

Välineet kuntoon – retkelle!

Rinkka on vaeltajan yleisin kantolaite, se seuraa vaeltajaa vuosien ajan siksi siitä tulee huolehtia jokaisen vaelluksen jälkeen erityisen tarkasti, säätää se vain itseään varten. Rinkan kokoon vaikuttaa sinun selän pituus, se ei ole tärkeintä kuinka paljon litroja sinne mahtuu. Tärkeää on valita se mittojen mukaan ja pakata huolella sekä säätää niin, että paino jakaantuu tasaisesti, eikä rinkka paina tai hierrä tai tunnu muuten epämiellyttävältä. Talvisilla eräretkillä ahkio on mainio kuljetusväline. Retkiryhmässä joka kuljettaa varusteensa rinkassa olisi syytä olla ainakin yksi ahkio, sillä onnettomuustilanteissa se on lähes ainoa tapa kuljettaa loukkaantunutta erämaassa.

Majoitusvarusteet

- ✓ **telttä**, laavu tai loue (mukaan aina, varmuuden vuoksi)
- ✓ rankinen kesällä ötököitä vastaan, se toimii myös autiotuvilla, laavuilla yövyttäessä.
- ✓ **riittävän lämmin makuupussi**, ks. makuupussin lämpöarvot
- ✓ **makuualusta**, talvella kaksi, avaruuspeite

Kantoväline

- ✓ **korkealaatuinen itselle hankittu ja säädetty rinkka**, jossa mahdollinen päiväreppu mahdollisuus otettu huomioon.

Keitto- ja ruokailuvälineet

- ✓ **retkikeitin**, esim. Trangia-myrskykeitin, kaasulla tai Marinolilla toimiva
- ✓ **polttoainetta**, Marinoli nokeaa vähemmän kuin Sinoli, kaasu
- ✓ **muki, ruokailuastia**
- ✓ **lusikka, veitsi ja haarukka tai yhdistelmä**
- ✓ kauha, vispilä, juustohöylä
- ✓ muovinen vesiastia, esim. tukeva muovikassi tai ns. kaivo
- ✓ **juomapullo**
- ✓ **retkiruuat ja -juomat, energijuomat**

Vaatteet

- ✓ **vähintään kahdet alusvaatteet**, esim. urheilukerrasto ja pitkät alusvaatteet kosteutta siirtävät
- ✓ **takki ja housut** laadukas ja käytännöllinen tuulenpitävä retkiasu.
- ✓ vyö tai olkaimet.
- ✓ ohuet ja paksut sukat, luonnonkuitua, esim. villaa, kahdenkerroksen sukka toiminto ei synnytä rakkoja, **kolme paria sukkia** riittää kunhan pesee niitä vuorollaan.
- ✓ **vaihtosukat aina puhtaana**
- ✓ **vaellusjalkineet** tai kumisaappaat sekä vaihtopohjalliset
- ✓ **villapaita** tai **fleece**
- ✓ lisämukavuutta vaatetukseen antaa **rento kevyt leiriasu**
- ✓ **sadeasu**, ei tarvitse jos retkivaatetus vedenpitävä
- ✓ **retkipäähine** (lämmin, tuulenpitävä ja hengittävä)
- ✓ **kaulahuivi tai buffi ja päänsuojus**
- ✓ **vaelluskäsineet**, talvella lämpimät vaellusrukkaset, esim. purjehduskäsineet
- ✓ **vaihtoasu**, esim. verryttelypuku
- ✓ **nenäliinoja**
- ✓ **vaihtojalkineet**, lenkkitosut tai sandaalit, **sandaalit käy myös kahluukenkinä**

Muita varusteita

- ✓ **henkilökohtaiset hygieniatarvikkeet, kosteuspyyhkeitä, lääkkeet ym.**
- ✓ retkikirves ja -saha, ainakin yksi/ryhmä
- ✓ **puukko**
- ✓ **tulitikut ja varatikut**, sytytyspaloja, vesitiiviisti suojattuina
- ✓ **kartat**, karttalaukku, **kompassi**, mahdollinen gps-laite ja siihen varaparistot tai akku
- ✓ hyttyskarkote

- ✓ **peseytymisvälineet, pieni pala mäntysaippuaa, hammasharja ja tahna, pyyhe**
- ✓ **talouspaperia, wc-paperia 1 r1/viikko**
- ✓ **otsalamppu**

