

Retkipaketti

Mahtavaa, että olet lähdössä Ilvestyttöjen 70 v juhlaleirille! Vaikka leirin vaelluksille valmistavaa harjoitusvaellusta ei voidakaan toteuttaa kaikille leiriläisille, suosittelemme kuitenkin, että jokainen lyhyellekin vaellukselle lähtijä tekisi oman harjoitusvaelluksen. Harjoitusvaellus tuo konkreettista tietoa omasta jaksamisesta ja varusteiden sopivuudesta sekä samalla antaa oivan mahdollisuuden harjoitella valmistautumispäivässä opittuja taitoja ja viettää perheen kanssa aikaa luonnon helmassa!

Harjoitusvaelluksen on siis tarkoitus valmistaa itse pääleirin vaelluksia varten, joten on tärkeää, että reitiksi valitaan leiriläiselle sopivan pituinen matka. Matkan pituutta valittaessa tulee ottaa huomioon kävelijän kokemus, repun/rinkan paino sekä kenkien sopivuus. Pääleirillä kaikilla vähintään 2 yön vaellukselle lähtevillä vaeltajilla tulee olla vaelluskengät ja ne ovatkin mainio valinta myös harjoitusvaellukselle. Samalla kengät saavat muotoutua paremmin kävelijän jalkaan. Muuten luonnossa liikkumiseen käyvät lähes mitkä vain tukevat ja mukavat kengät.

Varustelista

Vaellukselle on tärkeää ottaa tarpeeksi tavaraa pärjätäkseen, mutta välttää mahdollisimman paljon kaikkea ylimääräistä, sillä rinkka kulkee mukana koko matkan ajan. Vesi on yksi tärkeimmistä asioista, joita vaeltaja voi ottaa mukaan, ja sitä kannattaakin varata runsaasti, sillä vettä voidaan käyttää myös esimerkiksi ruoanlaitossa.

Lippukuntamme tarjoaa retkeilyvälineitä lainaan vaellusten ajaksi. Näitä välineitä ovat mm. vaellustelttä, trangia, karttalaukku ja kompassi. Lainatut vaellustelttat merkitään lainaajan nimellä, jotta samaa telttaa voi käyttää myös vaelluksella Lapissa. Lainattavista tavaroista voi kysyä lisää johtajilta, joiden yhteystiedot ovat viestin lopussa. Tässä hieman vinkkiä siihen, mitä kannattaa ottaa esimerkiksi yhden yön vaellukselle mukaan.

Yöpymistarvikkeet

- Makuupussi- ja alusta
- Telttä (yöpymistä voi kokeilla myös esimerkiksi laavussa, kodassa tai riippumatossa)
- Pressu tai muu vettä pitävä asia, jonka voi tarvittaessa virittää telttan/riippumaton suojaksi
- Tarpeeksi lämpimät yövaatteet (yöt voivat kesälläkin olla kylmiä)

Vaatteet

- Säänkestävä takki ja housut
- Pitkähihainen paita (yksi ohuempi ja yksi paksumpi)
- T-paita
- Aluskerrasto
- Päähine + sormikkaat
- Sukat (villasukat sekä vähintään yksi pari varasukkia, vaelluskenkiin suositellaan merinovillasukkia tai teknisiä sukia)

Hygieniatarvikkeet

- Hammasharja ja -tahna
- Hiusharja
- Nenäliinat
- Deodorantti
- WC-paperi
- Aurinkorasva
- Käsidesi

Pienet retkeilyvälineet

- Puukko
- Otsalamppu
- Kompassi ja kartta
- Tulentekovälineet
- Istuinalusta
- Pieni EA-laukku
 - Laastareita (normaali ja rakko)
 - Särkylääkkeitä
 - Haavanhoitotarvikkeet
 - Sideharso
 - Kyypakkaus
 - Allergialääkkeet

Ruokatarvikkeet

- Trangia tai muu ruoantekoväline + polttoaine
- Ruokailuvälineet
- Biotiskiaine ja tiskiharja
- Juomapullo ja runsaasti vettä

Ruokaehdotukset

Vaelluksella energiankulutus on kovaa, joten vaellusruokaan tulee kiinnittää huomiota. Painoltaan ruoan tulisi mielellään olla kevyttä, koska mukaan otettavan ruoan joutuu kantamaan mukanaan. Kevyttä ruoasta saa esimerkiksi kuivaamalla. Erityisesti lämpimissä olosuhteissa on otettava huomioon ruoan säilyvyys.

