



# Pakkauslista

*TapMe 60-v. Juhlavaellus Karhunkierrokselle*

Allaoleva pakkausohje on pitkä ja yksityiskohtainen, koska se on tehty erityisesti niitä osallistujia varten, jotka ovat ensimmäistä kertaa lähdössä pidemmällä vaellukselle. Jos olet jo kokenut vaeltaja, oman järjen käyttö (ja listasta poikkeaminen) on sallittua. Lue kuitenkin lista läpi ja kysy, jos jonkin varusteen tarpeellisuus tai muu asia mietityttää.

## Yleisohjeita varusteista

- Rinkan paino saisi olla kokonaisuudessaan (ruoat ja vedet mukaan luettuna) maksimissaan kolmasosa rinkan kantajan painosta, jotta vaeltamisesta ei tule liian raskasta. Esim. 60 kg vaeltajan rinka max. 20 kg. Varsinkin, jos et ole vaeltanut aiemmin, rinka kannattaa testipakata ja punnita ajoissa ennen vaellukselle lähtemistä, niin painolastia saa vielä tarvittaessa kevennettyä.
- Monia varusteita voi lainata tai vuokrata, kaikkea ei tarvitse omistaa. Jos tarvittavien varusteiden löytämisessä on ongelmia, ota yhteyttä Emmaan tai Tuuliin.

## Säätöolosuhteet ja hyttys

- Lämpötila Karhunkierroksella kesäkuun alussa voi olla alimmillaan noin -2 astetta yöllä ja ylimmillään noin 25 astetta päivällä. Tyypillinen päivälämpötila on noin 10-15 astetta. Lunta ei pitäisi enää olla maassa.
- Pahin hyttyskausi ei ole välttämättä vielä vaelluksen aikaan alkanut, mutta hyttysiltä suojautumiseen kannattaa varautua.

## OMAT VARUSTEET

### ISOIMMAT VARUSTEET

- Lämmin makuupussi, jolla pärjää 0 asteessa
  - Lämpötilat yöllä voivat olla kylmiä, joten mukaan kannattaa ottaa makuupussi, jossa comfort-arvo on 0 °C tai alempi.
- Makuualusta, jolla pärjää 0 asteessa
  - Vähintään 1 cm paksu solumuovialusta tai ilmatäytteinen alusta, jonka eristävyyttä kuvaava r-arvo on vähintään 3
- Vaelluskengät
  - Oikean kokoiset ja sisäänajetut. Sisäänajaminen tarkoittaa, että käytät uusia vaelluskenkiä jo ennen vaellusta, jotta kengät muotoutuvat jalkaan ja todennäköisyys saada rakoja vähenee. Tämä onnistuu käytännössä esim. tekemällä muutama pidempi kävelylenkki vaelluskengät jalassa.

- Rinkka
  - On oltava lantiovyö ja rintavyö
  - Rinkan paino tulee ensisijaisesti lantiolle. Jos rinkan paino tuntuu roikkuvan olkapäillä, rinkka on väärän kokoinen (=väärä selän pituus) tai väärin säädetty
  - Sopiva rinkan tilavuus riippuu kantajasta ja varusteiden määrästä. Pienikokoinen ihminen joka pakkaa tiiviisti ja jonka varusteet ovat pieniä saattaa pärjätä jopa 50 litran rinkalla, mutta suurin osa tarvitsee todennäköisesti 65-90 litraisien rinkan.

## **VAATTEET**

### Yleisohje 1

Ei puuvillaisia vaatteita. (Ovat kastuessaan tosi kylmiä). Villa ja tekokuitu ovat hyviä vaihtoehtoja.

### Yleisohje 2

Mukana on oltava ainakin kaksi kokonaista vaatekerta, jolloin jos toinen kastuu, voit vaihtaa toisen päälle.

### Yleisohje 3

Mieti omalla järjellä, paljonko haluat vaihtovaatteita. Joka päivälle ei tarvitse olla eri paitaa.

- Vaatteet, joissa kävelet (esim. aluskerrasto, tuulihousut ja takki tai vaellushousut ja paita) sekä vaihtovaatekerta
  - Rinkka selässä kävellessä tarvitset paljon kevyemmät vaatteet kuin illalla leirissä. Jos on lämmintä säätä, shortsit tai katkolahjehousut voivat olla kivat.
- Sadevaatteet. Vaihtoehtoja:
  - GoreTex tms. kalvo
  - Perinteiset sadevaatteet
  - Sadeviitta ja vedenpitävät housut
- Lämpimät vaatteet tauoille ja illalla käytettäväksi:
  - Kevytuntuvatakki, fleece tai villapaita
  - Ylimääräiset kerrastohousut, villahousut tai untuvahousut tms.
- Pitkävartisia ja hyvin jalassa pysyviä sukkia
  - Valitse vaellussukat tai urheilusukat, jotka ovat villaa ja/tai tekokuitua, ei puuvillasukkia!
  - Sukkien määrässä ei kannata pihistellä, koska vaihtamalla aina tarvittaessa kuivat sukat jalkaan voi helposti ehkäistä rakkojen syntymistä
- Alusvaatteet (urheilurintsikat, alushousut yms.)
- Ylimääräinen puhtas paita (Rukalla ja paluumatkalla pidettäväksi)
- Lippis, lierihattu tai muu päähine
- Pipo
- Hanskat
- Kaulahuivi (esim. tuubihuivi)
- Villasukat (kivat leirissä ja yöllä nukkuessa)
- Crocsit tai sandaalit leirikäyttöön