Korjausvälineet

- ✓ **neuloja ja kestäväää lankaa**
- ✓ nappeja
- ✓ narua, urheiluteippiä tai eristysnauhaa, **ilmastointiteippiä, nippusiteitä**
- ✓ **irtohihnoja**
- ✓ saappaan paikkaustarvikkeet
- ✓ saapasrasvaa tai mehiläisvahaa
- ✓ kontaktiliimaa
- ✓ pienet pihdit
- ✓ useita työkaluja sisältävä linkkuveitsi
- ✓ ohutta rautalankaa

Ensiapu

- ✓ **omat henkilökohtaiset lääkkeet**
- ✓ kolmioliina
- ✓ steriilejä siteitä ja sidetaitoksia
- ✓ sideharsoa
- ✓ ideaalisiteitä
- ✓ joustoside
- ✓ vedessä kestäväää laastaria
- ✓ haavapyyhkeitä

- ✓ perhosteippiä viiltohaavoihin
- ✓ särkylääkettä
- ✓ kyypakkaus
- ✓ antiseptista jauhetta tai salvaa
- ✓ leukoplast-teippiä
- ✓ neula
- ✓ pumpulia
- ✓ atulat
- ✓ sakset
- ✓ palovammaside
- ✓ voidetta hyönteisten puremiin
- ✓ lämpöliina

Lisävarusteita

- ✓ **kamera**, vara-akku ja muistikortti
- ✓ **muistiinpanovälineet**
- ✓ luonto-oppaita
- ✓ **kiikari**
- ✓ karttamittari
- ✓ **kalastusvälineet ja -luvut**
- ✓ pelastusköysi, 6-8 mm, vähintään 20 metriä
- ✓ laulukirja (ikimuistoisia iltahetkiä varten)
- ✓ termospullo
- ✓ pieni lusikka ja veitsi
- ✓ lämpömittari
- ✓ mahdolliset muut harrastusvälineet
- ✓ vedensuodatin (ei tarvita Lapissa)
- ✓ **säärystimet, sadeviitta, sadelakheet**

=====

Varusteluettelo talvelle

Luettelo on ohjeellinen, lisää ja poista varusteita oman mieltymyksen/tarpeen mukaan. Huomaathan, että on todella tärkeää, että on oikeat varusteet, kun ollaan kylmässä, arktisessa ilmastossa, talvella lämpötila voi laskea jopa -40C:en, tuuli lisää tuntuvasti pakkasen purevuutta.

Talvivaellukselle retkivarustusta täydentämään

- ✓ talvella myös kaulahuivi tai buffi ja päänsuojus
- ✓ hiihtojalkineet
- ✓ ahkio tai rinkka
- ✓ istuinalusta
- ✓ makuualusta kaksi kappaletta
- ✓ päiväreppu
- ✓ kartta ja kompassi
- ✓ retkisukset ja -sauvat
- ✓ suksivoiteet, nousukarvat
- ✓ suksen varakärki
- ✓ varasompa sekä siteen varaosia
- ✓ hiihtorukkaset ja villalapaset
- ✓ termospullo, talvella niitä saa olla kaksi
- ✓ pullo kylmälle juomalle
- ✓ sauvan, suksen ja siteen korjausvälineet
- ✓ ruuvitaltta
- ✓ polaroidut aurinkolasit ja suojalasisit esim. laskettelulasit
- ✓ vedetön ihovoide UV-suojalla ja huulivoide
- ✓ henkilökohtaiset hygieniatarvikkeet
- ✓ henkilökohtaiset lääkkeet
- ✓ lukemista, ristikkokirja ...
- ✓ kamera, varaparistot tai akku

Vaatetus talvella

- ✓ ulkoilu- hiihtopuku, tuulenpitävä, housut ja takki
- ✓ sukset, sauvat, monot
- ✓ lumikengät, harkintaan jos etenet hiihtämällä
- ✓ vaelluskengät jotka sopivat lumikenkäilyyn
- ✓ oloasu,
- ✓ vapaa-ajan kengät
- ✓ sukkia, ohuita, paksuja, villasukat
- ✓ pipo/hattu, tuulenpitävä
- ✓ rukkaset, hanskat, tuulenpitävät
- ✓ kaulahuivi/kauluri/buffi=putkihuivi
- ✓ taukotakki tai vastaava
- ✓ villapaita tai vastaava
- ✓ alusvaatteita, myös pitkiä, tekninen alusasu
- ✓ yöpaita

Huomaa että puuvilla kostuu/kastuu helposti ja tuntuu iholla kylmältä kostuessaan, villa, silkki, fleece, tekninen alusasu ovat hyviä vaihtoehtoja. Ks. kerrospukeutuminen.

