

KIPEILY



NRO 2/20 8€ Suomen Kiipeilyliiton julkaisu www.climbing.fi





Black Diamond

Terminator -hanskat

Kevyt, minimalistinen vedenpitävä kuorihanska jää- sekä mixtakiikkuille, talvipyöräilyyn ja vaikka randohommiin. 40 gramman Thinsulate® -toppauksella, fleecivuori, TPU-rystysvahviket ja hakuille suunniteltu grippi.

79€



ARC'TERYX

Atom LT -kuitutakki

Kevyt, hengittävä ja eristävä hupullinen takki. Ideaali takki lämpimämpään talvisäähän tai täydellinen välitakki kylmiin olosuhteisiin. 2020 takin materiaaleja ja leikkausta on päivitetty kestävimiksi ja helpottamaan kerrospukeutumista.

249€





Toni Sjöröos

Koronavuosi on koetellut myös kiipeily-yhteisöä monella tavalla.

Se kauan suunniteltu ja haaveiltu kiipeilyreissu ulkomaille siirtyi hamaan tulevaisuuteen.

Kilpakiipeilijät eivät ole päässeet mitteleämään taitojaan muita vastaan, varsinkaan kansainvälisissä kilpailuissa. Tosin useimmilla harjoittelumahdollisuudet säilyivät, ja varmasti monilla treenimäärät jopa lisääntyivät peruttujen matkojen ja kilpailujen vuoksi.

Kaupalliset hallit ja muut kiipeilystä elantonsa saavat ovat olleet ahdingossa, varsinkin kevään ja alkukesän tiukempien rajoitusten aikana.

Kun harrastaminen sisähalleilla vaikeutui keväällä, siirtyivät sisäkiipeilijät joukolla ulkokiville – ja kallioille. Tämä aiheutti ongelmia ruuhkautuneiden ulkopaikkojen muodossa; parkkipaikat olivat täynnä, jotkut pysäköivät väärille paikoille muuta liikennettä estäen. Tämä ei edistä hyviä välejä maanomistajien ja lähiasukkaiden kanssa. Muiden liikkujien ja luonnon huomioiminen saattoi unohtua, ja roskatkin jäivät kiipeilypaikalle. Kaikilla uusilla metsiin etsityneillä harrastajilla eivät pelisäännöt olleet selvillä luonnossa kiivetessä. ”Ulkona et ole sisällä” - SKIL nettisivuilta Access-valikon alta löydät ulkokiipeilyn etiketistä kertovat tekstit ja videolinikit. Käy tutustumassa!

Nyt ollaan jo siirtymässä talvikauteen, eikä kellään ole varmaa tietoa tautitilanteen kehittymisestä suuntaan tai toiseen. Kuitenkin on selvää, että ennen pitkää tilanne helpottuu, mutta siihen asti on tärkeää kiivetä ja ulkoilla vastuullisesti ja pitää yllä omaa toimintakykyä ja terveyttä.

Tässä lehdessä:

Lehden sivulla 52 on sarjakuvan muodossa ohjeet miten menetellä, kun luonnossa kiivetessä tulee niin sanotusti todellinen hätätilanne. ”Älä jätä jälkiä!”

Kiipeily-lehden tämä numero on teemaltaan talvinen. Jää-, miksta-, alppi- ja vuorikiipeily on näyttävästi esillä. Toki ei ole unohdettu kesäisiä lajejamme tai sisäkiipeilyä. Keväällä taas palaamme lehdessäkin enemmän kesäisiin tunnelmiin. Toivottavasti maailmassa, jossa rajoituksia on voitu purkaa.

Sivulla 68 haetaan uusia tekijöitä Kiipeilyliiton vapaaehtoistoimintaan. Valiokuntiin tarvitaan innostuneita jäseniä! Ota yhteyttä valiokunnan yhteyshenkilöön, jos koet, että sinulla on annettavaa kyseisen toiminnan kehittämiseen. Yhdessä, mukavassa porukassa tehden on palkitsevaa kehittää oman rakkaan harrastuksemme toimintaa liitossa ja seuroissa.

Kiipeilyterveisin,
päätoimittajanne Jari Koski

KANSI | Tuomo Pesonen, Nästan Alpint, W13, Stora Sjöfallet. Kuva: Jaakko Lehto

KIPEILY 2/2020

Julkaisija: Suomen Kiipeilyliitto ry. Erätie 3, 00730 Helsinki, www.climbing.fi ISSN 2323-3745, ISSN 2736-8831 (verkossa julkaistu PDF). **Päätoimittaja:** Jari Koski 040-586 8123, jari.koski@climbing.fi. **Toimittajat:** Inka Gysin ja lukuisia avustajia; nimet vakioapalojen yhteydessä. **Ulkoasu ja taitto:** Petra Havo, Satu Bredenberg **Paino:** Aleks-paino Oy **Levikki:** n. 4200. **Aineisto:** teksti word-tiedostona ja kuvamateriaalit toimitetaan Jari Koskelle: jari.koski@climbing.fi **Teksti:** Ota yhteyttä Jari Koskeen, niin saat tarkemmat ohjeet jutun tekstin suunnitteluun ja rakenteeseen. Älä tee tekstiin sisennyksiä tai muita asettelumuokkauksia. Erotta kappaleet välirivillä. Lähetä tekstistä vasta valmis viimeinen versio, oikolue mielellään ennen lähetystä. Ota yhteyttä Jari Koskeen aina, jos aineistosta ei ole sovittu etukäteen. Toimituksella on oikeus editoida tekstiä. **Kuvat:** digikuvat kameran suurimmalla resoluutiolla. Kuvan oltava 1:1:koossa 300 ppi, esim, galleriaan kokosivuna n. A4 koossa 300 dpi. Alle 500 Kt:n kuvia ei voi painaa 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 (ei siis 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. Huom: koko sivun kattavan (myös kansikuva) kuva pitää olla pystykuva. Vaakakuva sopii jutun tekstin väliin pienempänä, ja aukeaman kokoisena esim. tekstin pohjaksi. Tällöin kuvassa oltava paljon ”neutraalia” tasaista pintaa (esim. taivasta, kal-liota, vettä tai lunta). Emme mielellään julkaise kuvia, jotka on jo julkaistu muissa lehdissä, blogissa tai www-sivuilla. Kiipeily-lehdestä ilmestyy vuonna 2021 kaksi irtonumeroa.

Seuraavat Kiipeily-lehdet: nro 1/2021 kevät-/kesänumero | aineisto viimeistään 10.3.2021 | ilmestyy huhti-toukokuu 2021
nro 2/2021 syys/talvinumero | aineisto viimeistään 10.9.2021 | ilmestyy loka-marraskuu 2021

Kiipeily-lehti postitetaan maksutta Kiipeilyliiton jäsenseurojen henkilökäyttäjille. Muille tilaukset osoitteesta jari.koski@climbing.fi. Kestotilaus 16 €/vuosi. Irtonumerohinta 8 €. Tee osoitteenmuutos aina omaan seuraasi. Seurat hoitavat osoitteenmuutoksen Kiipeilyliiton. Ilmoitusmyynti: Jari Koski, jari.koski@climbing.fi. Mediakortti www.climbing.fi. Toimitus ei vastaa; tilaamatta lähetetystä materiaalista, sen palauttamisesta, lehdessä julkaistujen kirjoitusten sisällön aiheuttamasta mielipahasta, otteiden terävyydestä, hyttysten määrästä, suomalaisista greideistä, kitkan huonoudesta, vääränlaisen talvitreenin aiheuttamasta masennuksesta, väärästä kengistä, huonosta betasta, liian lyhyistä käsistä, voiman vähydestä eikä juuri mistään muustakaan.) Lehden julkaisijan vastuu mainoksien julkaisussa tapahtuneissa virheissä rajoittuu mainoksen hintaan.

sisällys

Spotteri	6	Sakun palat	39
Alppispotteri	11	Agonia	40
Youth C ja D boulder SM 2020	19	Viileät veljet pohjoisilla jääputouksilla	42
Seurat: High Sport ry Vaasa	20	Jää- ja talvikiipeily Etelä-Suomessa	48
Lauttasaaren Boulderkeskus Kino	22	Kiipeilevä fysioterapeutti	50
Bettybeta	24	Kuinka kakkia metsässä?	53
Olhavan kesäretki	26	Kova-jengi	54
Koukussa kiipeilyyn	28	Feissi: Laura Loikas	56
Pelastustaitojen merkityksestä kiipeilyn harrastajalle	32	Kiipeilyreissussa kakaroiden kanssa	58
Voiko sormivammoja ehkäistä?	34	Perturbaatioita	69
Galleria	37	Tiedotteet	70

Juho Risku toppaa reitin Grevinna WI5, Stora Sjöfallet, Norja.



Joona Saileranta

Anna ja *Syncro* 8c+



Mikko Mäkelä

Keskittymistä herkkiin jalkaotteisiin.

