

11.5.2026

Kopukka

2/26



PITKÄJÄRVEN VAELTAUT RY
ESPOO

Kopukka 2/26

11.5.2026

Partiolippukunta Pitkäjärven

Vaeltajien virallinen lehti

Painos: 100 kpl

Painopaikka: PitVan kolo

Ilmestyy: 4 kertaa vuodessa

Päätoimittaja: Martta

Vaahteranoksa

p. 0456427172

Vastaava päätoimittaja: Eero

Sahlberg

p. 0458919757

Toimitus:

Eljas Räisänen

Viivi Österholm

Petrus Holm

Jutut:

Justus Jutila

Kuvat:

Viivi Österholm

Justus Jutila

Martta Vaahteranoksa

Sisällysluettelo

Pääkirjoitus	3
Seikkailijaosaston retki	4
Haastattelu	6
Sarek 2026	8
Horoskooppi	12
Albert-hiisi	14
Retkiruoat	18
Ristikko	20
Sudoku	21
Donin juttunurkka	22
Likaiset ja syntiset	23



Pääkirjoitus

Kevätkauden loppu häämöttää jo. Kopukan toimitus suuntaa kesälaitumille mehukkaita juttuja metsästämään. Seuraava Kopukka ilmestyy syksyllä, kun kokoukset taas alkavat. Älkää kuitenkaan vaipuko synkkyyden alhoon, sellaiselle ei ole tarvetta. Partiota riittää onneksi kesälläkin.

Kopukasta 2/26 löytyy juttuja joka lähtöön. Palataan seikkailijaosaston retken ja kevätretken tunnelmiin, voit lukea horoskoopista, mitä kesäsi tuo tullessaan, löytyy sanaristikkoa ja sudokua, vanha tuttu Donin juttunurkka, sekä paljon muuta.

Kopukan uudelleensyntymästä alkaa olla vierähtänyt jo tovi jos toinenkin. Lehti on kehittynyt monella tapaa ja lukijakunta laajenee koko ajan. Päätoimittajan homma on jotain aivan erilaista,

kuin olen aiemmin partiourallani päässyt tekemään. On ollut myös hienoa, miten moni lippukuntalainen on suostunut osallistumaan lehden tekemiseen.

Vaikka lehden tekeminen on mukavaa, liittyy siihen myös paljon teknisiä kommervenkkejä. Tällä hetkellä Kopukan toimitus koostuu lippukunnan keski-ikänsä yläpäässä kiikkuvista jäsenistä. Siksi olisi hienoa, jos mahdollisimman moni teistä nuoremmista johtajista innostuisi lehden tekemiseen. Kyseessä on hyvin matalan kynnyksen homma, johon voi osallistua niin pienellä tai suurella panoksella kuin haluaa. Ei voi tietää, minne elämä suuntaa lukion jälkeen. Silloin olisi hienoa, jos päätoimittajan palli ei ammottaisi viestinnän kokouksissa tyhjiyttään.

SEIKKAILIJOIDEN RETKI

Perjantai-iltana 20.3. koko Pitvan seikkailijaosasto kerääntyi Pirttimäen ulkoalueen parkkipaikalle. Kyseessä oli perinteinen maasto-Kammi-retki, jolla ensimmäinen yö vietettäisiin Hynkänlammella laavuissa ja toinen yö tutulla ja turvallisella Kammilla. Tällä kertaa päätimme kokeilla uutta konseptia ja jokaisen vartion oman retken sijaan, lähdimme kaikkien neljän seikkailijavartion voimin yhdelle yhteiselle retkelle.

Noin 3 km kävelymatka Hynkänlammelle sujui mutkitta. Minä ja Kristian retken huoltotiiminä kuljetimme laavut, ruuat ja muut kalustotarpeet autolla mahdollisimman lähelle retkipaikkaa. Siinä saatiin hetken odotella, mutta pimeään laskeutuessa muutama reipas

seikkailija johtajiensa kanssa saapuivat kantoavuksi loppumatkalle.

Kun pääsimme kaikki perille, alkoi heti laavujen pystytys ja polttopuun teko. Tämän jälkeen päästiin paistamaan makkarat iltapalaksi nuotion äärellä. Sitten olikin jo aika kömpiä laavuihin. Yö oli kuiva ja kohtalaisen lämmin.

