



# RETKIKURSSI - Repovesi

Kuusankosken lukio



# Kurssiohjelma

## ◆ teoriakertaa koululla:

Ma 5.5. ja to 15.5.

- Retkeen ja retkeilyyn liittyviä asioita
- Geokätköilyn perusteet ja tehtävänanto
- Ensiapu (teoria&käytäntö)

## ◆ Välituntipalaveri retkiviikolla (kaikki kunnossa retkelle?)

◆ RETKI REPOVEDELLÄ 23.5.-24.5.

## ◆ Teoriakertojen kesto

## ◆ Geokätköilytehtävän tekeminen ja palautus

- ◆ Majoittuminen teltoissa ("häätätilanteessa" kota)
- ◆ Ruokahuolto yksin tai ryhmän kanssa
- ◆ Rinkka tai iso reppu
- ◆ Vaatetus sään mukaan
- ◆ Retkeilymieli

# Perjantai 23.5.- lauantai 24.5.

## Normaali koulupäivä

**Pe**

**Klo 14.40**

**Kokoontuminen koululla**

**Klo 15.00**

**Lähtö koululta bussilla**

**Klo 16.00**

**Saapuminen kohteeseen ja matkaan**

**Klo 17.30**

**Lojukosken tauko ja evästely**

**Klo 20.00**

**Perillä Valkjärvellä: teltat, ruokailut, nuotiot**

**Klo 24.00**

**Hiljaisuus**

**La**

**Klo noin 8.30**

**herääminen, aamupalat, pakkaus**

**Klo 10.00**

**Reissuun: Olhavan valloitus**

**Klo 12**

**Mustavuori (välipalaa)**

**Klo 13**

**Kuutinkanava: lounas**

**Klo 14**

**Matkaan**

**Klo 16.30-17.30**

**Tulo Lapinsalmelle –bussilla koululle**

# Karttoja: Suomessa mahtavat palvelut!

- ◆ [www.retkikartta.fi](http://www.retkikartta.fi)
- ◆ <http://www.mapant.fi>
- ◆ [www.karttapaikka.fi](http://www.karttapaikka.fi)
- ◆ <https://kartta.paikkatietoikkuna.fi/?lang=fi> (korkeusprofiili)
- ◆ Ulkomailta esim. [maps.me](http://maps.me)









# Mikä retkeilyssä yleisesti mietityttää?

- ◆ Esim. millaiset jutut askarruttavat?
  - ◆ Mitkä asiat ovat olleet esteenä?
  - ◆ Pelkoa aiheuttavat?
- 
- ◆ *Luontosuhde*

# Onnistuneen retken reseptit

- ◆ hyvin suunniteltu
- ◆ osallistujien kunto otettu huomioon
- ◆ osallistujien taitojen ja toiveiden mukainen
- ◆ riittävästi aikaa
- ◆ turvallisuus otettu huomioon
- ◆ **toimivat ja vuodenaikaan sopivat varusteet**
- ◆ sään muutoksiin varauduttu
- ◆ **riittävästi eväitä ja juomaa**
- ◆ mielenkiintoiset maisemat
- ◆ suunnistustaito ja ajanmukainen kartta
- ◆ sopivat retkeilykaverit

# Missä saat retkeillä?

◆ <http://www.luontoon.fi/jokaisenoikeudet>

◆ Repovesi on kansallispuisto ja siellä on joitain jokamiehen oikeuksia rajoitettu

◆ [https://www.luontoon.fi/repovesi/ohjeetjasaa\\_nnot](https://www.luontoon.fi/repovesi/ohjeetjasaa_nnot)

Vertaa jokamiehen oikeuksia ja Repoveden oikeuksia. Mitä eroja?

