

Vaellukselle valmistautuminen ja Lapissa vaeltaminen

Härmälän Ilvestytöt 70v juhlaleiri
HIPPU 2.1
Lapissa 19.-27.6.2021



1. Rasti

Teltat ja trangia

Telttapaikan valinta

Maikku Blom



- **Liikumme alueella, joka kuuluu UKK-puiston Retkeily- ja matkailuvyöhykkeeseen.** Retkeily- ja matkailuvyöhykkeellä leiriytyminen on sallittu vain tulentekopaikoilla, laavuilla sekä tupien läheisyydessä.
- **Telttapaikan** on oltava mahdollisimman tasainen, että makuuasennosta saa mukavan ja luonnollisen, eikä alla ole esimerkiksi häiritseviä epätasaisuuksia.
- Teltta kannattaa pystyttää mahdollisuuksien mukaan hieman lähiympäristöä korkeammalle paikalle niin, ettei mahdollinen sadevesi pääse valumaan teltan alle.
- Älä häiritse muita! Pystytä telttasi hieman kauemmaksi.
- Älä laita telttanaruja poluille.
- Tarkista mistä aurinko nousee, ettet herää aamulla teltan kuumuuteen.
- Tarkista mistä tuulee. Jos valittu telttapaikka on tuulinen, pystytä **telttä tuulen** suuntaisesti niin, että **teltan** oviaukko jää suojan puolelle. Aseta **telttä** maahan ja levitä sisätelttä koko pituudeltaan valitulle paikalle. Jos tuulee, kiilaa **telttä tuulen** puolelta maahan kahdella kiilalla.
- Siivoa jälkesi!



Teltan pystyttäminen

Maikku Blom



- Pingota telttakankaat kunnolla.
- Tuulisella säällä kiinnitä kaikki narut ja kiilat
- Käytä riittävästi kiiloja, jotka työnnetään maahan viistosti teltaan päin.
- Ulko- ja sisäteltoa eivät saa koskettaa toisiaan, muuten on kastumisvaara.
- Sadekelillä mahdollisuus pakatessa irrottaa ensin sisäteltoa ja sitten vasta ulkoteltoa. Kun pakkaat ne erikseen, niin sisäteltoa ei pääse kastumaan.
- Teltoa purkaessa viikkaa ja rullaa telttakangas, älä survo!
- Harjoittele oman telttasi pystytys ja purkaminen etukäteen.
- Netistä löytyy valmiita ohjeita.
- Tunneliteltan pystytysvideo

[Kuinka pystyttää tunneliteltta ja kuinka pakata se - YouTube](#)

- Kupoliteltan pystytysvideo

[Halti - Vaelluskupoli 4/2 teltan pystytys - YouTube](#)



Trangian käyttö

Maikku Blom

[Trangia - The movie - YouTube](#)

[Trangia Stove Review - 25-3 UL In Winter Conditions - YouTube](#)

Trangia retkikeittimestä on tehty neste- ja kaasupoltin versiot.

Edelliset videot kertovat molempien toimintatavat.

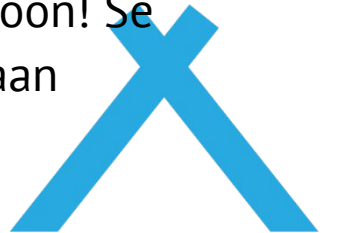
Etsi palamaton alusta Trangiallesi.

Kuljeta aina polttimot, tulitikut ja ottimet omassa pussissaan, jotta kattilat eivät ota niistä makua.

Muista puhdistaa joka käytön jälkeen.

Puhdistukseen sopii kanerva, tiskiharja ja -aine tai patapata. Huomioi Trangiasi pinnoite!

Ylijäänyttä ruokaa ja tiskiainetta ei saa päästää vesistöön! Se kaadetaan johonkin puun juurelle/haudataan/kaadetaan puuceehen.