Syöminen on hyvin tärkeää vaelluksella, jotta energiaa riittää kävelyyn, ja yleisesti vaelluspäivän aikana kannattaakin syödä kolme ateriaa (aamiainen, lounas ja päivällinen) sekä muuta pientä purtavaa, kuten välipalapatukoita tai pähkinöitä. Lounas kannattaa pitää kevyempänä kuin päivällinen, jotta kävely syömisestä jälkeen ei tunnu raskaalta. Päivällinen voi olla paljon tukevampi, keho pystyy pitämään lämpötilaa yllä koko yön yli. Siispä tässä muutama helppo resepti, joita voit kokeilla!

Pääruokia:

Foliovihannekset

Ainekset:

- Perunaa
- Porkkanaa
- Lanttua
- Paprikaa
- Sipulia
- Valkosipulia
- Suolaa, pippuria ja muita mausteita
- Tuorejuustoa
- Öljyä

Valmistus:

Pilko kaikki kasvikset. Mitä pienemmiksi pilkot, sitä nopeammin ne valmistuvat. Kaada öljy folioon ja sekoita folion päällä pilkotut vihannekset, mausteet ja tuorejuusto keskenään. Sulje folio tiiviisti. Foliota kannattaa laittaa myös toinen kerros varmuuden vuoksi. Asettele folionyytti hiillokselle tai nuotioon, mutta varo ettei se joudu liian kuumaan. Kypsyminen vie n. 20 minuuttia.

Chili con Carne (reilut annokset kahdelle)

Ainekset (kaikki ainesosat voi halutessaan kuivata)

- 80 g vähärasvaista jauhelihaa kuivattuna (tuoreena n. 200g) tai kuivattua nyhtökauraa
- 1 tlk kidneypapuja
- 1 sipuli
- 2-3 valkosipulinkynttä
- ½ chilipalko
- ½ rasiaa minitomaatteja
- 1 pss chili con carne kastikejauhetta
- n. 4 dl vettä
- 2 dl pikariisiä ja vettä keittämiseen
- Öljyä tarvittaessa paistamiseen

Valmistus (kuivatut raaka-aineet):

Laita kaikki kastikkeen kuiva-aineet liikoamaan pieneen vesimäärään n. 45 minuutiksi. Lisää vettä ja kiehauta, lisää kastikejauhe ja mausteet sekä tarvittaessa lisää vielä vettä ja tarkista kastikkeen maku. Kiehauta ja nosta kattila sivuun hautumaan. Keitä riisi suolalla maustetussa vedessä.

Valmistus (tuoreet raaka-aineet):

Ruskista jauheliha pannulla. Lisää hienonnettu sipuli ja valkosipuli ja anna niiden kuullottua. Lisää vesi, kastikejauhe ja mausteet, anna kiehua hiljalleen 3-5 min. Lisää lopuksi vielä pavut ja minitomaatit. Keitä riisi suolalla maustetussa vedessä.

Tuhkaperunat

Ainekset:

- 1-2 perunaa / ruokailija (valitse jauhoinen lajike)

Valmistus:

Pese kuorimattomat perunat puhtaiksi ja laita kuumaan tuhkaan kypsymään. Perunoiden kypsyminen kestää koosta riippuen n. 30 min - 1 h. Kun perunat tuntuvat pehmeiltä, ota ne pois tuhkasta ja avaa päältä. Sisus voidaan syödä suoraan lusikalla tai kaapia pois. Tuhkaperunat nautitaan tavallisimmin pelkän voin kanssa.

Pinaatti-jauhelihamuusi

Ainekset:

- ½ pussia perunamuusijauhoa
- ½ dl kuivattua pinaattia
- ½ dl kuivattua jauhelihaa
- suolaa, pippuria, oreganoa, timjamia
- 1 rkl voita

Valmistus

Loita kuivattua jauhelihaa vedessä noin 2 tuntia ennen kypsennystä. Keitä jauhelihaa liotusvedessä kunnes kypsää. Lisää perunamuusijauhe, pinaatti ja mausteet ja keitä kypsäksi perunamuusipakkauksen ohjeen mukaan. Sulata voi muusin sekaan ja nauti.

