

Käy lista läpi jokaisen varusteen osalta ja merkitse ruutuun mitä sinulla jo on ja mitä pitää hankkia. Kysy tarvittaessa lisää Juhalta tai Mikalta varusteista ja valmistautumisesta.

**Vaatetus (kerrospukeutuminen)**

- Vaellusukat + vaihtosukat
- vaellusasu sekä poutasäälle
- että sateelle (kuoriasu)
- päähine + hanskat
- lämmintä illoiksi / öiksi
- esim. fleeceasu
- alusasut
- alushousut
- aluspaidat
- uikkarit + pyyhe

**Varusteet**

- vaelluskengät
- vaihto- / varakengät (esim. lenkkarit)
- rinkka (väh. 65l)
- jätessäkit tai vesitiiviit varustepussit
- retkikeitin + polttoneste / kaasu
- ruokailuvälineet + juomapullo
- tiskausvälineet
- puukko, tulitikut vesitiiviisti pakattuina
- otsalamppu (?)
- aurinkolasit
- 

**Majoittuminen**

- Teltta
- makuualusta
- makuupussi (Huomioi yölämpötila)
- pipo, villasukat tms. viluiselle

**Lue lisää:**

- googleta puluprojects ja lue lisää Hetta - Pallas 56km
- luontoon.fi -> retkikohteet - kansallispuistot - Pallas-Yllästunturi

**Hygienia**

- nessuja
- rakkolaastaria
- pesuaine iholle, käsille
- savetteja: ihopintojen desifointiin
- wc-paperia (koko rulla)
- hammasharja
- hammastahna
- (hiilitabletteja: myrkytystiloihin)
- särkylääke
- antihistamiinia: allergisiin reaktioihin
- imodium: ruoansulatusvaivoihin
- (kortison: hyttystenpuremiin)
- desifointiaine: haavoihin
- hiusharja: taittuva matkaversio
- huulirasva: huulten rohtumisen estämiseksi
- pyyhe: tarpeeksi pieni
- hyttysuihke, hyttysmyrkky
- shampoo: annosteltu pieneen purkkiin
- ensiapupakkaus (opettajilla mukana ea-pakkaus)
- jotain muita hygieniatuotteita?

**Muonat ja eväät (näistä lisää vielä elokuussa)**

- Aamiaiset x 4 esimerkiksi:*
- Puurohiutaleet, mehukeitto, kiisseli
- kahvia, teetä
- ruisleipää
- Lounaat x 4 esimerkiksi:*
- pussikeitto, valmis pasta, nuudelit
- leipää + metukkaa..
- Päivällinen / illallinen x4 esimerkiksi:*
- Tuhdimpi lämminateria
- makkaraa iltanuotiolle (huom! Säilyvyys)
- kaakaota, teetä
- Välipalat esimerkiksi:*
- myslipatukat, suklaata, rusinoita, pähkinöitä
- herkut oman maun mukaan