Anna-Liina Laitinen kotimaan klassikolla

Teksti: Julia Viitikko

Kesällä 2020 näimme todella tunteita herättävän hetken, kun Anna-Liina Laitinen klippaa projektinsa *Syncro*, 8c+, ankkurin. Ilmaiseksi tämä tikkaus ei kuitenkaan tullut, sillä Annan kolme vuotta kestänyt vammautumisten vuoristorata toi mukanaan pitkiä taukoja ja turhautumisen hetkiä. Kärsivällisyys kuitenkin palkittiin ja projekti saatettiin loppuun asti. Reitin lähettäminen ei kuitenkaan ollut vain yksi tikki lisää Annan listalle vaan se symboloi hänelle jotain suurempaa. Vuosia kestänyt vammaramba oli tullut vihdoon päätökseen ja tästä alkoi uusi alku. Anna kokee olonsa nyt vahvemmaksi kuin koskaan.

Kuinka kauan projektoit reittiä?

”Reittiä en projektoinut yhtäjaksoisesti vaan aina silloin tällöin jos Suomessa käydessä oli keliä tai kuntoa. Työstin reittiä kuitenkin toissani kesällä 2017 kun huomasin yllätyksenä olevani kykeneväinen tekemään muovit reittiin.”

”Minulla oli tuolloin vielä nilkkatuki jalas ja olin toipumassa isosta nivelsidevammasta, jonka sain keväällä. Jo toisella viikolla sain annettua one-hang yrkkiä, mutta matka Yhdysvaltoihin koitti jälleen. Nummessa kausi päättyi lyhyeen ja ravasin ulkomailla siihen tahtiin, että hyviä yrkkiä tuli annettua vain

harvakseltaan. Sitten alkoi vammautumismuramba ja kun toivuin syksyllä 2018 alkaneesta vakavasta rannevammasta, tulin lentokentältä suoraan antamaan yrkän, olin lähellä, annoin vielä toisen, ja sitten itselleni ratkaiseva jalkaote murtui, enkä hypännyt reitille uudelleen seuraavana vuonna kuin pari kertaa etsimään uutta mahdollista sekvenssiä.”

”Nyt kesällä 2020 löysin uuden betan hieman jopa vitsillä, mutta betahan olikin paljon parempi kuin alkuperäinen! Pari erittäin lyhyttä tunnin sessiota ennen töitä ja töiden jälkeen olivat kaikki ajamisen arvoisia. Silloin tiesin kiipeäväni reitin vapaapäivänäni keskiviikkona ja pyysin **Joona Sailerantaa** kuvaamaan videon. Minulla on ollut hieman itseluottamus kateissa pitkien vammautumiskasojen vuoksi, joten tämä tunne oli erittäin tervetullut. Joona saikin taltioitua isolla tunnelatauksella varustetun sendin, jossa porskahdin itkuun jo loppusläbilä ennen ankkuria.”

Kuinka kauan treenasit reittiä varten ja miten? Noudatitko jotain treeniohjelmaa?

”Itse reittiä varten treenasin vain kiipeämällä kyseistä reittiä, joskus tein voimakastyytä krimpibouldereilla, mutta ehkä paras beta reitin työstämiselle oli itselleni sopivan lämpöpäruitiinin löytäminen!”

”Ennen Nummeen lähtöä tein Helsingissä kiipeilyhallilla maksimivoimaa (campus-lautaa, maksimiroikuntoja sekä pari terävää boulderia) ja ajoin sitten Nummeen nivelet edelleen lämpimänä. Laskeuduin reitin yläkautta ja hain vielä ulkotuntumaa kiipeämällä

reitin pumpaavan lopun. Vaikka reitin lopun osaisi ulkoa, sitä ei tule koskaan harjoiteltua liikaa! En todellakaan halunnut kämmätä jalkojani tällä osuudella myöhemmin ja halusin muistaa joka ikisen kiteen.

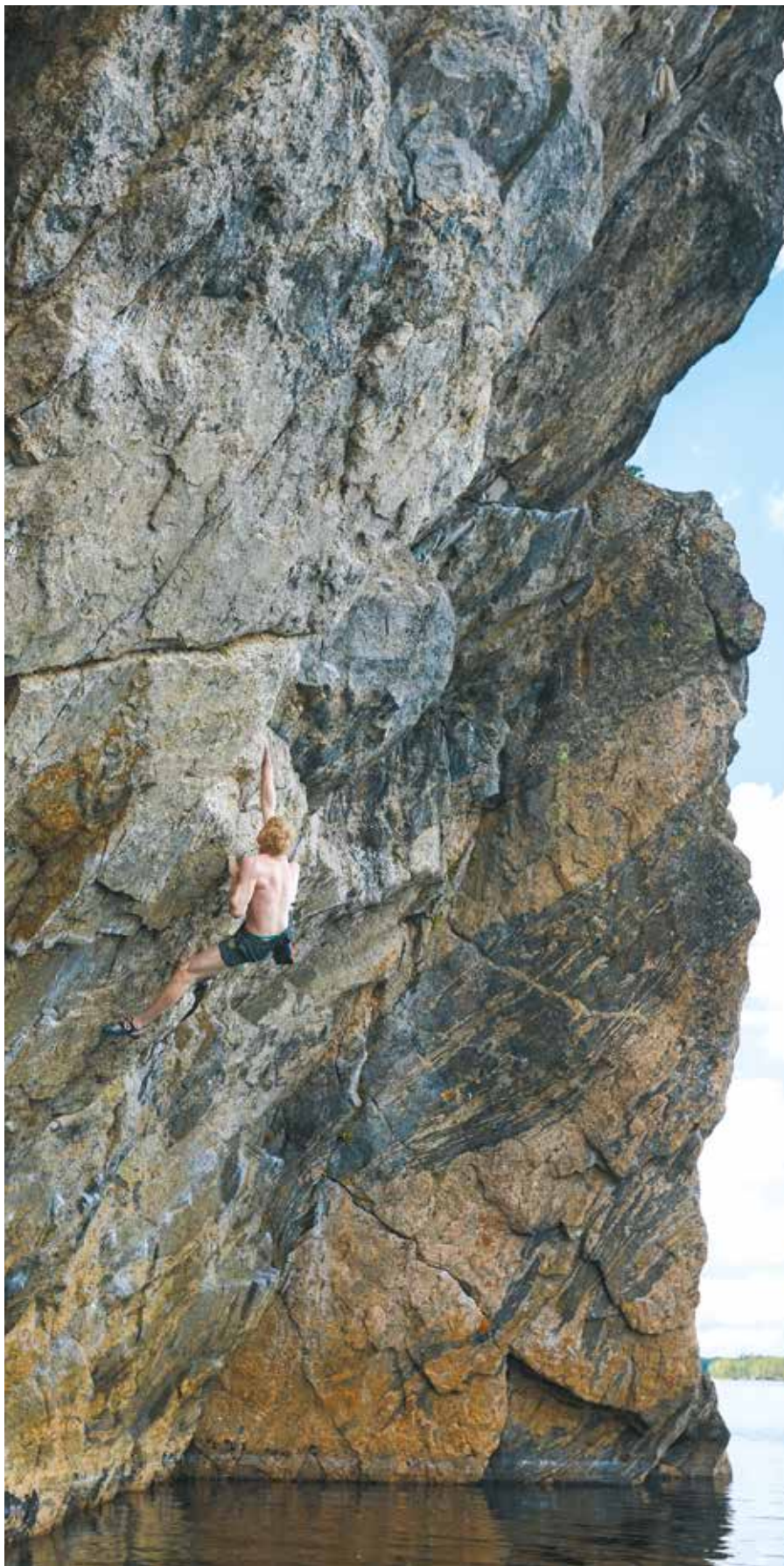
Itse treeniohjelmaa reittiä varten ei ollut vaan nopean ”piikkaamisen” yrittäminen parhaani mukaan ajoittaa kelien mukaan. Mutta parasta treeniä on mennä huonolla kelillä työstämään ja koittaa piikata sitten kun sendituulet näkyvät ennusteissa!”

Videolla näkyy kuinka herkistyit reitin topissa, minkälaisia fiiliksiä se herätti?

”Onnea, transsin purkautumista flow-tilan jälkeen sekä hieman myös surun tunteita kun läpi kävin koko viimeisen kolmen vuoden aikana koetun tunteiden kirjon. Hieman myös haikeutta, sillä reitti oli ollut terävyydestään huolimatta yksi hienoimmista kotimaan reiteistä. Sitä oli kiva itse asiassa pitää työstön alla, sillä se ylläpiti myös treenimotivaatiota kotona ollessa. Hyvin voimaannuttava tunne oli kuitenkin huomata hetken tauon jälkeen kuinka treeni oli kuin olikin purrrut ja tuntui vahvemmalta kuin vuonna 2017 ja 2018, jolloin koin piikanneeni.”

Mikä reitti on seuraavana to do -listalla?

”En tiedä! Koronavuosi antaa oivan tilaisuuden tutustua paremmin kotimaan klassikoihin, mutta nyt syksyn tultua ulkoboulderointi on puraissut! Seuraava reissu kohdistuu Puumalan suunnalle, jossa en ole häpeäkseni koskaan käynyt boulderoimassa.”



Reitin alku oli Samille ominaisempaa suoraviivaista ja napakkaa kiipeilyä, pinchejä ja krimppejä sekä selkeät otteet jaloille.

