



365 Klubin vaellus Kebnekaiselle

Tervetuloa Partioaitan 365 Klubin matkaan kokemaan keskiyön aurinko Ruotsin korkeimmalle vuorelle!

Noin 2100:n metrin korkeuteen nouseva Kebnekaise ympäröivine vuoristomaisemineen on vaellusten klassikko ja yksi Ruotsin Lapin kauneimmista helmistä! Partioaitan 365 Klubin perinteisellä kesävaelluksella on mahdollisuus kokea vuoristojnen erämaa, Lapin kohisevat kosket ja pohjolan Alppien huiput helposti yhdellä kertaa, suomalaisten oppaiden johdolla. Laskematon aurinko ja yötön yö tuovat vaellukseen omat lisänsä retkeilijöiden nauttiessa matkastaan upeassa suven valossa kaukana kaupunkien hulinasta. Vaellusmatkaa Kebnekaiselle ja takaisin kertyy yhteensä noin 60 kilometriä ja siihen sisältyy nousu Ruotsin korkeimmalle vuorelle.

Kebnekaisen eteläiselle huipulle kiivettiin ensimmäisen kerran vuonna 1883 ja vuori on siitä lähtien ollut retkeilijöiden suosiossa. Huipulle kulkee kaksi merkattua reittiä, joista helpompi, Klubivaelluksella kulkemamme Västra leden, on perintenen vaellusreitti, kun taas Östra leden on enemmän vuorikiipeilijöiden suosiossa. Kebnekaisen etelähuippua peittää kovaa vauhtia sulava jäätikkö ja se tulee menettämään Ruotsin korkeimman pisteen tittelin lopullisesti pohjoiselle naapurilleen tulevina vuosikymmeninä. Viime kesän mittauksissa eteläpuoli suli ensimmäistä kertaa hetkellisesti pohjoisen vaikeammin saavutettavaa kivihiippua matalammaksi, käsillä ovat siis todennäköisesti viimeiset hetket nousta helposti ja vaeltaen Ruotsin korkeimpaan pisteeseen!

Matkanjohtajana Kebnekaisella toimii 365 Klubin vaellusopas Teemu Suominen, matkapäivät ovat **10.-14. heinäkuuta 2019.**

Sivu 2

Viisipäiväinen vaelluksemme kohti Kebnekaisea alkaa saamelaiskylä Nikkaluoktan parkkipaikalta, missä kokoonnumme lähtöpäivänä **kello 16 Ruotsin aikaa**. Nikkaluokta sijaitsee Gällivaren alueella noin 80 kilometrin päässä Kiirunan kaupungin lentokentältä. Sen parkkipaikalle asti tulee hyväkuntoinen tie ja sinne on turvallista jättää auto vaelluksen ajaksi. Matkaa Suomen rajalta Torniossa Nikkaluoktaan on noin 420 kilometriä. Jos ei omalla autolla halua lähteä liikkeelle, Kiirunan lentokenttäbussi kuljettaa matkailijoita kesäisin kentältä Nikkaluoktaan muutaman kerran päivässä ja lento Kiirunaan on siis yksi helppo vaihtoehto.

