

KIPEILY

NRO 2/17 6 € www.climbing.fi





sisälllys

Spotteri	4	Feissi: Marko Siivinen	46
Suomen Kiipeilyliiton jäsenseurat	8	Uusi halli rakennetaan saumattomalla yhteistyöllä	48
Tampere Climbing Derby 2017	11	Kohti olympialaisia	50
Boulderoinnin maailmancup	12	Yliopisto-opiskelijoiden EM-kilpailut 2017	51
Kuinka luodaan suomalainen kiipeilyopas	14	Kirjaesittely: Kiipeilyn harjoittelu	53
Vapaakiipeilyturistin Yosemite	16	Vähän kalliota - opas uudelle sektorille	54
Sormivammojen hoitaminen	22	Nimen takana: Strato	60
Kiipeilyn valokuvaaminen	26	Perturbaatioita	62
Galleria	31	Sakun palat	64
Junnuohjaaminen on lasten leikkiä?	36	Tiedotteet	65
Erilainen kiipeilyelokuva: Nowhere / Now here	38	Tuoteutuudet	66
Peak District	42		



Kuutti Heikkilä

Kiipeily kasvaa ja voi hyvin Suomessa

Rakkaan lajimme harrastajamäärät ovat viimeiset 15 vuotta olleet voimakkaassa nousussa, ja tämän kasvun on mahdollistanut suurelta osin sisähallien määrän ja laadun kasvu. Nyt yhä uusia halleja on avautumassa varsinkin pääkaupunkiseudulla; maamme suurin boulderhalli BK Espoo avaa ovensa boulder SM-kilpailujen merkeissä 28.10., Helsingin Kiipeilykeskuksessa pidettiin lokakuussa avajaiset aivan uusien seinien ja uuden bouldertilan kunniaksi ja REDin kauppakeskuksen kiipeilyhalli valmistuu ensi vuonna. Myös mm. Tampereelle on lähitulevaisuudessa avautumassa iso köysi-halli.

Hallien kehityksen ja harrastajamäärien kasvun myötä kiipeily on osin ammattimaistunut. Kaupallisen hallin suunnittelu, rakentaminen ja ylläpitäminen vaatii valtavasti tietoa ja kokemusta, puhumattakaan taloudellisesta riskinotosta. Hallien henkilökuntaa koulutetaan ja kiipeilybuumin myötä on syntynyt kokonaan uusia ammattiryhmiä, kuten reitintekijät – nuo vaneriseiniä taiteilijat, jotka loihtivat meille kaikille harrastajille innostavia haasteita, onnistumisen ja ilon hetkiä, mutta myös katkeria pettymyksen kyyneliä (kun taidot ja voimat eivät aina vaan riitä). Yhä useampi saa ainakin osan leivästään kirjoittamalla kiipeilystä tai kuvaamalla lajia, jopa elokuvan muodossa. Valmennuksen ja terveydenhuollon ammattilaisia työskentelee yhä enemmän myös kiipeilyn parissa.

Vapaaehtoispuolella tehdään paljon samoja asioita: seinien rakennusta ja parannusta. Reitintekoa ja kuvaamista. SKIL kouluttaa kouluttajia ja ohjaajia, jotka seuroissa kouluttavat jäsenistöään. Kilpailussa tarvitaan osaavia tuomareita, toimitsijoita, selostajia ja kuvaajia. Osassa seuroja valmennetaan mm. junnuja pelkällä kulukorvauksella. Lisäksi täysin kolmannen sektorin harteilla on kiipeilykallioiden avaaminen, kehitys ja reitinteko kallioidella: tämä toiminta tapahtuu liiton ja jäsenseurojen yhteistyössä. Tähän liittyy myös erilaisten access-ongelmien estämistä ja niiden ratkaisemista.

Monet ammattilaisista tekevät myös palkatonta vapaaehtoistyötä kiipeilyn edistämiseksi, ja toisaalta aktiivisimmat harrastajat osallistuvat tavalla tai toisella myös kaupalliseen toimintaan. Näin nämä kaksi sektoria sekoittuvat ja tämä voidaankin nähdä merkinä uuden ajan kiipeilykulttuurista, jossa kaupallinen sektori ja vapaaehtoistoiminta tukevat toisiaan.

Näistä kiipeilyn tekijöistä, sekä vapaaehtoiskentässä että ammattilaisina, kerrotaan useassa tämän lehden artikkeleissa.

Kimmeltävien jäisten puikkojen odotusta hakkujen ystäville, ja kaikille muille parhaita sisäkiikkuja talven reissuja ja kevättä odotellessa :)

T: päätoimittajanne Jari Koski

KANSI | Maria Skyttä, Adlon (8a), Nummi. Kuva: Kuutti Heikkilä.
SISÄKANSI | Jukka Kopra, For Cods Sake (7), Lofootit. Kuva: Kuutti Heikkilä.

KIPEILY 2/2017

Julkaisija: Suomen Kiipeilyliitto ry. Erätie 3, 00730 HELSINKI, ISSN 2323-3745. **Päätoimittaja:** Jari Koski 040-586 8123, jari.koski@climbing.fi. **Toimittajat:** Inka Gysin ja Pauliina Sjölund **Ulkoasu ja taitto:** BRBG Design. **Paino:** Aleksipaino Oy, **Leikki:** noin 4200. **Aineisto:** teksti word-tiedostona ja kuvamateriaalit erikseen toimitetaan Jari Koskelle: jari.koski@climbing.fi **Teksti:** Älä tee tekstiin sisennyksiä tai muita asettelumuokkauksia. Erotta kappaleet välirivillä. Lähetä tekstistä vasta valmis viimeinen versio, oikolue mielellään ennen lähetystä. Ota yhteyttä Jari Koskeen, jos aineistosta ei ole sovittu etukäteen. Toimituksella on oikeus editoida tekstiä. **Kuvat:** digikuvat kamerasuurimmalla resoluutiolla. Kuvan oltava 1:1-koossa 300 ppi, esim. galleriaan kokosivuna n. A4 koossa 300 dpi. Alle 500 kt:n kuvia ei pysty painamaan edes pienessä koossa! Kuvien tallennusmuoto TIFF, PSD tai JPG. Jos lähetät JPG kuvia, lähetä ne alkuperäisinä säätämättöminä. JPG:n tallentaminen uudestaan JPG-formaattiin pakkaa jo pakattua kuvaa, jolloin kuvan laatu heikkenee jokaisella tallennuskerralla. Itse skannatut kuvat mielellään RGB-muodossa. Kuvat ilman kuvaajan nimeä itse kuvassa (esim. copyright Kalle Kuvaaja). Kuvaajien nimet painetaan aina kuvan ja jutun yhteyteen. Valitse ja lähetä max. 10 kuvaa/juttu. Liitä mukaan kuvaajan nimi sekä kuvatekstit; paikka, kuvaaja, kiipeilijä(t), reitin nimi ja vaikeusaste ym. tiedot. Emme mielellään julkaise kuvia, jotka on jo julkaistu muussa lehdessä, blogissa tai www-sivuilla.

Seuraavat Kiipeilylehdet:	1/2018 kevät-/kesänumero	aineisto 10.3.2018	ilmestyy huhtikuun 2018	Nro 2/2018 syys-/talvinumero	aineisto 10.9.2018	ilmestyy loka-marraskuun 2018
------------------------------	-----------------------------	-----------------------	----------------------------	---------------------------------	-----------------------	----------------------------------

Kiipeilylehti postitetaan maksutta Kiipeilyliiton jäsenseurojen henkilöjäsenille. Muille tilaukset osoitteesta lajipalvelut@valo.fi. Vuoden kestotilaus 16 €/vuosi. Irtonumerohinta 6 €. SKIL jäsenseurojen jäsenten osoitteenmuutokset ja muut postitukseen liittyvät asiat hoitavat Kiipeilyliiton jäsenseurat. Osoitteenmuutoksissa tai kun et ole saanut lehteä, ota ensimmäiseksi yhteyks omaan seuraasi. Seurat hoitavat osoitteiston päivityksen SLU/Valo lajipalveluun: lajipalvelut@valo.fi. Ilmoitusmyynti: Jari Koski, jari.koski@climbing.fi. Mediakortti osoitteesta www.climbing.fi. Toimitus ei vastaa tilaamatta lähetetyistä materiaalista, sen palauttamisesta, lehdessä julkaistujen kirjoitusten sisällön aiheuttamasta mielipahasta eikä juuri mistään muustakaan :) Lehden julkaisijan vastuu mainoksien julkaisussa tapahtuneissa virheissä rajoittuu mainoksen hintaan.

Samuel ”Pamu” Hammerin matkassa hiekkakiveltä graniitille

Teksti: Pauliina Sjölund

Kuunnellessa nuoren kiipeilijän, Samuel ”Pamu” Hammerin tunnelmia kuluneelta puolelta vuodelta, ei uskoisi, että oikean käden voimat eivät ole palautuneet sataprosenttisesti ja on edelleen epävarmaa, palautuvatko ne koskaan. Pamun oikean käden lihakset alkoivat surkastumaan syksyn 2013 jälkeen. Pahimmillaan vastavoima sormissa oli vastasyntyneen lapsen tasolla. Tapahtuneelle ei löytynyt muuta syytä kuin oikeassa korvassa vaivannut herpesvirus. Onneksi Pamu ei kuitenkaan lannistunut vastoinkäymisistä, vaan jatkoi sitkeästi treenaamista mahdollisuuksien mukaan. Kesällä 2017 mies suuntasi ensimmäistä kertaa kiipeilemään Euroopan rajojen ulkopuolelle. Matka Etelä-Afrikan Rocklandsiin oli samalla myös hänelle ensimmäinen kunnan boulder-reissu ulkomaille.

Elämyksiä ja nolla päivää ilman teippiä

Ennen kuin päästään hiekkakiven pariin, Pamu nostaa yhtenä reissun kohokohtana, miten hienoa ja silmiä avaavaa oli päästä näkemään Euroopasta täysin poikkeavaa elämäntapaa ja kulttuuria.

– Luonto oli tietysti myös tosi erilaista kuin mihin aiemmin olin missään törmännyt.

Omalaatuista oli myös hiekkakivi, niin hyvässä kuin pahassa. Pamu kertoo, että uudemmilla sektoreilla otteita jäi vielä käteen ja paikoittain kivi mureni alta. Hiekkakivi tuntui aiemmin pääsääntöisesti ulkomailla köydellä graniittia kiivenneelle eksoottiselta. Välillä löytyi huonompaa hiekkakiveä, mutta parhaimmillaan se oli kuin kevyttä hiekkapaperia täydellisellä kitkalla.

– Hyvä hiekkakivi ja oma suosikkini, graniitti, hakkaavat menen tullen kalkkikiven.

Hiekkakiven kääntöpuoli on se, että se voi olla aika armotonta siihen tottumattomalle. Pamu muistuttaa, että kannattaa vähän säästellä nahkoja ensimmäisenä kiipeilypäivänä. Lämmin keli pehmensi ihon, jokaydistettynä hiekkakiveen sekä innokkuuteen aiheutti ongelmia ihon kanssa. Yhtään päivää ei mennyt teipittä.

– Repäisin molemmat etusormet auki melko pahasti ennen vikaa viikkoa ja sen jälkeen en pystynyt kiipeämään ilman teippejä yhtenkään päivänä. Tämä vaikeutti viidennen ja samalla viimeisen reissuviikon kiipeilyjä.



Cedar Spine 7C.

Pamu on kuitenkin tyytyväinen reissuun kokonaisuutena. Kaksi boulderprobleemaa nousivat erityisen hienoina muistoina mieleen.

– *Splash of Red 7c+* ja *Cedar Spine 7c* olivat molemmat korkeita linjoja isolla Lillä. Eivät siis mitään pyllistyksiä ja tuntuivat ihan ilmavilta kiivetä. Molemmat reitit kruunasi topista avautuvat mielettömät maisemat. Kiveä näkyi loputtomiin.

Pamu naurahtaa, ettei edes maailman parras kiipeilijä pysty tekemään kaikkea yhdel-

lä Rocklandsin reissulla. Uusia sektoreita avataan jatkuvasti ja hampaankoloon jääneiden reittien määrä on ensikertalaiselle loputon.

Hiekkakiveltä Hypergravityyn

Ennen Rocklandsin reissua Pamu oli käynyt neljästi työstämissä Sipoossa *Hypergravity* (8B). Tätä boulderia hän oli kokeillut vuodesta 2013 lähtien joka kaudella, mutta keväällä 2017 Pamu alkoi työstää reittiä tosissaan.

– Oli tosi lähellä ennen Etelä-Afrikkaa, että se olisi mennyt. Joko kondis ei riittänyt tai sitten se oli tuurista kiinni.

Viisi viikkoa hiekkakivellä ei ainakaan ollut tehnyt huonoa Pamun kiipeilykunnolle ja mies selvitti Hypergravityn 17.9.2017.

– Hyvä fiilis jäi. Kattokiipeily on mun heikkous, mutta heel hookit ovat taas enemmän se oma juttu. Oli hyvä saada tuo reitti pois alta.

Katse tulevaisuuteen


Loppuvuoden suunnitelmissa tällä nuorella kiipeilijällä on keskittyä vain boulderointiin. Etelä-Suomen bouldereista Pamun puheissa vilahtaa muun muassa *Globalist* (8B+). Ensi vuonna on sitten taas köy-

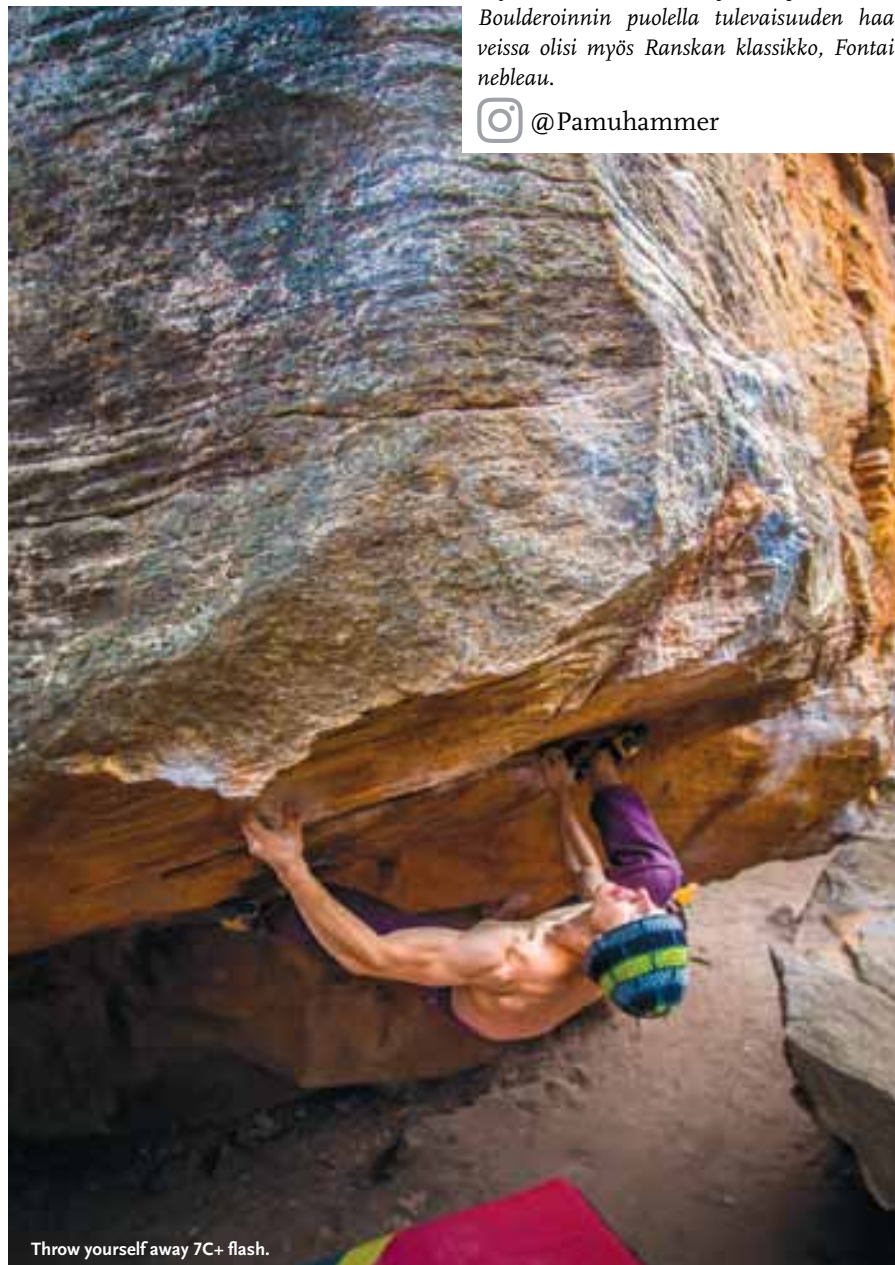
sikiipeilyn vuoro. Nummessa odottaa yksi Henrik Suihkosen vanha projekti, jonka Pamun isä Peter Hammer on pultannut uudelleen. Pamu arvioi, että reitin vaikeustaso on jotain 8c+:n ja 9a:n väliltä.

– Alussa on todella napakka boulder, jonka jälkeen tulee yhden käden dyno ihan hyvään otteeseen, josta tosin voi vielä hyvin tippua. Tästä reitti jatkuu suht vaikealla siirtymällä Sulnaanin kruksiin.

Toinen mieltä kutkuttava haaste löytyy Itävallasta, *Mordor* (8c+). Pamun kuvaus reitistä on, että vaikean köysittelyn jälkeen on aika keho lepopaikka ja sen jälkeen tulee vielä kolmen muuvin napakka dynaaminen boulder.

– Ja sitten voisi miettiä jotain 9a:n reittiä. Boulderoinnin puolella tulevaisuuden haaveissa olisi myös Ranskan klassikko, *Fontainebleau*.

 @Pamuhammer



Throw yourself away 7C+ flash.

Reijo Hyvönen



Roosa Huhtikorpi Slartibartfast (7B+) reitillä.

Roosa Huhtikorpi ja motivaation voima

Roosa Huhtikorpi on monelle suomalaiselle kiipeilyn harrastajalle tuttu kasvo. Roosa aloitti kiipeilyn jo noin kuuden vuoden ikäisenä, mutta lajin parissa vietettyihin vuosiin on mahtunut harmittavan paljon loukkaantumisia ja taukoja. Viimeisin ja pisin paussi tuli, kun Roosa loukkasi olkapäänsä maaliskuussa 2016.

– Kuntoutin olkaa koko viime vuoden salitreenin ja kuminauhan avulla. Treenasin myös monipuolisesti, jotta pysyisin yleisesti hyvässä kunnossa. Kiipeisin sen, mitä olkapää sillä hetkellä kesti.

Tämän vuoden alussa Roosa lähti tulevan aviomiehensä kanssa Intiaan, Sri Lankaan ja Balille. Kolmen reissukuukauden aikana hän keskittyi surffaamiseen kiipeilyn sijaan. Palattuaan takaisin Suomeen, alkoi Roosa totutella taas kiipeilyyn.

– Pitkän tauon jälkeen tatsi oli aika hukassa, mutta olin todella fiiliksissä päästyäni taas seinälle! Motivaatio oli erittäin korkealla.

Myös Roosan olkapää tuntui niin hyvältä, että hän päätti jättää leikkauksen vä-

liin. Melko pian Roosa lähti kokeilemaan kuntoaan toukokuiseen Mellunmäkeen ja tikkasi sieltä pari nemesistään, Mellunmäen klassikoihin lukeutuvat *Melankolian (7B+)* ja visaisen *Peilipelin (6C)*.

Hyvän kiipeilykevään ja alkukesän jälkeän Roosa suuntasi elokuussa Lofootille.

– *Reissu oli ihan mieletön! Lofootit on niin kaunis paikka ja nautittiin kovasti, vaikka kelit olivatkin aika haastavat eikä kiipeilypäiviä tullut niin montaa kuin olisin toivonut.*

Säistä huolimatta pääsi Roosa toteuttamaan reissussa yhden pitkäaikaisen kiipeilyhaaveensa.

– *Olen halunnut kiivetä Slartibartfastin (7B+) siitä asti kun Jyrki Kauko sen avasi vuonna 2010.*

Reitti oli Roosan mielestä upeampi kuin mitä oli ajatellutkaan.

– *Mahdollisesti jopa hienoin reitti, jonka olen ikinä kiivennyt! Sen kiipeämistä jäi ihan mahtava filis.*

Ben Moonin avaama *Moon Wall (7A)* sai niin ikään kehuja Roosalta. Hänen mukaansa linjassa on hienot muuvit hyvillä



Roosa selvitti Slartibartfastin kruusin omalla betallaan.



Jarkko Linkosuonio, Knight Rider Høyre, 8A+, Lofootit.

Reijo Hyvenen

otteilla – ei valittamista siis. *Skøgel (7C)*-reittiä hän puolestaan kuvaa lyhyeksi ja ytimekkääksi.


– *Kiven laatu oli kaikissa reiteissä huippuluokkaa. Lofootille tosin jäi niin paljon kiivettävää, että sinne on pakko mennä pian takaisin.*

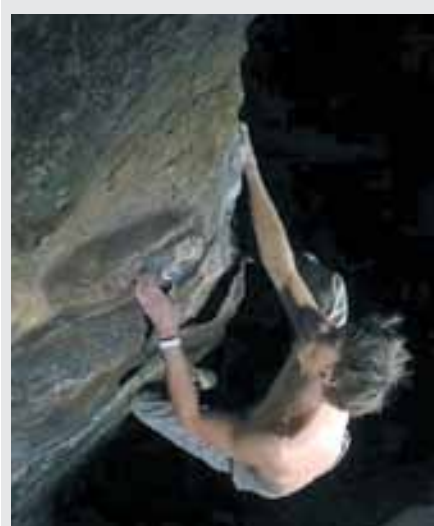
Tällä hetkellä boulderointi on kiipeilylajeista Roosin sydäntä lähinnä. Vaikka taukoja on Roosalle tullut vuosien varrella enemmän kuin kukaan varmasti omalle kohdalleen toivoisi, tuntuu tämä vain kasvatta-

neen nuoren neidon motivaatiota. Nyt suurin tavoite on pysyä ehjänä ja kiivetä yhtä lailla kovia kuin hienoja reittejä.

Kiipeilyn ja sen tuottaman ilon takaisin saaminen elämään näkyy ja kuuluu myös Roosin ytimekkäissä terveisissä Kiipeilylehden lukijoille:

– *Kiivetkää hyvin ja nauttikaa!*

 @roosahuhtikorpi



Jarkko Linkosuonio, 5.14, 8A, Mynämäki.

JARKKO LINKOSUONIO *Tikkilista 2017:*

Mongolito 8A, Fontainebleau
Marvin 8A (Flash), Keljonkangas
Knight Rider Høyre 8A+, Lofootit
Syyshämärä Assis 8A+, Jyväskylä
5.14 8A (2nd go), Mynämäki
5.15 8A+ FA, Mynämäki
Unhola stand 8A, Sotunki

 @jarkkolinkosuonio

Maria Skyttä – voimistelusta kiipeilyyn, kivusta nautintoon

Maria Skyttä oli vielä 2000-luvun alussa Suomen tyttöjen ykkösvoimistelija. Parikymppi-senä hän teki päätöksen jättää telinevoimistelun kilpa-areenat. Muutamat vuodet kilpauran jälkeen vierähtivät tanssi- ja ryhmäliikuntatunteja ohjaten. Vuonna 2010 Marian veli houkutteli Mariaa useamman kerran mukaan kokeilemaan kiipeilyä ja lopulta onnistui siinä.

– Muistan, että olin ollut tiukasti sitä mieltä, ettei laji voisi minua vähempää kiinnostaa ja ehtona oli, että seuraavalla kerralla tehtäisiin sitten yhdessä jotain muuta.

Maria vietti ensimmäisellä kerralla neljä tuntia putkeen Salmisaaren Kiipeilyareenalla. Pian veljen innostus kiipeilyä kohtaan lopahti hetkeksi ja muutama kuukausi kului intensiivisesti hallilla itsevarmistavilla kiipeillen.

– En tuntenut ketään muita kiipeilijöitä, enkä oikein uskaltanut jutella kenellekään. Lopulta Aleksy Myllykoski tuli puhumaan minulle ja siitä se sitten lähti, tutustuminen muihin kiipeilijöihin.

Vuosi sen jälkeen, kun Maria oli aloittanut uuden harrastuksen, hän löysi itsensä osallistumasta ensimmäisiin SM-lead kilpailuihin. Ne järjestettiin tutuilla Salmisaaren seinillä uuden vuoden aattona 2011.

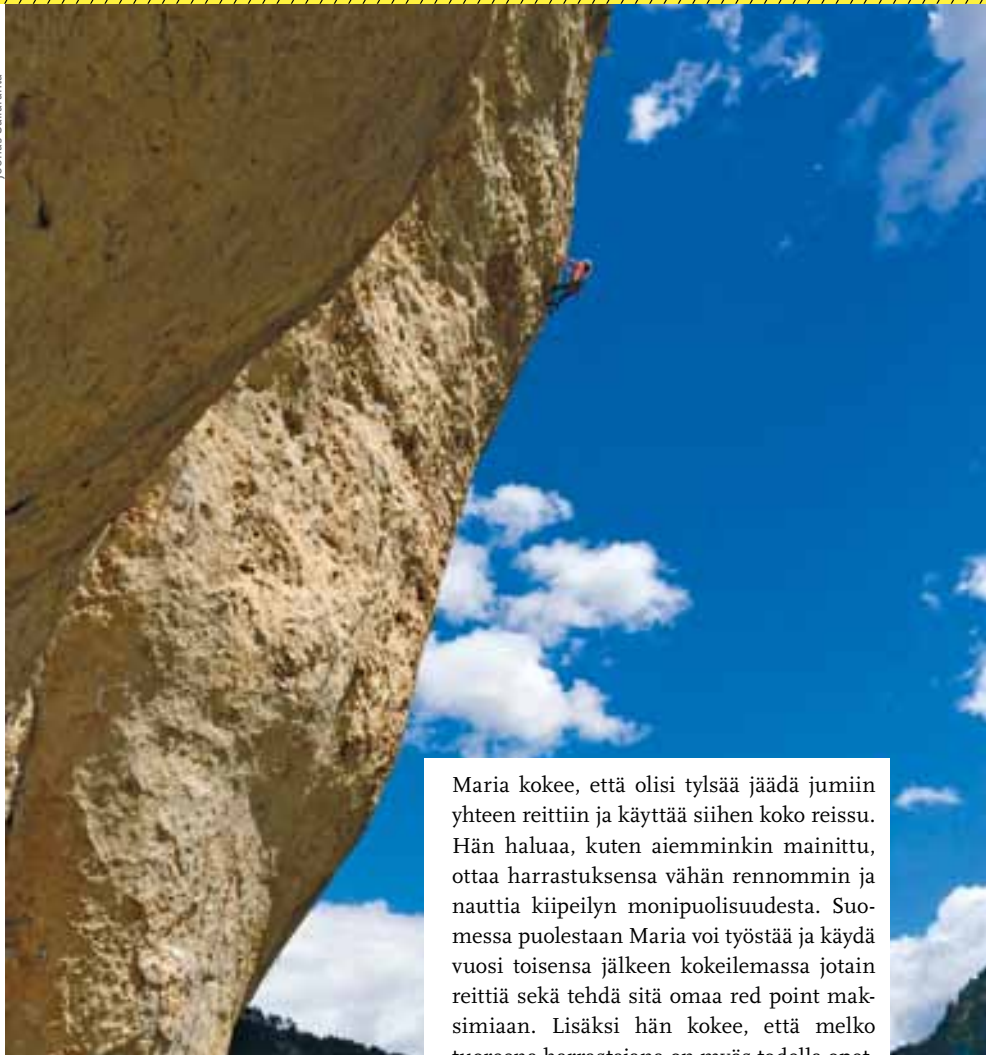
– Kisaaminen kiipeilyssä liittyy itsellä siihen, että haluan harrastaa lajia monipuolisesti. Kilpailamista sain toteuttaa liiankin kanssa aikaisemmassa elämässäni.

Maria kertoo telinevoimistelun olleen haastavaa ja raskasta, ei vain fyysisesti vaan myös henkisesti. Kiipeilykisoissa hänen ei tarvitse pelätä henkensä edestä. Hän haluaa nauttia siitä, mitä on tekemässä ja näyttää sen myös katsojille. Marian varmasti moni tunnistaa pirteästä tyylistä, johon ei kuulu lattiaan tuijottaminen. Kiipeilystä on toki tullut vuosien aikana Marialle myös ammatti siinä mielessä, että hän on töissä Salmisaaren Kiipeilyareenalla ja valmentaa osana työtään myös aikuis-harrastajia.

Maria kertoo, että voimisteluvuodet näkyvät ja tuntuvat kehossa. Areenan valmennustiimin vetäjä ja kuntosalitoiminnasta vastaava **Aki Pakarinen** on auttanut Mariaa löytämään heikoimmat kohdat kehostaan ja kehittämään niitä. Kiipeilytekniikan osalta Maria kiittelee veljeään **Oskari Skyttä** ja **Kuutti Huhtikorpea**, joiden kanssa hän on päässyt treenaamaan ja oppimaan kiipeilystä vuosien varrella paljon.

– **Tatu Autio** on vienyt minua lisäksi paljon ulos kiipeilemään, mikä on ollut äärimmäisen tär-

Joona Sallaranta



Maria Skyttä onsigtasi Gorge du Tarnissa 8a:n reitillä Les Nouvelles plantations du Christ.

keää ja opettavaista. Ulkokiipeily on oma ja hieman erilainen maailmansa.

Suomen toinen 8a:n ON SIGHT -nainen

Kesällä 2017 Marian nimi nousi useampaan kertaan esiin Mikkelin Työväenurheilijoiden Facebook päivityksissä. Hän kiipeili kevään ja kesän aikana kokonaisuudessaan viisi 8a:n on sight -reitit, joista kaksi Gorge du Tarnissa (*Les ailes du desir* ja *Les Nouvelles plantations du Christ*), kaksi Suomen Nummessa (*Adlon* ja *Sheriffi*) ja yhden Ruotsin Niemiselissä (*Rage Against the Machine*).

– Itse kiipeily on harrastus. Vakavamielinen urheilu-ura on omalta kohdaltani suoritettu.

Hänen mukaansa 8a-tason kunto on ollut varmasti koko ajan tulossa, mutta hän ei ole vain aiemmilla reissuilla niin sanotusti haastanut omaa greiditasoaan.

– *Mä en ole sellainen työstäjä. Gorge du Tarnista sattui löytymään minulle pari sopivaa 8a:n on sight -reitit.*

Maria kokee, että olisi tylsää jäädä jumiin yhteen reittiin ja käyttää siihen koko reissu. Hän haluaa, kuten aiemminkin mainittu, ottaa harrastuksensa vähän rennommin ja nauttia kiipeilyn monipuolisuudesta. Suomessa puolestaan Maria voi työstää ja käydä vuosi toisensa jälkeen kokeilemassa jotain reittiä sekä tehdä sitä omaa red point maksimiaan. Lisäksi hän kokee, että melko tuoreena harrastajana on myös todella opettavaista kiivetä mahdollisimman paljon eri reittejä.