Juuresmuhennos

Ainekset:

- 1 dl kuivattuja vihanneksia
- ½ dl kuivattua sipulia
- ½ pussia perunasosejauhetta
- 1 tl timjamia
- suolaa ja pippuria
- 1 rkl margariinia tai öljyä
- 4 dl vettä

Valmistus:

Liota kasviksia ja sipulia vedessä, jonka jälkeen keitä nämä vähässä vedessä kattilassa kunnes ne ovat kypsiä. Lisää perunasosejauhe ja vettä. Kypsennä sekoittaen perunasosepakkauksen ohjeen mukaan. Lisää mausteet ja voi/öljy. Sekoita ja tarkista maku.

Jälkiruokia:

S'MORES

Ainekset:

- 12 keksiä (esim. marie) (6 henkilölle)
- 6 maitosuklaapalaa
- 6 isoa vaahtokarkkia
- Makkaratikku

Valmistus:

Ota keksit, suklaat ja vaahtokarkit valmiiksi esille. Laita vaahtokarkit (yksi kerrallaan) makkaratikkuihin ja grillaa tätä kunnes se on sopivasti pehmentynyt ja paahnut. Ota yksi keski ja laita suklaapala keksin päälle. Ota valmiiksi myös toinen keksi. Laita vaahtokarkki tikun kanssa suklaan päälle ja paina kevyesti toinen keksi vaahtokarkin päälle. Vedä tikku pois vaahtokarkin sisältä.

Suklaabanaani

Ainekset:

- 1 banaani syöjää kohti
- n. 4 palaa suklaata per banaani
- Puukko ja foliota

Valmistus:

Tee banaanin kuoren kylkeen puukolla viilto. Täytä viilto suklaapaloilla ja kääri banaani folioon, jonka jälkeen aseta tämä nuotion lämpöön tai hiillokselle. Kurkista välillä folion sisään, herkku on valmista sitten kun suklaa on sulanut ja banaanin kuori muuttunut ruskeaksi. Huom. paras tulos syntyy miedolla lämmöllä. Älä laita banaania liekkien ulottuville tai punaisena hehkuvalla hiillokselle, vaan hiukan sivumpaneeliin.

Omenapaistos

Ainekset:

- 1 dl kuivattuja omenoita paloina
- 1 dl kaurahiutaleita
- 1 rkl sokeria
- 1 rkl fariinisokeria
- 1 tl vaniljasokeria
- 1 tl kanelia
- 3 rkl voita
- 0,5 dl vettä

Valmistus:

Liota omenat pehmeiksi pienessä vesitilkassa. Sulata voi trangian kannella tai kattilassa. Sekoita voihiin kaurahiutaleet ja sokerit. Paahda rapeiksi koko ajan sekoittaen. Lisää omenat ja kaneli. Paista koko ajan sekoittaen, kunnes omenat ovat halutun pehmoisia.

Muita vinkkejä:

- Helpon aamupalan saa annospussipuuoroista, joita voi tuunata esimerkiksi marjoilla tai hedelmillä.
- Hyviä välipaloja tai aterian lisiä ovat pähkinät, kuivatut hedelmät, välipalapatukat, keksit tai vaikkapa suklaa
- Valmisruokapussit ovat helppo tapa valmistaa nopeasti ruokaa. Yleensä pussiin tulee lisätä vain vettä ja odottaa jonkin aikaa, että ateria kypsyy
- Kuivatut leivät, kuten näkkärit ja hapankorput säilyvät hyvin ja siksi ne ovat hyvä vaihtoehto vaelluksellekin.
- Lisää vettä saa luonnon vesistöistä. Juokseva vesi on puhtainta, mutta sekin kannattaa keittää mahdollisten bakteerien poistamiseksi.

Reittiehdotuksia

Pirkanmaalta löytyy monia mahtavia ulkoilureittejä, joille kannattaa lähteä patikoimaan. Birgitan polku on näistä lähin, reitti kulkee läpi Lempäälän ja sivuaa myös hieman Tamperetta ja Pirkkalaa. Hieman kauempaa löytyy uskomattoman kauniita kansallispuistoja ja muita hienoja metsäalueita, joita pitkin kelpaa tallustella. Muista aina retkeillessä retkietiketti, jokamiehenoikeudet sekä ottaa huomioon ruohikko- ja metsäpalovaroitukset.