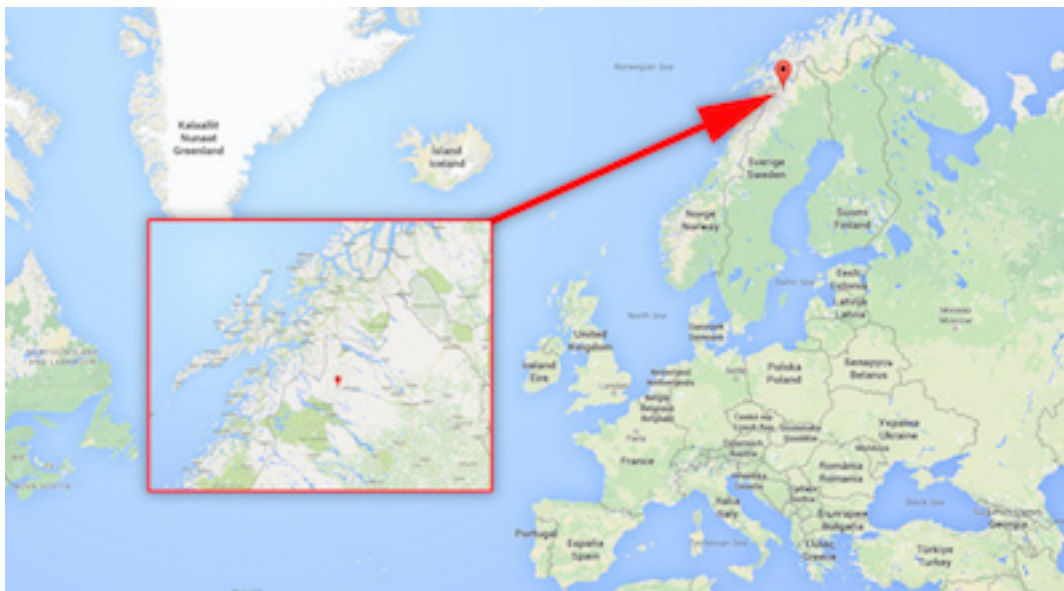
Bussien aikataulut ja lisätietoa löydät täältä:

<http://www.ltnbd.se>

Lentovaihtoehtoja puolestaan mm. täältä:

<http://www.halvatlennot.fi/>

Autamme myös mielellämme kimppekyytien järjestelyissä kunhan osallistujalista on kasassa.



Kebnekaise sijaitsee Kiirunassa Pohjois-Ruotsissa.

Vaelluksella nukutaan omissa teltoissa ja osallistajat kantavat omat varusteensa Nikkaluoktan ja Kebnekaisen tunturiaseman välillä. Huiputuspäivänä liikutaan päivärepuissa ja muut varusteet voi silloin jättää leiriin. Retken hintaan sisältyy yksi ravintolaruokailu Kebnekaisen tunturiasemalla sekä päätöstarjoilut Nikkaluoktassa vaelluksen päätteeksi, muilta osin retkeilijät vastaavat ruokailuistaan itse. Lisätietoa ruokailuista ja esim. tunturiaseman palveluista alempana.

Kebnekaisen vaellus sopii hyvin kaikille vaeltajille, mutta huipulle nousu vaatii hyvää fyysistä kuntoa. Osallistumisen ikäraja on 15 vuotta, alle 18-vuotiaat vanhempien seurassa.

Sivu 3

Vaellusreitti Kebnekaisen tunturiasemalle on teknisesti helppo, eikä vaadi erikoisosaamista, ainoastaan riittävää kuntoa. Matkaa Nikkaluoktasta on noin 19 kilometriä ja se kuljetaan kahdessa päivässä. Itse huiputuspäivä voi sen sijaan olla fyysisesti erittäin haastava. 18 kilometrin matkalla nousua kertyy vertikaalisuunnassa yli 1700 metriä ja sen aikana noustaan kahden vuoren huipulle. Päiväretki voi kestää jopa 14-16 tuntia. Yhteensä viiden päivän aikana kertyy matkaa noin 60 kilometriä, joten kuntotreeni ennen lähtöä on suositeltavaa. Pääosa vaellusreitistä on hiekkaista ja kivikkoista polkua, huiputuspäivänä alusta on myös rakkaista ja vuoren yläosassa on yleensä lunta.

Huiputuspäivä ei ole osallistujille pakollinen ja vaihtoehtoisia kevyitä vaellusreittejä on tunturiaseman ympäristö täynnä, joten lopullisen päätöksen huipulle lähdestä voi kukin tehdä paikan päällä. Oppaamme auttavat mielellään kaikissa kysymyksissä niin ennen matkaa kuin sen ajanakin. Kebnekaisen huiputus on rankkuudesta huolimatta yksi kesän hienoimmista päivistä ja kokemuksista, sekä erittäin turvallinen tapa tutustua vuorilla liikkumiseen. Kebnekaise sopii hyvin vuorista haaveilevalle ensimmäiseksi huipuksi!

