

OLYMPIA

AKTIIVIMATKAT

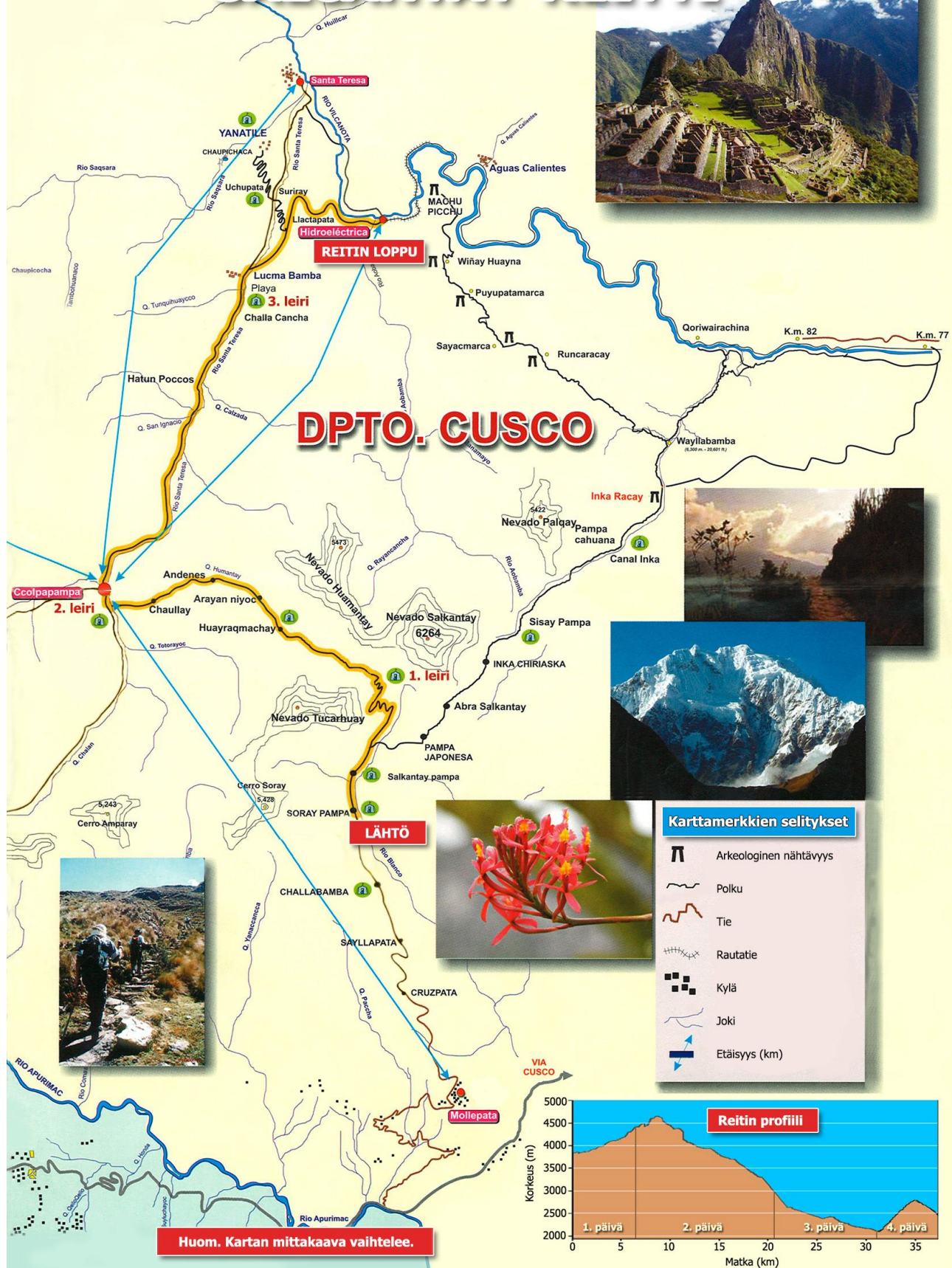
Valmistautuminen aktiivimatalle

Peru – vaellusta Inkojen poluilla



REITTIKARTTA

SALCANTAY-REITTI





MISTÄ TIEDÄN, VASTAAKO OMA KUNTOTASONI MATKAN VAATIVUUSTASOA

Vaativuus: Helppo 1/5

Olet harrastanut säännöllistä liikuntaa (jossa hikoilet ja hengästyit) 1–2 kertaa viikossa viimeisen puolen vuoden aikana. Jaksat sauvakävellä reippaasti 30 minuuttia kerrallaan, tai liikkua repun (3–5 kg) kanssa kumpuilevassa maastossa saman päivän aikana toistuvia 2–3 tunnin mittaisia lenkkejä.

Vaativuus: Haasteellinen 2/5 – Vaativa 3/5

Olet harrastanut säännöllistä kestävyysliikuntaa (jossa hikoilet ja hengästyit) 2–3 kertaa viikossa viimeisen puolen vuoden aikana. Jaksat sauvakävellä reippaasti yhtä mittaa tunnin verran, tai liikkua repun (5–8 kg) kanssa mäkisessä maastossa saman päivän aikana toistuvia 2–3 tunnin mittaisia lenkkejä. Jaksat myös kävellä (lyhyitä taukoja piten) tunnin verran portaita ylös ja alas.

Vaativuus: Vaativa 3/5 – Vaikea 4/5

Olet harrastanut säännöllistä kestävyysliikuntaa (jossa hikoilet ja hengästyit) 3–4 kertaa viikossa viimeisen puolen vuoden aikana. Jaksat liikkua repun (5–8 kg) kanssa mäkisessä maastossa saman päivän aikana toistuvia 2–3 tunnin mittaisia lenkkejä ja pystyt toistamaan tämän peräkkäisinä päivinä. Jaksat myös tehdä toistuvia tunnin mittaisia (tauotettuja) harjoituksia, joissa kävelet portaita ylös ja alas.

