



SAMULI MANSIKKA

Poon Hill. Marraskuu on Nepalin matalilla trekeillä (< 3000 m) ihanteellista aikaa. Lämpötilat ovat mukavia, kanssavaeltajia on vähän ja ennen kaikkea, näkyvyudet ovat huikkeitä, puut ja puutarhat kukkivat ja olosuhteet ovat muutenkin täydelliset.



SAMULI MANSIKKA

Aconcagua. Aconcagua, Ammattioppaan johdolla pääsee turvallisesti vaeltamaan korkeallekin. Andeilla polku vie Aconcaguan huipulle saakka 6 962 metriin.



KALLE VIIRA

Kilimanjaro. Ylimmästä leiristä on Point Lenanan (4 985 m) huipulle matkaa pari tuntia, paluumatilla näkee miten reitti halkoo kanjoneita ja kasvillisuusvyöhykkeitä.

Vuorten kutsu kovenee

Kuusi vuotta sitten Himalajalla kävi 768 suomalaista, viime vuonna jo 3 284. Kasitonniesten huiputtajat ovat kaikkialla harvassa, mutta esimerkiksi Nepalín Annapurnan, Kilimanjaron ja Santiagon de Compostelan matalampien korkeusten vaelluksille riittää lähtijöitä.

Paula Nikula
paula.nikula@kauppalehti.fi

"Annapurna Circuit on yksi maailman tunnetuimmista trekeistä ja syystä, se on aivan järjetömän hieno! Maasto on helppoa ja vaihtelee sademetsästä ja riisipelloista havumetsiin ja Thorung Lan ylävuoristomaisemiin. Paikallista asutusta on runsaasti, ja syys-lokakuun vaihteessa viljankorjuun aikana paikallisten elämä näkee paljon. Jos pitäisi valita yksi trekki, jota opastaisi lopun elämää, olisi se varmasti tämä."

Vuoripiipas ja matkatoimisto Aventuran tuotepäällikkö **Samuli Mansikka** kehottaa blogissaan syitä, mitkä vetävät yhä useamman suomalaisen juuri Nepaliin. Moni lähtijöistä on kokeneita Lapin-kävijöitä, monet kaveriporukoita ja osa paris-kuntia. Miehiä ja naisia ryhmässä on aika tasaisesti, ja ammatit vaihtelevat lääkäreistä hoitajiin, duunareista yritysjohtajiin ja opettajista opiskelijoihin.

– Nepalissa naisia tuntuu selvästi kiinnostavan esimerkiksi Annapurnan kiertö ja miesporukoita taas nousu ylempään 5 300 metriin, Mount Everestin perusleir-

riin, Mansikka summaa.

Nepalín suomalaisia vetävät myös erilliset hyväntekeväisyysprojektit. Yksi niistä on Olympia Kaukomatkatoimiston ja Suomen Ladun kehitys yhteistyöprojekti, jonka tavoite on vakinnuttaa Katmandun alue vetovoimaisena matkailukohteena ja olla mallina muille samanlaisille hankkeille Nepalissa.

Afrikassa Kilimanjaron vaihtoehdona on esimerkiksi naapurimaan helpompi Mount Kenia.

Mandala Travelin tuotepäällikkö **Kalle Viira** arvioi, että Kilimanjaron kil-

Käytännön matkavinkkejä



Camino de Santiago. Carola Teir-Lehtinen



Lyngen, Norja. Mikko Selin ja Rauno Heiononen (oik.)



