

Sisällys

8 Alkusanat

10 Päivä- ja viikonloppuretkeily talvella

- 16 Patikointi
- 20 Lumikenkäily
- 22 Umpihankihiihto
- 24 Hankikantoretket
- 26 Latuhiihto
- 28 Takamaastot, takarinteet
- 30 Läskipyöräily
- 32 Retki- ja matkaluistelu
- 36 Muut lajit
- 37 Yön yli -retki

40 Talviretkeily lasten kanssa

- 45 Lasten ikäkaudet ja kuljetusvälineet
- 50 Lasten vaatetus
- 52 Kulkuvälineet lasten kanssa
- 54 Varusteet ja ruokailu
- 56 Matkan varrella
- 58 Turvallisuus



60 Talvivaellus

- 64 **Vaelluksen ajankohta**
- 66 Leppoisa kevättalvi
- 67 Kelirikkoaika
- 69 Vaativa sydäntalvi

- 71 **Vaelluksen suunnittelu**
- 71 Retkiseurue
- 74 Retkikohde
- 79 Reitin suunnittelu

- 86 **Kulkuvälineet**
- 89 Metsäsukset
- 91 Tunturisukset
- 93 Suksen pohjaratkaisu ja voitelu
- 98 Karvapohjasukset eli liukulumikengät
- 99 Lumikengät
- 103 Sauvat
- 103 Rinkka vai ahkio?

- 110 **Talvivaelluksen varusteet**
- 111 Vaatetus
- 117 Jalkineet ja sukat
- 120 Yöpymisvarusteet
- 122 Keittiö
- 124 Ensiapuvälineet
- 126 Elektroniikka pakkasessa
- 128 Muut talvivarusteet
- 131 Naisten erityiskysymyksiä
- 133 Varusteluettelo talvivaellukselle

- 136 **Retkimuona talvella**
- 136 Ruoka
- 140 Juomavesi

- 144 **Tulenteko talvella**
- 144 Huolletulla nuotiopaikalla
- 145 Havumetsässä
- 148 Tunturikoivikossa

- 150 **Suunnistus ja hiihtäminen**
- 151 Retkeilijän kartat
- 155 Kartanluku ja reitinvalinta talvella
- 160 Eksyminen
- 161 Elektroniset apuvälineet
- 164 Valmis jälki vai umpihanki?
- 166 Umpihankihiihdon tekniikka
- 170 Pimeässä suunnistaminen

- 171 **Yöpyminen talvella**
- 171 Makuupussi
- 177 Makuualusta
- 179 Autiotuvat
- 186 Teltta
- 196 Kotatelttä ja kamiina
- 198 Laavu ja loue
- 201 Lumi- ja hätämajoitteet

- 205 **Talven taidetta**
- 206 Lumen muodot
- 208 Lumijäljet
- 209 Taivaanilmiöt

- 213 **Talviretkeilyn haasteet**
- 214 Vesistöt
- 216 Pakkanen ja tuuli
- 220 Murku eli whiteout
- 224 Lumivyöryt

- 230 **Loppusanat: Pelastetaan talvet!**

- 232 **Hakemisto**