Aamu sarasti kirkkaana ja kauniina. Aamutoimiin kuului ensimmäisenä vielä järven pinnalla viipyvän jääkerroksen rikkominen, jotta saataisiin puurovedet. Tämän jälkeen huolto lähti kускаamaan keittiötiimiä Kammille ja hankkimaan tarpeita yllätysohjelmaa varten. Loppu retkikunta keitteli aamupuurot, kasasi laavut ja lähti tekemään matkaa kohti Kammia. Matkapuuhana seikkailijat saivat tehtäväksi sanoittaa



Robinin kappaleita uudestaan.

Perillä Kammilla odotti jo keittiötiin kokkaama lounas, jota päästiin heti syömään. Näihin aikoihin huolto saapui paikalle kolmen kokonaisen kuhan kanssa (ihan itse pyydystettiin S-marketin kalatiskiltä).

Lounaan jälkeen vuorossa oli rastirata, johon sisältyi mm. origamien tekoa, pakohuonepeli ja kommunikaatiotehtäviä.

Seuraavaksi ohjelmassa oli kalan perkuu, fileointi ja paisto trangialla. Osa oli selvästi kokeneita kalamestareita, osan piti ensin vähän silitellä ja tutustua kalaan, ennen kuin uskaltautui tutkimaan

sen sisäelimiä. Kaikki sai aikaiseksi maukkaita kuhafleitä.

Iltanuotiolla laulettiin ja paistettiin vaahtokarkkeja. Sitten saunottiin ja painuttiin pehkuihin.

Sunnuntaiaamu alkoi lipunnostolla ja aamuvenyttelyllä. Ennen aamupalaa oli vielä yksi tärkeä ohjelmanumero, nimittäin synttärisankari Kristianin herättäminen laululla ja mehukuoharilla. Hän arvosti synttäriherätystä suuresti.

Aamupalan jälkeen siivottiin, pakattiin, syötiin hodarit ja sitten suunnattiin kohti Kammin parkkipaikkaa.



Viivi

Haastattelu

PitVa:n ja Viherlaakson Peurojen yhteinen taival sai alkunsa vuonna 1986, kun ViPe perustettiin. Kolomme ovat lähekkäin ja kumpikin lippukunta oli perustamassa Järeää 1989.

Olemme iloksemme saaneet erään, varmasti monelle tutun naapurilippukuntalaisen haastateltavaksi.

”Oon Kaija Ilomäki ViPestä. Tällä hetkellä teen partiossa ihan sikana kaikkea. Kuulun EPT hallitukseen sekä oon Väiskillä yhteisohjelmapäällikkö. Lippukunnassa päätoimitan lehteä ja hoidan kalustoa. Partion ulkopuolella valmennan ja pelaan itse jalkapalloa ja opiskelen lukiossa. Siinä se aika meneekin.”

Lippukuntalehdet olivat ennen internetiä osa kaikkien lippukuntien viestintää. Printtimedian kuoleman myötä suurin osa lippukuntalehdistä meni menojaan. 2020-luvulla moni retrohenkinen asia alkoi nousta uudelleen pintaan ja niin moni lippukunta alkoi jälleen julkaista lippukuntalehteä. Yksi näistä lippukunnista on ViPe, jossa Kaija herätti viime vuonna henkiin lippukunnan

oman lehden vuosien tauon jälkeen. Päätoimittajan omin sanoin:

”Paperitähti on uskomattomin lippukuntalehti eli ViPen lehti. Siellä kerrotaan lippukunnan toiminnasta sekä TOTTAKAI kuumimmat juurut johtajiston keskuudesta. Viimesin ilmestyi juuri toukokuun alussa, seuraava tulee taas syksyllä!”

Kaijaa voisi huvinkin kutsua elämäntapapartiolaiseksi. Ensimmälle leirilleen Väiski 2009 hän osallistui kypsyssä alle vuoden iässä. Siitä lähtien partioleirit ovat kuuluneet kesään kuin kuusi jouluuun. Kesän parasta partiotapahtumaa kysyttäessä Kaija nostaa esiin kesäleirien raksat, eli rakennusleirit.

”pääsee kaikkien loordien kanssa rakentamaan leiriä ja uppoutumaan leiriarkeen kavereiden kanssa.”