Vaikka Maria puhuu monipuolisuudesta, kiipeilyn parissa on toki jotain asioita, jotka eivät saa tätä naista yhtä paljon syttymään. Boulderointia Maria tekee jonkin verran, mutta voimisteluvuosien jälkeen hänen on oltava varovainen putoamisen kanssa selkensä vuoksi. Boulderoidessa Maria sanoo myös pelkäävänsä juuri putoamista. Köysikiipeilyssä putoamisen pelko on pysynyt pois.

– Tiedän myös, etten ole sellainen isojen seinien ihminen, kun siellä tulee jossain kohtaa seinällä kökkiessä kylmä.

Lämmöstä nauttivan Marian päällimmäisinä mietteitä tulevaisuudesta ovat, että saisi pysyä terveenä, kiivetä ja kehittyä niin pitkään kuin mahdollista.

– *Katsotaan mihin se lakipiste sitten riittää.*

Rakkautta tältä naiselta riittää kiipeilyn lisäksi tanssille sekä musiikille. Marian voi nykyisin bongata punk-orkesterin, Kemiallinen Uni, riveistä.

 @mariaskytta



SUOMEN KIIPEILYLIITON JÄSENSEURAT OVAT TOIMINNAN KESKIÖSSÄ

Toimittanut: Inka Gysin

Teksti: Nora Isomäki

Kiipeilyurheilijat laittavat panoksensa kilpакentille

Kiipeilyurheilijat ry:n toimintaa laajennettiin vuonna 2016 tukemaan kiipeilyvalmennusta ja tavoitteellista kilpailutoimintaa yhdessä Kiipeilyareena Valmennuksen kanssa. Kiipeilyurheilijat ry näkee yhdessä Kiipeilyareenan kanssa suuren potentiaalin lajin tavoitteellisuuden ja kilpailutoiminnan kehittämisessä. Sen myötä Kiipeilyurheilijoille perustettiin kolme valmennusryhmää: aikuiset, IFSC youth-ikäluokat (2000-2003) ja IFSC youth-ikäluokkia nuoremmat (2004 ja myöh. syntyneet), jotka treenaavat ryhmässä 1-4 kertaa viikossa valmentajan ohjauksessa. Valmennusryhmien tavoitteena on kasvattaa ensin kansallisen ja tulevaisuudessa kansainvälisen tason kilpakiipeilijöitä.

Kiipeilyurheilijat haluavat kannustaa jäseniään tavoitteelliseen harjoitteluun ja kilpailuihin. Siksi Kiipeilyurheilijat järjestävät jäsenille 10 viikon tavoitteelliseen valmennukseen perustuvia treeniryhmiä, jotka valmistelevat kiipeilijöitä lajin SM-kilpailuihin tai kehittävät muuten kiipeilijöitä määrätietoisesti pitkällä aikavälillä. Ryhmi-en koko vaihtelee neljästä kymmeneen ur-

heilijaan. Vaikka treenit tehdään ryhmissä, tehdään jokaiselle urheilijalle oma suunnitelma kehittymiseen ja tavoitteiden saavuttamiseen. Kiipeilyurheilijat ry tukee niin valmennus- kuin treeniryhmiä taloudellisesti usealla tuhannella eurolla vuosittain. Ryhmätreenaamisessa on suuri etu kansakiipeilijöiltä oppimisessa ja jatkuvassa kannustamisessa sekä tsemppaamisessa. Kun kaveri kehittyy, kehityt varmasti itsekin!

Kiipeilyurheilijat kouluttavat niin omia valmentajia kun toimii yhteistyössä Kiipeilyareena Valmennuksen valmentajien kanssa. Tällä hetkellä valmennuksessa on mukana yhteensä kahdeksan valmentajaa erilaisilla koulutustaustoilla valmentajan ammattitutkinnon suorittaneista itseoppineisiin valmentajiin.

Kiipeilyurheilijoiden valmennuksen tehokkuudesta ja jatkuvuudesta kertoo **Laura Loikaksen** kaksi PM-mitalia boulderissa (hopea 2017 ja pronssi 2016) youth B-ikäluokasta. Lisäksi viimeisimmässä SM-köysikielipailuissa 2016 Kiipeilyurheilijoilla oli hyvin hallussa niin youth- ja kids-ikäluokkien kuin aikuistenkin palkintosijat.

Kiipeilyurheilijat haluavat madaltaa kiipeilijöiden osallistumista kilpailuihin ja aloittivat säännöllisten kilpailujen järjestämisen Kiipeilyareenan kanssa syksyllä 2016. Seuran avoimet boulder-viikkokisat järjestetään kuukausittain. Kilpailuihin on helppo osallistua oman aikataulun mukaan, kun kiipeilyaikaa on kolme päivää.

Kiipeiltävänä on sekä uusia että vanhoja reittejä. Vuonna 2018 formaattia on tarkoitus laajentaa myös köysipuolelle. Kiipeilyurheilijat pyrkivät järjestämään myös yhden avoimet köysi- ja yhden boulderkielipailut vuosittain yhdessä Kiipeilyareenan kanssa. Kiipeilyurheilijat ry tukee myös jäsenten osallistumista lajin SM- ja kansainvälisiin kilpailuihin taloudellisesti ja järjestävät lajin SM-kilpailuja yhdessä Kiipeilyareenan kanssa.

Kiipeilyurheilijoiden valmennuksen tehokkuudesta ja jatkuvuudesta kertoo **Laura Loikaksen** kaksi PM-mitalia boulderissa (hopea 2017 ja pronssi 2016) youth B-ikäluokasta. Lisäksi viimeisimmässä SM-köysikielipailuissa 2016 Kiipeilyurheilijoilla oli hyvin hallussa niin youth- ja kids-ikäluokkien kuin aikuistenkin palkintosijat.



KIIPEILYURHEILIJAT RY.

Perustettu 2010

Vahva yhteistyö Kiipeilyareenan kanssa (kotisali)
1400 jäsentä, joista n. 200 alle 18-vuotiasta

TOIMINTA

- 19 ohjattua tuntia/vko junioritoimintaa.
- Vuosittain n. 20 sisäkurssia ja n. 15 ulko-kurssia.
- Koti- ja ulkomaan matkoja sisälle ja ulos.
- Kiipeily- ja muita tapahtumia sisällä ja ulkona.
- 3 valmennusryhmää ja kilpailuja.
- Yksi varsinainen työntekijä (junnuva- taava) ja 20 tuntityöntekijää (juniorioh- jaajat).

www.kiipeilyurheilijat.fi

Teksti: Maija Eerola

Lahden Kitka kunnostautuu reissuissa ja talkoilussa

Lahden Kitka on jo 21 vuotta vanha seura, joka herätettiin Ruususen unesta loppuvuonna 2013. Toistaiseksi olemme melko pieni joukko, jonka toiminnan peruspila-reita ovat retket ja reissut sekä kerran vuo- dessa järjestettävät kalliotalkoot.

Viime kevään kohokohta oli jo neljättä kertaa järjestetty Kitkan Ahvenanmaan reissu. Keli oli tällä kertaa melkoisen viileä, mutta kuitenkin lähes kuiva, joten kaikkina päivinä kiivettiin. Reissu kiteytyy melko hyvin seuraavaan tilastoon:

13 kiipeilijää
36 suklaamunaa
6 tuokkosta määmiä
2 litraa kermaa
147 kiivettyä reittiä
66 flässiä
Ja kylmintä ikinä.

Affikselta palattuamme oli tarkoitus harja- ta Lammin kallion sammaloituneet reitit



Maija Eerola

Kitkan Ahvenanmaan kevätretki.



LAHDEN SEUDUN KIIPEILY- SEURA KITKA RY.

Perustettu vuonna 1996

Kotisali: Ladeo

40 jäsentä, jäsenistä 4 alle 18-vuotiasta

TOIMINTA

- Tiistaisin talvikaudella yhteistreenit Lade- olla.
- Retkiä bouldereille ja kallioille Suomessa sekä välillä myös sisähalleihin.
- Kerran vuodessa järjestettävät kalliotal- koot Lahden seudulla.
- Toiminta perustuu vapaaehtoistyöhön, palkallisia toimijoita ei ole.

Facebook: Kiipeilyseura Kitka ry

puhtaiksi. Harjailuun osallistui tällä kertaa vain kourallinen talkoolaisia, joten kaik- kea emme saaneet puhtaaksi, mutta mon- ta reittiä on jo huomattavasti paremmassa kunnossa kuin alkukeväästä. Sammaloitu- maan päässeiden reittien puhdistus ei tai- da olla sitä siisteintä puuhaa, kun palkinto- na ei ole edes uuden reitin ensinöisy. Siitä huolimatta se on Suomen olosuhteissa su- pertärkeää, jotta hienot avatut reitit saisivat jatkossakin nousuja.

Eikä se harjailu niin kurjaa ole. Homman lomassa voi vaihtaa kuulumiset viereisen reitin harjamiehen- tai naisen kanssa ja saa vielä hyvän mielen kaupan päälle. Tule siis ensi kerralla mukaan tai käy harjaamassa itseä kiinnostava reitti takaisin kiipeilykun- toon silloin kun itsellesi parhaiten sopii.



Junnuryhmä treenaa ulkokalliolla...

Teksti: Juho Mitrinen

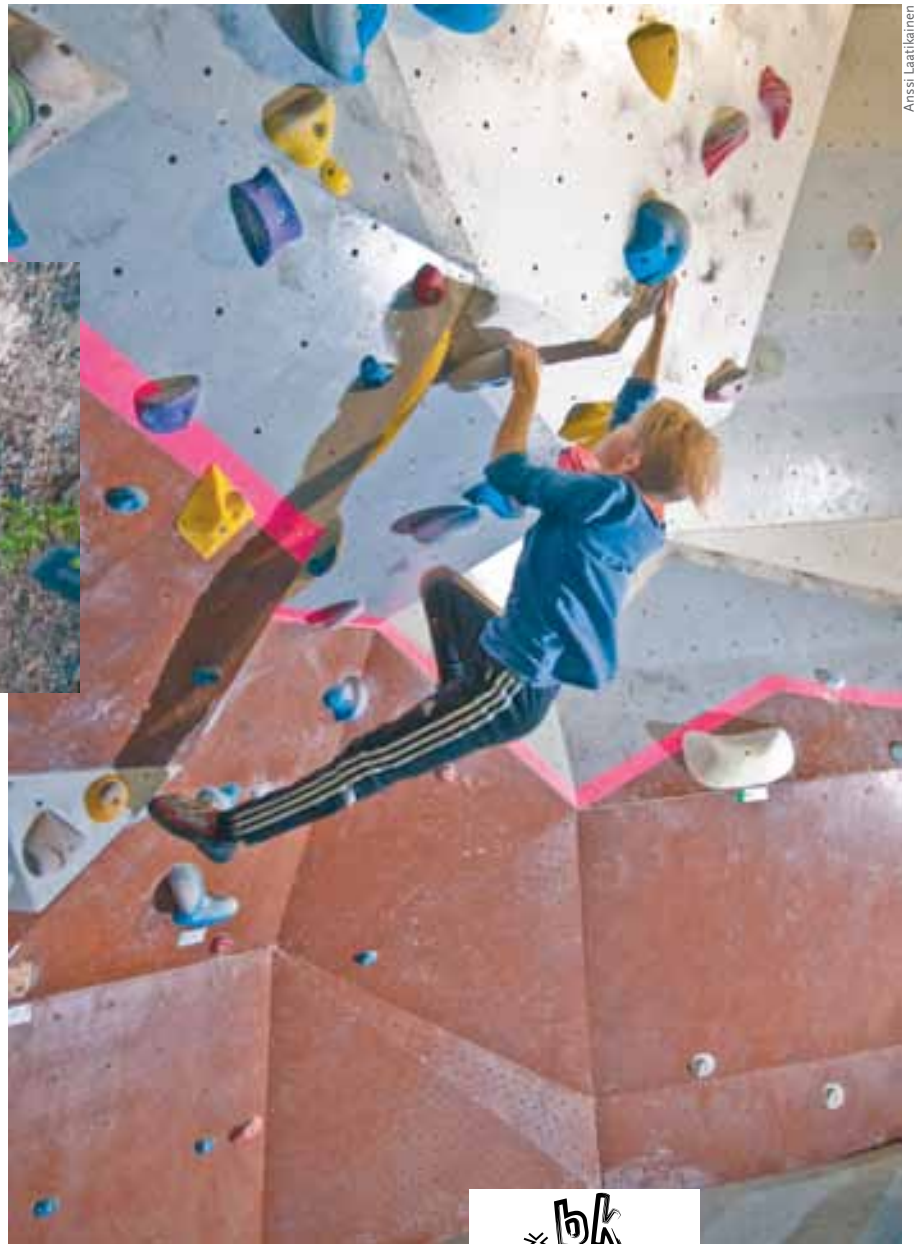
BK Climbers näkee junnutoiminnan tärkeimpänä

Pääosin Helsingissä toimiva BK Climbers ry. järjestää junnuille ohjattua kiipeilyä sekä hieman tavoitteellisempaa harjoittelua. Tavoitteena on opettaa lapsille kiipeilytaitoja ja tervettä urheilullista elämäntapaa oheisharjoittelun ja lihahuollonkin osalta. Tulevaisuuden suunnitelmissa myös junnukisojen järjestäminen. Koemme junnutyön tosi tärkeäksi, koska sieltä ne tulevaisuuden harrastajat, ohjaajat ja kiipeilyaktiivit tulevat. Meillä on maan paras harrastajayhteisö ja sinne tarvitaan lisää lapsia mukaan.

Junnuryhmät meillä on jaettu ikäryhmiin sekä näiden lisäksi on yksi jatkoryhmä, joka tarjoaa halukkaille junnuille toisen ohjatun treenikerran viikkoon. Ryhmät ovat tällä hetkellä 6–8-vuotiaat, 9–12-vuotiaat ja 13–16-vuotiaat. Jatkoryhmään voi päästä, kun on kiivennyt vähintään yhden kauden ikäryhmässään, osoittaa tarpeeksi intoa ja motivaatiota harjoittelua kohtaan sekä on ohjaajan mielestä valmis tavoitteellisempaan harjoitteluun.

Ryhmissä on hyvä henki ja leikkimielinen meininki. Mistään hampaat irtessä tai verenmaku suussa treenaamisesta ei ole kyse – vaikka kovaa kränkätäänkin ja reittejä projektoidaankin.

Ulkokiipeilyä pyritään järjestämään Hel-



...ja sisällä.

bk
CLIMBERS

BK CLIMBERS RY

Perustettu 2014

Kotisali: Boulderkeskukset Helsingissä ja Espoossa.

Yli 300 jäsentä, jäsenistä n. 50 alle 18-vuotiaita.

TOIMINTA:

- Pääpaino junnutoiminnassa: junnuryhmiä eri-ikäisille lapsille.
- Ulkokiipeilyä ja tulevaisuudessa myös reissuja.
- Yhteisvenyttelyä.
- Viikottainen saunailla.
- Kursseja ja luentoja.
- Toiminta perustuu vapaaehtoistyöhön, junnuohtajat saavat työstään palkkaa.

<http://bkclimbers.fi>

Tampere Climbing Derby 2017

4.-6.8.2017, Mäyriän virkistysalue

Teksti: Liisa Peltonen

Elokuun alussa Pirkanmaalla kisattiin järjestyksessään jo toinen Tampere Climbing Derby. Pirkanmaan harmaan taivaan esitellessä upeinta kiipeilykeliään kisa muutti hieman luonnettaan. Sen sijaan, että olisi mitelty pelkästään kovimmasta tikkaajasta kisattiinkin siitä, kuka löytää eri kallioille sopivimmat sääikkunat ja lähettää eniten puroina valuvia släbejä.

Määrää ja laatua

Derbyn idea on kiivetä annetussa ajassa mahdollisimman paljon reittejä Pirkanmaan eri kallioilla. Viime Derbystä kerätyn palautteen pohjalta kisassa oli uutuutena myös 24-tunnin sarja, koska useat parit olivat kokeneet 12 tunnin kiipeilyajan liian lyhyeksi. Tälle vuodelle Tampere Climbing Derbyn pistejärjestelmää oli muutettu siten, että vaikeammista (6c ja ylöspäin) reiteistä sai helpompia reittejä enemmän pisteitä.

Antaa sataa

Karuista olosuhteista huolimatta 24-tunnin sarjaan starttasi otsalamput vilkkuen kymmenkunta joukkuetta. Pitkin Pirkanmaan yötä Derbyn Online-tulospalveluun tihkui

tietoja siitä, kuinka kalliot olivat läpimärkiä, mutta silti kiivettävissä. Aamun koittaessa myös 12-tunnin sarjalaiset päästettiin matkaan. Rämön ja Melon vettä valuvia reittejä lähetettiin kuivalla huumorilla ja huonolla betalla höystettynä. Viitapohjassa märkä mankka limasi ajoin mahdollisuudet pienimpäänkin kitkaan, Mustavuoren kiuuessa sadekuurojen jälkeen sekunneissa.

Hyvissä meiningeissä tihkusta viis veisaamatta

Tampereen seudun kiipeily on ollut pääosin tunnettu kovista boulderpoista ja jäätävistä trädimmieistä, mutta Derbyn ansiosta Pirkanmaalla osataan nyt myös kiivetä märkää sporttia pimeässä. Derby vietiin maaliin loistavalla asenteella ja upealla yhteishengellä. Mäyriän rantasaunalla raikui väsynyt, mutta onnellinen nauru kisaajien kokoontuessa illanviettoon. Tampere Climbing Derby oli jälleen onnistunut mahtavasti.

Kiitokset järjestelytoimikunnalle, osallistujille ja festaaajille! Alustavien tietojen mukaan ensi vuoden Climbing Derby kisataan Kouvolassa.

”Tampereen seudun kiipeily on ollut pääosin tunnettu kovista boulderpoista ja jäätävistä trädimmieistä, mutta Derbyn ansiosta Pirkanmaalla osataan nyt myös kiivetä märkää sporttia pimeässä.”

TULOKSET

24-tunnin sarja

Köyden Viemää: Henri Arjanne ja Juha-Heikki Henttonen

Jaettu: **Elämäntapaintiaanit:** Päivi Lappalainen ja Samuli Tiainen sekä **Sporttipojat:** Tommi Haapala ja Ola Laitinen

12-tunnin sarja

TK & KK: Kari Kokkonen ja Janne Sievänen

Släbäkärpät: Henkka Martiskainen ja Sami Nöjd

Köysikanit: Liisa Peltonen ja Suvi Raatikainen

Parhaan asun palkinnon vei Super Marioksi ja Warioksi pukeutuneet Niko Lamminmäki ja Jaakko Sarin



Tuomo Turunen

Derbyfiiliksi Nokian Melon kiipeilykalliolta.



Jere Toivanen

12-tunnin sarjan lähtötunnelmia.

Maailmancupissa boulderoitiin ympäri Eurooppaa ja Aasiaa



Münchenin finaalitunnelmia.

Inka Gysin



Eddie Fowke / The Circuit Climbing

Teksti: Inka Gysin

IFSC:n boulderoinnin maailmancup 2017 kisattiin useammalla osakilpailulla ympäri maailman: niin Euroopassa, Jenkeissä kuin Aasiassa. Suomesta kisailuihin osallistui tänä vuonna kolme edustajaa: maa-joukkueen **Ilari Kelloniemi** ja **Anthony Gullsten** sekä villinä korttina viimeisessä kisassa **Tommi Salo**. Anthony Gullsten osallistui avajaiskisoihin Sveitsin Meiringenissa huhtikuun alussa sijoittuen 59:nneksi. Ilari Kelloniemen sijoitus näissä kisoissa oli 107., mutta mies paransi suorituksiaan tsaaisesti kiertäessään itsekseen Aasian kisoja seuraavien kolmen viikon ajan.

Aasiassa kisat avasi Chongqing (Kiina), jossa kisailtiin jo kaksi viikkoa Meiringenin jälkeen, huhtikuun loppupuolella. Täällä Kelloniemen sijoitus oli 63. Matka jatkui heti seuraavaksi viikonlopuksi kohti Nanjingia (Kiina), jossa hän kiipesi sijalle 61. Viimeinen rutistus oli Japanin Tokiossa,

Ilari Kelloniemi Chongqingissä.

jossa kisattiin kolmantena viikonloppuna putkeen. Täällä Kelloniemi repäisi ja löysi itsensä sijalta 29!

Vailin (USA) ja Mumbain (Intia) osakilpailut jäivät suomalaisilta välistä, mutta kisakentille palattiin taas Münchenin viimeisissä otteluissa Tomi Salon osallistuessa ensimmäistä kertaa maailmancuppiin. Kelloniemi oli harmittavasti loukannut jalkansa Rocklandsin reissulla, joten Münchenin kisoihin ei ollut asiaa.

Münchenin kisojen osallistujamäärä oli koko cupin suurin. Pelkästään miehiä oli

152 kun esimerkiksi Aasian kisoissa tästä oli vain puolet. Salo oli edukseen kilpailussa ja kiipesi hienosti ensimmäiset kisansa trooppisen helteisissä olosuhteissa. Nuorukaisen sijoitus oli 127.

Kokonaiscupin naisten tittelin vei **Shauna Coxey** (Iso-Britannia) jo toista vuotta peräkkäin ja miehissä ensimmäiseksi sijoittui korealainen **Jongwon Chon**.

Lue Boulderkeskuksen blogista Kelloniemen kisakokemuksista:

<http://boulderkeskus.com/fi/sivu/ajankoh-taista/uutiset/?postid=614>

**Kuinka saada itsestä enemmän irti kiipeilyn saralla?
Mitä tehdä kun kehitys kiipeilyssä on tyssännyt?
Miten treenata tehokkaasti ja turvallisesti?**

KIIPEILYN HARJOITTELU

JUHA OLLI // JORMA KÄYHKÖ // SAMPO KIESILÄINEN // 25,-

UUTUUS!



Näihin ja moniin muihin kysymyksiin vastaavat Juha Olli ja kumppanit vastapainetussa Kiipeilyn harjoittelu -kirjassaan! Opus tarttuu tehokkaasti ja selkeästi kiipeilyn treenaamisen saloihin, antaa valmiita ja sovellettavia treniohjelmia ja kattaa myös osa-alueita kuten ravinto, kehonhuolto sekä psyykkinen harjoittelu.

Kirja soveltuu niin boulderioijille kuin köysikiipeilijöille, jotka haluavat viedä kiipeilynsä seuraavalle tasolle!

Tilaa osoitteesta:

climbing.fi/skilry/content/kiipeilyn-harjoittelu



KUINKA LUODAAN SUOMALAINEN

Teksti: Saku Korosuo

Kirjan kirjoittaminen on periaatteessa yksinkertaista. Ensin mietitään, mitä kirjan tulisi sisältää, ja sitten vaan kirjoitetaan. Kun teksti on valmis, otetaan kirjaan tulevat kuvat, sovitetään kuvat tekstiin ja lähetetään koko roska painoon. Tai näin ainakin itse kuvittelin. Nyt kun pari vuotta kestänyt projekti on viimein saatu päätökseen, voisi itse prosessistakin jotain kirjoittaa: kuinka suomalainen Kiipeilyopas sai alkunsa ja mitä vaadittiin, että kirja lopulta päätyi kovien kansiin väliin. Teksti toivotavasti hyödyttää myös kirjailijoiksi aikovia ja oppaiden tekemistä pohtivia omissa projekteissaan.

Tarve oppaasta laittoi asiat liikkeelle

Idea kirjaan syntyi vuonna 2012, kun Ruotsissa julkaistiin kirja nimeltä ”Stora boken om klättring”. Minulla on ollut tapana ostaa kaikki kiipeilyn opaskirjat, jotka vaikuttavat hyviltä. Kyse ei ole pelkästään kiipeilykirjallisuuden tukemisesta. Itselläni on aina ollut tärkeää pitää tiedot ja taidot ajan tasalla, ihan jo kiipeilykursseja pitämistä ajatellen.

Stora boken om klättring oli kuitenkin poikkeuksellisen hyvä kirja. Siinä oli paljon hienoja kuvia ja asioista puhuttiin niiden oikeilla nimillä. Laskeutumiskasien sijaan käytettiin niitä laitteita ja metodeita, joita kallioidella oikeasti näkee. Ensimmäiseksi tuli mieleen, että onpas hieno kirja, miksei tällaista ole Suomessa julkaistu?

Kului vuosi eteenpäin ja aloin miettiä asiaa uudelleen. Tuollainen kiipeilyn perusteos pitäisi oikeasti tehdä, sillä erolla, että mul-

projektiin ollut, mutta aloin miettimään, että kuka sen voisi kirjoittaa.

Mitä kirjailijalta vaaditaan?

Kirjoittajalla pitäisi olla laaja-alaisesti kokemusta kiipeilystä. Kärjistäen voisi sanoa, että boulderoitsijan on vähän huono kirjoittaa opaskirjaa jääkiipeilystä. Kirjoittajalla pitäisi olla myös kokemusta opettamisesta.

Opaskirja on kuitenkin käytännössä kiipeilykurssien asiat kirjallisessa muodossa. Kokemusta pitäisi tietysti olla myös kirjoittamisesta, jolloin luettavaa tekstiä syntyy järkevässä aikataulussa. Tässä vaiheessa tuli mieleen vielä kourallinen kiipeilijöitä, jotka voisivat kirjoittaa laadukkaan teoksen. Viimeisenä kriteerinä oli kuitenkin se tärkein, eli aika. Kirjan kirjoittaminen kestäisi noin vuoden verran, mikäli kirjoittaminen olisi täysipäiväistä. Mutta kenellä olisi vuosi aikaa? Itselläni ei ainakaan ollut, ja siihen se ajatus taas jäi.

Vuonna 2014 muutin Itävaltaan. Työtilanteeni oli myös muuttunut. Tein projektiluonteisesti 3D-mallinnusta, reittejä kiipeilyhalleille, ja vedin kiipeilykursseja. Töitä oli kuitenkin vähemmän kuin aikaisemmin ja nyt olisi ensimmäistä kertaa sellainen tilanne, että voisin pyhittää vuoden verran kirjan kirjoittamiseen. *Sampsa Jyrkynen* tuli myös käymään Itävallassa oikeaan aikaan. Hän oli itsekin kirjoittamassa kirjaa ja sain hyviä vinkkejä ja uutta intoa omaan projektiin.

Kustannuskysymys

Kun projekti oli saatu alulle, piti seuraavaksi päättää, että teenkö kirjan omakustanteena, vai yritänkö saada kirjalle kustantajan. Omakustanne ja kustannusyhtiön tekemä kirja eivät välttämättä eroa toisistaan mitenkään. Käytännössä kirjoista tulee kuitenkin hyvin erilaiset. Kustannusyhtiön tekemä kirja käy monen seulan läpi, ja se on ikään kuin useamman ihmisen yhteinen projekti. Omakustanteesta saa taas tehdä juuri sellaisen kuin haluaa, joskin lopputulos helposti näyttää juurikin siltä että ”tein itse ja säästin”. Omakustanteeseen

KUN KIRJA TEHDÄÄN AMMATTILAISTEN KANSSA, TULEE KIRJASTA AMMATTIMÄISEN NÄKÖINEN.

pitää sijoittaa myös rahaa. Rahaa tarvitaan paitsi painokuluihin, myös kirjan toimittamiseen ja taittoon. Omakustannetta pitää myös itse myydä. Jos kirja myy hyvin, voi sillä periaatteessa tehdä rahaakin. Tämän varaan en kuitenkaan hirveästi laskisi. Todennäköisempi lopputulos kiipeilyaiheelle omakustanteelle on se, että kirjoittamisesta ei tule ammattia, vaan ikään kuin erittäin kallis harrastus.

Kun taas kirja julkaistaan kustannusyhtiön kautta, ei kirjaan tarvitse sijoittaa rahaa. Toisaalta myös kirjasta saatavat tulot pienevät. Mutta kun kirja tehdään ammattilaisten kanssa, tulee kirjasta ammattimaisen näköinen.

Nämä olivat varmaankin itselläni ne suurimmat syyt, miksi päädyin kustannusyhtiöön. Ei tarvitse sijoittaa rahaa, ja lopputuloksesta tulee laadukas.

Otin yhteyttä Suomen Alppikerhosta tuttuun *Niko Aulaan*, joka toimii kustannusalalla. Tarkoitukseni oli lähinnä kysellä, että missä vaiheessa kustannusyhtiötä kannattaisi lähestyä. Pitääkö esimerkiksi käsikirjoituksen olla kokonaan valmis? Niko innostui kirjasta saman tien ja pyysi sisällysluettelon sekä tekstinäytteen. Lähetin ne, ja paluupostissa tarjottiin kustannussopimusta.

ONGELMAKSI MUO-
DOSTUI KUITENKIN
RAHAT. ENNAKKO-
PALKKIOILLA EI ELÄ.

Boulderoitsijan
ON VÄHÄN HUONO
KIRJOITTAJA OPASKIRJAA
JÄÄKIPEILYSTÄ.

tipitch-kiipeily pois ja tilalle jääkiipeilyä, teknoa ja pelastustekniikoita. Ikään kuin suomalainen *Freedom of the hills!* Siihen aikaa opiskelin päivät yliopistossa ja vedin iltaisin kiipeilykursseja. Itselläni ei aikaa

KIPEILYOPAS

Ei kirjailija vain kirjoittamalla elä

Tässä vaiheessa homma tuntui sujuvan hyvin. Oli kustannussopimukset ja kirja valmistui hyvää vauhtia. Ongelmaksi muodostui kuitenkin rahat. Ennakkopalkkioilla ei elä, enkä lukuisista hakemuksista huolimatta saanut apurahaa muualtakaan. Olin kuvitellut, että tällaiseen teokseen irtoaisi apurahaa helpostikin, mutta toisin kävi. Sen sijaan monet tahot olivat kiinnostuneet ostamaan mainostilaa kirjasta. Tämä olisikin voinut olla yksi tapa rahoittaa projektia, mutta kustannusyhtiöllä oli selkeä kanta mainoksiin: mainokset eivät kuulu arvokkaaseen kirjaan.

Ilman tuloja ei kuitenkaan pitkälle juhlita, joten kirjoittamisen ohella piti tehdä myös oikeita töitä. Erinäisten sattumusten kautta päädyin tekemään korkeanpaikantöitä öljynporauslaitoille. Jokainen työkohde oli eri lautalla, joten matkustuspäiviä tuli paljon.