Jylhä Kesäturkki – Deep Water Soloa Saimaalla

teksti: Rita Tuohimaa

kuvat: Risto Takala

Idän poika **Sami Koponen** innostui aikoinaan kiipeilystä isänsä työkaverin kautta ja tätä nykyään kiipeilyvuosia on takana jo 15. Hän on myös toinen Ote-kiipeilykeskuksen omistajista.

Itä-Suomen kalliot tarjoavat pitkälti boulderia, mutta köysikiipeily on enemmän Samin juttu. Tänä keväänä mielenkiinto kohdistui Punkaharjun DWS-reitteihin. Deep Water Solo (DWS) ei ole se ihan perinteisin kiipeilyn muoto pudotuksen tapahtuessa veteen, ilman muita varmistuksia.

Punkaharjun DWS on kappale kauneinta Suomen kansallismaisemaa ja itse seinä kohoaa korkeuksiin upean järviluonnon keskellä.

”Punkaharju on kyllä maailman luokan mesta – uniikki kokonaisuus täällä pohjoisessa”, Sami hehkuttaa ja jatkaa kuvailemalla kokonaisuutta: ”Reitit tuolla Punkaharjulla on todella siistejä! Tumman veden päällä kiipeäminen jylhällä ja jyrkällä kalliolla on upea kokemus.

Punkaharjun 16-metrinen DWS-reitti *Kesäturkki*, 8c oli Samille kolmen session rupeama muuttaman viikon aikana:

”Ekalla kerralla olin kahdestaan kaverin kanssa, ja vietettiin aika pääosin reittiä putsaten sekä hieman alkua kokeillen. Muutenkin reitti oli hieman mystinen, kun ei siitä ollut infoa juuri missään. Tuskin ketään oli käynyt reitillä sitten vuoden 2016 kun Nalle oli sen ensi-noussut.”

Toisella kerralla Sami työsti reitin yläkruksia yksinään köyden kanssa. Ja kolmannella sessiolla oli lähetyksen vuoro.

”Visualisoin mielessä kaikki muovit moneen kertaan ennen kuin lähden seinälle. Mietin missä levätä, missä kohtaa pitää puristaa oikein lujaa. Ja kun kaikki on mietitty etukäteen, voi vaan mennä ja kiivetä eteenpäin reitillä”, Sami kertoo valmistautumisestaan.

”Kesäturkin vaikeus oli itselläni loppupuolella reittiä, joten se teki reitistä henkisesti haastavan. Reititin yläosassa joutuu tekemään pitkiä muuveja ja underit tekevät jalkatyöskentelestä äärimmäisen tärkeän. Ja ne jalkaotteet eivät ole parhaimpia. Jos jalka lipeää, ei undereissa oikein pysyt. Yhdessä kohtaa herkällä jalkaotteella joutuu tekemään myös pieniä käsimuuveja ja sen jälkeen vielä ponnistamaan

Saatavilla
seuroilta,
kaupoista ja
halleilta

UUDET KÖYSITOPOT

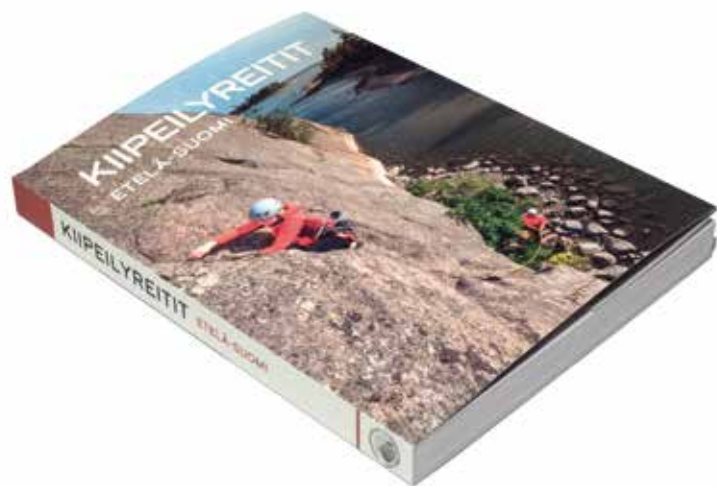
- Valokuvamuotoiset reittikuvaukset
- Lähestymisohjeet maastokartalla
- Julkisen liikenteen reittiohjeet kalliolle
- Ajo-ohjeet ja pysäköintipaikat

KIIPEILYREITIT ETELÄ-SUOMI

Kiipeilyreitit Etelä-Suomi esittelee pääkaupunkiseudun kiipeilijöiden tärkeimmät kiipeilykalliot. Alueen rajauksena on noin tunnin ajomatka Helsingistä.

Kirja julkaistiin syksyllä 2019 ja se on Kiipeilyreitit -kirjasarjan ensimmäinen osa.

- 28 kalliota, yli 600 köysikiipeilyreittiä
- 272 sivua, koko A5

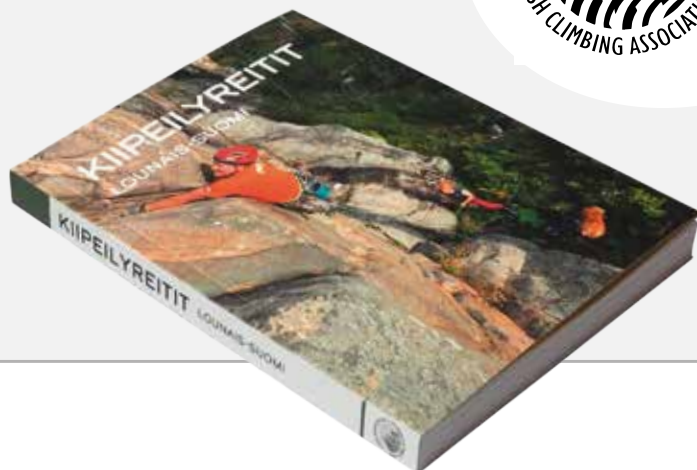


KIIPEILYREITIT LOUNAIS-SUOMI

Kiipeilyreitit Lounais-Suomi kattaa Turun ja Salon seudun suosituimmat kalliot. Kustavin kiipeilystä tulee myöhemmin oma kirjansa.

Lounais-Suomen kirja julkaistiin syksyllä 2020 ja se on kirjasarjan toinen osa.

- 26 kalliota, yli 500 köysikiipeilyreittiä
- 248 sivua, koko A5



SPOTTERI

/// "Pelon kanssa ei kannata mennä seinälle, mikäli sitä ei osaa kontrolloida."

slouppiin. Reitin keskellä onneksi voi levätä hyllyllä, muttei siinä auta liikaa jäädä kelailee – voi helposti suoritusasenne heiketä”.

Sami on korkeiden bouldereiden ystävä ja mainitsee, että osaa arvioida nykyään oman jännittyneisyyden tasonsa. Mikäli olo on yhtään liian epävarma, hän ei mene seinällä tai kiipeä tietyn kohdan yli, jos sen jälkeen puutoaminen ei ole ok. "Pelon kanssa ei kannata mennä seinälle, mikäli sitä ei osaa kontrolloida. Tietenkin itseään pitää puskea välillä epämukavuuksiin, mutta pelko voi aiheuttaa loukkaantumisia kun ei enää hallitse rauhallisesti omaa kiipeilyä."

Samia inspiroivat ne reitit, joilla on historiaa, esimerkiksi Frankenjurassa. "On uskomaton kiivetä samoja reittejä kuin legendat 80-90-luvuilla!" Ja jatkaa: "Tietenkin myös ne linjat, joita ei ole väkisin väännetty."

Hän mainitsee oman kehityksen greidien suhteen olevan niin ikään tärkeää: "Mutta se greidi tulee vasta noiden kaikkien edellä mainittujen asioiden jälkeen."

Miltä tuntui kun reitti oli lähetetty?

"Kiipeilyn jälkeen topissa istuskellessä fiilis oli aivan uskomaton. Kesäturkki on ehdottomasti top 3 hienoimpia reittejä, joita olen kiivennyt vuosien aikana. Kuitenkin jo ennen kuin ensimmäiset lähetyksen jälkeiset lölyt sihahtivat, oli katseet jo osittain seuraavissa haasteissa. Aika pienten hetkien takia sitä loppujen lopuksi on valmis laittamaan aikaa kiipeilyyn, mutta just ne hetket on niitä parhaita!"



Saimaan komeutta



Toinen toistaan siisteimmät reitit, reissut ja kokemukset – ne motivoivat.

TULEVAISUUDEN SUUNNITELMAT:

Boulder ja köysi SM -kisoihin osallistuminen sekä ulkokiipeily

Vuoden merkitykselliset reitit tikkilista:

The Wheel of Savos, 8A+ (FA), Juva

Mestari Globulus, 8b, Mustavuori

Kesäturkki, 8c ja muut punkaharjun reitit

Jokaiselle jotakin, 7C (FA), Joensuun alue

Cro Magnon, 7b, Olhava

PUNKAHARJU DWS ACCESS:

• Et tarvitse omaa venettä, paikalla on saunalautta

• Autolla pääsee perille, 27cragissa on tarkat lähestymisohjeet

• Autoja mahtuu parkkipaikalle vain rajallinen määrä



Kustavin Kuningas 8b



Varmistajana reittiä yhdessä Ollin kanssa projektoinut Matti Kivinen.

