

# Hyvää tietää vaellusohjelmistamme

Vaellusohjelmamme on suunniteltu ihmisille, joilla on hyvä kunto, hyvä suuntaavaisto ja halu kokea luonnonelämyksiä. Vaelluksiamme ohjaavat viralliset vaellusoppaat on koulutettu Itävallassa Gasteiner-laaksossa. He tuntevat hyvin ympäristön ja omaavat hyvät tiedot ja taidot niin luonnosta kuin kulttuurista. Noudatamme Alppivaelluksiin tarkoitettuja ohjesääntöjä. Ensimmäinen ohjesääntö on, että kaikilla osallistujilla on kunnolliset vaelluskengät, joissa on korkea varsi (lue lisää alta). Vaellamme päivittäin aamukahdeksasta ja jopa 20 km vaihtelevassa maastossa. Vaelluksilla on aina mukana pohjoismaalainen tai englantia puhuva opas.

## VÄLINEET

Korkeavartiset nilkan ylittävät vaelluskengät ovat ehdottomat ja pakolliset, että pääset mukaan vaelluksillemme. Huomioi, että otat mukaan myös tarvittavat kenkienhoitotuotteet. Rakkolaastari (Compeed), on hyvä olla mukana tarpeen tullen mikäli tulee hankaumia tms. Vaellussauvat ovat hyvä apu erityisesti kun laskeudumme rinteitä. Ota huomioon, että sauvat eivät saa olla lentomatalla sisällä koneessa vaan ne täytyy pakata kunnolla erikseen tai yhdessä matkatavaroiden mukana ruumaan meneviin matkatavaroihin. Reppu on tarpeellinen vaihtovaatteita, vesipulloa ja välipalaa varten. Jonakin päivänä voimme ottaa omat picknik - eväämme mukaan.

## VAATTEET

Huomioi, että viikon aikana sää ja lämpötila saattavat vaihdella paljon. Päivän vaellusvaatteiden on hyvä olla "teknisiä", jotka pitävät ihosi sekä kuivana että suojaavat sateelta ja tuulelta. Tässä ehdotus mitä on hyvä ottaa mukaan:

Kerros 1: T-paita tai vastaava, joka on aina lähimpänä ihoa. Ota mukaan useampi, jotta voit päivän aikana vaihtaa päällesi kuivan paidan jos on tarvis. Kerros 2: Tekninen paita (keskikerros), joka sekä lämmittää että hengittää. Tämä on tärkeää erityisesti kotimatalla, jos vaelluksen jälkeen tulee kylmä.

Kerros 3: Tuulen ja sateen pitävä hupullinen takki. Huppu on erittäin käytännöllinen tuulen ja sateen suoja.

Kunnolliset vaellushousut, jotka voit tarpeen vaatiessa lyhentää vetoketjullisella irroituksella. Sadehousut.

Lippalakki tai hattu on tärkeä suoja auringolle ja tuulelle. Hanskat ovat myös hyvä olla mukana mikäli lämpötila on alhainen.

Aurinkolasit, jotka istuvat hyvin ja suojaavat jopa sivuilta ovat ehdottomat aurinkoisella säällä.

Hyvät sukat ovat yhtä tärkeät kuin hyvät kengät. Kunnolliset vaellussukat hengittävät ja pitävät jalat kuivana.

## MUUTA

Vesipullo tai vaihtoehtoisesti vesipussi on hyvä ottaa mukaan vaelluksille.

Ota huomioon, että aurinko on yhtä voimakas kuin Välimerellä. Sen vuoksi on tärkeä ottaa mukaan myös aurinkovoiteet, riittävällä suojakertoimella. Sateenvarjo on usein kätevä alppien kuuroluonteisissa sateissa ja pitää kuivana myös sateen jatkuessa pidempään.

## **VIIMEISENÄ MUTTA EI VÄHÄISEMPÄNÄ!**

Turvallisuus on aina ensimmäinen tekijä minkä huomioimme päivittäisillä vaelluksillamme. Sää vaihtuu Alpeilla nopeasti ja sen vuoksi kerromme joka aamu, sääraportin tutkittuamme, minkä vaellusreitit valitsemme. Sen vuoksi on tärkeää huomioida, että esitteemme ja kotisivujemme mukainen vaellusohjelma on alustava eikä se aina ole sama minkä viikon aikana toteutamme.

Nähdään Alpeilla!