Kirjoitin kirjaa lentokentillä, lentokoneissa, helikentillä, hotellihuoneissa ja tietysti lautoilla. Kirjan kirjoittaminen 12 tuntisen työpäivän jälkeen ei ole mitään herkkua, mutta opaskirjoissa on se hyvä puoli, ettei niiden kirjoittamiseen tarvita mitään sen kummempaa inspiraatiota. Riittää, että tietää mistä pitää kirjoittaa ja sitten vaan nakuttelee menemään. Tosin tekstin luominen ja ns. valmiin tekstin luominen ovat kaksi eri asiaa. Tässä vaiheessa tekstin muokkaamisesta vastasi vaimoni **Anu**, jolla oli kovin konservatiivinen suhtautuminen tekstiin. Kirosanat eivät kuulemma kuulu opaskirjaan.

Esikoiskirjailija oppii kantapään kautta

Itselleni kustannustoiminta oli jokseenkin vierasta ja minulle oli suuri yllätys, että kirjat myydäänkin jo puoli vuotta etukäteen kirjakaupoille. Ja sen jälkeen kun kirja on myyty, se on vähän niin kuin pakko julkaista. Tässä on tietysti hyvinkin puoli, eli kirja tulee varmasti julkaistua.

Palautin käsikirjoituksen 31.12.2016 ja jostain syystä kuvittelin, että homma alkaisi

olla kasassa. Vähänpä tiesin, että raskain työ oli vasta alkamassa. Seuraavaksi edessä oli kustannustoimittajan kanssa työskentely. Suuri osa teksteistä tuli bumerangina takaisin. "En ymmärrä, tee uusiksi". Aluksi lähinnä ärsytti, että miten niin et muka ymmärrä, mutta kyllähän siinä oli enemmänkin peiliin katsomisen paikka. Mikäli teksti on epäselvää kustannustoimittajalle joka harrastaa kiipeilyä, niin on pakko myöntää, että onhan siinä pienen pieni mahdollisuus, että teksti on epäselvää myös kirjan ostajalle, joka on todennäköisesti aloitteleva kiipeilijä.

Tekstistä kuviin

Kun teksti oli hierottu **Maija Heikinheimon** kanssa kuntoon, oli seuraavaksi vuorossa valokuvien ottaminen. Varustekuvat kirjaan otti **Timo Turunen**, ja sain käyttööni myös tuttujen kiipeilijöiden valokuvia. Esimerkiksi kirjan kannessa oleva kuva on **Adrian Pollardin** käsialaa. Pääasiassa valokuvien ottaminen jäi kuitenkin omalle vastuulleni. Ostin täysikennoisen järjestelmäkameran, ja rakensin pienen kotistudion. Toki itselläni oli entuudestaan paljon kiipeilykuvia, mutta kirjaa varten tarvittiin myös tiettyjä kuvasarjoja. Studiosessioissa nykyaikaisesta tekniikasta oli oikeasti hyötyä, sillä otin studiokuvat yksin. Laitoin kameralan jalustalle ja intervalliajastimen ot-

tamaan kuvia 10 sekunnin välein. Lisäksi yhdistin kameralan kännykkääni, joka toimi näyttönä. Kännykästä näin siis reaaliaikaisesti mitä olen kuvaamassa.

Valokuvien jälkeen oli vuorossa piirroskuvien teko. Piirtäjä tarvitsi mallikuvat piirroksiinsa, joten myös tätä varten piti ottaa lisää valokuvia tai vaihtoehtoisesti etsiä mallikuvat muualta. Piirtäjä ei itse harrastanut kiipeilyä, mikä ei varsinaisesti helpota, kun piirretään kuvia monimutkaisista köysitekniiikoista. Helpommalla olisi varmasti päässyt, jos olisi korvannut piirroskuvat valokuvilla. Tietyissä tilanteissa piirroskuvat ovat kuitenkin huomattavasti selkeämpiä kuin valokuvat.

Hiontaa viime tinkaan

Kun kaikki kuvat olivat kasassa, oli seuraavaksi vuorossa kirjan taitto. Tässä vaiheessa tuli ensimmäisen kerran parin viikon tauko noin puoleentoista vuoteen. Taiton tekemisessä olisi ollut hyvä olla paikan päällä, mutta koska se ei ollut mahdollista, tehtiin ensin alustava taitto, johon sitten tehtiin korjaukset.

Oikoluvun kirjaan teki **Pauli Salminen**, jonka jälkeen kirja lähti painoon. Vielä viimeisenä päivänä kirjasta löytyi virheitä, mutta kaikkia virheitä ei ehditty enää korjata. Tämä on myös tiukkojen aikataulujen kääntöpuoli. Jossain vaiheessa säätämiset on säädetty ja kirja lähtee painoon, oli se kirjailijan mielestä valmis tai ei. Toisaalta, jos olisin tehnyt kirjan omakustanteena, olisi se vieläkin pöytälaatikossa. Kuukausi myöhemmin kirja oli ulkona. Pitkä ja raskas projekti oli viimeinkin saatu päätökseen.

Suomalaista kiipeilyopasta myydään kirjakaupoissa, kiipeilykaupoissa ja kiipeilyhalleilla ympäri Suomea. Lisäksi kirjan voi lainata kirjastoista.

VÄHÄNPÄ TIESIN,
ETTÄ RASKAIN TYÖ
OLI VASTA
ALKAMASSA.

VAPAA
KIIPEILY
TURISTIN

Yose mitä



Yosemite Valley on monen ajatuksissa yhtä kuin El Capitan ja Half Dome - tai ikonisten seinien päätä huimaava Big wall -mekka, joka on täynnä usean päivän mittaisia teknoreittejä ja vapaa-kiipeilyä, johon kykenee vain Alex Honnoldin tai Tommy Caldwellin kaltaiset modernin kiipeilyn legendat. Suomesta katsottuna laakson jylhät seinät vaikuttavat mahdollisilta vain kaikkein kovimmille kiipeilijöille.

Teksti: Liisa Peltonen

Kuvat: Emma Karjalainen, Iiro Vidberg, Liina Peltonen





Monella ei ole aavistustakaan, että Yosemitein laakson lukemattomat kallioid ovat täynnä upeita trädireittejä, bouldereita ja jopa yhden köyden mitan kiipeilyä kohtuullisilla lähestymisillä. Samaa mitä Lofootteilla, mutta Kalifornian auringossa.

Yosemiteissä tehdään historiaa ja tulevaisuutta

Yosemiteillä on merkittävä rooli kiipeilyn historiassa. **Warren Hardingin** tiimin 45 päivän aikana tekemä *The Nosen* ensinousu El Capitanilla, **Lynn Hillin** The Nosen ensimmäinen vapaanousu ja **Alex Honnoldin** huima soolo *Freerideriin* ovat kaikki osaltaan määrittäneet kiipeilyn tulevaisuutta.

Osa laakson helpommista reiteistä on myös ollut aikansa suuria edistysaskelia. Amerikkalaisen vapaakiipeilyn historia on Yosemiteissä käsin koskeltavissa ja Yosemitein topo onkin kuin kiipeilyn historiankirja. Jokaisen reitin tai variaation on avannut joku kiipeilyn suurista legendoista: **Jim Bridwell**, **Yvon Chouinard** tai **Royal Robbins**.

Reiteille lähtiessä voi lukea tarinoita menneiltä vuosilta, ajalta jolloin Royal Robbins ensinousi Rangers Peakin *Nutcrackerin* pelkillä kiiloilla ja El Capitanin kolkkia ei tuntenut vielä juuri kukaan. Pulttitikkaat, pendelumit ja muut reittien luovat ratkaisutkin ovat helpommin ymmärrettävissä kun tuntee historian reittien takana.

Helppo kohde kaikille

Kiipeily Yosemiteissä on melko helposti lähestyttävää. Yosemitein vapaakiipeilytopo on kirjoitettu pitkälti keskitason (Eur: 4–6, Amer: 5.4–5.10) vapaakiipeilijää ajatellen ja oppaaseen listatut reitit ovat poikkeuksetta klassikoita.

Eurooppalaisesta ja varsinkin Norjalaisesta topotustyylistä poiketen reittikuvaukset ovat täynnä yksityiskohtaista tietoa. Useiden reittien kohdalla köydenmitat on piirretty siten, että vaikeusalueet on listattu erikseen eikä köydenmitalle ole vain yhtä greidiä. Myös köydenmitalla tai ständillä käytettäviä varmistusvälineitä on lueteltu paikoin hyvinkin tarkasti. Lisäksi esimerkiksi Mountain







Projectin nettifoorumeilta löytyy paljon informaatiota kiipeilijöiden kokemuksista reiteiltä. Yosemiten retkeilykaupasta löytää unohtuneet välineet ja turvallisuutta lisää muiden kiipeilijöiden läsnäolo sekä YOSAR-pelastuspartion valmius auttaa hätätilanteissa.

Syksyn ruskaa vai kevään tunnelmaa?

Laakson kiipeily on parhaimmillaan keväällä tai syksyllä. Jylhänä kuohuvat vesiputoukset, Sequoia-puiden katveesta hohtava aurinko sekä metsissä vaeltelevat karhut tekevät Yosemiten keväästä hurmaavan. Syksyllä laakson valtaa ruskan väreissä hohtavat lehdet.

Yosemite on hyvin suosittu turistikohde ja suurin sesonki alkaa loppukeväästä ja jatkuu pitkälle syksyyn. Kiipeilijät majoittu-

vat useimmiten joko retkeilyyn sovitetuissa autoissa puiston rajojen ulkopuolella tai Yosemiten eri leirintäalueilla, joista legendaarinen Camp 4 lienee tunnetuin.

Rohkeasti vaan reissuun

Yosemiteen yhteydessä mainitaan usein reittien kuluminen tai tiukahko greidaus, mutta avoimin mielin liikkeellä olevalle vapaakiipeilyturistille riittää tekemistä pidemmäksikin aikaa. Kustavin ja Olhavan graniittihalkeamissa marinoituneelle suomalaiskiipeilijälle Yosemiteen keskitason reitit ovat täysin saavutettavissa. Useimmat reitit ovat nautinnollisia halkeamakokonaisuuksia, joilla vuosien varrella hakattujen pitonien jättämät arvet, pinscarit, muistuttavat kiipeilijää laakson uljaasta menneisyydestä.

YOSEMITE

REITTI- JA ALUESUOSITUKSIA:

Rangers Peak
Yosemite Falls Area
Church Bowl (Single Pitch)
Royal Arches Area
Snake Dike at Half Dome (R)
El Capitan Base
East Buttress ja Central Pillar of Frenzy at Middle Cathedral Rock
Boulderalueista esim. Camp 4 tai Ahwahnee Village

Lisätietoja reiteistä: Yosemite Valley Free Climbs book by SuperTopo tai Mountain Project App.

KUN PULLEY SANOO POKS

Teksti: Niina Laatikainen

Kiipeilyharrastus oli Tampereen Yliopiston Lääketieteen yksikön 2004 tehdyn tutkimuksen mukaan vammarriskeineen verrattavissa yleisurheiluun tai juoksuun; sillä todettiin olevan pienemmät vammarrismit kuin palloilu- ja kontaktilajeissa. Iloinen uutinen siis – kiipeily on loppupeleissä turvallinen harrastus.

Toki kiipeilyssä on otettava huomioon, että harrastuksena laji on rajusti kasvava, ja tekeväälle sattuu. Sormivammat ovat yksi kiipeilijöitä useimmiten riivaamista ongelmista. Erityisesti olisi kiinnitettävä huomiota paitsi käden suljettujen vammojen, kuten krimppaamisesta aiheutuneen vamman diagnosointiin, myös loukkaantuneen alueen paikantamiseen. *Hand Injuries in Rock Climbers* -tutkimuksen mukaan pulley-vammoja esiintyy 20 prosentilla kiipeilijöistä. Kuulut tähän 20 prosenttiin tai et, on varmasti hyvä ymmärtää kiipeilijöiden tärkeimpien työvälineiden toiminnasta ja toiminnan häiriöistä.

Tämä artikkeli kertoo sormen rengassiteestä, sen vammautumisesta, vamman todentamisesta ja tutkimisesta. Hoitoon ja kuntouttamiseen tartumme vain lyhyesti, mutta ajatuksena on jatkaa aiheesta tulevissa lehdissä kattavammin. Tämän tekstin tarkoituksena on antaa tietoa kiipeilijöille, jotta vamman sattuessa osataan pyytää oikeanlaista hoitoa sekä mahdollisesti ennaltaehkäistä vammoja.

Mitä sormen sisällä oikein tapahtuu kun kiipeämme?

Sormen anatomisessa rakenteessa on paljon sormea ympäri kulkevia jänhteitä, jotka joutuvat kuormittavaan työhön ahkeran kiipeilijän arjessa viikoittain – ellei jopa päivittäin. Sormen rengasside eli pulley pitää jänhteitä pitkittäisesti paikoillaan ja jänne liikkuu pulleyn ”läpi”. Pulleyt siis estävät koukistusliikkeessä jänneiden nouseminen alustastaan jousenjännemäisesti (*“bowstring”*). Etusormesta pikkusormeen (II-V sormissa) on viisi rengasmaista rakennetta (*“pulley annulare”*) ja niiden välissä ristikkäitä rakenteita (*“pulley cruciforme”*).

Sormi sisältää siis paljon erilaisia tukirakenteita ristikkäisiteistä rengassiteisiin eli A1–A5 pulleyihin. Kiipeilijöiden kannalta tärkeimmät pulleyt ovat A2 sormen tyvijäsenen alueella ja A3 keskijäsenen seudulla. Niissä korostuu sormen pulleyn biomekaniikan loistavuus, ja jommankumman vaurioituminen aiheuttaa tuntevan menetyksen sormen liikkeessä ja voimassa. Suurimmat voimat kohdistuvat A2 pulleyn kohdalle. A2 rengassiteeseen kohdistuva voima on 3–4 kertaa suurempi kuin sormenpäähän kohdistuva voima. (Lähde 2.)

Mikä ihmeen pulley-vamma?

Usein akuutit pulley-vammat tulevat kalliokiipeilijöille, jotka joutuvat pitämään

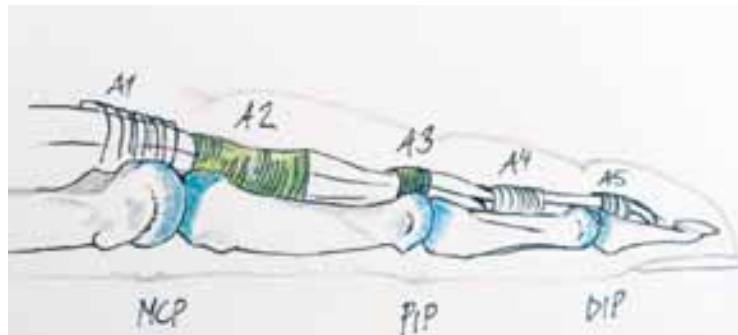
oman kehon painoan yhden käden varassa. Tällöin pulley-vamma on seurausta sormen koukistajajänneiden brutaalista voimankäytöstä. Usein sormea on toistuvasti heikennetty liikakäytöllä. Rastittuneet ja väsyneet pulleyt ovat alttiimpia vammoille, ja myös ongelmat kyynärpäähän (esim. golf- tai tenniskyynärpää) tai jopa olkapään alueella ovat usein pulley-vamman taustalla.

Kiipeilyssä sormien koukistajajänneet ja pulleyt ovat alttiita nyrjähdysiin ja repeämiin, etenkin jalan lipsahtaessa otteelta tai vaativan sormiotteen kanssa. Pieniin otteisiin tartutaan sormen kärkinivelen (DIP) ollessa jopa yliojennuksessa ja keskiniiveltä (PIP) ollessa vahvasti koukistettuna, suunnilleen 90 asteessa. Amerikkalaisen, kiipeilijöille tehdyn tutkimuksen mukaan krimppaamisen (*“crimp grip”*) epäillään olevan useimmiten syynä kalliokiipeilijöiden fleksori- eli koukistajajänneen pulley-vammoihin.

Tyypillinen ilmiö vamman sattuessa on kovaääninen poksahdus keskiniiveässä, jota seuraa nivelen kipeytyminen.

Diagnosointi

Kiipeilyn suosion kasvaessa sormivammojen lisääntyminen voi alkaa näkyä röntgenosaston ultraäänessä, koska sormen pulley-vamman diagnosoimisessa olisi suotavaa käyttää muutakin kuin kliinistä tutkimusta. Haastatteleman suomalaisen kiipeilijän tarina tukee tätä väit-



Piiroskuva sormesta, sen tärkeimmistä nivelistä ja pulleyista

Niina Laatikainen



Ilari Kelloniemen sormet krimppaa.

Anssi Laatikainen

tämää: hänen tapauksessaan käytettiin ultraääntä todentamaan vamman luonne.

Eri kuvantamisen vaihtoehdoilla saadaan selville onko pulley kokonaan vai osittain repeytynyt ja jatkotoimenpiteet tehdään sen perusteella luotettavammin kuin ainoastaan kliinisesti tutkien. Mahdollisuuksina ovat magneetti- tai ultraäänikuvaus.

ULTRAÄÄNI

Ultraääni on oiva keino todentaa pulley-vammoja. Ultraäänitutkimus on yleensä helposti saatavilla verrattessa magneettiin. Se on reaaliaikaista, säteilyvapaata, asiakasystävällistä ja myös mahdollistaa dynaamista kuvausta. Lisäksi se on nopea keino saada selvää sormen verenkierron tilanteesta. Magneettikuvausta eli MRI:tä käytetään kun tahdotaan lisätietoja. Magneettikuvaus on herkin menetelmä luun muutosten tai ruston diagnostiikassa, koska se tuottaa ainutlaatuisen hyvää pehmytkudoskontrastia – toisin sanoen sen tuottamista kuvista on mahdollista nähdä lihakset ja jänteet paremmin. MRI:llä kuvantamalla voidaan näyttää luuston ohella myös nivelrustot, ja kuvauksessa voidaan käyttää kontrastinetta tehostamaan tutkittavan alueen ongelmia. Magneettikuvaus saatavuus on tosin monesti huonompi kuin ultraäänen. Tutkimukseen käytettävä aika on myös pidempi verrattaessa ultraääneen. Myönteistä molemmissa kuvantamismenetelmissä on, ettei niistä tule ionisoivaa säteilyä eli säderasitusta.

Hoitaminen

Pulley-vammat ovat ärsyttäviä, koska ne rajoittavat myös muuta elämää. Sormi on kipeä, turvonnut ja liikerata jää vajaaksi koukistaessa. Sormi voi myös pahimmassa tapauksessa näyttää jousipyssyn malliselta kämmenpuolelta tarkastellessa. Tämä viittaa siihen, että pulley on mahdollisesti revennyt kokonaan.

Jos näitä pulley-repeämiä ei hoideta asianmukaisesti, voi tuloksena olla sormen koukistajajänteen virheasento ja/tai sormen mekaaniset ominaisuudet voivat heiketä. Hoito ei automaattisesti kuitenkaan tarkoita leikkausta. Sormivammat voidaan luokitella neljään eri kategoriaan ja vasta IV luokan repeämässä on hoitona kirurginen toimenpide.

En pysty tähän artikkeliin antamaan tarkkoja vastauksia, kuinka pulley-vammoja tulisi hoitaa ja kuntouttaa, mutta haluamme ohjata pulley-vammasta kärsivää kiipeilijää

oikealle polulle:

MILLOIN HOITOON

- Jos sormesta kuuluu kova "poks" tilanteessa, jossa epäilyn vamman ajatellaan aiheuttuneen
- sormi turvottaa tai siitä puuttuu voima
- sormi on kipeä niin treenissä kuin levossa
- sormi ei ojennu tai sen liikerata ei ole normaali on ensisijaisen tärkeää käydä lääkärissä saamassa ammattilaisen mielipide ja diagnoosi.

Luonnollisesti lähete ultraäänikuvaajalle tai magneettikuvaukseen edesauttaa tutkimuksen kulkua. Mennessäsi kipeän ja liikerajoittuneen sormivamman kanssa lääkäriin pitäisin ultraäänikuvausta vähimmäisvaatimuksena: kliininen tutkiminen, vaikka se tehtäisiin hyvin, voi jättää arvailun varaan onko pulley vain rasittunut vaiko osittain tai täysin repeytynyt. Omat vakuutuksesi saattavat myös avittaa tutkimukseen pääsyä: esimerkiksi Kiipeilyliiton jäsenseurojen Pohjolan vakuutus kattaa akuutissa vammassa tarvittavat tutkimukset (ks. vakuutusehdot SKIL:n nettisivuilta, huomioi mahdollinen omavastuuosuus).

Kuntouttaminen

Vaikka en tässä artikkelissa pystykään menemään kovin syvälle kuntoutukseen, haluan kerrata lyhyesti ideologiaa vammojen kuntouttamisesta:

- Yhdestä kolmosluokkaan olevat pulleyvammat (rasitus, osittain revenneet ja

yksittäiset repeämät) ovat konservatiivisesti hoidettavissa (ei leikkausta).

- Ensin sormi pidetään tuettuna teipillä ("H-tape method", Lähde 2.) tai hyvin tuettuna ortoosilla (tukilastalla), niin ettei sitä voi koukistaa ("immobilization").
- Alle neljän viikon päästä vammautumisen aloitetaan aikainen funktionaalinen kuntouttaminen pulleytä suojellen: sormen kuormitus ja käyttö kivun sallimissa rajoissa tekee sormen paranemiselle hyvää. (Lähde 3.)
- Neljännen luokan vammoja (useampia repeämiä) suositellaan korjattavan kirurgisesti. Tällöin kuntoutus tapahtuu fysioterapeutin ja kirurgin sekä tarvittaessa toimintaterapeutin ohjeiden mukaan.

Mahdollinen hoitopolku pulley-vammaan. Olen tehnyt kaavion siitä, miten sormen vammaa olisi kuvannettava. Ultraäänellä saadaan määrällisesti ja laadullisesti tarkka arviointi pulley-vammoista. Se myös helpottaa hoitopäätöstä konservatiivisen (eli ei leikkaushoitoa) ja kirurgisen hoidon välillä. Vammojen oikea diagnosointi, hoito ja kuntoutus parantavat luonnollisesti kiipeilijän elämänlaatua. Hyvänä artikkelina aiheeseen suosittelen lukemaan *Hand Injuries in Rock Climbers* tai *Injuries to the Finger Flexor Pulley System in Rock Climbers: Current Concepts* -artikkelin (Lähde 4.) tai kirjavinkkinä annettakoon myös Dave MacLeodin teos *Make or Break*. Oikein kivaa syksyä kaikille lukijoille. Toivotan kitkaisia kelejä, ilman sormivammoja!



Kaavio kuva sormivamman hoidosta. Suomennettu ja mukailtu Tendon injuries of the hand -artikkelista.

HAASTAT- TELU

Haastattelin pitkän linjan kiipeilijää, joka sai pulley-vamman nelisen vuotta sitten. Hän kuuluu joukkoon, joka kiipeää haastavampia boulder-reittejä, on kiivennyt noin 15 vuotta ja pääosin boulderia. Hän on saanut loukkaantumisia sormiinsa matkan varrella, joiden hoitokeinoina ovat olleet niin konservatiivinen kuin leikkaushoito. Lievät pulley-vammat ovat parantuneet pelkällä levolla, jonka jälkeen on taas pystynyt uudestaan kiipeilemään. On helpottavaa huomata, ettei kiipeily lopu, jos pulley-vamma sattuu kohdalle.

Tosin aina pelkkä lepo ei auta. Haastattelussa kuvatussa vammatilanteessa tarvittiin kirurginveistä, jolloin palaaminen kiipeilyn pariin on luonnollisesti hitaampaa – sormivamma tuotti kiipeilijälle tuskastuttavan pitkän tauon lajityypin omaisesta harjoittelusta.

Haastattelemani kiipeilijän tarinan keskiössä on oikean käden keskisormeen tullut pulley- eli rengassidevamma. Taustalla oli pitkäaikainen tapahtumaketju, jolla saattoi olla osuutta asiaan; kiipeilijä oli ollut selkäleikkauksessa, josta aiheutui hermovamma kiipeilijän oikeaan nilkkaan. Oikean jalan ollessa heikompi, muu kroppa kompensoi puuttuvaa voimaa, myös niin, että oikea käsi sai enemmän kuormitusta.

Usein puhutaan, että kylmiltään ne nakit sitten paukkuu. Olitko lämmitelty? Mikä lopulta vammautti sormen?

Olin lämmitellyt kroppaa ja sormia ennen varsinaista kiipeilyä. Reitti, joka osoittautui kohtalokkaaksi oli kattoreitti, vaikeudeltaan 7C+. Oikea käteni oli krimpissä ja ihan aavistamatta oikean käden keskisormi napsahti, kuin kuiva oksa olisi napsahtanut. Siihen tuli totaaliruptruura A2:een ja A3:ssa oli osittainen repeämä. Repeämän vuoksi sormi jouduttiin leikkaamaan.

Oliko sinulla vanhoja sormivammoja taustalla ja oliko niitä kuvattu ultraäänellä?

Lieviä sormivammoja oli ollut aiemminkin, mutta näistä olin selvinnyt konservatiivisella hoidolla (lepoa ja kevyttä sormen liikuttelua). Näitä ei olla kuvattu ultraäänellä. Oikean käden pikkusormeen on tullut myös pulley-vamma, jota on hoidettu konservatiivisesti. Mutta vanhaa vammaa tässä kyseisessä keskisormessa ei ollut.

Tuliko sormeen liikkuvuus- tai turvotusongelmia?

Se rupesi jo heti kivillä turpomaan, noin

kaksinkertaiseksi, joten annoin sormelle kylmää. Tässä tilanteessa tungin koko käden olkavarteen asti järveen. Kotiin päästyäni sormi vaivasi yhä edelleen, joten oli lähdettävä lääkärin luokse.

Millä kuvantamisen laitteella sormi diagnosoitiin ja miten päädyttiin kirurgiseen hoitoon?

Menin ensin työterveyteen ja pyysin lähteen käsikirurgille. Sitoumus työterveyshuollosta kirjoitettiin Töölön sairaalaan. Ensimmäisen työterveyslääkärin vastaanotolla oma lääkärimä soitti Töölön tapaturma-asemalle, jossa pystyi konsultoimaan käsikirurgia. Sain ajan seuraavaksi aamuksi Töölön trauma-asemalle. Tapasin käsikirurgini aamulla, joka tutki sormen kliinisesti. Käsikirurgi laitoi minut kuitenkin jatkotutkimuksiin, kun keskustelimme asiasta tarkemmin.

Itse kuvaus hoidettiin ultraäänellä. Sonografi (kuvaaja) ei tiennyt, mistä pulley- eli rengassidevamma pitäisi edes lähteä kuvantamaan. Jouduin siis itse ohjaamaan ja kertomaan, mitä kuvantaminen kuuluisi hoitaa. Ohjeiden avulla sonografi osasi kohdentaa ultraäänen oikeaan kohtaan ja saatiin selvä näyttö vammasta, jonka jälkeen pääsin leikkaukseen.

Milloin leikkaus tehtiin ja oliko leikkauksen jälkeen jatkohoitoa?

Alle viikossa vammautumisen jälkeen pääsin leikkaukseen. Käteen valmistettiin kleinerlasta toimintaterapeutin toimesta. Lastoituksen aikana koko kynnärvarren lihakset alkoivat surkastua ja heiketä. Lastaa piti pitää päivin ja öin.

Lisäksi sain vielä toimintaterapeutin valmistaman pulley-sormuksen eli muovisen renkaan, joka laitetaan vamman päälle, A2:n kohdalle.

Miten kaiken kaikkiaan sormea on hoidettu?

Vammaa hoidetaan kuin jännevammaa yleisesti. Liikkuvuutta mietitään ja myös sitä, milloin sormi kestää maksimaalista kuormitusta. Sain kotiin kuntoutusohjeet. Kun vammautumisen jälkeen oli kulunut neljä kuukautta, aloitin kevyen kiipeilyharjoittelun jonka aikana olin teipannut sormen kunnolla, koska krimpipaaminen ei vielä onnistunut. Treenasin koko sormi teipissä eli ainoastaan "open hand" -kiipeily onnistui. Luin myös lisää kuntoutuksesta MacLeodin *Make or Break* -kirjasta ja otin oppia sen treeniohjeista. Nämä helpottivat myös toipumisesta. Kirja kannattaa ehdottomasti

lukea, jos sinulla on ollut sormivammoja tai muita kiipeilyvaivoja.

Mikä tilanne on nyt?

Keskisormi parani entiselleen noin vuodessa ja kiipeilytasonikin on taas ennallaan eli 7C+:ssa.

Tarinalla on onnellinen loppu, sormi on kuosissa taas. Oli hyvä saada tietää, miten haastateltavan pulley-vammaa ultratiiniin diagnosoitiin tueksi ja miten sormea oli hoidettu. Toivon tämän tarinan olevan muille kiipeilijöille hyvänä esimerkkinä kuinka pahoistakin sormivammoista selvittää taikaisin kiipeilyn pariin!



NIINA LAATIKAINEN

Ikä: 41

Koulutus: Röntgenhoitajaopiskelija Metropolian AMK:ssa, valmistuu joulukuussa 2017, valmistunut toimintaterapeutiksi vuonna 2000.

Kiipeilytausta: Alkoi boulderoimaan 2008. Sormivammaa (onneksi lievempänä versiona) on löytynyt myös omasta takaa, siksi artikkelin aihe on sydäntä lähellä.

Muuta Niinasta: on pienen Eetu-pojan ylpeä äiti, harrastaa ratsastusta ja haaveilee monen monituisista kiipeilyreisuista perheen kera.

Lähteet:

1) Volker Schöffl, Andreas Heid, and Thomas Küpper. Tendon injuries of the hand. *World Journal of Orthopedics*. 2012 Jun 18; 3 (6): 62–69.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3377907/#lpo=47.7273>

2) The Flexor Tendon Pulley System and Rock Climbing. *J Hand Microsurg*. 2012 Jun; 4(1): 25–29. (PubMed:stä). Timothy P. Crowley. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3371120/>.

3) A2 pulley early loading treatment program by Richard Webber. 919.clinic.co.uk.

<http://919clinic.co.uk/Downloads/pulley%20rehab.pdf>

4) *J Hand Surg Am*. 2006 Apr;31(4):647-54. Injuries to the finger flexor pulley system in rock climbers: current concepts. Schöffl VR1, Schöffl I. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16632061>

5) Hand Injuries in Rock Climbers. Erik N. Kubiak, M.D., Jeffrey A. Klugman, M.D., and Joseph A. Bosco, III, M.D. *Bulletin of the NYU Hospital for Joint Diseases* Volume 64, Numbers 3 & 4, 2006.

Huom! Laatikaisen alkuperäisessä artikkelissa useampia lähteitä.

JOKAISEN KIIPEILIJÄN PERUSTEOS

SAKU KOROSUO

SUOMA- LAINEN KIIPEILY- OPAS

AULA & CO

AULA & CO



Kiipeilyn valokuvaaminen

Aloittelin kiipeilemään lukioikäisenä liikunnan lajivalinnaisten kautta. Jotakuinkin saman ikäisenä tarttui kouriin myös ensimmäinen järjestelmäkamera ja siitä alkoikin sitten melkoinen taival. Aluksi valokuvaaminen oli lähinnä kameran opettelua ja kaiken mahdollisen kuvaamista. Ajan ja harjoittelun myötä ymmärrys syveni ja taidot harjaantuivat.