Kustavin Kuningaslinja

Silminnäkijänä todisti Matti Kivinen

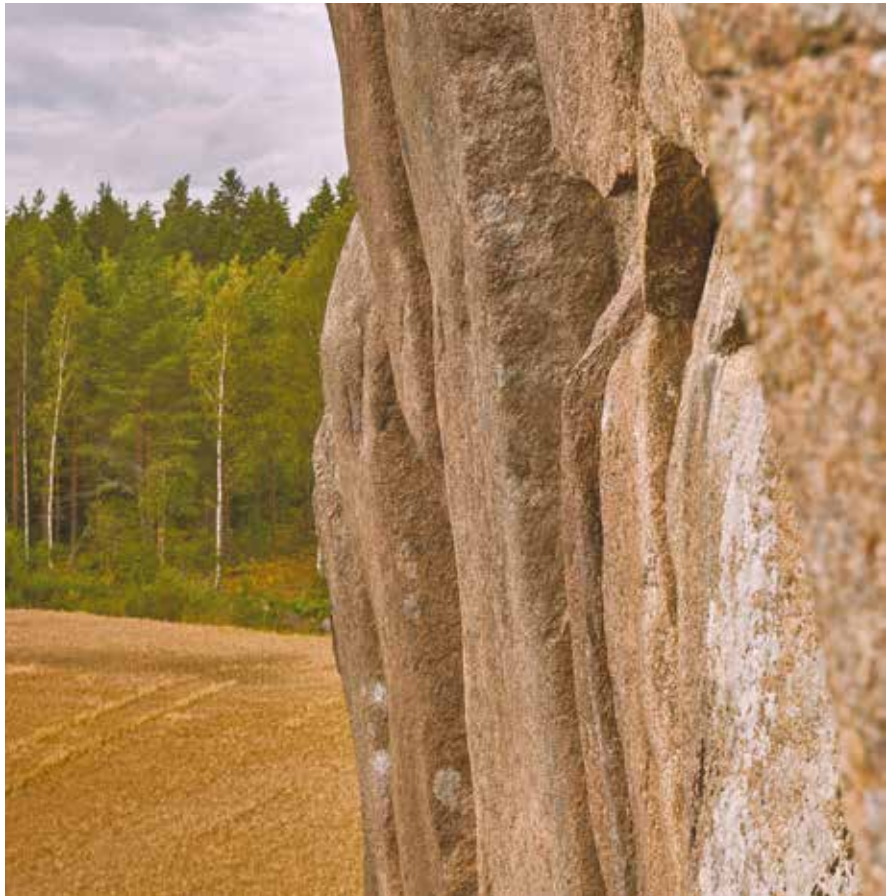
Kuvat: Ilari Törönen photography

Hopiavuoren pääseinää halkoo kaunis halkeama – tai oikeastaan kaksi halkeamaa. Tuohon linjaan huomio ensimmäisenä kiinnitty, kun auto on aamulla parkkeerattu ja on aika ihailla kalliota. Noin seitsemän vuotta sitten tein ensimmäistä kertaa lähempää tuttavuutta tähän päälle kaatuvaan linjaan. Alusta pitäen oli selvää, että linja olisi vaikea, mutta kiivettävissä.

Pikkuhiljaa muovit linkittyivät toisiinsa. Alkukevästä ja loppusyksystä oli otollisimmat hetket reitin projektoimiseen. Kuumalla Hopiavuoren kultainen graniitti on kuin saippuaa sormien alla. Reitissä ei niinkään ole yhtä selkeästi vaikeampaa muuvia, vaan vaikeus koostuu 12 muuvin kruksista, jossa kehon jokainen lihas joutuu tekemään töitä.

Reitti meni yläkädellä puhtaasti ensimmäisen kerran noin viisi vuotta sitten. Vihreä superlight rocks -kiila oli ainut luotettava varmistus, jolla kruksisekvenssin pystyisi varmistamaan. Otin muutaman liidiyrkän. Aina kolmannella putoamisella pieni vihreä yksivaijerinen kiila katkesi. Jalat maata hipoen roikuihin köydenjatkona.

Vuodet vierivät ja reitti pysyi mielessä. Katkenneet kiilat kummittelivat mielen perukoilla ja silmittömän juoksutreenin veltostamat haukset olivat vieneet suurimman innon reitin työstämisestä. Alusta pitäen **Mannin Olli** oli ollut mukana projektinnissa ja luovutin hänelle vetovastuun reitin kiipeämisestä. Olli



Kuumalla Hopiavuoren kultainen graniitti on kuin saippuaa sormien alla.

linkitti muovit ja tarkemman varmistustarkastelun jälkeen löytyi kruksin varmistamiseen melko luotettava kombinaatio kahdesta tasapainotetusta vihreästä superlight rocksista.

24.4.2020: sopiva tuuli idästä ja varjoisa kallio kirkkaassa kevätaamussa. *Kustavin Kuningaslinja* näki ensinousunsa Ollin toimesta ja minä sain kunnian varmistaa tuon ikimuistosen nousun.

Voimasanat motivaattorina

Teksti: Katariina Järvinen, Niina Vasara
 Kuva: Joonas Satta

17-vuotias iiläinen kiipelijälupaus Tuukka Simonen lähetti ensimmäisen 8B+ -reitinsä *Voimasanat* tänä kesänä ja avaa nyt Spotterille filiksiään reitistä ja sen prosessoimisesta. ”Siisti reitihän se on ja sitä oli aina kiva käydä hakkaamassa.”

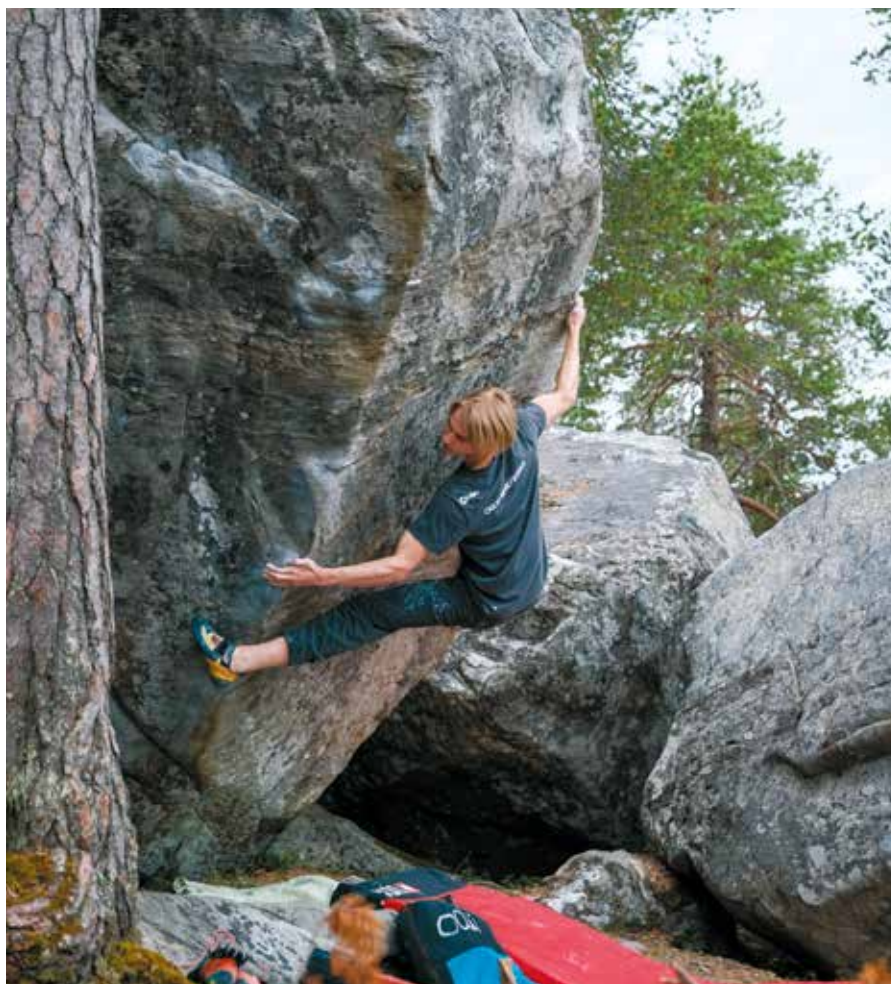
Pitkäaikaisen haaveen toteutuminen

Rovaniemellä sijaitsevalle Martti Servo -nimiselle kivelle Tuukka lähti kaverin suosituksesta ja täyttääkseen pitkäaikaisen haaveensa *Voimasanat*-reitin kiipeämisestä. Reitti on **Jani Lehtolan** vuonna 2012 avaama klassikko. ”Tolle tasolle kun pääsis, niin ois kyllä aika kova juttu”, Tuukka ajatteli noin viisi vuotta sitten vasta aloiteltuaan kiipeilyharrastusta. Haave toteutui ja nyt Tuukka unelmoi jo kunnianhimoisesti uusista reiteistä ja 8C:n sendaamisesta.

