

SISÄLLYS

8 Alkusanat

12 *Esittäytyminen: Millaisia pitkiä vaelluksia olet tehnyt?*

14 Kun unelma saa siivet

16 *Haave pitkästä vaelluksesta: Mikä on tärkeintä?*

19 SUOMEN PITKÄT REITIT, MERKITYT JA IKIOMAT

20 Miljoonia askelia

20 Patikointi maan päästä päähän

23 *Pitkien vaellusten suosion nousu*

24 Suomen halki teitä pitkin

28 Suomen halki polkuja pitkin

30 UKK-reitti

33 Itärajan reittiketju

34 Lapin erämaiden poikki

41 Meloen ja soutaen

49 Suksien suihkinaa

49 Hiihto Suomen päästä päähän

52 Hiihto Lapin erämaiden poikki

59 Erikoisvaellukset

59 Kun retkellä ei ole kiire

62 Sarjavaellukset

66 Kuljettiin sitä ennenkin

73 *Ruoka: Kasvaako nälkäsi vaelluksen aikana?*

Haastatteluja

75 *Tunteiden vuoristorataa Lapin erämaissa*

78 *Tuvalta toiselle hiihtounelmaa toteuttaen*

82 *Yhdeksän retkeä halki Suomen*

86 *Tie, totuus ja taidenäyttely*

89 *Se erilainen Itämeren rannikko*

93 VAELLUKSET MAAILMALLA

94 Ulkomaiden pitkiä patikointireittejä

94 Pohjoismaat: Kungsleden ja Kalottireitti

97 Pyhiinvaellus Santiago de Compostelaan

99 *Kristittyjen pyhiinvaellukset*

100 Ranskan Alpit: GR5

101 Pyreneiden vuoristoreitit: GR10, GR11 ja HRP

102 Yhdysvaltojen ultrareitit: PCT, CDT ja AT

105 *Jenkkien vaelluskulttuuri*

107 Uusi-Seelanti: Te Araroa

108 *Lisää käveltävää ulkomailla*

109 *Kartta ja kompassi: Tarvitaanko niitä nykyään?*

111 Ulkomaila moni asia on toisin

- 111 Polulla on helppo pysyä
- 113 Alkukesällä kävellään lumessa
- 114 Seuraa ja omaa rauhaa
- 115 Vuoristomajat tarjoavat pedin ja aterian
- 117 Telttailukin on sallittua
- 120 Muonasäkki täyteen ja juomavesi puhtaaksi
- 122 Huomioi kuumuus ja sade
- 124 Päivin vaellusmuistoja

126 Pitkät pyöräretket

Haastatteluja

- 131 Kolme viikkoa Kungsledenillä
- 134 Pitkä kuuma kesä PCT:llä
- 138 Rankka mutta palkitseva seikkailu Kalliovuorilla
- 142 Norjan kevät ja pyöräilijän flow

147 ETUKÄTEEN JA MAASTOSSA

148 Ennen lähtöä

- 148 Rohkeus lähteä
- 150 Yksin vai seurassa?
- 152 Reitin suunnittelu
- 154 Tunnista vaaranpaikat
- 159 Hätälähtetimet lisäävät turvallisuutta
- 160 Kohota kuntoa etukäteen
- 163 Ruoka saa olla rasvaista
- 165 Kevyet varusteet vievät pitkälle
- 169 Valitse luotettavat varusteet
- 172 Kustannukset ja ajan järjestäminen
- 175 Vaeltamisen ympäristövaikutukset
- 178 Kevytretkeily: Kuinka paljon reppusi painaa?

180 Vaeltajan arki

- 180 Kuuntele kehoasi ja mieltäsi
- 183 Kulje, syö, juo ja venyttele
- 184 Pitkien päivämatojen salaisuus
- 187 *Ehkäise rakot*
- 189 Taukopäiviä ei kannata unohtaa
- 191 Peseytyminen ja hygienia
- 193 Muistot talteen

196 Kun vaellus on ohi

- 196 Kotiinpaluu
- 199 Luontosuhde syvenee
- 200 *Huolla varusteisi*
- 201 Pitkiin voi jäädä koukkuun

