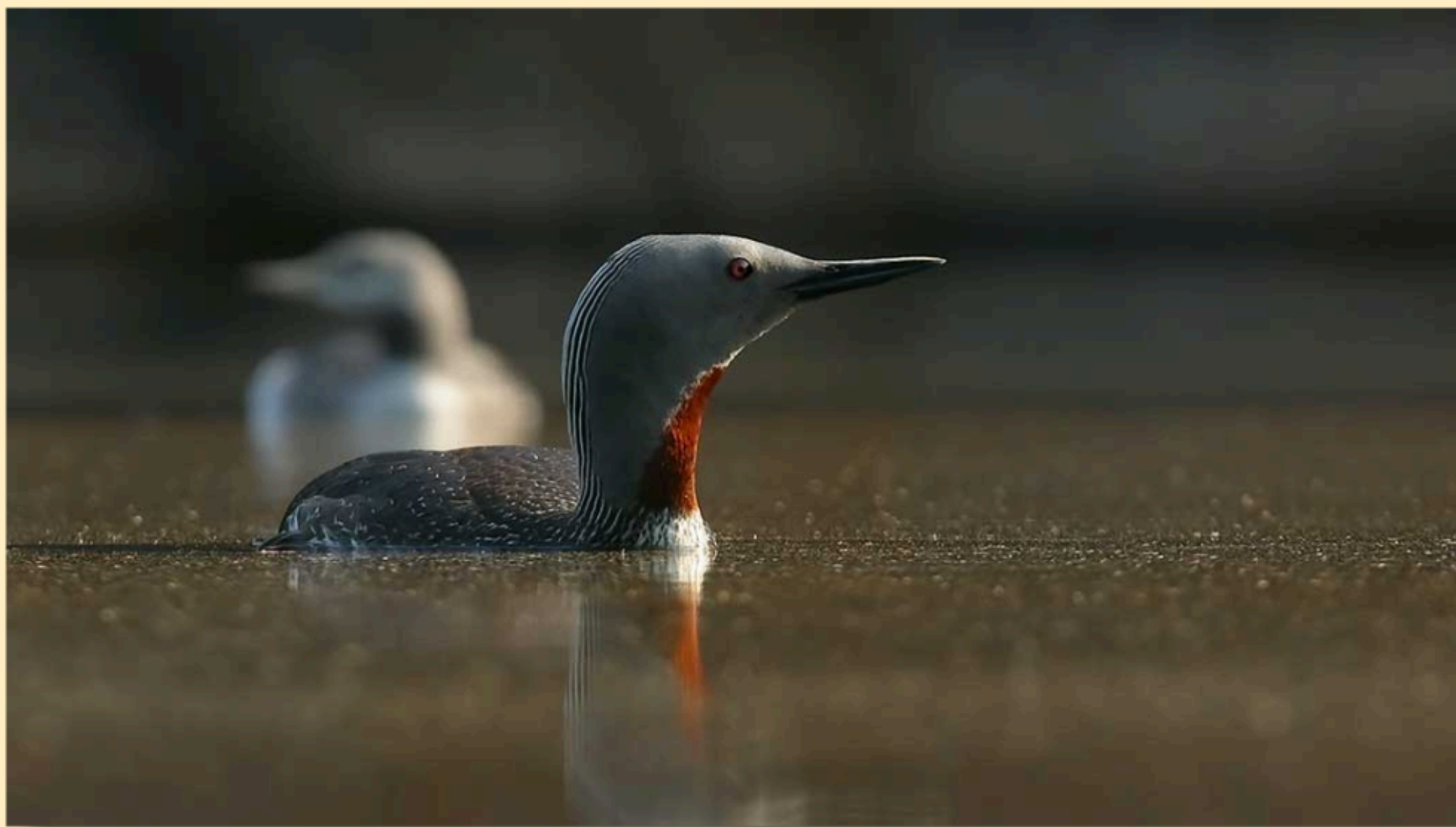


Repovesi-vaelluksen infokirje



**Ilmoittautuminen HiHin Repoveden
vaellukselle alkaa n-y-t NYT! Tämä kirje
sisältää kattavan infopakettin reissusta, joten
lue se huolella läpi ja ilmoittaudu mukaan!
Ilmoittautuminen on auki 3.-17.5. Kuksassa:
<https://kuksaan.fi/71217>**



Perustiedot

Vaellus järjestetään elokuun alussa 1.-4.8., torstaista sunnuntaihin. Vaelluskohteena on Repoveden kansallispuisto ja reittinä Kaakkurinkierros. Kaikkine koukeroineen reitin pituus on kokonaisuudessaan n. 30km. Päivämatkat ovat n. 7-10km pituisia. Maasto ei ole kovin vaikeakulkuista, mutta reitillä on paljon nousuja ja laskuja.

