

Oletko valmis vaellukselle?

Suomalainen luonto on yksi maailman kauneimpia. Suomen pohjoisosien maisemat tarjoavat vaeltajille suorastaan henkeäsalpaavia hetkiä. Myös muualta Suomesta löytyy mielenkiintoisia vaelluskohteita, joissa voi harjoitella erätaitojaan Lapin vaellusta varten. Vaeltaminen tarjoaa moninaisia mahdollisuuksia muutaman tunnin patikointiretkistä aina kuukausien mittaisiin koetuksiin.

■ Suunniteltaessa vaellusta on kohteen valinnassa otettava huomioon oma kuntotaso ja erätaidot. Vaellusmaastoja on jokaisen kunto- ja kokemustasolle. Oman huomionsa vaativat myös vuodenaikat, käytettävissä oleva aika, kohteen saavutettavuus, varusteet, ennakkotiedot kohteesta sekä metsästyskausi, siis asiat, jotka vaikuttavat vaelluksen turvallisuuteen.



Ennen retkelle lähtöä on syytä tutustua vaelletavaan alueeseen katsomalla karttoja ja lukemalla matkakertomuksia, joita löytyy esimerkiksi Internetistä.

Ensikertalaisen kannattaa valita kohteeksi reitti, joka on hyvin merkitty. Merkityllä reitillä on helpposti saatavilla apua ja se on yleensä kännyköiden kuuluvuusalueella. Vaikka valittu reitti olisi hyvin merkitty, pitää vaelluksella aina olla mukana kartta ja tietysti kartanlukutaitoinen henkilö. Etenkin tunturialueilla sääolosuhteet voivat muuttua nopeasti huonoiksi ja näkyvyys pudota muutamaan metriin.

Erätaitojen kasvaessa voi suunnata vaelluksensa myös vaativimpiin maastoihin ja suunnitella itse reittinsä merkittömille poluille tai poluttomaan umpimaastoon. Tällöin hyvänä apuna kartan ja kompassin lisäksi voi käyttää erilaisia GPS paikannuslaitteita. Kartan ja kompassin on aina oltava mukana, sillä kartasta ei pääse virta loppumaan!

Oman kokoinen rinkka

Varustepuolta mietittäessä kannattaa tarkistaa rinkkan kunto, sillä sen pitää olla muun muassa riittävän tilava, miellyttävä kantaa ja pitää kosteutta, jotta varusteesi pysyvät kuivina. Varusteet laitetaan rinkkaan esimerkiksi muovipusseissa, jolloin kastumista on helpompi välttää. Rinkkaa pakatessa huomioidaan ennen kaikkea käytännöllisyys. Pääsääntöisesti kaikki tarvittava olisi hyvä saada rinkkan sisään. Mikäli se ei kuitenkaan onnistu, kannattaa irtohihnoilla kiinnittää esimerkiksi teltta rinkkan ylä- tai alaosaan.

Rinkan ulkopuolelle kiinnitettyjen tavaroiden kastumista kannattaa myös välttää. Lisäksi on hyvä varmistaa, etteivät tavarat pääse kastumaan tai heilumaan, ja aiheuttamaan epätasaista painon jakaumaa kävellessäsi. Paino jaetaan rinkkaan mahdollisimman tasaisesti ja huolehditaan, ettei mikään paina selkää vasten. Rinkan säädöt tarkistetaan jo kotona omalle selälle ja kantoasennolle sopiviksi. Säätelemällä rinkkaa voit siirtää painon jakautumista myös vaelluksen aikana. Ennen maastoon lähtöä kannattaa käydä testaamassa rinkkaa kotimaisemissa vähintään viiden kilometrin lenkillä.

Makuupussin ja teltan kunto tarkistetaan myös kotona ennen matkaan lähtöä. Uusi teltta kannattaa koota ja purkaa ainakin kerran ennen vaellukselle lähtemistä. Niin makuupussin kuin teltankin osalta voitaneen sanoa, että nykyisin on saatavissa riittävän lämpimiä ja kevyitä malleja myös vaikeisiin olosuhteisiin.

Erilaiset rasitusvammat, rakot ja hiertymät ovat normaaleja asioita, joita voi tulla hyväkuntoisellekin vaeltajalle, joten niihin on syytä varautua etukäteen. Hiertymiin voi varata esimerkiksi leveää laastaria tai ”keinoläskiä”. Jaloista voi laastaroida etukäteen kriittiset kohdat, mikäli on taipumusta saada herkästi rakkoja. Hiertymiin voi varata esimerkiksi vaseliinia. Vaellusjalkineiden pitää olla mukavat jalassa, tukea nilkkaa ja mielellään kestä vettä. Uudet vaelluskengät on syytä ottaa käyttöön hyvissä ajoin ennen vaellukselle lähtöä.

Taukoja ja nestettä

Vaelluksen aikana kannattaa kuunnella omaa elimistöään ja säädellä marssivauhtia sen mukaan. Taukoja kannattaa pitää sopivin välein sekä huolehtia säännöllisesti neste- ja muonahuollosta. Sopiva taukoväli on hyvinkin henkilökohtainen. Aloittelevan vaeltajan kannattaa kokeilla erilaisia rytmityksiä. Aluksi voi kokeilla 45 minuuttia vaellusta ja 15 minuuttia taukoa.

