

Retkenjärjestäjän opas

Teemu Saloriutta & Antti Salovaara

Luonto-Liitto

Alkusanat

Tämä opas on kirjoitettu Luonto-Liiton retkenvetäjien tueksi, mutta oppaaseen tutustumista voi suositella lähes kaikille retkeilystä kiinnostuneille. Näkökulma on vetäjän tai järjestäjän, mutta uskomme, että moni muukin retkeilijä löytää näiltä sivuilta uutta tietoa tai uusia ajatuksia.

Näihin kansiin on koottu aiheita reittisuunnittelusta retkiruokailuun ja turvallisuudesta talvivarusteisiin – monipuolisia retkiesimerkkejä unohtamatta. Luontoliittolaista retkenjärjestäjää opas tukee lyhyesti myös muissa käytännön kysymyksissä.

Retkeilytapoja on tietysti yhtä monta kuin retkeilijöitäkin. Oppaan tekijöitä on inspiroinut erityisesti Luonto-Liiton retkeilykulttuuri, joka nostaa luonnonharrastuksen ja ympäristön tarkkailun kuntoilukeskeisen suorittamisen edelle. Raskailta taipaleiltakaan ei ole vältytty, mutta hyvin järjestetyillä retkillä myös uudet tulokkaat ovat pärjänneet ja viihtyneet, vaikka joskus päivämatka onkin osoittautunut toivottua raskaammaksi. Kaikki, vetäjät mukaan lukien, ovat oppineet jotain luonnosta joka retkellä.

Retkien järjestäminen ei edellytä vuosikymmenien retkeilykokemusta tai huippuunsa hiottuja erätaitoja; vähemmälläkin pärjää ja tekemällä oppii, kunhan muutamat perusasiat ovat hallussa. Toivomme, että tämä opas inspiroi uusia luontoliittolaisia tarjoamaan ympärilleen niitä unohtumattomia retkikokemuksia, joiden pohjalta tämäkin on kirjoitettu.

Helsingissä 16.2.2013
Teemu Saloriutta & Antti Salovaara

Sisällys

Osa 1: Yleistä

Mainostus ja retkien suunnittelu 1
Turvallisuussuunnitelma 3
Reitin suunnittelu 4
Karttapalveluiden ja luontoselvitysten hyödyntäminen 7
Suunnistus 9
Toiminta retkenvetäjänä 13
Ruokailut 16
Retkeilijä ja ympäristö 19

Osa 2: Erilaisia retkiä

Päiväretket ja viikonloppuretket 22
Yli 3 yön vaellukset 24
Vaelluskurssi 25
Talviretket 29
Ulkomaanmatkat 34
Pyöräretket ja instant-retket 37

Liitteet

Riskianalyysi: esimerkit yleisimmistä riskeistä
Mallivarustelistat
Turvallisuussuunnitelman malli

Päätoimittajat: **Teemu Saloriutta** ja **Antti Salovaara**
Kuvat: **Teemu Saloriutta**
Taitto ja osa kuvista: **Antti Salovaara**
Lisäksi toimitus- ja kirjoitustyöhön osallistuivat:
Milla Aalto, Lari Karreinen, Elina Silkelä ja **Taru Wallenius**

Osa 1: Yleistä

Retkikalenterin suunnittelu

Retkien sopiminen pitkälle tulevaisuuteen kannattaa, sillä ihmiset suunnittelevat menonsa usein melko aikaisessa vaiheessa. Mitä aiemmin mainostus voidaan aloittaa, sitä varmemmin retkelle saadaan lähtijöitä. Aktiivisen näköinen, pidemmälle kuin kuukauden päähän ulottuva tapahtumakalenteri lisää muutenkin satunnaisen kävijän kiinnostusta piirin toimintaa kohtaan. Retkien sopiminen usean kuukauden päähän ei myöskään estä toteuttamasta lisäksi retkiä vaikka parin päivän varoitusajalla.

Mainostuskanavat

Luonto-Liiton sisäinen

Tieto kulkee joskus yllättävän huonosti liiton sisällä. Siihen jokainen voi osaltaan vaikuttaa muistamalla tärkeimmät mainostuskanavat. Ensisijaisen tärkeää on tiedottaa retkistä ajoissa sekä Luonto-Liiton verkkosivujen tapahtumakalenterissa että piirin omilla verkkosivuilla ja piirin mahdollisissa julkaisuissa. Huomattava osa piirin jäsenistä ei välttämättä ole sähköpostilistoilla, joten kaikille jäsenille lähetettävä jäsenkirje saattaa olla tehokas tapa tavoittaa uusia ihmisiä.

Oman piirin sähköpostilistan lisäksi kannattaa harkita mainostamista myös muille piireille, erityisesti jos retki suuntautuu näiden alueelle. Pidempiä retkiä voi harkita mainostavansa myös Aktivistilistalla. Luonto-Liitolla on viestintätyöntekijä, jolta voi pyytää apua viestintään, kysyä mahdollisuutta mainostaa omaa tapahtumaa Luonto-Liiton Facebook-sivun kautta ja niin edelleen. Jos retkitoimintaa on alueella enemmänkin, aktiiveille ja retkistä kiinnostuneille voi hyvin myös perustaa sähköpostilistan.

Yliopistolistat

Retkiosallistujia on löytynyt usein hyvin yliopiston luontoa sivuavien alojen, kuten biologian ja maantieteen, opiskelijoiden sähköpostilistoilta. Koska tarkoituksena ei kuitenkaan ole valikoida osallistujia opiskelualan tai koulutustason perusteella, olisi hyvä miettiä mainostusta myös muiden oppilaitosten, kuten ammattikorkeakoulujen, listoilla.

Muut kanavat

Nykyään lähes kaikista maailman aktiviteeteista löytyy Facebook-tapahtuma, joten ei ole huono ajatus luoda sellaista myös joistain pidemmistä retkistä. Tapahtumasta saattaa kuulla kaveriverkoston kautta yllättävän laaja joukko ihmisiä. Kun retkitoiminta on vakiintunutta ja sen piirissä olevien ihmisten määrä riittävän suuri, on helppo suoramarkkinoida retkiä aiempien retkien osallistujille. Erityisesti ihmisille, joita kiinnostavat vain tietyntyyppiset retket (esimerkiksi tunturivaellukset tai linturetket), on kätevää laittaa suoraan sähköpostia.

Kannattaa myös harkita mahdollisuutta vierailla lukioissa kertomassa retkitoiminnasta. Tulevista retkistä voi tietysti myös tehdä koostemainoksen julkisia ilmoitustauluja varten. Hyviä kohteita ovat esimerkiksi kirjastot, nuoristotilat ja oppilaitokset



Vaellus takana ja ainakin osaa vielä hymyilyttää. Kuva taittajan ensimmäiseltä Luonto-Liiton retkeltä, heinäkuulta 2006. Kuva: AS.

Mikäli retken kohde on Metsähallituksen ylläpitämä, voi retkelle saada näkyvyyttä kohteen Facebook-sivulla ottamalla yhteyttä alueesta vastaavaan Metsähallituksen yksikköön. Retkiä mainostettaessa on syytä mainita näkyvästi retken kohderyhmä, ellei halua nuortenretkeä täyteen eläkeläisiä.

Hinnoittelu

Retken hintaan vaikuttaa tietysti piirin rahatilanne. Parhaimmillaan on mahdollista budjetoida retkiin rahaa ja näin ollen ainakin osa retkistä voi tuottaa piirille tappiota. Subventointi tulee tarpeeseen erityisesti pitkien nuortenretkien kohdalla, sillä kalliit matkakulut voivat nostaa vähävaraisen nuoren kynnystä lähteä retkelle.

Käytännössä voi olla välttämätöntä järjestää retkiä nollabudjetilla, tai kerätä esimerkiksi peritheretkistä pientä osallistumismaksua piirin toiminnan tukemiseksi. Tiukempi rahatilanne vaatii tarkkojen retkibudjettien laatimista. Kannattaa siis miettiä hinnat siten, että niissä on jonkin verran “ilmaa” pienten sattumien kattamiseksi. Kannattaa myös varmistua siitä, ettei vahingossa tarjoa ei-opiskelijoille pitkän junamatkan sisältävää retkeä opiskelija-alennuksen mukaan laskettuun hintaan. Mahdollisen taksikyydin hinta voi riippua lähtijöiden määrästä ja se kannattaa ottaa ajoissa huomioon. Retkelle kannattaa siksi päättää minimi- ja maksimiosallistujamäärä, jota voi toki soveltaa tilanteen salliessa.

Avustukset

Retkitoimintaan on mahdollista saada rahallista tukea ainakin joidenkin suurten kaupunkien nuorisotoimelta. Myös OK-opintokeskuksen tukemaksi opetukseksi voidaan katsoa esimerkiksi maas-

tossa tapahtuva retkeilytaitojen opastus, ainakin jos oppitunnit esittää yhtenäiseksi asiakokonaisuudeksi.

Julkisten avustusten saaminen perustuu näyttöön siitä, että rahaa myös tarvitaan. Tukia haettaessa on siis tarkoitus osoittaa, että haetun suuruisille summille on käyttöä, eli toimintaa todella näkyy yhdistyksen kirjanpidossa. Mikäli piiri saa ulkopuolista tukea esimerkiksi kaupungilta, olisi hyvä saada retkien kulut ja tuotot kulkemaan kokonaisuudessaan piirin kirjanpidon kautta. Tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että joku ostaa piirin piikkiin kaikkien osallistujien matkaliput ja piiri puolestaan laskuttaa tämän summan tai osan siitä osallistumismaksuina. Matkaliput ja kuitit tulee säilyttää kirjanpitoa varten.

Kuitenkin, turvallisuutta lukuun ottamatta ainoastaan retkelle lähteminen on tärkeää. Jos siis tuntuu ylitsepääsemättömän hankalalta saada matkaliput hoidettua yhdistyksen kirjanpidon kautta, tai jonkin retken tarkat matkakulut arvioitua ennakkoon, maksakoon jokainen itse matkansa. Tärkeintä on lähteä luontoon.

Turvallisuussuunnitelma

Jokaiselle retkelle, etenkin pidemmille ja talviretkille, tulisi laatia turvallisuusuunnitelma. Siinä on oltava seuraavat elementit:

- yhteystiedot
- reittisuunnitelma
- leiripaikat ja evakuointipisteet

koordinaatteineen

- riskianalyysi

Seuraavassa eritellään tarkemmin turvallisuussuunnitelman laatimista. Reitin suunnittelua käsitellään omassa luvussaan, sillä se on jo itsessään varsin laaja aihe. Liitteet-osiossa on turvallisuussuunnitelman malli.

Yhteystiedot

Turvallisuusuunnitelman alussa mainitaan järjestäjät (vastuuvetäjä, ensiapuvastaava ja varaensiapuvastaava) sekä heidän puhelinnumeronsa.

ENSIAPUPAKKAUKSEN SISÄLTÖ

Aina ja kaikkialla -välineet:

- omat henkilökohtaiset lääkkeet (joista on kerrottava ensiapuvastaavalle)
- haavoja varten: desinfiointiaine, laastareita, steriilejä sidetaitoksia, haavateippiä, sideharsoa
- nyrjähdyksiä yms. varten: kolmioliina, joustoside/ideaaliside

Muuta hyödyllistä: rakkolaastareita, neula ja lankaa, palovammaside, pinsetit, pienet sakset, voidetta hyönteisten puremiin, särkylääkkeitä, kyypakkaus tai vastaava, ripulilääke, kuumemittari, tulitikkuja ja kynttilä, hakaneuloja, kumihansikkaat

Lisäksi siinä voi olla tilanteesta riippuen esimerkiksi seuraavia yhteystietoja:

- lähin terveyskeskus
- myrkytystietokeskus
- taksi, majoitus ym. palvelut, joita retkellä käytetään
- Myös Terveysneuvonnan numero (09) 10023 on hyvä tallentaa, koska ainakin pääkaupunkiseutulainen saa sieltä maksutonta apua ja tietoa vuorokauden ympäri.

Evakuointipisteet

Evakuointipisteiksi valitaan reitin varrelta lähimpiä pisteitä, joihin pääsee ajoneuvolla. Lapissa voi merkitä myös pelastushelikoptein laskeutumispaikkoja. Lisäksi leiripaikkojen koordinaatit on hyvä merkitä, sillä kiireellisissä tapauksissa ei ole aina mahdollista saattaa potilasta evakuointipisteeseen. Mikäli mukana on GPS-laite, saadaan sen avulla tarvittaessa selville oman sijainnin tarkat koordinaatit.

Hätäkeskuslaitos suosittelee, että koordinaatit ilmoitetaan WGS84-järjestelmän mukaisina maantieteellisinä koordinaatteina (esimerkiksi N 61°52.843' E 023°43.879'). Maanmittauslaitoksen tuki vanhalle KKJ-koordinaatistolle on poistunut vuoden 2012 lopussa. Lisätietoja: http://www.112.fi/index.php?pageName=koordinaatti

Koordinaattien lisäksi evakuointipisteille on hyvä merkitä osoite, sillä taksin tilaaminen koordinaattien perusteella ei todennäköisesti onnistu. Osoitteen etsiminen onnistuu Kansalaisen karttapaikan "Lähin osoite" -työkalulla.

Riskianalyysi

Riskianalyysiin valitaan muutama keskeisin riski ja käydään läpi niiden ennaltaehkäisy, seuraukset ja toiminta riskin toteutuessa. Jokaisen riskin yhteydessä tulisi myös miettiä, onko reitillä paikkoja, joissa riski on erityisen suuri. Ei ole tarkoituksenmukaista varautua kaikkiin mahdollisiin ja mahdottomiin riskeihin petoeläinten hyökkäyksestä hirmumyrskyyn, vaan keskittyä vain todennäköisimpiin. Riskit vaihtelevat luonnollisesti paljon riippuen retken luonteesta.

Liitteissä käsitellään tarkemmin riskejä ja annetaan esimerkkejä niihin varautumisesta.

Reitin suunnittelu

Reittisuunnitelma

Reitin huolellinen suunnittelu on keskeinen osa retken turvallisuutta etenkin pitemmillä retkillä. Hyvässä reittisuunnitelmassa huomioidaan seuraavat asiat:

a) Päivämatkojen sopiva pituus

Kävelemisen fyysinen raskaus vaihtelee huomattavasti tilanteen mukaan. On huomioitava, että kartalla mitatussa matkassa ei näy korkeuserojen vaikutus. Lisäksi vaativa maasto (suo, kivikko) hidastaa kulkemista. Nyrkkisääntönä voi pitää päivämatkan maksimipituutena seuraavia:

- hyväkuntoisella polulla, ei suuria korkeuseroja **20 km**
- pääasiassa polkuja pitkin, ei suuria korkeuseroja **15 km**
- polulla, jossa suuria korkeuseroja tai suurelta osin poluttomassa maastossa **10 km**
- poluttomassa maastossa, jossa suuria korkeuseroja **alle 10 km**



Täydellinen leiripaikka.

Kulkunopeuden arvioinnissa voi sulan maan aikaan käyttää seuraavia karkeita arvoja:

- tiellä **4 km/h**
- polulla **3 km/h**
- helpossa maastossa **2 km/h**
- vaikeassa maastossa **1 km/h tai alle**

Luonnollisesti päivämatkojen suunnittelu riippuu aina retken luonteesta ja lähtijöistä, joten kaikkiin tilanteisiin sopivia ohjeita on mahdotonta antaa. Pitkällä vaelluksella yksi kevyt päivä – tai jopa lepopäivä – saattaa olla tarpeen.

Talvella reittiä suunniteltaessa on jätettävä pelivaraa huonojen hiihtokelien varalta. Jos lunta paakkuuntuu suksenpohjiin senttikaupalla, ei hiihto suju lainkaan. Toisaalta kevättalven teräshangilla matka saattaa edetä hyvinkin vauhdikkaasti. Metsäisiä reittiosuuksia suunniteltaessa on huomioitava, että hiihtäjä kärsii jalkamiestä enemmän tiheiköistä, hakkuuaukeista, kivikoista ja jyrkistä rinteistä.

b) Potentiaaliset yöpymispaikat

Vaelluksella yöpymispaikkojen sijainti määrää päivämatkojen pituuden – tai päinvastoin. Monissa Etelä-Suomen kansallispuistoissa yöpymispaikat on määrätty, mutta esimerkiksi Lapin erämaa-alueilla telttailu on vapaampaa. Valmiit yöpymispaikat on rakennettu yleensä fiksusti vesistöjen äärelle, jolloin vesihuolto toimii. Myös omatoimiretkeilyssä veden saatavuus on tärkein valintaperuste yöpymispaikalle. Kannattaa huomioida myös, että jyrkiltä tai soisilta rannoilta veden



Vaellussauvat antavat tukea vesistönylityksessä.

hakeminen voi olla hankalaa. Muita valintakriteerejä leiripaikalle voivat olla esimerkiksi tasainen maasto telttailua varten ja luonnonkauneus.

c) Nähtävyydet

Jotta vaeltaminen olisi mielekästä, kannattaa reitti suunnitella kulkemaan hienojen luontokohteiden kautta. Niitä voivat olla esimerkiksi näköalapaikat, luonnontilaiset metsät ja suot, erämaiset lammet tai geologiset kohteet, kuten rotkot ja siirtolohkareet.

d) Juomaveden täydennys

Suomessa ei yleensä ole ongelma löytää juomavettä. Kuivia alueita voi kuitenkin olla esimerkiksi tunturiylängöillä. Ne voi selvittää etukäteen katsomalla karttoja tarkasti, joskin pitkät sateettomat jaksot saattavat kuivattaa pienimpiä puroja. Etelä-Suomessa täytyy huomioida myös juomaveden puhtaus, jota käsitellään tarkemmin liitteissä.

e) Evakuointipaikat (lähimmät tiet, pelastushelikopterin laskeutumispaikat)

Etelä-Suomessa on niin tiheä metsäautotieverkosto, ettei lähimmälle tielle ole koskaan pitkä matka. Sopivien evakuointipisteiden koordinaatit on kuitenkin syytä laittaa turvallisuussuunnitelmaan näkyviin.

f) Turvalliset vesistöjen ylityspaikat

Joki kannattaa usein ylittää koskipaikasta. Vedenkorkeus voi vaihdella huomattavasti, joten ennen

Aina vaativaa maastoa ei voi välttää, mutta varovaisuudella siitäkin selviää.



reissuun lähtöä ei voi aina olla varma ylityksen turvallisuudesta. Tilanne on siis aina arvioitava maastossa tapauskohtaisesti. Hyvät ohjeet vesistönylitykseen löytyvät osoitteesta http://www.luontoon.fi/RetkeilynABC/retkeilytaidot/vesistonylitys/Sivut/Default.aspx

g) Riskialttiit kohdat

Vesistöjen lisäksi riskipaikkoja ovat vaikeakulkuiset maastonkohdat, kuten jyrkänteet ja kivikot. Tällaiset paikat voi usein ennakoida karttaa katsomalla ja mahdollisuuksien mukaan kiertää.

h) Vaihtoehtoiset reitit

Suunnitelmat voivat muuttua monesta syystä. Esimerkiksi vaikeat sääolosuhteet, sairastuminen tai fyysinen vamma, odottamattomat esteet (silta rikki tms.) tai eksyminen voivat vaikuttaa reittiin. Siksi reittisuunnitelmassa on hyvä huomioida varavaihtoehtoja, vaikka kaikkeen ei voikaan varautua. Reittisuunnitelmasta voidaan tietenkin poiketa myös ilman onnettomuutta. Esimerkiksi jos lähtijät ovat erityisen hyväkuntoisia, voidaan tehdä pitempiä päivämatkoja tai ylimääräisiä koukkauksia. Vastaavasti väsymyksen yllättäessä voidaan muuttaa reittiä helpommaksi.