Korkean mäen päällä sijaitsevalle Martti Servo -kivelle Tuukka kipusi yhteensä neljä kertaa ja luottoa omaan tekemiseen riitti. ”Ekan session jälkeen oli selvää, että kyllä se mennee”, iiläinen sanoo. Päällimmäisenä tunteena toppaamisen jälkeen oli hämmennys. ”Että lähinkö mä alusta asti”, Tuukka sanoo ihmetelleensä. Onnistumisen sisäistämässä meni hetki, ja tuulettaa uskalsi vasta kun oli käynyt varmistamassa suorituksen videolta.

Oikea mielentila auttoi kruksissa

Tällä reitillä haasteeksi osoittautui keskellä olevat kaksi oikean käden läpsäytystä, kun vasen jalka on huonosti pienessä vinossa jalkaotteessa ja oikea jalka kantilla hookissa. Siitä huonosta asennosta pitäisi oikea käsi saada liikkumaan eteenpäin kanttia pitkin. Tuukka kuvaa asentoa ensivaikutelmaa haastavammaksi ja sanoo siitä olleen vaikea päästä liikkeelle. ”Tuntuu kuin olisi jäänyt jotenkin jumiin”, Tuukka kertoo. Sندیrkillä filis oli tosi hyvä ja Tuukka kertasi muuvti tarkasti päässään ennen suoritusta. Hän oli aikaisemmilta sessioilta oppinut, että tälle reitille ei voi antaa montaa hyvää yrkkää saman päivän aikana, koska se on fyysisesti niin raskas. Muuvien kertaaminen selkeästi auttoi, koska reitti menikin päivän ensimmäisellä yrityksellä. Entäpä tuliko reitillä niitä voimasanoja? ”Varmaan muutama, mutta ei se pahasti tunteisiin mennyt”, Tuukka naurahtaa.



Tuukka kävi testaamassa hermojaan neljä kertaa tänä kesänä reitillä *Voimasanat*, 8B+.

Martti Servo – kompressiojärkele korkealla

Tuukan mielestä sektorin kiven laatu on ihan teellinen ja mahdollistaa puhtaiden kompressiomuuvien tekemisen. ”Pinta Martti Servolla on niin sileää, että se on kuin puupinnalla kiipeäisi”, Tuukka sanoo. Kiven muoto on mielenkiintoinen ja kulmaus, jossa *Voimasanat*-reitti menee muistuttaa Tuukan mielestä melkein kuin vinossa olevaa jääkaappipakastinta. Martti Servo sijaitsee korkealla ja suojaisella paikalla, jonne pääsee vasta myöhään keväällä, kun sitä ympäröivät puolitoistametriset hanget ovat sulaneet.

Sattuman kautta menestyjäksi

Hiihdon parissa lapsuutensa viettänyt Tuukka innostui kiipeilystä kuin vahingon kautta ollessaan viitisen vuotta sitten hiihtoleirillä, jossa pääsi kokeilemaan lajia. Kiipeily tuntui Tuukalle heti omalta ja luontevalta. Aluksi seinällä tuli käytyä parin kuukauden ajan ”höntsämeiningillä”, kunnes kiipeily muuttui tavoitteellisemmaksi ja treenimäärä kasvoi 5-6 kertaan viikossa, lisänä jonkin verran

oheistreeniä. Ensimmäisen puolen vuoden jälkeen Tuukan taso oli jo 7A, ja kehitys jatkui kolmisen vuotta tasaisena 8A:han asti. Tänä kesänä tuli huikea nousu 8B+-greidiin tällä paljon kehuja ja tähtiä saaneella *Voimasanat*-reitillä.

182 sentin mittoihin kasvanut mies kokee itsensä dynaamiseksi kiipeilijäksi ja tykkää kiipeämisestä hankilla. Krimppidynot tuntuvat eniten omalta jutulta. ”Tulevaisuudessa olisi tarkoitus kiivetä mahdollisimman kovaa, et katotaan mihin asti tässä lajissa voisi päästä”, Tuukka kertoo suunnitelmistaan.



Tuukan kisamenestykset

Boulderliiga 2019-2020 kauden mestaruus miesten yleisessä sarjassa

PM-kulta Youth A -sarjassa 2019

SM-hopea Youth A -sarjassa 2019

SM 5. sija miesten yleisessä sarjassa 2019



Bivynäkymät Atlantikselta

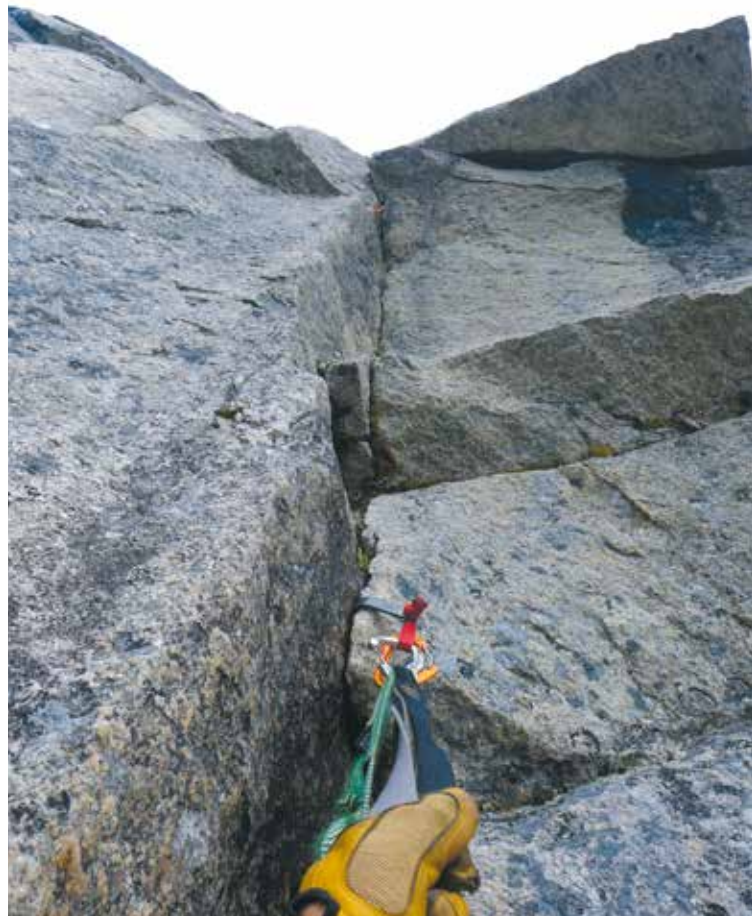


Koonnut: Juho Knuutila

Voisi ajatella, että alppispotterilla ei olisi raportoitavaa näinä poikkeusaikoina, mutta muutamalla suomalaisella oli mahdollisuus viettää useampi kuukausi Keski-Euroopassa, josta osa uutisista kantautuikin. Ensin kuitenkin teknofiestaa Kvaløyen saarelta.

Norja

Vuoristoiseen naapurimaahamme sallitiin matkustus ilman paluukaranteenia suurimman ajan kesästä, mikä sai kiipeilykansan suuntaamaan vuonojen syleilyyn boulderoimaan, kränkkäämään Ersfjordin sporteille ja jammailemaan Lofootien släbeille. Sävähdyttävien näyttöjen eteni silti Stora Blåmannin pohjoisseinällä ja etenkin sinne johtavilla teillä, kun **Alan Goldbetter** polki pyörällä kotioveltaan Muoniosta 450 kilometrin matkan seinän alle, teknosoolosi *Atlantiksen* ja viimeisteli luupin hurauttamalla samaiset kilometrit takaisin kotiinsa. Esimerkillistä ja inspiroivaa tekemistä aikana, jolloin innovatiivista ajattelua ja seikkailua kaivataan ehkä enemmän kuin koskaan ennen.



Alan Goldbetter

Alan huukkailee Atlantiksen alkupuoliskolla.



Alan Atlantiksen pauloissa.



Alan Goldbetter flying the colors in Kilpisjärvi.

1. Dude! Congratulations once again. How did you come up with the idea of cycling approach and climbing Atlantis alone?

Thanks much! The idea came to me as sort of a combination of many small circumstances. I simply started with a desire to learn how to aid rope solo, then have a challenge to test those skills. About six years ago I had climbed the Atlantis with **Lauri Hämäläinen**, and thought it might be just the objective I was looking for. Also, having recently moved to the Ylläs area, Norway was now much closer. One problem I immediately ran into though is that I don't really own a car, and it's hard to share a ride when you are soloing a big-wall! I do own a bike though, so the solution seemed obvious enough. Much inspiration was drawn from the likes of **Kyle Dempster** and especially from **Göran Kropp** (who, in the mid-90's, biked from his home in Sweden to Everest, made a solo ascent of the peak without the use of supplemental oxygen or sherpa support, and then biked home!).

2. Which was actually harder? Cycling or climbing?

Huhuh. Both felt pretty demanding to me! I don't know if one was really any harder than the other. Neither ever felt overwhelmingly impossible, but they certainly never felt easy

either. It felt like I had to consistently give 80% of my maximum for the entire 2-week trip.

