



RUUMAAN

PÄÄLLE/LENTOLAUKKUUN

MÄÄRÄ

		RUUMAAN	PÄÄLLE/LENTOLAUKKUUN	MÄÄRÄ
JALKINEET JA SUKAT				
	Tukevat vaelluskengät, luokka b-c			1
	Retkeilykenkä			1
	Sandaalit			1
	Liner sukat (alussukka)			2
	Normi päällyssukka			2
	Talvilämmin päällyssukka			1
KÄSINEET				
	Aluskäsineet (ei pakollinen)			1
	Windstopper käsineet			1
	Tumput/rukkaset tms. hyväksi todettu lämmin käsine			1
ALUSVAATTEET				
	Alushousut lyhyet			5
	Urheilukerrasto merinovilla tms.			1
	Välikerros, fleece-housut			1
	Välikerros, fleece-yläosa			1
VAATTEET				
	Retkihousut esim. katkolahjemallia			1
	Iltamenopaita/julkiset liikkumiset, pitkähihainen			1
	Fleece takki tms.			1
	Untuvatakki			1
	T-Paitoja			4
	Kuoritakki esim. Goretex tms.			
	Kuorihousut esim. Goretex tms.			
	Säärystimet optional!			
	Vyö			1
PÄÄHINEET, LASIT JA KASVOT				
	Ohut pipo			1
	Pipo lämmin tuulenpitävä Windstopper			1
	Balaclava ohut			1
	Lippalakki, mielel. "desert" malli, jossa takana aurinkosuoja			
	Aurinkolasit "city"			1
	Aurinkolasit "vuoristo" optional!			1
	Huulirasva			1
	Aurinkorasva +40 tai sitä korkeampi x			1
NAISET	Pukeutumiskoodi Huivi ym.			1
VARUSTEET				
	Marmott muovipullo 1l ja Nalgene suoja			1
				1
	Vaellussauvat			1
ENSIAPU				
	Ensiapulaukku (Huom! Muista tarkistaa sisältö ennen reissua)			1
	Rakkolaastaria			

	Urheiluteippiä			
	Omat lääkkeet ja näihin reseptit			
LEIRIYTYMINEN				
operaattorilta saadaan solumuovipatja	Lakanapussi			1
	Makuupussi talvikelpoinen/4-vuodenajanpussi			1
	Makuualusta ilma optional!			1
	Retkityyny untuva			1
	Otsalamppu + patterit			1
	Varapariistoja			
	Retkipyyheliina			1
	Toilettilaukku			1
	Kamera + Akut+Laturi			1
	Juomamuki			1
	Lusikka haarukka			1
	Lukemista			
	MP 3 soitin optional!			1
Korvatulpat			2	
PAKKAUKSET				
	Päiväreppu 30-40 litraa			1
	Säänkestävä retkikuntakassi/-laukku XL			1
	Lukko			1
DOKUMENTIT				
	Passi			
	Lentoliput			
	Vakuutuspaperit			
	Rahat ja luottokortti			
	Rokotustodistus			
	Retkilompakko säilytykseen			
TEKNISET VARUSTEET				
	Korjausvälineet omille kamoille (mm. Ilmastointiteippi)			1
	Matkaopas			
	Leatherman tms. yleistyökalu			
MUUT				
Iran sähkö 220 V 50HZ http://www.worldstandards.eu/electricity/plug-voltage-by-country/ operaattorilta tulee mineraalivesi	Käsilämmittimet			2
	Suomenlippu, <i>riittää kun yksi ottaa mukaan</i>			
	Irtohihnat pitkät			3
	Kännykkä			
	Laturi Huom! Sama pistorasiatyyppi kuin Suomessa			1
	Vedenpuhdistustabletteja (varalle)			