Karttapalveluiden ja luontoselvitysten hyödyntäminen

Reittisuunnittelussa kannattaa hyödyntää Internet-karttoja. Retkeilijän kannalta parhaita palveluita ovat Kansalaisen karttapaikka, Paikkatietoikkuna ja Retkikartta. Sujuvaa kartanlukua varten kannattaa opetella Maanmittauslaitoksen käytössä olevat karttamerkit: http://www.maanmittauslaitos.fi/sites/default/files/karttamerkit_upk.pdf Vanhoissa kartoissa merkinnät voivat vaihdella paljonkin.

Retkeilijän kannalta pelkkä maastokartta ei tarjoa riittävästi tietoa maaston kulkukelpoisuudesta. Esimerkiksi kaikki metsämaa on kuvattu samalla merkinnällä riippumatta siitä, onko kyseessä nuori taimikko vai aarniometsä. Siksi erityisesti teiden ja polkujen ulkopuolella liikuttaessa on kätevää tarkastella ilmakuvia.

Lisäksi monilta alueilta, erityisesti kansallispuistoista, on tehty luontoselvityksiä, hoito- ja käyttösuunnitelmia tai vastaavia, joissa on usein paljon arvokasta tietoa alueen luonnosta. Nämä löytyvät Internetin syövereistä helpoiten Google-haulla. Monissa selvityksissä on merkitty kartalle alueen Natura-luontotyypit, kuten luonnontilaiset metsät. Parhaassa tapauksessa on kuvattu kartalla myös Natura-luontotyyppien edustavuus (asteikolla erinomainen - hyvä - merkittävä - ei merkittävä) ja lahopuun määrä metsissä. Näistä kartoista näkee helposti alueen hienoimpien metsien sijainnin.

Myös sanalliset kuvaukset vaikkapa vanhojen metsien sijainnista auttavat reittisuunnittelussa. Niitä voi etsiä hoito- ja käyttösuunnitelmien lisäksi Suomen ympäristökeskuksen verkkosivuilta http://www.ymparisto.fi/default.asp?node=68&lan=fi Esimerkiksi Uudenmaan Natura-alueiden kuvaukset löytyvät osoitteesta http://www.ymparisto.fi/default.asp?node=5255&lan=fi.

Metsä- ja suokohteista kannattaa kysyä lisätietoja myös Luonto-Liiton metsäryhmältä, jolla saattaa olla suojeluarvoista tietoa, jota ei Internetistä löydy. Metsäryhmä voi myös tietää käymisen arvoisia suojelemattomia kohteita. Vastineeksi retkeilijät voivat antaa metsäryhmälle tietoa esimerkiksi jonkin suojelemattoman kohteen hakkuutilanteesta.



Vasemmalla olevasta kartasta ei oikein erota metsää puilta. Ilmakuva kertoo siinä suhteessa enemmän. Kartta: Maanmittauslaitos 1/2013

Kansalaisen karttapaikka

Maanmittauslaitoksen ilmaispalvelu sisältää tarkat, ajantasaiset maastokartat ja ilmakuvat koko Suomesta. Lisäksi sen avulla on helppo poimia kohteiden koordinaatteja ja tehdä muunnoksia koordinaattijärjestelmästä toiseen sekä etsiä lähintä osoitetta. Kartalle pystyy myös tekemään linkkejä, joita on kätevää jakaa suunnitteluvaiheessa sähköpostitse.

Paikkatietoikkuna

Laajan ja aktiivisesti kehittyvän paikkatietopalvelun keskeisin osa retkeilijän kannalta on Karttaikkuna, jossa voi tarkastella päällekkäin esimerkiksi Maanmittauslaitoksen maastokarttaa ja ortoilmakuvia. Paikkatietoikkuna on sujuvampi käyttää kuin karttapaikka: kartalla liikkuminen on helpompaa ja kartan saa tarvittaessa koko näytön kokoiseksi.

Tasojen läpinäkyvyyttä voi säätää, jolloin voi katsella yhtä aikaa eri aineistoja. Tämä ominaisuus helpottaa huomattavasti reitin suunnittelua, sillä esimerkiksi hakkuuaukeat on helppo nähdä ilmakuvista, mutta maastokarttoihin niitä ei usein ole merkitty. Osasta Suomea on saatavilla myös vääräväärikuvia, joista voi arvioida tarkemmin metsän rakennetta.

Hyödyllinen karttataso on myös Metlan aineisto “puuston ikä”, josta näkee yhdellä silmäyksellä, missä on vanhaa metsää ja missä nuorta taimikkoa. Usein nuori metsä on vaikeakulkuista tiheikköä, kun taas varttuneemmassa metsässä pystyy liikkumaan helpommin. Aineisto ei välttämättä paljasta hienoimpia aarniometsiä, mutta antaa vinkkejä mistä sellaisia voisi löytyä.

Palvelusta on hyötyä myös uusien retkikohteiden etsinnässä. Jos valitsee karttatasoiksi luonnonsuojelu- ja Natura-alueet, näkee helposti, missä on luontoarvoiltaan merkittäviä alueita.

Retkikartta

Retkikartta on Metsähallituksen palvelu, jossa on esitetty kartalla sen hallinnoimien virkistys- ja suojelualueiden retkeilypalveluita ja -reittejä. Kartoille saa näkyviin esimerkiksi tulentekopaikat, käymälät ja laavut. Palvelussa voi valita pohjakartaksi Maanmittauslaitoksen maastokartan tai ilmakuvan.



Paikkatietoneuvottelu käynnissä. Kuva: AS.

Paperikartat

Etelä-Suomen pienipiirteisissä maastoissa sopivin mittakaava on noin 1 : 20 000, Lapissa taas riittää 1 : 50 000 tai jopa 1 : 100 000.

Monista Suomen retkikohteista on julkaistu ulkoilukartta, johon on merkitty alueen retkeilyreitit ja -palvelut. Joiltakin alueilta on tehty suunnistuskarttoja, jotka sopivat erittäin hyvin retkeilykäyttöön. Niiden tärkein ero tavallisiin peruskarttoihin on, että maaston kulkukelpoisuus on esitetty huomattavasti tarkemmin. Esimerkiksi tiheikölle ja hidastavalle maapohjalle on omat merkinnät. Suunnistuskarttoja voi etsiä esimerkiksi osoitteesta *http://omaps.worldofo.com/index.php?c=Finland&s=views.*

Yksittäisiä karttalehtiä voi tulostaa Kansalaisen Karttapaikasta, Paikkatietoikkunasta tai Retkikartta.fi:stä. Paikkatietoikkunassa voi kätevästi luoda karttoja, joissa on päällekkäin esimerkiksi maastokartta ja puuston korkeustiedot.

Maanmittauslaitos avasi maastotiedot vapaaseen käyttöön toukokuussa 2012, ja ne ovat ladattavissa osoitteesta *http://www.maanmittauslaitos.fi/avoindata/hankinta*. Karttalehtiä voi yhdistellä isommiksi paloiksi esimerkiksi ilmaisella Quantum GIS -ohjelmalla (*http://www.qgis.org*) tai seuraavasta linkistä löytyvällä Python-skriptillä (MML Karttaluontiohjelma): *http://www.kolumbus.fi/jarkko.isokoski/dirtviewer/fi/download.html* Karttakeskukselta voi tilata karttatulosteita haluamaltaan alueelta ja haluamassaan mittakaavassa. On mahdollista valita tulostus kestokartaksi, joka on vedenpitävä ja kulutuskestävä.

Paperiset kartat on aina suojattava huolellisesti kosteudelta esimerkiksi kontaktimuovilla tai vaihtoehtoisesti käytettävä karttalaukkua. Suunnistajien käyttämät karttamuovit ovat käteviä A3- tai A4-kokoisten karttalehtien suojaamiseen. Myös iso minigrip-pussi tai täysin läpinäkyvä vahva pakastuspussi käy paremman puutteessa.

Suunnistus

Suunnistuksen apuvälineet

Kartan ja kompassin käyttö on jokaisen retkenvetäjän hallittava. Suunnistuksen ei tarvitse olla pelkkä välttämätön paha, vaan se antaa mukavasti mielekkyyttä ja haastetta muutoin joskus yksitoikkoiseen kävelyyn. Myös maaston eri vivahteisiin kiinnittää enemmän huomiota, kun pähkäilee sijaintiaan kartan ja kompassin avulla.

Nykyään on saatavilla satelliittipaikannukseen perustuvia GPS-vastaanottimia, joista on hyötyä etenkin pimeässä ja huonon näkyvyyden sattuessa. Myös silloin, kun on tiedettävä oma sijainti tarkasti (esimerkiksi hätätilanteessa pelastushenkilökunnan ohjeistamiseksi), on GPS-tekniikasta apua. Pelkän GPS-laitteen varaan ei suunnistusta saa koskaan jättää, sillä tekniikan pettäessä on osattava selviytyä kartan ja kompassin avulla.

Ilman GPS-laitetta on retkeilty kautta historian menestyksekkäästi eikä sitä tänäkään päivänä yleensä tarvita mihinkään.

Suunnan ottaminen kompassilla

Retkisuunnistuksessa ei useinkaan tarvitse tietää täsmällistä sijaintiaan, vaan tärkeämpää on pysyä selvillä oikeasta kulkusuunnasta. Siksi kompassin käyttö kannattaa opetella kunnolla. Suuntaa otettaessa tarvitaan kartan koordinaattiruudukkoa. Kartalla pohjoinen on aina ylhäällä, itä oikealla, etelä alareunan suunnassa ja länsi vasemmalla.

1) Laita kompassin pitkä sivu kulkemaan lähtöpaikasta määränpäähän. Varo, ettei kompassi pääse missään vaiheessa liikahtamaan, koska silloin suuntaan tulee virhettä.

2) Käännä neularasiaa kunnes sen suunnanottoviivat ovat yhdensuuntaisia etelä – pohjoinen -koordinaattiviivojen kanssa ja pohjoishaarukka tulee karttapohjoiseen.

3) Käänny kompassin ja kartan kanssa kunnes punainen pohjoisneula on pohjoishaarukassa. Nyt kompassin suuntanuoli osoittaa suunnan määränpäähän. Lähde siis suuntanuolen osoittamaan suuntaan ja kulkiessasi pidä huoli, että pohjoisneula pysyy pohjoishaarukassa.

Neularasian ympärillä on suuntaympyrä, joka on jaettu joko 360 asteeseen tai vanhemmissa 60 jako-osaan. Kun ympyrä on jaettu 360°, pohjoinen on 360°, itä 90°, etelä 180° ja länsi 270°.

Kulkusuunnan voi siis ajatella pohjoisen ja kulkusuuntanuolen välisenä kulmana, eli kuinka monta astetta kuljetaan pohjoissuunnasta oikealle. Itään kuljettaessa kuljetaan 90° astetta pohjoisesta myötäpäivään, lounaaseen taas 225°. Tällä tavalla on helppo nopeasti tarkistaa, että tuli varmasti lähdettyä oikeaan suuntaan.

Tarkkaan ottaen kompassin neula ei osoita aivan maantieteellisen pohjoisnavan suuntaan. Lyhyillä matkoilla asiasta ei tarvitse yleensä välittää, mutta joskus joudutaan kulkemaan kompassisuunnalla pitempiä pätkiä tai halutaan osua johonkin kohteeseen aivan täsmällisesti. Silloin tarvitaan kokonaiskorjausta (KOK), joka koostuu neulaluvun korjauksesta (NEK) eli erannosta sekä napaluvun korjauksesta (NAK). NEK on magneettisen ja maantieteellisen pohjoisnavan välinen kulma ja NAK karttaprojektiosta aiheutuva karttapohjoisen ja maantieteellisen pohjoisnavan välinen kulma. Kokonaiskorjaus ilmoitetaan kartoissa ja se on useimmilla alueilla Suomessa noin +10 astetta. Tämä lukema vähennetään kompassisuunnasta.

Suunnassa kulkeminen

Avoimessa maastossa voi ottaa kiintopisteeksi etenemissuunnassa kauempana sijaitsevan puun tai selkeän ison maastonkohdan ja kulkea sitä kohden. Tiheässä metsässä tämä on vaikeampaa, joten kompassista kannattaa välillä tarkistaa oikea suunta ja korjata kulkuaan sen mukaiseksi.

Suoraan kulkeminen ei ole niin helppoa kuin miltä se kuulostaa, joten kannattaa asettaa välitavoitteita, maastosta riippuen parista sadasta metristä aina muutaman kilometrin väleihin. Niiden kohdalla kannattaa tarkistaa kartalta oma sijainti ja että kulkusuunta on säilynyt oikeana. Hyviä välitavoitteita ovat selkeät maastonkohdat, joiden ohi ei voi huomaamatta kulkea, kuten isot mäet, kalliot, vesistöt ja tiet. Hankalassa maastossa tai pimeässä välitavoitteiden

tulee olla vielä selkeämpiä ja lähempänä toisiaan. Suunnassa pysymistä auttaa, jos voi seurata jotain maastonmuotoa, kuten ojaa tai mäensivua. Korkeuskäyrää seurattaessa tulee olla tarkkana, ettei lähde kiertämään rinnettä pois suunnasta, etenkin jos rinne laskeutuu kovin loivasti.

Matkan edistymistä voi seurata arvioimalla siihen käytettyä aikaa. Jos välitavoitetta ei arvioidussa ajassa ala näkyä, on syytä ryhtyä katselemaan ympärilleen ja pohdiskelemaan omaa sijaintia.

Vinkkejä kartanlukuun ja reitinvalintaan

Kartasta kannattaa oppia hahmottamaan erityisesti korkeuskäyrät, sillä niitä voi käyttää suunnistusapuna niin tiheikköisissä metsissä kuin pimeässäkin. Lisäksi maaston muodot vaikuttavat merkittävästi kävelemisen raskauteen: käyriä lukemalla voi välttää tarpeettoman kiipeilyn. Yleinen suunnistusvirhe on korkeuskäyrien aliarviointi. Kartalla pieneltä näyttävä kahden korkeuskäyrän nousu on rinkka selässä jo keskisuuri ponnistus. Hiihtoreissuilla korkeuskäyrien lukeminen korostuu erityisesti, sillä pienetkin mäet voivat olla vaativia hiihdettäviä sekä ylös että alas.

Eräs reitinvalintaan vaikuttava tekijä on soiden kulkukelpoisuus. Mikäli suo on merkitty kartalle vaikeakulkuiseksi tai ylitsepääsemättömäksi, ei kannata lähteä kokeilemaan onneaan. Sen sijaan helppokulkuisiksi merkityt avosuot ovat usein ylitettävissä kumisaappaat jalassa. Puustoiset suot ovat yleensä kulkukelpoisia, mutta käveleminen pehmeässä sammalikossa on rinkka selässä varsin hikistä ja hidasta puuhaa.

Edellä mainitut neuvot koskevat lähinnä luonnontilaisia soita, joita on jokseenkin harvassa. Suurin



Ryteiköksi trimmattu metsätalousmaa syö joskus hiihtäjää. Kuva: AS.

osa suoluonnostamme on ojitettu metsätalouden tarpeisiin. Ojitetut suot ovat retkeilijälle viheliäistä maastoa, sillä ojat voivat olla jopa parin metrin levyisiä. Sulan maan aikaan ojitetut suot kannattaa siis useimmiten kiertää suosiolla – sukset jalassa niille menoa ei kannata edes yrittää.

Metsämaastossa liikuttaessa hankalimpia paikkoja ovat hakkuuaukeat ja nuoret taimikot. Monien hakkuiden jäljiltä maassa on poikittain risua ja rankaa niin, etteivät retkeilijän jalat tahdo mahtua sekaan. Pahimmillaan maasto on myös täynnä petollisia monttuja, joihin on helppo taittaa nilkkansa. Kun näihin yhdistetään läpitunkematon muuri nuorta kuusikkoa, on mahdottoman vaellusmaaston resepti valmis. Avohakkuut ja taimikot kannattaa siis yleensä kiertää, jos mahdollista.

Mikäli joudutaan liikkumaan talousmetsissä pelkän kartan perusteella (siis ilman ilmakuvia), kannattaa reitti mahdollisuuksien mukaan suunnitella kulkemaan avokallioita myöten. Ne ovat usein hakkuiden jäljiltäkin kulkukelpoisia. Luonnontilaisemmillakin alueilla luonnostaan harvapuustoiset kalliot ovat helppokulkuisempia kuin tiheämpi metsämaa.