Vaellukselle mahtuu 15 klubilaista, asiantuntevia suomalaisia oppaita matkassa on kaksi. Opastuskielinä toimivat suomi sekä tarvittaessa englanti.

Osallistujille jaetaan tarkka varustelista ja aikataulu hyvissä ajoin ennen matkaa. Järjestämme myös vapaaehtoisen ja -muotoisen tapaamisen ja ennakkoinfon osallistujien kesken Helsingin Yrjönkadun Partioaitassa muutamaa viikkoa ennen lähtöä.

Osallistujilla tulee olla voimassaoleva matkavakuutus.



Ohjelma

Vaelluksen ohjelma ja kellonajat ovat suuntaa-antavia. Suurin muuttuva tekijä matkallamme on sää ja oppaat tekevät tarvittavat päätökset etenemisestä matkalla tasaisin väliajoin turvallisuuteen perustuen. Ohjelma voi muuttua rajustikin matkan aikana. Kaikki ajat ovat paikallisia.

Keskiviikko 10.7.

16:00 tapaaminen Nikkaluoktan parkkipaikalla, aloitusinfo.

17:00 aloitamme vaelluksen kohti Laddujavrin järven rantaa, minne matkaa on noin 6 km.

19:00 leirytyminen Laddujavrin rannalle, viikon ohjelman kertaus, vapaata seurustelua

Torstai 11.7.

9:00 leiri on pakattu ja jatkamme matkaa kohti Kebnekaisen tunturiasemaa, päivämätka on noin 15km

12:00 lounastauko Laddujavrin läntisessä venesatamassa

13:00 jatkamme matkaa tunturiasemalle

16:00 saapuminen tunturiasemalle, kahvitauko

17:00 jatkamme tunturiasemalta pari sataa metriä Kebnekaisen suuntaan, missä leiriydymme

Perjantai 12.7.

6:00 lähtö päivärepuissa kohti Kebnekaisen huippua (säälvaraus), leiri jää paikalleen

11:00 tauko Vierramvaren ja Kebnekaisen välisessä Kafedalenissa, lounas

12:00 loppunousu Ruotsin huipulle

15:00 mennessä Kebnekaisen huiputus!

20:00 takaisin leirissä paluumatkan jälkeen

Lauantai 13.7.

Huiputuksen varapäivä

Vaihtoehtoisesti vapaapäivä/lepopäivä, kevyttä palauttavaa retkeilyä laaksossa halukkaille, mahdollisuus käyttää tunturiaseman palveluja

19:00 Illallinen Tunturiaseman ravintolassa

Sunnuntai 14.7.

8:00 leiri on pakattu ja aloitamme paluun kohti Nikkaluoktaa, päivämätka 20km, josta 8km venellä

8:30 aamukahvit tunturiasemalla, mistä jatkamme Laddujavrin Kebnekaisen päädyn venesatamaan

