

päiväys	versio	kommentti	tekijä
30.1.2008	1.1	lisätty info ilmoittautumisesta	VSo
10.2.2008	1.2	lisätty ilmoittautumisohjeet, päivitetty jauhelihan kuivaus	VSo
11.2.2008	1.3	lisätty maksuohjeet, päivitetty dokumentin rakennetta	VSo

Soopan pääsiäisvaellus Ruotsin Vindelfjälleniin 19.–25.3.2008

Tervehdys, sinä pääsiäisvaelluksesta kiinnostunut! Kokosin tähän dokumenttiin pienen tietopaketin vaellukseen liittyen. Varsinkin ensikertalaiselle toivon tämän tuovan vastauksia epäselviin kysymyksiin. Lisätietoja vaelluksesta saa Vellu Sorvarilta (vellusor at mail.student oulu.fi, 041-5439859). Kysymyksiä voi laittaa myös SOOPAn nettisivujen vieraskirjaan tai facebookin SOOPA-ryhmään☺

Yleistä vaellusinfoa

Lähtö Oulusta on keskiviikkoiltana 19.3 ja paluu Ouluun tiistai-iltana 25.3. Itse vaeltamiseen jää siis viisi vuorokautta (torstaiaamu – tiistiaamu). Vaelluksen ajaksi bussiin voi jättää pikkurepun, jossa on peseytymisvälineet ja vaihtovaatteet loppusaunaa varten.

Vaellusalueelle kuljetaan erittäin todennäköisesti 50 hengen tilausajobussilla, joten mukaan mahtuu 50 nopeinta ilmoittautujaa. Jos lähtijöitä on alle 25, kulkuneuvot ovat mahdollisuuksien mukaan vaeltajien itsensä käyttöönsä järjestämiä henkilöautoja. Tällöin SOOPA maksaa bensat ja kilometrikorvauksen. Vaelluksen mahdollisesta peruuntumisesta kulkuneuvojen puuttuessa ilmoitetaan viimeistään 8 päivää ennen lähtöä.

Vaelluksella yövytään teltoissa. Aikaisempi vaelluskokemus ei ole välttämätöntä. Et tarvitse myöskään partiolaistaustaa tai ryhmäkohtaisia varusteita. Eikä siinä vielä kaikki voit mainiosti lähteä mukaan ilman vanhoja tuttuja kavereitasi, sillä vaellustoverisi tulevat tutuiksi alta aikayksikön!

Vaelluksen hinta on 55–80 euroa riippuen lähtijöiden määrästä. Hintaan sisältyy:

- kuljetukset Oulu - Vindelfjällen – Oulu
- loppuruokailu ja –sauna

Vaelluksen ajaksi jakaudutaan noin kuuden hengen ryhmiin. Ryhmävaihtoehdot ovat:

- LOMA: Rentoa meininkiä, paljon taukoja. Tyypillinen päivämäärä 0 - 15 km.
- RENNOMPI/RÄMÄMPI REIPAS: Reipasta menoa, mutta toki aikaa riittää rentoutumiseen ja nautiskeluunkin. Päivämatkat yleensä noin 10 - 25 km.
- RÄMÄ: Vaatii aiempaa vaelluskokemusta ja kovaa kuntoa. Huom! Pieni vinksahaneisuus on myös suotavaa, ehkä jopa välttämätöntä.

Vaellusryhmät puolestaan jaetaan 2-3 hengen ruokaryhmiin. Ruokaryhmä kantaa mukanaan yhden retkikeittimen (<http://wiki.partio.net/Trangia>) ja tarvittavat polttoaineet, joiden avulla ruoat kokkaillaan vaelluksella. Viime keväästä alkaen ruoat SOOPAn vaelluksille on jokainen hankkinut itse.

SOOPalla ei ole vakuutusta vaeltajia varten. Huolehdi siis omasta vakuutuksestasi. Suomen partiolaisten jäsenet ovat vakuutettuja tällä vaelluksella.

Vaellukselle valmistautumisessa auttaa partiokoulutus ja hohtavat hanget hiihtoretki. Tapahtumista tulee lisätietoa SOOPAn sähköpostilistalle ja nettisivuille. Noin viikkoa ennen vaellusta pidetään vaelluskokous Linnanmaalla. Kokouksessa päätetään reiteistä, tutustutaan omaan vaellusporukkaan, sovitaan ryhmittäin karttojen monistamisen huolehtimisesta, jaetaan SOOPAn teltat ja selvitetään kaikki käytännön asiat.