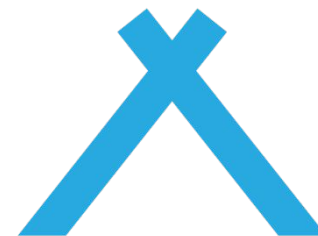


2. Rasti

Varusteet

Varusteista yleisesti

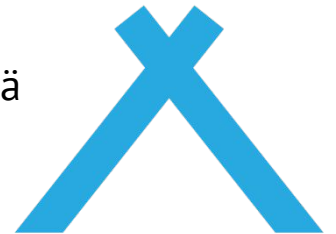
- Kannat kaiken mukanasasi, mitä viet maastoon; mieti pakatessasi, minkä jaksat kantaa ja mikä on tärkeää, mikä ei niin tärkeää. Voisiko kaverin kanssa ottaa yhteisiäkin asioita?
 - Joudut kantamaan myös koko vaellusryhmän yhteisiä tavaroita (ruuanvalmistus, majoitteet ym.), varaudu tähän rinkkaa pakatessasi
 - Mieti, mitä haluat priorisoida: unen laatua? lämpöä? tavaroiden kuivuutta?
- Kaikkea ei tarvitse ostaa uutena; voisitko lainata varusteita joltain toiselta? Mieti myös, tarvitsetko jotain tavaraa tai varustetta oikeasti.
 - Hyviä varusteita saa käytettynä, tsekkaa esim Facebookissa Partiokirpputori ja Retkeily- ja vaellusvarusteita
- Kaikki pitää pakata vesitiiviisti: reissun ykkösasia on pitää tavarat kuivana!
- Olosuhteet ovat juhannuksen aikaan Lapissa vaihtelevat ja säätä on vaikea ennustaa: mieti, miten voit varautua mahdollisimman hyvin vaihteleviin olosuhteisiin. Hyvät varusteet pelastaa huonollakin säällä.





Kengät

- Kengät ovat vaeltaessa tärkein varusteesi
- Itsellesi parhaat kengät löydät vain kokeilemalla. Jokaisella on erilainen jalka ja erilaiset tarpeet.
 - Kannattaa käydä rohkeasti kysymässä vinkkejä esimerkiksi Partioaitassa, SOSissa tai urheiluliikkeessä: parhaat kengät löydät sovittamalla.
- Kenkiä valitessa tulee ottaa huomioon:
 - **Jäykkyys:** Mitä epätasaisempi maasto ja raskaampi rinka, sitä jäykempi pohjan tulisi olla.
 - **Vedenpitävyys:** Vaelluskenkä tai muu kalvollinen kenkä on monikäyttöinen eikä hätkähdä kosteammastakaan maastosta.
 - **Koko:** Liian pieni kenkä saattaa pilata koko vaelluksen. Vaelluskengän tulisi olla hieman normaalia kengänkokoasi suurempi ja varpailla pitäisi olla hyvin tilaa. Kenkään olisi hyvä mahtua paksu sukka tai jopa kahdet sukat päällekkäin.
- Vaelluskenkien lisäksi on hyvä varata mukaan kevyet kengät, joilla voi tehdä mahdollisia vesistön ylityksiä ja joita voi käyttää leirissä (esim. crocsit tai sandaalit).
- Kengät kuin kengät, muista sisäänajaa ne! Uusilla kengillä ei voi lähteä vaeltamaan.

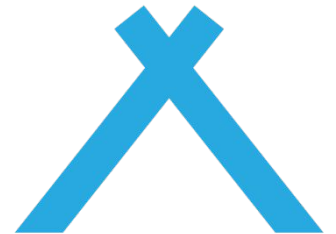


Rinkka

- Kantolaitteen pitää olla rinkka/reppu, jossa on lantiovyö ja rintaremmi; “tavallisen” repun kanssa et voi lähteä maastoon.
 - pitkällä vaelluksella rinkka on ehdoton
- Rinkkaa kannattaa myös kokeilla selkään pienen painon kanssa ennen ostopäätöstä ja varmistaa, että rinkan säädöt ovat omaan selkään sopivat.
- Rinkassa pitää olla tilaa omien varusteiden lisäksi myös yhteisille varusteille!
- Rinkka pitäisi olla pakattu niin, ettei sen ulkopuolelle jää paljon varusteita roikkumaan; ne häiritsevät usein kävelemistä ja voivat pudota tai repeytyä puun oksaan.
- Rinkalle olisi hyvä olla sopivan kokoinen sadesuoja.
- Rinkan säädöt katsotaan yhdessä läpi vielä ennen liikkeelle lähtöä.

[Ohjevideo rinkan pakkaamiseen](#)

[Ohjevideo rinkan säädöistä](#)