Haastatteluja

- 203 *Suomi päästä päähän metsäpolkuja pitkin*
- 207 *Talvi, joka yllätti vaelluskonkaritkin*
- 211 *Tuhannen kilometrin ja 26 000 linnun tutkimusretki*
- 215 *Euraasiaa tutuksi pyörän satulassa*
- 220 *Vaellusvuoden suurin yllätys oli rakkaus*

226 Kiitokset

- 228 **Lähteet ja lisätietoa**
- 234 **Hakemisto**
- 236 **Liitteet**

ALKUSANAT

Pitkällä vaelluksella pääsee aivan kuin toiseen maailmaan. Työstressi ja arkiset kiireet unohtuvat tykkänään. Viikonpäivät menettävät merkityksensä.

Tämä johtuu siitä, että koko ajan on keskityttävä nykyhetkeen. On pysyttävä kartalla ja seurattava säätilaa: reagoitava sateeseen, tuuleen, pakkaseen, auringonpaisteeseen. On laitettava ruokaa itse kuljettamistaan aineksista, mukanaan tuomillaan välineillä. On hankittava juomavettä, on etsittävä tasainen leiripaikka yöksi.

Kaikki tämä on nautintoa, kun tietää mitä tekee. Siinä missä työelämä on nykyään usein päättymättömästä projektista seuraavaan kiiruhtamista, vaelluksella on koko ajan kirkkaana mielessä, mitä tänään, mitä näinä kuukausina elämässään tarvitsee. Pitkä vaellus antaa selkeän haasteen ja tavoitteen, ja lopulta tavoitteen saavuttamisesta saa mielehivää.

Elämä tuntuu alkukantaisemmalta. Elämä on aidompaa. Teltasta tulee koti. Ulkona olemisesta tulee normaalia, sisällä käymisestä erikoista.

Pitkä vaellus kestää kuukauden tai kuukausia. Reissu saattaa alkaa kevään valkovuokkojen ja sinivuokkojen loistosta ja jatkua kesään, joka kypsyy lakoiksi ja mustikoiksi. Vastaavasti loppukesän vehreydessä aloittanut näkee, kuinka suot sekä koivut kellastuvat ja varvikot punastuvat. Hiihtovaelluksen alussa puolestaan pakkaset voivat olla tuimiam ja päivännäkö lyhyt, mutta loppupuolella retkeä hanki kantaa ja aurinko paahtaa.

Kaukomailla vaellus voi viedä valtameren rannikolta tai kuivalta aavikolta vuoristoon.

Kävellen, meloen tai hiihtäen liikkuu ihmisen kokoista vauhtia, ympäristön kokoista vauhtia. Ehtii huomata oranssinkeltaisen jäkälän kiven harjalla, kastepisarat violeteilla juolukanlehdillä ja maahan pudonneen riekonsulan. Näkee pisaran putoavan melan kärjestä tyyneen järvenpintaan tai merikotkan leijailevan korkealla taivaan sinessä. Pääsee ihastelemaan saukon mahaliukujälkeä lumella ja tunturikoivun oksankärkiin huurtuneita kimmeltäviä taideteoksia. Kuulee ja haistaa haavikon havinan, malttaa pysähtyä sattumalta löytämänsä lähteen äärelle juomaan raikasta pohjavettä.

Pyöräretkeilijä kulkee hieman nopeammin kuin muut retkeilijät, mutta hänkin on perillä koko ajan eikä vasta matkansa päätepisteessä. Pyöräilijä nauttii loistavasta keksinnöstä, joka muuttaa saasteettoman lihastyön sulavaksi vauhdiksi.

Retkeilyssä yksi mielenkiintoisimmista asioista on yllätyksellisyys. Huikeat kaukomaisemat, kauniit yksityiskohdat, fyysisen rasituksen jälkeinen lepo, terve nälkä, omillaan toimeen tuleminen ja muu sellainen on oleellisen tärkeää, mutta eikö sittenkin kouttavinta ole tietty arvaamattomuus? Kun herää aamulla, ei voi tietää, onko tänään peruspäivä vai näkeekö ehkä voimaannuttavan auringonnousun, majesteettisen jäätyneen vesiputouksen, uhanalaisen partakorppikotkan, elämänsä ainoan arnikin tai jotain vielä ihmeellisempää. Jokaisella vaelluksella ko-