukotakki, jonka voi pukea muiden vaatteiden päälle. Pitkä helma on eduksi, sillä se lämmittää myös jalkoja.

Tauoilla on hyvä syödä valmiita voileipiä tai muuta hitaasti energiaa antavaa ruokaa. Se auttaa jaksamaan koko päivän ja keho pysyy lämpöisenä. Lisäksi on hyvä varata mukaan rautaisannoksia, korkeaenergisiä patukoita, suklaata tai pähkinöitä ja kuivahedelmiä väsähtämisen voittamiseksi. Puolessa matkassa pidetään hieman pitempi tauko. Ruokatermokseen aamulla tehty keitto tai pataruoka tms. on helppo ja nopea tapa ruokailla. Tauoilla ei pidä juoda muuta kuin lämmintä juomaa, esim. termospulloon tehty mustikkakeitto tai mehu on hyväksi koettu juoma. Päivän aikana kuluu lämmintä juomaa noin 1 litra (hikoillessa kulutus lisääntyy). Kylmää vettä voi pitää sen verran mukana, että saat laimennettua kuuman juoman mukissa juomislämpöiseksi. Kylmän pullon korkki jäätyy pakkasessa helposti. Suurikorkkinen pullo on helpompi avata vähän jäätyneenäkin. Lämmin ruoka tehdään päivän kulkemisen jälkeen leirissä, johon saavutaan pimeän tulon aikaan noin klo 15-16.

Kaikilla on oltava hyvävaloinen otsalamppu (+1000 lm), jotta näkee toimia sisällä teltassa ja ulkona. Heti leiriin tultua kannattaa vaihtaa kuivat ja lämpimät alusvaatteet ylleen. Liikkumisessa käytetyt vaatteet ja saappaiden huopavuoret nostetaan kuivumaan tupaan tai teltan kattoverkkoon. Aamulla on mukava lähteä kuivissa ja lämpimissä kampeissa. Huomioi, että vaelluskengät, monot tai kiinteällä vuorella varustetut saappaat ovat hitaita kuivumaan ja sopivat huonosti vaellukselle. Sama koskee käsineitä, joissa on kiinteä vuori.

Illalla on hyvin aikaa hoitaa askareitaan ja levätä. Jos olet aamu-uninen, kannattaa osa seuraavan päivän valmisteluista tehdä jo illalla. Riittävän lämmin makuupussi ja makuualusta takaavat paremmat yöunet ja olet virkeä seuraavaa päivää varten.

Vaihtovaatteet ja makuupussi pitää pakata vesitiiviisti. Kuivapusseja on myös kevytversioina kohtuulliseen hintaan. Tavalliset muovipussit hajoavat helposti ja niitä ei saa suljettua vesitiiviisti. Iso Minigrip tai vastaava toimii myös melko hyvin vähemmän tarvittaville varusteille.

Ohjeista huolimatta kaikkea ei voi etukäteen tietää ja omaksua, käytännön kokemus opettaa jokaista olosuhteista ja omista tarpeista. Tarvittaessa voit kysyä neuvoja retkenvetäjältä joko sähköpostitse tai soittamalla. Ole realistinen oman kuntosi suhteen ja ota vain sen verran tavaraa, minkä jaksat varmasti kuljettaa. Lähtökohtaisesti tavarat kuljetetaan ahkioilla.

Huomioi, että lumessa kävely on raskaampaa kuin polulla kävely. Lumikengät helpottavat menoa, kun lunta on yli 20 cm. Suksilla kulkeminen on lumikenkiä nopeampaa ja kevyempää. Liikkumismuoto valitaan lumitilanteen mukaan.