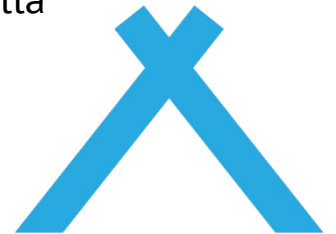
Vaatetus

- Kannattaa varautua vaihteleviin oloihin ja seurata sääennusteita.
- Sää saattaa olla aurinkoinen ja poutainen, mutta sateeseen ja kylmään pitää myös varautua.
- Alin kerros alusvaatteiden jälkeen kosteutta siirtävää merinovillaa tai keinokuitua, ehdottomasti ei puuvillaa!
- Lämpökerrastoksi fleecettä tai villaa, kuoriasuksi tuultapitävää. Pipo ja kaulahuivi varalta.
- Asukokonaisuudet joita tarvitaan:
 - Asu vaeltamiseen: mielellään pitkälahkeiset housut, kosteutta siirtävä pusero. Tiedät itse parhaiten, kuinka paljon hikoilet! Varustaudu sen mukaan.
 - Taukotakki: fleece tai muu takki/pusero, jonka voit laittaa tauoilla päällesi.
 - Veden- ja tuulenpitävä kerros: kuoripuku on hyvä, myös sadeviitta voi olla kätevä vaeltaessa.
 - Kuiva vaatekerta, jota pitää leirissä (kannattaa pitää kuivana myös rinkassa, toimii "häätävaatekertana").
 - Yöksi kuiva kerrasto tai muu yöpuku ja sukat, pitää pitää kuivana!
- Sukkien olisi hyvä olla mahdollisimman istuvat ja kosteutta siirtävät. Villa on hyvä materiaali, puuvillasukka kastuu ja kostean ilman sattuessa voi olla, ettei kuivu koko vaelluksen aikana. Kaksien sukkien pitäminen päällekkäin vähentää rakkojen syntymistä.



Makuupussi- ja alusta

- Saariselällä saattaa olla juhannuksena jopa yöpakkasia: kevyimmällä kesäpussilla ei ole syytä lähteä matkaan.
- Pussin paksuus kannattaa valita oman kylmyydensietokyvyn ja EN-standardin mukaisten lämpöarvojen perusteella:
 - Comfort-arvo kertoo, missä lämpötilassa keskiverto nainen nukkuu yönsä mukavasti
 - Limit-arvo kertoo, mihin asti keskiverto mies vielä pärjää
 - Extreme-arvossa ihminen selviää yön hengissä (mutta kivaa ei ole)
- Pussin pitäisi olla sopivan mittainen ja levyinen nukkujalleen: liian suuri pussi kylmenee ja kylmettää.
- Vaihtoehtoja on kuitupussi ja untuvapussi, joilla molemmilla on puolensa.
- Makuualustalla on myös suuri merkitys ja usein eniten kylmyyttä tulee maan kautta. Jos alusta on huono, ei pussikaan lämmitä.
- Makuualustoja mitataan R-arvolla, jonka olisi hyvä olla kevät-syyslämpötiloissa noin 3 tai enemmän.
- Solumuovi ja ilmatäytteinen patja ovat yhtä hyvät vaellusolosuhteisiin, huomioi paino ja korjattavuus.



Hauskoja ja hyviä vinkkejä

- jos et halua panostaa kalliiseen ja kevyeen mikrokuitupyyhkeeseen, myös vauvaharso toimii hyvänä (ja edullisena) retkipyyhkeenä
 - hamam-pyyhe on myös hyvä vaihtoehto
- muovinen kuksa on vetoisuudeltaan 3,5 dl, eli melkein ruokalautasen kokoinen: taittokuksa, muovikuksa ja metallilusikka/spork ovat hyvä ruokailuvälinesetti!
- Kevyet sandaalit tai crocsit ovat hyvä lisä vaelluskenkien oheen - jalkoja on kiva tuulettaa leiriin päästessä
 - sandaalit saa esim kantaremmesta pujotettua rinkan ulkopuolelle, jos ne eivät mahdu rinkkaan
- Ota mukaan mieluummin juomapullo kuin juomapussi. Pussi saattaa rikkoutua.





3. Rasti

Ruokailut



Ruoka- ja vesihuolto

- Velluksella syödään n. 3-4 henkilön ruokakunnissa.
- Yhteiset ruuat jaetaan ja kannetaan oman ruokakunnan kesken (lounas- ja päivällistarpeet).
- Jokaiselle on myös varattu henkilökohtaiset ruuat, jotka kannetaan itse (aamu- ja iltapalat).
- Vesihuollosta on tärkeä pitää huoli vaelluksella. Jokaisella tulee olla 1-2 l vettä mukana ja vesipullot kannattaa täyttää tauoilla ja matkan varrella olevilla puroilla.
- Lapin tunturissa vesipullot saa täytettyä aina puroista ja joista. Juokseva vesi on aina juomakelpoista Saariselällä, jossa vaellamme.
- Juhlaleirin vaelluksella me laskemme ja jaamme ruuan valmiiksi ruokakuntiin.
- Ruokahuoltoa pääsee itse harjoittelemaan harjoitusvalluksella.