Kirjoittaja:
Timo Junntila
Kuvat:
Timo Junntila



Kiipeilyssä minulle luonto, matkustaminen ja ihmiset ovat erittäin tärkeitä. Haluan kuvillani ikuistaa tilanteita, jotka muuten jäisivät vain muistin varaan. Haluan antaa kuvilla ystäväilleni muistoja ja jakaa kokemuksia maailmalle.

Valokuvaamisessa, kuten kiipeilyssäkin ei varsinaisesti ole oikeaa eikä väärää. Valtaosin molemmat ovat oman vision toteuttamista vapaasti, mikä onkin minulle ollut molemmissa taiteenlajeissa kiehtovaa. Molemmissa kehittyminen vaatii teknistä osaamista, harjoittelua ja kritiikkiä. Kiipeilyssä kivi on järkkymätön palaute - joko kiipeät sen päälle tai et.

Valokuvauksessa itsekriittisyys tuppaa olemaan suoraan verrannollinen siihen nähdyn vaivan määrään. Monesti omia kuviaan ei pidä millään muotoa hienoina, tai sitten päinvastoin. Ulkopuolisilta saatu rehellinen ja rakentava palaute onkin äärimmäisen tärkeää valokuvaamisessa kehittymisen kannalta. Neuvonkin siis valokuvaamisesta

kiinnostuneita kysymään palautetta ja olemaan tyytymättä vain ”hienoja kuvia” -tyyppiin kommentteihin.

Mitä haluat kuvallasi kertoa? Mikä kuvissa on hienoa? Mikä niissä voisi olla paremmin? Yritä vastata näihin kysymyksiin kuvatessasi tai kuvia käsitellessäsi. Haluan tässä käydä läpi muutamia asioita, mitä voit ajatella kiipeilyä tai mitä tahansa kuvatessa.

Kuvakulma

Monesti, kun kuvataan vertikaalista toimintaa, otetaan kuvaa sammakkoperspektiivistä, mennään siis vielä alemmas, että syvyytsvaikutelma korostuu. Kuvaaja haluaa saada seinän tai kallion näyttämään ehkä korkeammalta, tai mahdollistaa koko reitin samaan kuvaan. Tällöin yleensä onnistuu ikuistamaan vain kiipeilijän tutisevan perspektiivin. Mikäli kuvaan haluaa muuta kuin kiipeilijän kankut, kannattaa hakeutua joko kiipeilijän tasolle tai yläpuolelle.

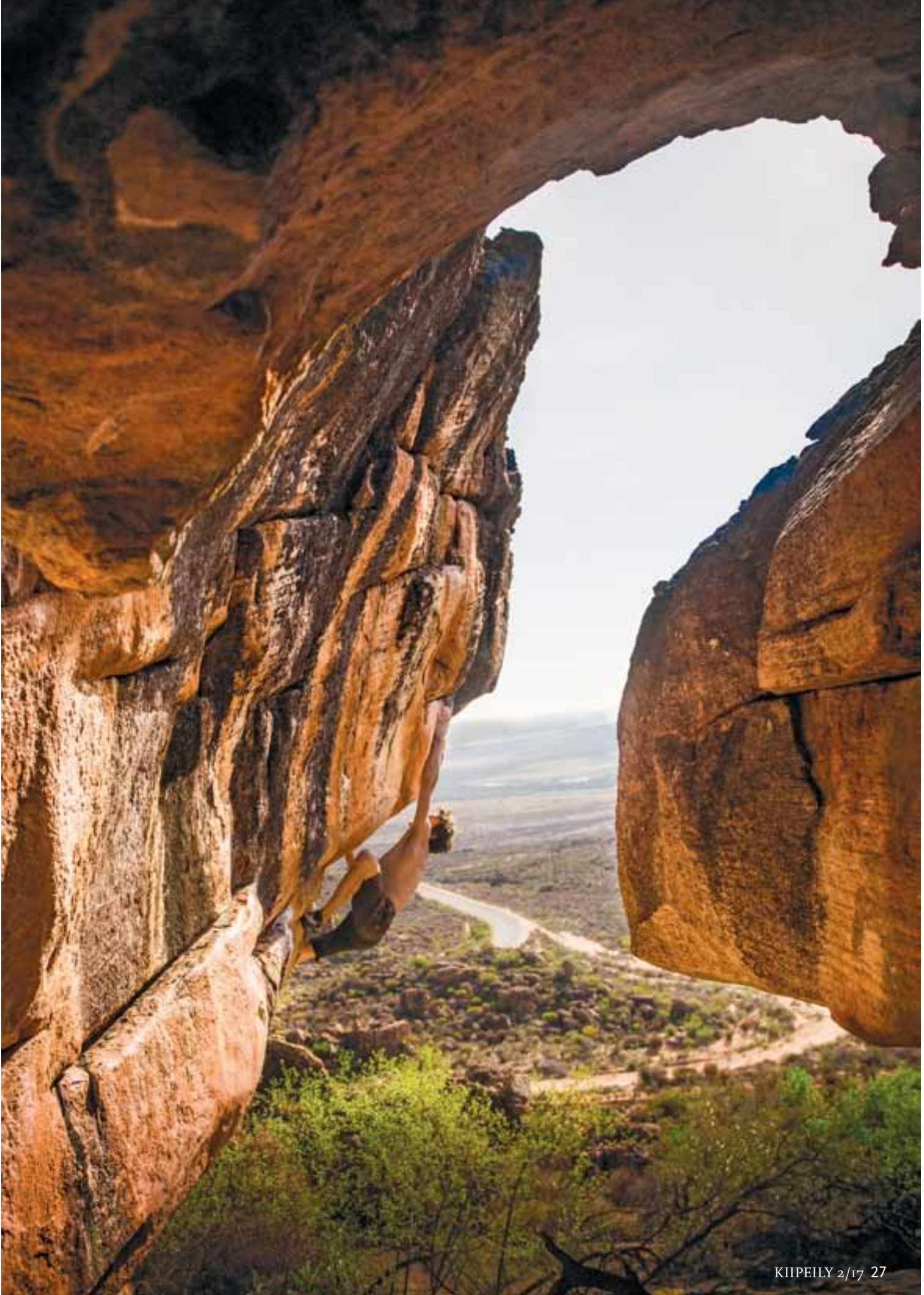
Yläpuolelta kuvattaessa syvyytsvaikutelma on sama, mutta kuvakulma on huomattavasti imartelevampi. Yläpuolelle pääseminen voi joskus olla hankalaa, mutta se on usein vaivan väärti. Olen esimerkiksi monesti kiivennyt puuhun kuvakulmia etsiessäni. Jos näet mistä muut ottavat kuvia, mene itse kuvaamaan muualta. Ehkä kuvasi onnistuvat, ehkä ei, mutta ainakin kuvakulma oli erilainen. Yritä hyödyntää myös luonnon kehyksiä, puita ja aukeita. Löytyykö jotain linjoja, jotka ohjaavat katsetta kohti kiipeilijää tai pystytkö hyödyntämään jotain kiinnostavia ilmiöitä, kuten heijastuksia?

Kiipeilijän ulkoasu

Mikäli pystyt kiipeilijöihin vaikuttamaan, suosi värikkäitä ja vaaleita vaatteita. Paidattomuudella kuvaan voidaan saada lisää dramaattisuutta, housuttomuudella dramaattisuutta voi tulla liikaakin.

Tekniikka

Suosittelen käyttämään mahdollisimman manuaalisia asetuksia, niin opit käsittelemään kameraasi. Valotusaika on liikettä kuvatessa tärkeässä asemassa. Rauhallisesti



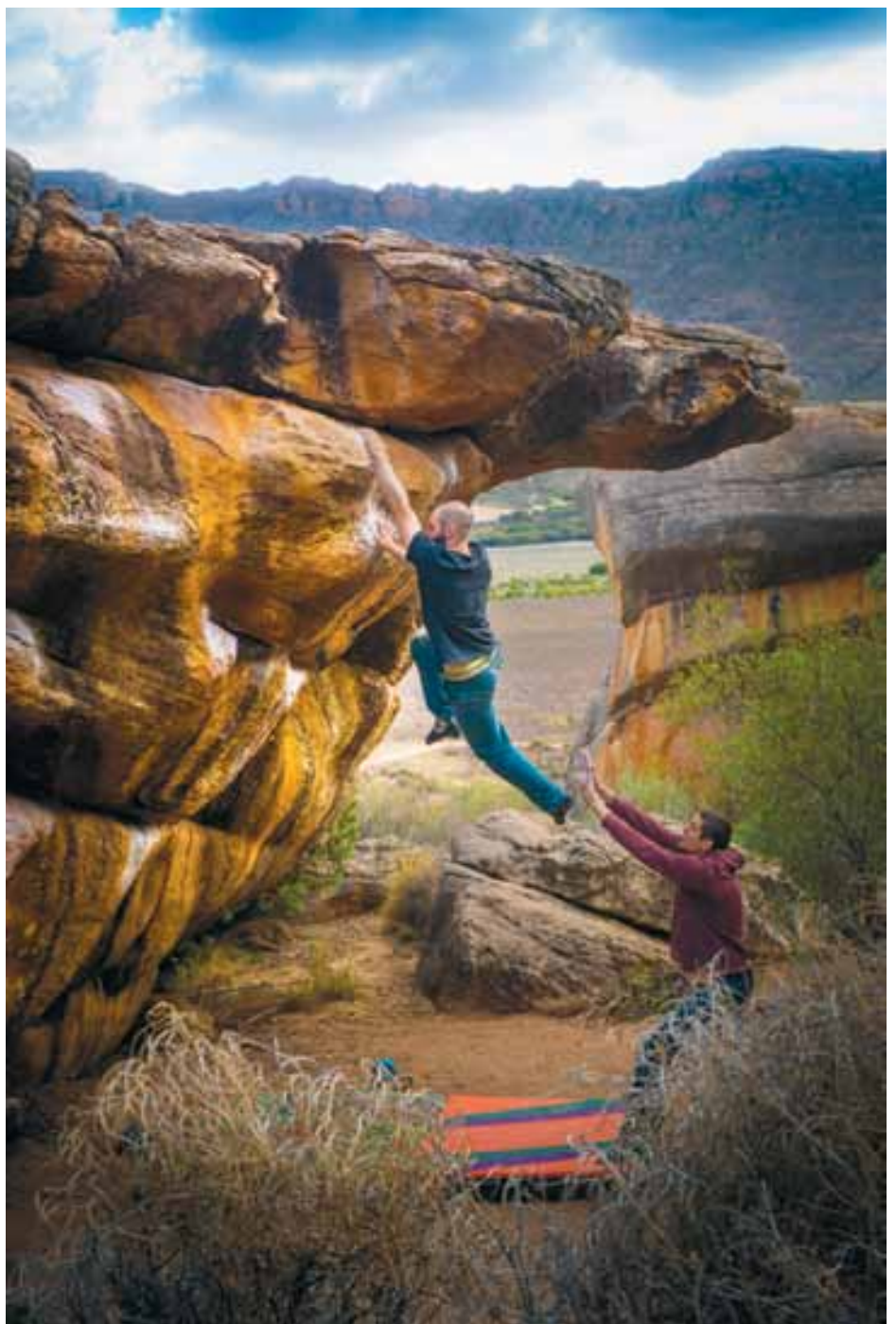
Jarmo Laine, Henkien Kätkemä, 7A+, Ahvenanmaa.

kiivettävä släbi antaa hyviä tuloksia pidemmilläkin valotusajoilla, vaikkapa 1/320 valotusaika riittää. Mikäli haluat saada tarkkoja kuvia liikkeestä ilman erillistä salamaa, suosittelen käyttämään 1/640, 1/800 tai jopa 1/1000 valotusaikaa. Esimerkiksi Canonissa Tv-asetus on monesti kätevä kiipeilyä kuvatessa, kun säädät itse valotusajan kamera laskee aukon ja halutessasi myös iso-arvon. Salamaa käytettäessä liike pysähtyy lyhyilläkin valotusajoilla. Leikitele kameran asetuksilla ja tarkastele, minikälaisia tuloksia saat.

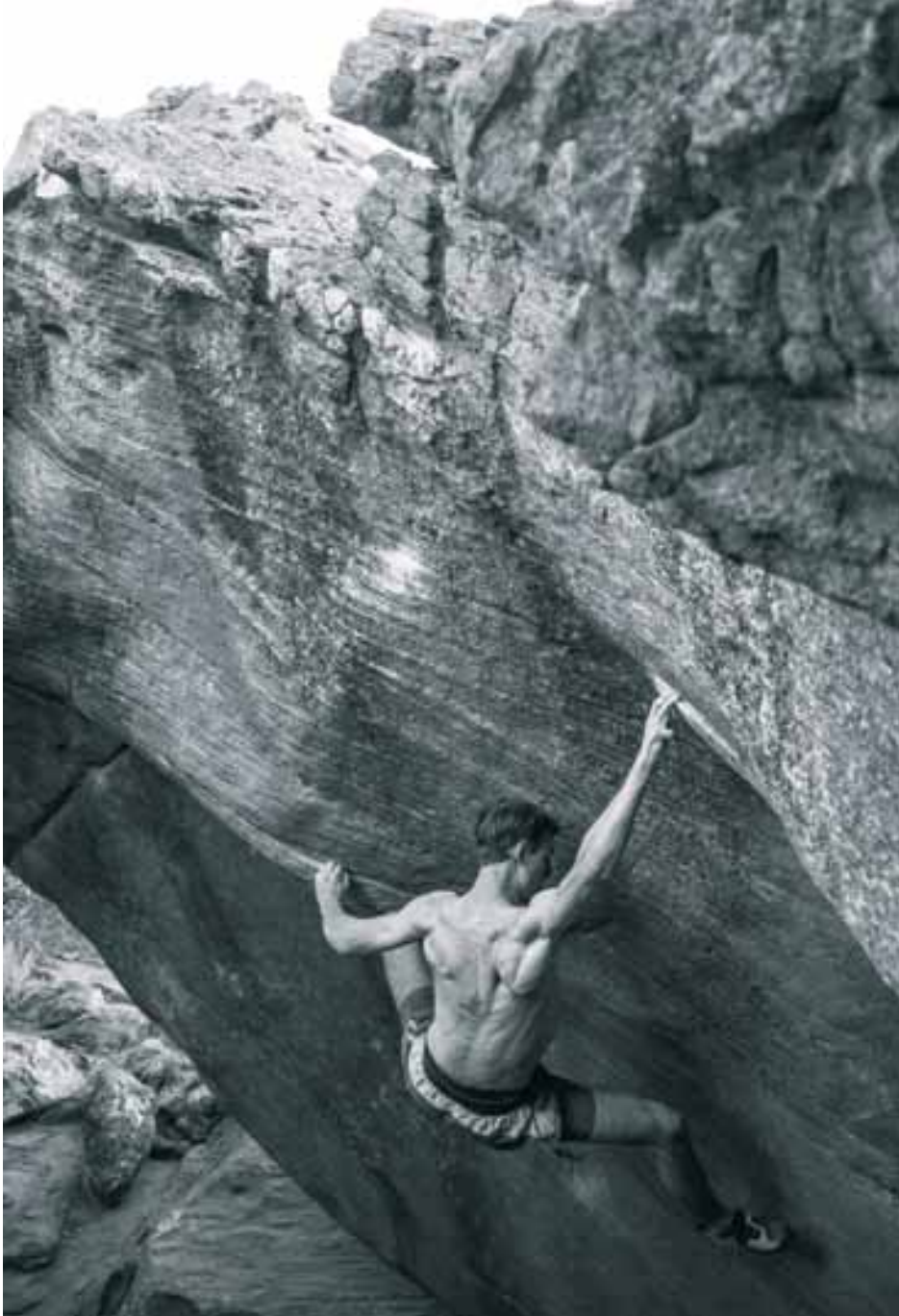
Lisävarusteet

Salama ja kolmijalka ovat tärkeitä lisävarusteita, mutta kaikki lähtee tietysti kamerasta. Merkillä ei ole niin väliä, mutta paras kamera on aina se, joka on mukana. Valitse siis tarpeisiisi sopiva ja tee kompromissi koon, painon ja kuvalaadun suhteen. Objektiveissa lyhyemmät polttovälit ovat omiaan, kun haluat saada kuvaan maisemaa mukaan. Lyhyemmät polttovälit toimivat myös tilanteissa, joissa tilaa ei ole paljoa. Suomessa kuvatessani olen huomannut, että käytän harvemmin yli 70 mm polttoväliä puuston tiheyden ja tilanpuutteen vuoksi.

Pidemmillä polttoväleillä saa yksilöityä kohdetta paremmin, jolloin tausta jää sumuisemmaksi. Valitessa objekteja joudumme myös tekemään kompromisseja. Kiinteän polttovälin objektiivit ovat optisesti useimmiten tarkempia ja niissä on parempi valovoima. Sen sijaan hyvä zoomiputki korvaa helposti useammankin putken. Zoomiputki tulee helpommin mukaan, kun useampi kiinteäpolttovälinen.



Juho Sorvettula, Maniac, 7B, Rocklands.



Pamu Hammer, El Corazon 8B, Rocklands.
Aihe: linjat, mustavalko, dramaattisuus.

Valo

Luonnonvalo on parempi pilvisinä päivinä. Pilvet luovat taivaalle tekstuuria ja siivilöivät valoa pehmeämmäksi. Aurinkoisina päivinä varjot jäävät tummiksi ja kuva ylivaltuu helposti. Säästä siis keskipäivän paisteet kiipeilyyn ja kuvaa mieluummin aamusta tai illasta. Illalla lisävalot voivat olla tarpeen, päivällä niillä saa myös täytettyä jyrkimpiä varjoja pois.

Valinta

Kun olet ottanut ison kasan kuvia, ennen kun lähdet niitä käsittelemään, tee seulon- ta. Suosin itse 2- tai 3-vaiheista seulon- ta. Ensimmäisellä kierroksella poistan selkeästi epäonnistuneet kuvat ja huonon- mat kuvat samoista tilanteista. Toi- sella ja kolmannella kierroksella poistan lisää kuvia, mutta teen mahdollisesti alus- tavia käsittelyitä. Kun olen seulonut kasa- ta parhaat, työstän niitä pidempään.

Jokaiselta päivältä ja jokaiselta reitiltä ei tarvitse tulla hyvää kuvaa. Epäonnistuneita kuvia tulee paljon. Mieti mikä niissä on mennyt pieleen ja ensi kerralla onnistut pa- remmin!



Olen Timo Junttila, olen valokuvannut n. 15 vuotta ja kiipeillyt melkein yhtä pitkään. Kuviani löytyy Instagramissa tilillä [@Climbingandphotography](https://www.instagram.com/Climbingandphotography) ja 500px:ssä. Tiedusteluja kuvaustyöhöni liittyen voi lähettää sähköpostiini timo_jii@hotmail.com.

Juho Sorvettula, Tree vs. Spotter, 6A+ 8 Day Rain, Rocklands. Aiheena Maisema.

KIPEILY-LEHDEN VALOKUVAKILPAILU!

Kilpailuun toivotaan kiipeilyaiheisia kuvia, mielellään kuvattu kotimaassa. Kuvat voivat olla myös ulkomailta, mutta jokin Suomi-kytkös (esim. suomalainen kiipeilijä kuvassa) tulee olla.

SARJAT:
TEKNISESTI PARAS KUVA
PARAS KIIPEILYKUVA

NÄIN OSALLISTUT:

Lähetä kilpailukuvasi

1.3.2018
mnessä

osoitteeseen

jari.koski@climbing.fi,

viite "Kiipeily-lehti valokuvakilpailu 2018"

PALKINNOT:

3 parasta palkitaan
yllätyspalkinnolla
Lisäksi kaksi saa
kunniamaininnan.

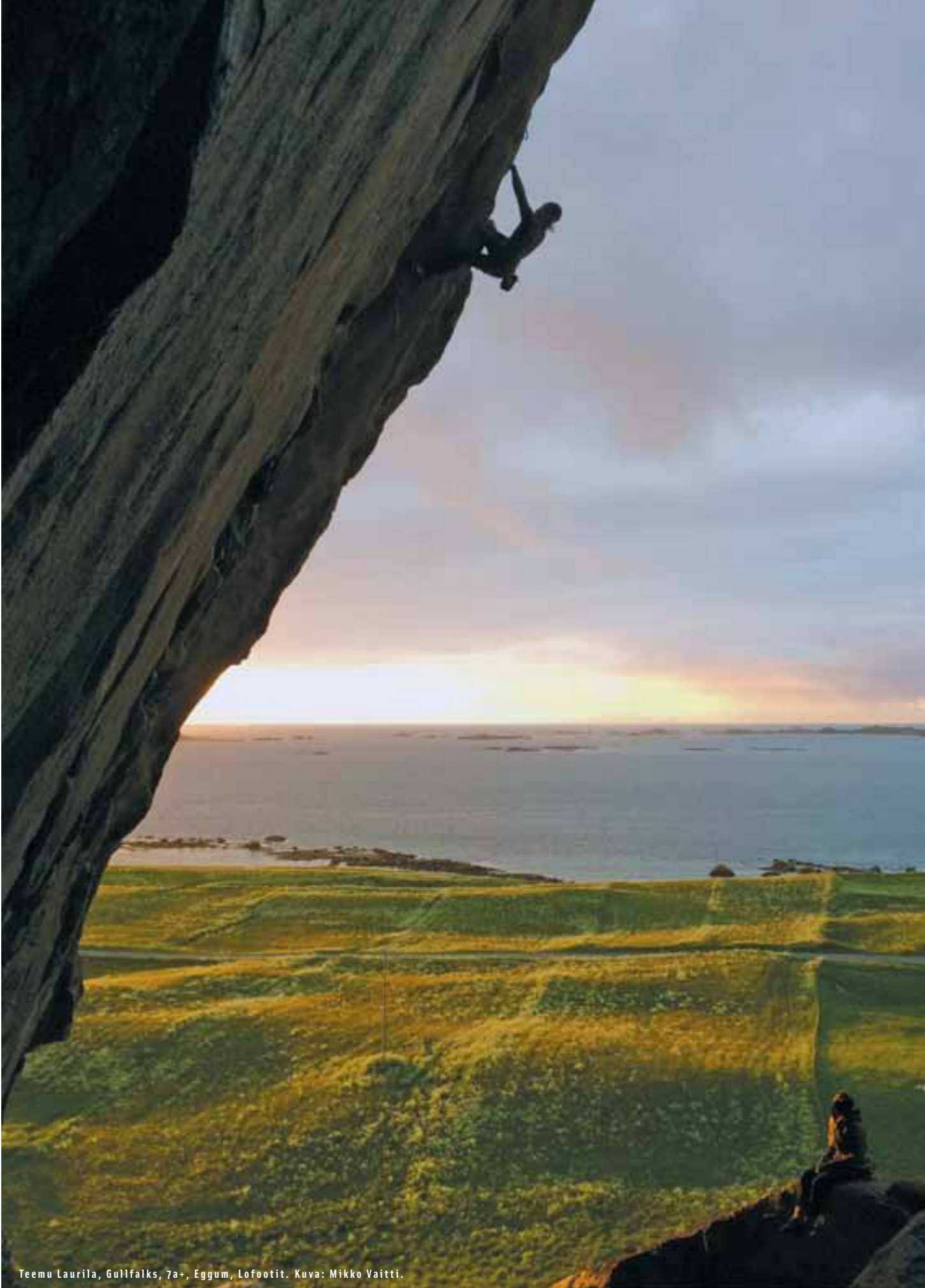
5 parasta julkaistaan
kevään lehden Galleriassa.

Palkitut julkaistaan kevät/kesänumerossa 1/2018

Voittajat valitsee Kiipeily-lehden toimitus
ja Kiipeilyn valokuvaaminen -artikkelin
tähän lehteen kirjoittanut Timo Junttila

Galleria

Galleria julkaistaan jokaisessa Kiipeily-lehdessä. Lähetä omat täysosumasi Kiipeily-lehteen osoitteeseen: jari.koski@climbing.fi



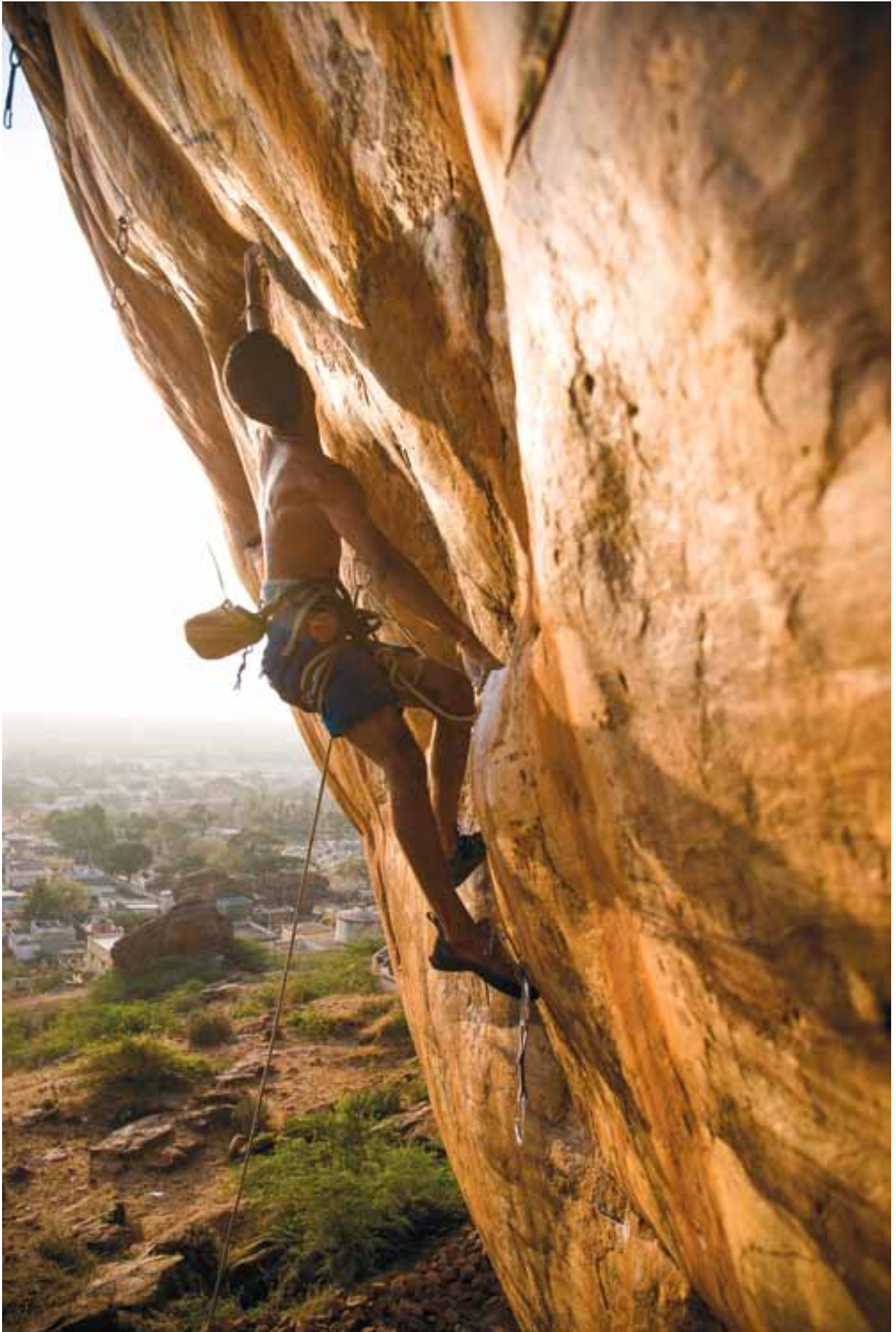
Teemu Laurila, Gullfalks, 7a+, Eggum, Lofootit. Kuva: Mikko Vaitti.



Samuli Pekkanen, Corona, 7+, FA. Kuva: Kuutti Heikkilä



Anthony Gullsten, *Feel Good*, 8a+, Niemisel. Kuva: Kuutti Heikkilä.



Abhishek Mehta, Ganesha, 8b+, Badami. Kuva: Damon Beckford

yle AREENA

EPIC TV



NORTHERN LIGHTS CHALLENGE

NORDIC LEAD CHAMPIONSHIPS 2017

BY: **BÄR CLIF**

Kilpailussa ratkotaan Pohjoismaiden
lead-kiipeilyn mestaruus ja
2017 Suomen mestaruus!

SARJAT: Naiset / Miehet / Youth A / Youth B

25.-26.11.2017 HELSINGIN KIIPEILYKESKUS

KATSOJILLE TAPAHTUMAAN VAPAA PÄÄSY



Suomen
Urheilukiipeily ry



www.kiipeilykeskus.com

Teksti: Petra Ihalainen
Toimittanut: Inka Gysin
Kuvat: Marja Nuottajärvi

JUNNU- OHJAA- MINEN ON LASTEN LEIKKIÄ?



Ei ainakaan sanonnan kaikissa merkityksissä; vaikka leikin kautta opi taankin, on junnutoiminnassa omat haasteensa, joista ei selvitä niin vaan leikiten. Miten junioriohjaajat tulisi parhaiten sitouttaa seuran toimintaan? Miten säilyttää murrosiän ylittäneiden nuorten harrastusinto tai miten toteuttaa turvallisia kiipeilytreenejä tavoitteellisesti harjoitteleville nuorille? Siinä missä pääkaupunkiseudulla voidaan napata pädi selkään ja pyöräillä ulkobouldereille, mutta nuoria olla vaikea houkutella yöpymään teltassa, ovat viikonloppureissut oululaisille vakiintunut osa toimintaa junioreille soveltuvien ulkokaltsien ollessa pidemmän matkan päässä.

Lasten ja nuorten ohjaaminen on taitolaji

Lasten ja nuorten ohjaamisessa kehittyä kokemuksen kautta. Nuorimpien kanssa aika saattaa kulua yhteisten pelisääntöjen tai motoristen perustaitojen opetteluun. Kiipeilytekniikan harjoittelu lisääntyy asteittain, kun perustaidot on hallussa. Vain luovuus on rajana, miten kiipeilyllisten leikkien kautta voidaan opetella juoksemaan, roikkumaan, odottamaan vuoroa tai erottamaan vasen oikeasta. Ohjaajan taidot punnitaan, kun lapset tai nuoret kehittyvät kukin omassa tahdissaan. Kehitysaste sekä motivaatio- ja taitotaso voivat vaihdella suuresti ikäryhmän sisällä, mutta tavoite olisi, että jokainen ryhmäläinen saisi mielekästä tekemistä tunnin ajaksi.

