

Retkeilytietoa

Valmistautuminen viikon vaellukselle



Rinkka saisi painaa enintään kolmasosan kulkijan omasta painosta. Jo silläkin painolla voivat nivelet ja jalkapohjat rasittua vaikka olisi muuten hyväkuntoinen. Ylimääräisestä painosta aiheutuvia vaivoja voi vähentää tekemällä muutamia tunnin tai parin tunnin kävelyretkiä lastatun rinkan kanssa parina vaellusta edeltävänä viikkona. Se totuttaa paikkoja ylimääräiseen painoon yllättävän hyvin ja viikon matka rinka selässä onnistuu mukavasti kohtuukuntoiseltakin.

Aloittelevien on syytä ottaa huomioon kokeneempien neuvot. Maastoon ei pidä lähteä kantamaan mitään turhaa, sillä jokainen ylimääräinen puolikiloinenkin on liikaa. Toisaalta kaiken kyseisenä vuodenaikana tarpeellisen pitää olla mukana, sillä täydennystä ei matkan varrelta yleensä saa ja sää on pystyttävä ottamaan vastaan sellaisena kun se tulee.