

20-VUOTISJUHLAVAELLUS

LEKO KOLILLE 2020

Tervetuloa mukaan vaeltamaan Kolin kansallismaisemissa hyvässä LeKo-seurassa! Tässä infokirjeessä on tärkeät tiedot vaellukselle valmistautumiseen. Lue siis info itse huolellisesti läpi. Jos jokin mietityttää tai tarvitset lainavarusteita, ota yhteyttä vaellusjohtaja Tassuun annukka.debenjak@gmail.com / puh. 044-0118071.

Vaellukselle valmistautuminen:

Ennakkotapaaminen su. 27.9.2020

Tapaaminen pidetään partiomaja Kanervalla klo. 16-18.00. Yhteisellä tapaamisella varmistetaan että kaikilla on rinka ja varusteet kunnossa vaellukselle tullessa, ja samalla on tilaisuus kysellä jos jokin mietityttää. Tuo ennakkotapaamiseen valmiiksi vaellusta varten pakattu rinka ja laita jalkaasi ne kengät/saappaat, joita meinaat vaelluksella käyttää. Tapaamisessa on luvassa:

- Henkilökohtaisten varusteiden tarkistus
- Yhteisten varusteiden esittely ja jakaminen
- Trangiankuntien jako
- Reitin esittely

Ennakkotapaaminen on edellytyksenä vaellukselle lähdölle. Jos et pääse ennakkotapaamiseen ilmoita etukäteen Tassulle, niin sovimme yhdessä miten varusteiden tarkistus onnistuu esimerkiksi viikkokokouksen yhteydessä.

Pakkaaminen ja varusteet

Pakkaa itse rikkasi ja varmista että itse tiedät mitkä kaikki tavarat sinulla on mukana, jotta voit vaelluksella hyödyntää varusteitasi. Noudata tarkoin pakkauslistaa, jotta mukaan ei vahingossa eksy liikaa painoa. Jos sinulta puuttuu jokin varuste, ota yhteyttä Tassuun **ajoissa** niin järjestetään sinulle lainakappale..

Varusteet tulee pakata vesitiiviisti, eli esimerkiksi kuivasäkkeihin tai tavallisiin kaupan muovikasseihin. Pakkaa myös hygieniavälineet yms. Pientavarat minigrip-pusseihin.

- Rinkka** Rinkan täytyy sopia selkään, eli se ei saa olla roimasti korkeampi kuin kantajan selkä. Kun lantiovyö on lantion päällä, olkaimien on levättävä hartioilla. Lantiovyön ja olkaimien tulee olla leveitä, mielellään pehmustettuja (pehmusteen voi ommella myös itse jos se puuttuu). Tilavuutta tulee olla vähintään 50 litraa, huomaa että rinkkaan tulee yhteisiä varusteita (telta, retkikeitin, ruoat..) noin yhden tavallisen kauppakassin verran.
- Sadesuoja** Rinkan päälle tarvitaan sadesuoja, joka on tarpeeksi iso että se peittää rinkan silloinkin kun makuualusta on kiinnitetty rinkkaan.
- Makuualusta** Paksuutta makuualustassa tulee olla vähintään 2 cm, sillä maa on yöllä kylmä. Makuualusta pakataan jätesäkkiin.
- Makuupussi** Comfort-lämpötilan tulee olla vähintään -5 astetta, sillä yöllä pakastaa. Vaellukselle tulee siis ottaa talvimakuupussi, tai vähintään kolmen vuodenajan makuupussi.
- Vaatteet** Vaatteita pitää olla tarpeeksi, mutta ei liikaa. Materiaalivalinnat ovat tärkeitä, sillä esimerkiksi puuvilla ei lämmitä vaikka päällekkäin olisi kolme paitaa. Noudata siis vaatepakkausohjeita erityisen huolellisesti ja kysy tarvittaessa lisää. Nämä pakkausohjeet sisältävät päällä olevat vaatteet, eli kaiken mitä sinulla on mukana.
- Partiohuivi
 - Nilkan yli ulottuvat, tukevat, vettä pitävät jalkineet:
 - Esimerkiksi nahkaiset tai goretex-kalvolla päällystetyt vaelluskengät. Lenkkarit eivät käy. Jos käytät nahkakenkiä, lankkaa ne huolellisesti ennen vaellusta.
 - Vaelluksia on ennen vanhaan kävelty ongelmitta myös kumisaappaissa, jotka kestävät varmasti vettä mutta eivät tue niin hyvin. Jos omat nilkat ovat huterat (niksahtavat tai nyrjähtävät usein) niin saappaat eivät sovi.
 - Jalkineiden pitää olla "sisäänajettuja" eli olet kävellyt ne jalassa vähintään 7 km yhtäjaksoisesti ilman että on ilmennyt hiertymiä tai muita ikävyyksiä. Sisäänajoon menee pari tuntia, ja se säästää monelta vaivalta vaelluksella.