Tämän matkan vaativuustaso on 3,5

MITEN VALMISTAUTUA MATKALLE

Henkinen valmistautuminen

Olympian aktiivimatkat ovat aktiivisten ja liikunnallisten ihmisten lomamatkoja. Kohteesta riippuen siihen liittyy, joskus huomattavankin rahallisen panostuksen lisäksi, myös suuria tavoitteita tai oman itsensä voittaminen. Siksi henkinen valmentautuminen matkalle on yhtä tärkeää kuin fyysinen. On hyvä varautua huonoon säähän, rakkoihin jaloissa tai jopa ampiaisen pistoon. Näin mahdolliset pienet vastoinkäymiset eivät pääse laskemaan tunnelmaa matkan aikana.

Matkakohteesta ja olosuhteista on hyvä tietää mahdollisimman paljon etukäteen. Tällöin voi paremmin ottaa huomioon kohteen erikoisolosuhteet ja yrittää valmistautua ennalta eri tilanteisiin. Vaikka matkoillamme on aina mukana matkanjohtaja sekä usein myös paikallista apua, saattavat sääolosuhteet tai sairastumiset muuttaa suunniteltua ohjelmaa.

Fyysinen valmistautuminen

Valmistautuminen on syytä aloittaa vähintään 8 viikkoa ennen varsinaista vaellusta riippuen kuntotasostasi ja vaelluksen vaativuudesta. Näin matkasta tulee mielekkäämpi.