”oli niin uskomattoman hyvä porukka ja huono läppä”

Kesäleirien lisäksi partiovuoteen kuuluu paljon muitakin tapahtumia. Viime vuosina massiiviseen suosioon noussut EPT:n samoajatapahtuma Vimma nousee esiin myös tässä tapauksessa:

”Paras partiomuisto sijoittuu varmastikin 24 syksyn EPT:n Vimmaan, kun oli niin uskomattoman hyvä porukka ja huono läppä, niin tajusi, että täällä mä viihdyn mainiosti.”

Vimman myötä Kaijasta on kuoriutunut jo varsinainen EPT-aktiivi, joka osallistuu kaikenlaisten tapahtumien järjestämiseen, ja jopa edustaa EPT:n hallituksessa.

Loppuksi kysyimme vielä mielipiteitä partiolaisia jakaviin kysymyksiin. Ensimmäinen kysymys koski majoitautumista retki- ja leiriolosuhteissa.

”Riippumatto on kieltämättä vähän overrated ilman tarppia ym. Mutta omistaessaan kaiken (kuten mä) siinä on ihanaa viettää aikaa retkillä ja leireillä.”

Miksi PitVa on Espoon paras lippukunta?

”Pitva on ehdottomasti Espoon paras LPK, koska johtajistolla on niin hyviä

suhteita. Esim. entisen lippukunnanjohtajan (Helmi) ja aktiivin (Iida) serkut pyörittää Jeärän parasta lippukuntaa!”

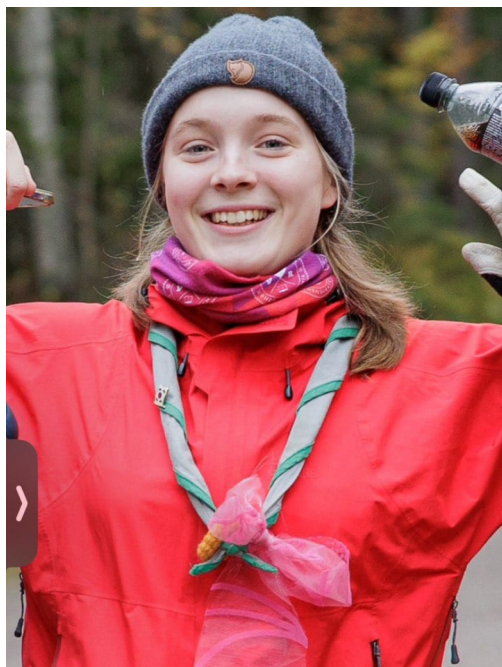
Sinol vai kaasu?

”Paras polttoaine tranaan on kaasu, helpommin säädettävä, paljon tehokkaampi ja syttyy paremmin talvella.”

Mikä on paras retkieväs?

”Paras eväs, hmm, pakko sanoa Martalta pummitut kosteahkot eväsleivät.”

6.5.2026 Espoossa





Sarek 2026

3.4. Vaellus alkoi perjantaina aurinkoisessa säässä Ritsemistä jylhistä Ahkka-tunturin maisemista. Olimme saapuneet parkkipaikalle aamuyöllä ja nukuimme parin tunnin unet viereisessä metsässä teltoissa.

Lähtöä tehdessä havaitsimme, että kaikisista metsäsuksista puuttui siteet, jotka olivat jääneet mitä ilmeisemmin Espooseen. Pienen selvitystyön jälkeen saimme kuitenkin selville, että paikallinen Ruotsin metsähallituksen Fjällstationtunturihotelli vuokraa vaellussuksia ja uudet sukset saataisiin parissa tunnissa.

4.4. Hiihtoa lauantain aikana kertyi yhteensä 19,5 kilometriä ja lounaan jälkeen

kulku oli melko haastavaa. Ilta-päivän aikana nousi navakka vastatuuli ja reitti kulki ensin tiheään metsän läpi, jonka jälkeen jatkoimme jäätynyttä joenuomaa tunturin päälle noustessa ylävirtaan. Nousu alkoi ottaa liian koville ja iltakin alkoi hämärtyä, joten jouduimme jättäytymään 5 kilometriä päivän alkuperäisestä tavoitteesta ja perustamaan leirin tuulensuojaan viimeiseen metsään ennen edessä hämöttävää puurajaa.

5.4. Kolmas päivä alkoi tuulisena, mutta aurinkoisena. Jatkoimme nousua joenuomaa pitkin kohti Nijak-tunturia, ja eteneminen oli melko hidasta voimakkaan vastatuulen vuoksi. Noin 15 km

hihtämisen jälkeen maasto tasaantui ja illalla pääsimme hihtämään alamäkeen. Pystyimme leirin lumivyöryjen kannalta turvalliseen paikkaan, leveään solaan kahden tunturin väliin.