Ilmoittautuminen

Vaellukselle ilmoittaudutaan osoitteessa <http://www.otit oulu.fi/~soopa/ilmoh/ilmohp08.html>

Viimeinen ilmoittautumispäivä on sunnuntaina 2.3.2008. Ilmoittautumisessa ei kannata viivyttellä, sillä 50 hengen bussin täyttymisen jälkeen ilmoittautuneet päätyvät varasijoille. SOOPAn varsinaiset jäsenet ovat etusijalla paikkoja täytettäessä. Myös 2.3.2008 jälkeen on mahdollista yrittää mukaan, mutta tällöin voimme periä 15 euron jälki-ilmoittautumismaksun.

Maksut

- Maksetaan SOOPA ry:n tilille. Tilinumero on 574136-257718.
- 20 euroa ilmoittautumisen yhteydessä (ei palauteta ilman hyvää syytä, esim. sairastuminen), viite: 11594
- Loput 35-65 euroa ennen vaellusta, viite: 11594
- Vaeltajien tulee olla SOOPAn jäseniä tai kannatusjäseniä (yliopiston ulkopuoliset), vuoden 2008 jäsenmaksu tai kannatusjäsenmaksu on 7 euroa, viite: 11510

Ruokalista

Seuraavalla sivulla on taulukoitu ohjeellinen ruokalista kahdelle viideksi vuorokaudeksi. Vaellukselle myös kuivataan jauhelihaa mukaan, mihin on ohje seuraavaksi)

Vaellusmuonassa huomioitavia seikkoja

- Ruoassa on oltava riittävästi energiaa suhteessa painoon (Oheisessa listassa ruokaa on 1 kg/hlö/pvä ja energiatiheys arviolta 1500kl/100g, joten päivän energiansaanti on noin 15 MJ. Tämän lisäksi energiaa saadaan suklaasta, pähkinöistä ym.)
- Ruoka on voitava valmistaa retkikeittimellä siten, että polttoainetta kuluu kohtuullinen määrä

Jauhelihan kuivaaminen

Osta paistijauhelihaa (se on tarpeeksi vähärasvaista). Keitä jauheliha vesikattilassa. Keitettäessä lihan syyt jäävät paremmin auki, jolloin lihan syyt imevät paremmin kosteutta jälleen käytettäessä. Lihasta tulee myös vähärasvaisempaa, joten se säilyy paremmin.

Levitä liha uunipellin päällä olevalle leivinpaperille. Yhdelle pellille menee noin kilo jauhelihaa. Kuivaa 70–80 asteessa uunissa kiertoilmassa 6-10 tuntia. Jos uuniin ei saa kiertoilmaa, pidä luukkua raollaan (jokin kauha väliin), kuivatus voi silloin kestää jopa 24 tuntia. Kuivuneena jauheliha on tummanruskeaa ja rapeaa. Laita kuivattu jauheliha lasipurkkiin ja sulje kansi tiiviisti. Jos purkin pintaan tiivistyy vesihöyryä, ei jauheliha ole tarpeeksi kuivaa, siis jatka vielä kuivaamista.

Vaellukselle kuivattu jauheliha kannattaa pakata valmiisiin annospusseihin (Minigrip), sillä jokaisella purkin/pussin avauksella sisään pääsee kosteutta, mikä heikentää säilymistä. Kuivattu jauheliha vaatii ruoassa "muhimisaikaa" 10–15 minuuttia.

Ohjeellinen ruokalista KAHDELLE 5 vrk:ksi

LEIVÄTJAPÄÄLLYSTEET	paino grammoina		kasvisruoka
ruisleipää	1000		
näkkileipää	1000		
margariinia	400		
juustoa	500		
metvurstia	500		tai juustoa
AAMUPALAT			
puurohiutaleita	700	(2 dl/hlö/aamu)	
marjakiisseliaineksia	150	(1 pkt = 2 pss)	
kuivattuja sekahedelmiä	500	(esim. paloittelu kotona, liotus termarissa yön yli)	
kanelisokeria	100	1 dl sekahedelmien kanssa	
suolaa	15		
LOUNAAT			
pussikeittoja	240	(3 pussia)	
makaronia	600	(1,5 pussia)	
nuudeleita	350	(4 pkt)	
PÄIVÄLLISET			
lihapullia	400	(1 pkt)	tai kasvisruoka
nakkeja	600	(2 pkt)	tai kasvisruoka
perunamuusijauhetta	400	(1-2 pkt = 3-4 pss)	
Italianpata-aines	175	(1 pss)	
Meksikonpata-aines	190	(1 pss)	
Chili con carne-aines	75	(1 pss)	tai spagh.kastike
makaronia	600	(1,5 pss)	
riisiä	180	(2 dl)	
PUSSIKEITTOJEN, NUUDELIEN, PATOJEN JA SPAGHETTIKASTIKKEEN KANSSA			
jauhelihaa	1000	vähintään 1200 g tuoreena	tai tummaa soija-rouhetta 1000 g
JUOMAT			
teepusseja	50	(25 kpl)	
kahvia	150	(3 dl)	
sokeripaloja	125	50 palaa	
	10000		
RUOKALISTAESIMERKKI			
AAMUPALA	1. PÄIVÄ	2. PÄIVÄ	3. PÄIVÄ
	-	puuro + sekahed.	puuro + marjakiisseli
LOUNAS	keitto + makaroni	nuudelit	keitto + makaroni
PÄIVÄLLINEN	nakit + perunamuusi	nakit + lihapullat	
AAMUPALA	4. PÄIVÄ	5. PÄIVÄ	6. PÄIVÄ
	puuro + sekahed.	puuro + marjakiisseli	
LOUNAS	nuudelit	keitto + makaroni	-
PÄIVÄLLINEN	meksikonpata+ riisi	spaghettikastike + makaroni	-