Yleensä harjoitteluun kuuluu lenkkeilyä ja lihasvoiman parantamista. Molempia voikin suositella. Erityisen hyvää harjoitusta vaelluksille on kuitenkin kävely niillä kengillä, joi-

ta aikoo käyttää matkalla ja selässä reppu, jossa vaellusta vastaava painomäärä (3–5 kg). On hyvä kävellä mahdollisimman samankaltaisissa maastonmuodoissa kuin suunniteltu vaellus ja samoilla varusteilla kuin matkaan ollaan lähdössä. Eli reppuun painoa, vaelluskengät jalkaan ja mahdollisimman mäkiseen maastoon kävelemään. Pelkän tasaisen maaston kävely ei harjoituta ihan samoja lihasryhmiä kuin mäkisen maaston kävely.

Tee pääasiassa tasavauhtisia ja pitkäkestoisia harjoituksia (1–3 tuntia). Muista myös säännöllisin väliajoin tehdä harjoituksia, joissa hengästyit ja hikoilet reippaasti. Portaiden kävely reppu selässä on hyvää harjoitusta, varsinkin jos reitillä on paljon kiviportaita tai askelmia. Tee mielellään myös koko päivän kestoisia vaellusharjoituksia (5–7 tuntia), jotka tarvittaessa toistetaan peräkkäisinä päivinä. Muista silloin pitää sopiva vauhti, sopivasti taukoja sekä syödä ja juoda tasaisin väliajoin. Lähde harjoittelemaan myös sateella ja tuulella. Silloin saat testattua myös varusteiden toimivuuden huonossa kelissä.

Kestävyyskunnon lisäksi tarvitset myös lihaskuntoa sekä tasapainoa, jotta pystyt reppu selässä kulkemaan tarvittaessa haastavassakin maastossa. Harjoittele säännöllisesti 2–4 kertaa viikossa. Aloita valmistautumisjakso hieman kevyemmällä totuttautumisjaksolla, ja lisää harjoittelun kuormittavuutta (määrä, teho, kesto, kuorma) kohti matkaa. Pidä viimeinen viikko ennen matkaa hyvin kevyenä.

Kunnon harjoittaminen

Fyysisen kunnon tärkeimmät osa-alueet kuntoilijan kannalta ovat kestävyys-, lihaskunto- ja liikkuvuusharjoittelu. Näistä etenkin kestävyys- ja lihaskuntoharjoittelulla on erittäin suotuisat vaikutukset terveyteen. Ryhdin ja palautumisen kannalta liikkuvuusharjoittelu on myös ensiarvoisen tärkeää ja sitä tulisikin aina olla mukana kuntoilijan ohjelmassa. Sopivan kuormitustason löytäminen vaatii kuitenkin hiukan harjoittelua.

Sopiva harjoitusteho

Harjoitusvaikutus ja sopiva teho perustuu siihen, että harjoituksella järkytetään elimistön tasapainotilaa. Harjoituksen aikana suorituskyky heikkenee hetkellisesti. Harjoituksen jälkeen levon sekä riittävän ravinnon avulla elimistö korjaa suorituskyvyn hieman harjoitusta edeltäneen tason ylitse = suorituskyky nousee.

Ilman riittävää lepoa ja ravintoa liian tiheästi ja liian kovaa harjoiteltaessa elimistö ei ehdi palautumaan edellisistä harjoituksista = suorituskyky heikkenee.

Liian kevyt harjoitus ei puolestaan saa sopeutumisreaktiota lainkaan aikaiseksi. Jokaisen elimistö ottaa harjoitusärsyksen yksilöllisesti vastaan. Näin ollen harjoittelun kovuuden tulisikin pohjautua omaan kuntotasoon ja harjoittelutaustaan.

Säännöllisyys

Kehittääkseen jotain ominaisuutta tulisi sitä ominaisuutta harjoitella yli kaksi kertaa viikossa. Ylläpitämiseen riittää 1–2 kertaa viikossa. Kunnon parantamiseen tarvitaan yleensä ainakin 3 säännöllistä liikuntakertaa viikossa riippuen kuntotasosta ja harjoituksen kovuudesta.