3. Did you aid the whole route or did you also rope solo some sections? How did your climb progress on a daily basis from the base of the wall?

I would say I aided about 90% of the route. As I mentioned earlier, the original motivation for this trip was to solidify my aid rope soloing skills, so I tried to prioritize that. Also, not being an exceptionally strong free climber, a lot of the lower pitches were above my ability to free climb anyways. There are some sections on the upper pitches of the route though that lend themselves more to free climbing than aid, and it was on a few of these parts that I stepped out of my ladders and made some free moves.

It took me four days to bike myself and my kit from home to Store Blåmann. After that, I had a long day where I hiked to the base of the route, then climbed and fixed the first pitch before bivying at the base. Day Two of climbing saw me to the bivy ledge at the top of Pitch 4, where I spent the night. On Day Three I climbed pitches 5,6, and 7, where I enjoyed the flattest, most luxurious one-person bivy spot I've ever encountered. Day Four

I climbed pitches 8 and 9, which were the last two pitches of the route. After reaching the top of the wall, I ended the day with an epic walk down in driving wind and rain. Back at the road I had a rest day before spending another 5 days biking home.

4. Any plans to continue human powered trips in the future?

Funny you should mention, as at the moment I just finished a bike trip from Hanko to Nuorgam. In all seriousness though, I can see this being a style of trip I pursue more in the future, and there is already some light talk about upcoming missions. Human-powered travel is clearly a more ecologically sustainable way to travel, and if adventure is what you are after, I think it's a more efficient use of time. I have always tried to plan my expeditions so that even if I fail to achieve the main objective, the trip itself will still be a fun and worthy adventure on its own. Moving under your own power exposes you to all the challenges and rewards of physical pursuits far more than when using more standard forms of travel. While I do believe that there is still a time and place for more customary travel styles, I do find something exceptionally satisfying and elegant about truly starting an adventure right from one's own front door.



Antti Turunen, Stora Blåmann ja Simo Mäkinen.

Samaisella seinällä nähtiin myös toinen hieno suomalaissuorite, kun **Antti Turunen** ja **Simo Mäkinen** avasivat big wall-uransa räväkästi teknoamalla *Ultima Thulen*.

1. Onnittelut ensimmäisestä big wall-noususta teille molemmille! Alkuun täytyy kysyä miksi juuri Stora Blåmann ja Ultima Thule?

Antti: Kiitos! No onhan Stora Blåmannin pohjoisseinä varsin vaikuttavan näköinen. Idea tuli minulle jo vuosia sitten kun opettelini teknohommia. Varmaan haukkari.net-sivuilta tuli omat vaikutteensa. Lisäksi tykkään siitä, että sinne voi ajaa omalla autolla varsin helposti ja seinällä ei ole ruuhkaa. Ultima Thule on helpoin tuolla seinällä, joten se luonnollisesti on hyvä reitti ensimmäiseksi pidemmäksi teknoreitiksi.

2. Voisitko kuvailla lyhyesti miten teidän nousu eteni vuoron juurelta toppiin?

Antti: Lähdettiin parkkikselta aikaisin aamulla ja kiivettiin ensimmäinen köydenpituus samoilla silmillä. Tosin eka kp meni kahdessa pätkässä hieman vajavaisen topoin luku-

taiton takia. Siellä on fixiankkuri yhden katon alla 7-8 metriä ennen topoin ankkuripaikkaa. No aikaahan tällaiseen kului paljon ja meni seuraavaan aamuun, ennen kuin päästiin portaledgeen nukkumaan.

Vuorokausirytmä kääntyi siten, että kiivettiin yöllä. Mikä oli mukavaa, kun arktisessa kesässä aurinko paistoi pohjoisseinälle. Seuraavana yönä kiivettiin kolme kp:tä, joista yhdistettiin 2. ja 3. Jälleen pieni portaledge-lepo, hyllyjä kun reitillä ei ole kuin viimeisen kp:n alussa. Loppuun jäi siis vielä kolme köydenpituutta. Nukuttiin hieman reitin topissa, käveltiin vuoren päälle ja tultiin turistipolkua alas.

3. Kävit seinällä jo vuotta aikaisemmin, mutta reitti jäi kiipeämättä. Oliko tänä vuonna paremmat olosuhteet, taktiikkaa hiottu vai jotain muuta tehty eri tavalla, jotta reitti antautui?

Antti: Olosuhteet oli hyvät kummallakin keralla ja taktiikkakin lähes sama. Viime vuonna tekeminen oli hieman tahmeaa, joten päätettiin pakittaa ekan kp:n jälkeen. Tänä vuonna mulla oli eri kaveri ja asiat rullasi hyvin koko ajan.



Leirielämää pohjoisseinällä.

4. Onko suunnitelmassa jatkaa isojen tekno-reittien saralla nyt kun big wall-tili on avattu?

Antti: Todellakin! Kyllä tämä oli niin hyvä pelinavaus meille molemmille, että pidemmille ja vaikeammille reiteille tulee varmaan lähdettyä. Tarkempia suunnitelmia ei ole, mutta ainakin Yosemite on haaveissa.



Grandes Jorassesin huipulla Sami, Juho ja Samuli.



Samuli kakkostelee Manitualla.

Samuli Pekkanen

Juho Knuuttilla

Alpit

Maailman alppikiipeilypääkaupunki Chamonix, tarjoi erinomaisia olosuhteita pariin edellis-kauteen nähden. Hurjien helleaaltojen puuttuessa vuoretkin pysyivät paremmin kasassa, eikä isoja kivivöyryjä nähty ennen syyskuun alkua. Vuoret olivat kaiken kaikkiaan hiljaisempia, vaikka laaksossa turisteja liikkuikin lähes normaalikesän tapaan.

Manitua

Grandes Jorassesin pohjoisena tunnetaan haastavista mixtareiteistään sekä kesällä kiivettävästä *Walker Spurista*, mutta harva tietää, että seinältä löytyy myös toinen kalliokiipeilypainotteinen reitti. Heinäkuussa 1991 legendaarinen slovenialaisalpinisti, **Slavko Svetičič**, löysi linjan, joka johdatti läpi pohjoisseinän jyrkimmän ja sileimmän kivilaitan Croz Spurin vasemmalla puolen. Mies kiipesi yksin kolme päivää kohdaten vaikeaa vapaa- ja teknokiipeilyä. Linja sai nimekseen *'Manitua'* (1100m, A3, 6c+, M4+), edellisvuonna samaisella seinällä kuolleen ystävän muistoksi.

Manitua sai muutamia kesänousuja, kunnes alkoi talvinousujen trendi, joka päättyi lopulta 2015, kun **Korra Pesce** ja **Tomas Muller** kiipesivät reitin ensimmäistä kertaa kesäpäivässä. 2020 nähtiin myös ensimmäinen on-sight suorite **Symon Welfringerin** toimesta, ranskalaisen kiivetessä kruksiköydenpitoudenkin (7c) ensi yrittämällä. Kaiken kaikkiaan Manitua on kiivetty noin parikymmentä kertaa.



Sami Modenius Manitualla.

Juho Knuuttilla

Sami Modenius, Samuli Pekkanen ja Juho Knuuttilla kiipesivät reitin elokuun lopussa kolmen päivän taktiikalla, aloittaen urakan aamun ensimmäiseltä Montenversin junalta. Kolmikko käveli seinän alle neljä tuntia, jatkuen kiipeilyn merkeissä samoin tein. Irto kivinen ja expo, 400 metrin alaosa kiivetään yleensä yöllä, mutta nyt erittäin kylmä ja pilvinen päivä puolsivat erilaista taktiikkaa.

Erinomaisen hyllybivi-yön jälkeen trio hyökkäsi vaikean kiipeilyn kimppuun. Toisenkin päivä sisälsi 400 metriä kiipeilyä, hyvin jyrkkää sellaista. Liidaaja haulasi painavimmat kamat, kakkosten kiivetessä kevyillä repuilla perässä.

Manituan kruksiköydenpituus (A3) ohitetaan nykyään *Le Nez*-reitin kruksin kautta, joka kiivetään greideillä 6c/A1 tai vapaasti 7c. Liidivuoro osui Samulille, joka taisteli köydenpituuden vaikuttavasti alppiräkillä ylös kohdaten huomattavasti odotettua vaikeampia osuuksia teknon ja vapaakiipeilyn rajatilassa.

Toisen biviyön jälkeen miehet kiipesivät mixtamaastoa ja helpompaa kalliokiipeilyä Pointe Crozin huipulle, josta he jatkoivat vielä Pointe Walkerille, Grandes Jorassesin korkeimmalle kohdalle ennen laskeutumista Italian puolelle.

Peuterey Integral

Mont Blancin huipulle johtavaa Peuterey Integral -harjannetta kutsutaan Alppien pisimmäksi reitiksi. Se pitää sisällään 4500 kiipeilymetriä, kymmenittäin laskeutumisia, alppi- maastoa 5c:n kalliokiipeilystä 60-asteiseen jähän ja kaikkea siltä väliltä.