Lisäksi joka aterialla leipää päällysteineen ja juomia.

Varustelista

Alla on taulukoitu talvivaelluksella tarvittavat omat ja ryhmäkohtaiset varusteet painoineen.

√	Varuste	Huomioitavaa	paino
	partiohuivi	jos on	
	rinkka + rinkan suoja	(tai ahkio)	2-3 kg
	hiihtokumisaappaat + huopavuoret	varavuoret eivät välttämättömät	
	makuupussi	todella vähintään -20 nukuttava tai kaksi ohuempaa	2-3 kg
	makuualustat	talviversio tai kaksi ohuempaa	0,5-1 kg
	lautanen, muki, lusikka	kangaspussissa	alle 0,5 kg
	juomapullo	1 l, remmillä kaulaan takin alle ripustettava	1 kg täynnä
	omat pikkunaposteltavat	rusinoita, pähkinöitä, suklaata, keksejä...	0,5 kg
	mausteita	suolaa (puuroon), chiliä, valkosipulia...	
	omat juomat	esim. kaakaota, teetä	
	terästermos	väh. 0,75 l, ruokaryhmän toiselle juoma, toiselle lounas	n.1kg täynnä
	kompassi		
	kartta		
	KARTTALAUKKU	esimerkiksi kaulaan ripustettavaa mallia	
	puukko	terävä	
	otsalamppu		
	patterit		
	laskettelulasit	myrskyä varten	
	laastaria ja rakkolaastaria	jokaiselle omat Compeedet tms.	
	särkylääkettä		
	oma pysyväislääkitys		
	tulitikkuja	vesitiiviisti pakattuna	
	lämpökynntilöitä	Trangian tehostamiseksi, luistovoiteeksi	
	hammasharja ja -tahna		
	vessapaperia		
	kosteuspyyhkeitä		
	huulirasva		
	terveysseiteet		
	kampa		
	nenäliinoja		
	AURINKOLASIT	VÄLTTÄMÄTTÖMÄT	
	AURINKORASVA	paljon suojakertoimia, muuten palaa	
	suksivoiteita	pitoa ja luistoa eri keleille	
	irtoremmejä	teltan, lapioiden ym. kiinnittämiseen	
	kamera		
	vaatetus päälle:		
	TUULENPITÄVÄ HUPULLINEN takki	ei välttämättä hiostavaa kalvotakkia	
	housut	mielellään kosteutta hylkivää kangasta	
	urheilukerrasto	polypropeenaa tai vast. (ei puuvillaa)	
	lämmin pipo		
	sukat	napakka varsi, ei kuluneita, jotka hiertävät	

	muu vaatetus mukaan:		yht. 3-4 kg
	lämmin taukotakki	untuvatakki tai paksu toppatakki	
	toppahousut	muiden vaatteiden päälle puettavat	
	villapaita tai fleece		
	varakerrasto	esim. mikrofleece	
	kaulaliina		
	kypärälakki		
	varakäsineet		
	sukkia	esim. neljä paria	
	RUOAT		noin 5 kg
	YHTEISET VARUSTEET 6:lle	(jokaiselle noin 4-5 kg)	noin 4-5 kg
1	3 hengen telttä		
2	3 hengen telttä		
3	Trangia, 3-4 l Sinolia, tiskiharja, vispilä, puulasta, kauha		
4	Trangia, 3-4 l Sinolia, tiskiharja, vispilä, puulasta, kauha		
5	Trangia, 3-4 l Sinolia, tiskiharja, vispilä, puulasta, kauha		
6	lapiot 2 kpl, kirves, varasauva, varakärki, ensiapuvälineet, korjausvälineet, kronikkavihko, lämpömittari		
	PAINO YHTEENSÄ LÄHTIESSÄ KAIKKI PULLOT TÄYNNÄ		20-25 kg