Muista, että harjoituskerrat tulee suhteuttaa omaan kunto- ja harjoittelutaustaan ja yksikin säännöllinen liikuntakerta viikossa on parempi kuin ei yhtään.

Lisäksi voimme erotella toisistaan liikunnan ja liikkumisen. Liikunnalla pyrimme selkeästi parantamaan kunto-ominaisuuksia erityisten harjoitusten avulla. Liikkumisella taas tarkoitetaan kaikkea aktiivista liikkumista: kävely, siivoaminen, ulkoilu, haravointi jne. Muista että elimistö, lihakset ja nivelet vaativat päivittäistä liikkumista ja huolenpitoa! Paras keino liikkumiseen on arkiaktiivisuus, eli työ- ja kauppamatkat kävellen tai pyörällä, portaat hissin sijasta jne. Pyri liikkumaan ainakin 45 min joka ikinen päivä!

Nousujohteisuus

Harjoittelun tulisi olla nousujohteista, eli lisätä kuormaa 2–3 viikon välein (kuntosaliliikkeet, kävelyiden pituus, repun paino jne.). Pieniä muutoksia ja lisäyksiä tulisi tehdä harjoitteluun 2–3 viikon välein ja hieman suurempia muutoksia harjoitteluun (esim. kuntosaliohjelman muutos, eri kunto-ominaisuuksien harjoittelu) tulisi tehdä 10–12 viikon välein. Näin varmistamme kehityksen jatkumisen.

Venyttely

Muista harjoitellessasi venytellä aina ennen ja jälkeen suorituksen. Venyttely nopeuttaa palautumista, ehkäisee akuuttien ja rasitusvammojen syntyä, lisää lihasten rentoutumista ja parantaa elimistön lihastasapainoa. Venyttely parantaa hapen ja ravintoaineiden saantia lihaksiin sekä nopeuttaa kuona-aineiden poistumista. Jos et ole ennen venytellyt itse, niin kysy joltain asiaa tuntevalta neuvoja tai osta vaikka pieni kirjanen kaudasta. Väärin venyttelemällä voit tehdä kehollesi hallaa.

Makupalat ja ruoka

Mahdollisimman terveellinen ruokavalio ennen matkaa on lähes yhtä tärkeää kuin fyysinen harjoittelu. Ruokavalion tulee olla mahdollisimman monipuolinen, mutta hiilihydraattipitoinen ruoka ennen matkaa auttaa raskaassa fyysisessä ponnistelussa. Raskaassa suorituksessa sen osuus saisi olla yli 60 %.

Vaelluksille kehoitetaan ottamaan mukaan jotain pientä purtavaa. Saatat kuulla muilta vaeltajilta hyviä vinkkejä: rusinat ja pähkinät ovat hyviä, kuivatut hedelmät ovat loistavia antamaan energiaa ja niitä saa hyvissä pakkauksissa jne. Makupaloja pitää kuitenkin kokeilla ennen matkaa, ettei tule yllätyksiä. Vatsa voi muuten reagoida uuteen makupalaan hyvinkin voimakkaasti, esimerkiksi turvotuksella. Sama koskee myös urheilujuomia. Ne ovat hyviä ja antavat lisäenergiaa, mutta jos niitä ei ole kokeillut ennen matkaa, ei niiden käyttöä kannata aloittaa matkan aikanakaan.

Vaellussauvat

Sauvoista on vaellettaessa paljon hyötyä, varsinkin kun kannetaan reppua. Hartia- ja selkälihakset saavat huomattavasti enemmän liikettä, verenkierto säilyy paljon parempana ja olo miellyttävämpänä. Tämä auttaa seuraavien päivien lihasjäykkyyteen. Alamaässä vaellussauvat poistavat keskimäärin 25 % polvinivelien rasituksesta. Harjoittelussa kannattaa siis myös kokeilla vaellus- tai kävelysauvoja.

