

Retken varusteluettelo

Lue huolella ja lainaa tarvittaessa välineistöä. Vääränlainen välineistö esim. liian pieni reppu tuottaa matkalla vain haasteita ja retkestä saattaa tulla hyvinkin epämukava.

Pakkaa kaikki retkellä tarvitsemasi varusteet lantiovyöllä ja rintaremmillä varustettuun rinkaankin tai isoon reppuun. Kaikki mukanasasi kulkevat tavarat on mahdollista kantovälineen sisälle. Jos esim. makuupussi ei mahdu rinkaankin / reppuun sisälle, on se kiinnitettävä remmeillä tiukasti rinkan / repun ulkopuolelle kiinni. Rinkasta / repusta EI saa roikkua ja heilua mitään ylimääräistä. Huom! Ruokaryhmän trangian ja palonestepullon on tarvittaessa mahdollista sinun rinkaankin / reppuun.

- **Retkellä patikoidaan noin 11-15 km kahteen kertaan kantaen omat listan varusteet omissa rinkaankin / repussa.**
- **VAATETUS:**
 - Vettä ja tuulta pitävä takki ja housut (esim. kuoritakki ja –housut)
 - Sadevaatteet tai sadeviitta, jonka saat tarvittaessa rinkan / repun päälle samalla. (Matkalla saattaa sataa rankastikin, joten tuulitakin / kuoritakin vesisuojaus ei välttämättä riitä koko matkan ajaksi. Lisäksi rinka / reppu painaa harteilla, jolloin vesi menee siitä sisälle).
 - KERROSPUKEUTUMINEN!
 - Viileällä säällä lämmintä alle ja päälle. Vähennä / lisää kerroksia tarvittaessa. Kävellessä tulee lämmin / kuuma, perillä helposti kylmä.
 - Patikointiin soveltuvat ja kosteutta kestävät kengät: tukevapohjaiset, sisäänajetut nilkkasuojatut kengät. Kevyet tennarit eivät suojaa nilkkoja ja jalkapohjia vaihtelevassa maastossa.
 - Katkolahkeiset housut, jos on. (Lämpimällä kelillä kätevä shortsit, viileämmällä näppärästi pitkät lahkeet kiinni). Huomioi säätila retken ajankohtana.
 - Huivi, pipo tai muu päähine
 - Sormikkaat
 - Fleece tai villapaita illaksi.
 - Pitkähihainen paita
 - T-paita. Vältä hihattomia paitoja, ne hankaavat olkapäät rakoille rinkan / repun viilekkeiden alla.
 - Työille urheilurintaliivit tai -toppi (leveät olkaimet eivät hankaa rinkan / repun viilekkeiden alla).
 - Varavaatteet
 - Vaellussukat – HUOM! Ei sellaisia, jotka jättävät nilkat paljaksi. Ne rullautuvat matkalla kenkien sisään ja aiheuttavat hiertymiä. Sukassa pitää olla varsi. (Kuumalla kelillä polvisukat suojaavat sääriä shortsien kanssa vaellettaessa).
- **MUUT VARUSTEET:**
 - Hygieniatarvikkeet
 - Henkilökohtaiset lääkkeet

- EA-paketti: laastaria, desinfiointiainetta (käsidesi yleensä riittää), rakkolaastareita...
- Hyttysmyrkky
- Aurinkorasva
- Aurinkolasit
- Istuinalusta
- Makuupussi + tyynyliina + lakana (Perillä ei ole peittoja, patjat on ehdottomasti suojattava omalla lakanalla!)
- Otsalamppu (taskulamppu)
- Kuivasäkkejä, joihin pakkaat tavarasi rinkassa / repussa
- Uikkarit ja pyyhe
- Puukko/linkkari
- Tulitikkuja vedenpitävässä rasiassa
- Minigrip-pussi kännykälle + varavirtalähde (Kännykät kerätään yöksi opettajille talteen. Keräysaika klo 22.00. Näin mahdollistetaan nukkumarauha).

- **RETKIRUOKA:**

- Repussa tai rinkassa kannettavan ruoan tulee olla kevyttä ja vähän tilaa vievää, mutta sitä pitää olla riittävästi, jotta energiaa riittää liikkumiseen:
 - Vaelluksen aikana:
 - pientä evästä esim. pähkinät, patukat, leipä
 - 1 litra vettä (perillä voit täydentää juomavesivarastosi)
 - Huom! Limpparit eivät matkalla vie janoa, ainoastaan lisäävät sitä.
 - Perillä ruoka valmistetaan retkikeittimellä trangialla:
 - valmisruokapussit esim. italianpata, keitot, nuudelit,
 - leipää
 - nuotiomakkaraa tms.
 - **Huom! Energiajuomat EIVÄT ole sallittuja koulun retkillä.**

- Retken kohde on salainen, kännykät kerätään päivän mittaan pois oppilailta, mutta tarvittaessa yhteyden saa opettajien kautta. Tiian puhelinnumero on 040 834 8833 (työ numero)