Päivärytmi ja ruokailu

- Vaelluksella syödään yleensä aamupala, lounas, päivällinen ja iltapala sekä omia eväitä vaeltaessa tauoilla
- Vaelluspäivien aikataulu ja ruokailut:
 - Aamupala on puuroa, leipää ja kahvia tai teetä.
 - Aamupalan jälkeen kasataan kamppeet, siivotaan ja lähdetään vaeltamaan.
 - Lounas tehdään usein vaeltaessa tauolla, jonka takia se on hyvin nopea valmistaa, esim. jonkinlainen makaroonimössö tai valmis vaellusruoka-annos kuten Blå band-pussi.
 - Lyhyempiä juoma- ja evästaukoja pidetään säännöllisesti.
 - Päivällinen syödään vaelluspäivän päätteeksi ja on usein isompi lämmin ruoka. Se voi myös olla makaroonimössöä, tai sitten jotain aikaa vievämpää kuten tortilloita tai pizzaa.
 - Iltapalalla jokainen saa syödä omia henkilökohtaisia ruokiaan kuten leipää, puuroa ja teetä tai kaakaota.
- Astiat pitää aina tiskata, kun niitä on käytetty.
- Lisäksi mukana on yksi vararuoka kaiken varalta.



Eväät



- Eväät auttavat jaksamaan vaellus päivistä ja piristävät vaelluksella pidettäviä taukoja
- Sopivia eväitä vaelluksella on kuivatut hedelmät ja pähkinät, suklaa, proteiiniapatukat ja tietenkin omat mieliherkut jotka auttavat jaksamaan.
- Eväitä ei kuitenkaan ole tarve varata liikaa. Vähän pähkinöitä ja suklaata per vaelluspäivä on tarpeeksi.
- Jokainen kantaa omat eväät itse, joten kannattaa miettiä myös että paljon haluaa kantaa.
- Eväät hankitaan itse oman maun ja tarpeen mukaan.
- Leirin puolesta tarjotaan urheilujuomapusseja tms, jotka auttavat nesteytyksessä ja palautumisessa vaelluspäivinä.





4. Rasti

Terveys ja henkilökohtainen hygienia



Hygienia vaelluksella

- Ruokailuihin liittyvä hygienia
- Käsien pesu/desinfiointi retkiolosuhteissa vähintään yhtä tärkeää kuin kotonakin – ennen ruoan valmistamista ja ruokailuja, wc-käyntien jälkeen
- Veden laadun arviointi – tarvittaessa keitä ennen juomista
- Juomaveden ottaminen eri kohdasta (yläjuoksulta) kuin missä käsienpesu/tiskaaminen tapahtuu
- Ruoat pakattava aina vesitiiviisti ja säilytettävä eläinten ulottumattomissa – ei ole kiva herätä hiiren rapinaan ruokapussissa
- Leiripaikassa yhteisesti sovittu wc-alue, jos ei kiinteää huussia





Hygienia vaelluksella



Henkilökohtainen hygienia

- Säännöllinen vaatteiden vaihtaminen (alusvaatteet päivittäin)
- Vaelluksella hyvä olla kävelyosuuksille omat vaatteet ja leiriytymistä varten omat, jolloin puhtaat kuivat vaatteet saa helposti päälle kävelyn päätteeksi
- Pikkupesut (kasvot, kainalot, jalat) hyvä pestä vedellä päivittäin, hampaiden pesu aamuin illoin
 - Pulahtaakin saa, mutta saattaa Lapissa olla raikkaanpuoleinen kokemus
 - Jalkoja pestessä rakkotarkistus samalla, huolellinen kuivaus ennen vaelluskenkien laittoa

Kuukautiset leirillä

- Siteiden/tamponien vaihto säännöllisesti ihan normaaliin tapaan
 - Jos menkat alkaa yllättäen, voi kertoa tutulle johtajalle/ea-vastaavalle tai kysyä hyvältä kaverilta siteitä
- Esim intiimialueelle tarkoitetut puhdistuspyyhkeet, roskapussi
- Kuukuppiakin voi käyttää, puhdistukseen myydään omia puhdistuspyyhkeitä, muista hyvä käsihygienia!