Poon Hill, Nepal. Samuli Mansikka

Camino de Santiago

- **Mieti, miksi haluat tehdä vaelluksen,** mitä toivot jäävän käteen ja suunnittele sen mukaan.
- **Hanki hyvä opaskirja** ja opiskele se hyvin ennen matkaa. Arvostettiin ja käytettiin **John Brierleyn** "A pilgrim's guide to the Camino de Santiago - the way of St James".
- **Päätä hyvissä ajoin reitin pituus** – normaalinopeus on noin 150-160 km/viikko- ja miten aiot yöpyä. Se vaikuttaa varusteluasi.
- **Hanki vain huippuvastus** ja minimoi kantamusten määrä: nyrkkisääntö on enintään 10 prosenttia painostasi rinkkoinein!
- **Lähde matkalle rennoin,** avoimin mielin!
- **Myönteistä** oli pikkuhotellien siisteys/puhkaus ja kanssavaeltajien tapaaminen. Myös luontoelämykset olivat odotettua hienommat. Yösiöiden täyttyminen toi välillä stressiä. Ainoa varsinainen pettymys oli ylhäällä odottava sumu ja sade, kun juuri olin taistellut itseni vuoren huipulle pahimman päiväetäpin jälkeen.
- **Hyvät vaelluskengät** ja -sukat ovat arvossaan. Liian korkeat kenkien varret voivat olla hankalat jyrkissä nousuissa ja laskuissa. Sukista merinivililäiset ovat parhaat. Tarvitset kolme paria.
- **Pacite** oli oiva valinta kevyeksi ja vedenkestäväksi sadeasuksi. Keväällä ja syksyllä yöt ovat viileitä ja kosteita. Sadesäällä ohut merinivililäkerrasto sadeasun alle ja olo on mitä mainioin!
- **Lisäksi** tarvitset juoksuohuushatun ja -shortsit, ohuen juoksutakin, kolme urheilupuseroa, yhden ohuen pitkähihaisen fleec-puseron, alusvaatteita, matka-apteekin, hygienia- ja lääketarvikkeita ja kirjoitusvälineitä. Kävelysauvoista oli yllättävän paljon apua.
- **Sukat pestävä** ja jalat voideltava joka ilta, se

Carola Teir-Lehtinen

Ruotsi, Norja, alpit

- **Lähimatkailuun** kallistuvalla löytyy hienoja kohteita Ruotsin ja Norjan alpeilta. Osa sopii myös hiihtovaellukseen.
- **Kebnekaise** ja sen Fjällstation-hotelli kevät-talvella. Hotelli on 20 kilometrin päässä tiestä, mutta ruoka ja palvelu kruunaavat pitkän hiihdon (kelkkakyydillä pääsee myös). Parhain reissu on se, jossa ensimmäinen ja viimeinen yö nukutetaan hotellilla, väliyöt teltassa tai lumiluolassa. Vuoret ovat vuorten näköisiä, eikä olosuhteiden kanssa ole leikkimistä.
- **Björklidenin** (matkalla Kiurunasta kohti Norjaa) tunturikeskuksella on myös yli kilometrin korkeudessa sijaitseva valtavan hieno tunturimaja, josta saa retkeilymajatyöläisen ja -tasosen yösiöiden erinomaista ruokaa. Ylhäällä tunturissa hienoja offarilaskuja, vaikka ei kovin taitava olisikaan.
- **Pohjois-Norjan Lyngenin niemimaalla** on loistavia terävähuippuisia alppimäkiä, joista monet nousuvat sulan meren rannasta toista kilometriä ylös. Hienoja nousuja ja etenkin kilausta, ei hiihtohissejä. Ilmavia, mutta hienoja nousuja

Rauno Heiononen

hupulle (opas kannattaa ottaa). Ei hotelleja, sen sijaan yksityisten vuokraamia viehättäviä mökkejä löytyy, kun googlettaa. Lento Tromsaaan ja sieltä auto vuokralle.

■ **Mont Blanc.** Sen kiipeäminen normaalireittiä on fyysisesti raskas juttu, mutta teknisesti helppo, oppaan kanssa myös suhteellisen turvallinen. Auringonnousu alppien korkeimmalla huipulla on unohtumaton juttu.

■ **Amu Dablam** Nepalissa. Mount Everestin perusleirin vievän trekkeihin varrella oleva vajaa 7-tonninen mäki on vuorten kaunokainen. Ohi käveleminenkin on elämys, mutta haaveilen sen kiipeämisestä, sitten joskus.