MATKAN ERITYISPIIRTEITÄ

Matkan erityispiirteitä:

Matkan aikana oleskelemme jatkuvasti (Limaa lukuun ottamatta) yli 2000 metrin korkeudessa, vaelluksella pääosin 2500–4400 metrin korkeudessa. Vaellus Andeilla inkujen poluilla on unohtumaton elämys, mutta vaatii kuitenkin hyvää kuntoa. Vaellusreitit vaihtelevat hiekkateistä kivikkoisiin ja kapeisiin polkuihin. Vuoriston sää voi muuttua nopeasti. Päivällä lämmintä voi olla yli 20 astetta, mutta yöllä lämpötila voi laskea pakkasen puolelle. Mukaan tulee ottaa hyvät jalkineet, lämmintä veden- ja tuulenpitävää vaatetta sekä hyvä pikkureppu. Hyvällä ja lämpimällä säällä voi vaeltaa vaikka shortseissa ja t-paidassa.

Reittien kunto, sääolosuhteet tai viranomais määräykset saattavat aiheuttaa muutoksia matkaohjelmaan ja vaellusreittiin. Etelä-Amerikassa lentoyhtiöt voivat muuttaa aikataulujaan hyvin lyhyellä varoitusajalla. Pidätämme oikeuden muutoksiin.

Vaelluksen aikataulut

Aikaerosta johtuen heräämme vaelluksella yleensä hyvin varhain. Vaellukselle lähdetään normaalisti heti aamiaisen jälkeen. Vastaavasti nukkumaan mennään yleensä melko pian auringonlaskun jälkeen.



Juomavesi

Oppailtamme saa aamuisin keitettyä vettä. Halutessaan keitettyyn juomaveteen voi lisätä myös vedenpuhdistustabletteja (esim. Micropur) varmistamaan veden puhtauden. Ensimmäisenä päivänä kannattaa ostaa myös pullotettua vettä ennen reitille lähtöä. Huom. Kaupunkiravintoloissa myös juomavesi maksaa erikseen.

WC

Leiripaikoilla kantajat kaivavat kuopan, jonka päälle asetetaan muovinen istuin ja ympärille tulee telttä. Kuoppa suojataan lopuksi jätessäkillä, joka poistetaan, kun ryhmämme jatkaa vaellusta. On hyvä varmuuden vuoksi ottaa wc-paperia mukaan siltä varalta, että se loppuu paikallishenkilökunnalta kesken.

Teltat

Vaelluksemme paikallishenkilökunta huolehtii leiripaikoilla telttojen pystyttämisestä ja purkamisesta. Leiripaikoilla saattaa olla useitakin vaellusryhmiä samaan aikaan. Teltat ovat hyvälaatuisia.



Makuualustat

Makuualustat (ilmatäytteiset, paksuus 3,8 cm) saamme valmiiksi telttoihin, joten omaa makuualustaa ei tarvitse ottaa mukaan. Mukaan voi halutessaan ottaa puhallettavan tyynyn lisäämään nukkumismukavuutta.

Makuupussi

Järjestämme halukkaille vuokramakuupussin käyttöön paikan päällä (hintaan n. 45 USD), joten omaa makuupussia ei välttämättä tarvitse ottaa mukaan. **Jos haluat käyttää vuokramakuupussia vaelluksen aikana, niin ilmoita siitä viimeistään 4 viikkoa ennen matkan alkua Olympia Kaukomatkatoimistoon numeroon (09) 696 2770.**

Lainamakuupussin taso ei ole aina hyvä, joten suosittelemme lämmön takia oman pussilakanan tai ns. sisäpussin mukaan ottamista. Mikäli otat makuupussin paikan päältä, niin muista ottaa huomioon sen vaatima tila pehmeässä kassissa, joka menee kantajille. Myös makuupussin tulee mahtua matkustajan omaan kassiin.