Eksymisesimerkki: Tapaus Torronsuo 11/2010

Kuljimme marraskuisen hämäränä päivänä vaikeakulkuisessa maastossa kohti Torronsuon kansallispuistoa. Suunnistuksesta vastasi kaksi melko kokenutta kartanlukijaa. Seurasimme polkua etelään, kunnes se hukkui ojaan, jonka jälkeen alkoi tiheä taimikko. Tulkitsimme olevamme punaisen rastin kohdalla:



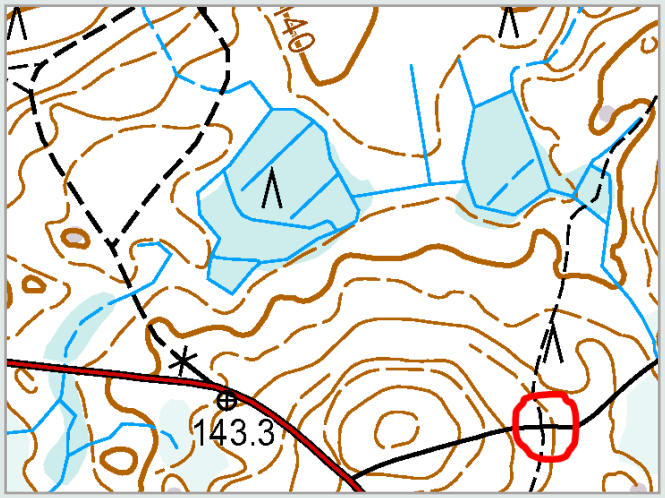
Kuljimme taimikon läpi ja jouduimme kaartelemaan sen verran, että hukkasimme oikean suunnan. Tässä vaiheessa suunnistajat olivat erimielisiä sijainnista. Kompassisuunnasta päästiin yksimielisyyteen, ja yllätys oli suuri, kun hetken kuluttua vastaan tuli suo-oja, joka täsmäsi edellistä paremmin kartalla näkyvään ojaan. Olimme todellisuudessa olleet sinisen rastin kohdalla.

Syitä harhailuun:

- Kuljetun matkan yliarviointi vaikeassa maastossa.
- Kartasta puuttui oja – olisi pitänyt katsoa tarkemmin korkeuskäyriä, sillä kaikkia ojia ei merkitä maastokarttoihin.
- Maaston muodot – lähekkäin oli monta samankaltaista kumparetta.
- Psykologinen vaikutus – suunnistajien luotto toisen suunnistajan osaamiseen ja sitä kautta oman keskittymisen herpaantuminen. Mikäli suunnistajia on kaksi, olisi pidettävä huolta, että kumpikin työskentelee itsenäisesti.

Esimerkki 2: Tapaus Seitseminen 12/2011

Seurasimme Pirkan taival -retkeilyreittiä matkalla kohti Kurun kirkonkylää. Seuraavassa kohdassa kuitenkin lähdimme kulkemaan kiertotietä:



Paikassa ei näy kartalla polkujen risteystä. Pirkan taival jatkui vasemmalle ja jokin muu ulkoilupolku oikealle. Sen kummemmin ajattelematta lähdimme jatkamaan Pirkan taivalta, sillä tiesimme sen vievän varmasti Kuruun. Jonkin ajan kuluttua vastaan alkoi tulla risteyksiä, jotka eivät täsmänneet lainkaan karttaan. Pirkan taival ei seurannutkaan kartalla näkyvää polkua vaan kiemurteli pitkää kiertotietä.

Syitä harhailuun:

- Liiallinen luotto merkittyyn reittiin: emme tarkistaneet risteyksessä kompassin avulla oikeaa suuntaa.
- Kartasta puuttui polku - karttoihin tulisi aina suhtautua varauksella, sillä etenkään polkuihin ei voi usein luottaa.

Kartat: Maanmittauslaitos 1/2013

Eksymisesimerkki 3: Tapaus Inari 6/2006

Olimme valloittamassa vajaan 10 km päässä kämpästämme sijaitsevaa tunturinhuippua. Seurasimme karttaan merkittyä isohkoa puroa hyvin tiheässä koivikossa. Puroon laskevan pienemmän sivuhaaran kohdalla oli tarkoitus kääntyä nousemaan sitä seuraillen ylös tunturin rinnettä.

Löysimme sivuhaaran ja lähdimme seuraamaan sitä. Ylöspäin noustaessa se pieneni ja katosi lopulta kokonaan, nopeammin kuin oltiin kartan perusteella oletettu. Kun olimme nousseet sen verran korkeammalle, että koivikko alkoi harventua ja maisema avartua, huomasimme, ettemme olleet tunturin rinteellä ensinkään, vaan sen vieressä kohoavalla vaaralla. Sivuhaara, jota olimme seuranneet, ei ollut se, joka karttaan oli merkitty, vaan vaaralta alas virtaavan sulamisveden muodostama puro, joka laski pääpuroon paljon ennen etsimämme sivuhaaran kohtaa.

Syitä harhailuun:

- Kartasta puuttui puro. Pohjoisen tunturimaastossa vielä kesäkuussakin sulamisvesien muodostamat virrat voivat olla hämäävän suuria ja näyttää vakituisilta ympärivuotisesti virtaavilta puroilta, mutta niitä ei kuitenkaan ole merkitty karttoihin.
- Liiallinen varmuus siitä, että olemme siellä, missä meidän pitäisikin olla, ja into saavuttaa huippu nopeasti vaikutti sijainnin arvioimiseen. Kompassia käyttämällä oltaisiin voitu varmistaa sijainti.
- Kuljetun matkan yliarviointi. Monotonisessa tunturikoivikossa, missä näkyvyys eteen ja taakse on lyhyt, kuvittelee kävelleensä pidemmälle kuin mitä oikeasti onkaan.

Lähtijöiden ohjeistaminen

Jos lähtijöiden joukossa on kokemattomia retkeilijöitä, on tärkeää varmistaa, että he osaavat varustautua oikein. Ehkä yleisin sudenkuoppa on makuupussi: aloittelijan on mahdotonta arvioida, millainen makuupussi tarvitaan esimerkiksi elokuiselle Lapin-vaellukselle.

On myös tärkeää huolehtia, ettei kukaan pakkaa enempää tavaraa kuin jaksaa kantaa. Usein toistettu nyrkkisääntö, että rinkka saa painaa korkeintaan kolmanneksen kantajansa painosta, on osoittautunut käytännössä hieman liian raskaaksi. Lähtijöille tulisi aina painottaa, että kolmasosa painosta on ehdoton maksimi, ja sellaisen rinkan kantaminen on jo melkoinen urakka. Parempi, joskin haastava tavoite, on neljännes omasta painosta. Tavoitteen toteutumista voi edesauttaa hyvillä mallivarustelistoilla.

Vaatteista tärkeimpiä ovat kunnolliset sadevarusteet, joita ilman retkestä tulee helposti kurja. Nykyään kaupoissa myydään vedenpitävinä mitä ihmeellisimpiä tuotteita, eikä aloittelijalle ole välttämättä lainkaan selvää, mitä vuorokauden jatkuva sade vaatii varusteilta. Ei voi liiaksi korostaa, että sadevarusteiden on oltava ehdottomasti täysin vedenpitävät. Myös jalkineiden tulee sietää kosteutta riittävässä määrin. Usealla retkellä ja vaelluskurssilla näiden kanssa on ollut ongelmia hyvästä ennakko-ohjeistuksesta huolimatta.

Kannattaa ohjeistaa myös tavaroiden suojaaminen kosteudelta. Vähintään makuupussin ja vaat-



Tauolla kannattaa ottaa rinkka pois ja asettua vaikka hetkeksi makuuasentoon.

teiden tulee olla vesitiiviisti pakattuja. Helppo tapa on laittaa rinkan pussiosaan iso jätesäkki ja kastumisherkät tavarat vielä erikseen muovipusseihin. Retkeilyliikkeistä saa tarkoitukseen suunniteltuja vesitiiviitä kuivasäkkejä, mutta ilman niitäkin pärjää mainiosti.

Kokeneempiakin lähtijöitä on hyvä muistuttaa retkellä tarvittavista erikoisemmista varusteista, kuten otsalampusta, joka tuntuu unohtuvan ihmisiltä yllättävän usein. Myöskään lämpimien vaatteiden ottaminen ei aina muistu mieleen – aamut ja illat voivat olla yllättävän viileitä keskikesälläkin.

Retkelle on aina varattava mukaan vesipulloja retken pituudesta ja reitillä olevien vedentäydennyspaikkojen tiheydestä riippuen. Vetäjän on selvitettävä potentiaaliset täydennyspaikat ennen retkeä, jotta pullokapasiteettia osataan varata riittävästi. Kaikilla tulisi olla käsillä 0,5 -1 l juomapullo juomista varten. Pidemmillä retkillä mukana on hyvä olla lisäksi yksi tai kaksi 1,5 litran muovista limupulloa veden kuljetusta varten. Talviretkellä on tärkeää pitää lämmintä juotavaa mukana termospullossa.

Turvallisuussuunnitelma lähetetään ennen reissua lähtijöille ja kehotetaan tutustumaan siihen. Jos retkelle lähdetään vähänkin oudommasta paikasta, kannattaa kertoa lähtijöille selkeät saapumisohjeet. Joissain paikoissa sekoittamisen riski on ilmeinen: tällaisia ovat olleet esimerkiksi Vuosaaren pienvenesatama (vrt. Vuosaaren satama) ja Nuuksion Kattilajärvi (vrt. Nuuksion Kattila).

Lainavarusteiden hankinta

Ainakin suurissa kaupungeissa, kuten Turussa, Tampereella, Helsingissä ja Espoossa erilaisia varusteita voi saada maksutta tai edullisesti lainaan kaupungin nuorisotoimen ylläpitämästä lainaamosta. Joitain varusteita, kuten puolijoukkueteltta tai ahkioita, voi yrittää tiedustella myös esimerkiksi partiolippukunnilta.

Varusteita voi vuokrata nettipalvelu Kuinoman, *www.kuinoma.fi*, kautta. Palvelun ideana on, että yksityiset ihmiset vuokraavat tavaroitaan nimellistä korvausta vastaan. Tätä kirjoitettaessa palvelusta löytyy runsaasti erilaisia retkeilyvarusteita.

Ryhmän vetäminen maastossa

Retkenvetäjän tehtävät vaihtelevat hieman porukan mukaan. Jos mukana on kokemattomia tai nuoria lähtijöitä, täytyy kiinnittää erityistä huomiota osallistujien jaksamiseen, taukorytmiin ja riittävään juomiseen. Ryhmän jäsenet eivät välttämättä kehtaa pyytää taukoa, vaikka olisivat sellaisen tarpeessa. Siksi vetäjän kannattaa aktiivisesti kysellä ryhmäläisten halukkuutta pitää tauko.

Optimitilanteessa aikataulu on niin väljä, että taukoja voidaan tarvittaessa pitää usein. Joskus kuitenkin matkan on hyvä edetä nopeammin; tällöin taukorytmi voi olla esimerkiksi 10 minuuttia taukoa 50 minuutin välein. Yhteisiä juomataukoja on varsinkin helteellä pidettävä useammin, sillä maastossa juominen saattaa unohtua, ellei siihen erikseen kehoteta. Juominen on elimistön kunnon ja jaksamisen kannalta erittäin tärkeää. Lisäksi 3-4 tunnin välein tai tarvittaessa useamminkin on hyvä pitää pitempi tauko.

Jos porukka on kokeneempi ja tutumpi, on vetäjän tehtävä huomattavasti yksinkertaisempi. Yleensä asiat järjestyvät porukassa lähes itsestään ja vetäjän tehtäväksi jää lähinnä katsoa, että esimerkiksi bussikyydistä ei myöhästytä. Suunnistusvastuuta voi ja kannattaa jakaa muillekin, sillä suunnistustaidon kehittäminen on kaikille hyödyksi. On myös turvallisuuden kannalta suotavaa, että useampi henkilö tietää ryhmän sijainnin.

Porukasta riippumatta illalla kannattaa sopia aamuksi tavoitelähtöaika, jota pyritään noudattamaan. Ihmisellä on tapana käyttää aamutoimiin niin paljon aikaa kuin sallitaan, joten suuntaa-antava aikamääre on hyvä olla. Käytännössä on havaittu, että teltassa yövyttäessä heräämisestä liikkeellelähtöön kuluu aikaa keskimäärin noin 1,5 tuntia. Talvella aikaa täytyy varata noin tunti enemmän jo siksi, että veden lämmittäminen on hitaampaa. Luonnollisesti ihmisten välillä on huomattavia eroja: joku selviytyy aamutoimistaan helposti tunnissa ja toiselle ei pari tuntiakaan riitä.

Retkenvetäjä voi hankkia etukäteen tietoa kohteen lajistosta, ympäristöstä tai vaikka historiasta jakertoa aiheesta porukalle patikoinnin aikana tai pitää erikseen taukoja kohteissa, joista on jotain merkittävää kerrottavaa.

Retkelle voi suunnitella peruspatikoinnin ja yleisen havainnoinnin oheen muutakin erityisohjelmaa, esimerkiksi valita kivoja Pihka-tehtäviä, joita kohteessa on helppo suorittaa. Luonnonharrastuksesta retkillä kerrotaan tarkemmin sivuilla 20-21.

Virhe-esimerkki: Tapaus Käsivarsi 8/2012

Vaelluksella Käsivarren erämaassa oli tiedossa melko lyhyt, autiotuvalle päättyvä päivämatka. Päätimme syödä lounaan vasta autiotuvalla ja kulkea päivämatkan pelkkien eväiden voimalla. Maasto oli enimmäkseen melko helppoa ja matka eteni joutuisasti. Puoliltapäivin pidettiin evästauko, jonka jälkeen matkaa autiotuvalle oli vielä muutama kilometri. Loppumatkan aikana pitkiä taukoja ei haluttu pitää, koska kaikilla oli mielessä vain autiotuvan lämpö.

Viimeiset 300 metriä autiotuvalle olivat vaikeakulkuista, louhikkoista alamäkeä. Nälkä ja väsymys heikensivät huomiokykyä, mikä aiheutti vaaratilanteita vaativassa maastossa. Vaarallisia lipsahduksia sattui useampaan otteeseen, mutta hyvällä tuurilla loukkaantumisilta vältyttiin.

Tehdyt virheet:

- Ryhmän vetäjä ei havainnut porukan väsymystä ajoissa.
- Taukoja ei pidetty riittävästi eikä eväitä syöty tarpeeksi.
- Kulkuvauhtia ei sovitettu maaston vaikeuteen.

Oikea toimintatapa:

Vetäjän olisi pitänyt määrätä loppumatkalle yksi pidempi tauko, vaikka kukaan ei sellaista pyytänyt. Lisäksi olisi pitänyt muistuttaa, että kaikki syövät tauoilla riittävästi eväitä. Viimeisellä vaativalla osuudella kulkuvauhti olisi voinut olla selvästi hitaampi.

Ruokaryhmien sopiminen

Isolla perustrangialla saa tehtyä ruokaa hyvin kolmelle hengelle, ja se on myös hyvä koko ruokaryhmälle. Vaelluksilla kannattaa minimoida kantamuksen paino, joten on järkevää muodostaa täysiä kolmen hengen ryhmiä. Toisaalta kylmällä säällä ruokailut aiheuttavat hieman enemmän säätämistä, sillä veden lämmittäminen Trangialla on hitaampaa ja kuumaa vettä tarvitaan usein enemmän. Siksi talvella on helpointa pitää ruokaryhmät kahden hengen kokoisina. Ruokaryhmät hoitavat itse ruokansa, joko käymällä yhdessä kaupassa tai sopimalla sähköpostitse, kuka tuo minkä verran mitäkin aterioita. On yleensä helpointa, että jokainen retkeläinen hoitaa omat aamupalansa ja naposteltavansa, ellei sitten haluta keittää esimerkiksi yhteistä kahvia tai aamupuuroa.

Ruokavinkkejä

Ruokailut olisi hyvä järjestää tasaisella ruokailurytmillä, sillä tasainen verensokeri ylläpitää retkeilymielialaa ja jaksamista. Päiväretkellä evästauko tai lounas voivat riittää, mutta pidemmillä retkillä on hyvä rytmittää päivään aamupala, lounas, päivällinen ja mahdollisesti iltapala. Kaikilla osallistujilla on hyvä olla mukana myös omia välipaloja. Helposti saatavilla olevat suklaa, keksit ja pähkinät ylläpitävät verensokeria ja jaksamista aterioiden välillä. Useita päiviä kestäville retkille on hyvä pakata mukaan myös vararuokaa yhdeksi ylimääräiseksi päiväksi.

Useapäiväisen retken tai vaelluksen ensimmäisen päivän päivälliseksi voi varata painavampia



Retkiruoka ei aina näytä gourmet'lta, mutta kyllä tämäkin maistui.

ruokatarvikkeita kuten perunoita tai tomaattimurskaa, sillä niiden paino kevenee rinkasta ensimmäisen vaelluspäivän päätyttyä. Ruoan hankinnassa kannattaa kuitenkin välttää turhia rinkan painoa lisääviä pakkausmateriaaleja ja ylipäätään suosia ruokamuotoja, jotka painavat mahdollisimman vähän ja mahtuvat pieneen tilaan, mutta ovat myös ravitsevia. Kuivatuotteita käytettäessä ei myöskään tarvitse ajatella kesäkuumalla rinkassa muhivien raaka-aineiden säilyvyyttä.

Yleisesti suosittuja retkimuonia ovat valmiskuivaruoat, soijarouhe, punaiset linssit, riisi, ohrasuurimot, pasta, hiutaleet, perunasosemuusi, kuskus, quinoa ja nuudelit. Retkillä energiankulutus on normaalia suurempaa, joten ruokaa on hyvä varata noin 1,5-kertaisia annoksia. Kaupan valmiiden pussiruokien annostuksiin kannattaa suhtautua varauksella – pussi voi mainostaa sisältävänsä ruokaa 3-4 annosta, mutta retkioloissa pussista saattaa riittää ruokaa vain yhdelle. Toki pussiruokia voi myös jatkaa omilla aineksilla.