Toisinaan kannattaa koettaa kepillä jäätä

Näin voisi todeta parin viikon takaisesta junioriohjaajien seminaaripäivästä, joka järjestettiin Tampereella syyskuun toisena lauantaana. Seminaari järjestettiin nyt ensimmäistä kertaa, ja paikalle uskaltautui yli parikymmentä osallistujaa ympäri Suomen: junioriohjaajista seurojen juniorivastaaviin ja junnukiipeilijöistä valmentajiin.

Junioriohjaajat tekevät arvokasta työtä paikkakuntien kiipeilyseuroissa ja -keskuksissa ohjaten ja toimien 5–17-vuotiaiden parissa. SKIL järjestää vuosittain junioriohjaajien viikonloppukoulutuksia, joihin aloittelevien ohjaajien suositellaan osal-

listuvan. Koulutuksesta saa tiiviin tietopaketin lasten ja nuorten ohjaamisen perusasioista. Ohjaajan omalle vastuulle jää syventää ja soveltaa oppimaansa omissa kiipeilyharjoituksissaan.

Seminaaripäivän perimmäinen tarkoitus oli tarjota junioriohjaajille mahdollisuus kokoontua yhteen vaihtamaan kokemuksia ja saamaan uutta innostusta oman seuran junioritoimintaan. Ryhmäkoot ja jakoperusteet (ikä-, taso-, tavoiteperusteinen tms.) vaihtelevat paikkakunnittain, sillä näitä määrittelevät myös harjoitusolosuhteet, halukkaiden lasten määrä tai ohjaajien saatavuus, jotka vaihtelevat vuosittain. Toisaalta keskusteluissa havaittiin niin ikään, että seurat painivat usein samankaltaisten asioiden parissa. On hyödyllistä kuulla, miten haasteisiin on vastattu toisaalla, ja ratkaisuja päästiin pohtimaan näin myös yhdessä.

Keskustelu lähti käyntiin ensi minuuteilla, ja sitä riitti saunanlauteille asti. Kokemuksia jaettiin avoimesti ja ennakkoluulottomasti. Tästä kiitos osallistujille! Samalla tarjoutui tilaisuus tuoda esille toiveita liiton suuntaan junioritoimintaa koskevista ohjeistuksista ja materiaaleista.

Luentoja ja konkreettisia harjoituksia

Seminaarissa kuultiin kaksi luentoa: ensin siitä, miten kiipeilyharjoittelu voi tukea lasten motorista kehitystä ja tervettä kasvua. Lapsen luonol-



Kiipeilyohjaajalta ei vaadita kasvatus- tai liikuntatieteen tutkintoa eikä valmentajan ammattipintoja, mutta perusasiat on hyvä tiedostaa ja kertauskin on joskus hyvästä.

JUNNUOHJAAJAN MUISTILISTA:
TUNNE RUHMÄSI, KATSO YMPÄRILLES
JA KUUNTELE
MIETI MITÄ HALUAT RUHMÄSI OPPIVAN
JA VALITSE HARJOITUKSET SEN MU-
KKAAN
KOKEILE ROHKEASTI, MUTTA PIDÄ
HUOLI TURVALLISUUDESTA
TIEDOSTA, MILLAISEN ESIMERKIN
ITSE ANNAT

Ideat vaihtoivat omistajaa osallistujien esitellessä omia suosikkejaan kiipeilyharjoitteista.

linen fyysinen kehitys asettaa tietyt raamit sille, millainen harjoittelu on turvallista. Seuraavaksi kuultiin tiivis tietopaketti kokeneelta kiipeilyvalmentajalta nuorten tavoitteellisesta harjoittelusta. Keskustelimme siitä, mitä elementtejä nuorten kiipeilyharjoittelun olisi hyvä sisältää sekä valmentajan roolista. Saimme konkreettisia esimerkkejä mm. nuorille kiipeilijöille soveltuvista voima- ja liikkuvuusharjoitteista.

Ohjaajankin aika on joskus kortilla, ja treenin suunnittelu tapahtuu tukeutumalla tuttuihin leikkeihin ja harjoitteisiin. Kuulostaako tutulta? Seminaaripäivän lopuksi kokoonnuimme TK:n boulder-tilaan, missä ohjaajat suunnittelivat erilaisia kiipeilyharjoitteita ryhmätehtävien muodossa, ja pohtivat miten muokata tuttujakin harjoituksia eri tavoitteen suunnassa tai eri ikäryhmille soveltuvaksi.

Loistavaa palautetta

Järjestäjien näkökulmasta päivä oli enemmän kuin onnistunut ollessaan ensimmäinen lautuun. Palaute oli niin rohkaisevaa, että tapahtuma järjestettäneen uudelleen jo ensi vuonna. Alkusyky vaikuttaa ajankohtana sopivalta seurojen aloittelussa syyskauttaan, ja ohjaajien puhkuessa intoa toiminnan suunnitteluun.

Ajatus olisi, että paikkakunta sekä luentojen aiheet kuitenkin vaihtuvat, jotta ohjelma houkut-

teli paikalle niin uusia kuin tuttujakin osallistujia. Seuraavasta seminaarista tiedotetaan lähempänä, joten pistäkään korvan taakse jos nyt kiinnostuitte. Kiitokset vielä osallistujille aktiivisuudesta, sekä Tampereen Kiipeilykeskukselle tilojen lainasta!

Palautetta:

”Oli kiinnostavaa kuunnella muiden, kokeneempien, ohjaajien kokemuksia lihashuolosta ja kiipeilyn harjoittelusta. Nuorten ja aikuisten kiipeilijöiden fyysiset erot tulivat myös selviksi. Sain myös useita hyviä vinkkejä lämmittelyihin, venyttelyihin ja leikkeihin - näitä tullaan käyttämään jatkossa myös meidän junnujen kanssa. Oli ilahduttavaa nähdä, että tähän seminaariin saapui ohjaajia kaikkialta Suomesta. Kiipeilyhallissa tehdyt ryhmäharjoitukset sopivat mainiosti seminaarin luonteeseen, ja toivoisin jotain vastaavaa osiota seuraaviinkin seminaareihin. Sauna kiipeilyjen päätteeksi oli tarpeen, sillä kiipeilytouhuissa meinasi tulla hiki. Ruoka oli hyvää ja sitä oli riittävästi, ja tilatkin olivat sopivat tälle seminaarille. Osallistuisin mielelläni näihin seminaareihin jatkossakin. Ehkäpä vaihteeksi jollakin toisella paikkakunnalla, että pääsisi tutustumaan muihinkin paikkoihin? Kiitos kaikille järjestäjille :) “ -Anssi-

”Seminaaripäivä oli oivallinen tapa verkostoitua muiden ohjaajien kanssa. Päivän aikana saimme paljon uusia ideoita, harjoitteita ja leikkejä käytettäväksi omassa ohjaamisessa ja valmentamisessa. Erilaisten kiipeily- ja oheisharjoitteiden työpaja oli todella antoisa ja olisi voinut kestää kauemminkin. Kaikilla ohjaajilla oli hauskaa! --Nuorille, jotka ovat motivoituneita kilpailusta ja tavoitteellisesta edistymisestä, pitäisi ympäri Suomea olla mahdollisuus pitkäjänteiseen valmennukseen, jolloin seuroissa tulisi olla urheilukiipeilyvalmennukseen perehtynyttä porukkaa ryhmiä valmentamassa. --Käytännössä kuitenkin iso osa, etenkin pienempien lasten, kiipeilyryhmistä on enemmänkin leikki-mallisia. Ryhmissä innostetaan lapsia ylipäättään liikkumaan ja kiipeilemään turvallisesti ilman sen kummempia tavoitteita tai suorituspaineita. Tällaiseen ei-tavoitteellisen tai suorituskeskeisen kiipeilyn ohjaukseen olisi mukava saada seuraavalla kerralla enemmän vinkkejä.” -Oona-

NOWHERE
NOWHERE
NOWHERE
NOWHERE
NOWHERE
NOWHERE
NOWHERE
NOWHERE

A film by Alvi Pakarinen

PRODUCTION / DIRECTION / CINEMATOGRAPHY **ALVI PAKARINEN**
EDITING **JADE WOODS** SOUND DESIGN **VILI LAITINEN** MUSIC **PEKKA KOIVISTO**
ASSISTANT PRODUCER **MARJA PIHLAJA**

ELO FILM SCHOOL HELSINKI



ERILAINEN KIIPEILYELOKUVA:

NOWHERE / NOW HERE

Teksti: Inka Gysin



”OLI TARKOITUS TEHDÄ ELOKUVA KIIPEILIJÄSTÄ EI-KIIPEILIJÖILLE. LOPULTA TAISIN TEHDÄ ELOKUVAN IHMISESTÄ KIIPEILIJÖILLE. KATSO JA PÄÄTÄ ITSE!”

Arkipäivän rutiinit hampaiden pesusta ruokailuun on hoidettava, vaikka sijainti olisi kiireinen lentokenntä, syrjäinen sveitsiläinen vuoristomaja tai nuotiopaikka Etelä-Afrikan kirkkaan tähtitaivaan alla. **Nalle Hukkataival** pakkaa laukkunsa, matkustaa, syö aamupalansa ja toistaa samat rutiinit – päivästä toiseen, vuodesta vuoteen. Suomen tunnetuin kiipeilijä matkustaa työksen ja rakentaa kotinsa sinne missä on.

Kiipeilijä ja Aalto-yliopistossa elokuvausta opiskeleva **Alvi Pakarinen** on ohjannut, kuvannut ja käsikirjoittanut kandidaatin opintojensa lopputyönä Hukkataipaleesta erilaisen kiipeilyelokuvan. Tällä kertaa ei keskitytä puhtaasti hienoihin linjoihin tai vaikeisiin nousuihin, vaan pohditaan “nomadiutta” ja tietynlaista elämäntapaa, jota ammattikiipeilijän työ vaatii. Haastattelimme Alvi Pakarista elokuvansa tiimoilta:

Miten päädyit kuvaamaan näin erilaisen kiipeilyelokuvan Suomen tunnetuimmasta kiipeilijästä? Mitä halusit kertoa elokuvalla?

Puhuin vuosia sitten Nallen kanssa siitä, kuinka “kiipeilyelokuvat” ovat urautuneet todella pahasti ja siitä, kuinka tässä lajissa on niin paljon muutakin annettavaa kun lähikuvia otteista tai sitä, että on koko ajan tosi “psyked” (toim. huomio: *psyked tai psyched kääntyynee parhaiten sanoilla “fiilik-*

sissä” ja “motivoitunut”).

Aloin koulun kurssien myötä miettimään kiipeilyn lähestymistä inhimillisemmän näkökulman kautta. Tämä laji on niin täynnä hahmoja ja uskomattomia tarinoita, että ne tuntuivat paljon kiehtovammilta kuin vaan, se että on tiedossa jokin todella vaikea reitti, jonka kiipeäminen näytetään sadasta eri kulmasta ja sitten puhutaan siitä, kuinka vaikeaa on pitää yllä motivaatiota (lue: “psyked” olotilaa).

Missä kaikkialla kuvasitte ja kuinka kauan kuvaukset kestivät?

Kuvaukset suoritettiin kesä–heinäkuun '16 aikana Rocklandsissä Etelä Afrikassa, Dohassa Qatarissa, Sveitsin Rätikonissa sekä Helsingissä ja lennoilla paikasta toiseen. Pelkkiin kuvauksiin meni noin 18 päivää.

Minkälaista Nallea oli kuvata?

Nalle on kotonaan kiivetessä ja ystäviensä kanssa reissun päällä tai ihan vaan yksin kiviä metsästäessään. Kuvaustilanteissa hän on kokenut ammattilainen, erityisesti kun kuvataan muuveja tai muita perinteisen kiipeilyelokuvan elementtejä. Vaikeampaa, niin Nallelle kuin minulle, oli kun pyysin syventymään yksityiselämään tai elämän muihin osiin. Nalle oli tosin erittäin hyvä kertomaan kun vaadin liikaa tai kun kameran läsnäolo alkoi ahdistaa liikaa.

Tuliko eteen haasteita?

Perässä pysyminen! Helvetti se mies on kunnossa. Ensimmäinen päivä oli jotain aivan älytöntä: lensimme Sveitsiin, ostimme ruuat viikoksi, nousimme autolla vuorille ja purimme kamat. Eväiden teon jälkeen pakkasimme reput ja kävelimme Wogun päälle kantaen satoja metrejä staattista köyttä selässämme. Kuvasimme koko päivän ajan aina köyden virittämistä lähtien. Toisin sanoen, päivä alkoi kuudelta aamulla Helsinki-Vantaalla ja päättyi vasta kello 23.00 läpimärkänä sveitsiläisellä mökillä. Tosin Nallen päivä kääntyi jo melkein seuraavaan, sillä hän jäi vielä virittämään kuvaajan köydet koko reitille, kun minulla loppui hermot sekä kunto.

Afrikassa en välillä pysynyt millään mukana kun yritin kameroineni, reppuineni ja muiden kamojeni kanssa juosta Nallen perässään bouldereiden lomassa. Piti aina hieman pistää Nallelle jarruja päälle, että saatiin materiaalit kameran kortille talteen.

Myös se, että ohjasin, kuvasin ja lopulta tuotin elokuvan oli todella iso pala minulle. Jälkitöissä oli hyvin yksinäinen olo, kun ei ollut muita keiden kanssa pallotella ideoita ja tehdä päätöksiä. Pitää mainita, että leikkaajani **Jade Woods** ja äänisuunnittelijani **Vili Laitinen** molemmat pitivät minut järjissäni ja muistuttivat minua siitä, että hyvä leffa tästä on joka tapauksessa tulossa!



Minkälainen prosessi elokuvan teko oli? Mikä on sinun näkemyksesi elokuvan lopputulemasta?

Prosessi oli hyvin opettavainen ja hyvin raskas. Oli vaikeaa pitää mielessä, mistä elokuva kertoo ja kenelle sitä olin tekemässä, mutta kokonaisuudessaan se oli ihan uskottomasti hieno kokemus ja täysin sen vaatiman työn arvoinen prosessi. Pitää kiittää Nallea luottamuksesta, heittäytymisestä ja kaikesta avusta, jota häneltä sain.

Elokuva on sen näköinen ja äänimaailmaltaan myös sellainen, mitä lähdin hakemaan. Prosessin aikana elokuvan muoto ja sanoma yksinkertaistui, jotta saatiin toimiva lopputulos aikaiseksi. Mielestäni se vahvasti tarinaa. Oli tarkoitus tehdä elokuva kiipeilijästä ei-kiipeilijöille. Lopulta taisin tehdä elokuvan ihmisestä kiipeilijöille. Katso ja päättää itse.

Missä elokuva sai ensi-iltansa ja missä sitä on sittemmin näytetty?


Elokuva sai ensi-iltansa Kino Sherylissä toukokuussa 2017. Sen jälkeen se on ollut näytillä koulumme kevätnäytöksessä Espoo Cinén yhteydessä ja sittemmin Flow Festivaaleilla sekä Rakkautta & Anarkiaa elokuvafestareilla.



Missä sitä vielä tullaan näyttämään ja missä sen voi nähdä mikäli sitä ei vielä ole nähty?

Toivottavasti elokuvaa nähdään monella muulla festarilla tulevana talvena! Lopulta todennäköisesti julkaisen sen Vimeossa kaikkien nähtäväksi, mutta siihen menee ainakin ensi kesään saakka.

Tarkista Facebookista, missä elokuvaa näytetään seuraavaksi.

 [Nowhere / Now Here](#)

ALVI PAKARINEN

IKÄ: 29

KOULUTUS: Elokuvuksen opiskelija Aalto-yliopistolla

TYÖ: Kuvaaja / reitintekijä / BK:lainen

KIIPEILYTAUSTA: 2009 alkoi boulderoimaan, 2010 myös sporttia

LEMPILEFFAT:

Kiipeily: Declaration of Immortality

Muu: La Haine



Makak otteet
Makak treenipalkit



Rock Empire Shogun
- edullinen yleistossu
- seinälle ja kalliolle
54,00



Rock Empire
Streak valjaat 44,00
Valjassetti 59,00



12,50
12,00



Rock Empire mankasetti 16,00



Kiipeilyköydet Rock Empire
Tango 9,8mm x 60m Std 99,90
Tango 9,8mm x 60m DRY 119,90



kaksiakseliset camut
Rock Empire Axle
46,00/kpl



CAMP X-Dream
199,00



CAMP Matik 79,00
R.E. Tandem 59,00



Kypärät
alk. 54,00



Kerhovaljaat
Speedy 35,00



Camp iso kasi korvilla 26,00
Rock Empire Ascender 49,00



Rock Empire
Slight valjaat 59,50
Valjassetti 74,00



Köysipussi
Zora 25L
19,90



Jäähakku Chakan 69,00, jääraudat Machki 89,00



Rock Empire Spectrum, musta
- kiipeilyyn, työ- ja pelastuskäyttöön
-tukevat ohjaajanvaljaat 79,00



ROCK EMPIRE, CAMP, PETZL, BEAL

Yli 15 euron toimitukset ilman postikuluja

MOUNTAIN SHOP 050- 5017157
Hämeentie 40, 00500 Helsinki
www.mountainshop.fi

PEAK DISTRICT

KITKAISTA KIVEÄ KANSALLISPUISTOSSA

Toimittanut:
Inka Gysin
Teksti:
Elina Vessonen
Kuvat:
Juha Haaja ja
Elina Vessonen

MULTAINEN, SANIAISTEN LOMAAN PILOUTUVA POLKU JOHTAA TUTUN NÄKOISELLE KIVELLE. VILKAISU "PEAK DISTRICT BOULDERING"-TOPOON VAHVISTAA MAARANPÄÄN SAAVUTETUKSI: EDESSÄ ON EGG- ELI MUNANIMINEN PULTERI BRITTEIN SAARTEN LEGENDAARISEN PEAK DISTRICTIN CRATCLIFFESSÄ.

Legendojen jalanjäljissä

Peakin topoa tutkiessa altistuu väkisin-kin alueen historialle. Useat reitit kantavat legendaaristen avajiensä nimiä – esillä ovat muun muassa Ron Fawcett, Jerry Moffatt sekä Ben Moon. Heidän jalanjäljissään voi Peakissä kiivetä niin köysi- kuin boulder-reittejäkin, joista jälkimmäisiä on alueella kiivetty toden teolla vasta 1990-luvun alusta alkaen. Nykypäivän Peakin tuhannet boulder-reitit ovat siis työtelään (ja ensinousunhimoisen) avaamisen tulosta.

Peak Districtin kiipeilyjuuret ulottuvat kuitenkin ainakin sata vuotta syvemmälle: useiden tietolähteiden mukaan paikalla on kiipeilty ainakin 1890-luvulta asti. Alueen kehitys ja kiipeilyn suosion kasvu oli aluksi hidasta, sillä paikalliset maanomistajat rajoittivat kiville pääsyä. 1930-luvulla kansalaistotelemattomuutta harjoittavat ulkoilijat uhmasivat maanomistajien kielloja, luoden painetta alueen avaamiseksi yleisölle. Noin 20 vuotta myöhemmin Peakistä tuli maan ensimmäinen kansallispuisto, jolloin kiipeilijät (muiden ulkoilijoiden ohella) pääsivät vapaammin tutkimaan ja kehittämään aluetta.

Kansallispuistostatus on edelleen accessin kannalta tärkeä. Topoissa on hyvät ohjeet sallittujen, ilmaisten parkkipaikkojen löytämiseen, mutta koska valtavasta puis-

tosta nauttivat niin kiipeilijät, pyöräilijät kuin sunnuntaikävelijätkin, ovat tienvieriparkit usein täynnä. Kapeiden, mutkikkaiden teiden varsilla on siksi myös maksullisia parkkialueita (n. £4/pvä). Paitsi ihmisiä, Peakin kansallispuiston kiipeilijät kunnioittavat myös paikallista luontoa. Esimerkiksi harvinaisten lintujen pesimäalueilla on ajoittain kylttejä, jotka opastavat välttämään pesien läheisiä kiipeilyreittejä.

Cratcliffen sektorilla vaihtoehtoja riittää

Topon mukaan Eggin päällä kulkee muun muassa klassikko boulderilinja *Egg Arête* (6A), 7B+:n *Eggs is Eggs* sekä helpompia släbejä. Topo ohjeistaa imaisemaan itsensä kiveen kiinni, eikä lähes otteeton klassikkoreitti jätäkään muita vaihtoehtoja. Ähellämme aikamme Eggin kimpussa, mutta Peakin karkea hiekkakivi kuluttaa nahkaa herkästi, ja klassikko jää hautumaan. Egg antaa kuitenkin hyvää esimakua Peak Districtin hitaasti, mutta varmasti kuluttavasta kivilaadusta sekä kinkkisistä ja kitkaisista reiteistä.

Onneksi Cratcliffen alue tarjoaa useita vaihtoehtoja sekä kivien, vaikeusasteiden että reittityyppien välillä. On voimallisia kattoja ja arêteja, vaikeahkoja traverseja, yksi helppo dyno sekä useampi helpohko släbi. Kaltaiseni aloittelija, jonka ulko-

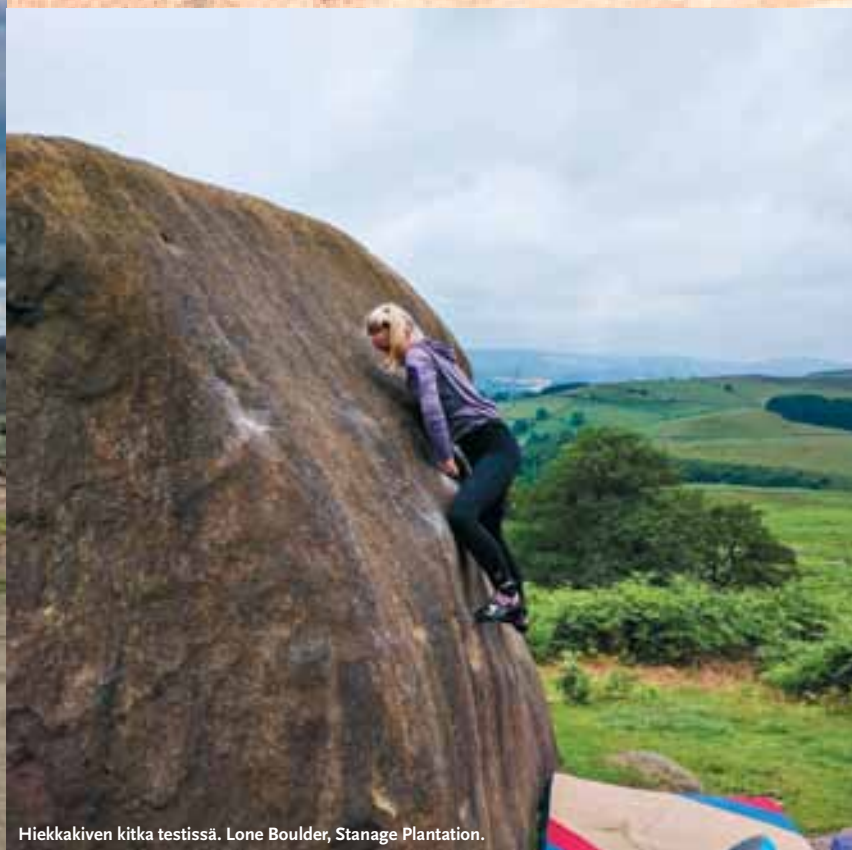
boulderointireissut ovat yhden käden sormilla laskettavissa, löytää Cratcliffesta helposti päiväksi työstettävää ja nautittavaa. Tiimimme huomattavasti kokeneempikin jäsen Juha viihtyy Cratcliffessä traverseja ja kattoja läpsytellen.

Lehtimetsän kesäkuinen perjantai on hiljainen. Koko päivän aikana alueella tulee vastaan ainoastaan kaksi pientä kiipeilyporukkaa. Ehkä paikalliset britit ovat ulos katsomatta todenneet, että keskikesällä ei kannata ulkokiipeillä. Olosuhteet ovat kuitenkin lähellä optimia: sää on pilvinen, tuuli kevyt ja lämpötila noin 15 astetta. Välillä tihkuttaa vettä, mutta sitä tuskin huomaat korkeiden lehtipuiden suojassa.

Brittien boulderointi on kallista ja sateista - vai miten se nyt menikään?

Peak tuntuu nauttivan vähäistä suosiota suomikiipeilijöiden matkakohteena. Alueen kiipeilystä on vaikea löytää suomenkielisiä kirjoituksia, ja 27crags:ssa reitistä on merkattu, kuvattu ja tikattu niukanlaisesti. Syy vähäiseen kiinnostukseen ei varmasti ole reittien määrässä tai laadussa. Alueita ja reittejä on pilvin pimein, ja kivi on vaikkapa Fontsuun verrattuna kitkaista ja lasittumatonta. Ehkä Britanniaa pidetään meillä tylsänä ja kalliina matkakohteena?

Espanjaan ja Ranskaan verrattuna Peakis-



Hiekkakiven kitka testissä. Lone Boulder, Stanage Plantation.



Kevät käsillä Curbarissa.



Mothercap auringonlaskussa.

sä majoittuminen on kieltämättä kalliimpaa. Toisaalta Peakissa ja läheisessä isossa kaupungissa Sheffieldissä on paljon hotelli, majatalo ja AirBnB vaihtoehtoja. Molemmilla Peakin reissuilla olemme majoittuneet AirBnB:n kautta todellisissa helmässä tyhjentämättä opiskelijankaan kukkaroa – etsintä ja varaaminen kannattaa tietysti aloittaa hyvissä ajoin. Päidinmentävän auton vuokraa noin sadalla eurolla viideksi päiväksi, ja auton saa kätevästi alle suoraan Heathrown tai Gatwickin lentokentiltä. Muista ajaa vasemmalla!

Entä Britannian surullisen kuuluisa sää? Peakin kesäkuukausien sademäärät ovat keskimäärin jonkin verran korkeammat kuin esimerkiksi Etelä-Suomessa. Toisaalta sateet ovat kuuroluonteisia, ja paikallisten mukaan monet laakeat boulderalueet, kuten suosittu Stanage, kuivuvat nopeasti tuulten ansiosta. Lisäksi Peakin kuukausittaiset keskilämpötilat ovat vuoden ympäri alle 20 astetta, joten kuumuuden takia kiipeily tuskin jää väliin.

Jos oikein huono tuuri käy ja rankkasade yllättää, voi päivän viettää Sheffieldin kuuluisalla Climbing Works kiipeilyhallilla Beastmaker Motherboard-treeniseinä ihmetellen. Climbing Works myös vuokraa laadukkaita ja hyväkuntoisia pädejä, mikäli niitä ei halua Suomesta rauhata mukanaan.

Klassikkojen Stanage

Stanagen Plantation-sektorilla alkulämmittelyn saa tahtomattaankin: kymmenen minuutin nousu jyrkkää, kivetettyä rinnettä herättelee pohje- ja pakaralihakset kivien halailuun. Alkutaipaleesta polkua reunustaa lampaiden kansoittama niitty. Sitten maisema vaihtuu laakeaan, valtaviin kiviin täplittämään rinteeseen, jota reunustaa yli kilometrin mitalta köysikiipeiltävää kalliota.

Plantation tarjoilee myös boulderioijille valtavan määrän reittejä – ei ihme, että brittiläisellä kiipeilyseurustolla sitä kutsutaan yhdeksi koko maan parhaista boulder-kohteista. Huomion kiinnittää välittömästi kuutiomainen Pebble-kivi, jonka reiteistä *Deliverance*-niminen dyno (7B+) on klassikon maineessa. Ihan vieressä kököttää Business Boulder, jonka vaativimpiin herkkuihin lukeutuu Jerry Moffatin avaama tähtireitti *Jerry's Traverse* (7C), ja Ben Moonin siihen avaama jatko-osa *Ben's Extension* (8A). Plantationin vasemmassa reunassa puolestaan kohoa laatikkomainen, valtava Grand Hotel -kivi, jonka kulmaa koristaa Ron Fawcettin avaama *Careless Torque* (8A+).

Plantation on aloittelijallekin kaikkea muuta kuin hukattu taival. Business Boulderin ja Grand Hotelin välimaastossa sijaitsee osuvasti nimetty The Lone

Boulder, jonka släbipintaisilla vitosilla saa mantteloida (!) ja hakemalla hakea jalakohteita. The Lone Boulderin toppaaminen on kaksin verroin tyydyttävää: kiven päältä aukeavat upeat maisemat, ja ruvettomana släbistä säilynyt leuka on ilonarvoinen saavutus.

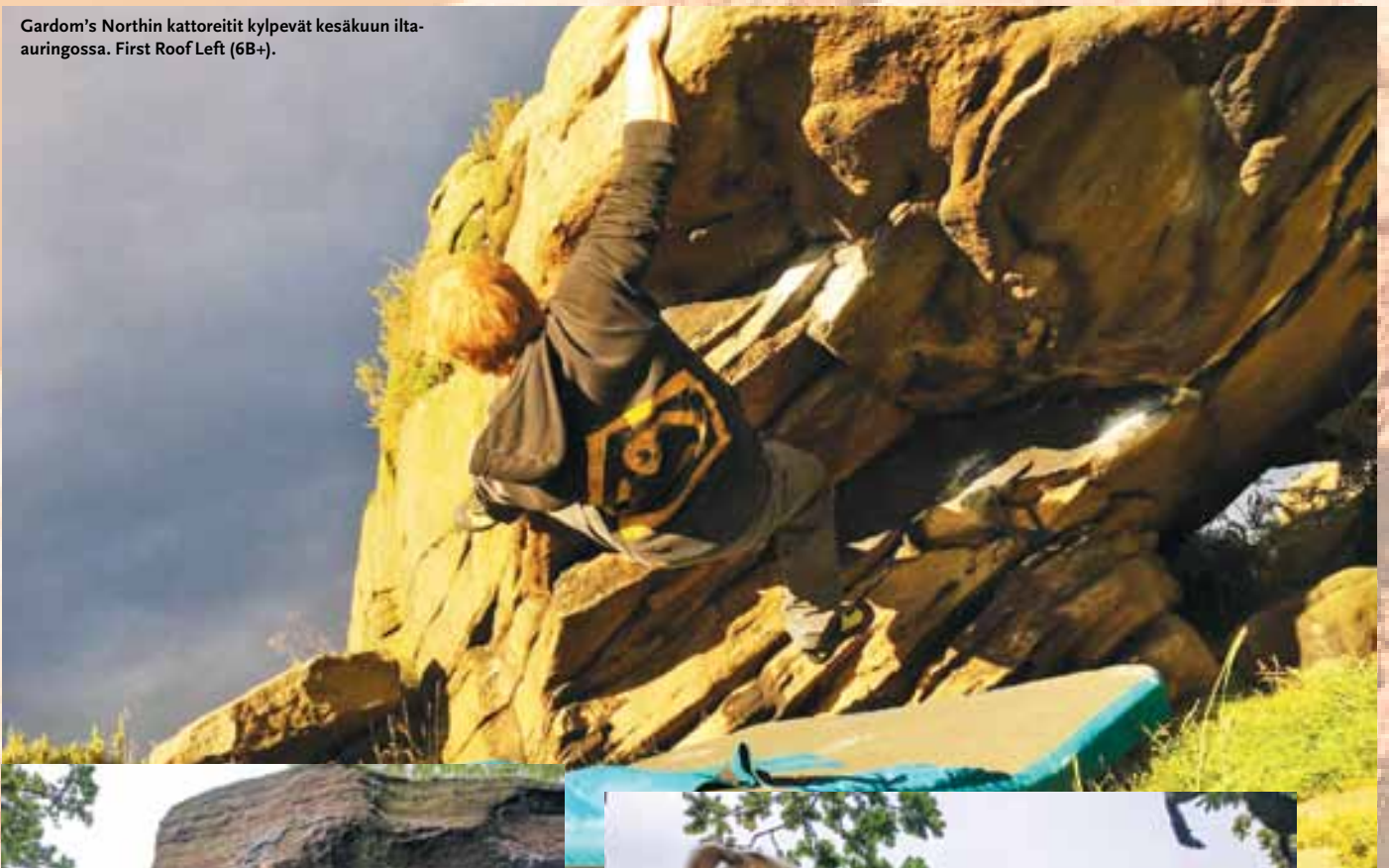
Kattoja ja piikkilankaa

Päidin kanssa piikkilangan yli kapuaminen tuntuu paitsi vaikealta myös väärältä. Ympäristöstä tai toposta ei kuitenkaan löydy mainintaa access-rajoituksista, joten tulkitsemme aitaan kiinteästi kuuluvat lanlut aidan ylityspisteiksi. Jälkikäteen netissä tehty tuplatsekkaus vahvistaa, että luultavimmin omituisen accessin tavoite on estää lampaita ajautumasta jyrkän rinteiden reunalle.