6.4. Heräsimme kylmän yön jäljiltä hyvin levänneinä. Liikkeellelähdön jälkeen aurinko lämmitti nopeasti ja jo ensimmäisellä tauolla levitettiin suksiin luis-tovoidetta, sillä lunta alkoi kertyä suk-senpohjiin. Iltapäivän hiihto sujui leppoisasti joen jäällä. Painetta loi se, että meidän tulisi ehtiä suunnitellulle yöpai-kalle ja samalla ottaa kiinni edellisten päivien vajaaksi jääneet päivämatkat. Suunniteltu yöpaikka oli ainoa “lumi-vyöryturvallinen” alue lähistöllä, sillä sitä ympäröi joka puolelta jyrkät rinteet. Pääsimme lopulta haluamaamme paikkaan illan jo hämärtyessä.

7.4. Viidentenä päivänä matka jatkui vihdoin suunnitellussa tahdissa. Päätimme lounastaa sulan kosken luona, jotta veden hankkiminen ei olisi niin työlästä. Tämä päätös meinasi kuitenkin osoittautua kohtalokkaaksi yhdelle retkikuntamme jäsenistä. Tauon loppupuolella Elsa lähti hakemaan vettä tiskaamista varten ky-seisestä virtaavasta kos-kesta. Olimme hakeneet vettä samasta paikasta jo aiemmin on-

gelmitta, mutta tällä kertaa matka ei ollut yhtä onnekas. Avannon päällä ollut lumilippa sortui Elsan jalkojen alta ja hän tippui veteen jalat edellä. Hänen onnekseen kohta ei ollut kovin syvä ja muu ryhmä säntäsi paikalle lähes välittömästi avunhuutojen jälkeen. Elsa saatiin nostettua ylös ja retkikunta säilyi kuusi-henkisenä. Vaatteetkin kuivuivat melkein pä auringossa jo samana päivänä, eli voidaan sanoa, että tästä selvitettiin pelkällä säikähdyksellä.

Loppupäivästä joen haarautuessa moniin pienempiin virtoihin, oli edessä vaikea valinta: mitä niistä meidän kannattaisi seurata? Monet joen haarat osoittautuivat umpikujiksi, kun virtaava vesi oli tehnyt niistä sulia ja vaarallisia. Pujotelimme koko illan tässä jokisuistossa ja ahkioiden kantamiselta ei voitu välttyä.

8.4. Kuudennen vaelluspäivän aamu oli täynnä innostusta ja kilpailevia suunnitelmia siitä, mitä kukin tekisi ensimmäi-





9.4. Tuvalta oli lähdettävä liikkeelle melko aikaisin, sillä edessä oli heittämällä pisin päivämatka ja halusimme päästä yöpaikalle ihmisten aikoihin. Aamun hiihto alkoi ensimmäiseksi noin 500 metrin nousulla tuvan pihasta tunturin päälle. Ylhäällä meidät palkittiin huimilla maisemilla, jotka avautuivat niin Sarekin kuin Kungsledeninkin suuntaan.

senä tämän päivän yöpaikalla eli kauan odotetulla varaustuvalla. Voittava idea oli kuitenkin sauna, joka tuli tässä vaiheessa itse kullekin tarpeeseen Poistuemmissä Rapadalenista ja samalla virallisesti Sarekin kansallispuistosta aloimme nähdä ensimmäistä kertaa mooneen päivään merkkejä sivistyksestä ja muista retkeilijöistä. Saavuimme tuvalle hyvissä ajoin jo lounasaikaan ja meidät toivotettiin lämpimästi tervetulleeksi tuuvahtipariskunnan toimesta. Ilta tuvalta jatkui mukavissa tunnelmissa ja vietimme useamman tunnin kauan odotetussa saunassa.

Lounaspaikkana toimi seuraava tupa tai tarkemmin sen pihapiiri, jossa pääsimme syömään pöydän ääreen ja vettäkin ei tarvinnut sulattaa. Loppupäivä oli melko tasaista ja myötätuuli antoi pientä apua.

Vaelluksen loppu häämötti lähellä. Teltat pystytettiin ja ruuat syötiin vikkellästi, eikä kovaksi yltynyt tuulikaan juuri haitannut menoa.