Parhaat ruoat saa aikaiseksi käyttämällä runsaasti kuivattuja vihanneksia ja sieniä, sekä ottamalla mukaan mausteita – myös muutama tuore valkosipulin kynsi ja hyvä kasvisliemikuutio – ja pieneen pulloon vähän öljyä. Kuivaaminen onnistuu myös kotioloissa uunilla, tai energiatehokkaammin varsinaisella kasvikuivurilla, ja joissain tapauksissa jopa pelkässä huoneilmassa (esimerkiksi suppilovahverot). Kuivaamiseen löytyy hyvin ohjeita verkosta ja nykyään monia kuivatuotteita löytää myös valmiina kaupoista. Sienet ja erikoisuudet maksavat enemmän, mutta esimerkiksi vihannessekoitukset ovat usein varsin edullisia. Makaronien ja muiden lisukkeiden kohdalla kannattaa suosia ravitsevampaa täysjyvää vaaleiden vaihtoehtojen sijaan.

Retkiruokaohjeista puhuttaessa moni suosittelee Raija Hentmanin teosta Herkutellen luonnossa, joka sisältää ruokaohjeiden lisäksi myös tietoa kuivaamisesta ja ravitsevan retkimenun suunnittelusta.

ESIMERKKIPÄIVÄ

Aamupala:	**Lounas:**	**Päivällinen:**	**Iltapala:**
2dl pikakaurahiutaleita, yksi pussi mustikkakeittoa, yksi teepussi, yksi näkkäri ja tartex -tahnaa (yhdelle hengelle).	Keitetty makaroni ja soijarouhe sekä sen päälle purkillinen pestoa (purkki kulki rinkassa mukana loppumatkan).	Keitettyjä linssejä sekoitettuna pussimuusiin, maustettuna kuivatulla sipulilla, kuivatulla valkosipulilla, kasvisliemikuutiolla, tilkalla öljyä ja suolalla.	Letut valmiista lettujauhoseoksesta, päälle sokeria.

Vaelluskurssi Helvetinjärven kansallispuistoon 22-27.7.2011

Aamupala

Aamupalaksi sopii hyvin puuro tai mysli, sekä tietysti leipä ja näkkileipä. Lisämakua puuroon saa esimerkiksi mustikkakiisselijauheella, rusinoilla, ja marjoilla. Aamulla kannattaa myös juoda vettä.

Lounas

Lounaspaikka saattaa ainakin vaelluksella olla keskellä päivämatkaa, joten lounaspaikalla ei välttämättä viivytä kauaa. Lounaaksi kannattaakin valita nopeasti valmistuva ateria. Esimerkiksi makaronilla vahvistettu pussikeitto tai nuudelit sekä leipä sopivat hyvin lounaaksi. Talviretkellä voi ajatella tekevänsä lounaan valmiiksi ruokatermokseen, varsinkin jos valoisa aika on lyhyt tai pakkanen kova. Tämä sujuu helposti keittämällä aamulla vettä termariin ja heittämällä perään vaikka liemikuution ja mausteita, soijarouhetta sekä kuskusta. Ruoka tekeytyy sitten kulkiessa.

Päivällinen

Vaelluksella päivällinen valmistetaan usein illalla leirissä. Sen valmistamiseen voi varata enemmän aikaa, ja siten se voi sisältää pidemmän kypsymisajan vaativia aineksia kuten esimerkiksi riisiä. Päivällisen on hyvä olla lounasta tukevampi ja sisältää riittävästi proteiinia esimerkiksi soijarouheen tai linssien muodossa.

Iltapala

Joskus päivämatkat venähtävät pitkiksi ja iltapala jää syömättä päivällisen valmistuessa sen verran myöhään. Iltapalaksi on kuitenkin hyvä varata leipää, mustikkakiisseliä tai puuropusseja.

Välipalat

Leipää, keksejä, kuivahedelmiä, pähkinöitä, suklaata.

Nuotio on retkeilijän liesi, lämmitin ja televisio. Tulta ei kuitenkaan saa tehdä mihin tahansa.



Yleensä yksittäispakatut valmispussit on helppo korvata mittaamalla kotona haluamansa annosmäärä isommasta pakkauksesta pienempään, uudelleen käytettävään pussiin. Minigrip-pussien lisäksi voi hyvin hyödyntää vaikka vanhoja leipäpusseja ja kahvipaketteja.

Retkeilijä ja ympäristö

Jokamiehenoikeudet

Jokamiehenoikeuksien nojalla on

Sallittua:

- liikkua jalan, hiihtäen tai pyöräillen luonnossa muualla kuin pihamaalla sekä muilla kuin sellaisilla pelloilla, niityillä tai istutuksilla, jotka voivat vahingoittua kulkemisesta
- oleskella tilapäisesti – esimerkiksi telttailla riittävän etäällä asumuksesta siellä, missä liikkuminenkin on sallittua;
- poimia luonnonmarjoja, sieniä ja kukkia
- onkia ja pilkkiä
- veneillä, uida ja peseytyä vesistössä sekä kulkea jäällä

Kiellettyä:

- aiheuttaa häiriötä tai haittaa toisille
- häiritä tai vahingoittaa lintujen pesiä ja poikasia
- häiritä poroja ja riistaeläimiä
- kaataa tai vahingoittaa kasvavia puita, ottaa kuivunutta tai kaatunutta puuta, varpuja, sammalta tms. toisen maalta
- tehdä avotulta toisen maalle ilman pakottavaa tarvetta
- häiritä kotirauhaa esimerkiksi leiriytymällä liian lähelle asumuksia tai meluamalla
- roskata ympäristöä
- ajaa moottoriajoneuvolla maastossa ilman maanomistajan lupaa
- kalastaa ja metsästää ilman asianomaisia lupia

Tulenteko ei siis kuulu jokamiehenoikeuksiin, joten nuotiota ei saa sytyttää ilman maanomistajan lupaa. Metsäpalonvaroituksen aikana avotulenteko on kielletty myös huolletuilla nuotiopaikoilla (poislukien hormilla varustetut keittokatokset). Retkikeitintä saa kuitenkin käyttää, mutta erityistä varovaisuutta on noudatettava.

Lisäksi on huomioitava, että kansallispuistoissa ja muilla suojelu- ja virkistysalueilla voi olla omia järjestyssääntöjä, jotka rajoittavat esimerkiksi oikeutta leiriytyä. Lisätietoa jokamiehenoikeuksista: *www.ymparisto.fi/jokamiehenoikeudet*

Ympäristöystävällinen retkeily

Retkeilyyn liittyviä ympäristönäkökohtia on koottu kattavasti jo esimerkiksi tänne: *http://www.luontoon.fi/retkeilynabc/ymparistovinkit/* Tässä kuitenkin muutama perushuomio:

- Luonto-Liitto näyttää toiminnallaan esimerkkiä muille, ja meiltä odotetaan ympäristöystävällistä, luontoa kunnioittavaa toimintaa. Se koskee kaikkea retkikohteeseen matkustamisesta maastossa toimimiseen.
- Huomioi maaston kuluminen ja noudata sekä yleisiä että alueelle erityisiä sääntöjä, vaikka jotkut niistä tuntuisivatkin turhan rajoittavilta. Tämä on erityisen tärkeää, jos ryhmä on suuri.
- Tulen kanssa ei oteta metsäpaloriskejä ja se opetetaan myös retkeläisille.
- Eläinten tarkkailussa on muistettava välttää häiriön aiheuttamista. Lintujen pesimäaika on tässä suhteessa erityisen keskeinen, varsinkin liikuttaessa rantaniittyjen, pesimäluotojen ja muiden selvien pesimäalueiden läheisyydessä. Pysy tällöin tiukasti poluilla ja pitkospuilla tai kierrä alue, mikäli epäilet siellä liikkumisen häiritsevän pesintää.



Pihka-tehtävää suorittamassa. Kuva: AS.

• Älä sotke ja rehevöitä vesistöjä tiskaamalla niissä suoraan, vaan ota vettä astiaan ja kaada tiskivesi vähintään viiden metrin päähän vesistöstä.

Luonnonharrastus

Retkeily on jo itsessään luonnonharrastusta, mutta luonnossa liikkumisen loogiseksi kumppaniksi sopii luonnosta oppiminen. Tämä tapahtuu usein itsestäänkin, jos matkassa on lintuja, kasveja tai vaikka tähtikuvioita tuntevia retkeläisiä, jotka myös jakavat osaamistaan muille. Auttaakseen retkeläisiä – ja itseään – oppimaan luonnosta ei tarvitse olla pitkän linjan luonnonharrastaja. Luonto-Liitolla on tätä varten valmis, laaja kokonaisuus: Pihka-luonnonharrastusmerkki.

Pihka-luonnonharrastusmerkki

Pihka sisältää luonnontutkimustehtäviä soilta metsiin ja takapihoilta tuntureille. Valtaosa tehtävistä on tarkoitettu juuri retkellä suoritettavaksi. Tehtävien vaatimukset on mahdollista sovittaa jokaisen omaan taitotasoon, joten niitä voi suorittaa yhdessä hyvin eritasoisessa ryhmässäkin. Pihka-tehtävistä saa myös erinomaisia retki-ideoita. Muista tutustua tarkemmin osoitteessa: *http://luontoliitto.fi/pihka*

Seuraavan sivun kalenterissa on luonnonharrastusjaoston hahmottelemia retki-ideoita, vuodenaikojen mukaan ryhmiteltynä. Kuten helposti huomaa, monikaan ideoista ei ole vain yhteen vuodenaikaan sidottu, eikä lista ole tarkoitettu lähellekään tyhjentäväksi.

Kevätseuranta

Luonto-Liiton kenties tunnetuin "brändi" ansait-

sisi tulla paremmin huomioiduksi piirien kevätretkillä. Sen lisäksi, että erillisten kevätseurantaretkien järjestäminen on helppoa ja hauskaa, Kevätseurantalomakkeita kannattaa pitää mukana joka retkellä maaliskuun lopusta kesäkuun alkuun. Kaikkia lajeja ei ole pakko tuntea, ja yhdessä pähkäilemällä oppii joka tapauksessa parhaiten. *http://www.kevatseuranta.fi/*

Muutamia luonnonharrastusideoita

Kevät	**Kesä**	**Syksy**	**Talvi**
• Kevätseurantaretki! • suoretki • matelija- ja sammakkoeläinretki • muuttolinturetki • retki teerien soitimelle	• kukkaretki esim. lehtoon • lepakkoretki alkukesällä • yölaulajaretki • melontaretki tai -vaellus • perhosretki • sudenkorento- tai suorasiipisretki • aloittelijoiden eräretki: 1-2 yötä kansallispuistossa (kts. myös vaelluskurssi) • selkärangattomat-retki • yrttiretki • sammal- ja jäkäläretki	• lepakkoretki • syysmuuton seurantaretki • sieniretki • kääpäretki • suoretki: karpalot • tähtiretki • hämäränajan luonto	• lumijälkiretki • pöllöretki • koskikararetki • linturetki piharuokinnoille • retkiluistelu • hiihtoretki tai -vaellus • tähtiretki • revontuli-, kuunpimennys- tai tähdenlentoparviretki

Osa 2: Erilaisia retkiä

Päiväretket

Päiväretki on retkitoiminnan helpoin muoto erityisesti varusteiden osalta. Parhaiten osallistujia vetää usein retki, joka suuntautuu hienoon, mutta hieman harvemmin nähtyyn tai omatoimisesti vaikeasti tutustuttavaan kohteeseen. Myös asiantunteva opas ja/tai erityinen teema (esimerkiksi karpaloiden poimiminen tai pöllöt) saattaa houkutella lähtijöitä. Oppaita voi kysellä esimerkiksi Luonto-Liiton listoilta sekä retken teemaa sivuavista yhdistyksistä.

ESIMERKKIRETKIÄ

Karpaloretki Torronsuon kansallispuistoon
- Huonosti saavutettavissa julkisilla => vuokralle 15-paikkainen pikkubussi.
- matkaa Helsingistä n. 100 km (reilu tunti).
- Hinta n. 10 € / hlö.
- Lähtijöitä oli täysi bussillinen.

Talviretki Sipoon saaristoon
- Useimmille tuntematon kohde, mutta mielenkiintoinen.
- Harva uskaltautuu yksin meren jäälle vieraalle alueelle.

Tähti-pöllöretki Sipooseen
- Maaliskuussa, jolloin voi havaita molempia.
- Vaatii asiantuntevat oppaat.
- Sopii tarvittaessa hyvin myös koko perheen retkeksi.
- Täydellinen floppi mahdollinen, jos on pilvistä eikä pöllöjä kuulu.

Valokuvausteemainen kevätseurantaretki Espoon keskuspuistoon
- Pienipiirteinen alue, joka vaatii paikallistuntemusta
- Mukaan kutsuttiin ulkomaalaisia opiskelijoita.
- Kaksi vetäjää: kevätseurantavastaava ja luontokuvaaja.

Pihka-retket lähiluontoon
- Valitaan jokin helposti saavutettava kohde lähiseudulta.
- Tehdään ympäristöön ja vuodenaikaan sopivia Pihka-tehtäviä - tai keskitytään muuten luonnon havainnointiin pienellä alueella.



Helsingin kaupungin kämppä Granön saarella.

Viikonloppuretket

Käytännössä on havaittu, että kynnys lähteä yhden yön telttaretkelle on paljon matalampi kuin kahden, sillä yhden yön retkellä mahdolliset varusteongelmat, kuten liian ohut makuupussi, eivät haittaa kovin paljon. Kiireisten nykyihmisten on myös helpompi irtautua arjesta yhdeksi yöksi kuin koko viikonlopuksi. Kahden yön telttaretket eivät ole olleet kovin suosittuja. Mökkiretket sen sijaan vetävät helposti paljonkin porukkaa.

Edullisina mökkeinä voi hyödyntää esimerkiksi Metsähallituksen varaustupia ja ainakin joillakin seuduilla kaupungin yhdistyksille tarjoamia kämppiä. Viikonloppuretkillä kohdealue voi olla aika pienikin. Kansallispuistojen ja muiden ”virallisten” retkikohteiden ulkopuolelta voi löytyä varteenotettavia vaihtoehtoja, joskin parhaat retkeilypalvelut ovat valmiilla reiteillä.

Kaikkiin paikkoihin ei pääse julkisilla, mutta taksia ei kannata vieroksua. Isolla porukalla taksimatkat eivät ole juuri bussilippuja kalliimpia.

Monesti taksi on ainoa vaihtoehto, sillä varsinkin sunnuntaisin joukkoliikenne kulkee paikoin todella huonosti. Pitempi taksimatka kannattaa kilpailuttaa ja sopia etukäteen, sillä taksiyrittäjien hintatasossa voi olla huikeita eroja.

Teeriretki Torronsuolle 15.-16.4.2011

Suunnitteluvaihe

Pihka-luonnonharrastusmerkin eräs tehtävä on teeren soitimen seuraaminen, joten päätimme lähteä suolle seuraamaan tuota keväistä näytelmää. Totesimme, että paras havainnointipaikka Etelä-Suomessa on Torronsuon kansallispuisto, jonka eteläpuolisesta tornista näkee kauas ja läheisessä laavussa (Idänpäänkallio) voi yöpyä.

Kulkuyhteydet

Kansallispuistoa lähin linja-autopysäkki on noin 12 kilometrin päässä ja kävelyreitti sieltä sisältää runsaasti hakkuuaukeita ja muuta vaikeakulkuista maastoa. Forssan taajama sijaitsee noin 15 kilometrin päässä puistosta ja sinne pääsee helposti bussilla Helsingistä. Matkustimme Forssasta tilataksilla kansallispuiston parkkipaikalle Kiljamoon ja sovimme paluukyydin seuraavaksi päiväksi.

Toiminta maastossa

Kuljimme Kiljamon parkkipaikalta pitkospuureittiä Idänpäänkallion laavulle (n. 5 km). Mukanamme oli yksi kaukoputki ja lisäksi kaikilla omat kiikarit. Aamulla heräsimme hyvissä ajoin ennen auringonnousua, sillä teeret aloittavat soitimensa aamuhämärissä. Retken tavoite saavutettiin: kaukoputken ansiosta pääsimme seuramaan soitimen tapahtumia. Myös muita lintuja näkyi varsin runsaasti.





Oikeaa metsää ja oikeita hyttysiä Helvetinjärven kansallispuistossa.

Yli 3 yön vaellukset

Ennen pitkää vaellusta on hyvä pitää lähtijöiden kesken tapaaminen, jossa ohjeistetaan yksityiskohtaisesti tarvittavat varusteet ja kerrotaan odotettavissa olevista olosuhteista. Samalla lähtijät pääsevät tutustumaan toisiinsa. Jos tapaamista ei saada järjestettyä, vetäjän kannattaa vähintään soittaa läpi lähtijät ja varmistaa, että kaikki osaavat pakata mukaan oikeanlaiset varusteet. Sähköpostiketjuissa olennaisia asioita voi mennä ohi ja erämaassa on myöhäistä korjata varustepuutteita.

Kohteen ja reitin valinnassa on mietittävä ennen kaikkea turvallisuutta. Puuton tunturipaljakka, Suomessa lähinnä Käsivarren erämaa, on huonon sään sattuessa merkittävästi metsäisempiä seutuja vaativampi paikka. Maaston vaikeakulkuisuus, kuten laajat louhikot, voi myös aiheuttaa ongelmia. Helposti julkisilla saavutettavia ja aloittelijaystävällisiä vaelluskohteita Lapissa ovat esimerkiksi:

- Urho Kekkosen kansallispuisto
- Kevon luonnonpuisto
- Pallas-Yllästunturin kansallispuisto

Vaelluksen ei välttämättä tarvitse suuntautua Lappiin, sillä etelämpääkin löytyy melko laajoja retkeilykohteita. Esimerkiksi Pirkanmaalla Seitsemisen ja Helvetinjärven kansallispuistot sekä useat Pohjois-Karjalan alueet sopivat mainiosti 3-5 yön reissuun. Eteläisessä Suomessa on tosin muistettava varautua henkisesti näkemään hakkuaukeita ja muita ihmistoiminnan ikäviä merkkejä. Toisaalta turvallisuuden kannalta tiheä metsäautotieverkosto on hyvä asia.

