

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.



# Talvivaelluksen päivärutiinit

Mitä vaelluksella käytännössä tapahtuu, muuta kuin hiihtämistä? Suunnitteluun ja valmistautumiseen menee paljon aikaa, mutta vaelluksen vihdoin alkaessa pääsee nopeasti nautiskelun makuun. Enää ei tarvitse miettiä mitä ruokaa tekisi tai mitkä sukat pakkaisi mukaan, kun valinnat on jo tehty. Kaikki mitä tarvitsee, on mukana ja muuta ei kaipaakaan. Useamman päivän kestävässä hiihtelyssä upeissa maisemissa täydessä hiljaisuudessa pääsee laskeutumaan omaan maailmaan, mihin eivät arjen murheet ulotu. Puhelinkuuluvuudet ovat erämaassa heikot, eikä ole edes mahdollista viettää kaikkia vapaita hetkiä sosiaalisessa mediassa tai sähköposteja lukien. Ajatukset kirkastuvat ja yksinkertaistuvat, parhaimmillaan pääsee meditointia vastaavaan tilaan. Pahimmillaan taas päässä alkaa soida laulu, mistä ei pääse millään eroon.

## Päivän rytmitys

Vaelluksella päivät alkavat toistaa itseään, vaikka maisemat vaihtuvat. Tämä toistuvuus ei ole millään lailla tylsää, päinvastoin, on mukavaa kun kaikki seurueessa tietävät, mitä tapahtuu seuraavaksi. Kuuden–seitsemän tunnin hiihtämisen jälkeen on telttaleirin pystytystä tai tupaan asettumista, lumen sulatusta juomavedeksi ja illallisen valmistusta, polttopuiden ja sytykkeiden tekoa. Puuhasteluun saa kulumaan helposti aikaa. Ruokailun jälkeen tiskataan astiat ja illalla keitetään vielä vedet termospulloihin, jos haluaa nopeuttaa aamutoimia. Aamupalan kahvi- ja puurovedet ovat näin valmiina. Heräämisen jälkeen menee pari tuntia kaikkiin aamutoimiin ja pakkaukseen sekä leirin purkuun tai tuvan siivoukseen. Aamulla vielä keitetään vesitäydennykset kaikkiin vesipulloihin, ettei päivän aikana tarvitse pysähtyä sulattelemaan lumia. Ruokatermokseen laitetaan kuivattu lounas jo tekeytymään, mikäli sellaisia on valmistellut. Kun kaikki on valmiina, alkaa hiihto kohti

seuraavaa etappia, usein tässä vaiheessa kello on jo noin 10. Reilun tunnin päästä voi pitää ensimmäisen pienen tauon. Lounasta kello 13-14 ja hiihtelyä suunnilleen kello 18 saakka. Sitten leiri pystyy ja ruokailu ja illan vedensulatusoperaatiot uudestaan.

## Reppuun kaikki tärkeimmät

Kaikki päivän aikana tarvittavat ruoat, välipalat ja tarvikkeet kannattaa pakata reppuun, jota kantaa joko selässä tai ahkion päälle kiinnitetynä. Reppu on kuin käsimatkatavara ja ahkio ruumaan menevä laukku. Repussa on nopeasti saatavilla esimerkiksi suklaata ja pähkinöitä, juomavettä, vaihtohanskat ja taukotakki, mikäli se reppuun mahtuu. Lisäksi siellä on puukko ja otsalamppu, ihoiteippiä ja rakkolaastareita. Jos tulee pienikin tuntemus kantapäähän, kannattaa iho heti teipata ennen kuin rakkula ehtii muodostua. Kun teippi on nopeasti saatavilla, tulee sitä myös käytettyä. Aurinkorasva on kevät-hangilla oleellinen pitää hollilla, ja vessapaperi tulee käsidesin kanssa tarpeeseen ennemmin tai myöhemmin. Vessapapereita ei jätetä käytettynä lumeen vaan kerätään roskapussiin tai poltetaan siihen paikkaan.

Yksi tavara on mukava lisä, mutta ei lainkaan välttämätön vaellusvaruste – päiväkirja. Siihen voi tauoilla kirjoittaa muistiinpanoja siitä, mitä päivän etapilla on tapahtunut, millainen reitti, millainen lumi ja lämpötila, mitä vaatteita on päällä ja mitä ruokia on syöty, oliko sitä riittävästi ja miltä maistui. Päiväkirjan avulla on jatkossa helpompi suunnitella uusia retkiä, kun ei tarvitse kaikkea miettiä uudestaan. Omiin aivoihin ei kannata luottaa, pienet mutta tärkeät yksityiskohdat unohtuvat hämmäntävän nopeasti mielestä reissun jälkeen.

## Ylläs Humina

Hotelli - Ravintola - Bistro & Bar

### Ravintola Humina

Ravintola on avoinna vielä tänään ja huomenna lauantaina 15.4. klo 17 - 22 (23). Katamme kuitenkin erikseen kauden viimeisen Lapin perinneruokapöydän ensi viikon keskiviikkona 19.4. klo 17-20 (21).

### Bistro & Bar

Bistro on avoinna 15.4. asti klo 14 - 23 (24) ja ajalla 16.-22.4. klo 17 - 23 (24), keittiö palvelee klo 21 asti.

### Hotelli

Hotellimajoitus on mahdollista 22.4. asti. Ajalla 16.-22.4. aamupala tarjoillaan normaalisti ravintolassa, muu ruokailu Bistrossa.

Suljemme kesäksi 23.4. ja kiitämme kuluneesta kaudesta, nähdään taas ruskalla!



Tiurajärventie 27, 95970 Äkäslompolo  
Puhelin: 020 719 9820,  
Sähköposti: yllashumina@yllashumina.com  
www.yllashumina.com

Avoimna joulukuun alusta huhtikuun loppuun.  
Päivittäiset aukioloaikamme löydät  
osoitteesta [www.ravintolaporo.fi](http://www.ravintolaporo.fi).



**PORO**  
RAVINTOLA - RESTAURANT

+358 40 506 4020 - Reittitie 2, Äkäslompolo  
[www.ravintolaporo.fi](http://www.ravintolaporo.fi)

**Herkullista Ruokaa** avoinna 13-21 joka päivä

... JA ...

MUKAVAA TUNNELMAA

• Tervetuloa WELCOME •

Pöytävaraus / Table reservation  
**+358 40 506 4044**

Lompolontie 3, 95970 Äkäslompolo  
[rouhe@ravintolarouhe.fi](mailto:rouhe@ravintolarouhe.fi) | [www.ravintolarouhe.fi](http://www.ravintolarouhe.fi)

**Ravintola Rouhe Restaurant**