10.4. Viimeinen aamu alkoi kahdelle ryhmän jäsenelle jo varhain, sillä Justuksen ja Sisun oli kerettävä bussiin, joka veisi heidät reitin lähtöpaikkaan ja samalla auton luokse. Matkaa bus-sipysäkille oli n. 10 kilometriä. Yön aikana tuuli oli voimistunut jo lähes myrskyluokemiin.



"Suoritimme myös ensimmäisen sulan joen ylityksen talvivaelluksella, jossa jouduimme kantamaan sukset, sekä ahkiot matalan puron yli"

Hiihto aamuarhain oli jotain hyvin erikoista. Myötätuuli oli niin vahva, että tasaisella maalla ei tarvinnut "hiihtää" lainkaan vaan tuuli työnsi jäisellä ladulla tarpeeksi kovaa, että matka taittui itsestään. Ylämäessä taas vauhti oli sama kuin yleensä tasaisella. Hitaimmaksi osuudeksi muodostui yllätykseksemme loppusuoran jyrkkä alamäki. Mäki oli niin jäässä, että molemmat meistä kaatuili jatkuvasti ja kun reitti lopulta saavutti metsän, ei meno helpottanut. Lopultapäädymme irrottamaan sukset ja kävelimme viimeisen kilometrin Salto-luoktan tunturihotellille.

Tunturihotellilta oli jäljellä vain viimeisen jään ylitys parkkipaikalle, josta bussi hakisi meidät. Loput ryhmästä lähtivät matkaan pari tuntia myöhemmin. Heillä sää oli jo hieman hilliintynyt ja hekin pääsivät maaliin ongelmitta. Haettuamme auton lähdöstä, ajoimme sen muun ryhmän luokse ja vaellus oli virallisesti tullut päätökseen.

lyhennetty versio vaelluskertomuksesta

Justus

HOROSKOOPPI

Kauris: kesä koittaa kauriillekin, vaikka uskoa koeteltiin pitkän talven aikana. Kevät ei ollut sinulle helppoa aikaa. Muista ottaa kesä levon kannalta. Ei kannata ottaa liikaa paineita töistä tai pesteistä, maailma pyörii kyllä, vaikka lepäisit.



Härkä: kun juhannus saapuu, ole varovainen vesiuurheilun kanssa. Jos mahdollista, pysy kiinteällä maalla, äläkä veneeseen astuessasi unohda pelastusliivejä maihin.



Rapu: kesäkuu on rapujen aikaa. Jos saat kutsun rapujuhliin, varo. Meno saattaa yltyä railakkaaksi, mikä ei välttämättä sovi herkälle ravulle.

Kaksonen: nyt on hyvä hetki pysähtyä itsetutkiskelun äärelle. Hyväksy, että sinussakin on virheitä. Ne eivät tee sinusta huonoa ihmistä, mutta muista, ettet ole täydellinen. 30.7. tulee olemaan tärkeä päivä tavalla tai toisella. Pysy varuillasi.



Neitsyt: neitsyelle kesä on sielun kukinnan aikaa, älä pelkää ilmaista itseäsi, vaikkei ympäristö olisi suotuisin. Metsä vastaa, kun sinne huudetaan. Tulet löytämään omat ihmisesi tähän kesään.



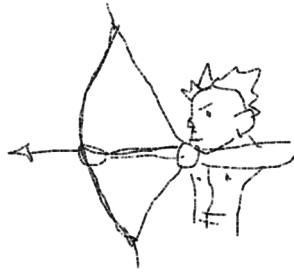
Leijona: tulinen luonteesi on joutunut koetukselle viime aikoina. Älä polta siltoja, vaan anna ihmisille mahdollisuus. Anna anteeksi, keskustele, ja joskus voi jopa unohtaa. Kauna on raskas taakka kantaa.



Vaaka: lähipiirisi alkaa olla väsynyt ailahtelevaan mieleesi. Kun kyse on pienistä päätöksistä, älä ala yliajatteluun. Säästä kaikkien aikaa ja hermoja.



Jousimies: joustaminen ja anteeksiantaminen ei tee sinusta heikkoa. Toiset ihmiset ovat elämässä voimavara, siksi ihmissuhteista tulee pitää hyvää huolta. Terveessä suhteessa molemmat antavat itsestään yhtä lailla kuin saavat toiselta.



