

Retkeilytietoa

Varustevinkkejä

Avantouintitossut suojaavat jalkapohjia kahlauksissa. Paljain jaloin ei pitäisi kahlata ainakaan rinka selässä, koska kylmässä vedessä jalkapohjien tunto heikkenee ja riski loukata jalkansa terävään kiven kanttiin kasvaa.

Korjaustarvikkeisiin kannattaa ostaa ompeluliikkeestä varsinaista nappilankaa, joka on paljon lujempaa kuin ompelulanka. Ja ellei nappilangan lujuus riitä, niin hammaslanka on todella vahvaa.

Tunnelitelta kannattaa pystyttää eteispääty tuuleen päin. Silloin teltan sisään puhaltuva ilma pitää ulkoteltan irti sisäteltasta ja sisäteltan kastuminen vähenee. Jos tuuli kohdistuu teltan asumispäähän tai kylkeen, ulkoteltoa voi koskettaa sisäteltoa ja kondenssivesi kastella sisäteltoa, mistä tunnetusti voi seurata makuupussin kostumista öisten pyöriskelyjen aikana

Teleskooppisesti säädettävät sauvat ovat tavallisia kävelysauvoja käyttökelpoisemmat vesien ylityksissä, joissa sauvoihin tarvitaan lisää pituutta.

Kenkien valinta ja jalkojen hoito



Jalkineet ja jalat ratkaisevat usein tuleeko matkasta tuskien taival vai säästytkö vaivoilta kenties kokonaan. Vaeltajissa on sekä kumisaappaiden että vaelluskenkien kannattajia. Viime vuosina vaelluskenkien suosio näyttää kasvaneen. Kohtuullisen korkeavartinen vaelluskenkä tukee nilkkaa paremmin kuin kumikenkä,

jolloin nyrjähtämisriski vähenee. Kivet eivät juuri tunnu vaelluskenkien pohjien läpi pienentäen jalkapohjien rasittumista. Todella märissä oloissa kumikenkä voi kuitenkin olla parempi, mutta toisaalta kumikengissä monen jalat kastuvat hiestä joka tapauksessa kuivallakin säällä.

Kenkiin pitää mahtua sovitushetkellä helposti ohut ja paksu sukka päällekkäin ja varpailla pitää olla tilaa. Nimittäin jalkaterä levenee kun rinka nostetaan selkään ja etelän kaupassa sopiva kenkä saattaakin muuttua pieneksi Lapissa.

Kaupoissa on vaelluskenkiä ja niiden näköisiä kenkiä. Kenkiä tehdään tarkoituksella eri jäykkyyksiä, joista pehmeimmät eivät sovi rinkan kantamiseen vaan maasto kiusaa jalkapohjia kengänpohjien läpi eikä nilkkojen tuki riitä. Toisaalta Lapissa ei tarvita vuorikiipeilykenkien jäykkyyttä. Siksi kengät olisi parasta ostaa retkeilyliikkeestä, jonka myyjät osaavat neuvoa kenkien valinnassa. Jos ostaa kengät itsepalveluna supermarketista, on oltava tarkkana, jotta ostaa käyttötarkoitukseen riittävän jäykät kengät. Uudet vaelluskengät voivat tuntua jopa laskettelumonomaisilta, minkä vuoksi sisäänajo on välttämätön. Parasta on kävellä vaihtelevassa maastossa eikä vain tasamaalla, jotta kenkien varrensuut alkavat muotoutua kohdalleen.

Kenkien kunto tarkistetaan ennen lähtöä. Hajoamisen alun merkkejä ei saa olla, sillä pikkuviasta voi tulla viikossa täystuho eikä tiettemien taipaleitten takana ole juuri muita korjauskeinoja kuin mielikuvitus ja ilmastointiteippi. Vaelluskengille kannattaa tehdä tiiveyskoe upottamalla ne hetkeksi veteen, sillä päältä päin hyvän näköiset kengät ovat jo voineet menettää vedenpitävyytensä Gore-Tex tai vastaavan kalvon hierryttyä rikki kengän rakenteiden välissä. Kenkien hoitoon saa käyttää vain juuri niille tarkoitettuja kyllästeitä tai rasvoja, jotta hengittävyys ei heikkene.

Viikkoa ennen vaellukselle lähtöä aloitetaan jalkapohjien rasvaus: Niveaa tai vastaavaa jalkapohjiin ja varpasiin joka ilta. Sen väitetään vähentävän hiertymiä ja rakkoja. Mikäli vaelluksella alkaa vähänkin tuntua hiertymää, niin urheiluteippiä tai rakkolaastaria kannattaa laittaa heti eikä vasta sitten kun rakko on mehevimmillään.