Ensimmäinen suomalaisnousu reitille saatiin 2013 kun **Johannes Kärkkäinen** ja **Antti Oksanen** kiipesivät itse harjanteen viides- sä syyskuisessa päivässä. Seuraavia nousuja saatiin odottaa aina kuluneeseen kesään asti.

Heinäkuun lopussa Juho Knuuttila soolosi reitin kahdessa päivässä laaksosta laaksoon. Reilua viikkoa myöhemmin **Ville Ojansivu** kiipesi reitin luottopartnerinsa **Oskar Lindbyn** (Ruotsi) kanssa laaksosta huipulle neljässä päivässä. Syyskuun puolivälissä nähtiin vielä Sami Modenius tikkaamassa harjanne **Tim Connellyn** (USA) kanssa kahdessa päivässä Borellin bivimajalta Blancin huipulle.

Seuraavaksi kaksi erilaista tarinaa Integralelta.

Juho

Vuonna 2017 kävin yrittämässä *Peuterey Integralen* sooloa ensimmäistä kertaa, mutta kiivettyäni ensimmäiset 300 metriä Noiren eteläharjannetta sumuisessa aamuyössä, tuli päätös pakittamisesta varsin helposti.

Heinäkuun lopulla 2020 olin taas kerran saapunut Chamonixiin isojen reittien perässä. Sääennuste lupasi välittömästi selkeää keli- ikkunaa, mutta en löytänyt kaveria millekkään teknisemmälle. Mieleen juolahti Peutereyn sooloprojekti vuosien takaa. Olin tutkinut ja suunnitellut taktiikan niin tarkkaan, että muistin kaiken vieläkin. Nyt olisi oikea aika!

Kävin lähtöä edeltävänä päivänä kiipeämässä *Contamine-Grisollen* reitin Taculin huipulle aklien toivossa. Loppu sopeutuminen olisi suoritettava itse Integralella.

Mukavuudenhaluisena aloitin lähestymisen aamun ensimmäisellä bussilla Chamonixista. Kyyti vei Italiaan Val Ferretin laaksoon, jonka pohjalta haikkasin reilun verttitonnin kiipeilyn alkuun tajuttoman kuumassa paahteessa. Join jokaisesta eteen tulevasta purosta vettä.

Aloitin kiipeämisen puoliltapäivin. Viidessä ja puolessa tunnissa seisoin Aiguille Noiren huipulla Madonna-patsasta ihmettelemässä. Takana oli 1100m kalliokiipeilyä ja ajoittain varsin hankalaa reitin löytämistä. Painavan repun kanssa suoritettujen vitosen pungerrukset olivat sujuneet yllättävän helposti. Enemmän



Peuterey Integral koko komeudessaan.

jatkuva nelosen kiipeäminen rasitti kroppaa.

Loppuilta menikin laskeutumisten ja irtonaisen kiviaineksen parissa. Olin tyytyväinen, että olin ainut kiipeilijä reitillä, sillä saatoin enempää miettimättä viskellä murikoita alas jäätikölle. Väliä tuntui, että kiipesin sepelirinteessä.

Auringon laskiessa saavuin Craverin bivimajalle, jossa sulattelin hiekkaisesta lumesta vedet. Jaloissa tuntui melko paljon, mutta lepoaikaa olisi vain muutama tunti. Ehkä olisi pitänyt käydä lenkillä alkukesästä?

Neljän maissa aamuyöllä ampaisin liikkeelle. Reitin löytäminen oli jälleen haasteellista ja hukkasinkin tunnin eksyessäni kiivetessä reitiltä. Jalkajumit sentään alkoivat helpottaa kun pääsin omaan, tuttuun ja turvalliseen rytmiini. Jatkuva liike vei eteenpäin.

Kahdeksan maissa olin jo ohittanut Aiguille Blanchen puolikuuta muistuttavan lumiharjan ja laskeutunut useamman rappelin Col de Peutereyille. Edessä oli enää tuhat metrinen Peutrey-harjanne Mont Blancin huipulle. Tiesin, että kärvistely oli vasta alkamassa aklien puutteen takia, mutta hitaasti ja varmasti metrit loppuisivat aikanaan.

Päästyäni yli 4500 metriin, en voinut olla hämmästelemättä tilanteen aintuutaaisuutta. Kiipesin täysin yksin Blancin massiivin



Juho Col de Peutereyillä.

villeimmällä kulmalla, takana julmettu määrä alppi- maastoa. Keli oli suorastaan kuuma Italian puolella. Pilvien nopeasta liikkeestä pystyi toki päättelemään, että Ranskan puolelta kävi kunnan puhuri.

Iskin hakut Ranskan puolelle Mont Blanc de Courmayerin tasalla ja sainkin välittömästi tuta länsituulen voiman. Selkä kyyryssä kävelin Mont Blancin huipulle, josta jatkoin pysähtymättä Gouterin perusreittiä alas Nid d'Aiglen juna-asemalle.

Antikliimaksina sullouduin hikisenä täpötäyteen turistijunaan, haukkoen happea kasvoma- skin läpi kuin kala kuivalla maalla. Oli taas aika palata pilvilinnoista alapuolisen maailman sykkeeseen. Tällä kertaa se vain tapahtui rumasti runnoen.



Oskar Lindby



Oskar Lindby

Oskar ja Ville Mont Blancin huipulla.

Ville lähestyy huippuharjannetta.

Ville

Olimme ehtineet käydä Oskarinkin kanssa heinäkuussa kiipeämässä jo muutaman pidemmän reitin, joista viimeisenä *Grandes Jorasses Traversen*, jolla vietimme kaksi yötä 4000m tuntumassa hankkien hyvän akklimatisaation. Oli taas aika keksiä uusi kohde. Juhon Knuutilta oli juuri viikkoa aikaisemmin tehnyt huiman yhden yöpymisen Peuterey Integralen soolona ja kehui, että reitti on kunnossa. Juhon kertoi yksityiskohtia reitin navigoinnista ja olosuhteista ja olin vakuuttunut, että minä ja Oskari suorittaisimme sen kahden yön taktiikalla. Perustelujen jälkeen sain lopulta suositeltua Oskarinkin mukaan.

Ensimmäisen päivän startti oli todella epäonninen. Useimmiten Peuterey Integralelle lähdetään aamuyöstä laaksosta tai Borellin majalta niin, että reitin alla ollaan ennen auringon nousua. Oskarilla oli kuitenkin töistä vapaata vain kolme ja puoli päivää, eikä meil-

lä ollut autoa. Saimme kyydin Chamonixista aamulla puoli yhdeksän aikaan. Huonoksi onneksi Mont Blancin tunneliin oli melkein tunnin jono, myöhästyimme bussista Italiassa ja ajoimme lopulta vielä ohi oikeasta pysäkestä. 1000m lähestymisen jälkeen olimme lopulta lähdössä kiipeämään reitille hiukan ennen kolmea iltapäivällä auringonpahteessa. Ensimmäinen päivä meni siis täysin pieleen. Emme ehtineet kuin harjanteen toisen huipun, Punta Bifidan jälkeiseen notkelmaan, josta löytyi bivipaikka vaivoin kahdelle. Lunta näin alhaalla ei ollut veden sulattamiseksi.

Toisen päivän aamu oli ankea ja hidas, lyhyen yön jälkeen ilman vettä. Onneksi seuraavan huipun, Punta Welzenbachin jälkeen löytyi pohjoisseinää laskeutuessa lumenrippeitä kivinkoloista. Keräilin niitä isoon muovipussiin laskeutumisen lomassa ja saimme vihdoin sulatettua vettä ja syötyä kunnolla. Tästä ko-

ne lähtikin käyntiin ja kiipeily alkoi tosissaan. Ennen seuraavaa huippua Punta Brendeliä oli jo tiukempaa kiipeilyä. Topissa odotti Juhon ohjeiden mukaisesti lumikenttä ja saimme pulloja täytettyä. Kiipeesimme vielä Punta Ottozille ja jäimme aivan Punta Bichin alle toiseksi yöksi. Tässä vaiheessa tajusimme, että olemme reitillä väistämättä kolme yötä. Oskar viestitteli töihin ja sai yhden lisäpäivän vapaata. Minä taas onnistuin siirtämään paluulentoani kaksi päivää eteenpäin ehkä siksi, että koronan takia lennot olivat aika tyhjiä. Olimme innoissamme bivy ledgellä, meillä olisi vielä mahdollisuus topitukseen, eikä tarvitsisi lähteä epävarmalle pakitukseksi Noiren itäharjannetta pitkin, joka voisi lopulta kestää yhtä kauan.

Kolmas päivä meni melkein alkuperäisen suunnitelman mukaan, vaikka päivän takamatkalta. Kiipeesimme Aiguille Noire de



Oskar Lindby

Kiivettävä ei meinannut loppua millään, vaikka nukuimme maksimissaan viisi tuntia yössä.

Ville Aguille Blanchella. Taustalla Mont Blanc.



Peute-reyn, teimme noin 15 rappelia pohjoispuolelle, ohitimme irtonaiset Les Dames Anglaises huiput kunnialla ja kiipesimme bivouacille käsittämättömän irtonaista melko jyrkkää liuskekiveä.