Vesimies: luota tulevaan. Elämä kantaa kyllä, vaikkei tie olisi ihan tasainen. Kesä tuntuu olevan täynnä, mutta tulet löytämään rauhan ja levon hetkiä hektisyyden keskeltä. Ota etäisyyttä myrkyllisiin ihmisiin elämässäsi.



Kalat: tiedätkö, mikä nouseva tähtimerkkisi on? Jos et, ota välittömästi selvää. Kesällä kalojen nouseva merkki valtaa erityisen paljon alaa.



Skorpioni: jos joskus on ollut väärä hetki, niin nyt. Kyseessä voi olla jokin suuri päätös elämässä liittyen rahaan, ihmissuhteisiin tai tulevaisuuteen. Nyt kannattaa lykätä päätöksen tekemistä eteenpäin. Ajan mittaan näkökulmasi tulee muuttumaan.

Oinas: kesähelle ei ole sinulle parasta aikaa. Koet olosi voimattomaksi ja väsyneeksi. Koita olla turvautumatta. Hakeudu rantaan ja varjoon. Kun saat kehosi viilennettyä, mielikin tuntuu valoisammalta.



Kevätretki 24.-26.4.2026

Albert-Hiisi

Kuten perinteisiin kuuluu, järjesti PitVa tänäkin vuonna koko lippukunnan yhteisen kevätretken. Tällä kertaa nimipäiviin perustuvan nimeämiskäytännön johdosta sai retki nimekseen Albert-hiisi ja sain kunnian johtaa retken yhdessä Kristianin kanssa. Tapahtumapaikkana toimineeseen Kavalahden leirikeskukseen kokoontui huikeasta ohjelmasta ja maukkaasta ruuasta nauttimaan jopa yli 80 pitvalaista!

Seikkailijaikäiset ja sitä vanhemmat aloittivat retkensä perjantai-iltana. Ensimmäiset johtajat olivat ehtineet

valmistautua paikan päällä jo muutaman tunnin ajan, kun tilausbussi toi kello seitsemän jälkeen innokkaat retkeläiset Kavalahteen. Majoittautumisen jälkeen keittiö tarjoi herkullisen pasta-aterian ja illan kruunasi lipunryöstö, jota pelattiin lähimetsässä, kunnes auringon laskettua olisi vastapuolen lipun löytäminen käynyt liian haastavaksi. Halukkaille tarjottiin vielä illan päätteeksi mahdollisuus saunomiseen leirikeskuksen uutuuttaan kiiltävässä saunassa, joka oli auennut pitkällisen remontin jälkeen käyttöön vasta viikkoa aiemmin.



Lipun maalaamista (vas) ja sudenpennun matkalla retkipaikalle (oik)



Lauantiaamun lipunnoston jälkeen oli tarjolla hotelliaamiaiseen verrattava kokemus keittiön loihdittua aamupalapöytään munakokkelia ja pekonia appelsiinimehun kera. Eipä aikaakaan kun Laaksoalahdesta omalla yhteiskuljetuksellaan saapuneet sudenpennot liittyivät joukkoomme ja päivän varsinainen ohjelma pääsi alkamaan. Tarpojen keskuudessa esiintyneiden erimielisyyksien vuoksi jakautui retkeläisten joukko kahteen toisistaan ankarasti mittaa ottaneeseen klaaniin: haikaroihin ja kenttämiehiin. Klaanilippujen askartelun jälkeen koeteltiin retkeläisiä päivän aikana niin

hame korviin skotilta -leikissä, köydenvedossa, kuin myös aivonystyröitä vaatineessa murhamysteerin ratkaisussa ja nikkarointitaitoja arvioineella jakkaranrakennusrastilla.



Maittavan päivällisen jälkeen vastakkain pääsivät sudareiden, seikkailijoiden ja tarpojen sijaan johtajat, jotka kamppailivat isännistön ja ikäkausivastaaviston (hämistön) joukkueisiin jaettuina visaisessa tietokilpailussa. Voiton vei lopulta isännistö ja oikean joukkueen puolesta vetoa lyöneille tarjottiin palkkiona lakupatukoita.



Nuutti ja Paavali solkiensa kanssa

Pitkän päivän päätteeksi pidettiin vielä iltanuotio, jossa yhteislaulujen lisäksi palkittiin Maximilian, Sisu, Martta ja Sara ansioistaan lippukunnan hyväksi pronssisilla Pitkäjärvi-ansiomerkkeillä ja Nuutti sekä Paavali Suomen Partiolaisten II-luokan Mannerheim-soljilla. Lopulta saunomisen ja iltapalalettujen jälkeen maistui uni varmasti jokaiselle osallistujalle.