Nestettä kannattaa juoda tasaisin välein, vaikka janon tunnetta ei olisikaan. Säästä riippuen on minimi nestetarve noin 2-5 litraa päivässä. Kulkunopeus on hyvin henkilökohtainen ja riippuu monesta tekijästä, kuten kuntotasosta, maastosta, säästä. Suomen merkityillä vaellusreiteillä yleisesti sopiva kulkunopeus on noin 3 km tunnissa.

Teksti ja kuvat: Jani Kangasniemi

Pohjoisen vaelluskohdeita

■ Pohjois-Suomesta löytyy vaellusreittejä moneen lähtöön. Aloittelevan vaeltajan kannattaa aloitella vaellusharrastus helpohkoista kohteista ja pikku hiljaa siirtyä niistä kohti poluttomia erämaa-alueita.

Suomen suosituin vaellusreitti on Kuusamon ja Sallan alueella, Oulangan kansallispuiston alueella sijaitseva Karhunkierros. Reitti on pituudeltaan 80 kilometriä ja on pääsääntöisesti helppokulkuista. Matkan varrella on useita autiotupia, laavuja ja muita rakennuksia, joita Metsähallitus ylläpitää.

Pallas-Yllästunturin kansallispuistossa löytyy 55 kilometrin mittainen Hetta-Pallas vaelluskohde, joka on hyvin merkitty viitoituksin. Hetta-Pallas on myös yksi suosituimpia vaelluskohdeita. Reitti kulkee välillä tuntureiden huipulla ja välillä kuruissa.

Metsähallituksen Internet-palvelussa www.luontoon.fi löytyy lisätietoa Suomen vaellusmahdollisuuksista sekä kaikkeen vaelluksella tarvittavaan. Palvelussa esitellään yli 100 retkeilyyn ja luontomatkailuun sopivaa kohdetta eri puolelta Suomea.

Ruoka auttaa jaksamaan

Vaeltaminen on fyysisesti kuluttavaa työtä ja "polttoaine" muodostaakin vaeltajan kantamuksesta varsin suuren osan. Ruokaa on varttava matkalle riittävästi. Vaelluksen aikana kuluttaa energiaa normaalia huomattavasti enemmän!

Esimerkki "menu" vaellukselle. Määrät tietysti vaihtelevat vaeltajan kulutuksen ja vaelluksen pituuden mukaan.

urheilujuomaa
suklaa
rusinat
kuivahedelmät
hedelmäsokeri
kahvi / tee /kaakao
sulatejuusto
metvursti
puuro
tummaleipä
näkkileipä

Varusteiden valinta

Täydellistä, joka retkelle sopivaa varusteluettelo on vaikea tehdä. Oheisena on yksi esimerkki. Pakatessa rinkkaa harkinta on valttia, sillä mukaan otettavan on mahduttava rinkkaan, joka pitää myös jaksaa kantaa.

Henkilökohtaisten tarvikkeiden lisäksi on ryhmävarusteita, joita ei jokaisen kannata ottaa mukaan. Oheisessa listassa on merkitty tähdellä ryhmävarusteet, joita tarvitaan vain yksi ryhmää kohden.



Testaa rinkkasi ennen reissua

Hyvä retkiruoka on

- * ravitsevaa ja monipuolista
- * kevyttä ja vähän tilaa vievää
- * helposti ja nopeasti valmistettavaa
- * hyvin säilyvää
- * mahdollisimman vähän roskaavaa (jätä ylimääräiset pähkikuoret yms. pois jo pakkausvaiheessa)

pussikeitot
nuudelit
riisi / makaroni

valmispadat
valmispastat
perunamuusi (tölkkiruoka)
suola
sokeri
mausteet (lettutaikina)
(kuivaliha)
(rommi)

Muista, että vaeltaja tuo luonnosta takaisin kaiken, minkä on sinne vienyt.

Henkilökohtaiset

rinkka
makuupussi
makuualusta
tulitikut (muovipussiin pakattuna)
lusikka, haarukka, veitsi
lautanen
muki / kuksa
juomapullo
pyyhe
saippua
hammasharja + tahna
huulirasva
aurinkovoide
wc-paperi
kartat (muovitettu)
vyölaukku
Minigrip pusseja
muovipusseja
roskapussi
kompassi (lisäksi GPS)
muistiinpanovälineet
kalastustarpeet (muista luvat!)
aurinkolasit
irtoremmejä
pilli
vaellussauva
monitoimiveitsi
sadeasu (Gore tex)
sadesuoja rinkalle
lenkkarit / sandaalit
shortsit
sukkia (myös lämmintä)
alusasut
T-paidat
housut
takki
lippis tai muu lakki+pipo
käsineet
ylitysjalkineet (jos sandaalit ei käy)
vaelluskengät (päiväreppu)
(villapaita / fleece)
(uikkarit)
(harja / kampa)

Ryhmäkohtaiset

teltta *
keitin (Trangia tms.) *
polttoaine (Sinol, Marinol tai kaasua) *
särkylääke*
yskänpastilli*
laastari*
haavanpuhdistus*
tulehdusvoide*
sideharso*
hiertymävoide*
rakkoihin (Compeed tms.)*
urheiluteippi*
kyypakkaus*
allergialääke*
hyttysmyrky (teltaan + iholle)*
köysi ~10 m*
puukko*
purkinavaaja*
saippuavilla*
tiskinpesuaine*
ilmastointiteippiä korjauksiin*
lanka + neula*
(kiikarit)*
(termospullo)*
(avaruushuopa)*