13:00 Venematka 8km Laddujavrin uoma pitkin kohti Nikkaluoktaa

14:30 rantautuminen ja loppuvaellus n. 5km Nikkaluoktaan

16:00 kahvit Nikkaluoktan Skáidi-ravintolassa ja retken lopetus

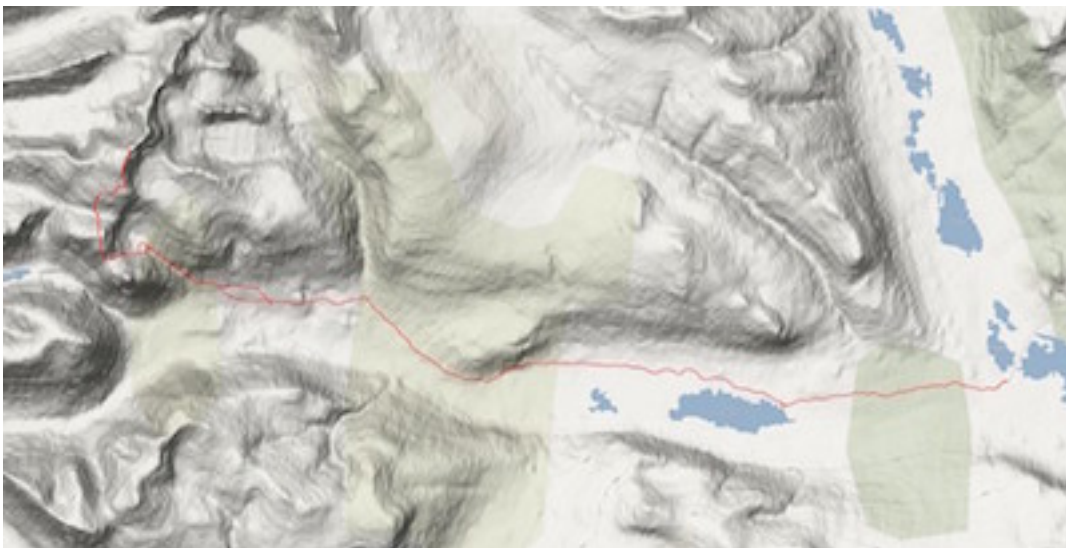
Vaellusreitti

Reittimme Nikkaluoktasta Kebnekaisen tunturiasemalle ja sieltä huipulle näkyvää kuvassa. Tarkempi kartta löytyy tämän retkikirjeen lopusta liitteenä. Aloitamme Nikkaluoktasta kohti Laddujavrin rantaa, missä leiriydymme venesataman jälkeiselle karhikolle. Matkaa ensimmäisenä vaelluspäivänä kertyy noin 6 kilometriä.

Yön jälkeen vaellamme kohti Kebnekaisea Dag Hammarskjöldsledeniä pitkin, joka kulkee Laddujavrin rantaa ja joenuomaa myötäillen, ennen kuin se nousee loivasti luoteeseen kohti tunturiasemaa. Sen saavutettuaamme perustamme leirin muutaman sadan metrin päähän Kebnekaisen Tunturiasemasta länteen.

Huiputuspäivänä koukkaamme pohjoiseen ensin Kebnetjåkkan ja Tuolpagornin välistä, mistä nousemme suoraan pohjoiseen kohti Verramvarea, jonka huipun (1711m) kautta laskeudumme Kaffedaleniin ennen lopullista nousua Kebnekaisen eteläiselle huipulle Ruotsin korkeimpaan pisteeseen 2100 metriin. Palaamme samaa reittiä takaisin. Reitti on nimeltään Västra leden, se on merkitty huipulle asti punaisiin pistein ja se on Kebnekaisen reiteistä helpoin.

Lepopäivän jälkeen palaamme Nikkaluoktaan tuloreittiä pitkin, mutta otamme venekuljetuksen Laddujavrin länsipäästä ensimmäisen yön leiripaikkamme viereen. Kuljetus lyhentää vaellusmatkaa noin 8 kilometriä.



Päivä 1: n. 6 km

Päivä 2: n.15 km

Päivä 3 (huiputuspäivä): n. 20 km

Päivä 4: -

Päivä 5: n 12 km



Majoitus

Majoitumme vaelluksen aikana omissa teltoissa, jotka retkeilijät tuovat ja kantavat itse mukanaan. Halukkaat voivat myös varata itselleen majoituksen Kebnekaisen tunturiasemalta niiksi öiksi, joiina pidämme perusleiriä tunturiaseman lähetyvillä. Kebnekaise Fjällstation tarjoaa eritasoista majoitusta aina omista huoneista hostellityypisiin yhteistiloihin. Niitä voi tiedustella täältä: <https://www.svenskaturistforeningen.se/anlaggningar/stf-kebnekaise-fjallstation/>