Useamman yön telttamajoituksen askeettisuus ja pitkän vaelluksen rankkuus voivat tulla yllä-

tyksenä ensikertalaiselle. Jos mahdollista, reitti kannattaa suunnitella kulkemaan ainakin parin autiotuvan kautta, jotta tarvittaessa päästään kuivattamaan varusteita ja nauttimaan lämmöstä. Tämä on erityisen tärkeää, jos tulentekomahdollisuutta ei ole. Etenkin naisretkeilijät arvostavat myös huusseja, sillä jatkuva kykkiminen tuulessa ja sateessa ei ole mukavinta puuhaa.

Vaellusreitin ei pitäisi suuntautua liian syvälle erämaahan, sillä sairastapauksissa evakuointi lähimmälle tielle on tällöin vaikeaa. Mikäli vaelluskohde ei salli tällaista reittisuunnitelmaa, aikataulun väljyyden tärkeys korostuu. Pari lepopäivää antaa esimerkiksi flunssapotilaalle aikaa parantua. Luppopäivä ei muutenkaan ole pitkällä reissulla pahitteeksi, sillä se toimii hyvänä voimien tasaajana: väsyneemmät voivat loikoilla leirissä ja energisemmät käyttää päivän retkeilyyn ilman rinkkaa.

Pitkän vaelluksen voi päättää saunalla varustettuun mökkiin, jolloin kotimatkalle pääsee puhtaana ja levänneenä.

Vaelluskurssi

LUP on järjestänyt useana kesänä vaelluskurssin Seitsemisen tai Helvetinjärven seudulle Pohjois-Pirkanmaalle. Kurssin pituus on ollut noin viisi yötä ja siihen on sisältynyt ennakkotapaamisia, joissa on käyty läpi vaellukselle varustautumiseen liittyviä asioita. Seitsemisen-Helvetinjärven aluetta kurssin kohteena puoltaa useampi seikka:

- Saavutettavissa julkisilla kulkuneuvoilla.
- Melko lähellä Helsinkiä (< 5 tuntia).
- Etelä-Suomen ainoita paikkoja, joissa on mahdollista tehdä järkevästi 5-6 päivän vaellus.
- Alueen metsät ovat Etelä-Suomen vanhimpia.
- Kansallispuistojen ulkopuolellakin on hienoja luontokohteita.

Reitti on suunniteltu siten, että siihen sisältyy paljon osuuksia polkujen ulkopuolella, mikä tekee suunnistuksesta haastavampaa ja opettaa liikkumaan erilaisissa maastoissa. Kansallispuistoissa polut ovat leveitä ja useimmat reitit merkittyjä.

Vaelluskurssi muistuttaa tavallista vaellusta, mutta siihen sisältyy enemmän opetusohjelmaa. Maastossa voidaan harjoitella retkeilyn perustaitojen lisäksi melkein mitä tahansa puukolla veistelystä jäkälien tunnistukseen. Kurssin vetäjät voivat suunnitella kurssista haluamansa näköisen. Tärkeintä on muistaa, että tarkoituksena on opettaa kestävää, Luonto-Liiton arvojen mukaista retkeilykulttuuria. Perinteisesti isossa roolissa on ollut talousmetsän ja luonnontilaisen metsän erot, joihin perehtymiseen Seitsemisen-Helvetinjärven seutu sopii erinomaisesti.

Vaelluskurssin järjestäminen vaatii enemmän työtä kuin tavallisen vaelluksen johtuen opetusohjelmien suunnittelusta, ennakkotapaamisten järjestämisestä ja osallistujien kokemattomuudesta. Siksi kurssin vetäjille on maksettu palkkio. Yleensä kurssille on nimetty yksi päävetäjä ja 1-3 apuvetäjää. Vetäjiä olisi hyvä olla vähintään yksi viittä kurssilaista kohti, jotta maastossa voidaan kulkea pienryhmissä. Tällöin jokainen pääsee suunnistamaan useammin ja luonnontarkkailu onnistuu paremmin.

Seuraavilla sivuilla esitellään tarkemmin kaksi vaellusta sekä vuoden 2011 vaelluskurssi.

Vaellus Kevon luonnonpuistoon 19.-28.8.2011

Suunnitteluvaihe

Koska retki suunniteltiin aloittelijaystävälliseksi, varattiin siihen riittävästi aikaa: siten oli mahdollista tehdä tarvittaessa lyhyitä päivämatkoja. Keskimääräiseksi päivämatkan pituudeksi laskettiin noin 13 kilometriä. Kohteeksi valittiin Kevon luonnonpuisto, jossa kulkee kaksi merkittyä reittiä: Kevon reitti ja Kuivin reitti. Niiden varrella on sopivasti autiotupia ja kammeja, jotka helpottavat toimintaa kokemattomalla porukalla. Ennen vaellusta pidettiin ennakkotapaaminen, jossa puhuttiin retkelle varustautumisesta ja ruokailuista sekä jaettiin ruokaryhmät. Tapaaminen oli hyödyllinen ja helpotti käytännön järjestelyjä. Yöpymis- ja lounaspaikat suunniteltiin ennakkoon, mutta niihin tuli lopulta paljonkin muutoksia.

Kulkuyhteydet

Kätevin tapa päästä Lappiin on yöjuna. Matkustimme junalla, joka saapui vähän ennen kahdeksaa Rovaniemelle. Ainoa bussi Kevon suuntaan lähti klo 11:45, joten ehdimme hyvin käydä kaupassa ostamassa matkaeväitä ja syödä lounasta. Paluumatka toimi samalla tavalla.

Toiminta maastossa

Porukkamme osoittautui hyväkuntoiseksi, joten päätimme pidentää alkuosan päivämatkoja ja voittaa siten välipäivän Kuivin autiotuvalla. Suunnitelma onnistui, joskin kaksi noin 20 km päivämatkaa paikoin mäkisessä maastossa olivat raskaita. Lepopäivä oli kuitenkin mukava ja loppureissu sujui leppoisammissa merkeissä päivämatkojen jäädessä 10-15 kilometrin paikkeille.



Vaellus Käsivarren erämaahan 24.8.-2.9.2012

Suunnitteluvaihe

Etukäteen oli tiedossa, että Käsivarsi on sääolosuhteiltaan vaihteleva ja vaativampi kuin muut Suomen vaelluskohteet. Siksi reittisuunnitelmaan jätettiin mahdollisuus pitää jopa kaksi välipäivää. Ennakkotapaamisessa kerrottiin tarvittavista varusteista ja sovittiin ruoka- ja telttaryhmät. Tavallista vaativamman kohteen vuoksi ennakkotapaamisen pitäminen oli käytännössä välttämätöntä.

Kulkuyhteydet

Matkustimme Kilpisjärvelle Eskelisen Lapin linjojen bussilla, jolla pääsi Helsingistä suoraan perille edullisesti (104 €. meno-paluu opiskelijalta). Bussimatka kesti noin 20 tuntia ja oli melko ikävä. Toisaalta se puolitti reissun hinnan verrattuna yöjunaan.

Toiminta maastossa

Sääolosuhteet muuttuivat vaikeiksi heti toisena päivänä, jolloin alkoi tauoton rankkasade. Jäimme autiotuvalle kuivattelemaan varusteita ja pidimme lopulta välipäivän, sillä sade jatkui reilusti yli vuorokauden. Kolmella osallistujalla oli vatsa sekaisin ja yhdellä heistä lisäksi flunssaoireita. Välipäivä auttoi, mutta päätimme lyhentää reittiä merkittävästi, jotta emme joutuisi liian kauas tiestä.

Vaikea, kivikkoinen maasto teki kulkemisesta paikoin hyvin hidasta. Ilman vaellussauvoja moni paikka olisi ollut vaarallinen. Seuraava leiripaikka sijaitsi 850 m merenpinnan yläpuolella puuttomassa tunturissa. Teltat saatiin pystyyn kovasta tuulesta huolimatta, ja ne



pysyivät kasassa kiilojen päälle laitettujen kivien avulla. Vähänkään kovemmassa myräkässä leiriytyminen näin korkealle heppoisilla teltoilla ei olisi ollut järkevää.

Telttayön jälkeen heräsimme pilvestä ja näkyvyyttä oli vain 10-20 metriä. Ainoa suunnistuskeino oli tarkka kompassisuunta, jota kolme henkilöä seurasi itsenäisesti. Suunta oli valittu noin kahden kilometrin päässä sijaitsevien kahden puron väliin, johon oli merkitty kartalle seitakivi. Tarvittaessa olisi voitu kulkea loppumatka avorivissä leveämmän alueen havainnoimiseksi, mutta seitakivi erottui valtavana järkäleenä jo kaukaa.

Pääsimme illaksi autiotuvalle, mikä oli tärkeää, sillä flunssapotilaan tila heikentyi. Seuraavana päivänä nukuimme pitkään, otimme flunssaiselta painavat tavarat pois ja kuljimme suorinta reittiä tielle. Tilasimme taksin Kilpisjärvelle, jossa varasimme viimeiseksi yöksi mökkimajoituksen. Ennen mökkiyötä menimme kuitenkin vielä yhdeksi yöksi läheiselle kodalle. Vaellus lopetettiin siis päivää etuajassa, mutta oli kaikkien mielestä hyvä idea päättää reissu mökkiyöhön.

Vaelluskurssi Helvetinjärvelle 22.-27.7.2011

Suunnittelu ja ennakkotapaamiset

Kurssilla pidettiin kaksi ennakkotapaamista, joissa käytiin läpi seuraavia asioita:

1. tapaaminen
- retkeilyvarusteet
- retkiruoat
- jakauduttiin ruokaryhmiin

2. tapaaminen
- turvallisuus
- ympäristöystävällinen retkeily
- reitin suunnittelu ja suunnistus
- vaelluskurssin reittissuunnitelma
- rinkan pakkaaminen ja viimeiset muistutukset

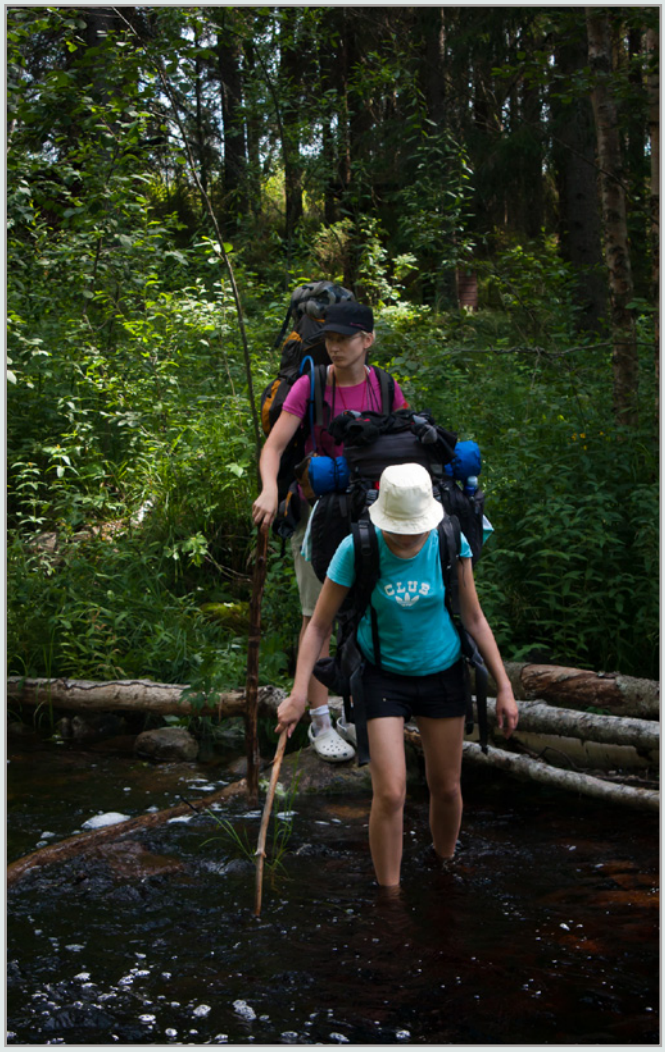
Reitti suunniteltiin siten, että pari ensimmäistä ja viimeistä päivää kuljettiin kansallispuiston ulkopuolella. Päivämatkojen pituudeksi tuli 10-15 km. Pisin päivämatka osoittautui lopulta liian pitkäksi vaikean maaston vuoksi. Lisäksi jälkikäteen ajateltuna olisi tarvittu reissun puoliväliin yksi selvästi muita kevyempi päivä. Reittisuunnittelussa käytettiin apuna ilmakuvia, sillä kansallispuiston ulkopuolella huomattava osa metsäpinta-alasta on vaikeakulkuista hakkuuaukeaa tai taimikkoa. Pahimmat ryteiköt voitiin kiertää ilmakuvien ansiosta.

Kulkuyhteydet

Matkustimme Helsingistä junalla Tampereelle, jossa vaihdoimme Tampere–Alavus-vakiovuoroon. Jäimme bussin kyydistä hieman Kallion kylän pohjoispuolella. Paluumatkalle lähdimme samalta pysäkiltä.

Toiminta maastossa

Ensimmäisen päivän kuljimme yhdessä porukassa, mutta siitä eteenpäin jakauduimme



kahteen ryhmään (vetäjiä oli kaksi). Ryhmiä sekoitettiin päivittäin vaihtelun vuoksi, mikä toimi hyvin. Iltaisin kokoonnuimme yhteiseen piiriin kertaamaan päivän tapahtumia.

Kurssin ohjelmaan kuului seuraavia asioita:
- kartanluku ja kompassin käyttö (karttamerkit, korkeuskäyrien lukeminen, suunnan ottaminen, kokonaiskorjaus)
- metsän luonnontilaisuuden arviointi
- Pihka-luonnonharrastusmerkin esittely ja tehtävä ”Soiden päätyypit”
- soidensuojelu Suomessa
- joen ylittäminen kahlaamalla
- kirveen turvallinen käyttö, nuotion sytyttäminen

Talviretket

Talvi on hieno, mutta haastava retkeilyaika. Suurin haaste talviretkien järjestämisessä liittyy varusteisiin: harva omistaa esimerkiksi talvimakuupussia tai metsäsuksia. Alkutalvella, kun lunta on vähän, voi maastossa kulkea myös ilman suksia, joten esimerkiksi joulukuun alku on hyvää aikaa järjestää talviretkiä hiihtotaidottomille tai suksettomille ihmisille.

Paras vaihtoehto saada osallistujia on järjestää lämmin majoite, käytännössä mökki tai kaminalla varustettu teltta. Harvaa innostaa ajatus kylmässä teltassa nukkumisesta, mutta yö kaminateltassa voi olla monelle jo kokemus sinänsä. Jos matkaan lähdetään tavallisella lämmittämättömällä teltalla, on varmistettava, että kaikilla on riittävän lämmin makuupussi. Oikean talvimakuupussin sijasta voi käyttää kahta ohuempaa pussia päällekkäin. Suksia voi yrittää hankkia lainaksi, mutta talvisaappaita on vaikea löytää. Harmillisesti kovin moni tavallinen kenkä ei sovi eräsiteeseen. Halpoja suksia ja siteitä voi kysellä Hämeenlinnan SA-kaupasta, joka myy käytettyä Suomen armeijan tavaraa. Samasta kaupasta saattaa saada myös eräsiteisiin sopivia nahkasaappaita. Kaupunkien retkeilyvälinelainaamoista voi kysellä lumikenkiä, jotka sopivat suksia paremmin jyrkkiin maastoihin.

Talvella hyviä retkikohteita ovat esimerkiksi meren tai järven saaristoalueet, kunhan turvallisuusnäkökohdat otetaan huomioon. Jäällä hiihtäminen on paljon helpompaa kuin tiheikköisissä ja kumpuilevissa metsissä, joten jääretket sopivat mainiosti myös aloitteleville hiihtäjille. Samoin avosoilla hiihtäminen on helppoa ja jääretkeilyä turvallisempaa.

Kapeissa salmissa jää voi olla vaarallisen heikkoa. Tällainen kohta on parempi kiertää rannan kautta.



Sydäntalven hiihtoretki, 27.-30.12. tai 28.12-1.1.

- Monella on välipäivät lomaa.
- Paikka: Pohjois-Karjala tai muu Itä-Suomi tulee olla saavutettavissa saman päivän aikana (siksi ei Lappiin). Lännempänä lumitilanne on epävarmempi.
- Majoittuminen: kamiinalla varustettu ns. kymppiteltta tai puolijoukkueteltta.
- Leiripaikkaa ei vaihdeta retken aikana, vaan tehdään päiväretkiä.

Retki on järjestetty vuodesta 2007 joka talvi ja sen kohteina ovat olleet Talaskangas (Vieremä), Hoikan lammet (Ilomantsi), Ukonsärkkä (Lieksa), Koitajoki (Ilomantsi), Pönttövaara-Pahkavaara (Lieksa/Ilomantsi) ja Patvinsuo (Lieksa/Ilomantsi). Helppo mahdollisuus tutustua talviretkeilyyn on houkutellut joka vuosi täyden teltallisen lähtijöitä.

Suunnitteluvaihe

Ennen retkeä on järjestetty tapaaminen, jossa kerrotaan talviretkelle varustautumisesta. Varustepuutteet kartoitetaan ja puuttuvia varusteita pyritään etsimään lainaksi. Samalla on helppo sopia ruokaryhmät ja muita käytännön asioita, kuten kuka tuo minkäkin yhteisen tavaran.

Ennakkoon täytyy selvittää kohdealueen nuotiopaikat ja laavut, sillä kamiinallinen teltta tarvitsee polttopuuta. Hyvä leiripaikka on vesistön vieressä, riittävän lähellä tietä sekä keskeisellä paikalla luontokohteisiin nähden.

Painavan teltan ja kamiinan raahaaminen ahkiossa ja rinkka selässä hiihtäminen on reissun raskain vaihe. Teiden auraustilanne kannattaa selvittää etukäteen. Muuten hiihtomat-



ka tieltä telttapaikalle voi venähtää useisiin kilometreihin, kuten kävi LUPin vuosien 2009 ja 2011 retkillä.

