


LUONNON ARVOILLA



Retkeilyn perusteita

Sisältäen tietoa olennaisista varusteista (retkikeitin, teltta, makuupussi ja -alusta), pakkauslistan yön yli reissulle sekä ohjeita pukeutumiseen liittyen.

www.luonnonarvoilla.fi

Retkikeittimen valinta

Keittimet jaetaan usein kolmeen eri luokkaan, jotka toimivat hiukan eri tavalla ja ovat parhaimmillaan eri olosuhteissa. 1. Spriikeitin 2. Kaasukeitin 3. monipolttoainenkeitin /bensakeitin. Retkikeittimen valinnassa olennaisimpia seikkoja ovat polttoaine sekä keittimen koko ja paino. Retkikeittimien valmistajia on useita esim. Trangia, Primus ja MSR.



Trangia 25-1.

Spriikeitin käyttää polttoaineenaan esimerkiksi huoltoasemilta saatavaa Marinolia tai Sinolia. Näistä Marinol on parempi, sillä se nokeaa kattiloiden pohjia hieman vähemmän. Spriikeitin on kaasukeitintä toimintavarmempi ja toimii hyvin myös kylmissä olosuhteissa. Oikealla kuvassa Trangian spriipoltin asennettuna keittimen sisälle. Samoin asennetaan myös kaasukeitin.

Trangia sprii-poltin.



Uudelle retkeilijälle usein paras vaihtoehto on retkikeitinsetti, joka sisältää niin kattilat, polttimen sekä tuulensuojan ja käyttää polttoaineena joko spriitä tai kaasua. Tällaisia settejä ovat esim. Trangian 27-1- tai 25-1-keittimet, joihin tulee mukana spriipoltin. Lisäksi niihin on lisävarusteena saatavilla kaasupoltin. Näin keitin mukautuu helposti tarpeiden ja sääolosuhteiden mukaan.

Trangian keitinmalleissa esim. "Trangia 27-1" ensimmäinen luku kertoo keittimen koon. 27 soveltuu hyvin 1-2 hengelle ja 25 3-4 hengelle. Jälkimmäinen luku kertoo keittimen kattiloiden ja paistinpannun materiaalin. Numero 1 tarkoittaa, että kaikki keittimen osat ovat kevyttä alumiinia numero 3 tarkoittaa, että setin paistinpannu on pinnoitettu non-stick pinnoitteella. Tasanumeroissa eli 2,4 ja 6 mukaan tulee myös kahvipannu. Hiukan monimutkaista, mutta Trangian 25-1 ja 27-1 soveltuvat mainiosti ensimmäiseksi setiksi. Niissä on mukana spriipoltin ja niihin on saatavissa kattavasti lisäosia esim. kaasupoltin

LUONNON ARVOILLA



Kaasupoltin on myös hyvä vaihtoehto aloittelevalle retkeilijälle. Kaasu on nopea ja varsin helppokäyttöinen. Se ei myöskään juurikaan nokea kattiloita. Kaasukeittimen huono puoli on lämpötilan vaikutus kaasun toimintaan. Useiden kaasujen toimintavarmuus heikkenee nopeasti lämpötilan laskiessa 5 asteen nurkille. Kaasut ovat kuitenkin erilaisia ja esim. Primukselta on saatavilla kesäkaasua, kolmen vuoden ajan kaasua sekä talviolosuhteisiin sopivaa kaasua. Kaasukeitintä emme suosittele ainoaksi keittimeksi talvireissuille.

Sprii-poltin, kaasupoltin ja kahva.



Erilaisia ja kokoisia kaasupulloja. Koot: 100gr, 240gr ja 450gr.

LUONNON ARVOILLA



Kaasun kulutusta on vaikea arvioida ja siihen vaikuttaa keittimien käyttötapa, tehty ruoka sekä lämpötila. Hyvä nyrkkisääntö on, että kaasua kuluu noin 50 grammaa vuorokaudessa henkilöä kohden.

Spriin ja kaasun lisäksi keitin voi olla esimerkiksi monipolttoaine/bensakeitin tai risukeitin. Bensakeitin on monimutkaisempi käyttää ja sen hyödyt tulevat kunnolla esiin talviretkeilyssä ja esim. veden sulattamisessa lumesta. Risukeittimen käyttö ei ole sallittu metsäpalovaroituksen aikana, jonka lisäksi liekin kokoa on vaikea hallita.



