



## Viikon retki- varuste

Minttu

## Osa 11/13: Makuupussi

Kuten monen muunkin retkeilyvarusteen, myös makuupussin valinta on aina kompromissi. Tarjolla on isosti ja pienesti pakkautuvaa raskaampaa ja kevyempää mallia. Rinkkavaelluksella on eri kriteerit pakkauskoon suhteen kuin ison ahkion kanssa hiihdellessä.

Makuupussi ei saa olla liian ahdas, jotta keho voi lämmittää ilmaa pussin sisällä. Toisaalta liian iso pussi ei ehkä lämpene yhtä tehokkaasti. Pussin pitäisi olla juuri omille mitoille valittu. Makuupusseja on lähinnä untuva- ja keinokuituisia. Olemassa on myös molempia yhdistäviä hybridejä. Pääsääntönä keinokuitupussi pakattuna on isompi ja painavampi kuin untuvatäyteinen makuupussi.

Untuva on eristeenä verraton, toisaalta keinokuidun hyvä puoli on, että sen eristyskyky säilyy hieman kosteanakin. Untuvapusseissa on huomioitava, että höyhenet lähtevät herkästi liikkeelle ja aiheuttavat pussiin kohtia, joissa ei ole lainkaan täytettä. Näistä kohdista kylmä hiipii pussin sisään. Kun säilyttää pussin ilmavasti, täytteet eivät klimppii.

Yleensä pussin tiedoista löytyvät nämä tiedot: comfort, limit ja extreme. Comfort tarkoittaa alinta mahdollista mukavaa nukkumislämpötilaa, ja sitä pitäisi eniten tuijottaa, kun valitsee sopivaa pussia. Jos pussi lupaa keskivertonaisen comfort-lämpötilan olevan -20 celsiusastetta, on se jo sen verran jytty, että sillä pärjää talviolosuhteissa. Limit tarkoittaa alinta lämpötilaa, jossa on vielä jaksaa nukkua mukavasti, ja sillä viitataan yleensä keskivertoiseen mieheen. Extreme-arvo on lämpötila, jossa pussissa selviytyy vielä paljolti, muttei välttämättä montaa tuntia.

Mukavaa pötköttelyä ei enää ole ja hypotermian riski läsnä. Makuupussin valinta on vaikeaa, koska kaikki valmistajat eivät käytä yhteneväisiä verrattavissa olevia lämpötila-arvoja.

Kesäisin ja syksyisin käytän untuvapussia, jonka mukavuusarvo on -5,6 astetta. Ei siinä hiki ole tullut edes keskikesällä Lapissa. Olen tosin herkästi palelevaa sorttia, ja nämä tuntemukset ovat yksilöllisiä.

Makuupussini on pituuteeni verrattuna liiankin pitkä, mutta tykkään säilyttää vaatteita pussin sisällä lämpimässä.

Talvella pujahdan -20 asteen mukavuuslämpötilalla varustettuun untuvapussiin. Hyvä vaihtoehto talviyöpymiseen on yhdistää kaksi makuupussia, mieluummin vielä niin, että sisempi pussi on paremmin eristävää untuvaa, päällimmäinen kosteutta kestävää keinokuitua.

Nukkuessa makuupussin täyte painuu joka tapauksessa jonkin verran lyttyyn selän alla, joten pussin alla olevalla makuualustalla on vähintään yhtä tärkeä rooli lämmittäjänä kuin makuupussilla. Makuualustan lämpimyyden riippuu materiaalista ja pinnan muodoista. Mitä ohuempi alusta, sitä herkemmin kylmä hiipii läpi. Toisaalta alusta voi olla ohut, mutta kuoppainen. Monttuihin jää hyvin eristävää ilmaa lämmikkeeksi. Minulla on kaksi makuualustaa. Kesällä riittää solumuovialusta, jonka päällä on mukava kyllätyä muutenkin tauoilla vaelluksen lomassa. Autiotuvan kovalla laverilla en tosin pärjää solumuovilla, kehoni puuttuu. Muina vuodenaikoina ja kovalla alustalla käytän ilma- ja vanutäytteistä pumpattavaa alustaa, joka eristää tehokkaasti maasta seitsemän sentin korkeuteen.

*Ylläs  
Humina*

Hotelli - Ravintola - Bistro & Pub

**RAVINTOLA HUMINA**

Avoimna joka päivä klo 17-22,  
keittiö 21.30 asti.

Noutopöytä päivittäin klo 18 alkaen, 13.4. asti.

Lapin perinneruokapäivä 20.4., noutopöytä.

Pe Tuulahduksia Saaristosta.

Varmistathan paikkasi tekemällä  
pöytävarauksen.

**BISTRO & PUB**

Avoimna Su-Pe klo 13-23 (24),  
La klo 11-23 (24), keittiö 21.30 asti.

Sesonkeja mukaillen, huolella ja laadukkaimmista  
raaka-aineista valmistettua ruokaa päivittäin aamu-  
päivästä aina iltamyöhään. Pubissa tarjolla kattava  
valikoima laatujuomia. Nauti ja tee olosi mukavaksi.

Tervetuloa!

Hotelli Ylläshumina, 95970 Äkäslompola,  
e-mail: yllashumina@yllashumina.com,  
puhelin: 020 719 9820, www.yllashumina.com

Avoimna tiistaista lauantaihin 16-22



**PORO**  
RAVINTOLA - RESTAURANT

+358 40 506 4020 - Sivulantie 22, Äkäslompola  
www.ravintolaporo.fi

*Herkullista  
Ruokaa* avoimna  
12-22  
... JA ... joka päivä

MUKAVAA TUNNELMAA

•  
TERVETULO  
WELCOME  
•

Pöytävaraus / Table reservation  
+358 40 506 4044

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

Ravintola  
*Rouhe*  
Restaurant