Aina auraustilannetta ei saada varmuudella selvitettyä, sillä lunta voi pyryttää aivan viime hetkellä paljonkin. Muutaman kilometrin hiihto leiripaikalle ei sinänsä haittaa, kunhan kaikki ovat valmistautuneet sen varalle. Metsähallitukselle kannattaa ilmoittaa tulostaan, jotta siellä osataan varautua esimerkiksi täydentämään nuotiopaikan polttopuuvarastoja. Samalla voi kysyä tietoa teiden aurauksesta. Mikäli retkeillään kunnan huoltamalla alueella, polttopuutilannetta voi kysyä kunnan matkailupalveluista. Ainakin Lieksan kaupungilla asiakaspalvelu on toiminut erinomaisesti. Vesistön läheisyys on olennaista, jotta juoma- ja keitinvettä on helposti saatavilla. Lumesta sulattaminen on todella hidasta ja vettä tarvitaan paljon.

Kulkuyhteydet

Juna on ollut nopein tapa matkustaa kohteeseen ja rautatieasemalta olemme jatkaneet matkaa peräkärryllisellä taksilla. Taksien hinnoissa on suuria eroja, joten tarjous kannattaa pyytää useammalta yrittäjältä.

VR ei välttämättä suhtadu varauksetta suurten tavaramäärien kuljettamiseen matkatavaravaunuttomissa kaukojunissa. Kun mukana saattaa olla pari ahkiota, sukset ja rinkat sekä teltta ja kamiina, voi ruuhkan sattuessa tulla ongelmia. IC-junissa tilaa on hieman Pendolinoja enemmän, muttei silti paljon. Periaatteessa on mahdollista, että konduktööri ei anna tuoda tavaroita junaan, mutta niin ei ole kertaakaan käynyt. Kannattaa tarkistaa etukäteen, missä päin junaa on eniten tavaratilaa (esimerkiksi pyöräpaikkoja tai lokeroita), ja pyrkiä varaamaan paikat sieltä. Asiasta voi kysyä lippuja ostaessa.

Koko matka on myös mahdollista taittaa peräkärryllisellä pikkubussilla, mikäli lähtijöitä on riittävästi. Viime hetken peruutukset voivat kuitenkin aiheuttaa tappioita, koska väen vähetessä tilausajon hinta pysyy silti samana. Tämä kannattaa huomioida retken peruutusehdoissa.

Toiminta maastossa

Valoisa aika on lyhyt, joten liikkeelle kannattaa lähteä jo aamuhämärissä. Osallistujat voi jakaa kahteen tai useampaan ryhmään esim. hiihtovauhdin mukaan. Tällöin on huomioitava, että kaikilla ryhmillä tulee olla EA-välineet mukana.

Päiväretkelle kannattaa varata runsaasti evästä ja juotavaa, sillä kylmässä hiihtäminen kuluttaa paljon energiaa. Hyvä tapa on tehdä lounas valmiiksi aamulla ja laittaa se ruokatermariin, jolloin saa kesken päiväretken lämmintä ruokaa. Varsinainen pääruoka kokkaillaan päiväretken jälkeen leirissä. Taukotakki on käytännössä välttämätön varuste.

Retkelle kannattaa ottaa iso nuotiokattila veden lämmittämistä varten. Yhteistä vettäkin kantaa helpommin muoviämpärillä kuin Trangian kattiloilla. Polttopuita tarvitaan paljon ja niitä kannattaa tehdä aina, kun on luppoaikaa. Erityisesti on huolehdittava, etteivät puut lopu yöllä kesken. Tasaisen lämmön takaamiseksi puut kannattaa pilkkoa melko pieniksi klapeiksi.



Riu'uilla viritetty kamiina, potkupuita ja ensisammutusvesi.

Teltta voidaan pystyttää lumiankkureilla, jollaisiksi kelpaavat hyvin tavalliset klapit. Lumeen kaivetaan kuoppa, johon asetetaan klapi, jonka ympärille on kiedottu teltan kiinnitysnaru. Klapin päälle poljetaan lunta tiiviiksi massaksi ja naru kiristetään tavallisella telttasolmulla. Mikäli kamiinassa ei ole jalkoja, se voidaan kiinnittää keskisalkoon puisilla riu'uilla ja rautalangalla (kts. kuva).

Kamiinan ympärille asetetaan "potkupuiksi" isohkot pöllit, etteivät ihmiset polta yöllä jalkojaan ja makuupussejaan. Kamiinan lähelle ei saa sijoittaa mitään esineitä ja varusteiden kuivaamisessa on oltava tarkkana. Kuivausriu'ut tai -narut kannattaa ripustaa kulmakeppien ja keskisalon välille eikä telttakankaaseen, jotta teltta pysyy pinkeänä eikä vuoda sateessa. Teltassa tulee pitää pari Trangia-kattilallista ensisammutusvettä mahdollisen pienpalon varalta. Yöllä jokainen toimii vuorollaan kipinämikkona, jonka tehtäviin kuuluu:

- pitää yllä tasaista lämpöä
- vahtia, ettei kukaan tai mikään ole liian lähellä kamiinaa
- huolehtia, ettei telttavalo (esimerkiksi kynttilä säilykepurkissa) sammu tai aiheuta vaaraa
- vahtia, että teltta pysyy pystyssä ja tarvittaessa korjata ongelmat

Kipinävuorot on helpointa jakaa nukkumajärjestyksen mukaan: edellinen kipinämikko herättää vieressään nukkuvan. Näin vältetään epäselvyyksiä ja poukkoilua teltan sisällä. Tasapuolisuutta saadaan aloittamalla kierros joka yö eri kohdasta.

Retken yhteiset varusteet

- teltta, keskisalko, kulmakepit ja kamiina
- ahkio x 2
- 1 hautakynttilä jokaista yötä varten ja yksi ylimääräinen
- säilykepurkki kynttilänjalaksi
- rautalankaa kuivausriukujen sekä kamiinan ripustuspuiden kiinnittämiseksi
- narua kuivausnaruiksi telttaan ja muuhun näpertelyyn
- lumilapio
- kauha avannolle, ämpäri veden kantoon
- retkikattila, 3-5 l yhteisten vesien lämmitykseen ja sammutusastiaksi yöksi telttaan
- kirves polttopuiden tekoon, potkupuiden asentamiseen
- pihdit suksien siteiden oikomiseen
- ruuvimeisseli suksien korjaamiseen
- kynttilää suksenpohjiin takkukeliä varten
- varasiteitä suksiin

Ensilumen vaellus Helvetinjärvelle 6.-9.12.2012

Suunnitteluvaihe

Alun perin vaellus oli suunniteltu sulan maan olosuhteisiin, mutta talvi alkoi vajaat pari viikkoa ennen retkeä. Kaikille lähtijöille järjestettiin talvisaappaat ja talvikelpoiset makuupussit. Lisäksi telttajärjestelyjä muutettiin siten, että mukaan otettiin kahden hengen telttojen sijasta kolmen hengen telttoja. Niissä on enemmän ihmisiä lämmittämässä teltan sisäilmaa ja lisäksi keskimmäinen paikka on erityisen lämmin. Viikkoa ennen retkeä alueella mitattiin jopa 25 asteen pakkasia, mutta sää lauhtui sopivasti -10 asteen tuntumaan. Lunta oli retkelle lähtiessä noin 10 cm, joten lähteminen ilman suksia tai lumikenkiä oli mahdollista. Helvetinjärvet rotkomaastot eivät hiihtämiseen soveltuisikaan.

Kulkuyhteydet

Matkustimme varhain itsenäisyyspäivän aamuna Tampereelle, josta jatkoimme tilataksilla Haukanhiedan parkkipaikalle kansallispuiston länsiosaan. Kävelimme retken viimeisenä päivänä Ruoveden linja-autoasemalle, josta pääsi suoralla linja-autolla Helsinkiin.

Toiminta maastossa

Reittisuunnitelma oli alun perin laadittu melko helpoksi, koska valoisa aika on joulukuussa lyhyt. Pisinkin päivämatka oli alle 10 km, josta tosin valtaosa oli polutonta maastoa. Siihen kului aikaa taukoineen noin kahdeksan tuntia. Lumi ja painavat talvisaappaat hidastivat kulkemista, mutta kokonaisuutena maasto-olosuhteet eivät olleet erityisen raskaat. Aamutoimet aloitettiin jo pimeällä, sillä niihin kului aikaa muun muassa hitaan veden lämmityksen vuoksi jopa kolme tuntia. Lounas laitettiin aamulla ruokatermariin. Yöpyminen kylmässä majoitteessa ei tuottanut ongelmia, vaikka mukana oli talviretkeilyn ensikertalaisia. Makuualustan paksuuteen olisi voitu kiinnittää ennakko-ohjeistuksessa enemmän huomiota.



Ulkomaanmatkat

LUP on järjestänyt viime vuosina matkat Laatokan Karjalaan Venäjälle sekä neljä kertaa linturetken Viroon. Seuraavassa on kerrottu tarkemmin niiden järjestämisestä.

Retki Laatokan Karjalaan 29.6.-5.7.2009

Retken johtajana toimi venäjää ja suomea äidinkielen tasoisesti puhuva henkilö. Venäjän kielen osaaminen on käytännössä välttämätön edellytys, kun halutaan suunnitella retkeä Venäjälle. Varsinkaan syrjäseuduilta ei välttämättä löydy englantia puhuvia juuri lainkaan. Myös asiointi paikallisten viranomaisten kanssa helpottuu huomattavasti.

Suunnitteluvaihe

Suunnittelussa hyödynnettiin Luonto-Liiton metsäasiantuntijaa Olli Turusta, joka tuntee sekä Venäjän käytäntöjä että luontokohteita. Hänen ansiostaan saimme tietää hyviä retkikohteita ja vanhan metsän alueita. Ennen retkeä järjestettiin lähtijöiden kesken ennakkotapaaminen, jossa mm. selvitettiin varustepuutteita ja sovittiin ruokaryhmät.

Keskeinen ongelma Venäjän-retkeilyssä on kartat: venäläisissä kartoissa esim. osa teistä on merkitty tahallaan väärin sotilaallisista syistä. Lisäksi tarkempia kuin 1:100 000 karttoja ei ollut saatavilla kaupunkien ulkopuolisilta alueilta. Luovutetun Karjalan alueella on mahdollista hyödyntää netistä saatavia suomalaisia 1:20 000 karttoja 1930-luvulta. Niitä käytettäessä on tietenkin syytä muistaa, että vuosikymmenien aikana on voinut tapahtua isoja muutoksia. Korkeuskäyrät kuitenkin täsmäävät melko tarkasti. Retki päätettiin suunnata Sortavalan lähialueille, sillä sinne on kohtalaisen lyhyt matka Helsingistä. Alue kuului Suomelle ennen viime sotia, joten

Äiti Venäjän vehreällä niityllä.



se on myös kulttuurihistoriallisesti mielenkiintoinen. Paikannimet ovat edelleen suomeksi, joskin kyrillisillä aakkosilla kirjoitettuna. Asiaa omatoimimatkailusta Venäjällä: http://www.venajaseura.com/sputnik

Kulkuyhteydet

Yllättäen halvin ja yksinkertaisin tapa päästä Sortavalaan oli venäläisten taksiyrittäjien kyyti. He tulivat hakemaan meidät pikkubussilla Helsingistä ja veivät hotellimme pihaan Sortavalaan. Alueen sisällä liikkuminen julkisen liikenteen voimin olisi vaatinut runsaasti ennakkosuunnittelua. Junayhteys esim. etelään Lahdenpohjan suuntaan kulki harvoin ja outoon kellonaikaan (yöllä). Sortavalan linja-autoasema oli todella hyvin piilotettu ja aikataulu tuntui olevan paikallisille tuntematon käsite.

Sen sijaan paikallisten taksipalveluiden hyödyntäminen kannatti. Pienellä neuvottelulla hinnat alenivat tuntuvasti, mikä oli muutenkin maan tapa. Kielitaidosta on siis hyötyä, sillä ”tyhmiä turisteja” on helppo huijata ylihinnoilla. Pääsimme myös ekskursiolle Laatokan saaristoon paikallisen asukkaan lotjalla. Asiassa tarvittiin Ollin paikallistuntemusta ja neuvottelutaitoa. Hinta oli lopulta elämykseen verrattuna naurettavan pieni (neljän tunnin risteily n. pari euroa / henki).

Toiminta maastossa

Retkeily Venäjän Karjalassa ei sinänsä poikkea Suomen oloista juurikaan. Kohdealueellamme korkeuserot olivat suuria ja maasto paikoin vaikeakulkuista, mikä teki etenemisestä hidasta. Yhtenä päivänä piilotimme rinkat maastoon ja teimme pitkän päiväretken kevyellä varustuksella. Ratkaisu oli hyvä, sillä ehdimme nähdä paljon enemmän ja pääsimme käymään paikoissa, joihin meneminen rinkkojen kanssa olisi ollut hyvin hankalaa.

Linturetki Viroon toukokuussa

LUP on järjestänyt vuosina 2009-2012 linturetken Viroon toukokuun alussa, jolloin lintumuutto on parhaimmillaan. Virosta löytyy useita linnustollisesti arvokkaita alueita ja maan pinta-alasta huomattava osa koostuu erilaisista suojelualueista. Retkeiltävää riittäisi pitemmäksikin aikaa, mutta loma-aikojen ulkopuolella järjestettävän retken kestoksi on vakiintunut viisi päivää. On hyvä saada mukaan asiantunteva opas, joka optimitilanteessa tuntee sekä linnut että kohdealueen luontokohteet.

Retkien kohteina ovat olleet Matsalun lahti Länsi-Virossa (2009, 2011) sekä Kablin lintuaseman seutu Lounais-Virossa (2010, 2012). Vuoden 2010 retkellä käytiin myös maan itäosissa Peipsi-järven rannalla.

Suunnitteluvaihe

Virosta voi vuokrata kohtuuhintaisia mökkejä tai taloja, jotka parhaassa tapauksessa sijaitsevat hyvän lintupaikan tuntumassa. Kannattaa kuitenkin olla ajoissa liikkeellä, sillä muutkin suomalaiset lintuharrastajat ovat kiinnostuneita parhaista paikoista.

Hyviä käyntikohteita voi kysellä suomalaisilta lintuharrastajilta, joita liikkuu Virossa paljon. Vinkkejä voi saada myös kartoista,



joita voi tulostaa osoitteesta http://geoportaal.maaamet.ee/eng/. Virossa on paljon esimerkiksi hienoja avosoita ja lehtometsiä, joiden veroisia ei Suomesta löydy, eli muuhunkin kuin linturetkeilyyn riittää kyllä nähtävää. Jos mukaan lähtee ihmisiä, joilla ei ole omia kiikareita tai kaukoputkia, kannattaa järjestää jostain sellaisia lainaksi.

Kulkuyhteydet

Tallinnaan pääsee Helsingistä edullisesti ja nopeasti laivalla. Virossa on mahdollista liikkua julkisen liikenteen avulla, mutta linturetkille on vuokrattu Tallinnasta 1+8-paikkainen pikkubussi.Vuokraaminen on hyvin halpaa verrattuna Suomen hintatasoon. Pikkubussin etuna on joustava liikkuminen paikkoihin, joihin julkinen liikenne ei kulje. Linturetkillä liikutaan myös usein varhain aamulla, jolloin julkiset yhteydet eivät toimi. Viro on kuitenkin hyvä pyöräilymaa, eli retkeily onnistuisi varmasti myös pyöräillen.

Toiminta maastossa

Jos retkellä ollaan koko ajan samassa majoituspaikassa, koostuu ohjelma päiväretkeilystä lintuharrastusvälineiden ja päivärepun kanssa. Lintuharrastajan päivä alkaa aamun sarastaessa – tai vielä aiemmin, jos on tarkoitus suunnata aamuksi kauempana sijaitsevalle havaintopaikalle.

Virossa kevät on Suomea pidemmällä ja moni muukin asia paremmin kuin karussa maassamme: vesisateessa suoritettu, toukokuun alun spontaani yölaulajaretkikin tuotti hyviä havaintoja – myös niin hyviä, ettei eräästä äänestä tainnut syntyä koskaan yksimielisyyttä.

Pyöräretket

Suomessa luontokohteille on tyypillistä, että tehokkaan talouskäytön sävyttämässä ympäristössä voi olla useita pieniä helmiä, joihin tutustuminen käy näppärästi pyörällä. Maaseudun tiheää metsäautotieverkostoa voi kätevästi hyödyntää pyöräretkeilyssä. Myös kaupunkiluonnossa pyörä on usein nopein ja joustavin tapa tutustua luontokohteisiin.

Instant-retket

Retkiä kannattaa tietysti järjestää myös vaikka kuinka lyhyellä varoitusajalla, mikäli arvelee edes parin ihmisen ehtivän mukaan. Jotkut retket ovat muutenkin riippuvaisia esimerkiksi säätilasta tai jääolosuhteista, joten kaikkia retkiä ei aina ole mahdollistakaan sopia kovin varhain etukäteen.

Esimerkki: Pyöräretket Turun seudulla

Köstijönssin Lounais-Suomessa järjestämien pyöräretkien kohteeksi on valittu jokin kiinnostava luontokohde noin 25-30 kilometrin päästä lähtöpaikasta. Kohteen valinnassa tärkeänä kriteerinä on ollut, että sinne pitää pystyä pyöräilemään mielellään jännittäviä pikkuteitä tai edes luonnonmaisemassa kulkevia isompia teitä pitkin. Retkien idea on ollut yksinkertainen: poljetaan luontokohteelle, haahuillaan siellä, syödään eväitä, ihastellaan kohdetta ja lopuksi pyöräillään takaisin.

Sopivia kohteita Turun lähistöllä:

- Lenholm ja Sattmark Paraisilla (saavutettavissa saariston rengastietä pitkin)
- Nautelankoski Liedossa (reitti kulkee Aurajoen maisemissa ja syrjäisillä pikkuteillä)
- Kuusiston saari linnanraunioineen ja lintupaikkoineen Kaarinassa (tie saaren parhaaseen kolkkaan kulkee ensiluokkaisen hienoissa maisemissa)

Lenholman luonnonsuojelualue.



Liitteet

Riskianalyysi

Eksyminen

Eksymiseen täytyy aina varautua, vaikka kohde olisi kuinka tuttu tai helppo. Yleisesti kartan ja kompassin käytön hallinta ehkäisee tehokkaasti eksymisiä. Vaikea sää voi kuitenkin vaikeuttaa suunnistusta tai hyväkin kartanlukija joskus kulkea harhaan.