Seuraavassa vielä hieman varusteluohjeita, Juho Antikaisen kirjoittamana:

- You should test and adjust all the gear well before the hike.
- Adjust your ski wraps and backpack. Test your skis decently - 500 meters will NOT be enough for that! You cannot join the hike with regular cross-country skis. You've got to have wide forest or telemark skis. If you've got wooden skis, you might have to put some tar on them.
- If you aren't completely sure whether or not your clothes and sleeping bag will be warm enough, test them as well. The best way to make sure that your sleeping bag is fine is to go outdoors and sleep in it! Better safe than sorry the hike won't be a pleasant experience if you can't get any sleep because of a lousy sleeping bag!
- Your skiing clothes won't have to be very thick, lightweight pants and a jacket with a hood will do fine. However, remember to take something really warm with you as well you'll spend five days in the nature with no heating at all and it might be very cold.
- Pack your backpack well in advance and test it. Put everything you can INSIDE the backpack. Of course if you just can't fit e.g. your sleeping bag in, you'll have to pack it firmly on the outside.
- Pack your clothes, sleeping bag and all the other things that are supposed to stay dry WATERPROOFLY. You can put your gear in e.g. large plastic bags.
- Also leave some space in your backpack for the group gear.
- Last but not least... remember that adjusting and testing your gear in advance is not only for yourself - by doing so you'll also prepare the way for a comfortable and enjoyable experience for your whole group :).

Turvallisuus: Lumivyöryt

Vaellusalueen suuret korkeuserot ja kevään suuri lumen määrä lisäävät lumivyöryriskiä. Alla on muutama Mari Murtomaan kokoama linkki lumivyöryihin liittyen. Laitan nämä liitteeksi tähän niin näitä voi lueskella ja pohtia oman ryhmän kesken ennen vaellusta.

Perustietoa lumivyöryistä ja niihin vaikuttavista tekijöistä löytyy mm. ilmatieteenlaitoksen sivuilta:

http://www.fmi.fi/tutkimus_pohjoinen/pohjoinen_4.html#1

YLE:n sivuilta:

<http://www.yle.fi/saa/artikkelit/id12207.html>

Teepakki on myös laatinut kattavan infopläjäyksen:

http://teepakki.tky.fi/retkeilytietous/lumi_v.html

Kuin myös alan harrastajat:

<http://www.mountainshop.fi/oppaat/jaaalkeet/lumiv.html>

<http://www.rhthelemark.net/offi.htm> (täältä mm. Rutschblockin testiin ohjeet)

Tarinoita lumivyöryistä löytyy pilvin pimein, tässä vain yksi esimerkki:

<http://www.tsaibma.com/suomi/Reissut/juttu/lumvyo/lumvyo.htm>

Kaikki ylläoleva on suomeksi, joten ei pitäisi olla vaikeuksia termien yms. suhteen. Seuraavassa muutama vieraskielinen sivusto joihin myös kannattaa tutustua:

Todella kattava sivusto josta löytyy opettavainen diaesitys vyöryriskin arvioimisesta:

<http://www.avalanche.org> (--> http://www.avalanche.org/~nac/slideguide/new_slides/slide1.html)

Linkkejä vaellukseen liittyen

- Ensi kertaa SOOPAn mukana
<http://www.student oulu.fi/~rysoopa/ohjeet/ekareissu/ekareissu.html>
- Vaelluskronikoita SOOPAn vaelluksilta (esim. Pääsiäisvaellus 2005 oli Vindelfjällenissä)
<http://www.student oulu.fi/~rysoopa/arkisto/arkisto.html>
- Kuvia SOOPAn edelliseltä pääsiäisvaellukselta Vindelfjälleniin keväällä 2005 (reipas VI)
<http://www.ee oulu.fi/~vebe/easter05/>
- Ruotsin lumitilanne
<http://www.smhi.se/cmp/jsp/polopoly.jsp?d=5505&l=sv>
- Peruskarttaa Vindelfjällenistä
http://geoimager.lantmateriet.se/dkny/product_info.php?cPath=3_4742&products_id=27
- Norjan puolen kartta
<http://ngis2.statkart.no/norgesglasset/default.html>

Oulun yliopiston partiolippukunta SOOPA ry / Sopulit-Parttio

Vellu Sorvari

vellusor at paju oulu.fi

041-5439859