Varustekassi

Varustelistassa on myös mainittu pehmeä kassi, jossa vaatteesi ym. tavarasi kuljetetaan vaelluksella muulien selässä. Kassin tulisi olla pehmeä, sillä yleensä kasseja pakataan useampia kuljetettavaksi ison putkikassin sisälle. Siksi kovat matkalaukut ja kehiolla varustetut rinkat eivät ole suositeltavia vaelluksella. Paras on iso melontasä-

ki tai ns. merimieskassi, johon voi suloa varusteet tiiviiksi paketiksi ilman ylimääräisiä lokeroita ja taskuja. Varusteet on lisäksi hyvä pakata jätessäkin, sillä varusteiden kuivattaminen vaelluksella on hankalaa. Muista, että olipa kassi minkäläinen hyvänsä, se on voitava lukita. **Kannettavaksi annettava varustekassi ei saa painaa yli 7 kg.** Matkalaukut jätämme vaelluksen ajaksi säilytykseen Cuscon hotelliin.

Peseytyminen

Aamuisin ja iltaisin teltoillemme tuodaan pieni astiallinen lämmintä pesuvettä. Peseytymisen voi myös suorittaa mahdollisessa leiripaikan läheisessä purossa. Vuoristopuron vesi on kuitenkin hyvin kylmää.

MITEN VARUSTAUTUA VAELLUKSELLE

Muutamat luettelossa mainitut varusteet saattavat kaivata hieman lisäselvitystä. Vaellus ei välttämättä vaadi kalliita huippuvarusteita, vaan monet luettelon tavarat ja vaatteet löytyvät kotoa kaapista. Tärkeimmät varusteet ovat hyvä makuupussi, hyvät kenkät, säältä suojaava takki ja hyvä pikkureppu.

Vaelluskenkien on oltava nilkkaa hyvin tukevat ja niissä on oltava voimakas pohjakuviointi. Ei ole tarpeen hankkia mitään huippukalliita vuorikiipeilykenkiä, sillä alennusmyynneistä voi saada jo noin 60 euron sijoituksella aivan kelvolliset vaelluskengät. Voimakas pohjakuviointi tarkoittaa sitä, että kengällä saa hyvän pidon kivisessä ja irtoisessa maastossa. Tärkeää on myös kengän istuvuus jalkaan. Muista käyttää kenkiä mahdollisimman paljon ennen matkaa. Uudet käyttämättömät kengät aiheuttavat vuorenvarmasti hiertymiä.

Hyvien kenkien lisäksi on hyvä olla mukavat sukat. Vaellussukat tai muut nopeasti kuivuvaa materiaalia olevat sukat ovat parhaat.

Kuoritakissa tärkeintä on takin vedenpitävyys, hengittävyys, ja että siinä on huppu. Kerrospukeutuminen on tärkeää lämmön ja liikkuvuuden takia. Valitkaa siksi mukaan lämpimiä alusvaatteita, pusero tai fleece-takki sekä monta paria sukkia (ks. Varusteluettelo). Muistakaa, että lämpötila laskee yhden asteen jokaista noustua 150 metriä kohden.

Sadeviitta ajaa sadetakin virkaa alemmilla korkeuksilla, koska sillä voi suojata sateelta myös reppunsa. Kovassa tuulessa se on kuitenkin hankalampi.

Pikkurepussa kannat kaikki henkilökohtaiset tavarasi. Kamera, sadeasu, passi, lompakko ja päivän retkieväävät eivät paljon paina, mutta repussa kannat myös vesipullosi. Nestetankkaus on erittäin tärkeää vaelluksella sekä erityisesti korkeassa ilmanalassa, siksi juomapulloja tulee olla vähintään kaksi litran vetoista. Tärkeintä on, ettei reppu roiku takapuolen päällä eli sitä on pystyttävä säätämään hihnoilla oikealle korkeudelle. Repussa olisi myös hyvä olla lannevyö. Silloin painon saa keskitettyä lantion päälle, joka kestää huomattavasti paremmin painoa kuin hartiat. Olkahihnoissa on syytä olla toppaukset, koska paljas hihna hiertää olkapäitä.

