



Tavoitteena  
hiihtovaellus  
Minttu

## Miten talvella pärjää yön ulkona?

Hiihtovaelluksella pääsee parhaimmillaan rauhalliseen meditatiiviseen tilaan. Erämaan hiljaisuudessa maailman murheet unohtuvat. Kun kerran maistaa vaelluselämää, janoaa sitä aina uudestaan. Tässä sarjassa avataan, miten hiihtovaellukselle valmistaudutaan ja mitä kaikkea seikkailu vaatii. Sarja julkaistaan kevään Kuukkeleissa.

Epäilemättä suurin huolenaihe talvivaelluksella on yöpyminen. Kesällä voi huolettomasti nukkua vaikka riippumatossa, mutta paukkupakkaset tekevät öistä haasteen. Helpoin tapa on varata majoitus Metsähallituksen vuokratuvista – näin yöpaikka on taattu kaminan lämmössä. Tuvassa pärjää hyvin kolmen vuodenajan makuupussilla. Aina on kuitenkin hyvä pitää teltta matkassa siltä varalta, että lumimyrsky yllättää kesken matkan ja tarvitsee suojaa. Maalis-huhtikuu on usein lämpimämpi ja säätiloiltaan rauhallisempi ajan-kohta kuin keskitalvi. Käsivarren suunnalla sesonki alkaa vasta

maaliskuun puolivälin tienoilla, sitä ennen kelit voivat olla mitä vain.

### Talvitelttaan voi luottaa myrässä

Neljän vuodenajan teltta on paremmin suunniteltu koviin oloihin kuin kolmen vuodenajan teltta. Talviteltassa sisäteltta on yleensä kokonaan kangasta, kun lumettoman ajan telttoissa käytetään paljon verkkokangasta, josta lumimyrskä tulee läpi. Myös ulkokangas on talvitelttoissa jykä-vämpää materiaalia, myrskynarut yleensä paksumpia ja kaaret tehty kestävämpään kovaan tuulta. Neljän vuodenajan teltta painaa

hieman enemmän, mutta hyvästä syystä. On myös huomioitava, että talvella tarvitaan pitkät kiilat teltan pystytykseen – tavallisilla kiiloilla ei tee mitään, jos alla on metri lunta. Talvikiiloja voi ostaa kaupasta tai tehdä itse esimerkiksi vanhoista auraukskeistä. Kiiloina voi hyödyntää myös suksia ja sauvoja, jotka saa varmasti upotettua syvälle lumeen. Lisäksi talvella lapioidaan lunta reippaasti teltan liepeiden päälle, ettei kylmä tuuli pääse sieltäkään puhaltamaan. Talvitelttailussa voi hyödyntää syvää lunta ja lapioida teltan eteiseen eli absidiin kunnan korkean huonetilan, jossa mahtuu jopa seisomaan. Ei

tarvitse kyykistellä!

### Makuupussi ja comfort-arvot

Talvella ei voi olla liian lämminä makuupussia. Comfort-arvoltaan -20 celsiusastetta ei ole liioittelua, sillä yölämpötilat voivat painua helposti niille nurkille vielä huhtikuussakin. Voit myös yöpyä kahden pussin taktiikalla: alle kolmen vuodenajan untuvapussi ja päälle kuitupussi. Lämpöarvot voivat olla hämmäntäviä, sillä joillakin merkeillä on ihan omat arvonsa. Se tekee pussien vertailusta hankalaa. Kansainvälinen EN 13537 -standardi kertoo luotet-

tavasti kolme arvoa makuupussille: *Comfort* on lämpötila, jossa keskivertoinen (160 cm, 60 kg) nukkuu yönsä mukavasti. *Limit* on alin lämpötila, jossa keskivertomies (173 cm, 73 kg) vielä pärjää yönsä kohtuullisen mukavasti. *Extreme*-arvoa ei pidä koskaan tuijottaa, sillä se on alin lämpötila, jossa selviää ilman hypotermiaa, mutta ei missään nimessä mukavasti, vaan täpärästi hengissä. Lasten lämmönsäätely on erilaista kuin aikuisilla, joten heitä tämä EN-standardi ei koske. Lapsille onkin hankala valita sopivaa makuupussia.

Pussin lisäksi makuualusta on olennaisessa roolissa talviyöpy-

misessä. Koska maasta hohkaa kylmää, paksu eristys on tarpeen. Toimiva eristys tulee esimerkiksi kahden alustan taktiikalla: solumuovisen alustan päälle pumpataan vielä ilmatäytteinen. Koko teltan pohjalle voi myös levittää niin sanotun routamaton, joka on solukumieriste. Tämän päälle riittää yksi makuualusta.

Ennen nukkumaanmenoa kannattaa tehdä kehoa lämmitävä jumppa ja hypätä vasta sitten makuupussiin. Seuraavan päivän vaatteita voi pitää pussin sisällä lämpimässä. Pidä korvatulpat lähellä – telttaa koetteleva tuuli voi muuten pitää hereillä.

## KAUNEUSTTA, TERVEYTTÄ, HYVINVOINTIA

**Kuuhvitar**  
Anu Kangas, p. 044 302 7844  
hoitolakuuhvitar@gmail.com  
Ahonkuruntie 11, Äkäslompola  
www.kuuhvitar.com

**Kalevalainen jäsenkorjaus**  
**Intialainen päähieronta**  
**Reikihoito**  
**Metsäterapiaretket**  
**Lapin kasteet**

**Tunturituulen Hoidot**  
Kaupinjärventie 4, 95970 Äkäslompola  
Koulutettu hieroja Sirpa Rajala  
P. 044 559 2329 • tunturituuli@gmail.com  
Hieronta | Kuivakuppaus | Äänimaljahoidot  
Vyöhyketerapia / Vauvavyöhyketerapia

Anita Jauhojärvi  
**Tunturikylän**  
Fysioterapia Ylläsjärvi  
Ajanvaraus: 040 847 0744  
Kipuhoidot/rasitus- ja urheiluvammat/hieronta

Parturi-Kampaamo  
**KUURA**  
Palvelemme: MA-PE 9-16  
sopimuksen mukaan myös muina aikoina.  
Puh. 045 178 8555  
www.kampaamokuura.fi • kotämäentie 3, 95980 Ylläsjärvi  
varaa.timma.fi/kuura

TIE HYVAAN OLOON  
**YlläsWellness**  
Hierontaa, Hemmottelua, Rentoutuskelluntaa  
Suolahuonehoitoa, Kosmetologin palveluja...  
www.yllaswellness.fi  
DaySpa 040 540 7347 FysiYlläs  
Lapland Hotel Saagasea

Marja Tassu  
Kalevalainen jäsenkorjaus, Brain relief-rentoutushoidot  
ja koirien jäsenkorjaus  
Jounin Kauppa 2.krs • Kirsi Laitinen • P.044 011 1879  
marjatassu@gmail.com • nettiajanvaraus: www.marjatassu.fi

Parturi-Kampaamo  
**TARJA**  
AVOINNA: MA-PE 10-17, www.yllasparturi.fi  
P.040 5475 550, Passipaikka 1, Äkäslompola