- Halutessa **kevyet** iltakengät, kuten crocsit tai flipflopit tai kevyet lenkkarit.
- Sadevaatteet: jos valitset kuorivaatteet, niin testaa etukäteen kuinka hyvin ne kestävät kunnan rankkasadetta. Monet "vettä pitävät" kuorivaatteet vuotavat tunnin sateessaolon jälkeen, mikä on vaelluksella epämieluisaa jos sataa kolme päivää putkeen...
- Vuorellinen takki tai kevytuntuvat takki, joka mahtuu sadetakin alle.
- Toppahousut tai muut lämpimät housut, jotka mahtuvat sadehousujen alle.
- Villapaita (oikeata villaa!) tai fleece. Mieluiten korkea kaulus, joka suojaa viimalta.
- Housut.
- Käyttökerrasto, eli pitkät kalsarit ja pitkähihainen paita. Joko urheilu- tai villakerrasto, ei puuvillaa!
- Alin aluspaita: tässä on kaksi tyyliä, valitse itsellesi sopivin:
 - Toinen urheilukerraston paita, joka siirtää tehokkaasti hien pois iholta.
 - 2-3 t-paitaa, jotka imevät hien itseensä. T-paita vaihdetaan lähes päivittäin.
- Uni/varakerrasto: paksua villaa tai fleecettä. Ei puuvillaa!
- Sukat: sukkia kannattaa pitää päällekkäin kaksi paria, alla ohuet alussukat ja päällä lämmittävät sukat, joiden paksuuden voit itse valita sen mukaan kuinka helposti jalkasi hikoavat tai palelevat. Näin kävellessä syntyvä hiertävä liike pysyy sukkien välissä, mutta hyvin istuva alussukka ei hierrä jalkaa.
 - Vaihtoehtoisesti voit käyttää kerralla vain yhtä paria sukkia, jolloin tarvitset hyvin istuvia urheilusukkia 5-6 paria.
 - Alussukat: sileät, ohuet urheilu- tai villasukat 5 paria. Jos tiedät että jalkasi hikoavat paljon, ota kuudes pari mukaan. Ei puuvillaa!
 - Päälyssukat: villa- tai urheilusukat 5 paria (ja samoin kuudes pari jos jalat hikoavat paljon)
 - Uni- ja varasukat, eli lämpimät ja mukavat villasukat 1 pari
- Alusvaatteet: riippuen omasta tottumuksesta 3-5 kpl puhtaita pikkuhousuja/kalsareita. Vararintaliivit, jos hikoat paljon niin kahdet.
- Kaulaliina
- Päähine 2 kpl: kevyt buffi tai lippis päivälle & pipo yöksi
- Sormikkat 2 kpl

- Lämpimät, vettä pitävät lapaset
- Muovi- tai kangaspussi likaisille vaatteille

Juomapullo(t) Juomapullo tai -kaksi, niin että yhteensä voit kuljettaa 2 litraa vettä. Jos sinulla on leveällä suuaukolla varustettu juomapullo niin pakkaa mukaan - se on kätevä kun kuivattuja ruoka-aineita liotetaan seuraavaa ateriaa varten.

Ruokailuvälineet: Muki, lusikka ja haarukka sekä kulhoksi sopiva **kannellinen** eväsrasia.