Autamme mielellämme yhdistämään telttakuntia, jos jotkut retkeilijöistä haluavat suunnitella ja jakaa majoituksen – ja näin myös painon rinkoissaan – jo ennakoon. Suosittelemme kevyitä ja nopeita majoitteita, esimerkiksi kupoli- ja putkitteltoja, jotka on helppo pystyttää maastoon kuin maastoon. Pääasiallinen leirialusta vaelluksella on karvikkoo ja sammalta, lumelle emme pystytä. Riippukeinut tai laavut eivät toimi, koska leiripaikkamme on puuton. (kuva yllä)

Kebnekaisen tunturiasemalla vaeltajia palvelee hotelli, ravintola, kahvila, baari, kauppa, sauna, suihkut sekä erinäisiä ohjelmapalveluja. Maksuvälineinä käyvät käteinen sekä yleisimmät pankki- ja luottokortit. Lisätietoa tunturiasemasta löytyy osoitteesta <https://www.svenskaturistforeningen.se/anlaggningar/stf-kebnekaise-fjallstation/>



Varusteet

Kukin pakkaa aina omalla tyylillään ja omiin tarpeisiinsa, mutta alla oleva varustelista on hyvä ja suuntaa-antava suositus siitä, mitä kaikkea matkalla voi tarvita. Koska operoimme pohjoisessa ja vuoristo-olosuhteissa, tulee muistaa, että sää voi vaihdella rajustikin mukavasta kesäpäivästä talviseen myrökkään. Kebnekaisen huipulla on joka tapauksessa talvi. Varustuksen tulee siis olla sekä lämpimään että kylmään säähän sopivaa. Mukaan kannattaa pakata ainakin seuraavat:

Varusteet

Rinkka

Pieni päiväreppu (n. 20l) huiputuspäivää varten

Telttä

Makuupussi

Makuualusta

Otsalamppu ja varapatterit

Aurinkolasit, mielellään polarisoidut

Vesipullo, pieni termos ja ruokatermos

Vessapaperirulla vesitiiviisti pakattuna

Huulirasva ja aurinkorasva

Ruokailuvälineet

Ruokaa viidelle päivälle, lisää infoa alempana

Ruokailuvälineet

Vaellussauvat

Keitin ja polttoainetta / kaasua ruoanlaittoon

Tulitikut tai sytytin

Varavirtalähde ja omat laturit puhelimeen jne. Tunturiasemalla on pistorasioita käytettävissä

Jätessäkki roskien poiskuljettamista varten

Monitoimityökalu, Leatherman tai vastaava

Henkilökohtainen ensiapupakkaus

Kamera

Vaatteet

Vedenpitävät kuoritakki ja -housut

Soft shell tms.-asu liikkumiseen

T-paitoja, alusvaatteita, sukkia oman tarpeen mukaan

Fleece tms. välikerros

Lämpökerrasto, paita ja housut

Villasukat

Kaulahuivi, Buffi tai vastaava

Ohuet ja paksummat vedenpitävät hanskat

Pipo ja lippis

Kevyt taukotakki / untuvatakki

Tukevat vaelluskengät, halutessa lisäksi kevyemmät kengät leirikäyttöön

Henkilökohtaiset hygieniavälineet

Pyyhe

Muistathan, että oikeat varusteet ovat vuoriolosuhteissa jo puoli matkaa. Hyvä perusajatus on se, että hyvillä varusteilla ei takaa hyvää reissua, mutta huonoilla varustusta huonon. Suosittelemme myös testaamaan kaikki varusteet ennakkoon, ettei matkalla tule ikäviä yllätyksiä. Oppaamme vastaavat mielellään etukäteen kysymyksiin koskien vaellukselle sopivaa varustusta.