Birgitan polku

(9 km Härmälän kirkolta Lempäälän suuntaan)

Birgitan polku on noin 50 km pituinen rengasreitti ja se tarjoaa hyvät puitteet aina pienestä kävelylenkistä vaellukseen asti. Polulla on runsaasti nuotio- ja taukopaikkoja sekä kotia ja laavuja yöpyjiä varten. Lähtöpaikan voi valita oman mielen mukaan ja autonkin saa yleisesti jätettyä lähelle polkua. Paikalle pääsee myös helposti bussilla. Lisää tietoa polusta osoitteessa <https://www.visitlempaala.fi/content/fi/1/20738/Birgitanpolku-retkeilyreitti.html> tai Ideaparkista saatavasta esitteestä.

Seitsemisen kansallispuisto

(87 km Härmälän kirkolta Kurun suuntaan)

Seitsemisen kansallispuisto sijaitsee Ylöjärven ja Ikaalisten kaupunkien alueella ja on noin tunnin ajomatkan päässä Tampereelta. Kansallispuiston rengasreittien pituudet vaihtelevat aina parista kilometristä 25 kilometriin asti, joten vaihtoehtoja kaikille löytyy varmasti. Alueella on monia laavuja ja levähdyspaikkoja kauniin luonnon keskellä. Lisää tietoa Seitsemisten luonnosta, reiteistä ja nähtävyyksistä osoitteessa <https://www.luontoon.fi/seitseminen>

Helvetinjärven kansallispuisto

(85 km Härmälän kirkolta Kurun suuntaan)

Helvetinjärven kansallispuisto sijaitsee lähellä Seitsemisen kansallispuistoa ja nämä kaksi puistoa yhdistääkin Pirkan Taipaleen retkeilyreitistö. Helvetinjärvellä on hieman vähemmän rengasreittejä, mutta sitäkin huikeammat näkymät, joten edestakaisin kävely ei jää vaivaamaan. Yksi suosituimmista reiteistä on Haukanhiedalta Helvetinkolulle, jolloin matkaa kertyy 11 kilometriä. Matka sopii vaikka pienemmän leiriläisen yhden yön pituiseksi vaellukseksi ja hieman kokeneemman kävelijän päiväreteksi. Reitillä on myös paljon mäkiä, mikä voi antaa hieman tuntumaa Lapin tuntureilla kävelyyn. Laavuja, kotia ja levähdyspaikkoja löytyy kohtuullisesti. Lisätietoa osoitteessa <https://www.luontoon.fi/helvetinjarvi>

Siikaneva

(72 km Härmälän kirkolta Oriveden suuntaan)

Monille Ilvestytöille jo tutuksi tullut Siikaneva on Ruovedellä sijaitseva soidensuojelualue. Siikanevan kierros, noin 10 kilometrin pituinen rengasreitti antaa mahdollisuuden tutustua suojelualueeseen laajasti ja monipuolisesti. Reitti on suurilta osin pitkostettu ja sen varrella on muutamia tulentekopaikkoja sekä yksi laavu. Lisätietoa osoitteessa <https://www.luontoon.fi/siikaneva>

Laipanmaa

(56 km Härmälän kirkolta Sahalahden suuntaan)

Laipanmaan retkeilyalue tarjoaa noin 30 kilometriä opastettuja polkuja. Reitit vaihtelevat kolmesta kilometristä 17 kilometriin asti ja reitin pystyy helposti päättämään itse kartan avulla. Reitit ovat paikoittain mäkisiä mutta onneksi niiden varsilta löytyy tasaisin väliajoin laavuja ja levähdyspaikkoja. Laipanmaa on luonnoltaan monipuolinen, sillä se tarjoaa kaikkea talousmetsistä soihin ja jylhiin maisemiin asti. Lisätietoa luonnosta, reiteistä ja nähtävyyksistä osoitteessa <https://www.laipanmaa.fi/>

Kaarinanpolku

(21 km Härmälän kirkolta Onkijärven suuntaan)

Kaarinanpolku on 60 kilometrin mittainen vaellusreitti, joka yhdistyy paikoittain myös Brigitan polkuun.. Polun reitit on merkitty maastoon sinisin paaluin ja maisemat vaihtelevat metsästä järviin. Matkan varrelta löytyy toki myös laavuja ja nuotiopaikkojakin. Polun kohteita karttoja voit tutkailla osoitteessa <https://visittampere.fi/kohteet/kaarinanpolku/>

Yhteystietoja:

Meiltä voit vapaasti kysellä lisää ohjeita ja vinkkejä tai tiedustella lippukunnan varusteiden lainaamisesta.

Laura Heinonen puh. 040 374 6927

Meri Välisalmi puh. 040 366 9727