Ryhmät koossa taitettaessa matkaa. Ryhmät kertovat reittisuunnitelmistaan aina lähtiessään leiristä. Kaikille ryhmille kartta ja kompassi. Edetään hitaimman mukaan. Eksynyt etsiytyy näkyvälle paikalle, ei panikoi eikä harhaile. Lyhyt valoisa aika huomioon, lamput kaikille mukaan! Kännykkä mukaan povitaskuun tai muualle vaatteiden sisälle, päällä vain tarvittaessa (akun säästö). Vähintään EA-vastaavien puhelinnumerot kaikille. *(Sydäntalven hiihtoretki, Ilomantsi, joulukuu)*

Ennaltaehkäisy: Ryhmässä liikkuminen, ei liian pitkät välit. Etenkin sumuisella säällä ryhmä tiiviinä. Ohjeistus kaikille eksymisen varalta.

Jälkitoimenpiteet: Eksynyt jää paikalleen odottamaan, että häntä tullaan etsimään, näkyvä paikka, huhuilu kuuluvaan ääneen.

-Yksin ei saa harhailla. Se vaikeuttaa löytämistä.
- Jos eksytään koko porukalla -> Evästauko ja rauhallinen kartan tutkiminen. Kompassisuunta selkeään maamerkkiin. *(Vaellus, Kevon luonnonpuisto, elokuu)*

On helpompiakin suunnistusolosuhteita kuin räntämyrsky pilkkopimeässä.



Rakot ja hiertymät

Jalkojen hiertymät ja rakot ovat retkillä hyvin yleisiä. Etenkin vaikeassa maastossa, jossa on paljon ylä- ja alamäkiä, jalat joutuvat koville. Märillä sukilla hiertymiä syntyy helpommin, joten jalkojen kastumista tulee siksikin välttää. Rakkoja voi ennaltaehkäistä parhaiten sopivilla, sisäänajetuilla jalkineilla ja sukilla. Tuplasukka vähentää hiertymiä: tällöin hankaus kohdistuu enemmän kahden sukan välille kuin jalkaan. Alussukkana toimii parhaiten kosteutta siirtävä, ohut ns. lineri ja päällisukkana voi olla esimerkiksi villasukka.

Ennaltaehkäisy: Hyvät, sisäänajetut ja kuivat jalkineet, lepo. Tuplasukka, sukkien vaihtaminen kuiviin. Urheiluteippiä hiertymiin ennen kuin tulee rakkoja.

Jälkitoimenpiteet: Puhdistus, side/rakkolaastari.

Nyrjähdykset, venähdykset, murtumat

Hyviä jalkavammojen ennaltaehkäisykeinoja on käytännössä kolme: reitinvalinta, varovaisuus ja tukevat jalkineet. Vaelluskenkiä käytettäessä on aina varmistettava, että nauhat eivät roiku vaarallisesti irrallaan. Pahimmillaan kengät voivat tarttua nauhoista kiinni toisiinsa, jolloin voi kaatua pahasti.

Ennaltaehkäisy: Liikkumista kivikkoisessa tai muuten hankalassa maastossa vältetään ja kävelyvauhti sovitetaan lähtijöiden kuntotasoon. Joet ylitetään varovasti.

Jälkitoimenpiteet: Nyrjähdystä hoidetaan kolmen K:n hoidolla: Kylmää, koholle, kompressio. Sijoiltaanmenossa rentoutus ja tarvittava tuki. Murtuman sattuessa vältetään murtumakohdan liikuttamista. Lepo kunnes apu saapuu. Avomurtumat sidotaan. Kävelemisen estävän tai muun vakavamman vamman sattuessa hälytetään aina lisäapua. *(Vaellus, Saariselkä, elokuu)*

Haavat

Todennäköisin haavojen aiheuttaja lienee puukko, jota käytetään retkellä mitä moninaisimpiin tarkoituksiin. Tärkeää on vuolla itsestä poispäin. Kirves voi väärin käytettynä aiheuttaa hyvinkin vakavia vammoja, joten sen käyttö tulee aina ohjeistaa, jos mukana on kokemattomia halonhakkaajia. Tekniikassa olennaisinta on pitää jalat reilusti harallaan. Halkaistavaa puuta ei saa missään tapauksessa pitää kädellä pystyssä. Pimeällä halkoja hakattaessa on käytettävä kunnollista otsalamppua. Yllättävän usein mukana on ihmisiä, jotka eivät ole päässeet koskaan hakkaamaan halkoja, joten kokeneemmat voivat tarjota niin tässä kuin nuotion sytyttämisessäkin ohjausta - sekä kaikille mahdollisuuden opetella itse.

Ennaltaehkäisy: Teräaseita (puukko, kirves) käytettäessä noudatetaan varovaisuutta.

Jälkitoimenpiteet: Haavalle puhdistus + laastari tai side. Runsaat verenvuodot tyrehdytetään painesiteellä. Tarvittaessa kutsutaan lisäapua. *(Vaellus, Saariselkä, elokuu)*

Kastuminen ja kylmettyminen (kesäoloissa)

Kesälläkin lämpötila voi laskea öisin niin alas, että hypotermian mahdollisuus on olemassa. Sadesäähän on varauduttava asianmukaisin varustein. Lisäksi vesistöjä ylitettäessä varovaisuus on tarpeen erityisesti kylmänä vuodenaikana. (Jäihin vajoaminen ja paleltumat käsitellään seuraavassa erikseen.)

Ennaltaehkäisy: Ennakkoinfo; sade- ja vaihtovaatteet, tulentekovälineet, avaruuslakana/makuupussi. Asianmukainen pukeutuminen ja rauhallinen liikkuminen vesistöjen läheisyydessä, märkien vaatteiden kuljetus eristettynä kuivista ja kuivatus leirissä. Hyvä peruskunto ja riittävä lepo&ravinto ehkäisevät kylmettymistä.

Jälkitoimenpiteet: Kuivat vaatteet, liikkuminen, kuuma juoma, energiapitoinen ravinto, nuotiolla lämmittely, Hypotermia: miel. makuuasento, kaverin kanssa samoihin vällyihin, hidas lämmitys muilla keinoin, hengityksen esteet. huolehtiminen. Vakavassa tapauksessa ei vaihdeta vaatteita vaan paketoidaan lämpimästi ja toimitetaan hoitoon. *(Vaelluskurssi, Seitseminen, heinäkuu)*

Ennaltaehkäisy: Joet ylitetään varovasti. Jokaisella on mukana riittävästi lämmintä vaatetta sekä sadevarusteet.

Jälkitoimenpiteet: Kastuneiden vaatteiden vaihto kuiviin. Tarvittaessa nuotiolla tai autiotuvassa lämmittely sekä kuuman juoman nauttiminen. *(Vaellus, Saariselkä, elokuu)*

Jäihin vajoaminen

Jäällä liikuttaessa varovaisuus on aina tarpeen, sillä kylmään veteen vajoaminen pakkasella on hengenvaarallista. Erityisesti on varottava virtapaikkoja tuntemattomilla jäillä kuljettaessa. Jäänaskalit on oltava ehdottomasti kaikilla kaulassa ja ryhmäkohtaisena varusteena on hyvä olla heittoliina, joita löytyy retkeilykaupoista kohtuullisen kevyitä jopa alle 20 eurolla. Jääsauva on kätevä jään vahvuuden arviointiin.

Ennaltaehkäisy: Kaikilla osallistujilla on jäällä liikkuessa naskalit kaulassa ja mukana on myös kaksi heittoliinaa, joiden käyttöön opastetaan ja jotka pidetään käyttövalmiina. Emme liiku jäällä kuin valoisaan aikaan.

Jälkitoimenpiteet: Jos joku putoaa jäihin, hänet autetaan heittoliinan avulla mahdollisimman nopeasti ylös ja päälle vaihdetaan heti taukotakki, jonka alta märät paidat on riisuttu pois. Mahdollisuuksien mukaan vaihdetaan muutkin vaatteet kuiviin. Tämän jälkeen pysytään liikkeessä ja suunnataan sisätiloihin.

Mikäli henkilö ei pysty liikkumaan ja/tai kärsii vakavasta hypotermiasta, hälytetään heti apua ja pyritään estämään lisäjäähtyminen parhaan mukaan (makuupussilla, jos sellainen on saatavilla). Vältetään turhaa liikuttelua. *(Hiihtoretki, Sipoon saaristo, helmikuu)*

Paleltumat

Suurimmassa paleltumavaarassa ovat kasvot, sormet ja varpaat. Paleltuman huomaaminen itse voi olla hankalaa, joten kaverin kasvojen tarkkaileminen on oleellista. Pakkasessa ulkoiltaessa on huomioitava tuulen vaikutus: kylmällä ilmalla pienikin tuulenvire voi lisätä selvästi paleltumariskiä. Ilmatieteen laitoksen sivuilta löytyy taulukko tuulen vaikutuksesta pakkasen purevuuteen: http://ilmatieteenlaitos.fi/800

Riittävä vaatetus, kasvojen värin seuraaminen, neuvonta. Tarkkaillaan varpaita ja kasvoja. Jos pakkasta yli -20 °C, erityistä tarkkailua ja lyhyemmät retket. Pienet paleltumat lämmitetään, isommat lääkäriin. *(Sydäntalven hiihtoretki, Ilomantsi, joulukuu)*

Vatsatauti

Maastossa on mahdotonta huolehtia käsihygieniasta yhtä hyvin kuin kaupungissa. Ainakin tarpeiden tekemisen jälkeen ja ennen ruoanlaittoa kädet olisi kuitenkin hyvä pestä, sillä ulostebakteerit lienevät todennäköisin sairastumisen aiheuttaja. Käsiä ei kannata pestä samassa kohdassa, josta juomavesi haetaan. Helposti pilaantuvia elintarvikkeita ei luonnollisesti tule maastoon viedä.

Kannattaa myös huomioida juomaveden puhtaus. Pohjois-Suomessa luonnonvesien juominen on käytännössä lähes aina turvallista. Lähinnä yläjuoksulle kuollut poro tai muu eläin tai eläimen uloste voisi saastuttaa vesistön. Sopulivaelluksen sattuessa on tosin oltava tarkkana, ettei vesistö ole saastunut sopuleiden ulosteista tai niiden raadoista.

Etelä-Suomessa pintavesien juomista ilman keittämistä (väh. 5 min) ei yleensä suositella. Retkeilyliikkeistä on saatavilla vedenpuhdistustabletteja, jotka tappavat kahdessa tunnissa kaikki bakteerit, virukset ja siimaeliöt. On olemassa myös kalliihkoja suodattimia, joiden teho vaihtelee huomattavasti. LUPin retkillä on useimmiten juotu Etelä-Suomessakin purojen ja lampien vettä sellaisenaan eikä kukaan tiettävästi ole sairastunut. Tervettä harkintaa voi käyttää, eikä ihan jokaisesta lutakosta kannata täyttää juomapulloaan. Jos haluaa ottaa varman päälle, on keittäminen tai puhdistaminen suositeltavaa. Lähteitä kannattaa etsiä, sillä niistä saa kylmää, kirkasta ja puhdasta pohjavettä.

Ennaltaehkäisy: Juodaan vain virtaavaa ja hyvänhajuista / keitettyä vettä. Elintarvikehygienia.

Jälkitoimenpiteet: Runsas nesteytys, lepo, evakuointi tarvittaessa. *(Vaelluskurssi, Seitseminen, heinäkuu)*



Kyitä on turha pelätä, mutta terve varovaisuus kannattaa.

Nestehukka ja uupumus

Riittävä juominen on tärkeää kaikkina vuodenaikoina, myös talvella. On myös syötävä riittävästi ja monipuolisesti; kulutus maasto-oloissa on suurempaa kuin kotona. Etenkin talvella energiantarve voi olla yllättävän suuri.

Ennaltaehkäisy: Taukoja, juomaa, ruokaa (neste+suolat+energia) ja lepoa riittävästi. Hellepäivinä päähine ja jos mahdollista liikkeellelähtö aikaisin ja pitkät tauot. Ohjaajat seuraavat osallistujien jaksamista.

Jälkitoimenpiteet: Lämpöuupumus: Ensiapuna lepo varjossa, juominen & kehon kostutus vedellä (uinti) & lääkäriin. Auringonpistos: Viileään lepäämään, otsalle viileä kääre, lääkäriin jos pahenee. *(Vaelluskurssi, Seitseminen, heinäkuu)*

Kyyn purema

Kyy on Suomen ainoa myrkkykäärme. Sen purema voi olla vaarallinen lapsille ja vanhuksille, ja terveen aikuisenkin on mentävä aina näyttämään puremaa lääkärille. Kyy ei hyökkäile ihmisten kimppuun, mutta voi purra joutuessaan esimerkiksi päälle astutuksi. Kyyn purema on varsin epätodennäköinen riski, mutta etenkin kallioisilla alueilla kannattaa tiedostaa käärmeiden olemassaolo.

Ennaltaehkäisy: Tarkkaavaisuus ja suojaavat jalkineet jalassa liikkuminen käärmeiden suosimassa maastossa.

Jälkitoimenpiteet: Kyytabletti, lepo/rauhallinen kävely evakuointipisteeseen -> terveyskeskukseen. *(Vaelluskurssi, Seitseminen, heinäkuu)*

Tulipalo, palovammat, auringonpolttamat

Vanha Sanonta “tuli on hyvä renki, mutta huono isäntä” pätee retkilläkin. Aina avotulta tai retkikeitintä käsiteltäessä on huolehdittava, ettei tuli pääse leviämään ympäristöön. Esimerkiksi täytettäessä Trangian poltinta huolettomasti voi kuivaan varvikkoon roiskuva sprii sytyttää metsäpalon. Nykyiset keinokuituvaatteet syttyvät helpommin kuin perinteiset puuvillakankaiset, mikä tulee ottaa huomioon nuotiolla istuttaessa. Erityisesti on varottava makuupussin ja teltan syttymistä tuleen, sillä niiden tuhoutuminen kaukana sivistyksestä on suurin piirtein vaarallisinta, mitä retkellä voi sattua. Palovammoja voi aiheutua tulen lisäksi myös esimerkiksi kuumasta vedestä tai kattilasta. Varsinkin rankan päivän jälkeen iltaruokaa kokkailessa kannattaa olla tarkkana.

Ennaltaehkäisy: Peittävä hellevaate/aurinkovoide. Teltat ym. syttyvät esineet kauas nuotiosta, varovaisuus tulen kanssa, spriipullon korkki hyvin kiinni, polttimon jäähdytys ennen uuden nesteen lisäämistä & loppuun polttaminen+jäähdytys ennen rinkkaan pakkaamista.

Jälkitoimenpiteet: Pienialainen palovamma: esim. 30 min. jäähdytys vedellä. Rakkulainen (II asteen) palovamma: jäähdytys, puhdas (rasva-) side, kohoasento. *(Vaelluskurssi, heinäkuu)*

Ampiaiset ja puutiaiset

Ampiainen on Suomen vaarallisimpia eläimiä, jos sattuu olemaan pistoille allerginen. Jos joku saa ampiaisen (tai mehiläisen tai kimalaisen) pistosta vakavan allergisen reaktion, tulee viipymättä soittaa hätänumeroon. Vaikka ei olisi allerginen, saattavat suun, nielun tai kaulan alueelle osuneet pistot aiheuttaa vaarallista turvotusta hengitysteihin. Jos vaarallista reaktiota ei synny, riittää oireita lievittämään antihistamiinitabletti. Piikki on myös poistettava. Useamman samanaikaisen piston saanut on toimitettava lääkäriin, vaikka allergista reaktiota ei tulisi.

Puutiainen eli punkki levittää kahta vaarallista tautia, borrelioosia ja puutiaisaivokuumetta. Jälkimmäistä esiintyy lähinnä Ahvenanmaalla ja lounaissaaristossa, joskin sitä on tavattu viime vuosina myös muutamilla muilla alueilla. Borrelioosia taas tavataan kaikkialla puutiaisten elinalueilla. Puutiaisaivokuumetta vastaan on rokote, mutta ei hoitokeinoa. Borrelioosi taas on bakteeriperäinen tauti eikä siihen ole rokotetta, mutta sitä voidaan hoitaa antibiooteilla.

Paras suoja punkkeja vastaan on peittävä pukeutuminen. Riskipaikkoja ovat etenkin kosteat heinikot. Borrelioosi tarttuu yleensä vain, jos punkki ehtii olla kiinnittyneenä ihoon useamman tunnin. Siksi hyvä keino välttää tartunta on tehdä itselleen kattava punkkitarkastus vähintään kerran päivässä. Puutiaisaivokuume tarttuu nopeammin, mutta on onneksi paljon harvinaisempi sairaus kuin borrelioosi. Jos punkki ehtii kiinnittyä ihoon, sen voi poistaa tarkoitusta varten suunnitelluilla punkkipihdeillä. Joissakin vanhoissa ohjeissa neuvotaan tukehduttamaan punkki rasvalla, mikä on ehdottomasti väärin, sillä tällöin punkki saattaa oksentaa puremakohtaan ja tartuttaa borrelioosin.



Näin värikkäitä vaeltajia ei sekoita hirveen kuin korkeintaan se metstästäjä, joka taannoin ampui maakotkan supikoirana.

Hirvenmetsästys

Hirviä saa metsästää Suomessa 24.9.-31.12. (poikkeuksena Enontekiö, Inari, Muonio ja Utsjoki, joissa sallitut metsästysajat ovat 1.-20.9. ja 11.10.-30.11.). Jos retkeillään sellaisilla alueilla, joilla hirvenmetsästys on sallittua, on mukana oltava kirkkaita vaatekappaleita, esimerkiksi huomioliivi. Useimmissa kansallispuistoissa on sallittu vain hirven ajo eli niissä ei ammuta, mutta kansallispuiston ulkopuolisista alueista hyvin suuri osa saattaa olla hirvenmetsästäjien käytössä. Paikallisilta metsästysseuroilta voi kysellä, onko metsästys käynnissä. Tarkkoja alueita ei kuitenkaan todennäköisesti saa selville.