Ruokailut

Asiakkaat hoitavat ruokailut matkalla omatoimisesti.

Retken hintaan sisältyy yksi ravintolaruokailu Kebnekaisen tunturiasemalla sekä vaelluksen päätöstarjoilut Nikkaluoktassa. Halutessaan asiakkaat voivat ruokailla myös omakustanteisesti tunturiaseman ravintolassa kolmena perusleiripäivänä. Huiputuspäivänä kannattaa kuitenkin varautua siihen, että ravintolasta ei saa enää ruokaa palatessamme leiriin. Tunturiasemalla on myös kahvio, josta saa pienempää evästä, sekä pieni kauppa, josta voi ruokatarpeita täydentää. Suosittelemme kuitenkin ostamaan kaikki ateriat ennakoon.

Vaelluspäivinä ruokailut hoidetaan matkalla. Aamiaisen lisäksi vaelluksen aikana pidetään päivittäin pidempi lounastauko ja päivällinen nautitaan leirissä päivämatkan päätteeksi. Mukaan kannattaa siis varata ainakin 4 lounasta sekä 3 päivällistä sekä aamu- että iltapalatarvikkeita oman tarpeen mukaan. Matkalle kannattaa myös pakata mukaan kevyitä välipaloja, energiapatukoita tai vastaavia, joista saa virtaa aina seuraavaan ruokailuun asti.

Huomioithan, että ruokien säilyvyyteen kannattaa kiinnittää huomiota jo suunnitteluvaiheessa. Ruotsin Lapissa kesäaikaan lämpötila nousee reilusti yli kymmenen asteen, jolloin esimerkiksi liha- ja kalatuotteet sekä majoneesipohjaiset kastikkeet menevät nopeasti huonoksi. Suosittelemme panostamaan vaelluspäivinä kuiva- ja retkimuoniin, jotka säilyvät hyvin. Ne ovat myös kevyitä kantaa. Kebnekaisen tunturiasemalla on pieni kauppa, missä varastoa voi täydentää perusleiripäivinä.

Ruokia valitessa kannattaa kiinnittää huomiota aterioiden energiamääriin. Usean päivän vaelluksella keho kuluttaa valtavan määrän energiaa ja sen tarve tulee huomioida ruokaillessa. Energiapitoisen ruoan tankkaamista suositellaan jo myös muutaman päivän ajan ennen matkaa.

Ihmisten energiantarve ja -kulutus ovat yksilöllisiä. Energiankulutukseen vaikuttavat muun muassa ikä, sukupuoli, pituus, paino, fyysinen aktiivisuus ja myös kylmä sää. Perusretkeilyssä retkeilijä tarvitsee vuorokaudessa ruokamäärän, joka sisältää energiaa 2000–4000 kcal. Vaellukset ja etenkin huiputuspäivä kestävät useita tunteja, jolloin energian tarve on paljon suurempi. Päivän energiantarve vaekkuksella voi olla jopa noin 5000-8000 kcal/vrk. Suurin osa (50–60 %) tarvittavasta energiamäärästä tulee saada hiilihydraateista, kolmannes rasvasta ja loput proteiineista.

Huiputuspäivänä kannattaa syödä mahdollisimman ravitseva aamiaisen. Pidämme nousulla lyhyehköjä taukoja ja lounas nautitaan sopivassa kohdassa matkaa. Nousuun kannattaa varata myös nopeita energioita, kuten energiapatukoita, geelejä, suklaata tai pähkinöitä. Myös esimerkiksi kuivatut hedelmät ovat erittäin hyviä. Purtavia kannattaa pitää taskussa ja helposti saatavilla koko matka, ei pakata syvälle päiväreppuun.