Ensiapu vaelluksella



- Vaelluksella yleisimpiä ongelmia jalkojen rakot/hiertymät, nyrjähdykset ja kaatumisten aiheuttamat nirhaumat
- Jos liikutaan pienemmissä ryhmissä, niin jokaisella pienryhmällä hyvä olla pikkuinen ensiapupakkaus
 - Minimissään laastareita ja sideharsoa
- Omaan rinkkaan myös hyvä varata tavallista laastaria, sideharsoa ja rakkolaastareita
- Lääkkeistä hyvä olla mukana särkylääkettä jaripulilääkettä
- Jollakulla seurueesta desinfiointiainetta haavoille mukana
 - Lapissa virtaavassa vedessä uskaltaisin puhdistaa haavasta isommat roskat, mutta kun hanavettä ei ole saatavilla, kannattaa haavan puhdistukseen käyttää myös puhdistusainetta





Yleinen hyvinvointi

- Säännöllinen syöminen ja juominen kaiken hyvinvoinnin perusta vaelluksella
 - Unohtuvat helposti! Kaverista huolehtiminen
- Vaatehuolto- leirissä kuivat vaatteet ja riittävän lämmintä päälle!
 - Vaatteiden pakkaus niin, että pysyvät kuivina
- Jalkojen terveydestä huolehtiminen myös olennaista koko hyvinvoinnin kannalta, hiertymät ja rakot heti hoidettava kunnolla
- Etenkin jos on vaelluksella ensimmäistä kertaa, voi omaa jaksamista ja suorituskyykyä olla vaikea arvioida
 - Jos huomaat, että alat väsyä, niin siitä kannattaa häpeämättä sanoa muulle porukalle
- Raskaan kävelyn päätteeksi väsyneenä myös kaverin kanssa tulee helpommin riitaa
 - Tärkeistä periaatteista hyvä sopia porukan kanssa yhdessä jo ennen lähtöä, jotta kaikki tietävät "säännöt"
 - Kaverille kannattaa sanoa, jos tarvitsee hetken omaa rauhaa ja oma aika kannattaa ottaa ennen kuin kiehahtaa yli



Eksyminen

- Pyritään aina ennaltaehkäisemään
- Mieluummin liikutaan porukalla eikä yksin, katsotaan lähtiessä, että kaikki mukana
- Reitin suunnittelu etukäteen oma osaamistaso huomioiden
- Luonnossa liikkuesssa esimerkiksi sääolot voivat vaikuttaa eksymisriskiin (esim. sumu/muuten huono sää).

<https://www.youtube.com/watch?v=siHXIgdFPk0>



Eksyminen

- Totea tilanne, pysy rauhallisena
- Ryhmä pysyy yhdessä
- Merkitkää karttaan viimeisin varma olinpaikka, muistele viimeisimpiä kulkusuuntia
- Tarkkaile maaston kiintopisteitä ja vertaile niitä karttaan
- Tarvittaessa leiriytyminen, evästauko
 - Huonon sään annettava aina mennä ohi
- Jos epäilet että sinua jo etsitään, koita tehdä itsesi mahd näkyväksi



Roskat

- Ota mukaan vaikka kaupan hedelmäpussi roskia varten.
- Roskia ei saa jättää maastoon, vaan ne kannetaan sieltä pois.
- Maatuvan jätteen voi haudata tai laittaa huussiin.
- Palavan roskan voi polttaa nuotiopaikalla.
- Foliopintaiset pussit eivät ole palavia!
- Tiskatessa ruokaa ja pesuainevettä ei päästetä suoraan vesistöön, vaan ne kaadetaan kauemmaksi vaikkapa jonkin puun juurelle.
- Ruuanjämät haudataan.





Lisätietoa harjoitusvaelluksesta ja retkipaketista



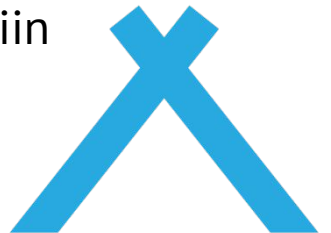
Retkipaketti

Sisältö

- Varustelista
 - Yhden yön perustarvikkeet, retken pituus ja sääolosuhteet vaikuttavat jonkin verran esim. vaatteisiin
- Ruokaehdotuksia
 - Osassa resepteistä perusainesosat on kuivattu
- Reittiehdotuksia

Lainatavarat

- Vaellusteltha. trangua, kompassi, karttalaukku
- Tiedustelut varusteista retkipaketin lopussa oleviin yhteystietoihin





Harjoitusvaellus

- Lähtö Härmälän kirkolta lauantaina 15.5 klo 12
 - Tavaroiden jako ja lähtö kohti Laipanmaan Rajalan Kämppää
- Paluu Rajalan kämpälle sunnuntaina 16.5 n. klo 13
- Retkikirje viikonlopun aikana, jossa tarkemmat tiedot varusteista, maksusta sekä ajo-ohjeista





KYSYMYKSIÄ?

KIITOS!

Lisätietoa osoitteessa www.ilvestytot.net/juhlaleiri