Vähän matkan päässä aidasta kesäkuinen ilta-aurinko sivelee korkeiden saniaisten peittämää Gardom's Northia. Sen viehätys piilee voimallisissa katto- ja hännkireiteissä. Väsymyksestä huolimatta emme voi vastustaa *First Roof Left* (6B+) ja *Ledge Roof* (6A) -reittejä, jotka onneksi selätämme nopeasti. Muutoin tyydymme hämmästelämään aluetta. Miten kattoreittejä tarjoavien kalliolippon tiivis keskittymä on muodostunut?

Voimallisuuden teemaa jatketaan seuraavana päivänä Froggattin Hairpin Boulder-

Gardom's Northin kattoreitit kylpevät kesäkuun ilta-auringossa. First Roof Left (6B+).



Cratcliffen Razor Roof (6C) toppajaan tiivistämänä: "Erikoinen kiivettävä. Tosi hieno!"

rilla. Juha kruisailee tähtireitiksi merkattun *Crash Testin* (6A+) helposti ylös, mutta aloittelijalle istumalähtöisen reitin viisi ensimmäistä muuvia ovat haastavia. Kahden tunnin aikana läimin jokaista yksittäistä muuvia vähintään viiden yrityksen verran ennen kuin räpylät jäävät oikeisiin paikkoihin kiinni. Kun lopulta pusken kaikki muovit ketjussa toppiin, tyytyväisyyden tunne on valtava. Voin vain kuvitella, millä tuntuu topata projektinsa neljän vuoden yrittämisen jälkeen.

Reissun viimeinen probleema löytyi reittirikkaan Curbarin alueelta. Edellisellä reissulla Juha huukkasi ja voimaili ylös *Gorilla Warfaren* (7A), joka on topokirjan mukaan "a thuggy classic". Nyt sama, luolamainen ja suojoinen hänkki houkuttelee kokeilemaan greidiä ylempää Early Doors -reittiä. Yksittäiset muovit loksahtavat kohdilleen nopeasti, mutta sloupperit repivät lopulta sormien nahkat niin, että toiveet toppamisesta on kohdistettava seuraavaan Peakin reissuun. Toivottavasti silloin Peakissä boulderoi enemmänkin suomalaisia!

Maisemat Cratcliffen lehtimetsästä laaksoon.



<http://www.peakdistrict.gov.uk>
<http://www.peakdistrictinformation.com>
peakbouldering.info

Jerry Moffatt: *Revelations*
Rupert Davies, John Coefield, Jon Barton:
Peak District Bouldering

Pikavinkit

Peakiiin.....

PARAS SEKTORI:
Stanage on suosittu, syystäkin.

VARUSTAUTUMISEEN:
Sheffieldin Climbing Worksistä saa vuokrapädejä, mankkaa ja muuta tarpeellista.

VAIHTELUA PUSSIPASTALOUNAASEEN:
The Eating House (Calver) tarjoaa täyttävää lounasta ja herkkuja moneen makuun. Lähellä Curbaria.

KOTOISIN KAHVITAUKO:
High Nelly's on ihastuttava skandinaavinen kahvila Tideswellin pikkukylässä.

FIILISTELE ETUKÄTEEN:
Katso Vimeosta "Careless Torque" tekijältä Outcrop Films.

FINICE 2018 – ICE CLIMBING EUROPEAN CUP FINALS OULU, FINLAND
JÄÄKIPEILYN AVOIMET SM-KISAT 2018 (M/N), 24.-25.2.2018 – ALAKYLÄNTIE 1070, OULU
LISÄTIETOJA: WWW.FACEBOOK.COM/FINICE2018/ – LIPUT: <http://bit.ly/2ypRUXb>

FINICE

ICE CLIMBING
EUROPEAN
CUP FINALS
OULU
FINLAND
2018

YHTEISTYÖSSÄ

Rudus

krukonogi.com

**Pohjoista
voimaa**
outunenergia.fi



LAINALIFT
HENKI-ÖRÖSTIMEI



**OULUN
KIPEILYKESKUS**



POLAR

Teksti: Inka Gysin

MARKO SIIVINEN

IKÄ
36

ASUINPAIKKA
Helsinki

TÄRKEIN KIIPEILYVÄLINE
Sydän, aivot ja sormet

Marko Siivinen on mies monen reitin takana. Yksi kuuluisimmista on *Burden of Dreams*, maailman ensimmäinen 9A boulder. Kyllä, luit oikein.

Nalle Hukkataival kiipesi reitin viime vuonna, mutta Siivinen oli se, joka reitin alunperin Lappnorin metsistä löysi ja putsasi kiipeilykuntoon parin ystävänsä kera. Niin Lappnor kun usea muukin kohde Suomessa on saanut upeita ensinousuja ja timanttisia reittejä Siivisen toimesta. Eräs mainitsemisen arvoinen esimerkki on komea, hurjasti hänkkäävä *Täällä Pohjantähden alla* -niminen reitti, jonka tarinasta Siivinen mainitsee näin: "Se on semmoinen Itä-Suomen myyttinen boulderprojekti, joka seiso i kiipeemättömänä varmaan 15 vuotta, kunnes löysin sen sattumalta uudestaan pari vuotta sitten. Kuva kertonee paremmin, kuinka hienosta linjasta on kyse". Myös DWS-kallio Punkaharjulla on Siivisen käsialaa ja Itä-Suomen sekä eteläisen saariston siirtolohkareet ovat tulleet hänelle erityisen tutuiksi. Pasilan keivillä jehuna hääräilevä Siivinen on ollut muka-

na Boulderkeskuksen toiminnassa ja kehittämässä ihan alusta asti, vuodesta 2008. Valokuvauksen sekä valmennuksen lisäksi omaa hän myös korvaamatonta kokemusta reitinteosta vuosikymmenen ajalta. Siivinen on kieltämättä Suomi-boulderoinnin tärkeimpiä taustavaikuttajia.

Milloin ja miten aloitit kiipeilyn?

Aloitin 2000 luvun alussa Granissa.

Mitä lajeja kiipeät? Suosikkisi?

Nykyään kiipeän käytännössä ainoastaan boulderia. Siitä on tullut suosikkini.

Mikä on kovin suorituksesi kiipeilyssä?

Se, että olen pysynyt terveenä ja motivoituneena. Myös se, että olen ehkä työni kautta pystynyt auttamaan muita tekemään samoin.

Mikä on lempireittisi ulkona?

Entä sektori tai alue?

En osaa sanoa yhtä reittiä. Niitä on niin monta. Järvi-Suomen ja saariston alueet on tärkeitä paikkoja.

Kenen kanssa kiipeilet?

Ystäväni. Kiipeilyssä on minulle pelkästään suorituksenkin kannalta tärkeää hyvät ihmiset.

Oletko matkustanut kiipeilyn perässä?

Suomi on tullut tutuksi suurinpiirtein joka karttalehden osalta. Kerran vuodessa olisi hienoa päästä Fontsuun.

Mikä on ollut kiinnostavin kohde?

Varmaankin Suomi kokonaisuudessaan. Täällä riittää huippulaadukasta boulderia koko loppuelämäksi, jos vaan jaksaa etsiä.

Mihin haluaisit lähteä seuraavaksi kiipeilymatkalle?

Fontsu keväällä olisi kiva.

Entä miten treenaat?

Treenaan talvet sisällä. Yritän keskittyä heikkouksiini ja oppia uutta koko ajan. Tällä hetkellä pitäisi keskittyä liikkuvuus- ja mentaaliharjoituksiin sekä kampusteluun. Kaikki treeni kohdistuu kuitenkin ulkokauteen. Oon huomannut, että kun pitää talven aikana muutaman ulkoprojektin mielessä on

Siivinen Täällä pohjantähden alla -reitillä.

paljon helpompaa motivoitua treenaamiseen.

Minkälaisia tavoitteita sinulla on kiipeilyn suhteen?

Että pystyisin jatkamaan tätä loppuun asti ja toivottavasti jakamaan tätä muillekin matkan varrella.

Ketkä ovat esikuviasi kiipeilymaailmassa?

Kiipeilijöistä, joita olen kiipeilyuran alusta asti ihaillut voisin mainita vaikka **Tommi Nytorpin** ja **Anton Johanssonin**. Tomin maanläheinen ja vaatimaton asenne sekä Antonin taistelutahto on tosi inspiroivia. Molemmat ovat myös huipputyyppejä! Ja tietysti myöhemmin myös Nallea, josta on tullut tietynlainen arjen sankari ja oman tien kulkija, joka ei nöyristele vaan tekee juuri niinkuin haluaa. **Fred Nicole** tietenkin myös. Kaikilla näillä on hieno ja omanlainen visio kiipeilystä. Kiinnostavia hahmoja ovat lisäksi monet muut lajin pioneirit, joista useat toimivat kulisseyksissä.

Mikä henkinen tai fyysinen piirteesi avittaa sinua erityisesti kiipeilyssä?

Komea ulkonäkö

Mikä kiipeilyssä motivoi sinua?

Ystävät, luonto ja yhteisöllisyys. Ensinousuhommat ovat olleet myös tapa, johon purkaa luomisen tuskaa. Mikään ei voita sitä prosessia löytämisestä boulderin syntyyn.

Kuuluuko harrastuksiisi muita lajeja kiipeilyn lisäksi? Millä tavalla ne tukevat kiipeilyharrastustasi? Mitä muuta elämäsi kuuluu kiipeilyn ohella?

Nuorempana harrastin toista joukkuelajia mm-tasolla asti. Nykyään pelaan jonkin verran snookeria, valokuvaan ja aina välillä hurahdan shakkiin. En usko, että ne tukevat mitenkään kiipeilyä. Ensisijaisesti elämässäni olen kolmen lapsen isä, jonka ohella harrastan kiipeilyä. Vanhemmuus varmasti tukee kiipeilyä opettamalla esimerkiksi kärsivällisyyttä, jota tarvitaan molemmissa hommissa suunnattomasti.

Minkälaisia terveisiä haluaisit lähettää kiipeilijöille?

Jatkakaa sitä, mikä tuntuu hyvältä. Jos josain vaiheessa motivaatio katoaa niin kannattaa muistaa, että kiipeilyä voi harrastaa lukemattomilla eri tavoilla, eikä se ole yh-

den totuuden laji. Lähettäisin myös terkut **Eliakselle, Aamokselle ja Lukakselle!**



Veera Holopainen

Silakkasläbi Utössä.

@markosiivinen

KIIPEILY • KIIPEILYVÄLINEKAUPPA • KAHVILA

UUTUUKSIA BOULDERTEHTAALTA!



THE ORIGINAL
**Boöt
Bananas**
SHOE DEBBRISERS

BOOT BANANAS
NYT MEILTÄ!



RED CHILI
VOLTAGE



FIXE MONKEY 9.0
60M JA 80M!

BOULDERTEHDAS



LÖYDÄT MEIDÄT MYÖS
FACEBOOKISTA JA INSTASTA!

www.bouldertehdas.fi

TEKNIKKAKURSSIT • PERSONAL TRAINING • KUNTOSALI • LASTEN JA NUORTEN RYHMÄT • SYNTTÄRIT • RYHMÄT
RUUKINKATU 4 • 20540 TURKU • TEL. 010 281 8999 • MYynti@bouldertehdas.fi

AVOINNA: MA-PE/MON-FRI 14-20:30,
LA-SU/SAT-SUN 12-16, ARKIPYHÄT/HOLIDAYS 12-16

Uusi halli rakennetaan saumattomalla tiimityöllä

bk

Boulderkeskus - rakkaudesta lajiin

Boulderkeskus on pääkaupunkiseudulla toimiva, 2008 aloittanut boulderhalliyhtymä, jolla on tällä hetkellä kolme hallia Helsingissä ja uusin keskus avataan pian Espooseen. Boulderkeskuksen eli BK:n joukoissa on tällä hetkellä noin 30 kiipeilyammattilaista viemässä yhdessä lajia eteenpäin. Boulderkeskuksen sydämen asia on lajin harrastamisen mahdollistaminen kaikille lapsille - ja toki myös aikuisille.

Teksti: Henna Mäkinen, Inka Gysin

Kiipeilyn yhteisöllisyydestä puhutaan paljon. Sillä viitataan usein kiipeilyn sosiaalisen aspektin lisäksi esimerkiksi ulkokallioiden kunnossapitoon ja access-asioihin. Uuden hallin rakentaminen ei sekään tosin tapahtuisi ilman yhteen hiileen puhaltavaa kiipeilyyhteisöä.

Kiipeilyhallin, kuten jokaisen pienen ja suuremman projektin, onnistumisen taustalla on monta tekijää ja tarinaa.

Hallia perustettaessa etsitään ensin sopivaa sijaintia, sitten tilaa. Jos nämä ovat kunnossa, on fiilis jo kuin lottovoittajalla. Sitten pitää vielä toivoa löytävänsä yhteistyöhaluinen kiinteistön omistaja, jonka kanssa saadaan muutettua tilan käyttötarkoitukseksi liikuntatoimi. Mikäli siitä suosta selvittää, tarvitaan rahoitusta, suunnitelmat ja piirustukset, seinät, patjat, otteet, työtilat, työntekijät, saunat, pukuhuoneet, myymälät, keittiökin.... ja tietysti suhteellisen reilusti päättäväisyyttä ja uskoa projektiin.

Aikailematta kohti kisoja

Näistä aineksista on rakennettu myös tuleva Espoon halli. Vasta kesäkuussa 2017 Boulderkeskuksen omistaja **Henna Mäkinen** sai tietoonsa, että tarjous tilasta on hyväksytty. Kuitenkin jo lokakuussa Boulderkeskus Espoo avataan suurin menoin: avajaispäivänä järjestetään heti boulderoinnin SM-kisat ja seuraavana päivänä estradille pääsevät ensikertalaiset, jotka pääsevät kokeilemaan lajia makсутta. Kun tarkoituksena on järjestää parhaat mahdolliset kisat sekä luoda laadukas, "tulevaisuuden" boulderhalli, vaatii parhaaseen lopputulokseen pääseminen myös parhaan mahdollisen yhteisön taakseen. Apuna suunnittelujoukoissa on ollut niin kiipeilyn ammattilaisia kuin harrastajia ympäri Euroopan.

Laajasta yhteistyöverkostosta on haettu ideoita ja osaamista tehdä keskukselta usealla tavalla eteenpäin viety versio. Seinät on suunniteltu tiiviissä yhteistyössä reitintekijöiden kanssa parhaan mah-

dollisen lopputuloksen löytämiseksi. Lämpö- ja treenitila tulee sisältämään uusimmat ja suosituimmat välineet Moonboardista monipuolisiin otelautoihin, kiitos aktiivisilta asiakkailta saatujen hyvien ideoiden.

Iloksemme pienten kiipeilyihmisten joukko on kasvanut hyvää tahtia, ja tulevassa hallissa on näitä lapsia ja junnuja varten varattu oma turvallinen kiipeilyalueensa. Pinta-alaa on säästetty reippaasti myös hyvälle pukuhuone- ja saunatiloille sekä myymälälle ja kahvioille.

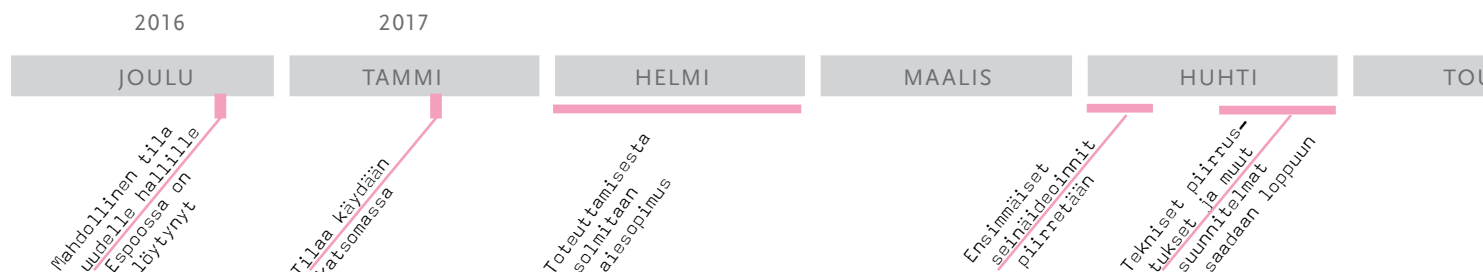
Tiimityötä Euroopan laajuudelta

Harvalla on Suomessa hallien toteuttamisesta enemmän kokemusta kuin BK:n perustajalla, **Jarmo Annusella**. Oli siis äärimmäisen helppoa valita, kenelle soittaa ensimmäisenä. Toimeen päästyään Jarmo aloitti tyylilleen uskollisena liiskaamalla toiveet tilan alkupe- räisen ilmaston riittävydestä ja latasi tiskiinkin sellaisen kauppa- listan tarvittavista rakennuspalasista, että vahvempaakin jännitti.

Kun laskelmat oli saatu valmiiksi, eikä enää pelottanut liikaa, oli aika suunnitella seinät. Suomen kärkköisin reitintekijänä tunnetusta Anssi Venhosta saatiin visionääri, jonka näkemyksen pohjalta on mallinnettu ensimmäiset seinäpiirustukset ja 3D-mallit. Profiilien paikkoja mittailtiin askelmitalla, kun tila oli vasta harmaa halli täynnä varastohyllyjä. Syntyi hallin täydeltä niin hankkia, släbiä kuin suoraa seinää sekä lisäksi aivan uniikki keskimuoto.

Suomessa yhteistyökumppaneita on saatu aina Tampereen Kiipeilykeskukselta asti **Janne Sieväsen** otettua rakennushommat haltuunsa ja toimittua yhteyshenkilönä tsekkiläisen seinävalmistaja- firman, Walltechin kanssa. Seinät ja suuri osa rakentajista matkasivat Suomeen Tsekeistä saakka.

Brittiläinen Core-niminen yritys on auttanut suunnittelemaan kokonaan uudenlaisen patjaratkaisun: Coren ammattilaiset ovat käyt-



täneet paljon aikaansa varta vasten BK Espoon käyttöön räätälöityihin patjoihin, jotta halliin saadaan mahdollisimman turvalliset ja toimivat alastulot. Vaikka eivät nekään putoamisesta kivaa tee – ego kun saattaa kolhiintua mainioista patjoista huolimatta.

Ilman *Ulf Forströmiä*, Espoon tilan omistajaa, ei projekti olisi ollut lainkaan mahdollinen, mutta mies uskoi tulevaan halliin ja on tehnyt järjestelyt alusta saakka helpoiksi. BK:n hallien oma tiimi on sitoutunut täysillä hallin pystyyn saamiseen ja tukenut osaamisellaan suunnittelussa ja käytännön asioissa. Lisäksi ovat tietysti ne lukuisat ystävät ja asiakkaat, jotka ovat tukeet ja fiilistelleet tulevaa hallia sekä vinkkailleet toiveita ja antaneet ehdotuksia. Eli ilman tätä koko porukkaa mitä luultavimmin ei Espoon halli olisi vielä pystyssä lokakuussa 2017 SM-kisoja varten. Nyt on kuitenkin toinen ääni kellossa!

Paraskin suunnitelma on vasta suunnitelma

Hyvin suunniteltu on puoliksi tehty, sanotaan. Toisessa puolessa onkin sitten varaa siihen välttämättömään säätöön. Vaikka Espoon prosessi on ollut melko kivuton, on tähänkin mahtunut oma osansa hankaluuksista.

Aina suunnitelmissa ei pysty vaikuttamaan kaikkeen: siinä vaiheessa kun virolaisen vahtomuovipatjafirman yhteyshenkilö *Rolf* oli ollut purjehtimassa (lue: tavoittamattomissa) kuukauden päivät, oli aika soittaa asiakkuuspäällikkö hätiin. Patjat saatiin lopulta tais- telulla ja tiimin suureksi onneksi ajallaan perille. Itse asiassa viro-

BK Espoon tulevaisuuden hallia pystyttämässä

Espoo saa lokakuussa Suomen suurimman boulderhallin. BK:n perustama halli on monin tavoin kehitelty vastaamaan tämän päivän kiipeilijän tarpeita. Kooltaan halli on noin 1 800 m², josta 515 m² on kiivettävää seinää. Lisäksi tulee vielä lapsille tarkoitettu seinä, joka lisää kiipeilypinta-alaa entisestään n. 150 m²:lla. Vertailuna voidaan käyttää BK Isatista Herttoniemessä, joka on kooltaan noin 800 m² ja BK Konalaa, joka taasen on 737 m² alaltaan ja jossa kiivettävää on noin 400 m².

laisen kuskin nopeus jopa yllätti: ensimmäinen rekka oli jo peruuttamassa lastauslaiturille kun tieto patjojen tulosta vasta saavutti Espoon hallin rakentajat.

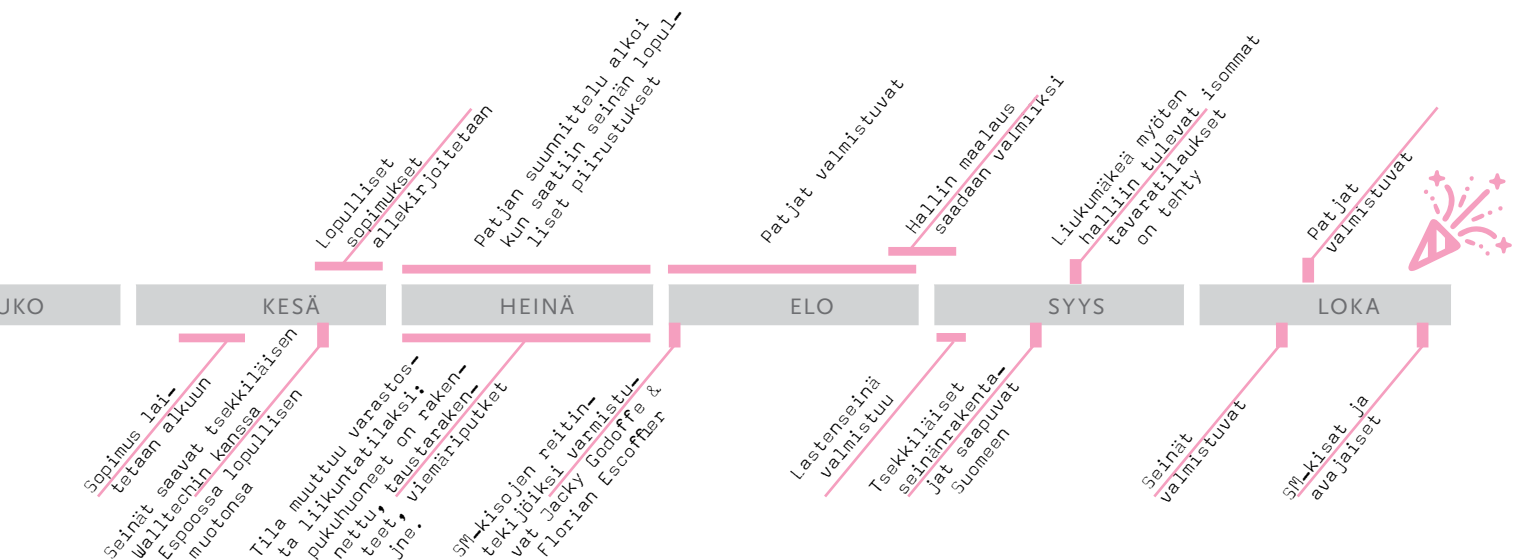
Kun on kyse yhtä suurista mittakaavoista kuin tässä valtavassa entisessä logistiikkavarastossa, sekoittaa se helposti suunnittelijan päin: hallin suunnitelmia piirtäessä on yllättävän vaikeaa hahmottaa tilaa ja mittasuhteita. Paperilla parikin vastakkaista seinää saattaa näyttää ahtaalta ratkaisulta, mutta useamman varmistuslaskutoimituksen jälkeen on vaan todettava, että laskettu mitta seinien välillä riittää aivan mainiosti. Ja sitten on vielä mentävä halliin ja seistävä tulevien seinien välissä nähdäkseen, että kahdeksan metriä on pitkä matka.

Tosin seinääkin oli kyllä tilattu enemmän kuin riittämiin – niin paljon, että sitä olisi ollut tarpeeksi niin siivouskomeron kuin jopa invavessan sisäänkäynnin eteen. Nopean korjausliikkeen ansiosta pääsy vessoille varmistettiin ennen kuin itse seinä ehdittiin kasata pystyyn.

Seinien rakentaminen sujui koko projektin läpi aikataulusta edellä ja saimme oppia tsekkiläisen järjestelmällisyyden voimasta, kun numeroidut runko- ja seinäpalat loksahelivät ammattilaisten käsissä kohdilleen. Näin siis melkein kaikki palat, paitsi se yksi. Legendaarinen viimeinen seinäpala puuttui alkuperäisistä kuormista, mutta toimitettiin erikseen Tsekeistä, jotta tilaus menisi prikulleen oikein.

Yhteisön kautta lajia eteenpäin

Espoon rakentaminen on sujunut aikataulussaan ilman suurempia nikkotteluja - edellämainitut säädöt ovat pientä näin suuressa mittakaavassa. Kisajärjestelyt ovat myös edenneet mallikkaasti ja suuren suosion takia on karsintasysteemiäkin jouduttu miettimään uusiksi. Kilpailut kuvataan Yle Areenaan ja uusi halli on kiinnittänyt huomiota Espoossa aina kouluikäntavastaavista matkailupuolen edustajiin. Puskaradio kiipeilijöiden kautta on toisaalta varmasti tehokkain viestinviejä: vilpitiön rakkaus lajiin ja oodit boulderoinnille herättävät kiipeilyä tuntemattomankin kiinnostuksen. Tässä kiipeily-yhteisömme on taas korvaamaton voima!





Teksti: Nora Isomäki

KIIPEILY VALITTIIN NÄYTÖSLAJINA OLYMPIALAIISIIN. SEN FORMAATTI ON HERÄTTÄNYT PALJON KUMMASTUSTA KIIPEILYPIIREISSÄ YHDISTÄESSÄÄN KOLME ERI KIIPEILYN LAJIA. MISTÄ TÄSSÄ ON KYSE?

Kiipeily on näytöslajina Tokion kesäolympialaisissa 2020 ja nuorten olympialaisissa 2018 Buenos Airesissa. Olympiaformaatti sisältää yhdistelmän kolmesta eri kilpailumuodosta: **nopeuskiipeily, boulder ja lead** (alaköysikiipeily). Kilpailumuodot suoritetaan edellä mainitussa järjestyksessä. Kukin kilpailumuoto sisältää kaksi kierrosta, karsinnan ja finaalin. Kaikki kilpailijat (20 miestä ja naista) osallistuvat karsintakierrokselle ja finaaliin pääsee kuusi parasta.

Kilpailijat saavat pisteitä kustakin kilpailumuodosta sijoituksen mukaan: mitä vähemmän pisteitä sitä parempi ranking-sijoitus. Pisteiden ollessa tasan, ratkaisee tasapisteissä olevien kilpailijoiden keskinäinen järjestys eri kilpailumuodoissa. Se, kumpi on voittanut toisen useammassa kilpailumuodossa, on parempi.

Olympialaisiin pääsee 20 kiipeilijää per sukupuoli. Olympialaisten karsintajärjestelmä on yhä auki. Sen piti valmistua kesän 2017 aikana, mutta sitä ei ole vielä julkaistu.

Nuorten olympialaisissa 2018 maapaikat on rajoitettu kahteen per sarja ja todennäköisesti maapaikkoja rajoitetaan myös Tokion olympialaisiin.

Kukin alalaji kilpaillaan IFSC:n sääntöjen mukaisesti. Vuoden 2017 säännöt ovat seuraavat:

NOPEUSKIIPEILY: kukin kiipeilijää kiipeää karsintavaiheessa kaksi rinnakaista rataa. Kilpailijat laitetaan järjestykseen parhaan yksittäisen radan ajan mukaan. Finaalissa on kolme vaihtetta: puolivälierä, välierä ja finaali. Finaalikiirroksilla kilpailijat kilpailevat toisiaan vastaan rinnakkaisilla radoilla "single elimination" -tyyliin. Nopeampi kustakin parista pääsee jatkoon ja voittaa kilpailun.

BOULDER: karsintavaiheessa kilpailijoilla on viisi reittiä ja viisi minuuttia aikaa kiivetä reitti, reiteillä on myös bonusote. Kilpailijat laitetaan järjestykseen sen mukaan, kuka on vähimmillä yrityksillä päässyt toppiin (viimeiseen otteeseen) tai toppien ollessa tasan vähimmillä yrityksillä saavut-

tanut bonusotteen. Finaalissa kilpailijoilla on neljä reittiä, jotka tulee kiivetä neljän minuutin aikana samalla pistelaskulla kuin karsinnoissa. Ajan tullessa täyteen niin karsinnassa kuin finaalissa, kiipeilijän on tultava alas reitiltä.

LEAD (alaköysi): Karsinnassa kiipeilijät kiipeävät kaksi erilaista reittiä. Kiipeilijät saavat pisteitä sen mukaan miten korkealla reitillä pääsevät. Karsinnassa pisteet määntyvät sijoituksen mukaan yhteistuloksena. Kiipeilijöillä on rajoitettu aika (6 tai 8 min) kiivetä kukin reitti. Finaalissa on vain yksi reitti, ja se kuka pääsee korkeimmalle, voittaa. Myös finaalissa kiipeilijöillä on rajoitettu aika (6 tai 8 min) käytettävissä.