◆ <http://www.luontoon.fi/retkeilynabc>

- Kattavasti tietoa retkeilystä

# VARUSTEET

- ◆ Eri retkille erilaiset varusteet ? käyttötarkoitus ratkaisee
- ◆ Vaikuttaa ulkoilun nautittavuuteen ja turvallisuuteen
- ◆ Käytännöllisyys ennen kaikkea
  - Oikea koko
  - Kestävyys
  - Keveys ja pieneen tilaan pakkaaminen
  - Monikäyttöisyys

# Paino rajoittaa

- ◆ Mitään ylimääräistä ei kannata pakata mukaan, jos tavaroita joutuu kantamaan selässään. Toisaalta mitään välttämätöntä ei saa unohtaa matkasta, jotta perustarpeet (ruoka, juoma, lämmin ja turvallinen olo sekä riittävä uni) saadaan tyydytettyä.
- ◆ Vanha hyvä sääntö on, että kantamuksen paino saa olla korkeintaan kolmanneksen (kolmasosa on jo PALJON!) kantajan painosta. Painoa ei kuitenkaan voi liiaksi keventää turvallisuuden kustannuksella.

# Vaelluksen varustelista (henk.koht ja ryhmäkoht.)

## Vaatetus

Alusasu

Välipaita (fleece?)

Käsineet

Leirikengät?

vaihtopaita

Päähine, PIPO

Sadeasu

Sukkia

Vaellusasu

Vaelluskengät

## Ruokailu

Juomapullo

Lautanen

Lusikkahaarukka

Muki

Polttoaine

Puukko

Retkikeitin

Tiskiharja

Tulitikut

## Majoittuminen

**Makuualusta**

**Makuupussi**

**Rinkka**

Rinkan sadesuoja

**Teltha**

Lamppu

## Muut

Ensiapupakkaus,  
rakkolaastari

Hammasharja ja -  
tahna

Huoltotarvikkeet

Kamera

Kartat ja kompassi

Matkapuhelin

Muovisäkkejä

Pyyhe

Särkylääkettä, omat  
lääkkeet

Vessapaperia

# Ruokatauot Repovedellä

perjantaina

◆ välipala

◆ retkiruoka

◆ (iltapala)

lauantaina

◆ aamupala

◆ välipala

◆ retkiruoka

-juomavesi helposti saatavilla-

# Retkiruuan on hyvä olla...

- ◆ ravitsevaa ja maukasta
- ◆ täyttävää – suuri energiatiheys
- ◆ säilyvää
- ◆ kevyttä kantaa ja pieneen tilaan pakattavaa
- ◆ helppoa valmistaa
- ◆ kohtuullisen hintaista
- ◆ osittain etukäteen valmistettua
- ◆ helposti valmistettavia

# Energiaa kuluu...

- ◆ noin 2000-4000kcal/vrk
- ◆ 50-60% hiilihydraateista
- ◆ hyviä hiilihydraatin lähteitä: viljatuotteet, kuten leipä, keksit, korput, puurohiutaleet, makaronit, riisit ja perunasosehiutaleet sekä hedelmät ja vihannekset.

# Huomioitavaa

- ◆ pakkaaminen ateria-, päivä- tai ruoka-ainekohtaisesti (ei koko rinkan purkamista joka tauolla)
- ◆ suojaa sateelta
- ◆ valmiiksi kuorittu ja pilkottu
- ◆ osittain valmista esim. lettutaikina muovipulloon

# Esimerkkejä:

- ◆ kuivattu ruoka esim. rusinat, banaanilastut, pähkinät
- ◆ paljon energiaa sisältävä esim. suklaa
- ◆ hedelmät hiilihydraattia sisältävät esim. banaani, mysli- ja energiapatukat/keksit
- ◆ energiageelit

# Lisää esimerkkejä:

- ◆ säilykkeet (esim. hernekeitto, tonnikala käteviä mutta painavia, roskat kannettava pois)
- ◆ valmispussit (pastat, keitot – varattava vesi valmistukseen)
- ◆ folioperunat (aika?)
- ◆ makkarat, pihvit, kala (säilyvyys?)

# Roskat

- ◆ Repoveden kansallispuistossa toteutetaan roskatonta retkeilyä, joten kodalla ei ole jätteiden keräysastioita. Jätehuolto on omatoiminen: retkeilijä ottaa vastuun omista jätteistään tuomalla ne pois maastosta. Käymälään voi jättää kompostoituvat biojätteet ja tulisijassa polttaa palavat jätteet.

# Teltha ja ruokaryhmät

- ◆ Miettikää telttaryhmät ja mahdollisesti yhteiset ruoat
- ◆ Kahvi/tee?