

Karhunkierros-palaveri 25.6. Seuris

Reitistä:

- Päivittäinen matka n.10-13 km, ensimmäisenä iltana 5 km.
- Maasto leveää polkua, pitkospuuta ja sorastuksia, eli ei erityisen haastavaa maastoa.
- Tarkempi reittikuvaus-kartta erillisessä pdf-tiedostossa.
- Lauantaina vaelluksen jälkeen koskenlaskua, Rukan ihastelua ja illaksi Siikalaiseen saunomaan ja viettämään viimeistä iltaa à illalla/yöllä ihastelemaan livaaraa (n.4 km ja 10 km vaihtoehtoiset reitit)
- Sunnuntaina kohti kotia!

Normaalin vaelluspäivän kulku:

- aamupala, leirin purku ja liikkeelle, vaellusta aamupäivä
- lounas ja päivälepo, sekä varustehuoltoa
- vaellusta muutama tunti
- päivällinen ja leirinpystytys (viim klo 18 leiripaikalla)
- iltatoimet ja iltapala

Varusteista:

varustelista erillisessä kirjeessä (pdf nettisivuilla)

→ alla muutamia tarkennuksia listaan:

- Ei puuvillapaitoja kävellessä ja rinkan kanssa (iltanuotiolla saa käyttää :)).
- Normaali vaellusasu voisi olla pitkät housut ja tekninen pitkähihainen paita; suojaa mäkäräisiltä (toki shortsit ja t-paita jos on hellettä!).
- Kahdet kengät vaellukselle, joista molemmilla täytyy pystyä kävelemään (eli ei crocsit, ballerinat tms...); monet suunnittelevat ottavansa goretex-lenkkarit ja kakkoskengiksi vaellussandaalit/lenkkarit, sillä erityisen tukevia vaelluskenkiä ei maaston puolesta tarvita.
- Vaellushousuista puhuttiin, voivat olla monenlaisia: reisitaskuhousut, katkolahjehousut (toimivat myös shortseina), tekniset housut esim juoksujousut tai jumppahousut, tms tms.
- Sadetakki ja -vaatteet ovat vapaaehtoisia; katso säätiedotusta ennen lähtöä ja pohdiskele tarvitsetko niitä vai suojaako esim goretex-takkisi riittävästi...
- Shampoota ja saippuaa ei tarvitse ottaa, lpk hoitaa ne!
- Aurinkolasit (ja kotelo) voisi olla hyvä lisä, jos aurinkoista luvassa.
- Sukat: suosittelomme investoimaan vaellussukkiin; halvempaa ja miellyttävämpää kuin iso määrä rakkolaastareita!
- Kaikki tarvikkeet vesitiiviisti pakattuna! Paitsi ruokailuvälineet kangaspussiin.
- Rinkka; tärkeää, että rinkka on oikean kokoinen! Lantiovyö on saatava tiukalle, ja muutkin säädöt kohdalleen, jotta rinkan paino ei ole kokonaan hartioilla.
- Makuupussi; riittääkö kesämakuupussi, vai pitääkö olla paksumpi? Tämä riippuu vaeltajasta ja pussista, te itse tiedätte oman lämmöntarpeen. Nyt on kuukausi aikaa testilla ulkona nukkumista!
- Kännykkää et tarvitse, koska sitä ei voi ladata reissussa; halutessasi kännykän voi ottaa mukaan ja jättää "päiväreppuun" ja sen saa la-päivällä taas itselleen. Kaikilla johtajilla on puhelin mukana, tekstiviestit tavoittavat varmimmin (aina ei ole kuuluvuutta).

Nyt kuukausi ennen vaellusta, on hyvä aika koepakata rinka ensimmäisen kerran ja miettiä läpi omat varusteet. Mieti, että vaatteesi sopivat kerrospukeutumiseen, ja käy ajatuksissa läpi, mitä laitat päälle millaiseenkin säähän. Ja TESTAA; nyt on tärkeää kokeilla, ettei paidan sauma, housujen tasku tai kengän reuna paina tai hierrä, ei silloinkaan kun rinkka on selässä! Ja vaikka varustelista on pitkä, koeta järkeistä sitä mahdollisimman hyvin. Mitä vähemmän rikkasi painaa, sitä mielyttävämpää on vaelttaa!

→ Rinkan paino: vaeltajan paino jaettuna kolmella. Huomio, että me annamme vielä n.4,5-5 kg tavaraa rinkaasi.

Esim. vaeltaja painaa 50 kg → rinkan kokonaispaino saa siis olla $50\text{kg}/3 = 16,7\text{ kg}$ → yhteisiä varusteita (telttä, trangua) ja ruokaa tulee n.5 kg, joten ilman niitä valmiiksi pakattu rinka saisi painaa 11,7 kg.

→ Tee tämä laskutoimitus jo omalle kohdallesi kun koepakkaat!

Ruokatoiveita, joita palaverissa esitettiin:

- meksikonpata
- italianpata
- pika-/annospuurot
- makaroonia ja pestoa
- nuudeleita ja tonnikalaa
- knorr-keittoja + minuuttiriisiä
- riisiä ja nötköttiä ja soijakastiketta
- suklaata
- pähkinöitä ja rusinoita
- sulatejuusto ja metvurstia

→ vaelluksen puolesta tulee myös välipaloja, patukoita, urheilujuomia, pähkinöitä, suklaata yms yms, eli itse ei välttämättä tarvitse ottaa mitään syötävää mukaan!

Vaellusryhmiä suunniteltiin seuraavasti (näitä ehtii vielä tarvittaessa muuttaa):

1. Aarne ja Joni (+ Mia ruokaryhmässä kolmantena, oma majoite)
2. Aleksi, Lauri ja Reini
3. Vilho, Konsta ja Jari
4. Henna, Viivi ja Salla
5. Janette ja Tuuli ja Heidi
6. Krista ja Mimmi ja Tarja
7. Nenna, Veera ja Milla

Turvallisuus vaelluksella:

Vaelluksen ensiapuvastaavana toimii sairaanhoitaja Tarja Järvinen. Hänen lisäksi kaikki johtajat ovat ensiapu-koulutettuja. Johtajien puolesta mukana on kattavat ensiaputarvikkeet, mutta on tärkeää, että jokaisella vaellukselle lähtijällä on oma ensiapupakkaus mukana. Siitä on maininta varusteluettelossa. Tärkeää on myös, että jokainen huolehtii omasta ja kaverin turvallisuudesta läpi vaelluksen.

Teemme johtajiston kanssa turvallisuussuunitelman vaellukselle, jossa arvioimme vaelluksen riskit ja niiden ennakoinnin sekä esim. vaelluksen lähistöllä olevat lääkäripalvelut.

Seuraava tapaaminen la 1.8. klo 9.00 Seurakuntatalolla. Huom. tapaamista aikaistettu tunnilla!! Silloin jokaisella tulee olla mukana valmiiksi pakattu vaellusrinkka, jonka me johtajat tarkistamme. Tällöin jaetaan myös teltat, trangiit ja ruuat, jotta kukin voi ne pakata rinkkoihinsa vielä ennen vaellusta.