VARUSTELUETTELO VAELLUKSELLE

Oheinen varusteluettelo on vain suositus. Tärkeimmät varusteet ovat jalkineet ja mukava ulkoiluasu, jossa voi liikkua rennosti. Materiaalien on hyvä olla nopeasti kuivuvia, sillä majoitustilojen kuivausmahdollisuudet ovat rajalliset. Ota huomioon matkasi ajan-kohta.

- ❑ **Kuoritakki**, veden- ja tuulenpitävä, jossa on huppu
- ❑ **Kuorihousut**, veden- ja tuulenpitävät
- ❑ **Taukotakki**, pieneksi pakkautuva untuvatakki tai -liivi (ei pakollinen)
- ❑ **Pitkälahkeiset vaellushousut**, katkolahjehousuista saa myös shortsit
- ❑ **Fleece-takki** on hyvä ja lämmin myös märkänä (tai lämmin villapaita)
- ❑ **Hyvät vaelluskengät** (vedenpitävät)
- ❑ **Toiset kevyet kengät**, esim. lenkkitossut (tai vaelluslenkkarit)
- ❑ **Pitkähihainen paita**
- ❑ **Koko vartalon peittävä alusasu** (ei puuvillaa)
- ❑ **Vaellussukkia** (2 paria) ja mahdollisesti myös ohuet liner-alussukat
- ❑ **Villasukkia tai lämpimiä vaellussukkia** (1 pari)
- ❑ **Shortsit** (ellei mukana ole katkolahjehousut)
- ❑ **T-paitoja** (2–3 kpl), materiaalia, joka pitää ihon kuivana
- ❑ **Alushousut**, jotka tarkoitettu liikuntaan (hengittävät, eivätkä hierrä)
- ❑ **Kalastajanhattu tai lippalakki**, joka suojaa auringonpaisteelta myös korvia (korkealla uv-säteily on voimakasta)
- ❑ **Lämmin päähine**, joka peittää korvat (esim. pipo)
- ❑ **Lämpimät sormikkaat/hansikkaat** ylemmille korkeuksille
- ❑ **Ohuet sormikkaat** (mielellään vettähylkivät tai vedenpitävät)
- ❑ **Kaulahuivi**, jolla voit suojata niskaa ja kaulaa (esim. Buff-monitoimihuivi)
- ❑ **Hyvä pikkureppu** koko noin 25–30 litraa, jossa voit kantaa henkilökohtaiset varusteet (kamera, vesipullot, sadevarusteet ym.)
- ❑ **Repun suoju**s sateen varalle
- ❑ **Varustekassi** (tai ns. melontasäkki. Mielellään vedenpitävä)
- ❑ **Makuupussi**, jonka mukavuuslämpötila on n. +4 °C (ns. 3 vuodenajan pussi)
- ❑ **Rannetietokone** tai korkeusmittari (eivät pakollisia)
- ❑ **Kamera**, johon vara-akkuja ja muistikortteja
- ❑ **Retkikiikarit**, mikäli haluat seurata luontoa myös etäältä (ei pakollinen)
- ❑ **Juomapullot tai juomapussi**, ota esim. kaksi litran vetoista tai yksi 2 litran juomapussi (ei välttämättömiä, mikäli ostat pullotettua vettä paikan päällä)
- ❑ **Termospullo**, mikäli haluat kuumaa juotavaa vaelluksella
- ❑ **Vaellussauvat**, teleskooppiset. Niiden tulee mahtua matkalaukuun sisään
- ❑ **Istuinalusta**, taukopaikoille maastossa (ei pakollinen)
- ❑ **Aurinkolasit**, joissa hyvä uv-suojaus sekä mielellään myös sivusuojat
- ❑ **Varalasis**, jos käytät silmälaseja
- ❑ **Aurinkosuojavoiteet**
- ❑ **Huulirasvaa**, jossa suojakerroin uv-säteilyä vastaan
- ❑ **Henkilökohtaiset hygienia- tarvikkeet**
- ❑ **Pieni pyyheliina**, joka kuivuu nopeasti
- ❑ **Kosteuspyyhkeitä**
- ❑ **Energiapatukoita, rusinoita** tms. kotoista mutusteltavaa (saa myös paikan päältä)
- ❑ **Henkilökohtaiset lääkkeet, särkylääkettä**
- ❑ **Pieni ea-laukku**, jossa rakko- ja tavallisia laastareita, haavanpuhdistusainetta yms.