Varusteluettelo on vihjeellinen, jokaisella on omat vakiintuneet varusteet. Näitä kaikkia ei tarvitse ottaa mukaan kesä-, syys-, tai talvivaellukselle, vaan maltilla valikoiden kerätä se luettelo itselleen sopivaksi. Talvivaellukselle on oltava tarkkana, kylmä on ikävä kaveri.

- ✓ **punaisella merkityt välttämättömiä muut varusteet retken/vaelluksen mukaan.**

Kantolaite

Rinkan valinta

Vaellusreissaajan tärkein varuste on tietenkin hänen reppunsa. Ei ole aivan se ja sama millaista kapsäkkiä kantaa selässään, ja rinkkaa valitessa kannattaa pitää mielessä ainakin nämä asiat. Rinkan on hyvä olla niin mukava, että sillä pystyy kantamaan vähintään 10-25 kilon edestä tavaraa. Kun on sovittelemassa rinkkoja, voi pyytää myyjältä painoja rinkkaan, jotta saa käsityksen siitä millaista sillä on kanniskella 15-20 kiloa selässään.

Rinkka kuuluu kolmen tärkeimmän vaellusvarusteen joukkoon, sen hankinnassa ei kannata hätiköidä.

Perinteinen putkirinkka on yksi vaihtoehto ja toinen on anatominen rinkka. Anatomiset rinkat ovat yleistyneet, syynä on paitsi tehokkaassa markkinoinnissa, myös siinä etteivät sinänsä toimivat ja helppokäyttöiset putkirinkat ole uudistuneet ulkoisesti. Anatomisten mallit ja värit vaihtuvat vuosittain ja välillä niissä on teknistä kehittymistä.

Kummassakin rinkkatyypissä on rakenteen jäykistävä runko. Putkirinkoissa runko on ulkopuolella, anatomisissa rinkoissa runko on näkymättömissä. Rosnien runko voi muodostua kahdesta metallilatasta, jotka on piilotettu tavarapussin selkäpuolen kanaviin tai jäykiste

voi olla myös levymäinen. Metallilattoja voi muotoilla antamaan parempaa tukea notkoselälle tai köyristyneelle rintarangalle.

Rinkan oleellisemmat osat

Rinkan kantojärjestelmän muodostavat lantiovyö, viilekkeet ja tasapainohihnat. Näitä kolmea säätämällä rinkka tulee saada säädetyksi omaan vartalo mittoihin sopivaksi. Oikein säädetty rinkka ei paina hartioita, vaan suurin osa painosta lepää lantiolla. Kuorma ei liioin kaadu taaksepäin. Taakse kaatuminen kipeyttää hartiat, lapojen välin kuin niskan.

Selän pituus, hartioiden leveys, olkapään ja solisluun muodot, naisilla myös rintavuus ovat huomion otettavia seikkoja. Viilekkeiden etäisyys toisistaan, muoto, leveys ja pehmustus parantavat mukavuutta taakka kannettaessa. Anatomisissa rinkoissa, että selän pituus on säädetty liian lyhyeksi. Siitä seuraa, että tasapainohihnojen viilekkeen puoleinen kiinnityspiste jää liiaksi selän puolelle, ja rinkka "roikkuu" taaksepäin. Viilekkeiden alkupään pitäisi selän puolella osua lapojen väliin.

Uusissa anatomisissa rinkoissa lantiovyön kiristys tapahtuu sivulta keskelle. Tällainen lantiovyö on helppo kiristää, sillä kiristämiseen saa enemmän voimaa kuin keskeltä ulospäin vetäessä. Jos lantiovyö on jäänyt löysälle, kuormaa joutuu kantamaan enemmän hartioilla.

Rinkan tulee olla suhteutettu omaan vartaloon, eli rinka ei saa olla niin korkea, että se kannettaessa osuu kantajaansa takaraivoon. Monissa rinkoissa on mahdollista tehdä säätöjä kantajan selän pituuden mukaan. On olemassa myös esimerkiksi erityisesti naisille mitoitettuja rinkkoja. Sopiva koko rinkalle on noin 45-80 litraa. Tällöin rinka mahtuu kaikki tarpeellinen, eikä mitään ylimääräistä.