Nepal

- **Valitse itsellesi** sopiva matkan pituus. Lyhytkin trekki tarjoaa upeita paikkoja ja suurten vuorten läheisyyden. Jos todella haluat irti arjesta, harkitse jopa pariakymmentä peräkkäistä päivää retkikengät jalassa.
- **Tärkeintä** on taito vaihtaa seikkailuvaihteelle ja asettua kotioloja yksinkertaisempaan elämään. Päivät koostuvat kävelystä, ruokailusta, levosta ja tietenkin matkatoverien seurasta. Tärkeää on myös joustava mielenlaatu ja rento suhtautuminen kaikkeen ympärillä tapahtuvaan. Nepal on yksi maailman köyhimmistä maista maailman suurimman vuoriston keskellä eivätkä asiat aina suju siten, kuin meillä on totuttu.
- **Nepalissa** vaellaan aina enemmän tai vähemmän asutulla alueella kylästä ja majatalosta toiseen. Täysin erämaista vaellusta kaipava ei löydä täältä hakemaansa. Sen sijaan kulttuureis-

ta kiinnostuneelle vaellusalueiden vanha asutus antaa valtavan ja tuo perspektiivisiä arkeine. Kaikki on hyvin toisenlaista kuin meillä.

■ **Hyvän** matkajohdajan seurassa saat paitsi vuorista, myös sikäläisestä kulttuurista paljon irti.

■ **Oikea vaateus** on olennainen tärkeä. Vaatteiden tulee suojata sinut sateelta, aurin-gonpaisteelta, sekä kylmältä. Nepal sijaitsee Eegyptin leveysasteilla, mutta korkeus vaikuttaa lämpötiloihin merkittävästi. Matalilla trekeillä (<3 000 m) päivälämpötilat ovat usein 30 asteen yläpuolella, mutta yöllä voi olla pari astetta pakkasta. Korkeammalla lämpötilat laskevat ja mukaan on pakettava muun muassa untuvatakki viileitä iltoja ja aamuja varten.

■ **Tutustu** huolella matkajärjestäjän toimittamaan varusteluun ja ulkoile paljon, jotta löydät itsellesi sopivat vaatteet ja varusteet.

Samuli Mansikka

Vaelluskohteita*

- **Annapurna/Poon Hill,** Nepal 3 193 m
- **Kathmandun** laakso, Nepal 2 420 m
- **Kilimanjaro,** Tanzania 5 895 m
- **Mont Blanc,** Ranska 4 810 m
- **Mount Ararat,** Turkki 5 165 m
- **Mount Elbrus,** Venäjä 5 642 m
- **Mount Everest Base Camp,** Nepal 5 300 m
- **Santiago de Compostela,** Espanja 1 300 m**

*Reitin korkein kohta

**Suosituin osuus viimeiset 150 kilometriä Espanjan O Cebreirista Santiagooon

pailukykyä ovat syöneet myös lukuisat, liian nopealla aikataululla järjestetyt halvat pikamatkat, jotka altistavat vuoristotautiin ja antavat väärän kuvan vuoristos- sa liikkumisesta.

Rankea valmismatka

Vuorimatkat ovat yleensä valmismatkoja, joihin kuuluvat lennot, majoitukset, kuljetukset ja opastukset sekä telttaretkillä retkikuntapalvelut ruokineen ja kantajineen. Sen ansiosta voi itse keskittyä patikoimiseen ja vaeltamiseen.

– Jo viiden vuorokauden Annapurnan kiertos vie tosi lähelle luontoa ja kulttuur- ia. Päivämatkat ovat maaston mukaan 4-7-tuntisia. Idea on kävellä hissuksiin ja nauttia maisemista, Samuli Mansikka val- listaa.

– Nousun jyrkkyys vaikuttaa myös. Va- jaaseen kolmeentuhanteen metriin voi nousta yleensä reippaastikin, mutta sitä korkeammalla kroppa pitää sopeuttaa enintään 300-400 metrin päivänousuilla. Ja jos tuntuu, että voimat loppuvat, eten- kin Nepalissa on runsaasti majataloja, mi- hin voi jäädä odotelemaan muun ryhmän paluuta.

Nepalissa vaeltajat pääsääntöisesti yö- pyvät ja syövät majataloissa ja heillä on kantajat mukanaan. Esimerkiksi Kiliman- jarolla nukutaan yleensä teltoissa, ja ruuat ja vesikin on kannettava. Toki sielläkin ovat kantajat apuna.

Vaikka useimmat matkat on suunnitel- tu amatööreille, aivan sohvon pohjalta ei Himalajalle kannata ponnistaa. Polut ovat kyllä hyviä ja päiväreppu painaa vain muutamia kiloja, mutta korkeusero on paljon. Hyvä peruskunto silti riittää.