Mikä ihmeen nopeuskiipeily?

Vuonna 2007 alkaen IFSC on standardoinut virallisen nopeuskiipeilyseinän/radan: sama kallistus, samat otteet ja samassa järjestyksessä. Virallinen reitinkorkeus on 15 metriä, mutta myös 10 metrin seinä on olemassa. Reitinvaikeusaste on noin 6b (French).

Nopeuskiipeilyssä kilpaillaan karsintavaiheen jälkeen paria vastaan single elimination -tyyliin, jossa nopeampi pääsee jatkoon ja voittaa.

Maailmanennätyksiä on niin ikään rekisteröity vuodesta 2007 alkaen. Nykyiset maailmanennätykset ja niiden haltijat: miehet 5,48 sekuntia, *Reza Alipour*, Iran (2017), naiset 7,46 sekuntia, *Juliia Kaplina*, Venäjä (2015).

Nopeuskiipeilyn hallitsevat maailmanmestarit ovat *Marcin Dzieszki*, Puola (5,83 s) ja *Anna Tsyanova* Venäjältä (7,52 s).

Itäeurooppalaiset ovat pitkään hallinneet lajia, mutta myös muissa maissa on alettu harrastaa kilpailumuotoa sen tultua osaksi olympiakiipeilyä.

Nopeuskiipeily on ollut osa Maailman yhdistelmärankingia (nopeuskiipeily, boulder, lead - eli "combined") sekä yhdistettyä maailmanmestaruuskilpailua useamman vuoden ajan. Kanadan *Sean McColl* on voittanut maailmanmestaruuden kaksissa viimeisimmässä MM-kilpailuissa 2014 ja 2016, sekä Maailman rankingin 2016. Vuonna 2015 Maailman rankingin voitti *Adam Ondra*. Naisten puolella maailman rankingia on hallinnut tämän ja viime vuoden ajan *Janja Garnbret* Sloveniasta.

Suomessa ei ole nopeuskiipeilyseinä (vielä).

LISÄÄ TIETOA molemmista yllä mainituista: www.IFSC-climbing.org

NOPEUSKIIPEILYÄ TESTAAMASSA:

Yliopisto-opiskelijoiden EM-kilpailut 2017

Teksti: Elias Silvola ja Julia Silvennoinen
Toimittanut: Inka Gysin



Tommy Meacham

Julia kruisailee toisella karsintareitillä.



Elias Silvola

Valmistautumassa paraatiin ja avajaisjuhlaan!

Elias Silvola ja Julia Silvennoinen ovat päässeet jo kokeilemaan, miltä tuntuu kisata olympiaformaatin tyyliin kolmessa eri lajissa. Nopeuskiipeily – kummallekin täysin uutena lajina – tuli yliopisto-opiskelijoiden EM-kisoihin osallistuneille nuorille eteen hienon varkain, mutta kaksikko tarttui rohkeasti haasteeseen. Se vei yllättäen jopa finaaliin asti!

Elias Silvolalla jäi suu hetkeksi auki ihmetyksestä kun sähköposteja selatessa kävi sattumalta ilmi, että yliopistojen urheilukilpailussa lajina oli myös kiipeily. Kyseessä olivat yliopisto-opiskelijoille järjestettävät kiipeilyn EM-kilpailut, jotka pidettäisiin 2017 Kroatian Splitissä. Elias kysyi mukaansa Julia Silvennoista ja lyhyen pohdinnan jälkeen kaksikko päätti lähettää hakuksensa. Tammikuussa kuului uutinen, että molemmat oli valittu kisaan Suomea edustamaan.

Tapahtumassa oli mukana myös paljon muita urheilulajeja, joiden kilpailut käytiin eri aikoina kesän mittaan. Myöhemmin kävi ilmi, että kisaan ei edes voi osallistua yksin; tiimissä voi olla 2–6 henkeä yhdestä yliopistosta. Suomesta saadun kisaluvan jälkeen alkoi rekisteröitymisrumba paikallisen järjestäjän kanssa, jossa ei tietenkään



Elias Silvola

Tehotiimi Julia ja Elias.

ihan ilman yllätyksiä selvitty. Lopulta muutama viikko ennen kisaä rekisteröityminen saatiin viimein lopullisesti hoidettua ja kisamatka varmistettua.

Julian hoidettua yhteydenpitoa ja kisajärjestelyjä oli Eliakselta mennyt kokonaan ohi kisojen laajuus. Vasta kesäkuussa hänelle selvisi, että leadin lisäksi kisoissa miteltiin myös boulderissa – ja nopeuskiipeilyssä! Kumpikaan ei ollut aikaisemmin kisannut virallisissa nopeuskiipeilykisoissa, mutta sehän ei duoa estänyt kokeilemasta.

Ensimmäisenä boulderia

Toisen päivän aamuna alkoi varsinainen kisailu kun vuorossa oli boulderin karsinnat. Konseptina oli reittien vapaa kokeileminen kahden tunnin ajan; kahdeksan reittiä ja maksimissaan viisi yritystä per reitti.

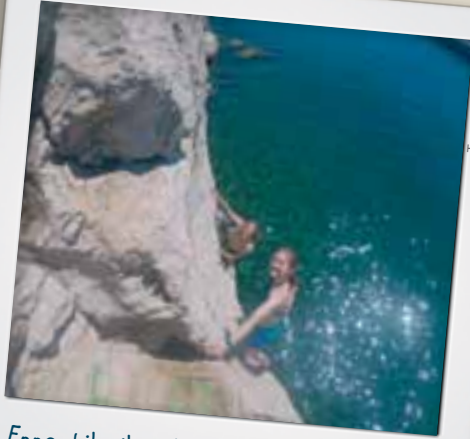
Kiipeilijöitä oli tullut eri puolilta Eurooppaa. Eliaksen ja Julian lisäksi ei Suomesta tai muista Pohjoismaista ollut muita edustajia, mutta kilpakumppaneita oli saapunut niin Itä- kuin Keski-Euroopan maista, Englannista, Balkanin maista ja mm. Portugalista.

Boulderhalli oli rakennettu urheilustadionin jalkaan maan alle ja Kroatian helteessä myös boulderhallissa kohosi lämpötila varsin korkeisiin lukemiin. Naiset saivat kiivetä karsinnat ensin, joiden perusteella kahdeksan parasta pääsi vielä samana iltana pidettävään finaaliin. Naisten jälkeen vuorossa olivat miehet, joissa Elias upeasti toppasi 6/8 ja sijoittui 12. sijalle. Valitettavasti se ei aivan riittänyt finaaliin ja molemmat pääsivät yleisön joukkoon seuraamaan lopputaistoa Juliankin jäätyä finaalin ulkopuolelle 15. sijalla. Reitit olivat todella hienoja ja lennokkaita. Finaalissa saatiin nähdä upeita ja kekseliäitä suorituksia.

Nopeuskiipeilyn yllättävä lopputulema

Seuraavana päivänä oli luvassa sekä leadin karsinnat, että nopeuskiipeilyn karsinnat ja finaali. Lead-seinä oli rakennettu vanhaan teatterisaliin ja reitit olivat jälleen hienoja. Katsojien kannustus loi saliin mahtavan tunnelman.

Molemmilla sarjoilla oli kaksi karsintareittiä. Elias tsemppasi upeasti omilla reiteillään ja sijoittui 15. Jännitys teki hienon tepposia Julialla ensimmäisellä reitillä, mutta toisella reitillä päästiin kunnolla



Ennen kilpailun alkua DWS lämmittelyt Katalinkalla.

Tommy Meacham

taistelun makuun. Se riitti 14. sijaan.

Karsintojen jälkeen ehdittiin viettämään lounastaukoa opiskelija-asuntolan ruokalassa ennen kuin saatiin taas hypätä shuttle-bussiin ja suunnata kohti nopeuskiipeilyseinää.

Kumpikaan kisaajista ei ollut aiemmin päässyt kiipeämään virallista nopeuskiipeilyseinää (vaikka tämäkin oli tosin hieman lyhennetty versio), joten odotukset tuloksista eivät olleet kovin korkealla. Parin harjoituskierron jälkeen alkoi tuntuma hieman löytyä ja suureksi yllätykseksi Julia pääsi jopa finaaliin!

Tasoerot finalisteissa olivat varsin suuret, sillä esimerkiksi Itävallasta ja Venäjän Siperiasta tuli kiipeilijöitä, jotka olivat juuri keskittyneet nopeuskiipeilyyn. Palkintosoijoille oli siis hieman turhan pitkä matka, mutta ehkä pian Suomeenkin saadaan virallinen nopeuskiipeilyseinä, niin päästään treenaamaan seuraaviin kisoihin!

Sokerina pohjalla lead ja DWS

Viimeisen kisapäivän aamupäivä päästiin viettämään uudella DWS-sektorilla lead-finalistien valmistautuessa henkisesti ja fyysisesti iltapäivän finaaleihin. Tuntumaa lähdettiin ottamaan Sustipanin kallioilla aivan Splitin keskustan tuntumassa. Reittiä löytyi aina 7c:hen asti ja reitit toppasivat parhaimmillaan yhdeksän metrin korkeuteen. Siinä kelpasi kuluttaa viimeisetkin nahat sormenpäistä ennen uusiin reissuihin suuntaamista.

Lead-finaalin upeiden kiipeilysuoritusten ihastelun jälkeen oli luvassa viimeiset bileet rantaklubilla, josta sai itse kukin suun-



Speed-kiipeily oli yllättävän hauskaa ja hankalaa!

Elias Silvola

nata lyhyemmällä tai pidemmällä yönillä kohti uusia kiipeilyhaasteita.

Kärkisijoille ei ehkä tällä kerralla sijoitukset ylittäneet, mutta kisat olivat aivan mahtava kokemus sekä upea inspiraation ja motivaation lähde.

Tästä on hyvä ponnistaa kohti tulevia kisoja! Kiitos vielä kaikille tsemppareille, ja erityisesti Kiipeilyurheilijoille ja Kiipeilyareenalle, jotka tukivat osallistumista kilpailuun.



Boulder-karsintojen lomassa ehtii hymyillä.

Elias Silvola



KIIPEILYN HARJOITTELU

Juha Olli

Jokainen kiipeilijä hyöttyy harjoittelun suunnittelusta. Jokainen.

Jokin aika sitten sanottiin, ettei esimerkiksi Adam Ondra harjoittele lainkaan, kunhan kiipeää. Kaunis ja romanttinen mielikuva, mutta kyllä kyseisen kiharapäisen nuoren miehenkin ajatuksissa on enemmän tai vähemmän jatkuvaa pohdintaa siitä, miten omaa suorituskykyä voisi nostaa. Viime aikoina iso osa Ondran videoista on keskittynyt nimenomaan ulkokiipeilyllisiksi ajateltuihin treeneihin. Jos haluaa kehittyä jossain ja tekee asioita sen eteen, on se harjoittelua. Harjoittelu ei ole kirosana.

Kiipeily on erittäin motorinen laji ja siitä syystä suurin osa harjoittelustakin tulisi tehdä nimenomaan kiiveten tai selkeästi sitä soveltaen. Jos vaikka haluaa kiivetä Matadorin ja käy sitä työstämässä kymmeniä reissuja, mitä muuta se on kuin kyseisen reitin harjoittelua.

Miten treenaaminen sitten ohjelmoidaan mahdollisimman motivoivaksi, on se juttu. Kaikille ei missään nimessä sovi tietynlainen millintarkka ohjaaminen, mutta joku suorastaan himoitsee sellaista. Valmentajan tehtävä on tehdä valmennettavasta parempi, eikä tosiaankaan nylkeä motivaatiota irti. Jokainen kiipeilijä hyöttyy valmentajasta, jos

valmentaja on asiantunteva ja yhteistyö on hedelmällistä – ja nimenomaisesti yhteistyötä. Yksilöllisyyden merkitystä olen painottanut omassa valmennustyössäni viimeiset 25 vuotta.

Tarvitaanko sitten erikseen valmentaja? Ei välttämättä. Superlahjakkuuksien kehitys on vierestä seuraten pääasiassa luokkaa ”täysin käsittämätön”, mutta niin se menee jokaisessa urheilulajissa. Monet myös nauttivat omien treenien suunnittelemisesta. Avoimin aistein asioihin suhtautuen tuloksetkin tuppaaavat olemaan hyviä. Mikäli haluaa itse suunnitella treeninsä, on hyvä olla olemassa toimivia työkaluja suunnittelun tueksi. Pyörää ei tarvitse keksiä uudelleen tai miettiä miten asioiden oikea laita on – kiipeilyharjoittelustakin kun on liikkeellä melko paljon kaikenlaista mutua ja oletusta tai kyseenalaisiakin juttuja.

Jokainen pystyy kehittymään, mutta muiden treenien matkiminen ei aina ole se paras tie autuuteen. Joskus hyvä kirja auttaa paljon. Kiipeilyn harjoittelu -kirjan on tarkoitus antaa eväitä kaikenlaisille kiipeilijöille oman suorituskyvyn kehittämiseen. Kirja on kirjoitettu helppolukuiseksi ja se sisältää paljon esimerkkejä käytännön harjoittelun toteuttamiseen. Itse toivoisin jokaisen hankitun kappaleen olevan hiirenkorvia, alleviivauksia ja sivumerkintöjä täynnä. *Antoisia lukuhetkiä ja olkoon kitka kanssanne!*

VÄHÄN KALLIOTA

- OPAS UUELLE SEKTORILLE JA TARINA SIITÄ,
KUINKA KALLIO AVATAAN



TEKSTI: TEEMU OJALA

HISTORIAA KALLION TAKANA

Kytäjä-Usmen metsäalue Hyvinkään länsipuolella on poikkeuksellisen kallioista maastoa. Jyrkänteet, suot, lammet ja järvet yhdessä tekevät siitä myös melko vaikeakulkuisen. Aloitellessani kalliokiipeilyä 90-luvun alkupuolella käytin paljon aikaa kallioiden etsimiseen tältä alueelta. Siihen aikaan metsässä liikkuminen oli kartan sekä kartanlukutaidon varassa, ja muutaman eksymisen ohella korkeimmat jyrkänteet lopulta löytyivät, mukaan lukien Vähäkallio.

Kallion keskimäinen feissi kiinnosti silloin eniten vaikeutensa vuoksi ja sitä yläköysiteltiin jonkin verran. Alaosan huono kivilaatu, yläosan melko karhea pintatekstuuri ja pitkä kävelymatka yhdessä eivät saaneet silloin riittävästi innostusta aikaiseksi, joten kallio jäi unohduksiin pitkäksi aikaa.

Pikakelauksella tullaan vuoteen 2016. Sain aikaan sopimuksen alueen maanomistajan kanssa, joka antoi melko vapaat kädet alueen kiipeilymahdollisuuksien kehittämiseen. Uusintareissu Vähäkalliolle sai mielen muuttumaan: ehkä se kuitenkin kannattaisi avata. Kieltämättä ajan mittaan rima on myös maldaltunut. Nykyään avataan pikkukallioita, jotka 90-luvulla hylättiin liian pieninä, helppoina tai loivina. Tai väärän värisinä. Ehkäpä kiipeily on muuttunut niistä ajoista, nyt helpoille reiteille on selkeä tarve harrastajamäärien kasvun myötä.

ENNAKKOVALMISTELUT

Kun aloitin kallion kehittämisen, piti ensin miettiä, missä olisi paras parkkipaikka. Kytäjä-Usmen metsät eivät ole helpoimmat suunnistaa ja kävelyn jättäisi mieluiten mahdollisimman vähiin mennessään kiipeämään. Pitäisikö lähestyä pohjoisesta Rautavuoren kautta, jolloin koko kävely tapahtuisi hyvillä metsäautoteillä vai etelästä Piilolammen kautta, jolloin välissä olisi metsää ilman selkeää polkua?

Piilolammen parkkis oli kuitenkin parempi valinta, koska sinne mahtuu enemmän autoja. Kolme iltaa käytin pelkästään polun raivaamiseen parkkikselta Vähäkallion läheiselle metsäautotielle. Vähäkalliolle on parkkikselta 20 minuutin mukava metsäin kävely.

HUOMIOI KALLION ERITYISPIIRTEET

Kallion valmisteleminen kiipeilyä varten on melko suuri projekti. Tässäkin tapauksessa piti jokunen puu kaataa kallion edustalta, pudottaa muutama irtokivi ja harjata, harjata ja harjata. Kiivettävät linjat hahmotuivat harjatessa ja ne osoittautuivat paremmiksi kuin odotin.

Vähäkallio on jakautunut kolmeen osaan. Kallion vasemman puoleisesta feissistä en odottanut saavani paljoakaan irti, mutta siihen tuli mukavia reittejä kallion monimuotoisuudesta huolimatta. Käytin runsaasti aikaa pulttien sijoitukseen tässä osassa kalliota. Pysin saamaan reiteistä turvallisia kiivetä samalla varmistaen, että köysi kulkisi

niin, että se hankaisi mahdollisimman vähän kulmiin ja kantteihin.

Keskimmäisen feissin reitit ovat vaikeahkoja: tätä kirjoitettaessa kolme niistä ovat vielä projekteja. Feissin vasemmassa osassa alareunassa on raita todella huonoa kiiveä, mutta sen ohi pääsee onneksi helposti. Kallion oikean laidan pilarimainen feissi mahdollisti vielä kahden lyhyen reitin avaamisen.

Reitintekokokin on vuosien mittaan muuttunut kiipeilyn ohella. Aiemmin reitit tuli yläköysiteltä useampaan kertaan ennen kuin niitä saatiin pultattua. Nyt pulttauksen ollessa helpompaa SKIL:n materiaalituella ja tehokkailla akkuperavasaaroilla useine akkuineen, koko kallioprojektia lähestyy eri tavoin. Puuston ja irtokivien poiston jälkeen teen alustavan harjauksen, jonka jälkeen linjoja pääsee hahmottelemaan laskeutumalla ja itsevarmistuslaitteen avulla kiipeämällä. Yritän pitää linjat sen verran irti toisistaan, ettei kiipeilijän tarvitsisi miettiä mitä otteita saa käyttää. Monesti on suuri kiusaus yrittää ahtaa parin linjan väliin vielä yksi reitti lisää, mutta selkeys ennen kaikkea.

Vähäkallion kaltaisella helpohkolla, otteikkaalla ja halkeamattomalla kalliolla linjan saa kulkemaan lähes siitä, mistä haluaa - toisin kuin esim. Kustavin selvät halkeamien osoittamat linjat. Tämä toisaalta asettaa haasteen reitintekijälle linjojen ollessa pitkälti hänen omaa näkemystään. Toisen kiipeilijän mielipide linjan kulkemisesta saataisi olla hyvinkin eriävä. Jos esimerkiksi





Timakka Shaft 7a.

< Sushi barin ensinousu. Kiipeilijä Katri Aalto-Kallio.

Jaanankallio löytyisi vasta nyt, luulen että osa reiteistä saattaisi kulkea hitusen eri tavalla.

HARJAAMISEN KAUNEUS JA VÄLINEURHEILU

Linjojen hahmotuttua edessä on harjaamista, ja paljon. Mitä puhtaammaksi kalli on vaivautuu harjaamaan, sen pidempään se pysyy puhtaana. Harjaamisessa saa mitä luultavimmin rystysiinsä pitkäikäiset, tulehtuneet haavat, roskia silmiin, sammalta kalsareihin ja harjauskäteen rasitusvammman. Tänä kesänä on teräsharjoja kulunut sopivaa tahtia; autotallin metalliroskista tyhjentäessäni laskin 11 teräsharjan jämää. Näiden kulutukseen meni puoli vuotta. Lisäksi löytyy lukuisia uusia harjainnovaatioita ja kokeiluja. Vasta tänä vuonna kokeilin ensimmäistä kertaa akkuporakoneen käyttöä harjaamiseen. Olin alkuun miettinyt sen kuluttavan liikaa kalliion pintaa, mutta hyvin tämä tuntui toimivan. Tosin pian koneen ja akkujen paino, sekä akkujen hiipuminen nopeasti sai nopeasti palaamaan taas takaisin manuaaliin.

Pultin paikkoja mietin tarkasti näin kullikkaalla kalliolla. Ensimmäiset pari tuli porata riittävän alas tontitusvaaran minimoimiseksi, seuraavat kiipeilymuovien mukaan hyviin paikkoihin ja jokaisen pultin 'sopivasta' kohdasta vielä alaspäin parikymmentä senttiä lyhyempiä kiipeilijöitä ajatellen. Ennen porakoneeseen tarttumista mietin vielä pitkään olenko epähuomiossa jättänyt jotain huomioimatta? Entäs



Teemu esittelee vieraille kalliion projektit.



Jari kiipeää – kallion isäntä Teemu varmistaa. Upea Araknofobia 6b.

jos tuosta lähteekin kiipeämään sivulle? Onhan kivi pulttauskohdissa varmasti kiinteää? Ja niin edespäin.

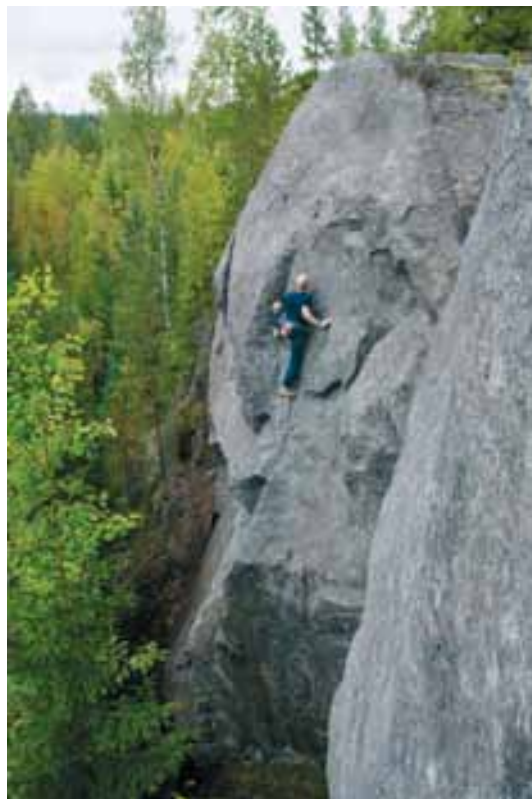
Itse pultauksen hoidan mahdollisimman lyhyellä aikavälillä, jolloin mukana kalliolle kannettavan tavaran määrä pienenee, pulttien kiinnitykseen käytettävää liimaa menee vähemmän hukkaan ja homma yleisesti helpottuu kun keskittyy vain yhteen asiaan kerrallaan. Akkuja joutuu tietenkin käydä välillä lataamassa. Vähäkallion rei'ittämiseen meni kuusi eri reissua. Kivi on kovaa ja akut alkavat olla vanhoja.

Poraamisen ohella tietty liimataan pultit. Haluan nopeasti saada poratun ja puhdistetun reiän umpeen, ettei putsausta tarvitse tehdä uudelleen. Täytyy kyllä myöntää, että tämän kallion kohdalla, liimatessani

reiän numero 82. umpeen oli melko huojentunut olo. Ja väsynyt.

ENSINOUSUT JA NIMET

Ohjelmassa on tietysti niin ikään ensinouset, greidaaminen ja reittien nimeäminen. Harjaushommien ja pultin paikkojen hakemisen jälkeen reitit ovat melko tuttuja, jolloin ne tuntuvat ehkä helpommilta vaikkapa onsaittamiseen verrattuna. Toki greidit ovat vain suuntaa-antavia ehdotuksia muutenkin. Jos joku oma reitti jää pariksi vuodeksi unohduksiin niin tuntuu se yleensä uudelleen kiivetessä vaikeammalta kuin silloin ensinousojen aikaan, jolloin kaikki betaan liittyvät pikkujutut ovat vielä tuoreessa muistissa.



Teemu potee Araknofobiaa.

Reittejä nimetessä, on itselleni tullut tavaksi pitää mieli avoinna ja aina jonkin osuvan ja (ainakin itselleni) hupaisan nimiehdokkaan tullessa vastaan, laitan sen samantien kännykän muistioon talteen. Sieltä on hyvä ammentaa silloin kuin tarvitsee. Joskus jokin yksityiskohta reitissä voi kirjoittaa sopivan nimen, tai joskus kavereiden kesken heitelty tsoukki. Yleensä reitin nimen takana on jokin tarina: harvemmin nimiä tulee viljeltyä ilman minkäänlaista sisältöä. Esimerkkinä annettakoon Vähäkallion reitti Araknofobia, jonka nimi putkahti mieleeni kun harjatessani antoivat pitkäkoipiset lukit minulle ylimääräisiä sydämentykytyksiä. En ole ikinä pitänyt lukeista. Yhtään.

Itse Vähäkallion sektorillekin piti antaa nimi. Kartassa ei ollut mitään -kallio tai -vuori-nimitystä eikä oikeastaan tuolla alueella ole mitään erityistä nimeä. Kallio kulki pitkään mielessäni Bermuda-työnimellä, koska olen noille nurkille vuosien mittaan hukannut yhden boulderikiven ja yhden pienen seinämän. Seinämä löytyi keväällä, mutta se kivi on vielä kateissa.

Nimeä miettiessäni googlasin Kytäjän Kartanon historiaa ja vastaan tuli herrasmies nimeltään Väinö Vähäkallio. Tämä arkkitehtina mainetta luonut kaveri osti Kartanon vuonna 1928. Jotenkin tuntui sopivalta nimetä kiipeilykallio Kytäjän metsäalueiden entisen omistajan mukaan.



Toni Sjöroos lämmittelee Sushi Barissa.



Aurinkoinen Araknofobia.

VÄHÄKALLIO KUTSUU KIIPEÄMÄÄN

Yhteensä kalliolla on reittejä 16 kpl, kolme on trädivarmitseisia muiden ollessa pultattuja, pulttimäärien vaihdellensa kolmen ja kuuden välillä. Sporttireiteillä on ei-klippattavat ankkurit. Greidijakauma on tällä hetkellä 4–7a+

Reiteistä suositteluni saavat ainakin *Sushi bar* (4+), *Araknofobia* (6b) ja *Drill sergeant* (7a+).

REITIT VASEMMALTA OIKEALLE

VASEN FEISSI:

Sushi bar 4+ (<i>sport</i>)	Helppoa, mukavaa ja hyvin pultattua. Silti ihan kiva.
Marchelino 5+ (<i>sport</i>)	Helppoa kahvailua katon reunalla.
Badger 7a (<i>sport</i>)	Harmillisen epätasainen, mutta katossa on hienot sloupperit.
Mushroom 7a (<i>sport</i>)	Samaa epätasaisuutta kuin edellisessä. Kruxi melko arvoituksellinen.
Araknofobia 6b (<i>sport</i>)	Parempi kuin miltä näyttää. Kallion pisin linja, jossa on useita erillisiä krukseja.
Kaustinen 6c (<i>sport</i>)	Vaikea alku, helppo loppuosuus.
Jantteri 5 (<i>trad</i>)	Älä kiipeä ensimmäiseksi trädiksesi tätä.

KESKIMMÄINEN FEISSI:

projekti projekti projekti Drill Sergeant 7a+ (<i>sport</i>)	Hieno kuin mikä! Tarkkana yläosassa.
Jyrrä 6b (<i>sport</i>)	Reitin alun hylly muodostui pudottaessani tähän mennessä isoimman murikani seinältä. Lyhyt eikä kovin hieno linja. Tuntuu vaikealta, mutta oikean betan löytyessä helpottuu.
Introverttien kokoon- tumisajot 5+ (<i>trad</i>)	Koloähkimistä.
Hobo life 5 (<i>trad</i>)	Ihan ok pikku trädipätkä.

OIKEA FEISSI:

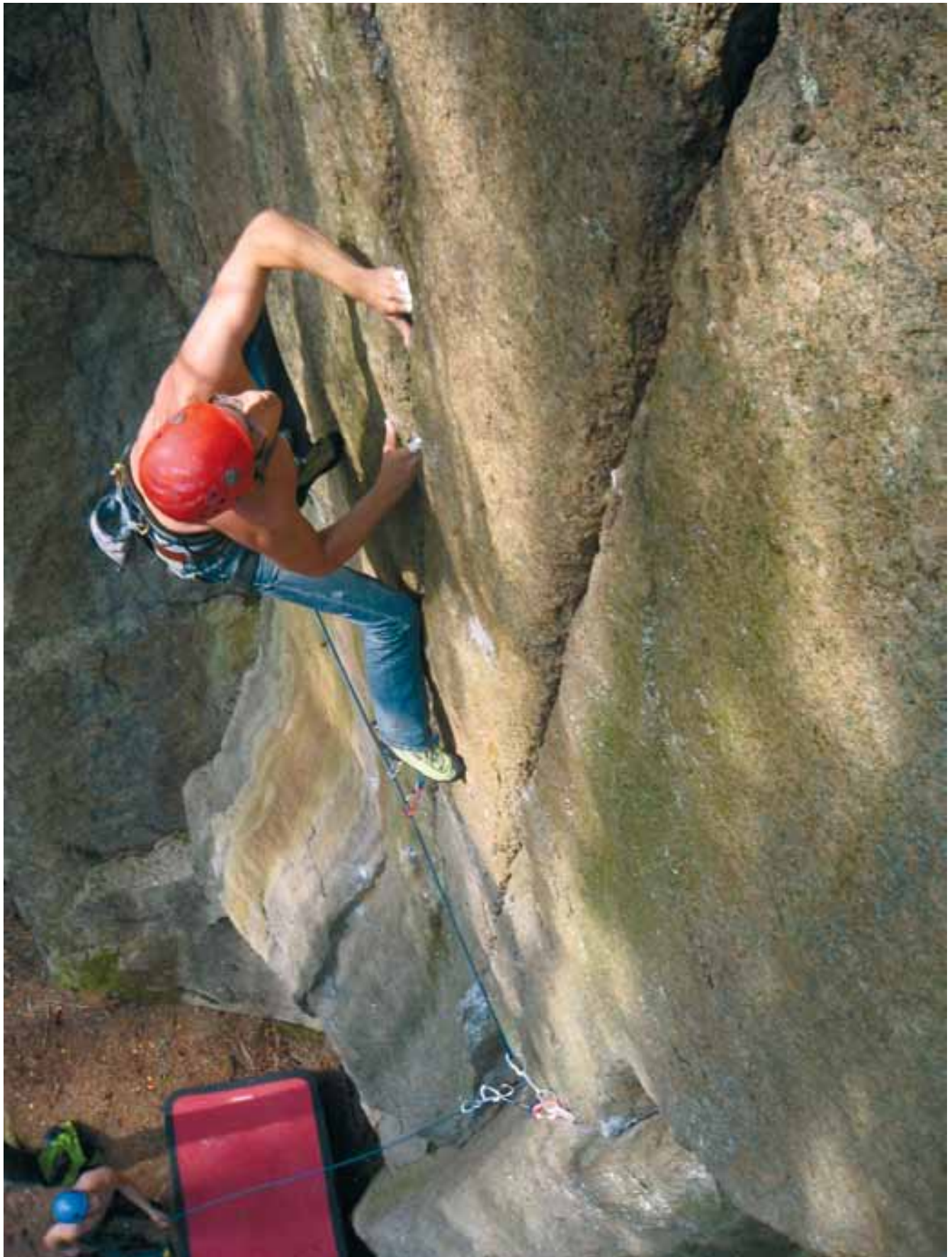
Shaft 7a (<i>sport</i>)	Näyttää helpommalta kuin on. Alussa kannattaa koukata hieman vasemman kautta.
Dan Osman- käämi 5 (<i>sport</i>)	Jyrkkä vitoseksi.