Luonnon Arvoilla -elämispalvelut ovat suunniteltu kaikille yrityksille ja organisaatioille, joita kiinnostavat luonto- ja yritysvastuuteemaiset tiimipäivät. Elämyksistämme löytyy muun muassa parin tunnin selviytymis- ja retkeilytaitoharjoituksia, suunnistusta, talvilajeja ja eräkokkisotaa sekä pidempiä settejä aina yön yli vaellukseen.

PS. Yrityksen logosta löytyy Korpikolva niminen hyvin harvinainen koppakuoriainen. Korpikolvalle tyypillistä elinympäristöä ovat runsaasti kookasta maassa lahoavaa kuusta sisältävät korvet ja niiden läheisyydessä olevat runsaslahopuustoiset kangasmetsät. Laji viihtyy vanhoissa metsissä, joita on nykyisin vähän.

Teltoa

Teltan valinnassa tärkeimpiä seikkoja ovat koko, käyttötarkoitus ja keveys. Ne yhdessä laadun lisäksi vaikuttavat merkittävästi teltan hintaan. Tärkeitä kysymyksiä telttaan liittyen ovat:

- Kuinka monta henkilöä teltassa normaalisti nukkuu?
- Millaisissa olosuhteissa ja mihin vuodenaikaan telttaa on tarkoitus käyttää?
- Onko teltan oltava todella kevyt?

Vaelluskäytössä suosituimpia telttatyypppejä ovat tunneliteltta ja kupoliteltta.



Hilleberg Nallo 4 GT. Neljän vuodenajan tunneliteltta.



MSR hubba hubba NX kolmen vuodenajan kupoliteltta.

LUONNON ARVOILLA



Tunnelitelttä: Tunnelitelttä kestää erinomaisesti tuulta ja kovia kelejä. Lisäksi niissä on usein eteistila eli absidi, joka mahdollistaa hyvin tavaran säilyttämisen ja antaa mukavasti suojaa esim. sadepäivien aikana. Eteistilassa voi myös äärimmäistä varovaisuutta noudattaen valmistaa ruokaa. Tällöin on teltan ilmanvaihdosta ja turvallisuudesta pidettävä erityistä huolta. Tunneliteltat ovat usein kevyempiä suhteessa kokoonsa kuin kupoliteltat. Lapin tuntureille ja talvivaelluksiin tunnelitelttä on erinomainen valinta. Kalliosilla maastoilla kupolitelttä on helpompi pystyttää kuin tunnelitelttä.

Kupolitelttä: Kupolitelttä on ns. itsestään seisova ja sen voi pystyttää lähes mille tahansa tasaiselle alustalle kuten kalliolle tai hietikolle. Kupolitelttä on usein helpompi pystyttää yksin retkeillessä. Sateella kupoliteltan pystyttäminen on haastavampaa kuin tunneliteltan, koska sisätelttä pystytetään usein ensin ja sillä on riski kastua. Toki myös tunneliteltoissa ulkoteltan saa ensiksi kaarien päälle pienellä kikkailulla.

Teltojen mitoitus on usein varsin optimistisia ja esim. kolmelle hengelle tarkoitettuun telttaan mahtuu mukavasti kaksi.

Paino vaikuttaa oleellisesti teltan hintaan, joten ennen teltan hankintaan on hyvä miettiä, kuinka paljon keveydestä on valmis maksamaan.

Muita telttatyyppejä ovat esim. kotateltta ja harjateltta

Makuupussi

Makuupussilla ja alustalla on tarkoitus taata retkeilijöille hyvät yöunet olosuhteista riippumatta. Hyvin nukutuilla öillä on oleellinen vaikutus palautumiseen ja jaksamiseen. Makuupussia hankkiessa on tärkeää tietää olosuhteet, jossa pussissa nukkuu. Usein makuupussit on jaoteltu vuodenaikojen mukaan kesämakuupusseihin, kolmen vuodenajan pusseihin sekä talvimakuupusseihin. Yhdellä makuupussilla on haasteellista pärjätä koko vuotta, sillä talvipussi on kesällä liian lämmin ja toisinpäin. Makuupusseissa on siis tehtävä kompromisseja tai hankittava kaksi pussia.