Sunnuntaiamuna aamiaisen jälkeen kävi koko retkiväki ripeästi pakkamaan ja siivoamaan paikkoja. Vaikka edellisenä iltana tuloaan tehneen takatalven lumikerros olikin sulanut yön aikana pois, oli päivä viileä erityisesti navakkana puhaltavan tuulen vuoksi. Jo klo. 10.30 pakkauduimme evässämpylät mukana kaksikerroksiseen bussiin, joka kuljetti

partiopaitoihin (ja niiden alla mahdollisimman lämpimiin aluskerroksiin) sonnustautuneen joukon kohti Senaatintoria ja Pääkaupunkiseudun Partiolaisten partioparaatia. Perille saavuttuamme oli vielä reilusti aikaa asetella paraatijoukko särmästi ennen kuin itse juhlallisuudet alkoivat. Nuorisoministeri Mika Poutalan puheen jälkeen päästiin itse asiaan eli marssimiseen, eikä edellisenä päivänä järjestettyjen marssiharjoitusten olisi voinut sanoa menneen hukkaan, kun pitvahuuto kaikui kantakaupungin kaduilla lipun hulmutessa komeasti tuulessa. Paraatin päätyttyä oli aika lähteä kotia kohti, suurin osa omia reittejään ja muutamien osalta julkisilla kulkuvälineillä takaisin Laaksolahteen yhdessä johtajien kanssa.

Oli suuri ilo nauttia huikeasta retkestä yhdessä näin suuren pitvälaisjoukon kanssa. Toivottavasti nähdään retkillä myös jatkossa!

Eero



Retkiruuat

Pitkällä reissulla ruoka on ratkaisevan tärkeässä osassa. Teltan tai makuupussin painoon ei juuri voi vaikuttaa, joten eron voi tehdä ruoassa. Ruokavalintoihin vaikuttaa myös sääolosuhteet, sillä viikon aikana kesällä moni ruoka pilaantuu, kun ruokaa ei ole mahdollista pitää kylmänä. Kuivamuona on kevyttä ja säilyy hyvin, mutta vaatii taitoa tehdä siitä maukasta. Olen koonnut tähän juttuun erilaisia testattuja vaellusruokia ja arvioinut niiden toimivuutta mm. seuraavilla asteikoilla: ravitsevuus, maku, hinta ja paino. Grammamäärät on otettu menneiden vaellusten eväistä.

Päivälliset

Mummon muusi ja kuivattu jauheliha on pidetyimpiä vaellusruokia, eikä syyttä. Se on kevyt, maukas ja ravinteikas. Jauhelihan valmistamisessaakaan ei mene ikuisuus, jos sen laittaa jo aamulla likoamaan ruokatermariin. 5/5

Ainesosa	Paino (g)	Energiaa (kcal)	Proteiinia (g)
muusi	35	122,5	2,1
kuivattu jauheliha	50	336	35
ruskea kastike	22	186	8,7
yhteensä	107	644,5	45,8
per gramma		6,02	0,43

5/5 **Tonnikalapasta** valmistuu pastasta, tomaattikeittojauheesta, tonnikalasta ja kookoskermosta. Ruoka on erittäin maukas, mutta tonnikala ja kookoskerma ovat raskaita kantaa, eikä ravintoarvot yllä aivan muusin ja lihan tasolle. 3,5/5

Ainesosa	Paino (g)	Energiaa (kcal)	Proteiinia (g)
pasta	100	357	12
tonnikala öljyssä	135	249,6	24,96
kastikejauhe	20,3	7,51	0,16
kookoskerma	86,7	206,25	1,99
yhteensä	342	820,36	39,11
per gramma		2,40	0,11

Marinoidut soijapalat ja riisi on ruoka, jonka valmistaminen aloitetaan jo lounaalla. Soijapalat keitetään ja niistä puristetaan ylimääräinen vesi. Sitten palat laitetaan muovipussiin marinoitumaan valitussa valmiskastikkeessa, esim. teryakikastikepussi wokkiin. Kun pussin laittaa termariin, on ruoka lämmintä vielä illallakin. Silloin pitää enää keittää riisi. Maku riippuu täysin valitusta kastikkeesta. Ravintoarvoissa tämä ruoka jää verrokeilleen selkeästi.