## **MUUT OMAT VARUSTEET**

- Ruokailuvälineet (syvä lautanen, muki, lusikka ja haarukka tai spork)
- Juomapulloja (tilavuus yhteensä vähintään 1,5 litraa)
- Vedenpuhdistustabletteja (hankitaan kootusti kaikille, ei tarvitse hankkia itse)
- Puukko
- WC-paperia (muovipussissa, 1 rulla riittänee)
- Hyttysmyrkky
- Tulitikut/sytkäri (muovipussissa)
- Pyyhe (kevyt, pieneen tilaan menevä ja nopeasti kuivuva)
- Rinkan sadesuoja
- Vesitiiviit pakkauspussit (kuivapussit tai vahvat muovipussit. Kaikki tavarat kannattaa pakata vesitiiviisti rinkan sadesuojasta huolimatta)
- Roskapussi (esim. iso Minigrip-pussi)
- Kännykkä
- Varavirtalähde ja laturin johto
- Omat lääkkeet
- Kartta (jaetaan ennen vaellusta, ei tarvitse hankkia itse)
- Kompassi
- Maksukortti tai käteistä
- Matkavakuutuskortti (jos on oma vakuutus)
- Kela-kortti

## **HYGIENIA**

- Hammasharja + tahna (pieni tuubi)
- Deodorantti
- Aurinkorasva (pieni tuubi)
- Käsidesi
- Huulirasva
- Tarvittaessa kampa/harja + hiuslenkkejä
- Tarvittaessa tamponit/siteet/tms. + roskapussit näille. Mieti myös muu kuukautishygienia maastossa (esim. tarvittavat kosteuspyyhkeet)

## **JOS HALUAT**

- Juomarakko letkulla
- Suodatin juomaveden puhdistamiseen
- Kamera
- Kiikarit
- Hyttyshuppu
- Uimapuku
- Kirja/lehti/korttipakka tms. tekemistä
- Muistiinpanovälineet
- Aurinkolasit
- Otsalamppu
- Vaellussauvat
- Biohajoava saippua ja shampoo (Rukalla on mahdollisuus käydä ostamassa pesuaineita ja peseytyä ennen paluumatkaa)
- Korvatulpat
- Unimaski
- Silmälasien kotelo
- Istuinalusta

## VAELLUSVARTIOIDEN VARUSTEET

Vaellusvartio muodostuu 2-3 henkilöstä, jotka nukkuvat ja laittavat ruokaa yhdessä. Jokainen vaellusvartio saa tarvittaessa lainaan vaellusteltan ja kaasutrangian. Yhteisiä varusteita kannattaa jakaa tasaisesti vartion jäsenten kannettavaksi.

### YÖPYMINEN

- Vaellusteltat tulevat lippukunnan kautta. Lainaamme leirivälinelainaamosta telttoja, joihin kuhunkin mahtuu 3 hlö
  - Osalla yöpymispaikoista on mahdollista nukkua autiotuvassa, jos sisällä on tilaa. Tämän varaan ei kuitenkaan tule laskea, vaan kaikille pitää olla myös varattuna paikka teltasta
  - Osalla on myös omia telttoja, sovimme telttojaot tarkemmin ennakkoillassa

### SYÖMINEN

- Ruokat (ohjeistetaan erikseen)
- Kaasutrangia (saa lippukunnan kautta, voit ottaa myös oman retkikeittimen, (sovitaan nämä tarkemmin ennakkoillassa)
- Kaasua (hankitaan kootusti kaikille, ei tarvitse hankkia itse)
- Tiskiharja tai pesusieni
- Biohajoava tiskiaine (ilmankin pärjää)

### MUU

- Pieni ensiapupakkaus (Emma ja Tuuli kantavat mukana kattavampaa ea-pakkausta)
  - Haavanpuhdistusaine
  - Laastareita
  - Rakkolaastareita (näitä on lippukunnalla paljon varastossa, ei tarvitse hankkia itse)
  - Ihoteippi
  - Sideharso
  - Tukiside
  - Särkylääke
  - Pinsetit
- Korjaustarvikkeet
  - Pätkä ilmastointiteippiä
  - Lanka + neula
  - Makuualustojen ja teltan paikkaustarvikkeet