Rinkkoja kannattaa metsästää eri kaupoista ja kierrellä vertailemassa. On hyödyllistä kokeilla erilaisia malleja ennen kuin tekee päätöksensä. Päätöstä ei pohjata sille, mikä rinka on parhaimman värinen, eikä jotakin rinka jätetä sovittamatta vain sen takia, että sen sävy on väärä. Kaikkein kallein rinka ei välttämättä ole paras, sillä monet kohtuuhintaiset rinkat ovat tarkoitukseensa aivan yhtä sopivia. Hyvä hintahaarukka kohtuuhintaiselle, mutta silti laadukkaalle rinkalle on noin 80-180 €.

Huomioi lentosäännökset

Mikäli mahdollista, hanki sen kokoinen rinka, ettei sitä tarvitse tarkastaa lentoasemilla. Kokorajoitukset vaihtelevat, mutta hyvä

Rinkan pakkaaminen

Rinkan voi pakata monella tavalla, jokaisella on oma tapansa se tehdä mutta se tulee tehdä siten, että varusteet löytyvät juuri sieltä mihin se on pakattu ja sille on oma paikkansa. Rinkan paino pakattuna kun vaellus- ja kalastusvarusteet on rinkassa, rinkan ihanne paino on n. **15 - 20 kg**, kun vaellus- ja kalastusvarusteet, rinkan paino n. **25 - 30 kg**, ns. hullunrinkka, vaellus- ja kalastusvarusteet, jos rinkan paino **n. 30 - kg**, kannattaa katsoa mitä on rinka pakannut.

Pakkaus pussit rinkkatavaraille

- ✓ partiokaupoista ja retkitavaroita myyvistä liikkeistä kannattaa ostaa erikokoisia ja -värisiä ja ehdottoman vettä pitäviä pussukoita, erikokoiset Minigrip-pussit on mainiota.

peukalosääntö on pitää huolta, ettei repun pituus, leveys tai syvyys ylitä 115 senttimetriä. Se, ettei tarvitse hukata aikaa tarkastuspisteissä, on eräs kevyesti matkustamisen parhaita puolia. Nykyiset tiukennetut turvamääräykset ovat monissa maissa johtaneet siihen, että tarkastuksia tehdään useammin ja kuljetettavien tavaroiden säännöstely on tiukempaa. Kannattaa tutustua maiden rajoituksiin etukäteen.

Valitse rinka, jossa on:

- ✓ Topattu lantiohihna
- ✓ Isoa osaa painosta kannetaan lantiolla, ja toppaus tekee hihnasta miellyttävämmän.
- ✓ Topatut olkahihnat eli viilekkeit.
- ✓ Toppaukset tekevät kantamisesta mukavampaa.
- ✓ Rintakiristyshihna.
- ✓ Olkahihnat yhdistävä rintakiristyshihna auttaa siirtämään painoa selästä etupuolelle.
- ✓ Tämä estää olkapäitä kipeytymästä.
- ✓ Sisäänrakennettu tukikehikko.
- ✓ Iso suuaukko ja jos mahdollista päältä avautuva.
- ✓ Iso suuaukko, joka avaa rinkasta 2/3 osaa, helpottaa tavaroiden pakkaamista ja etsimistä.

- ✓ pakkaamalla tavarat jonkin systeemin mukaan, vaikka merkkamalla sisältö, näin löydät etsimäsi helposti ja, ennen kaikkea, kamat pysyvät kuivina.
- ✓ pusseja on eri kokoisia ja niitä sopivasti valitsemalla saat rinkan pakattua tilaa säästävästi.

Tässä muutamia vinkkejä pakkaamisesta

- ✓ painavimmat tavarat lähelle selkää sekä olkapäiden tasolle
- ✓ kevyet tavarat rinkan alaosaan, makuupussi omaan alalokeroon
- ✓ kevyemmät ja kooltaan suuremmat ulommaksi ja korkealle
- ✓ pikkuesineet sivutaskuihin tai läppätaskuun nopeasti saataville
- ✓ vaatteet, sukat, makuupussi, tarvikkeet, ruuat vedenpitäviin suusta suljettaviin pusseihin

=====

Makuualusta

Makuualusta on retkeilijän paras kaveri se eristää nukkujan maasta ja antaa levolle rauhallisen yöunen. Liian ohut patja on kylmä ja valvottaa, aamulla huomaa kylkien olevan kipeytyneet ja kehon olevan jotenkin jäykkä. Yön aikana liukas teltan pohja siirtää nukkujaa toiseen päähän telttaa, jos maasto on hieman viettävä. Retkeilijä joutuu levittämään makuualustansa mitä erilaisimpiin paikkoihin ja alustoille.