Ennaltaehkäisy: Kaikille punaista päälle tai huomioliivi. Jälkimmäinen auttaa myös pimeässä näkymiseen liikenteessä.
Jälkitoimenpiteet: Väistetään hirvimiehiä, jos on tarpeen. *(Vaellus, Seitseminen, joulukuu)*

Mallivarustelista

Viikon vaellus Lappiin elokuun lopussa

Pakollinen, **suositeltava**, vapaaehtoinen, *ryhmäkohtainen*

Vaatteet

TAKIT JA PAIDAT

Sadetakki | joko kalvoton tai kalvollinen, mutta täysin vedenpitävä

Ohut fleece tai villapaita | väliasuksi kylmille ilmoille

Paksumpi fleece, villapaita tai untuvatakki | Tauko- ja leirivaatteeksi

Aluspaita, pitkähihainen | ei puuvillaa, vaan keinokuitua tai merinovillaa

Retkitakki | tuulenpitävä, esim. puuvilla-polyester-kangasta (poisjättöä voi harkita, jos sadetakki on hengittävä)

T-paita | aluspaidaksi lämpimille ilmoille (ei puuvillaa!)

Varapaita, pitkähihainen | Yö- ja vara-asuksi

HOUSUT

Sadehousut | joko kalvottomat tai kalvolliset, mutta täysin vedenpitävät

Lyhyet alushousut x 3 | mieluiten ei puuvillaa

Pitkät alushousut | ei puuvillaa, vaan keinokuitua tai merinovillaa

Villa- tai fleecehousut | kylmiä öitä varten

Retkihousut | tuulenpitävät, esim. puuvilla-polyester-kangasta, nopeasti kuivuvat, paljon taskuja (poisjättöä voi harkita, jos sadehousut ovat hengittävät)

Vara-alushousut, pitkät | yö- ja vara-asuksi

KENGÄT JA SUKAT

Vaelluskengät tai kumisaappaat

Alussukat x 3 | ohuet, kosteutta siirtävät - ei puuvillaa!

Paksummat sukat x 1-2 | esim. villasukat, yösukiksi hyvät vaikkei kenkiin mahtuisikaan

Kakkosjalkineet | leiriin ja vesistöjen ylityksiin; sandaalit, crocsit, lenkkarit...

MUUT VAATTEET

Sormikkaat

Hattu | Lierihattu suojaa tehokkaasti auringolta

Lapaset tai muut lämpimät hanskat | pakkasiltoja ja -aamuja varten

Saderukkaset | jos sormikkaat eivät pidä vettä

Ohut pipo | kylmiä säitä varten

Hyttysverkko | pään suojaksi

Buffi eli putkikauluri | kevyt ja lämmin

Ruokailu

KEITINTARVIKKEET

Retkikeitin

Polttoainetta |Marinolia tai Sinolia1,5 l, kaasua 450g + 230g

RUOKAILUVÄLINEET

Lautanen

Lusikka

Kangaspussi |säilytystä varten, ettei muodostu hometta vrt. muovipussi

JUOMINEN

Juomapullo 0,5-1 l | esim. pieni limupullo

Vedenkuljetuspullo väh. 1 l | esim. 1 l tai 1,5 l limupullo

Kuksa tai muki

Muut varusteet

MAJOITTUMISVÄLINEET

Makuupussi | pitää pärjätä pikkupakkasessa, Tcomf alle 0 astetta

Makuualusta | solumuovialusta väh. 1,5 cm paksuinen

Retkityyny | mahdollisimman kevyt, myös vaatteita voi käyttää tyynynä

Teltta

KULJETUSVÄLINEET

Rinkka | noin 60-80 litraa sopiva tilavuus

Rinkan sadesuoja

Muovipusseja tai kuivasäkkejä | ainakin vaatteiden ja makuupussin suojaksi

Päiväreppu | jos vaelluksella tiedossa esim. huiputuksia ilman rinkkaa

Vaellussauvat | siirtävät osan kuormasta käsille, auttavat vaikeassa maastossa ja jokien ylityksissä

Ylimääräisiä muovi- ja minigrip-pusseja

SUUNNISTUSVÄLINEET

Kompassi | ryhmässä hyvä olla useampia kompasseja

Kartat | vesitiiviisti pakattuna esim. karttalaukkuun

HYGIENIA JA TERVEYS

Hammasharja ja -tahna | pieni tahnatuubi

Vessapaperia / nenäliinoja | vesitiiviisti pakattuna

Henkilökohtaiset lääkkeet | jos käyttää

Särkylääkettä | Buranaa, Panadolia tai vastaavaa

Rakkolaastaria ja/tai urheiluteippiä | rakkojen hoitoon ja ennaltaehkäisyyn

Aurinkovoidetta | pieni tuubi

Pieni saippua / shampoo | jos nestemäistä, pakattava pullon lisäksi muovipussiin

Pyyhe | ohut, kevyt

Aurinkolasit

Kosteusvoidetta | jos iho kuivuu herkästi

Huulirasvaa

Hyttysmyrkkyä

Tiskiharja | pelkkä vaihtopää tai varresta katkaistu harja riittää

Karhunkieli

PIENTARVIKKEET

Puukko | linkkuveitsi kelpaa paremman puutteessa

Tulitikut | vesitiiviisti pakattuna

Otsalamppu | taskulamppukin käy

Kännykkä | vesitiiviisti pakattuna, esim. minigrip-pussiin

Muistiinpanovälineet

Irtoremmejä

Jeesusteippiä

Narua

Varaparistot (otsalampun)

MATKAVARUSTEET

Opiskelijakortti | jos on opiskelija

Sopivasti käteistä | esim. eväiden ostoon matkalla

HARRASTUSVÄLINEET

Kamera | kannattaa pakata helposti saataville

Kiikari | hyödyllinen (lintujen lisäksi) avotunturissa esim. autiotuvan löytämiseen kaukaa

Mallivarustelista

Sydäntalven hiihtoretki

Pakollinen, **suositeltava**, vapaaehtoinen, *ruokaryhmäkohtainen*

Vaatteet

TAKIT JA PAIDAT

Retkitakki | tuulenpitävä, mieluiten hupullinen (esim. puuvilla-polyester-kangasta)
Ohut fleece tai villapaita x 2 | väliasuksi
Taukotakki | tauko- ja leirivaatteeksi, paksusti topattu, esim. untuvaa
Aluspaita, pitkähihainen x 2 | ei puuvillaa, vaan merinovillaa tai keinokuitua
(Sadetakki) | vain jos sääennuste lupaa suojasäätä; kalvollinen sadetakki voi korvata retkitakin

HOUSUT

Retkihousut | tuulenpitävät (esim. puuvilla-polyester-kangasta)
Lyhyet alushousut x 2-3 | mieluiten ei puuvillaa
Pitkät alushousut x 1-2 | ei puuvillaa, vaan merinovillaa tai keinokuitua
Villa- tai fleecehousut x 2| välihousuiksi kylmille ilmoille
(Sadehousut) | vain jos sääennuste lupaa suojasäätä; kalvolliset housut voivat korvata retkihousut
Toppahousut | leirikäyttöön kovia pakkasia varten

KENGÄT JA SUKAT

Talvisaappaat | irrotettavalla huopavuorilla ja hiihtorantilla varustetut
Alussukat x 2-3 | ei puuvillaa!
Villasukat x 3 | hyvä olla eri paksuuksia, jotta voi säädellä saappaan istuvuutta ja lämpimyyttä
Sanomalehtiä | saappaiden kuivaamiseen
Varahuovat | talvisaappaisiin (tällä retkellä ei välttämättömät, koska varusteita saa kuivattua)

MUUT VAATTEET

Sormikkaat
Lapaset x 2-3
Rukkaset | mieluiten irrotettava vuori, jotta helppo kuivata
Pipo
Kaulaliina tai kauluri | kaula kylmettyy helposti
Silkkihuppu tai kommandopipo | suojaa naamaa viimalta
Buffi eli putkikauluri
Karvalakki tai toinen pipo | oikein kovia pakkasia varten
Kynsikkäät | = sormikkaat ilman sormenpäitä

Ruokailu

KEITINTARVIKKEET

Retkikeitin
Polttoainetta | Marinolia tai Sinolia
Tuikkukynttilöitä | Trangian polttimen alle, toimii paremmin pakkasella

RUOKAILUVÄLINEET

Lautanen tai pakki
Lusikka
Ruokatermos | koosta riippuen yksi tai useampia per ryhmä
Tiskiharja
Karhunkieli

JUOMINEN

Termospullo 0,5-1 l

Juomapullo | kaulaan ripustettava, esim. kenttäpullo

Kuksa tai muki

Muut varusteet

MAJOITTUMISVÄLINEET

Makuupussi | kolmen vuodenajan pussi riittää, koska kamiinateltassa on lämmin

Makuualusta | solumuovialusta väh. 2 cm paksuinen

KULJETUSVÄLINEET

Rinkka

Päiväreppu | pitää mahtua ruokailuvälineet ja taukovaatetta

Muovipusseja tai kuivasäkkejä | ainakin vaatteiden ja makuupussin suojaksi

Ylimääräisiä muovi- ja minigrip-pusseja

HIIHTOVÄLINEET

Metsäsukset

Sauvat| kunnollinen leveä sompa

Siteet

Varasiteet | LUP ottaa näitä varalta

Pitoteippiä

SUUNNISTUSVÄLINEET

Kompassi | kannattaa ottaa, jos omistaa

HYGIENIA JA TERVEYS

Hammasharja ja -tahna | pieni tahnatuubi

Vessapaperia / nenäliinoja | vesitiiviisti pakattuna

Henkilökohtaiset lääkkeet | jos käyttää

Särkylääkettä | Buranaa, Panadolia tai vastaavaa

Huulirasvaa | Myös kosteusvoidetta voi harkita, jos iho kuivuu herkästi

Rakkolaastaria ja/tai urheiluteippiä

PIENTARVIKKEET

Puukko

Tulitikut | vesitiiviisti pakattuna

Otsalamppu

Kännykkä | vesitiiviisti pakattuna, esim. minigrip-pussiin

Muistiinpanovälineet | havainnot unohtuvat helposti

Irtoremmejä

Varaparistot (otsalampun)

Jeesusteippiä

Narua

MATKAVARUSTEET

Opiskelijakortti | jos on opiskelija

Sopivasti käteistä | paluumatkan ruokailuun / eväiden ostoon

HARRASTUSVÄLINEET

Kamera

Kiikarit

Tunnistusoppaat

Jotain muuta?

Turvallisuussuunnitelma

Luonto-Liiton Uudenmaan piirin vaellus Helvetinjärven kansallispuistoon 6.-9.12.2012

Retken johtaja & vara-EA: Essi-Petteri Eräjaana 040-1234567

EA-vastaava & varajohtaja: Ville-Irmeli Varajorma 040-1234567

Kuljetus: Taksi 123456
Päivystävä terveyskeskus: TAYS p. 03 311 611
Vaihde: p. 03 311 713

Terveysneuvonta: p. (09) 10023

Myrkytyskeskus: p. (09) 471977

Hätänumero: 112 (HUOM! Jos oman firman verkko ei toimi -> SIM-kortti pois, 112 toimii ilman sitäkin.

Koordinaatteja:

Koordinaatit ETRS89-järjestelmän maantieteellisiä koordinaatteja (~WGS84)

Lähtöpaikka: Haukanhiedan parkkipaikka lat 62° 1.581' lon 23° 48.306'

Paluupaikka: Ruoveden linja-autoasema

Leiripaikat

Pvm	Paikka	Koordinaatit
6.12.	**Iso Ruokejärvi**	lat 62° 2.642' lon 23° 49.272'
7.12.	**Luomajärvi**	lat 62° 2.472' lon 23° 52.945'
8.12.	**Ruokejärvet**	lat 61° 59.543' lon 23° 53.602'

Evakuointipisteet

Paikka	Lähin osoite	Koordinaatit
Kankimäen parkkipaikka	Helvetinkoluntie 777	lat 62° 3.452' lon 23° 51.772'
Kaakkolan tila	Haukkamaantie 1172	lat 62° 1.485' lon 23° 53.273'
Löyttyjärven risteys	Haukkamaantie 791	lat 62° 0.179' lon 23° 56.167'

Riskit ja niiden hallinta

Riski	*Erityisiä riskipaikkoja reitillä*	*Ennaltaehkäisy*	*Jälkitoimenpiteet*
Nyrjähdys tai muu liikkumista haittaava raajavamma	Pitkospuut märkinä ja etenkin lumisina. Märät kalliot.	Rauhallisuus, ympäristön havainnointi ja riskien arviointi, tukevat jalkineet	Kylmä + Koho + Kompressio. Sijoiltaanmeno -> rentoutus , ideaaliside & lääkäriin. Murtuma: Lepo, avomurtumaan puhdas side, lääkäriin
Haava, rakko, hiertymä	Kirveen ja puukon käyttö pimeässä ja väsyneenä.	Oikeat työmenetelmät ja varovaisuus kirveen ja puukon käytössä, sisäänajetut ja kuivat jalkineet, lepo. Urheiluteippiä ennen kuin tulee rakkoja.	Puhdistus, laastari/side. Isompi vuotava haava: painaminen/paineside haavalle, kohoasento. Tulehtunut haava -> hoitoon.
Eksyminen	Pimeässä kuljettavat osuudet.	Ryhmässä liikkuminen, pimeässä pienemmät välit ja otsalamppujen käyttö. Huolellisuus kartanluvussa ja kompassin käytössä. Ohjeistus eksymisen varalta. Heijastin pimeällä.	Eksynyt jää paikalleen odottamaan, että häntä tullaan etsimään , näkyvä paikka, huhuilu. kuuluvaan ääneen. -Yksin ei saa harhailla. Se vaikeuttaa löytämistä. -Jos huomaat jonkun puuttuvan, palaa heti takaisin samaa reittiä äänekkäästi huhuillen. -Tarvittaessa yhteys poliisiin (112).
Palovammat retkikeittimestä/nuotiosta	Iltanuotiot ja keittimen käyttö väsyneenä.	Teltat ym. syttyvät esineet kauas nuotiosta, varoivaisuus tulen kanssa, spriipullon korkki hyvin kiinni, polttimon jäähdytys ennen uuden nesteen lisäämistä & loppuun polttaminen+jäähdytys ennen rinkkaan pakkaamista.	Pienialainen palovamma: esim. 30 min. jäähdytys vedellä. Rakkulainen (II asteen) palovamma: jäähdytys, puhdas (rasva-)side. III asteen palovamma (hiiltynyt, verelihalle palanut iho): suojaus, jäähdytys (ei vedellä, jos mahdollista), jatkohoito
Hirvenmetsästys, autoliikenne	Hirvenmetsästys: Paluumatka kansallispuiston ulkopuolella. Erityisesti alueet, joilla huono näkyvyys. Autot: kaikki tieosuudet, joilla ajaminen sallittua.	Tehdään itsemme näkyviksi: kaikilla joko huomioliivi tai kirkkaan väristä vaatetta (esim. pipo) + heijastin. Kuljetaan autotiellä reunassa.	Väistetään hirvimiehiä, jos on tarpeen.
Paleltumat	Aukeat, tuuliset alueet	Riittävästi lämmintä vaatetta kaikilla. Erityisesti sormien, varpaiden ja kasvojen suojaaminen kylmältä. Kaverin kasvojen tarkkailu.	Lievissä tapauksissa suojaisaan paikkaan, kevyt painelu lämpimällä kädellä (ei hierota!). Vakavammat tapaukset terveyskeskukseen.

Ohjeet onnettomuuden sattuessa:

1.Estä lisäonnettomuudet

2.Anna ensiapua/aloita alkusammutus

3.Tarvitaanko lisäapua?

-Nopeasti! -> soita 112!

-Kyllä, mutta ei kiirettä -> Jatkohoidon tarpeessa soitto terveyskeskukseen + kuljetuksen järjestäminen.

4. Ilmoitus piirityöntekijälle ja isommissa tapauksissa Luonto-Liiton pääsihteerille/tiedottajalle.

Tapahtuman jälkipuinti - mitä voidaan oppia?

<u>Reittisuunnitelma:</u>

6.12. Haukanhiedan parkkipaikka - Iso Ruokejärvi (3 km)

Jäämme pois taksista Haukanhiedan parkkipaikalla kansallispuiston länsiosassa. Ensimmäisenä päivänä on tarkoitus siirtyä rinkkojen kanssa noin 3 kilometrin päähän Ison Ruokejärven telttailualueelle. Sen jälkeen voidaan seikkailla ilman rinkkoja esimerkiksi läheisellä suolla ja käydä katsomassa vähän matkan päässä sijaitsevia lampia ja vanhoja metsiä.

7.12. Iso Ruokejärvi - Helvetinkolu - Luomajärvi (7 km)

Toisena päivänä kuljemme Isolta Ruokejärveltä Helvetinkolun kautta Luomajärven telttailualueelle. Hieman kiertoreittiä menemällä matkaa on vajaat 7 kilometriä. (Suorin reitti on tylsempi eikä liene syytä käyttää sitä.) Helvetinkolun vieressä on päivätupa, jossa voidaan pitää lounastauko.

8.12. Luomajärvi - Ruokejärvet (9 km)

Kolmas päivä on vaelluksen vaativin: matkaa on 9 km, josta noin puolet on polutonta ja osin soista maastoa. Pieni rämpiminen palkitaan puiston hienoimmalla metsällä, joka sijaitsee erämaisen Ison Saarijärven rannalla. Saman järven rannalla on myös erinomainen lounaspaikka. Liikkeelle kannattaa lähteä tavallista aiemmin, sillä kallisarvoista valoisaa aikaa ei kannata tuhlata tylsällä autotiellä kävelyyn. Tarkoitus olisi viettää Ison Saarijärven ympäristössä kiireetöntä aikaa. Loppumatka on jälleen tavanomaisempaa maastoa, joten sen voi kulkea pimeässä. Majoittuminen Ruokejärvien telttailualueella.

9.12. Ruokejärvet - Ruovesi (11 km)

Viimeisenä päivänä kävellään Ruokejärviltä Ruoveden keskustaan, jossa pitää olla viimeistään klo 16:30. Käytännössä yritetään olla kylillä hyvissä ajoin, jotta ehditään käydä syömässä. Matkaa kertyy kaikkiaan noin 11 km, joka on lähes kokonaan tietä. Matkalla voidaan tehdä pieni ekskursio reitin varrella sijaitsevalle jylhälle Hollonjärvelle.