Taskulamppu **ja varaparistot** (mieluiten otsalamppu)

Puukko

Kompassi

Tulitikut (täysi aski) vesitiiviisti pakattuna

Hygieniavälineet Omat lääkkeet, pieni paketti nenäliinoja (10 kpl) tai pari kangasnenäliinaa, hammasharja, hammastahna, pieni pala biohajoavaa saippuaa, pieni pyyhe ja halutessasi uimapuku (vesi on ainakin virkistävää). Tarvittaessa Kuukautissiteet. Hiusharja/kampa ja pompuloita tarvittaessa.

Muovipusseja Jätesäkki ja neljä hedelmämuovipussia (ehjinä, ei biohajoavia!): jätesäkki suojaa esimerkiksi öisin makuupussia kastumiselta, päivisin sen voi kääriä makuualustan ympärille. Hedelmämuovipussit ovat hätäratkaisu jalkojen suojaamiseksi jos kengät ovat kastuneet.

Muuta Mukaan kannattaa pakata noin 150 g. Sellaista karkkia mistä tykkäät. Voit ottaa iltoja varten mukaan pelikortit, kevyen (!) kirjan tms. Vaelluspuhdetyönä on myös mahdollista veistää kirsikkapuusta lusikka tai muu pieni tarvekalu, puuaihiot jaetaan lähdössä. Huomaa kuitenkin ettet ota montaa "viihdykettä" ettei painoa tule liikaa.

Bussikassi Bussikassi ei kulje vaelluksella mukana, vaan se vie sinut saunapaikalle jo valmiiksi. Kassin sisältö on bussissa nukkumista sekä paluusaunaa ja -matkaa varten: Korvatulpat, tyyny, villi/huopa, puhdas mukava vaatekerta paluumatkaa varten, shampoota yms. Pesutarpeita ja tavallinen pyyhe perjantain saunaa varten. Kännykän laturi jos haluat räpeltää kännykkää bussissa. Pelikortit, kirja tms. Viihdykettä.

Kehonhuolto

Ennen vaellusta peseydy ja rasvaa iho, sillä järvipulahduksia lukuun ottamatta peseydymme vasta perjantaina. Leikkaa varpaankynnet, jotta ne eivät aiheuta hiertymiä. Myös sormien kynnet kannattaa pitää maltillisina.

Vaelluksesta saa enemmän irti jos nukkuu edeltävän yön kunnolla =)

Vaellusarki

Yhteydenpito vaelluksen aikana hoidetaan vaellusjohtaja Tassun kautta numerosta 044-0118071. Tästä numerosta vaellusporukka on aina tavoitettavissa kun vain puhelimesta on kenttää. Vaelluksen arkea päivitetään nettiyhteyden sallimissa rajoissa myös lippukunnan nettisivuille ja instagramiin, tätä kautta kotiväki pääsee seuraamaan ryhmän tunnelmia =)

- Vaelluksella liikutaan ja toimitaan trangiakunnissa, eli 2-4 hengen ryhmissä. Ryhmät muodostetaan jo ennen vaellusta lähtijöiden toiveiden mukaan.
- Päivän aikana syödään aamiainen, lounas, päivällinen ja iltapala. Lisäksi on varattu naposteltavaksi kuivahedelmiä, pähkinöitä ja näkkileipää.
- Reittivaihtoehtoja on päivisin kaksi: pidempi ja lyhyempi. Kummankin ryhmän mukana kulkee aikuinen johtaja. Iltapäivällä ryhmät tapaavat seuraavan yön leiripaikassa.
- Vaellus on suunniteltu niin, että iltapäivällä/illalla jää hyvin aikaa rauhalliseen leiriytymiseen, ruoanlaittoon ja rauhoittumiseen. Illan puhdetyönä voi halutessaan veistellä pienen esineen kirsikkapuun paloista, jotka Tassu tuo mukanaan reissulle.
- Jotta jalat pysyvät vetreinä on vaelluksen aikana mahdollisuus osallistua ohjattuun aamuverryttelyyn ja iltavenyttelyyn.
- Yöllä nukutaan kunnolla, reitti suunnitellaan niin että uniaikaa riittää 8-9h. /yö.
- Partiovakuutus ei korvaa rikkoituneita elektroniikkalaitteita ja vaelluksella kannattaa keskittyä maisemiin kännykän räpeltämisen sijaan. Kännykän voi kuitenkin ottaa mukaan esim. Minigrip-pussissa bussimatkaa varten.