Vaellus on tarkoitettu lippukunnan tarpojille, samoajille, vaeltajille ja aikuisille. Tämä vaellus on luonteeltaan matalan kynnyksen reissu, joka soveltuu niin ensikertalaiselle kuin kokeneemmallekin konkarille. Tälle vaellukselle osallistuttuaan ensikertalaiset saavat kokemusta ja itsevarmuutta osallistua halutessaan lippukunnan tuleville vaelluksille, jotka saattavat suuntautua pohjoisempiin maisemiin... 😊

Matka Keravalta Repovedelle taitetaan joko junalla tai bussilla. Lähtijämäärän perusteella valitsemme näistä edullisimman ja järkevimmän vaihtoehdon.

Osallistumismaksu on korkeintaan 70€, ja se kattaa matkat sekä ruuat. Lopullinen osallistumismaksu riippuu lähtijöiden määrästä ja tarkentuu ilmoittautumisajan päätyttyä. Ilmoittautuminen on sitova heti ilmoittautumisajan päätyttyä. Peruutustapauksessa vähintään matkakulujen osuus veloitetaan.

Ruokailu

Vaelluksella energiankulutus on suurta, joten säännöllisestä ja riittävästä syömisestä on pidettävä huolta.

Vaelluksella ruokaa valmistetaan retkikeittimillä pienissä 2-4 hengen ruokaryhmissä. Ruokaryhmät muodostetaan ruoka-aineallergiat ja ruokavaliot huomioiden.

Vaelluksella syödään aamupala, lounas ja päivällinen. Nämä sisältyvät osallistumismaksuun.

Näiden lisäksi vaelluksella on oleellista syödä myös välipaloja energiatasojen ylläpitämiseksi. Välipalat eivät sisälly osallistumismaksuun, sillä jokaisen välipalamieltymykset ja -määrät ovat erilaisia. On siis helpointa, kun jokainen päättää omansa. Tulevissa infoissa käsittelemme välipaloja tarkemmin, jotta jokainen tietää, mitä kannattaa ottaa mukaan. Etenkin päiväkohtaisia määriä voi olla vaikea arvioida, jos ei ole ennen ollut vaelluksella.

Millaista ruokaa vaelluksella sitten syödään? Staabi (eli tapahtuman johto) on linjannut ruokailuista seuraavaa:

- Vaelluksella syödään ravitsevasti ja monipuolisesti
- Kaikkien osallistujien allergiat ja ruokavaliot otetaan huomioon
- Osallistujien mieltymyksiä pyritään ottamaan huomioon mahdollisuuksien mukaan
- Sekasyöjille on tarjolla liharuokia – ei kuitenkaan joka aterialla

Varusteista

Sanotaan tämä heti alkuun: Et tarvitse uusimpia, hienoimpia ja kalleimpia retkeilyvarusteita onnistunutta vaellusta varten. Monia varusteita saa lainaksi, vuokralle tai käytettynä kohtuuhintaan. Kattava varustelista vaellukselle julkaistaan myöhemmin, mutta tässä ajatuksia muutamista varustepuolen asioista, jotka saattavat askarruttaa ilmoittautumista harkitessa:

- **Majoite.** Nukumme vaelluksella 2-4 hengen vaellusteltoissa. Osallistujat nukkuvat omissaan ja vaelluksen johto lähettyvillä omissaan. Lippukunnalla ei ole omia vaellusteltoja, mutta staabi pyrkii järjestämään teltoja lainaksi. Jos sinulta löytyy vaellukselle sopiva telto jonka voit ottaa mukaan, se todennäköisesti onnistuu. Tätä tiedustellaan ilmoittautumislomakkeessa.
- **Retkikeitin.** Valmistamme ruoat tranguioilla. Nämä tulevat lippukunnalta, omaa ei tarvitse olla.
- **Makuupussi.** Tämä on tärkeä varuste. Monesti sorrutaan liian heppoiseen makuupussiin jolla tulee yöllä kylmä. Huonosti nukutun yön jälkeen univajeessa matkanteko ei ole mukavaa. Niin sanottuja “kesäpusseja” kannattaa välttää. Kolmen vuodenajan kuitu- tai untuvamakuupussi on järkevin valinta.
- **Makuualusta.** Halpa solumuovialustakin käy kesällä, jos saa nukuttua sillä mukavasti. Ilmatäytteinen on monen mielestä mukavampi. Kannattaa tosin testata sen toimivuus ennen vaellusta – yöllä tyhjenevä alusta ei paljoa hyödytä.