Varustus

- sukset (saappaaseen kiinnitettävällä siteellä), voi vuokrata Kavtsilta
- lumikengät (jos paljon lunta, lähinnä leirikäyttöön) voi vuokrata Kavtsilta
- talvikumisaappaat irrotettavalla huopavuorella tai vastaavat
- sauvat (isolla ns. lumisommalla), saa Kavtsilta vuokrasuksien/lumikenkien kanssa
- tuulenpitävä ulkoiluasu; hiihtohousut ja hupullinen anorakki tms.)
- talvipipo + kypärämyssy (villa on lämmin kosteanakin)
- pitkävärtiset rukkaset ja niihin villa- tai fleece-lapaset (+ vaihtolapaset), Ei sormikkaita

Tavaroiden kuljetus

- ahkio, voi vuokrata Kavtsilta

Majoittuminen

- talviteltta, voi vuokrata Kavtsilta
- lumikiilat, pikanaulat (jälle)
- teltanaluskangas/kevytpressu
- solumuovialustat teltan "routamatoksi", saa Kavtsilta vuokrateltan mukana
- monipolttoainekeitin tarvikkeineen, voi vuokrata Kavtsilta (käyttö- ja turvallisuuskoulutus annetaan ennen retkeä)

- polttoaineet (tarve 2/3 -1 l /vuorokausi), kämppäyöt vähentävät tarvetta ja kovat pakkaset lisäävät
- Kaasukeitin varalle. ei toimi hyvin kovalla pakkasella
- kattilat, kahva(t), kauha, vispilä, paistolasta,
- jätesäkki lumen keräämistä varten ja teesihti (lumessa olevien roskien suodatuksen)
- vesiastia (esim. 5 L isolla korkilla tai vesipussi)
- kämppätossut

Nukkuminen

- makuupussi (talvikäyttöön tarkoitettu)
- makuualusta (solumuovi tai ilmatäytteinen)
- yöasu (ellet nuku oloasussa)

Päällikerroksen alle

- urheilualusas (alusvaatetus saa olla lämmin, mutta ei niin lämmin, että kävellessä hikoaa voimakkaasti, esim. ohutta villaa, silkdivillaa, merinoa tai bambua)
- kauluri (villaa)
- ranteenlämmittimet (villaa)
- välisasu (kovien pakkasien varalle esim. ohut villapaita ja housut)
- villasukat (vähintään 2 paria mukaan)

- ohuet sukat (vähintään 2 paria, esim. villafrotee, Ei puuvillaa)

Muut vaatteet

- taukotakki (untuvatakki tai vastaava toppatakki, myös pilkkihaalari käy varauksella)
- villapaita tai fleece
- oloasu (fleece tai vastaava kevyt materiaali)
- kypärämyssy (suojaa kasvoja kovalla tuulella ja käy myös yöpäähineeksi)
- varapipo
- vaihtovalusvaatteet

Hygienia

- peseytymisvälineet
- hammasharja ja -tahna
- henkilökohtaiset lääkkeet
- pyyheliina (sideharsokankainen tai vastaava kevyt)
- kosteuspyyhkeitä (intiimihygienia)
- nenäliinoja
- wc-paperia (1 rulla) + käsidesi
- huulirasva
- henkilökohtaiset ea-tarvikkeet (puhdistusaine, rakkolaastari tms.)

Ruokailu

- ruokatermos (lounas ja päivällisen ennallistaminen)
- 2 juomatermosta (~1 litraisia)
- ruokailuvälineet: lautanen, muki, lusikka, haarukka, veitsi

Muuta tarpeellista

- tuiskulasit
- aurinkolasit, jos herkät silmät (lumi heijastaa valoa, vaikka aurinkoa ei näykään)
- istuinalusta (solumuovia)
- kynä (lyijykynä) ja muistiinpanovihko

- taskulamppu/otsalamppu, telttalyhty, (kynttilä)
- varaparistot ja/tai virtapankki
- kuivapusseja tavaroiden pakkaamista varten
- kartat, kompassi, GPS-paikannin
- kamera
- sytkäri ja/tai tulitikut ja sytytyspalat (vesitiiviisti pakattuna)
- korjaus ja ompelu tarvikkeita
- kuivahedelmiä, suklaata ym.
- lumilapio (telttakunnittain)
- kirves (1/ryhmä)

Huomaa, että shampoita, saippuaa yms. tarvitaan vain hiukan, mutta tästä varustepuolesta tulee helposti tarpeettoman painava. Ylimääräiset varusteet(saunakassin) voit jättää lähtöpaikkaan odottamaan.

