

Nirodhan erämaaretriitti 2024 Akumaja - Varustelista

Huomioitavaa pakkaamisessa:

- Ensimmäisenä päivänä kannamme kaikki omat varusteemme sekä yhteiset ruokatarvikkeet leiripaikkaan. Jätähän siis rinkaasi tilaa yhteisille tarvikkeille ja varusteille (noin 5 maitotölkin verran).
- Pakkaa kaikki tavarat rinkan sisällä muovipusseihin/jätesäkkeihin tai vesitiiviisiin vaelluspussukoihin, jotta ne pysyvät kuivina vaikka sataisi.
- Retriitin rekillä kävelemme pääosin päivärepun kanssa.

Huomioita vaatteista:

- Kerrospukeutuminen kannattaa, jotta vaatekerroksia on helppo pukea ja riisua sään vaihdellessa nopeasti. Lapissa sää voi yhden päivän aikana vaihdella paljonkin ja sisältää kaikkea auringonpaahteen, kovan tuulen, sateen ja pakkasen väliltä.
- Merinovilla on paras materiaali aluskerrastoksi. Merinovilla lämmittää kosteanakin, eikä ala haista kovin nopeasti. Toki synteettiset materiaalit toimivat myös.
- Villa ylipäättään on lämmintä ja toimii myös kosteana.
- Jos mietit valitako synteettinen vai untuvamakuupussi: Untuva ei lämmitä jos se kastuu, mutta pakkautuu pienempään tilaan ja on kevyempää kuin synteettiset materiaalit. Untuvalla saa siis enemmän lämpöä suhteessa pussin painoon, kunhan se pysyy kuivana. Untuvan alkuperään kannattaa kuitenkin kiinnittää huomiota, sillä untuvan tuotantoon liittyy vakavia eläinoikeusongelmia.
- Yleisesti vaatteissa ja varusteissa kannattaa suosia säänkestäviä ja nopeasti kuivuvia materiaaleja.

HENKILÖKOHTAISET VARUSTEET

Kengät ja sukat

- Hyvät vaelluskengät - jotka tukevat nilkkaa, ja pitävät jonkin verran vettä. On tärkeää, että kengillä on kävelty ennenkin ja että ne tuntuvat hyvältä jalassa. Myös hyvät vaelluskumisaappaat voivat olla toimiva ratkaisu.
- Vaellussandaalit / lenkkarit / crocsit - leiriin ja puroissa kahlaamiseen
- 2-4 paria vaellussukkia - vältä tavallisia puuvillasukkia, ne pysyvät kylminä ja aiheuttavat helposti rakkoja
- 1-2 paria villasukkia - voi olla yksi pari vain nukkumista varten

Vaatteet

- Vaellushousut tms. - kevyet, väljät ja pitkät suojaavat hyvin itikoilta
- Toiset housut - mielellään vettä pitävät/hylkivät (elleivät vaellushousut ole)
- 2 urheilukerrastohousut, pitkät kalsarit tms - esim. merinovillaa

- 2 urheilukerrastopaitaa tms. - esim. merinovillaa
- 3-5 alushousut
- 1-2 urheilurintaliivit tms. - mukavat ja nopeasti kuivuvat hyviä
- 1-2 t-paitaa tai toppia
- 1 pitkähihainen paita - suojaamaan hyttysiltä ja auringolta
- 1-2 lämmittävä välikerrospaita: villapaita tai fleece
- 1 lämmittävä päällikerros: kevyttoppatakki (untuva tai synteettinen)
- Tuulen- ja vedenpitävä takki, tai tuulenpitävä takki ja erillinen sadeviitta
- Käsineet tai lapaset
- Pipo
- Kaulaliina tms.

Varusteet

- Rinkka - mahdollisimman hyvin itselle sopiva, 60–80 litraa omasta koosta riippuen
- Päiväreppu - päiväretkille koko n. 30–40 l (mahtuu vaihtovaatteet, trangia tai ruokatarvikkeet ja vesipullot)
- Teltta - oltava varmasti vedenpitävä! - jos et omista telttaa tai saa sellaista lainaksi, kerro tästä erillisessä kyselylomakkeessa, jonka lähetämme lähempänä rettiä - pyrimme järjestämään tarpeeksi telttoja kaikille
- Lämmin 3 vuodenajan makuupussi - comfort-rajaksi suositus alle 0 astetta
- Hyvin lämpöä eristävä makuualusta - tasokkaat ilmatäytteiset ovat yleensä lämpimimpiä. Kaksi halpaa alustaa yhdessä voi toimia (yksi ilmatäyteinen ja yksi solumuovinen, tai kaksi solumuovista).
- Kevyt istuinalusta meditaatiota varten - esim. solumuovinen
- Vesipullot tms. joihin menee vähintään 1 litra yhteensä - mahdollisuuksia myös pieneen tilaan pakkautuvat vesisäiliöt tai letkulliset nestesäiliöt (camel back)
- Kevyet ruokailuvälineet (lautanen, kuppi, lusikka tai "spork", mahdollisesti myös haarukka ja veitsi) - merkitse astiasi jotenkin niin että tunnistat ne yhteisestä tiskistä!
- Vessapaperia 1–2 rullaa - sen verran kuin itse tarvitset
- Tulitikut - vesitiiviisti esim. minigrip-pussissa
- Rakkolaastareita
- Hammasharja ja -tahna
- Saippua ja/tai shampoo - huom! Valitse biohajoavia tuotteita.
- Henkilökohtaiset lääkkeet
- Ylimääräisiä muovikasseja - märkiä vaatteita ja kenkiä varten, ruuan pakkaamiseen, roskille
- Junaliput
- Oma naposteltavaa - energiantarve saattaa kasvaa paljonkin normaalista, ota siis omaa syötävää mukaan (proteiinipitoiset snacksit ovat hyviä)
- Pyyhe
- Laudeliina
- Aurinkovoide
- Aurinkolasit

- Silmäsuoja - nukkumiseen valoisassa
- Hyttysmyrkky
- Hyttyshuppu tai -päähine
- Käteistä/kortti mahdollisiin lahjoituksiin opettajille/managereille

Suositteluvia

- Särkylääke
- Käsidesi
- Kosteusvoidetta - jos ihosi kuivuu herkästi
- Magnesiumia, energiajuomatiivistettä tai elektrolyyttijauhetta
- Tiikeribalsami/Mobilat tms. - voi olla hyödyllinen kipeille lihaksille ja hartioille
- Nilkkateippi

Halutessasi voit ottaa

- Kamera
- Kännykkä - pakattu vesitiiviisti ja pääosin poissa päältä
- Uimapuku
- Talkkia - estämään rakkoja
- Vaelluskävelysauva(t)
- Sadeviitta - hyödyllinen myös leirissä jos sataa
- Lämmin huivi tai huopa käärittäväksi ympärille meditoidessa - voit käyttää tähän myös makuupussiasi
- Tyyny (esim. puhallettava) meditaatioon ja/tai nukkumiseen - myös kasa vaatteita työnnettynä pussiin voi toimia
- Retkijakkara tai kevyt meditaatiopenkki - meditaatioon
- Pieni termospullo

Järjestäjien puolesta mukana

- Retkikeittimet ja polttoaineet
- Ruokatarvikkeet
- Sytytin
- Tiskivälineet
- Kartta (2 kpl)
- Kompassi (2 kpl)
- Puhelin hätäpuheluihin
- Ensiapupakkaus