Ehdottomasti tärkeintä reissuun lähdettäessä on, että mukana on riittävän lämmin pussi. Pussin comfort-arvo antaa suuntaa sen sopivuudesta eri lämpötiloihin, mutta asia on hyvin henkilökohtainen. Ota mielummin aina hiukan liian lämmin pussi! Comfort-arvo liittyy EN 13537 -standardiin, jonka tarkoituksena on standardisoida makuupusseja lämpötilaluokat EU-alueella.

- Comfort: lämpötila (esim. -5 astetta), jossa keskivertoinen nukkuu yönsä mukavasti. Tätä arvoa voi pitää ohjeellisena valittaessa makuupussia aloittelevalle retkeilijälle, naiselle tai helposti palelevalle. Jotkut ihmiset palelevat vaikka lämpötila olisi comfort-arvon yläpuolella. Testaa pussisi aina siis huolella ennen reissua!
- Limit: lämpötila (esim. -1 astetta), jossa keskivertomies nukkuu yönsä kokematta kylmyyttä. Tätä lämpötilaa voi pitää viitteellisenä valittaessa makuupussia kokeneelle retkeilijälle tai henkilölle, joka ei helposti palele.
- Extreme: Tästä ei kannata välittää. Extreme nimittäin kertoo sen lämpötilan, jossa selviää yön yli kärsimättä hypotermiasta. Ellet ole tietoinen makuupussien lämpötilanarvojen sopivuudesta itselle valitse pussi aina comfort-arvon perusteella ja pelaa pari astetta varman päälle



Ei ole olemassa sopivaa pussia kaikkiin olosuhteisiin. Monet harrastajat suosivat kahden makuupussin taktiikkaa esim. talviretkeilyssä. Toinen pussi on hyvin pieni kesäpussi ja toinen lämmin kolmen vuodenajan pussi. Ohutta kesäpussia pidetään uloimpana, jossa se kerää kosteuden ja tuo lisälämpöä.

Toinen lämpöarvon ohella merkittävä seikka pussin valinnassa on materiaali. Karkeasti ottaen vaihtoehtoja on kaksi eli untuva tai keinokuitu. **Untuva** on usein kevyempää, lämpimämpää ja kalliimpaa. Sen huono puoli on lämpöarvon heikkeneminen kastuessaan ja hidas kuivuminen. Untuva saattaa myös allergisoida. **Kuitupussien** materiaaleissa on huomattavia eroja, mutta kuidun vahvuus on sen parempi kosteuden kesto. Toisaalta kuitu on yleensä painavampaa.

Silkkinen sisäpussi, untuvapussi comf -5 ja kuitupussi comf +5.

LUONNON ARVOILLA

Edellisten lisäksi pusseista löytyy variaatioita esim. leikkauksen ja täytteen sijainnin mukaan. esim. enemmän tilaa jalkopäässä ja ylimääräistä täytettä.

Makuupussin kanssa voi käyttää myös esim. sisäpussia. Mikäli et käytä sisäpussia on pussissa hyvä nukkua aina puhtaalla ja kuivalla aluskerrastolla, jolloin pussi toimii parhaiten ja pysyy puhtaana.

Samoin kuin teltassa myös makuupussissa ja alustassa keveys näkyy hinnassa. Ultrakevyet pussit ja alustat ovat kalleimpia.



Kuitupussi comf. +5 paino 2kg. Untuvapussi comf. -5 paino noin 1kg. 3. Silkinen sisäpussi.

Yhteinen päivä luonnossa auttaa sitouttamaan henkilöstöä ja lisäämään yhteishenkeä. Parannamme asiakkaidemme luontosuhdetta ja ymmärrystä luonnosta kokonaisuutena ja lisäämme sitoutumista arvopohjaisen ajattelun kautta. Lisäksi tarjoamme mahdollisuuden laajentaa ymmärrystä ympäristövastuun mahdollisuuksista liiketoiminnassa tyköpäiviemme kautta.



