

Hiihtovaellusvaatteet

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. Osa 2/11.

Kylmässä liikkua on tärkeää välttää hikoilua. Se on fyysisesti rankassa suorituksessa vaikeaa, mutta vaatepuolesta voi tehdä tiettyjä ratkaisuja. Hyvä nyrkkisääntö on, että lähtiessä pitäisi tuntua hieman viluisalta. Sellaiselta, että tekisi mieli pukea lisää vaatetta. Kun tällaisella vaatepuolella lähtee liikkumaan, tulee nopeasti lämmin, mutta ei liian kuuma.

Ylämäessä tai umpihangessa ei hikoilua juuri voi välttää, sen verran paljon ponnistelua lihaksen joutuvat tekemään. Kannattaa siis valita alusasuksi villakerrasto, joka siirtää hyvin kosteutta. Vaikka kerrasto olisi hieman kostea, silti se lämmittää ihoa, koska kuitujen väliin jää paljon ilmaa. Puuvilla on huonoin vaihtoehto, se muuttuu kosteana viileäksi ja kuivuu hitaasti. Merinovilla sopii yleensä herkällekin iholle kutittamatta.

Takiksi puuvillapolyesteria

Aluskerraston päälle saattaa riittää ohuehko hengittävä ulkoilutakki, samanlainen kuin kesäretkellä. Huomaa kuitenkin tarkistaa, että ahkion vetovyö ei tule takin taskujen päälle. Anorakki on hyvä vaihtoehto, siinä kun usein on mahatasku.

Takin materiaalina puuvillapolyesterin sekoitus on hyvä. Keinokuidun ansiosta kangas kuivautuu nopeammin ja on kulutusta kestävä. Puuvilla puolestaan tuo hengittävyyttä. Gore-

tex tai vastaava kalvo pitää hienosti tuulen ja ulkopuolisen kosteuden, mutta on liikunnassa varsin huono. Hengittämättömyydellään se vain edistää hikoilua ja aluspaidan kastumista. Kalvotakki kannattaa kuitenkin pitää ahkiassa mukana keväisten räntäkelien varalta.

Housujen materiaaliksi soveltuvat puuvilla-polyesteri tai softshell, mielellään vielä tuulen- ja kosteudenpitävillä vahvikkeilla takapuolella ja polvissa, ne kun tulevat melko varmasti osumaan lumeen. Materiaalin on hyvä olla hieman paksumpaa kuin kesäretkelilyhousuissa.

Tauolla untuvatakki niskaan

Juoma- ja ruokatauolla vedetään ensimmäisenä taukotakki päälle lämmittämään. Tämän takin tulee olla mahdollisimman paksu. Untuvatakkia yhdistyy paras lämpöarvo suhteessa painoon.

Leiriytyessä lisätään vaatekerroksia, fleecettä tai villaa. Untuvahousut tuovat lisämukavuutta telassa oleskeluun. Hiihtomonot voi vaihtaa illalla leirikenkiin, jotka ovat lämpimät talvikengät. Retkeilyssä ei ole pakko omistaa viimeisimpiä vaatteita ja varusteita – isoisän vanha talvitakki käy siinä missä uusikin. Rhalla toki saa lisämukavuutta.

Jos nostaisin yhden asian, jota suosittelisin ensimmäisen hiihtovaelluksen ostoslistalle, se olisi merinovillainen kerrasto. Kun iho on kuiva, olo on lämmin.



Ylläs Humina

Hotelli - Ravintola - Bistro & Bar

Ravintola Humina, Viinibaari

Avoimna joka päivä, klo 17 - 22 (23).

Noutopöytä päivittäin klo 18 - 20 (21). Teemoina keskiviikkoisin Lapin perinnepöytä ja perjantaisin Tuulahduksia saaristosta.

Bistro & Bar

Avoimna joka päivä klo 14 - 23 (24).

Bistrossa uusi À la carte ja koko talossa uusittu laaja Viinilista, runsas valikoima laseittain myytäviä viinejä.

Tulossa teemapäiviä kevään aikana - seuraa meitä Facebookissa ja Kuukkelissa.

Tervetuloa!



Tiurajärventie 27, 95970 Äkäslompolo

Puhelin: 020 719 9820,

Sähköposti: yllashumina@yllashumina.com

Pöytävaraukset: restaurant@yllashumina.com

www.yllashumina.com

Avoimna ti-la 16-22



PORO
RAVINTOLA - RESTAURANT

+358 40 506 4020 - Reittitie 2, Äkäslompolo
www.ravintolaporo.fi

Herkullista Ruokaa avoinna 13-21 joka päivä

... JA ...

MUKAVAA TUNNELMAA

TERVETULOAA WELCOME

Pöytävaraus / Table reservation
+358 40 506 4044

Lompolontie 3, 95970 Äkäslompolo
rouhe@ravintolarouhe.fi | www.ravintolarouhe.fi

Ravintola Rouhe Restaurant