Ruokavihjeitä

Vaellusmuonista löytyy varmasti yhtä monta ohjetta kuin on ohjeen antajaa. Tämän listan tarkoituksena on olla muistilistan tapaan apuna muonapakettia kootessa. Ruokien määrät ovat keskiarvoja. Isot miehet tarvitsevat enemmän ruokaa ja pieniruokaiset naiset tai lapset vähemmän, kuin tässä listassa on määritelty. Jokainen muokatko mieleisenä muonapaketin vaellukselle tämän listan avulla. Anna mielikuvituksen lentää.

Palautumisen kannalta proteiinia tulisi saada 1-1,5g/painokilo.

Ohjeellinen vaellusmuonalista

Leivät ja päälliset yhdelle hengelle

- 4-8 palaa leipää / päivä (osa näkkileipää, osa jälkiuunileipää tms. maun mukaan)
- 400 g rasvaa tai sulatejuustoa
- Leivänpäälliset maun mukaan

Juomat yhdelle hengelle

- 250 g kahvia tai 100 g irtoteetä tai 20 tee pussia tai kaakaopusseja
- mehutiiviste päivän aikana juotavaan mehuun (termokseen päivän ajaksi)

Aamiaiset yhdelle hengelle

- 2 dl puurohiutaleita / aamu tai 2 dl mysliä / aamu
- 1 pussia marjakeittoa / aamu
- Vaihtoehtona 1.5 dl kuivattua kananmunaa aamiaismunakkaaseen

Pääateriat

- 1 lämmin ateria / päivä. Kuivatun ruoan voi laittaa jo aamulla ennallistumaan ruokatermokseen päivän ajaksi.
- valintasi mukaan pataruokapusseja tai pasta-/riisiruokapusseja tai retkiruokapusseja, pizzatarpeet (lapinrieska käy pohjaksi)
- Huomioi myös, että sinulla on yksi vara-annos mukana!
- Lounaaksi ruokatermokseen voi laittaa esim. valmisruokapussin tai etukäteen kuivatun itselle maistuvan lounaan, joka ennallistuu aamupäivän aikana
- Lounaan voi korvata myös pähkinöillä, kuivahedelmillä tai leivällä maun mukaan

Muita ruokatarvikkeita

- pieni purkillinen suolaa, mausteita
- kuivattuja hedelmäpaloja, pähkinöitä, suklaata ym. naposteltavaa.
- iltapalaksi voi varata mukaan esim. valmislanttutaijinaa
- popcornia + rypsiöljyä

Päivän vaellusta varten tehdään viimeistään aamulla valmiiksi eväät. Termospulloon kuuma juoma / vesi, voileipiä, kuivattuja hedelmiä / pähkinöitä. Lounas voi olla myös itse tehtyä ja kuivattua jota voi kuljettaa ruokatermarissa. Muista myös ruuanlaittoon tarvittavat välineet ja ruokailuvälineet!

Terveydentila

Lähtijöiden on itse arvioitava oman terveydentilansa ja lähdettävä vaellukselle vain, jos oma terveys niin sallii (retken luonne huomioiden). Jos osallistujalla on terveydentilaan liittyviä rajoitteita, jotka voivat vaikuttaa retkestä suoriutumiseen, tulee näistä keskustella etukäteen oman lääkärin kanssa. Erityisesti epilepsiaa sairastavien tai keskimääräistä selvästi suuremman sydäninfarktirisikin omaavien tai insuliinihoitoista diabetesta sairastavien henkilöiden tarvitsee keskustella asiasta lääkärin kanssa. Huomioi myös lääkkeiden säilyvyys pakkasessa.

Alkuperäinen versio Panu Loisa, editointi Paavo Ahonen