1/5

Ainesosa	Paino (g)	Energiaa (kcal)	Proteiinia (g)
soijasaukaleita	30	92,40	14,67
pikariisiä	125	196,25	4,13
valmiskastike	120	138,00	1,56
yhteensä	275	426,65	20,36
per gramma		1,55	0,07

Lounaat

PitVan vaelluksilla lounaana on perinteisesti syöty nuudeleita lämmin kuppi-keiton kanssa. Kyseessä ei ole maukas, eikä erityisen ravitseva lounas, mutta se on kevyt kantaa ja nopea valmistaa lounastauolla. Se on kuitenkin lämmintä ja energiavajetta paikataan omilla eväillä joka tauko. Olen tähän loppuun listannut kolmen lounaan ravintoarvot

Valmispasta, esimerkissä Knorr carbonara. Helppo, maukas. 4/5

Ainesosa	Paino (g)	Energiaa (kcal)	Proteiinia (g)
valmispasta	77	488,57	3,35

Riisi ja pavut, maukas, mutta raskas kantaa. 3,5/5

Ainesosa	Paino (g)	Energiaa (kcal)	Proteiinia (g)
papuja	120	132,6	8,4
pikariisiä	125	196,25	4,13
tomaattimurskaa	120	24	1,56
yhteensä	365	352,85	14,09

Nuudelit ja lämmin kuppi, ei maistu hyvältä, eikä juuri ravitse. 1/5

Ainesosa	Paino (g)	Energiaa (kcal)	Proteiinia (g)
mamanuudeli	90	64,8	1,53
lämmin kuppi	20	8,6	0,18
yhteensä	110	73,4	1,71

Sudoku

2	3		1					
		1				5		6
					9			2
5	1							
						1	8	
	4		8	5		3		
4	2		6					
			4		7			
							7	9

#28459

Vaikeustaso: keskitaso

DONIN JUTTUNURKKA

Kammilla ollessa osa on ehkä törmännyt yhteen vanhaan paperiin. Tämä kyseinen paperi on Kammin sisällä, seinään ripustettuna. Kyseessä on lista. Lista henkilöistä, jotka ovat juosseet Kammin ympäri alasti. Jos juokset Kammin ympäri alasti, voit lisätä nimesi listaan. Miksi ihmiset nauttivat juosta alasti?

Kun juostaan alasti, usein ei ole kyse mistään oikeasta juoksusta, vaan viuhahduksesta. Vaikka vihaisi käydä juoksulenkeillä, niin voisi silti tykätä viuhahduksista. Useimmiten viuhahdus tapahtuu saunan ohessa, joten samalla pääsee vilvoittelemaan. Mutta miksi joku tekisi näin? Koska se on todella vapauttavaa. Jos joku lukijoista ei aikaisemmin ole vielä tätä vapautta tuntenut, suosittelen. Tässä tekstiä kirjoittaessa yritän keksiä hyviä kuvaavia sanoja, miksi kannattaisi viuhahtaa, mutta niitä on hankala pukea sanoiksi. Tämä asia pitää kokea. Sitä ei muuten voi ymmärtää.


Jos haluaa päästä kokemaan isomman luokan viuhahduksen, kannattaa olla kesäleireillä korvat höröllä. Kun kesäleirin kokoluokka on suurempi kuin EPT, on mahdollisuus viuhahdukseen suuri. Nimittäin EPT-viuhahdus. Suosittelen. Kymmeniä tuttuja espoolaisia juoksee kanssasi alasti ympäri leirintäaluetta laulaen: ”Kaunis ja ylpee, auringossa kylpee EPT!” Jos jossain, niin siinä tuntee elävänsä.

Likaiset ja syntiset

Kevätretkellä tunteet oli kuumentuneet

Kevätretkellä eräs tarpoja etsi yösijaa
samoajien mökistä... huonolla
menestyksellä :(

Erämaassa sukset ristissä?

 on suututtanut menneen ja
tulevan naisen

Saunassa on nähty kaksi blondia ja ase,
tunnelma oli kuuma vaikkei kiuas ollut
edes päällä

Retkiyön pimeydessä oli kuulemma
livahdettu metsäkirkolle... ties mitä
juhlimaan

Tarpojamökissä kuuma ja liukas
tunnelma - saippuasodan jälkeen siis

Matkalla minne vaan

