

## **Kaamosvaelluksen ohjeita**

### **Varustautumisesta**

On tärkeää, että vaellukselle on riittävän hyvin varustautunut. Näin vältetään etukäteen ongelmatilanteet ja retkestä tulee miellyttävämpi ja ennen kaikkea turvallisempi. Oheinen 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 nousee noin klo 6-7 riippuen siitä, paljonko tarvitset aikaa aamutoimista suoriutumiseen. Valoisa-aika on 5-6 tuntia ja se alkaa klo 9 ja silloin pitää olla valmiina lähtöön. Liikkuminen tapahtuu 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 vaateetustaa säätää tarpeen mukaan. Uloin kerros tulee olla tuulenpitävä ja vedenpitävyys on eduksi. Käsineiksi suosittelen pitkävartisia nahkakintaita tai kuorirukkasia, joiden sisässä voi pitää irtolapasia. Kypärämyssy suojaa posket ja kaulan kylmältä viimalta. Taukoja ja leirissä oloa varten on tarpeen olla ns. 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 rautaisannosta, korkeaenergistä patukkaa, suklaata tai kuivahedelmiä väsähtämisen voittamiseksi. 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. Suuri korkkinen (pakaste)pullo on helpompi avata vähän jäätyneenäkin. Lämmin ruoka tehdään päivän kulkemisen jälkeen leirissä, johon saavutaan pimeään tuloon aikaan noin klo 15-16.

Hyvävaloinen otsalamppu on oltava jokaisella, 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 teltan kattoverkkoon. Aamulla on mukavampi 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. Esimerkiksi kanoottipusseja on myös kevytversioina kohtuulliseen hintaan. Tavalliset muovipussit hajoavat helposti ja niitä ei saa suljettua vesitiiviisti.

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. 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 (saappaaseen kiinnitettävällä siteellä), voi vuokrata Kavtsilta, ei välttämätön, jos liikutaan suksilla
- talvikumisaappaat irrotettavalla huopavuorella
- sauvat (isolla ns. lumisommalla), saa Kavtsilta vuokrasuksien/lumikenkien kanssa
- tuulenpitävä ulkoiluasu (esim. goretex tai vastaavat hiihtohousut ja anorakki)
- takissa pitää olla huppu (suojaa tuulelta)
- talvipipo + kypärämyssy (villa on lämmin kosteanakin)
- pitkävartiset rukkaset ja niihin villa- tai fleece-lapaset (+ vaihtolapaset), EI sormikkaita

## Tavaroiden kuljetus

- ahkio, voi vuokrata Kavtsilta

## Majoittuminen

- talviteltoa, voi vuokrata Kavtsilta
- lumikiilat, 10" rautanaulat (jälle)
- teltanaluskangas/kevytpressu
- solumuovialustat teltan "kokolattiamatoksi", saa Kavtsilta vuokrateltan mukana
- petroolikeitin, alustat, täyttöpullot ja suppilo, esilämmitysvälineet, sammutuspeite, voi vuokrata Kavtsilta (käyttö- ja turvallisuuskoulutus annetaan ennen retkeä)
- polttoaineet (tarve 2/3 - 1 L/vuorokausi), kämppäyöt vähentävät tarvetta ja kovat pakkaset lisäävät
- kattilat, kahva(t), kauha, vispilä, paistolasta,
- jätessäkki lumen keräämistä varten ja teesihti (lumessa olevien roskien suodatukseen)
- lumilapio, kirves / vasara
- vesiastia (esim. 5 L isolla korkilla)

## Nukkuminen

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

## Päällikerroksen alle

- urheilualusasu (alusvaatetus saa olla lämmin, mutta ei niin lämmin, että kävellessä hikoaa voimakkaasti, esim. ohutta villaa, silkkivillaa tai bambua)
- kauluri (villaa)
- ranteenlämmittimet (villaa)
- väliasu (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)
- villapaita tai fleece
- oloasu (fleece tai vastaava kevyt materiaali)
- kypärämyssy (suojaa kasvoja kovalla tuulella ja käy myös yöpähineeksi)
- 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

- termospullo

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

muovi-/kanoottipusseja tavaroiden pakkaamista varten

kartat, kompassi, GPS-paikannin

kamera

tulitikut (vesitiiviisti pakattuna)

korjaus ja ompelu tarvikkeita

kuivahedelmiä, suklaata ym.

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 muokatkoon 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

- 6-10 palaa leipää / päivä (osa näkkileipää, osa jälkiuunileipää tms. hyvin säilyvää leipää)
- 400 g rasvaa tai sulatejuustoa
- 500 g juustoa
- 250 g metwurstia

### Juomat yhdelle hengelle

- 500 g kahvia
- 100 g irtoteetä tai 20 tee pussia tai yrttiteetä
- voit mielesi mukaan vaihtaa kahvin erikoiskahvipusseihin, pikakahviin, tai kaakaon

### Aamiaiset yhdelle hengelle

- 2 dl puurohiutaleita / aamu tai
- 2 dl myslä / aamu
- 1 pussia marjakeittoa / aamu

### Pääateriat

- 1 pussi / päivä
- valintasi mukaan pataruokapusseja tai pasta-/riisiruokapusseja tai retkiruokapusseja, pizzatarpeet (lapinrieska käy pohjaksi)
- (mitä tahansa helposti valmistettavaa ja kevyttä!) Kuivattuja ruokapusseja löytyy todella monelta valmistajalta nykyään. Huomioi myös, että sinulla on yksi vara-annos mukana!

### Muita ruokatarvikkeita

- 150 g sokeria
- "filmi"purkillinen suolaa, mausteita
- kuivattuja hedelmäpaloja, pähkinöitä, suklaata ym. naposteltavaa.
- iltapalaksi voi varata mukaan esim. lettutaikinaa, jossa kananmuna mukana
- popcornia + rypsiöljyä

Päivän retkeä varten tehdään aamulla valmiiksi eväät, Termospulloon kuuma juoma / vesi  
voileipiä, kuivattuja hedelmiä / pähkinöitä  
varaa joka päivälle 1 pss Lämminkuppia tai vastaavaa jota voi kuljettaa ruokatermarissa

Muista myös ruuanlaittoon tarvittavat välineet ja ruokailuvälineet!

## Terveystilanta

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.