

# SISÄLLYS

Esipuhe	8
Johdanto	10
<b>OSA 1: PERUSTEET</b>	<b>12</b>
<b>Nopeasti, kevyesti ja nautinnollisesti</b>	
Miksi kevyt reppu?	14
<b>Kävellen Meksikosta Kanadaan</b>	
Kevytretkeilyn historia	16
Kevytretkeily Suomessa	19
<i>Jouni Laaksonen:</i>	
<i>Kevytretkeilyä 1990-luvulta alkaen</i>	21
<b>Tarpeellista ja tarpeetonta</b>	
Repun keventämisen pääperiaatteet	25
<i>Marinella Himari:</i>	
<i>Kevyt reppu vai Himalajan tähdet?</i>	30
<b>Rämäpäisiä askeetikkoja</b>	
Myyttejä ultrakevystä vaeltamisesta	32
<b>Big Three</b>	
Mistä aloittaa repun keventäminen?	36
<b>Kairassa ja korvessa ultrakevyesti</b>	
Kevytretkeily pohjoisissa olosuhteissa	44

**Ultrakevyet majoitteet**

Tarpit	50
Tarpin pystyttäminen	51
Tarpin koko ja materiaalit	58
Kevyet maakiilat	62
Kevytretkeilijän solmut	64
Teltat ja muotoillut tarpit	68
Maavaatteet, hytysverkot ja bivyt	76
Leiripaikan valinta	79

**Miksei makuupussissasi ole selkää?**

Retkipeitot	83
Makuualustat ja tyynyt	94
Makuusijan yksityiskohdat	98

**Kevyet reput**

Repun valinta	101
Repun vesieristys ja pakkaaminen	107

**Tulta ja titaania**

Kevytretkeilijän keittimet	109
Kattilat, pullot ja aterimet	116
Vaellusruoka ja täydentäminen	118

**Kaikki vaatteet päällä**

Ultrakevyt kerrospukeutuminen	122
Aluskerros	125
Välikerros	128
Tuulenpitävä kerros	132
Vaellushousut	136
Sadevaatteet	139
Kevyttoppatakit	143

**Kilo jaloissa vastaa viittä repussa**

Kengät ja sukat	146
Jalkojen huoltaminen ja rakot	152
Vaellussauvat	154

**Työkalut metsään**

Terätyökalut	158
Lamput	161
Suunnistusvälineet	163
Pientä tarpeellista	164

<b>Purosta tikkuun</b>	
Ultrakevyt kalastus	167
<b>Varmuuden vuoksi</b>	
Korjauspussi	173
Ensiapupussi	176
Hätälähettimet	178
Selviytymistilanteet	180
<b>OSA 3: KOHTI SEIKKAILUA</b>	<b>184</b>
<b>Kevein askelin</b>	
Ensimmäinen vaellus kevyin varustein	186
<b>Kulkuriksi syntynyt mä väinen</b>	
Pitkän vaelluksen suunnittelu	194
<i>Teemu Hartikainen:</i>	
<i>Tuhat kilometriä korprien läpi</i>	198
Harjoittelu vaativalle vaellukselle	200
<b>Maisemia metsästävässä</b>	
Vaellus kotimaan ulkopuolella	205
<i>Suvi Ahonen:</i>	
<i>Henkinen valmistautuminen</i>	
<i>superpitkälle vaellukselle</i>	210
<b>Niin kevyt että voin juosta</b>	
Superultrakevyet retket ja juoksuvaellus	212
<b>Lumen kutsu</b>	
Kevyet varusteet vuorilla ja	
hiihtovaelluksilla	215
Kevyet majoitteet talviympäristössä	216
Kevyet talvikeittimet	222
Makuupussi ja -alusta talvella	224
Kevyet jäätikkövaellusvarusteet	225
<b>Kirjallisuutta</b>	<b>231</b>
Muita lähteitä ja lisätietoa	233
<b>Hakemisto</b>	<b>237</b>