Makuupaikka oli se mikä tahansa tai missä tahansa, tupien laveri tai teltan liukas alusta odottaa patjalta hyvää eristävyttä ja epätasaisuudet pehmittävää ominaisuutta. Nukkumistuntuman lisäksi alustan tulee ominaisuuksiltaan olla sen nopea käyttöönotto, kestävyttä, keveyttä ja pientä pakkauskokoa, näin se palvelee sen käyttäjää miellyttävästi. Kahden alustan käyttöä on yksi hyvä vaihtoehto myös syksyn vaelluksilla mutta talviolosuhteissa jopa välttämätön. Ilmatäytteisen alustan valinnassa on otettava huomioon myös vuotava ilma-alustasta, muutama pieni reikä ja retkestä tulee epämiellyttävä, paikkausvälineet tulee olla vakiovarusteena mukana, ja sen toisen alustan merkitys kasvaa kun ei tyhjä alusta eristä tarpeeksi.

Liukkaan pinnan ja makuupussin kanssa on helppo pyöriä alustan päällä. Jos pyörii pussin sisällä tai ei pyöri ollenkaan tulee alustan yläpinnan pitää olla luistamaton.

Makuualustoja on ilmatäytteiset untuva ja kuitualustat jotka eristivät hyvin, näiden lisäksi on perinteiset solumuoviset. Maksimi ilmatilavuus

=====

Makuupussi - makuupussien lämpötila-arvot

Ihmiset ovat erilaisia lämmöntarpeissaan, joten lämpötila-arvoja tulee pitää ohjeellisina. Makuupussin lämpimyyteen vaikuttaa mm. ilmankosteus, makuualustan eristävyys sekä nukkujan fyysinen kunto. Makuupussien lämpötila-arvot luokitellaan EN13537 standardin mukaan.

Esim. +2 / -4 / -20°C = Comfort / Limit / Extreme temperatures

Comfort -ilmoittaa lämpötilan, jossa kokematon retkeilijä voi nukkua täyden yöunen tuntematta

ilmatäytteisissä on rajattu ja kuitutäyte saattaa rajoittaa ilmanliikettä siinä kuin untuvatäyte. Ilmatäytteiset ja untuvatäytteiset ovat arkoja kosteudelle.

Makuualustaa valittaessa tulee harkita minkä valitsee, ilmatäytteisen, untuvatäytteisen tai perinteisen solumuovisen ja tulevat olosuhteet määräävät sen paksuuden sekä tietenkin omat odotukset tulevien unien. Alustaa valittaessa tulee ottaa huomioon oma pituus, alustan leveys ja paksuus sekä alustan liukkaus. Edelleen makuualustaa valittaessa tulee ottaa huomioon sen nopea käyttöönotto.

Makuualustaa kannattaa vertailla eri kaupoista sekä netissä ja kierrellä vertailemassa. On hyödyllistä kokeilla erilaisia malleja, kysellä eri käyttäjien kokemuksia ennen kuin tekee päätöksensä. Päätöstä ei pohjata sille, mikä alusta on kivan näköinen, eikä jotakin alustaa katsasteta vain sen takia, että sen sävy on väärä. Kaikkein kallein ei välttämättä ole paras, sillä monet kohtuuhintaiset ovat tarkoitukseensa aivan yhtä sopivia.

Valitse makuualusta, joka on:

- ✓ Sinulle sopivan pituinen ja levyinen.
- ✓ Sinulle sopivan paksuinen.
- ✓ Nopea ottaa käyttöön, myös talviolosuhteissa taukoalustana.
- ✓ Alustan pinnan liukkaus.

kylmää. Lämpötila-arvoa seurataan valittaessa pussia lapselle ja naiselle.

Limit -ilmoittaa alimman lämpötilan, jossa kokenut retkeilijä saa nukkua riittävän yöunen tuntematta merkittävää vilua. Lämpötila-arvoa seurataan valittaessa pussia kokeneelle retkeilijälle/miehelle.

Extreme -ilmoittaa alimman lämpötilan, jossa makuupussi vielä riittää suojaamaan hypotermialta.

Makuupussin hoito-ohjeet

- ✓ Tuuleta ja kuivaa makuupussi jokaisen käyttökerran jälkeen.
- ✓ Säilytä makuupussi auki ripustettuna tai tilavassa ja/tai ilmvassa säilytuspussissa.
- ✓ Käytä makuupussilakanaa, joka suojaa makuupussia likaantumislta, vähentää

näin makuupussin pesun tarvetta. Lakana antaa 5-8 asetta lämpöä lisää.

