

VARUSTELISTAA VAELTAJILLE

- rinka + päiväreppu
- sadesuoja rinkkaan ja reppuun
- istuinalunen
- makuupussi + retkityyny
- termospullo (ruokatermos myös kätevä)
- juomapullo
- ruokailuvälineet (muki tai kuksa, lusikka-haarukka, lautanen
- puukko tai veitsi
- kompassi ja kartta (porukalla on kyllä niitä)
- keitin pikkuporukoille (Mervillä)
- tulentekovälineet
- wc-paperia yksi rulla/+ käsidesi (pakattuna muovipussiin)
- henkilökohtaiset hygienia- ja ea-tarvikkeet (lääkkeet oman tarpeen mukaan)
- rakkolaastaria, urheiluteippi kätevää myös hiertymiin
- haavanhoitotarvikkeita
- vaellussauvat

VAATTEET

- hytysuojaverkko (pidempi malli)
- vaelluskengät
- tauko/leirikengät (crosit esim.)
- vaellushousut
- kuoritakki ja -housut (tuulen ja veden pitävät) tai sadeviitta
- pitkähihainen paita (esim. kevyt fleece)
- T-paita
- aluskerrasto
- taukotakki (kevytuntuva on hyvä)
- päähine ja sormikkaat
- alusvaatteet
- sukat + vähintään kahdet varaparit (oman tarpeesi mukaan)
- pikku pyyhe ja myös saunapyyhe kämpälle, jossa saunomismahdollisuus
- kuivapusseja, joihin vaatteet ja makuupussi kannattaa pakata
- minigrip-muovipusseja, joihin voi pakata pikkutarvikkeita (esim. jesaria, ompelutarvikkeita tms.)

RUOKA VAELLUKSELLA

Jokainen varaa oman tarpeensa ja mieltymyksensä mukaan ruokaa. Retkiruokia, joihin lisätään kiehuva vesi, on kätevä kantaa, ovat kevyitä. Näkkäri on myös kevyttä kantaa ja säilyy hyvin. Kahvia tai teetä kannattaa varata myös oman tarpeen mukaan päivävaellukselle. Energiaa kuluu vaelluksella, joten enemmän kuin vähemmän ruokaa mukaan!

On myös hyvä varata hiilihydraattipitoista naposteltavaa mukaan (suklaata, pähkinöitä tai salmiakkia).