Vesihuolto vaelluksella hoituu maastossa. Kirkkaiden tunturipurojen vesi on puhdasta ja juomapullot saa täytettyä matkalla. Leiripaikat on valittu sen mukaan, että vettä on lähellä. Kebnekaisen tunturiasemalla on tarjolla kylmää ja kuumaa vettä ympäri vuorokauden. Järvivettä suositellaan keitettäväksi 10 minuuttia ennen käyttöä. Huiputuspäivälle pitää vesipullot täyttää ennakoon, koska ylempänä ei virtaavaa vettä enää välttämättä ole. Halutessaan juomaveden voi vaelluksella puhdistaa esimerkiksi puhdistustableteilla.

Pitkillä vaelluksilla kannattaa myös varata mukaan urheilujuomia, jotka kulkevat helpoiten jauheen muodossa ja jotka sekoitetaan veteen. Magnesiumpitoiset juomat ehkäisevät kramppeja ja rauhoittavat kehoa iltaisin vaelluspäivän päätteeksi.

Retken huolto ja vastuukysymykset

Vaelluksella ei ole erillistä huoltoa ja retkikunta huoltaa itse itsensä. Lähdössä retkeilijöitä palvelee Nikkaluoktan kahvila-ravintola ja vaelluksen jälkeen perusleirissä tarjolla on Kebnekaisen tunturiaseman palvelut, kuten kauppa, vessat, suihkut, sauna, ravintola ja kahvila.

Retken johtajana vaelluksella toimii 365 Klubin vaellusopas Teemu Suominen, joka vastaa retkestä ja siihen liittyvistä kysymyksistä. Suomisen yhteystiedot voi jättää läheisille ja perheenjäsenille kotona. Parhaiten yhteyden retken aikana saa tekstiviestein. Toisena oppaana vaelluksella toimii eräopas Petri Marttinen.

Vaelluksesta ilmoitetaan etukäteen Kebnekaisen tunturiasemalle. Suomessa teemme matkustusilmoituksen ryhmästä ulkoministeriöön.

Yhteystiedot:

Pääopas Teemu Suominen	040-5733257	teemu@metalheim.fi
Apuopas Petri Marttinen	040-7772643	marttinen.petri@gmail.com

Retkestä vastaa ja sen järjestää yhteistyössä Partioaitan kanssa:

Metalheim Oy
Pietarinkatu 4 B 40, 00140 Helsinki
Y-tunnus: 2239947-0



Retken Hinta ja maksuehdot:

Retken hinta on 540 euroa ja se sisältää suomalaisten oppaiden palvelut ennen matkaa ja sen aikana, venemaksun Laddujavrin järvellä, ruokailun Kebnekaisen tunturiasemalla sekä retken päätöstarjoilut Nikkaluoktan Skáidi-ravintolassa. Hinta ei sisällä matkoja eikä mahdollisia majoituksia tunturiasemalla. Maksu suoritetaan kahdessa erässä, joista ensimmäinen (100 €) maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä ja toinen noin kolme viikkoa ennen vaelluksen alkua.

Ilmoittautuminen vaellukselle on ostopäätös, eikä maksettua varausmaksua peruutustapauksessa palauteta. Maksun loppuosa laskutetaan ennakkomaksun maksaneilta noin viisi viikkoa ennen vaellusta ja sillä on kahden viikon maksuaika. Jos osallistumista ei peruta ennen loppulaskun lähettämistä, on lasku maksettava kokonaisuudessaan eräpäivään mennessä. Jo maksettua loppulaskua ei peruutuksen sattuessa palauteta. Osallistujilla tulee olla voimassaoleva matkavakuutus.

Asiakkaan keskeyttäessä retken maksua ei palauteta. Jos retki joudutaan perumaan järjestäjän toimesta ennakkoon, palautetaan asiakkaille koko hinta.

Jos retken johtaja joutuu keskeyttämään retken yksittäisen asiakkaan kohdalla johtuen tämän omasta toiminnasta, käytöksestä tai turvallisuudesta, maksua ei palauteta. Jos retki joudutaan keskeyttämään ns. force majeure -syystä (sää tms.) kesken retken, palautetaan asiakkaille hinnasta puolet.