- ✓ Makuupussin, myös untuvatäytteisen, voi pestä käsin tai suuressa pesukoneessa, käyttäen pesupalloja, tai vastaavia.
- ✓ Lue valmistajan hoito- ja pesuohjeet makuupussista.

Polttoaine

Arvioitu polttoaineen kulutus / 1 henkilö / 1 keitin

<i>Vuodenaika</i>	<i>Polttoaine</i>	<i>Päivä</i>	<i>Viikonloppu</i>	<i>Viikko</i>
<i>Kesä</i>	Kaasu	50g	225g	2 x 225
				1 x 450g
	Bensa	0,1ltr	0,3ltr	0,8ltr
Sprii/Marinol				
<i>Talvi</i>	Kaasu	100g	225g	1 x 450g +
				1 x 225g
	Bensa	0,2ltr	0,6ltr	1,5ltr
Sprii/Marinol				

Määrät on ohjeellisia, ne voivat vaihdella sään, tuulen, kattilamateriaalin sekä omien keittotottumuksen mukaan. Kahdelle henkilölle + 50%.

Vinkki – talviolosuhteissa Sprii/Marilon syttyy huonosti, laita tuikku palamaan polttimon alle, näin se toimii "esilämmittimenä" Sprii/Marinolille.

Kerrospukeutuminen

Pukeutuminen sään mukaan kerroksittain pitää kehon kuivana ja lämpimänä. Se tuntuu miellyttävältä sekä lisää suoritustehoa, elimistö kohentaa energiavaransa lämmönsäätelyn sijaan itse suoritukseen. Kerrospukeutumisen ajatuksen on muodostaa vaatekerroksien välille eristäviä ilmakerroksia. Sääolosuhteiden mukaan tulee kerroksia vähentää ja lisätä oman tuntemuksen ja aktiivisen liikkumisen mukaan.

Alusasu tulee siirtää kosteuden ulompiin vaatekerrokseen. Näin iho pysyy kuivana ja lämpöisenä.

Välikerros säätelee vaatetuksen lämmöneristystä (fleece, villa). Välikerroksen tulee lämmittää ja siirtää kosteutta edelleen seuraavaan kerrokseen.

Kuorikerros suojaa tuulelta ja sateelta. Kuorikerroksen avulla säädellään ilmanvaihtoa tuuletusaukkojen avulla. kuoriasun tulee olla tuulen-, ja vedenpitävä sekä hengittävää materiaalia. Lähde: Halti

Lihavoidut varusteet = välttämättömiä.

Lihavoidut ja sinisellä korostetut = oman harkinnan mukaan.

Muut varusteet = yleensä oppaan varusteita, mutta voi itsekkin kantaa.

Pyöräilyreitit ja pyöräilyretket

Pyöräily GT-kartoista ja reiteistä

Valtakunnalliset reitit (yhteensä 72 reittiä) polveilevat läpi kauneimman Suomen. Reitit menevät kaupunkien ja useimpien taajamien kautta, ja tarjolla on niin kulttuuri- kuin luonnonmaisemiakin sekä monenlaisia nähtävyyksiä. Tärkeimmät kansallispuistot ja kansallismaisemat ovat myös reittien varrella. Viikkaita teitä on pyritty välttämään ja reitit kulkevat yleisillä teillä ja kuntien katu- ja pyörätieverkossa. Pyöräteiden osuus reitistöstä on arviolta noin 15%. Reitistön kokonaispituus on yli 20 000 km ja reitit soveltuvat niin pitkiin kuin lyhyisiinkin pyöräretkiin. Reitit on merkitty maastoon ruskeapohjaisilla pyörämerkeillä ja reitin numerolla. Pyöräillen Suomessa -reitit ovat myös osa valtakunnallista reitistöä. Reittikartat löytyvät [Pyöräily GT-kartoista](#). Varsinaisia sanallisia reittikuvauksia kaikista valtakunnallisista reiteistä ei kuitenkaan ole laadittu.