Lue lisää: <https://27crags.com/crags/vahakallio>

Vierailijoiden kommentteja:

"Uudet reitit ovat aina tervetulleita. Haastava lähestyminen ja alusta, kun kallio on vielä uusi, mutta paranee varmasti käytössä. Helpoimmat greidit alakanttiin. Ihana luonnon rauha. Reiteissä riittää kiivettävää useammaksi kerraksi. Suosittelen reittiä Araknofobia"

"Kiva pikkukallio, reilusti kiivettävää yhdeksi päiväksi. Hyvä kivenlaatu ja kiinnostavia reittejä. Haastava alusta varsinkin märkänä, ei voi suositella pikkulapsille. Lähestymisen kävely toimii mukavana lämpänä kauniissa metsässä."



Mikko Lähteenmäki yrittämässä Straton (8) toistonousua vuonna 2007.

Strato

Kustavin Kuulivuoren valioreitteihin lukeutuu Strato. Reitin nimen ei ollut tarkoitus viitata ylälmakehään, stratosfääriin, vaan **Leo Fenderin** suunnittelemaan sähkökitaramalliin muokkauksineen. Pyörittelin Straton syntymäpäivänään 2004 nimeä hyvän tovin. En halunnut, että uuden, merkittäväksi mieltämäni reitin nimenä olisi tuo sinänsä mainio sana ”Stratocaster”.

Minulle ilmeinen vaihtoehto olisi ollut kasarihevin ikoninen *Fat Strat*, yleisemmin *Superstrat*, jollaisia **Eddie Van Halen** ja Iron Maidenin **Dave Murray** kehittivät Fenderin Stratocasterista. Modernisoitu instrumentti vastasi voimalla hevvin vaatimuksiin. Sen nimi vaan ei sopinut suuhuni eikä reittiini. Innostuin ideasta sulauttaa yhteen Stratocaster-kitara ja Stradivarius-viulu. Muutamaa ajatuskulkua myöhemmin muistin, että joku muukin oli saanut neronleimauksen nimestä Stratovarius. Reitti sai lopulta lyhyen ja mukavan vokaaliloppuisen nimen Strato. Mutta miksi kitara on niin tärkeä?

Rokkaava kasari

1980-luku oli paras vuosikymmen. Voi olla liioiteltua puhua tässä yhteydessä sukupolvikokemuksista. Silti ne, jotka tunnistavat nostalgisoidut muistot tuon aikakauden musiikista, elokuvista, vaatteista, tukasta sekä ennen kaikkea kaihon ja kapinan lapsuudesta, tietänevät, mitä tarkoitan. Minulla sinne kuuluu myös kitara, jota en koskaan saanut. Piirsin ja

kuvion strato-mallia joka paikkaan. Kotiväki ei hoksannut, että pojastahan pitäisi tulla kitarasankari ja rockstar. En osaa tänäkään päivänä soittaa. Varhaisaikuisena tehty Kuulivuoren Strato ei siis ollut ensinkään asiantuntijan kunnianosoitusta tietylle kitaramallille, vaan omien menetettyjen toiveiden hakkaamista kiveen. Sain oman ”stratoni” vain kiipeämällä. Eikä sitä toivoa ihan hevillä heitettykään.

Ensinousu ei hevillä irronnut

Strato oli työstönsä ajan ”kaksoprojekti”, sillä linjassa on tuplahalkeama negalla. Halkeamien välinen ala vertautui tieteen kitaran nopeasointantaiseen kaulaan. Sorminäppäryyttä toteutettiin nyt tuplagastoneilla ja layback-otteilla, mutta silti kohti puhtaan, demonisen auditiivisuuden (strato)sfääriä. Vaikka linja on ihan hyvin varmistettavissa, ensinousupäivänä metsän hiljensi kiipeämisen ajaksi pitkä run out. En yltänyt laittamaan kaulaosuuden varmistamisen aloittavaa kiihlä hyvältä jalkaotteelta.

Periaatteeni löytäneenä en myöskään suostunut esiasettamaan frendejä loppurannarille. Ennen päättävää manttelia on helpohko paikka varmistuksen laittamiselle, mutten halunnut hyytyä piisinkin takia, joten en laittanut sitäkään. Ulosjuoksutuksesta tuli siten melkoinen. Ensinousu onnistui Kustaan päivänä 6.6.2004. Nousun varmistanut **Juha Suikkala** kertoi, että hänen vatsansa meni kramppiin kiipeämisen aikana.

Muitakin faneja

Seuraavana vuonna Stratoon ihastui uusi kiipeilijä Kustavissa, **Mikko Lähtenmäki**, joka osaa soittaa ihan oikeatakin kitaraa. Mikon keskittymistä projektiin häiritsi tuolloin Kustavi-festareilla pyörähtänyt atleettinen kaljupää, joka oli kuulemma yläkädessä leipäkännnyt Stratoa häiritsevän vaivattoman näköisesti. Lohdutin Mikkoa sillä, että yläköysittely on oikeastaan kuin ilmakitara soittaa ja Strato on vaikea sekä omistautumisen arvoinen projekti. Edellä mainittu atleetti oli muuten **Teemu Ojala**, heimoveli parhaasta päästä, muttei Strato-mies. Mikko sen sijaan sai Straton kiipeettyä. Pitkänä miehenä hän ylsi asettamaan alkukiiilan hyvältä jalkaotteelta. Tervejärkisenä miehenä hän ei jättänyt viimeistä helppoa piisiä laittamatta. Tämän takia nähtiin sellaisiakin liikeyrityksiä, joissa Mikko tunki vihreän camun sisään ja klippasi vain pudotukseen heti köyteen. Toistonousu tuli kahdeksannella liikeyrityksellä, viiveellä 10.8.2007 Mikon kasvettua ”soittajaksi”. Tuolloin oli minun osani olla varmistajana ja hiukan jännittämissäkin rannarin kasvaessa.

Mikko tiedosti aina Straton instrumenttilisen ja vertauskuvallisen luonteen. Vaan mitä mahtoi ajatella lujaksi Kustavi-kiipeilijäksi osoittautunut **Jaakko Kuha**, joka onnistui Straton kiipeämisessä menneenä kesänä? Tällä vaikealla reitillä ei ole paljoa nousuja. Mutta siellä se on, hieno reitti hienolla kitaranimellä.

PERTURBAATIOITA

Erään pisteen ja comebackin anatomia

A

”Antakaa minulle kiinteä piste, niin vipuan maan paikaltaan”, käski Arkhimedes kauan, kauan sitten. Sittemmin käsitteellä Arkhimedeen piste on tarkoitettu vertauskuvallisesti sitä kielekettä, jolla Arkhimedes mieli seistä, paikkaa tarkastella maailmaa ja itseään ikään kuin yläpuolelta tai ulkoapäin. Monia on riivannut mahdollisuus löytää tällainen järkähtämätön piste. Sen varaan voisi perustaa tiedon, moraalin, tulkinnan tai jonkin vastaavan, joka tuntuu liian tärkeältä suhteellisuuden alttarilla uhrattavaksi. Aina tuon pisteen tavoittelu on kyseenalaistettu.

Rennommat ”arkkimediaanit” taas ajattelevat, että Arkhimedeen piste kyllä on, mutta lähinnä jonkinlaisena katsoimuksena. Sen kun on valinnut – tai tullut itse valituksi – voi pisteeseen sokeasti viskata elämänsä ankkurin. Näin on pienellä ihmisellä strateginen turvan piste, josta käsin maailma avautuu merkityksellisenä ja kauniina ja jossa hän voi halunsa täyttää. Muutenhan on uhkana ihmisen jääminen kyynikoksi tai katsomukselliseksi heittiöksi. Entäpä kiipeily Arkhimedeen pisteenä? Mihinkään kalliioon nojaamalla tuskin voidaan mitata maailmaa tai vivuta sitä eettisesti kohdalleen. Sen sijaan riittävän korkeamerkityksisesti kiipeillen omallekin olemiselle riittää merkitystä. Lisäksi kroonisen kaipaamisen käsittelyyn on melko luotettavia paikkoja. Tämän sanottuani hyväksyn auliisti vastaväitteeksi tautologian ”se on vain kiipeilyä”. Mutta paremman puutteessa, toistaiseksi... ja ehkä parin kymmenen vuoden kiipeilyn jälkeen ei osaa muita vaihtoehtoja hakeakaan.

Vuosi sitten aika oli otollinen kiipeilyyn. Reittejä läheteltiin ja kiipeilystä nautiskeltiin siellä täällä. Minä seisoin kesän ja syksyn taitekohdassa kömpelöön toppapalattooseen sonnustautuneena – ainoa takki, jonka sain itse puettua päälle. Olin dynossa iskenyt kyynärtaipeen vaneriseen lipan reunaan, mistä seurasi ”ruptura totalis”, tyhjä kohta hauikseni paikalla. Ylistetty olkoon ortopedia ja käteeni rakennettu

ankkuri! Silti viisaan kreikkalaisen halajama piste sai tuona syksynä tulkinnan ahdistavana sokeana pisteenä sisälläni. Se kyllä riitti vääntämään maailmani saranoiltaan.

Latinan *perturbare* tarkoittaa niin psyykkisen hämmingin kuin liikkeellisen huojunnankin aiheuttamista. Perttu Ollila on turkulainen ajatustyöläinen ja opettaja, jonka yritykset vastailla periaatteellisiin kysymyksiin ja kiivetä vaikeita halkeamia ovat usein perturbatioiden kyllästämiä. Perttu pitää ajatuksensa ja muuvinsa kurissa *daimonin* ja hauisten avulla.

Toimivan kehon tärkeys näyttäytyy tietoisuudelle kehon tapaturmissa. Jänteen ja luun liitoskohta oli Arkhimedeen piste, joka linkosi eksistenssiäni ympärillään. Se muistutti olemassaolostaan aina paitsi unessa ja sitoi itsetajunnallisuuteni epäuskon ja epätoivon mielikuviin. Jos tuossa tiedollisen yksityisyyden limbossa jotain mielekästä oli, niin huomasiinpahan jälkeinpäin olleeni kokemuksellisesti kokonaisuus. Tietoisuus on luonteeltaan kovin ekstaatinen. Se siis liitelee omissa sfääreissään – missä kullakin – vaikkapa olevaisen kiintopistettä etsimässä. Tällainen ”ekstasis”, ’ulos astuminen’, vahvistaa vaikutelmaa tietoisuuden omalakisuuudesta kehoon nähden. Nyt kun käteni oli tilassa ”stasis”, myös mieleni kääpetyi sisäänpäin, sen hetkiseen kurjaan olemisen tapaan. Viikkojen ajan intellekti oli täysin palautettu kehomekaniikan kokonaisuuteen. Kun en saanut muuta tehdä kuin varoa, lakkasin myös ajattelemasta luonteenomaisella tavallani.

Uusi vuosi toi jumppaharjoitukset. Kehityskuvio oli se, että menin pari askelta eteenpäin ja yhden taaksepäin. Ylistetty olkoon myös fysioterapia. Ensimmäistä kiipeilyäni olin lykännyt helatorstaihin ja Bohusläniin asti. Tunne reisuun lähtemisestä oli kaivattu, mutta samalla jännitin sitä, olisiko kiipeily vain vieraan ja kurjan oloista. Vaan seinällä liikkuminen tuntuikin ihanalta, kun ystävän jäljessä maltillisesti kakkostelin ja perusmuuveja mieleen palauttelin. Arvelin kesän kiipeilyn olevan lähinnä yläköysittelyä vanhoilla reiteillä.



Lomalla eräs samoilu kräki-Suomessa muutti odotukset ja vaatimukset. Löysin kalliokatkelman, joka oli jyrkkä kuin laivan keula. Sen halkaisi sormisplitteri. Linja sai heti tavattoman suuren henkilökohtaisen merkityksen: tästä tulisi paluuni paikka. Olin nimittäin luvannut lähettää ortopedileni postikortin, jähka comebackini olisi tehty. Aloitussessio comeback-halkeamani kanssa oli pitkä. Lähdin seinältä kahdelta yöllä enkä oikein tiennyt, olinko edes tehnyt muujeja. Mutta taianomaista ja merkityksellistä oli roikkua hängillä otsalampun ja täydenkuun valossa.

Liidasin halkeaman onnistuneesti kaksi viikkoa myöhemmin, 10 kuukautta hauiksen kiinnitysleikkauksen jälkeen. Intensiivinen projektointi vaati särkylääkkeitä, ja piestyn ensinousupäivän jälkeen oli vuorossa uusi kuuri. En oikeastaan saanut kesän kiipeilystä mitään irti reittini "Come Back to Crack" jälkeen. Se saattaa olla poikkeuksellisen julmajamminen sormihalkeama. Voi myös olla, ettei kehoparkani vielä vain ollut näin kovan projektin tasalla. Molemmat vaihtoehdot ovat samaan aikaan mahdollisia. Teinkö siis comebackini tämän reitin myötä? En ole vielä lähettänyt lupaamaani postikorttia. Ehkä comebackini on toteutunut vasta sitten, kun tunnen varmasti, ettei minun kiipeilyn sijasta – paremman puutteessa – tarvitse muita Arkhimedeen pisteitä hakeakaan.

MONS ROYALE
MERINO
SYKSYN
MERINOVILLA-UUTUudet
SAAPUNEET!
Jättivalikoimassa paljon paitoja,
housuja sekä asusteita.

**Camusta kaikki tarvittava
kotiharjoitteluun sekä
kiipeilijän ihonhoitoon!**
MAXGRIP -treeniotteet 79€
Kletterretter -käsivoide 6€
Y&Y -varmistuslasit 70€

Block Diamond
HUIPPU-UUTUUS!
NELJÄN VUODENAJAN TYÖJUHTA.
TECHNICIAN -KIIPEILYVALJAAT 84€

#KIIPEILYKESKIVIKKO
Videoilla esitellään kiipeilyn
saloja ja tekniikoita.
Katso tähän mennessä
ilmestyneet jaksot:
bit.ly/kiipeilykeskiviikko

CAMU | CAMU FI
CAMU HELSINKI Vuorikatu 14 09 278 1420
Myyntiä avoinna ma-pe 11-19 la 10-18



Anu Korosuo

Saku Korosuo on Ruotsin kautta Itävaltaan karannut kiipeilypakolainen. Mies uskoo halkeamien pultittomuuteen ja seisomalähtöihin. Työkseen Saku tekee 3D-mallinnusta ja vetää kiipeilykursseja. Vapaa-aikanaan Saku etsii pehmeitä greidejä ja halpaa vehnäolutta.

Katso myös kirjoittajan nettisivut osoitteessa korosuo.com.

Sakun
palat

Yosemiteen reissuun on enää pari viikkoa. Syön salaattia ja kuvittelen, että tekemättömät treenit on sillä kuitattu. Lenkkeily on kyllä käynyt useammankin kerran mielessä, mutta sykevyö on jossain ja ilman sitä juokseminen on vähän kuin kiipeäisi ilman 8a.nu-tiliä. Vai onko se 27crag's mihin nykyään pitää tallentaa nousut?

Avaan oluen, vaikka ymmärrän, että se hieman sotii kaksi päivää kestänyttä fitness-dieettiäni vastaan. Olen kuitenkin oppinut, että bigwall-kiipeilyssä on tärkeintä olla stoked, (vai stoned?) joten topojen lukeminen parin kaljan jälkeen lienee parasta valmistautumista. Ja toden totta. Innostun reitistä, jolle ei ole mitään asiaa ja tilaan pähvilaatikollisen teknokamaa.

Seuraavalla viikolla paketti tulee, ja yritän keksiä, että mitäköhän olin ajatellut edellisellä viikolla kiivetä. Läheyksessä on huukkeja, tomahawkeja, copperheadin pimppausvälineitä ja kaikennäköistä kiipeilyyn etäisesti liittyvää välineistöä, jota näkee lähinnä japaninkielisillä aikuisviihdesivuilla. Sokerina pohjalla ovat säädettävät, integroidulla screamerilla varustetut daisy't. Varmasti tarpeelliset, varsinkin kun en käytä daisyjä. Näiden parioksi olen nähnyt tarpeelliseksi tilata speed stirrup-tikkaat, koska mitä ilmeisemmin tarkoitus on pelätä kuolemaa, mutta nopeasti.

Otan itseäni niskasta kiinni ja vedän otelautatreeneit. Sormiin sattuu ja yritän keksiä, että kuinkahan nämä otelautatreeneit noin niin kuin tarkalleen ottaen auttavat kilometrin teknoreitillä. Viime viikolla tosin tein ihan oikeat teknotreeneitkin, poikkeuksellisesti parin kanssa. Varmistin koko illan kunnes tuli pimeää. Jostain syystä vedin vastaavat treenit vielä toisenkin kerran, myös sil-

loin treenit sisälsivät 100% varmistamista. Jotkut kyselee, että miksi kiipeän yksin. No, sehän on vähän niin kuin kiipeäisi parin kanssa ilman, että tarvitsee varmistaa ja kuunnella nillitystä.

Potentiaalinen köysiparini Yosemiteen kyselee, että kuinkahan nopeasti hän kiipeää A3:a. Vaikea sanoa, riippuu varmaan siitä kuinka paljon aikaa menee A2-köydenpituudella ja kuinka paljon tykkää kiivetä huukeilla ja copperheadeilla? "En oo ikinä teknonnut". No sittenhän se on vähän sama kuin kyselisi, että kuinkahan nopeasti kestää maraton rullaluistimilla, olettaen ettei olisi koskaan harrastanut lajia. Erona tietysti se, että toisin kuin rullaluistelussa, A3:en menevä aika voi myös olla ääretön.

Katselen säätietoja Yosemiteen kansallispuistosta. Laakso on taas savun peitossa ja huomaan olevani helpotunut. Olisiko tässä hyvä tekosyy jättää isommat seinät väliin? Ja tässähän on vielä mahdollisesti government shutdown tulossa, ikään kuin ässänä hihassa. Mitäs, jos ajaisikin vaan suoraan Vegasiin? Kyllähän sielläkin pari viikkoa saisi hyvin kulumaan.

Las Vegas -filistelyt loppuvat kuin seinään kun saan yllättäen viestin: "How's your route selection going, psyched to hear what you're getting on?" Viestin on lähettänyt yksi maailman parhaista bigwall-kiipeilijöistä. Emme ole koskaan edes tavanneet, mutta mies tuntuu uskovan minuun. "Dude you will crush it".

Joskus se mitä tarvitaan, on virtuaalinen potku perseelle. Lähden vesisateeseen jumaroimaan. Las Vegas saa tällä kertaa jäädä väliin.

KOROSUO.COM

SKIL SUOMEN KIIPEILYLIITTO

SKIL HALLITUS 2017

pj. Sampsa Jyrkynen, jäsenet Otto Lahti, Arttu Eloranta, Oskari Sneck, Hanna Hesse, Sofia Ikineva, Maarit Vähä-Piikkiö, Paavo Hahtola

SKIL POSTIOSOITE:

Suomen Kiipeilyliitto ry.

Erätie 3

00730 HELSINKI

Toiminnanjohtaja, Kiipeily-lehden päätoimittaja, KTO -kurssivastaava:

Jari Koski

jari.koski@climbing.fi

p. 040-586 8123

KTO-kurssia ja Kiipeily-lehden aineistoa koskevat tiedustelut suoraan Jari Koskelle, mieluiten sähköpostilla.

Olympiakomitean lajipalvelut on lajiliittojen yhteistoimisto, josta saa apua Sporttirikasteriasioissa: lajipalvelut@olympiakomitea.fi, (09) 3481 2005. Käyntiosoite: OK-talo 7. krs, Radiokatu 20 00240 Helsinki

VALIOKUNNAT:

NUVA

NUORISOASIA, JUNNUOHJAAJA-KOULUTUKSET JA LEIRIT

puheenjohtaja Markku Moilanen, moilanen.markku@hotmail.com

KOVA

OHJAAJA- JA KOULUTTAJAKOULUTUS

puheenjohtaja Tuomo Pesonen, tuomo.pesonen1@gmail.com

KIVA

KILPAILUASIA

puheenjohtaja Nora Isomäki, nora.isomaki@gmail.com

ACCESS

KALLIOIDEN LUPA-ASIA JA REITINTEKO YHDESSÄ JÄSENSEUROJEN KANSSA sähköposti, access@climbing.fi

SKIL kotisivuilla www.climbing.fi:

- liiton jäsenesurat paikkakunnittain ja yhteystiedot
- valiokuntien esittelyt ja yhteystiedot
- SKIL julkaisujen esittelyt, hinnat ja tilaaminen
- liiton ohjaajakoulutuksen esittely, kurssi-paikat, hinnat ja ilmoittautumisohjeet
- jäsenesuroille seuraturkien hakuohjeet
- access-ohjeita ja rajoituksia
- tapahtumakalenterissa kaikki tulevat tapahtumat – ohjaajakurssit, muu koulutus, kilpailut ym.
- linkit SKIL ja SKIL access -Facebook sivuihin
- tietoa kiipeilylajeista

access

On kokeneen kiipeilijän velvollisuus opastaa uusia harrastajia ”pelisäännöissä”. Huono tai ajattelematon käytös kallioilla leimaa samalla kaikki kiipeilijät, eikä meillä ole varaa menettää yhtäkään harvoista harrastuspaikoistamme kieltojen takia.

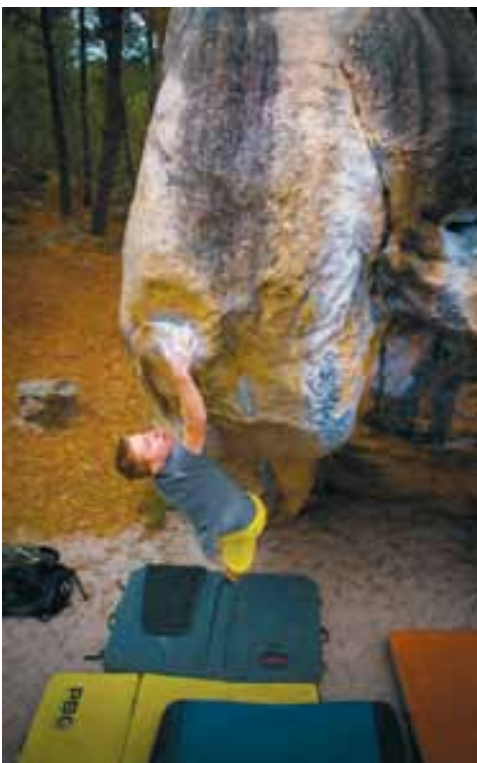
Tässä tärkeimmät ohjeet kiipeilykallioilla ja bouldereilla (sekä talvella myös jääkiipeilypaikoilla) liikuttaessa:

- autojen pysäköinti vain niille osoitetuissa paikoissa ja lähiasukkaiden kulkemista estämättä. Pysäköinti ei saa estää työkonoiden ajoa pelloille tms.
- yksityistien tilapäinen ja satunnainen käyttö on sallittua, paitsi jos on virallinen (omatekemä pahvinen ei kelpaa) ajokielto-merkki. Oikeaa ajokieltoa pitää noudattaa.
- ystävällinen ja kohtelias käytös kiipeilypaikan lähiasukkaita ja muita luonnossa liikkuvia kohtaan on itsestäänselvyys.
- ollaan metelöimättä kallioilla ja viedään omat roskat pois.

Uutta kiipeilykalliota tai bouldereita suunniteltaessa:

- ennen kuin aloitat kiipeilytoiminnan kallioilla, ota ensimmäiseksi yhteyttä paikalliseen kiipeilyseuraan. Sieltä saat tietoa mahdollisista sopimuksista maanomistajan kanssa, kiipeilykielloista ja rajoituksista. Paikallisella jäsenesuralla on mahdollisuus käyttää SKIL:n resursseja poraha-

Oikaisu viime numeron Feissi-artikkeliin: kuva Timo Juntila



kojen asennuksessa.

- ennen reitintekoa selvitetään aina maanomistaja ja kysytään häneltä luvat sekä pysäköinti, kulku kalliolle ym. Myös näkö/kuuloetäisyydellä asuvilta pitää pyytää lupa, vaikkei olisikaan maanomistaja.
- Paikallinen kiipeilyseura saa SKIL access-ryhmältä tukea kiipeilytoiminnan aloittamiseen: access@climbing.fi
- myös uusissa boulderpaikoissa kannattaa aina ottaa ensin yhteys maanomistajaan: yleensä tällöin lupa kiipeilyyn saadaan ilman ongelmia. Jos ei maanomistajalle ole ilmoitettu, tulee ongelma usein eteen siinä vaiheessa kun kiven suosio kiipeilijöiden keskuudessa kasvaa. Siinä vaiheessa peli saattaa olla menetetty kiipeilyn suhteen.
- paikallisesta ympäristökeskuksesta saa tietää, että onko kallioilla/kivillä suojeltavia kasveja.

Jokamiehen oikeuksien nojalla luonnossa saa toisen maalla liikkuva lihasvoimalla aiheuttamatta vähäistä suurempaa haittaa. Tämä perustuu rikoslain hallinnanloukkaussäädökseen. Maanomistajalle ja lähiasukkaille ei saa tuottaa häiriötä eikä luonnolle saa aiheuttaa vahinkoa. Esimerkiksi pulttitukseen tarvitaan aina maanomistajan lupa.

HUOM: Linkki Ympäristöministeriön julkaisuun ”Jokamiehen oikeudet ja toimiminen toisen alueella” löytyy SKIL www.sivuilla: Access > Jokamiehen oikeudet Kiipeily osassa 1, sivu 71. Julkaisu on nyt käännetty myös englanniksi.

Voimassa olevat kiipeilykiellot:

Klöverberget, Siuntio
Vanjärvi, Vihti
Ispoinen, Turku
Falkberget ”Immersby”, Sipoo
Kakarsbergetin pohjoinen parkkis ei käytössä tällä hetkellä. Käytä eteläistä pysäköintiä ja reittiä kalliolle.

Kuopion alueelle Rajavuoren kallioilla kiipeilykielto

Siuntion Falkberget: jätä auto kauas kallios-ta sellaiseen paikkaan, jossa se ei estä mitään liikennettä ja josta kenellekään ei tulisi mieleenkään valittaa.

Kirkkonummen Grottaberget: kiipeily kielletty viikonloppuisin (pe-su) ja kokonaisuudessaan kesä-elokuun aikana. Muina aikoina tärkeää noudattaa pysäköintiohjeita (SKIL access FB sivuilla ja 27crags).

Ajan tasalla olevat access-ohjeet, tiedotteita ja lisätietoa kiipeilykielloista löytyy SKIL www.sivuilla Access-osiosta ja uudet akutuudet tiedotteet SKIL access -Facebook sivustolla.



Red Chili Fusion

Jokapaikan mukavuuskenkä niin Norjan multipitseille kuin Ahvenanmaan bouldereillekin! Saatavilla myös ns. lady-versio kapeammalla lestillä.

Sh. 119,95 € | Mt. Bouldertehdas Oy



Sirocco

Ultrakevyt ja huippuhyvin tuulettuva kypärä kiipeilyyn ja vuorikiipeilyyn. Paino 160/170 g. Takaa normaalia alemmaksi ulottuvan reunan ansiosta suojaavuustaso on erinomainen myös takaa ja sivuilta tulevilta iskuilta. Magneettinen leukahihnan solki. Kauttaaltaan säädettävä tekstiilihihnasta valmistettu sisärakenne mahdollistaa kypärän mukauttamisen pään muodon mukaan täydellisesti. Integroidut kiinnikkeet otsavalaisimelle. Sisäosan kosteutta siirtävät pehmusteet irrotettavissa ja pestävissä. Takuu 3 vuotta. 2 väriä: musta ja valkoinen.

Sh. 129,95 € | Mt. Vandernet Oy



Petzl Grigri+

Automaattisesti lukkiutuva progressiivinen laskeutumis- ja varmistuslaite kaiken tasoille kiipeilijöille. Laitteen takana olevasta valintakytkimestä voidaan valita yläköysitila tai liidaustila. Yläköysitilassa löysien pois ottaminen helpottuu. Anti-panic -turvatoiminto: lukitustila, joka kytkeytyy päälle jos käyttäjä vetää kahvasta liian kovaa. Laite on optimoitu dynaamisille single-köysille, joiden halkaisija on välillä 8,9–10,5 mm. Köyden asentamisohjeet on lasermerkitty selkeästi laitteeseen. Laitteen kahva on progressiivinen, jonka ansiosta laskeutumisenopeuden valinta on tarkkaa, pysähtyminen pehmeää ja tuntuma köyteen erinomainen. Paino 200 g, takuu 3 vuotta. Sh. 129 € | Mt. Vandernet Oy



Boot Bananas

Luonnollinen kengänraikastin - Ei sisällä kemikaaleja! Uutuustuote haisevien kenkien taltuttamiseksi! Jos laventeli ym. tuoksu mielestäsi paremmalle kuin jalkahikesi, tässä oiva ja toimiva tuote kiipeilykenkien hajunpoistoon!

Ainesosat: Luonnollisesti kosteutta imevä bambu-puuhiili, natriumbikarbonaatti, zeoliitti sekä luonnolliset hajusteet (laventeli, sitruuna, patsuli ja teepuuöljy)

www.bootbananas.com

Sh. 17€ | Mt. Bouldertehdas Oy



HELSINGIN KIIPEILYKESKUKSEN REMONTTI ON VALMIS!



Tervetuloa tutustumaan Helsingin Kiipeilykeskuksen uusiin kiipeilyseiniin. Tänä kesänä uusimme noin 900 neliometriä köysikiipeilyseiniä. Saamme vielä bouldertilalaaajennuksen, tämä valmistuu marraskuun alkuun. Nähdään seinällä!

Olemme avoinna MA - PE klo 9:00 - 22:30 sekä LA - SU 10 - 20.

LISÄTIETOJA: WWW.KIPEILYKESKUS.COM

GULLY

KEVYT, LUOTETTAVA & TEHOKAS



Kompakti ja ultrakevyt jäähakku.

Gully on suunniteltu tekniseen vuorikiipeilyyn ja off-piste -hiihtoon haastavissa olosuhteissa. Hakussa on säädettävä Trigrest-käsituki ja sitä on saatavissa myös kaavinpäällä sekä minimalistisella vasarapäällä. Paino 280 g. Takuu 3 vuotta. www.petzl.com.

Maahantuonti ja lisätiedot: Vandernet Oy | vandernet.com | vandernet@vandernet.com | 020 7418 330

Access
the
inaccessible