Makuualusta

Pelkkä lämmin makuupussi ei auta sillä lämpö karkaa helposti kylmään maahan. Tämän vuoksi riittävän eristävä makuualusta on tärkeä yöunien kannalta. Makuualustoja on kahdenlaisia: solumuovisia ja ilmatäytteisiä.

Solumuoviset alustat ovat kevyitä, kestäviä ja hyvin eristäviä. Ne eivät hajoa helposti ja ovat erittäin monikäyttöisiä ympäri vuoden. Tosin ne vievät paljon tilaa.

Ilmatäytteiset makuualustat pakkautuvat pieneen tilaan ja ovat monien mielestä mukavampia nukkua. Toisaalta ne ovat kalliimpia. Ilmatäytteisiä alustoja löytyy paljon erilaisia erilaisille mieltymyksille. Patjojen pintakuviointi ja paksuus vaihtelevat. Ilmatäytteisin alustan lisäksi reissuun on aina hyvä ottaa ohut solumuovialusta varalle. Solumuovialusta toimii hyvin myös istuinalustana.

Makuualustan eristävyys ilmoitetaan R-arvolla. Mitä korkeampi r-arvo, sitä parempi eristävyys. Karkeana mittataulukkona voidaan pitää seuraavaa:

- Kesälämpötiloissa makuualustalta on enemmän mukavuustekijä, jolloin R-arvo ei ole niin olennainen. Tosin myynnissä on patjoja hyvin lämpimille keleille ja kesäisinkin yöt ovat usein todella kylmiä. Ota siis riittävän lämmin patja mukaan.
- Kolmen vuodenajan alustan olisi hyvä olla R-arvoltaan noin 3 tai yli. Lisäksi mukaan aina solumuovialusta.
- Neljän vuodenajan alustan olisi hyvä olla R-arvoltaan ainakin 5 ja yli -20 pakkasilla yli 5. Lisäksi mukaan aina solumuovialusta.



Puhallettavat makuualustat pakkautuvat pieneen tilaan. Oranssi paino n. 600gr. Sininen n. 550gr. Vihreä n. 500gr. Alla pienikokoinen extreme-solumuovialusta n.200gr.

LUONNON ARVOILLA



Sininen patja: pystykuviainen, r-arvo 1.3 eli sopiva minimissään 8 °C. Oranssi patja: pystykuviainen r-arvo 2.9 eli sopiva minimissään -3°C. Hopeinen. Kovia kokenut solumuovinen extreme-alusta. Sopii hyvin ilmatäytteisen alustan lisäeristeeksi sekä istuinalustaksi. Vihreä: kennokuviainen alusta, jossa integroitu tyyny. Luvattu r-arvo 4.2. Todellisuudessa r-arvo on huomattavasti matalampi.

Tiesitkö, että luonnossa oleskelulla ja liikkumisella on tutkitusti useita terveysvaikutuksia jo todella lyhyen ajan kuluessa. Verenpaine alenee ja fyysiset oireet vähenevät. Mieliala kohenee ja stressi lievittyy. Edellisten lisäksi luonnolla on positiivinen vaikutus vuorovaikutukseen. Suhde muihin ja omaan itseensä koetaan myönteisemmäksi ja erilaisten ryhmien välinen kanssakäyminen helpottuu.



Varustelista yön yli reissuun

Vaatetus

- Vaelluskengät tai kumisaappaat
- Lämpimät vaellussukat ja ainakin yksi vaihtopari. Halutessasi myös ohuet liner-sukat vaellussukkien alle rakkoja ehkäisemään.
- Merinovillainen aluskerrasto ja vaihtokerrasto.
- Lämpötilasta riippuen mukaan vielä välipaita esim. villasta
- Taukoa varten lämmin taukotakki esim. kevytuntuva
- Tuulelta ja sateelta suojaava takki
- Retkeilyhousut esim. softshell
- Sateen kestävät housut tai esim. sadehame.
- Päähine kelin mukaan.
- Kaulahuivi tai putkikauluri.
- Villasukat yöksi

Ruokailu

- Retkikeitin ja kattilat sekä polttoaine
- Tulitikut vedenpitävässä pussissa
- Muki ja lusikka
- Juomapullo
- Ruokaa. Aina mukaan yksi ylimääräinen annos
- Termospullo keleistä riippuen

Leiriytyminen ja yöpyminen

- Riittävän iso majoite. Mielellään yhtä kokoa isompi telttä eli kahdelle hengelle kolmen hengen telttä.
- Riittävän lämmin pussi. Pussin comfort-arvo antaa suuntaa sen sopivuudesta eri lämpötiloihin, mutta asia on hyvin henkilökohtainen. Ota mielummin aina hiukan liian lämmin pussi!
- Riittävän eristävä makuualusta. Mikäli alusta on ilmatäytteinen, ota mukaan aina ohut extreme-alusta.