Matkajohtajilta reissu edellyttää kun- non lisäksi monipuolista tietämystä ja ensiaputaitoja. Yleensä he ovat aktiivisia

vuorillaliikkuja, kiipeilijöitä ja vaeltajia, jotka ovat viettäneet aikaa kohdemaissa. Esimerkiksi Mansikka opastaa pelkös- tään Nepalissa nelisen kuukautta vuosit- ain ja Mandala Travelin tuotepäällikkö Kalle Viirallakin oli viime vuonna noin 130 matkapäivää.

Vaikka ohjelmat on suunniteltu ohuen ilman mukaan, aika ajoin joku saa kovän- kin vuoristotaudin.

– Pahimmissa tapauksissa olen kanta- nut vatsatautisten varusteita ja laskenut toisiin ajatuksiin tulleita vuorensinimil- tä. Huolehtivainen ja ymmärtäväinen luonne, sekä sosiaaliset taidot ja jämkä- kyys ovat oman mielenkiinnon ohella tär- keimpiä luonteenpiirteitä. Kohdetietoa ja muuta koulutusta saa kyllä kuka tahansa. Ihmisten luonne saattaa muuttua kun matka käy raskaaksi, joten kärsivällisyyt- tä tarvitaan aika ajoin. Samoin luovuttaa, tilanteiden ja olosuhteiden muuttuessa, Viira katsoo.

Omasta kunnosta saa tuntumaa, kun käy aluksi kolmena päivänä peräkkään pa- tikoimassa kymmenen kilometrin matkan niissä varusteissa, joilla aikoo lähteä. Ja hyvä on mennä myös huonolla kelillä, niin näkee, miten varusteet toimivat, vinkkaa tuotepäällikkö **Lassi Katajarinne** Olym- pia Kaukomatkatoimistosta.

Vakuutusyhtiöistä valtaosa rajaa pois yli 3 000 metrissä tapahtuvan liikkui- sen. Jotkut vakuutusyhtiöt eivät korvaa vuoristotautia, toiset lopettavat korvaa- misen vasta tekemisistä vaativaan kiipeilytoimintaan. Mandala Travel ja Aventura käyttävätkin matkoilla useim- mien hollantilaisen Goudan vakuutuk- sia.

– Suomalaiset vakuutusyhtiöt jopa ki- ristävät ethtojaan, kun tämänkaltaisen matkailu yleistyy. Uskon, että kyseessä on tiedon ja kokemuksen puute. Mitään var-



SAMULI MANSIKKA

sinaista vaaraa järjestetyillä vuoristomati- koilla ei ole, ja monissa isoissakin vuoris- toissa palvelu on hyvä. Matkat on myös mitoitettu maltillisiksi, Viira korostaa.

Kasitonniiset kalliita

Kasitonniesten huiputukset ovat sen ver- ran haastavia ja kalliita, että viime 20 vuoden aikana vain 13 suomalaista on niit- tä tehnyt, 37 on yrittänyt. Kiipeilyluvat ovat sitä kalliimpia mitä korkeampia vuor- ret ovat. Esimerkiksi maailman korkeim- malle vuorelle, Mount Everestille

(8 848 m) sellainen maksaa 10 000 dolla- ria henkilöitä ja koko huiputus 30 000-90 000 dollaria.

Nepalín matalammilla osuuksilla kul- kevien suomalaisten järjestämien vaellus- ten hinnat ovat tonnistia kolmeen tuhan- teen euron ja Kilimanjarolla noin 3 500 euroa.

Mandala Travel yrittii koota tänksi ke- vääksi ryhmän kasitonniisiin kuuluvalle Kiinan Cho Oyulle (8 188 m), mutta lähti- jöitä ei ollut vielä tarpeeksi. Haastavuutta lisää se, että Kiina nosti vuoden alussa kiipeilylupien hintoja 60 prosenttia.

Island Peak. Moni Mount Everestin perusleirille vaeltava haluaa käväistä myös Island Peakillä, 6 189 metrin korkeudessa. Perusleiristä kilometri ylempänä pääsee kokeilemaan myös kiipeämis- tä.