

1. Suunnittele reitti

- Suomen lyhyet ja pitkät pyhiinvaellureitit löytyvät [täältä](#).
- Palaako reitti alkupisteeseen vai tuletko loppupisteestä takaisin esimerkiksi julkisilla kulkuvälineillä?
- Kuinka pysyt reitillä? Joillakin pyhiinvaellusreiteillä on maastoon merkityt reittimerkinnät (jotka voivat olla huonossa kunnossa!) ja joillakin ei. Ota mukaan kartta. Jotkut reitit ovat myös löydettävissä mobiilisovelluksista kuten [CityNomadista](#) tai [Outdooractivesta](#) tai internetistä.

2. Mieti, millaisia päivämatkoja jaksat kävellä

- Ota huomioon kuntotasosi
- Sopiva kävelyvauhti on usein noin 4 km/h. Rauhallinen 3km/h ja nopea 5km/h
- Noin 20 km on tyypillisesti hyvä päivämatkan pituus. Tämän kävelemiseen menee yleensä viidestä kuuteen vaellustuntia.
- Taukoja olisi hyvä pitää noin tunnin välein. Esimerkiksi 1h kävellen ja 15min lepoa -tahdilla.

3. Suunnittele vaelluspäivät

- Toimiva vaelluspäivien runko voi olla esimerkiksi tällainen:

7:00 herätys, aamupala, repun pakkaaminen, aamurukous, huoltoauton pakkaaminen, lähtörukous

9:00 Vaeltamaan lähtö

Päivän aikana vaeltamista, lepoa, keskustelua, laulua, meditaatiota, rukousta, syömistä...

Puolessa välissä matkaa on hyvä pitää pidempi tauko, noin 1,5 h mittainen, jonka aikana voi syödä rauhassa, hoitaa kipeytyneitä jalkoja ja ottaa vaikka torkut

16:00-17:00 Saapuminen seuraavan yön majoitukseen

Käytettyjen astioiden ja vaatteiden pesemistä, syömistä, kiitosrukous päivän matkasta...

18:00-19:00 Päivällinen

20:00 Iltahetki

Jos matkalla on ollut useampia vaeltajia, voidaan vielä kokoontua yhteen ja jakaa päivän aikana koettuja tapahtumia ja esiin nousseita ajatuksia

22:00-23:00 Nukkumaan

4. Ota selvää majoituspalveluista

- Aiotko yöpyä teltassa vai esimerkiksi hostelleissa?

- Palvelulistaukset Pyhän Olavin Merireitille, Pyhän Henrikin tielle, suomalaiselle Jaakontielle sekä Aurajoen pyhiinvaellusreiteille löytyvät [täältä](#).
5. Ota selvää ruoka- ja vesihuolloista
- Mistä saat puhdasta juomavettä? Voiko alueen luonnonvesiä juoda?
 - Kannatko kaiken ruuan ja veden mukana, vai onko reitillä esimerkiksi ruokakauppoja?
6. Ota selvää kohteiden aukiolosta
- esim. [tiekirkot](#) -sivustolta löytyy Suomen kesällä avoinna olevien kirkkojen aukioloajat
 - muista tarkistaa myös sisään- ja uloskirjautumisajat sekä ravintoloiden aukioloajat, jos hyödynnät näitä palveluita
 - muita kiinnostavia reitin varrella olevia kohteita voi tutkia etukäteen esimerkiksi [google mapsista](#) tai kuntien matkailusivustoilta
7. Pakkaa säänmukaisesti.
- Huomioi erityisesti vaatetus, jalkineet sekä eväät
 - Vinkkejä pakkaamiseen löytyy esimerkiksi [täältä](#)
 - Pohdi, tarvitsetko mukaan esimerkiksi nämä: hyvät kengät, vedenpitävät vaatteet, rahaa, aurinkorasva, talkkia hiertymille, henkilökohtaiset lääkkeet, makuupussi, makuualusta, sukkia, alusvaatteita, yövaatteet, rennot vaatteet, joissa viettää iltaa, pyyhe, hygieenitarvikkeet, vaihtovaatteet, Raamattu tai jokin muu kirja, matkustusasiakirjat
 - Perinteisesti pyhiinvaeltajilla on ollut mukanaan myös viitta, sauva, huivi sekä hattu. Näillä on käytännöllisiä hyötyjä (esim. hattu suojaa säältä) mutta myös symbolisia ja uskonnollisia tarkoituksia (esim. sauva kuvaa Jumalan suojelusta ja huivin voi tarvittaessa antaa kylmissään olevalle vastaantulijalle)
8. Sisäinen valmistautuminen
- Pyhiinvaellus on aina matka myös sisäänpäin itseensä. Pohdi, onko matkallasi jokin teema tai onko mielessäsi jokin asia, jota haluat työstää matkalla.
 - Pyhiinvaellukselle erityisen hyvin soveltuvia rukouksia löytyy esimerkiksi tämän ohjeen alapuolella olevasta rukouspankista
 - Voit ottaa matkalle mukaan esimerkiksi hartauskirjallisuutta, jota voi lueskella iltaisin ja tauoilla

Lähteet:

Dublin Diocesan Jubilee Committee 1999: A Pilgrim's Handbook. The Columba Press.

Lindström Hans-Erik 2022: Pilgrimsliv. Handbok för vandrare. Verbum.