- **Jalkineet.** Ei tarvitse olla kalliita vaelluskenkiä. Pääasia on se, että jalassa olevat kengät ovat tutut, sisäänajetut ja mukavat, eivätkä hierrä tai purista. Vaihtoehtoja on monia: lenkkarit, maastolenkkarit, matalavartiset retkeilykengät... tai sitten ne vaelluskengät, jos haluaa. Ei ole pakko olla vedenpitävät. Pohjissa kannattaa kuitenkin olla pitoa maastossa kulkuun. Tasapohjatennarit ja crocsit kannattaa suosiolla unohtaa.
- **Rinkka.** Omaan selkään sopiva, ei liian iso tai pieni. Sopiva tilavuus on karkeasti n. 50–80l vaeltajan koosta ja varusteiden tilantarpeesta riippuen. Tärkeintä on, että sitä on mukava kantaa selässä ja säädöt saa itselle sopivaksi. Vaelluksella ei kanneta rinkkojen lisäksi reppuja ja nyssäköitä, vaan kaikkien omien tavaroiden on mahduttava rinkkaan. HUOM! Myös yhteisille tavaroille tulee olla tilaa: ruuat, polttoaine, trangia ja majoite jaetaan telтта- ja ruokakuntien kesken.
- **Ulkovaatteet (takit ja housut).** Jos kotoa ei löydy tuulen- ja vedenpitävää kuoritakkia (esim. Goretex), voi sen sijaan käyttää tuulitakkia ja sadetakkia. Sadetakiksi kelpaa esimerkiksi Mac in a sac, “perinteinen sadetakki” tai tiukan paikan tullen vaikka kertakäyttösadetakki. Sama pätee housuihin.

Puuvillavaatteita kannattaa välttää – lökärit ja hupparit eivät ole hyviä vaatteita vaelluksella. Ne kostuvat herkästi, kuivuvat hitaasti ja painavat paljon.

Vaatteissa kannattaa suosia esimerkiksi merinovillaa, merinovillasekoitteita ja teknisiä kankaita. Fleecevaatteet ovat halpoja ja toimivia valintoja vaellukselle.

Turvallisuus

Turvallisuudesta pidetään huolta kolmijakoisen mallin avulla:

- **Lievät vammat, kuten haavat ja hiertymät hoidetaan reitillä, minkä jälkeen matka jatkuu.**
- **Isompien vaivojen sattuessa, kuten äkillinen kuume tai vatsatauti, osallistuja haetaan maastosta pois omakustanteisesti. Hakijana joko huoltaja tai muu ennalta määritetty henkilö.**
- **Kiireellisen hätätilanteen sattuessa soitetaan 112.**



Mitä seuraavaksi?

Ilmoittautuminen vaellukselle on auki Kuksassa 17.5. saakka.
Linkki ilmoittautumiseen: <https://kuksaan.fi/71217>

Staabi pitää infotilaisuuden kaikille osallistumisesta kiinnostuneille Teamsin välityksellä tiistaina 7.5. klo 18. Tilaisuuteen ovat tervetulleita kaikki kohderyhmäikäiset kiinnostuneet ja heidän huoltajansa. Se on oiva tilaisuus kysyä matalalla kynnyksellä lisää aiheista, jotka jäivät askarruttamaan: esimerkiksi varusteista, ruuista tai vaelluksen arjesta. Linkki Teamsiin: [Repovesi-vaelluksen infotilaisuus](#)

Ilmoittautumisajan päätyttyä vaelluksesta lähetetään lisätietoa ilmoittautuneille.

Vaellukselle lähtijöille pidetään yhteinen ennakoilta lippukunnan kololla keskiviikkona 22.5. Loppusammutuksen jälkeen n. klo 19–20:30. Siellä käydään lähtijöiden kesken läpi rinkan pakkausta, ruokapuolta, vaellusarkea ja yhteisiä pelisääntöjä.

Tätä reissua ei kannata jättää väliin! Luontoelämykset ja taattu HiHi-meininki kutsuvat!

Vaellusterveisin,
Repovesi-vaelluksen staabi
Jussi, Sinikka, Erkkä, Aleksiiina ja Aaro

Kysyttävää?

Vaelluksen johtaja Jussi: jussi.partio@proton.me,
p. 050 434 7820