

PAKKAUSLISTA Hetta-Pallas 4pv vaellukselle

Vaatteet

- Vaelluskengät (Jalassa hyvät, riittävästi sisäänajetut, joissa on varaa jalan turpoamiselle. Oman maun ja tottumuksen mukaan joko nilkkaa tukevat vaelluskengät tai polkujuoksukengät.)
- Leirikengät (nopeasti kuivuvat ja hyvin jalassa pysyvät esim. Crocsit, sandaalit tai paljasjalkakengät)
- Vaellussukat ja yksi vaihtopari (Hyvät sukat ovat yhtä tärkeitä kuin hyvät kengät! Valitse muotoiltu vaellussukka, merinovillasekoitetta.)
- Tarvittaessa ohuemmat liner-sukat (Liner eli ohut merinovillainen alussukka. Kahden sukan päällekkäinen käyttö voi olla aiheellista, jos sinulle syntyy herkästi rakkoja. Kengässä pitää olla tilaa.)
- Retkeilyhousut tai trikoot (Joustavat, miellyttävät ja hengittävät.)
- Pitkähihainen vaelluspaita
- Aluskerrasto yöksi (Merinovilla tai keinokuitu. Merinovilla pysyy raikkaana ja on miellyttävä myös kosteana.)
- Lämpimät yösuikat (Esim merinovillasukat, jotka ovat käytössä vain yöllä.)
- Vaihtolushousut
- T-paita (merinovillaa tai teknistä materiaalia, ei puuvillaa) ja shortsit jos sää näyttää erityisen lämpöiselle
- Lämmin paita esim. ohut fleece tai ohut villapaita (älä pakkaa sitä paksuinta ja painavinta villapaitaa mukaan)
- Veden- ja tuulenpitävä kuoritakki ja -housut (esim. GoreTex)
- Tauko- / leiritakki (Kevytuntuva tai -kuitu. Kuitu kestää paremmin kosteutta. Untuva pakkautuu pienempään tilaan ja on kevyempää. Fill Power tai CUIN min. 600)
- Auringolta suojaava päähine, esim. lippis tai lierihattu
- Ohut ja lämmin pipo
- Ohuet sormikkaat
- Tuubihuivi (voi käyttää kaulassa, päässä tai silmälappuina yöllä)
- Kuorirukkaset (eivät ole pakolliset, mutta jos sää näyttää sateiselta, sormet pysyvät kuivana)

Ruokailu

- Retkikeitin (**mahdollista lainata**, sisältää myös polttoaineen)
- Kattila (lainakeittimissä on kattila veden keittoa varten)
- Polttoainetta keittimeen (**mahdollista lainata**)
- Tulitikut ja sytkäri vedenpitävästi pakattuna
- Muki, lautanen ja lusikka
- Juomapullo ja / tai juomajärjestelmä (Suosittelemme juomapullojen tilavuudeksi 2 litraa.)
- Vedenpuhdistus (Meidän kautta tulee mukaan vedenpuhdistin. Voit myös ottaa mukaan oman.)
- Ruokaa ja välipaloja (Riittävästi! Tarvitset paljon kaloreita. Pakastekuivattu tai itse kuivattu retkiruoka on kevyt, kätevä ja pieneen tilaan menevä.)
- Roskapussi

Leiriytyminen

- Telta, joka soveltuu avotunturiin (**mahdollista lainata**)
- Makuupussi (**mahdollista lainata**, lainapussin kanssa käytetään makuupussilakanaa, jonka saat lainaan)
- Makuualusta (**mahdollista lainata**, suosittelemme ilmatäytteistä alustaa ja sen alle ohutta solumuovia, myös solumuovin saat meiltä lainaan)

Liikkuminen

- Rinkka ja rinkan sadesuoja (**mahdollista lainata**)
- Vaellussauvat (**mahdollista lainata**, tukevat epätasaisessa maastossa ja antavat liikettä hartioille)
- Kartta (jos haluat seurata reittiä)
- Kompassi (Jos haluat harjoitella käyttöä, ei pakollinen. Opas huolehtii suunnistamisesta.)

Ensiapu ja hygienia

- Ensiapupakkaus
 - Rakkojen hoitoon ja ennaltaehkäisyyn
 - [Leukotape P](#) teippiä

- rakkolaastareita (huopaa)
- Sorbact secure laastareita
- Compeed puikko
- desinfiointipyyhkeitä
- hydrokortisonivoide
- Tukiside, urheilu- ja kinesioiteippiä yms.
- Ohjaajalla on myös EA-laukku mukana.
- Henkilökohtaiset lääkkeet ja särkylääkettä
 - Burana, Paratabs, Precosa, kuumemittari, yms. Ohjaajat eivät saa antaa lääkkeitä.
- Kuukautissuojia (Pitkäkestoinen rasitus voi muuttaa kiertoa ja kuukautiset saattavat yllättää. Varaa myös oma pieni roskipussi, esim minigrip-pussi. Kuukautissuojia ei saa heittää huussiin.)
- Kosteuspyyhkeitä (Ei myöskään saa heittää huussiin.)
- Aurinkovoidetta
- Huulirasva ja pieni yleisrasva
- Hammasharja ja -tahna
- Vessapaperia vesitiiviissä pussissa (vähintään yksi kokonainen rulla)
 - Käsidesi
- Pieni pyyhe (Esim. mikrokuitupyyhe menee pieneen tilaan.)

Muuta tarpeellista

- Vedenpitäviä pakkauspusseja tavaroille rinkkaan
- Pieni puukko tai monitoimityökalu
- Istuinalusta (Myös solumuovialusta toimii istuinalustana.)
- Vakuutuskortti
- Aurinkolasit
- Matkapuhelin
- Varavirtalähde ja piuha
- Uikkarit, jos meinaat uida
- Pefletti jos meinaat sauna. (omakustanteinen)