- ❑ **Linkkuveitsi, kynsisakset ja pinsetit**
- ❑ **Otsalamppu**, muista varaparistot
- ❑ **Korvatulpat** takaavat rauhalliset yöunet, jos huonekaveri kuorsaa
- ❑ **Varavirtalähde (ei pakollinen)**, jolla voit ladata esim. kameran ja puhelimen akkuja (lentoyhtiön säännöistä johtuen tämä tulee pakata käsimatkatavaroihin)
- ❑ **Paperipyyheliinoja** (esim. minigrip-pussissa)
- ❑ **Uima-asu** (uintiin saattaa tulla mahdollisuus)
- ❑ **Paperipyyheliinoja/wc-paperia** (esim. Minigrip-pussissa)
- ❑ **Lisäksi (eivät välttämättömiä):** Kostutettuja Chifonet-liinoja Minigrip-pussissa (esim. pölyjen pyyhkimiseen kuorivaatteista).

Vinkkejä

Varusteiden tulee olla monikäyttöisiä, sillä kaikkea ei voi ottaa mukaan. Varustaudu aina pahimman varalle! Huomaa, että sääolot voivat vaihdella päivittäin melkoisesti.

Asusteiden materiaalina Gore-Tex tai vastaava on hyvä ja kevyt. Tällaista asustetta käyttämällä selviää yleensä yhdellä varusteella säässä kuin säässä eikä erillistä sadeasua tarvita. Tavallisillakin retkeilyvarusteilla toki pärjää.

Kirkas aurinko ja kova tuuli vuoristossa aiheuttavat silmien kuivumista, joten myös silmätipoilta voi olla käyttöä.

Alusasu on hyvä olla mukana mahdollisia kylmiä öitä varten.

Vaelluksen aikana kuljetukseen menevän kassin tulee olla pehmeä, jotta sitä on helppo kantaa. Kassin vedenpitävyyden voi varmistaa pakkaamalla tavarat esim. jätesäkkeihin. Varsinkin makuupussi pitää suojata kosteudelta. **Huom.** Vaelluksen aikana varusteita on hyvin vaikea kuivata. Huomioi tämä materiaalivalinnoissa.

Emme suosittele piilolasien käyttöä vaelluksella. Sarveiskalvot tarvitsevat happea, jotta silmä voi hyvin. Hygieniaolosuhteet ovat vuorella huonot, jolloin silmään saat-
taa mennä likaa; piilolasien kanssa silmä saattaa silloin jopa tulehtua. Kirkas aurin-
ko ja kova tuuli aiheuttavat silmien kuivumista, joten myös silmätipoilta voi olla käyt-
töä.

Hyttyskarkotteet on hyvä ottaa mukaan myös vaellukselle. Hyttysiä voi esiintyä lähinnä Machu Picchulla.

Tärkeää!

Olympian matkanjohtaja huolehtii paikallisoppaiden ja muun henkilökunnan palkki-
oista vaelluksen ajalta. Jos haluat huomioida henkilökuntaa ylimääräisellä palkkiol-
la, keskustele asiasta ensin suomalaisen matkanjohtajanne kanssa! Monet ovat
jättäneet kiitokseksi esimerkiksi vanhoja retkeilyvarusteitaan.