Hygienia

- Hammasharja- ja tahna
- Vessapeperia vesitiivissä pussissa
- Käsidesi
- Biohajoavaa pesuainetta
- Retkipyyhe esim. vauvan harsoa tai mikrokuitua
- Henkilökohtaiset lääkkeet

Ensiapu ja selviytyminen

- Puukko
- Kartta
- Kompassi
- Tulentekovälineet varalle
- Matkapuhelin
- Varavirtalähde
- Narua
- Neula ja lanka
- Ilmastointiteippiä (esim. muutama kierros muovikortin päälle vedettynä)
- Ensiapulaukku
 - Avaruuslakana
 - Punkkipihdit
 - Rasvalappuja palovammoihin
 - Haavanpuhdistusliinoja/Antiseptinen suihke
 - Särkylääkkeitä
 - Allergialääkkeitä
 - Kyypakkaus (esim. ampiaisen pistoon)
 - Laastareita ja rakkolaastareita

Muuta tarpeellista

- Otsalamppu
- Istuinalusta
- Aurinkolasit
- Roskapussi

Valmiiksi pakattuja rinkkoja voi vuokrata esimerkiksi Katveelta osoitteesta www.katve.co

Kerrospukeutuminen



- Aluskerros
 - Pitää ihon kuivana
 - Materiaaleja esim, merinovilla tai tekokuitu. Kerroksen tarkoituksena on siirtää kosteus seuraaviin kerroksiin. Nopea kuivuminen on plussaa.
- Välikerros
 - Pitää kehon lämpimänä.
 - Päästää aluskerroksen kosteus eteenpäin.
 - Materiaaleja esim. villa ja fleece.
 - Villa on siitä erinomainen materiaali, että se lämmittää varsin hyvin myös märkänä.
- Kuorikerros
 - Suojaa sateelta ja tuulelta.
 - Vaihtoehtoina esim. kalvotakki, joka hengittää (hengittävyys vaihtelee paljon), mutta pitää myös vettä.
 - Sadetakit ja myöskään monet kuoritakit eivät juurikaan hengitä.
 - Käsitellyt (esim. vahaus) villa-polyesteriasut (esim. Fjällräven G1000) ovat usein kestäviä ja hylkivät vettä.
- Sukat
 - Materiaalina joko villa tai kosteutta siirtävät tekniset sukat.
 - Vaellussukan alle voi laittaa ohuen liner-sukan ehkäisemään rakkoja ja pitämään jalan kuivempana.
- Jalkineet
 - Käyttötarkoitus ja henkilökohtaiset mieltymykset vaikuttava valintaan paljon. Onko luvassa sadetta, tuleeko sinulle helposti rakkoja, haluatko tukevat vai kevyet kengät?
 - Vaihtoehtoina esim. vaelluskengät, kumisaappaat tai kevyemmät retkeilykengät.
- Muut asusteet
 - Käsineet ja rukkaset.
 - Päähine. Lämpötilan mukaan. Esim. lippis, lierihattu tai pipo. Villapipo on lämmin myös sateella.
 - Muut vaatteet esim. kaulahuivi, kauluri, säärystimet. Merinovillaien kauluri on aina hyvä olla mukana. Sitä voi käyttää tarvittaessa myös päähineenä.

LUONNON ARVOILLA



**Luonnon Arvoilla tuottaa
luontoarvoihin ja
yritysvastuuseen
pohjautuvia luontoelämyksiä
ja eräpalveluita yrityksille.**

Yhteystiedot

Nicholas Wardi

nicholas@luonnonarvoilla.fi

050-3675616

www.luonnonarvoilla.fi