Pyöräretkelle valmistautuminen

Reitin suunnittelu

Pyöräretkelle valmistautuminen on hyvä aloittaa reitin suunnittelusta. Reitit suunnittelu onnistuu parhaiten pyöräilyoppaiden ja -kartojen avulla. Lisätietoa nähtävyyksistä ja tapahtumista saa tavallisista matkailuoppaista ja näiltä verkkosivuilta. Kun suunnittelet reittiä, on hyvä ottaa huomioon tarvittava aika, mutta myös budjetti. Pienet ja mutkaiset tiet on mukava vaihtoehto välillä, koska niillä autoliikennekin on yleensä verkkaisempaa ja eikä liikenteeseen tarvitse keskittyä samassa määrin kun isoilla pääteillä. Matkalla on myös hyvä kysellä reiteistä muiltakin pyöräilijöiltä. Kaupunkien turistitoimistoista, retkeilymajoista ja leirintäalueilta saa hyviä vinkkejä mm. majoituksesta, tapahtumista, ruokapaikoista jne. Mikäli aiot olla yöpymisen suhteen omavarainen, on mukana kulkeva tavaramäärä huomattavasti suurempi kuin valmiita yöpymispaikkoja hyödyntävällä matkaajalla. Tämä luonnollisesti tekee matkanteon hiukan raskaammaksi

Aikataulun suunnittelu

Tässä esimerkit reitistöjen kauttakulusta:

4. Helsinki-Järvenpää-Lahti-Sysmä-Jyväskylä-Äänekoski-Haapavesi-Liminka-Oulu-Kemi-Rovaniemi-Kittilä-Inari-Utsjoki

5. Helsinki-Orimattila-Heinola-Mäntyharju-Varkaus-Kuopio-Kajaani-Ristijärvi-Suomussalmi-Kuusamo-Kemijärvi-Luosto-Sodankylä-Ivalo-Utsjoki

4. Helsinki - Järvenpää - Riihimäki - Lahti - Sysmä - Jyväskylä - Äänekoski - Saarijärvi - Haapavesi - Oulu - Kemi - Rovaniemi - Kittilä - Inari - Utsjoki - Nuorgam

5. (Helsinki) - Järvenpää - Orimattila - Lahti - Heinola - Mäntyharju - Puumala - Varkaus - Kuopio - Kajaani - Kuusamo - Kemijärvi - Sodankylä - Ivalo - Karigasniemi - Utsjoki

Päivämatkojen pituus vaihtelee pyöräilijän kunnon mukaan. Yleisesti päivämatkan pituudet pyörämatkoilla vaihtelevat 40-100 kilometrin välillä. Matkan pituuteen vaikuttavat ennen kaikkea maaston vaativuus, tuuliolosuhteet ja haluttujen pysähdysten määrä ja pituus. Leppoisa pyöräilyvauhdilla taittaa noin 15-17 kilometriä tunnissa. Eli tällöin noin neljän tunnin aikana tulee poljettua noin 60 kilometriä. Tämän päälle pitää vielä laskea pysähdykset ja tauot. Ikäviltä yllätyksiltäkään ei aina välty (vastatuuli, sade, välineongelmat, tien kunto, eksyminen, sairastuminen jne.), joten aikataulua ei kannata laatia liian tiukaksi ja pitkillä matkoilla on hyvä pitää välillä lepopäiviä. Hyvä nyrkkisääntö on yksi lepopäivä viikossa. Tietyösuuksien välttämiseksi on hyvä tutustua tielaitoksen vuosittain laatimaan tietökarttaan. Jos matkaat isommassa ryhmässä, niin kannattaa sopia yhdessä retken säännöt, reitti ja aikataulut. Matkabudjetistakin on hyvä sopia etukäteen. Tällöin vältytään suurimmilta erimielisyyksiltä retken aikana. Pyörämatkalle lähdetään usein nauttimaan maisemista ja paikallisesta kulttuuritarjonnasta,

joten päivämatkoiksi on turha ahnehtia liian pitkiä osuuksia. Tärkeintä on laatia suunnitelmat oman kunnan mukaan. On hyvä muistaa, että pitkällä matkalla on pyrittävä syömään, juomaan ja nukkumaan riittävästi, jotta polkeminen maistuisi mukavalta. Teltan pystyttäminen ja purkaminen sekä ruoan valmistamiseen menee myös oma aikansa, joka on pois päivän poljetusta kilometreistä. Tämäkin on syytä ottaa huomioon, kun suunnittelee pyörämatkaa.

Polkupyörän ja polkijan kunto

Kuntoa voi ennen pidempää pyörämatkaa kohottaa pyöräilemällä ennen reissua runsaasti. Uudenkarhealla pyörällä ei reissuun kannata lähteä, vaan pyörä ja varusteet kannattaa "ajaa sisään" ja testata ennen varsinaista matkaa mahdollisten puutteiden ja ongelmien tiedostamiseksi.

Pyörämatkailijan varusteet

Pyörämatkalle tarvittava varustus vaihtelee jokaisen henkilökohtaisten tarpeiden mukaan. Sen vuoksi alla oleva lista on viitteellinen. Jotkut varusteet ovat erittäin tärkeitä, kun taas toisille löytyy käyttöä vain joidenkin matkailijoiden mielestä.

Koska todennäköisesti varustus kulkee pyörän mukana, on tärkeä miettiä, mitä todella matkalla

tarvitsee. Loppujen lopuksi on vain yksi hyvä tapa oppia ottamaan vain tarpeellinen varustus omalle retkelle - kokemus!

Polkupyörä

Retkeilijän tärkein varuste on luonnollisestikin matkailuun sopiva pyörä. Hyviä pyörätyyppejä matkailijan käyttöön ovat maastoretkipyörät (hybridipyörä), vakiopyörät, varsinaiset retkipyörät, maantiepyörät ja vielä harvinaiset nojapyörät. Sarvitangoilla varustettu retkipyörä on varma valinta. Huonosti rullaava maastopyörä leveine renkaineen on raskas polkea ja soveltuu huonosti tavallisimmille pyörämatkailureiteille.

Lisävarusteet

Lisävarusteista suositeltavia ovat turvallisuutta lisäävät taustapeilit ja valot. Vettä pitävät pyörälaukut voi hankkia omien tarpeiden mukaan. On hyvä tarkistaa, että pinnaheijastimet ovat paikallaan ja kunnossa. Mikäli pyöräilet pimeällä, on vaatteisiin hyvä kiinnittää vielä lisäheijastin. Satulalaukku on kätevä tapa varastoida huoltoon ja korjaukseen tarvittavia työkaluja. Matka- ja nopeusmittarit helpottavat suunnistusta ja ovat tietenkin mielenkiintoinen lisävaruste matkan edistymisen seuraamiseksi. Karttateline helpottaa matkantekoa huomattavasti. Ennen retkelle lähtöä pyörä on syytä huoltaa joko itse tai alan liikkeessä.

Vaatetus

- ✓ Pyöräilyhousut
- ✓ Lyhyet ja pitkät alushousut
- ✓ Väliasu
- ✓ Kuoriasu
- ✓ Reisitaskuhousut
- ✓ T-paitoja
- ✓ Taskulliset shortsit
- ✓ Uimahousut
- ✓ Ohuita ja paksuja sukkaa
- ✓ Lippalakki ja kypärä
- ✓ Pyöräilykengät ja sandaalit
- ✓ Pyörävarusteet
- ✓ Kunnollinen ja sisään ajettu retkipyörä
- ✓ Vesitiiviit pyörälaukut ja pakkauslaukku tavaratelineelle
- ✓ Lukko, lukkovaijeri tai -ketju varusteille
- ✓ Sisuskumi, päällyksirengas, paikkaustarpeet ja pumppu
- ✓ Varapinnoja
- ✓ Jarrupalat, jarruvaijeri ja varavaijeri
- ✓ Yleistyökalu
- ✓ Ketjunkatkaisija
- ✓ Pakka-avain ja kiinnipitovarsi
- ✓

Leiriytyminen

- ✓ Muki, lusikka, veitsi ja haarukka
- ✓ Monitoimiveitsi (esim. linkkuveitsi)
- ✓ Juomapullo tai -pussi
- ✓ Trangia retkikeitin
- ✓ Teltta
- ✓ Makuupussi ja -alusta

Muuta tärkeää

- ✓ Reittikartta ja -oppaat, tietyökartta
- ✓ Varasilmälasit ja aurinkolasit
- ✓ Taskulamppu tai otsalamppu
- ✓ Kaulakukkaro ja rahapussi
- ✓ Pieni kompassi
- ✓ Muistiinpanovälineet
- ✓ Pieni radio ja kuulokkeet
- ✓ Ensiaputarvikkeet ja lääkkeet, henkilökohtaiset lääkkeet, päänsärkyyn ja ripuliin, vedenpuhdistustabletteja
- ✓ Peseytymisvälineet
- ✓ Aurinkovoide ja huulirasva
- ✓ Kamera, vara-akut, paristoja, kameranlaukku ja sille sadesuoja
- ✓ Puhelin ja laturi sekä vara-akku