Ehdin vain kurkistaa bivouaciin ja matka jatkui taas. Reitinsentintää ja vaihteeksi hieno kiinteä släbi Schneider kuluaarille, josta löysimme päivän viimeiset lumet. Pitkä diagonaalinen kiipeily Pointe Guglierminan alta irtonaisella lohkarikkoseinällä johti harjanteelle, josta löysimme bivihyllyt yöksi.

Neljäs päivä onnistui parhaiten ja välillä tuntui, että olemme nopeita. Kahtena edellisenä päivänä reitin löytymiseen oli mennyt aikaa useita tunteja ja edellisenä päivänä kiipeily oli hyvin irtonaista. Nyt lumiosuudelle tullessa reitti oli selkeämpi. Kiipesimme Aguille Blanchen, teimme 7 rappelia alas, kiipesimme Grand pilier d'Anglen harjalle ja harjannetta ylös, kunnes olimme loppulumikentän alla.

Kiipesimme ilmat lumiharjanteet Peuterey kuluaariin, jonka puolivälissä helppo mikstakiipeily vältti jäisen kuluaarin keskiosan. Kuluaari ehti tässä kohtaa mennä varjoon ja hyisen kylmäksi. Isoimpien varpaiden kärjistä lähtikin kesäbootseissa tunto muutamaksi viikoksi. Yläosa oli loivaa jääkiipeilyä kivien lomassa kuluaarin vasemmassa reunassa. Topissa olimme klo 18. Jatkoimme matkaa Mount Blancille, jossa olimme seitsemän aikaan illalla. Laskeuduimme bivittämään Gouterin talvimajan terassille, josta jatkoimme aamulla alas.

Yhteenvetona reitti tuntui loputtoman pitkältä, keskivaiheilla todella irtonaiselta, ja alkupuoliskolla reitin löytäminen oli välillä vaikeaa. Jyrkähköä kalliikiipeilyä oli yllättävän paljon ja ison repun kanssa tämä alkoi kyllä tuntua. Kiivettävä ei meinannut loppua millään, vaikka nukuimme maksimissaan viisi tuntia yössä. Lumen löytymisestä veden sulattamiseksi alkupuoliskolla on syytä varmistua ennen lähtöä. Meidän taktiikkamme lähteä reitille iltapäivällä oli erityisen huono, mutta meillä ei ollut muutakaan vaihtoehtoa tiukan aikataulun vuoksi. Minulle tämä reitti oli hieno kesän alppiikiipeilyjen lopetus!

Mixtanousuja kotimaassa

Edellistalven loppupuolella, kevään lehden ollessa jo painossa, tehtiin vielä muutama mainitsemisen arvoinen nousu hakkukiipeilyn saralla.

Korouomassa **Tapio Alhonsuo** ja Samuli Pekkanen reitittivät kanjonin huikeimpiin jäämuodostelmiin kuuluvan F-18 putouksen vilskeimmät mixtalinjat. Tuloksena syntyi kolme komeaa reittiä: Ylempiin sfääreihin (M7+), F-4 (M8+) ja *Super jäine megatuutti* (M7+). Kaikki reitit alkavat jääkiipeilyllä ennen pulttivarmistuksiin siirtymistä. Lopulta kingetään vielä roikkuvan jääverhon päälle.

Etelä-Suomessa **Henri Toivola** ja **Andreas Renner** nappasivat viimeisillä yöpakkasilla nousut Harjun kallion GT8-reittiin ja varmistivat vaikeuden liikkuvan M8+:n tienoilla. Molemmat herroista tuikkasivat tyylikkäästi varmistukset lennosta yläosan halkeamaan niin kuin kuuluukin.



Samuli Pekkanen

Tapio Alhonsuo kiipeää F-4 reitin.



Mihkaeli Sieppi

Henri Toivola GT8-reitin alkuhänkillä.

Youth C ja D boulder SM 2020

Helsingin Kiipeilykeskus Teksti: Lumi Pellikka, Inka Gysin | Kuva: Jaakko Pellikka



Lumi Pellikka taisteli itselleen hopeamitalin Youth D -luokassa.

Youth C/D ikäisten (2007–2010 syntyneiden) boulderoinnin SM-kilpailut 2020 kilpailtiin elokuussa Helsingin Kiipeilykeskuksessa.

Järjestäjinä toimivat Helsingin Kiipeilykeskus, Suomen Kiipeilyliitto ry. ja Tapanilan Erä Climbing. Myös minijuniorien (2011 tai nuoremmat tytöt ja pojat) pääsivät kilpailemaan omissa sarjassaan, mutta tältä osin sarja oli epävirallinen eli SM-tittelä ei minijunioreille jaettu.

Youth D-tyttöjen hopeamitalisti **Lumi Pellikka**, 11 v., kertoo oman kokemuksensa kisoista:

”En ollut aikaisemmin tykännyt kiipeilykisoista, varsinkaan köysikisoista. Päätin osallistua, kun kuulin, että tämän vuoden SM-boulder kisat järjestetään Helsingissä ja tiesin, että sinne tulee kiipeilykavereitani. Ajattelin vain käydä hakemassa kisakokemusta, eikä haittaisi vaikka olisin viimeinen koko sarjasta.

Karsinnat oli rennot, nimittäin meille annettiin 90 minuuttia aikaa kiivetä kahdeksan karsintareittiä. Jokaiselle reitille oli viisi yritystä. Karsinnat sujuivat hyvin ja pääsin finaaliin toisena. Ennen finaalikierrosta jännitti ihan hirveästi, mutta se oli turhaa, sillä finaalireitit tuntuivat itselleni tosi helpoilta. Pääsin kaikki reitit ekalla yrityksellä, ja sijoitin toiseksi palkintojen jaossa.”

TULOKSET

Youth C -tytöt:

Jessica Knif Sund, Kruxi
Saara Autero, Tapanilan Erä
Aada Onnela, Kiipeilyurheilijat

Youth C -pojat:

Eemeli Nuutinen, Tapanilan Erä
Aaron Rantanen, Kruxi
Jeremias Alho, Kruxi

Youth D -tytöt:

Tilda Kosonen, Karelian Kiipeilijät
Lumi Pellikka, BK Climbers
Pinja Antikainen, Rovaniemen vuoristoklubi

Youth D -pojat:

Vilho Talvisalmi, Retkikunta Racing
Peetu Rintamäki, Tapanilan Erä
Pyy Puolatie, Tapanilan Erä

SUOMEN
KIIPEILYLIITON
JÄSENSEURAT OVAT
TOIMINNAN
KESKIÖSSÄ



Junnut kevään ensimmäisillä bouldereilla Sundomissa.

Kiipeilyliittoa ei olisi ilman sen jäsenseuroja. Suurin osa toiminnasta tapahtuu seurojen kautta tai vapaaehtoisvoimin – seurojen toimijoiden työpanoksella. Eri seurat painottavat erilaisia asioita. Ydinajatuksena on kuitenkin hyvä meininki, kiipeilyn edistäminen ja tietysti loistava kiipeily. Ja hei – hyvässä seurassa kiipeilykin on kivempaa!

Teksti: Antton Salminen

90-luvulla Vaasassa aloiteltiin kiipeilytoimintaa perustajajäsenten (mm. **Stefan Storm**, **Mikko Luokkamäki**, **Markus Sundelin**, **Juha Koivunen**) toimesta, ja tilat löytyivät kaupungin vanhan höyrymöllyn viljasiilojen sisältä. Myöhemmin täältä tuli häätö ja uudeksi kohteeksi ”valittiin” satavuotias, Vaasan kaupungin keskustassa sijaitseva vesitorni, jonne on tähän päivään mennessä saatu rakennettua kolme vajaa 20-metristä köysi-seinää, drytooling-seinä, campus-lauta ja pieni, mutta toimiva keivi. Kyseessä on korkeudessaan ja monipuolisuudessaan poikkeuksellisen mainiot seuratilat, joskin keskitalvella hieman koleat.

Kylmät talvipäivät saavatkin jäsenet tulemaan samanaikaisesti paikalle, siitä nimenomaisesta syystä, että keivi saataisiin hetkek-



Itäisen runsorin highball-ralli Kurs Primus.

si lämpimäksi. Kuten muidenkin seurojen tarinoista on tullut ilmi, on pienessä tilassa vaikea olla tutustumatta toisiin, ja ”sisäpiiriin” on helppo päästä. Hallituksen jäsenet omistavat avaimen tornille, joita rivijäsenet sitten ruinaavat minkä kerkiävät, jotta pääsisivät testailemaan valtavasta otevalikoi-
masta tehtyjä reittejä ikäloppujen kajareiden huudattaman laatumusiikin äärellä.

Seura on pitkän aikaa rahoittanut toimintaansa muun muassa talkoovoimin järjestettävillä yleisövuoroilla ja erinäisillä kiipeily-/kalliokursseilla, joita varsinkin kouluttajamme **Sami Järvimäki** pääosin orkestroii. Myös

HIGH SPORT RY VAASA

TIETOJA

- Perustettu: 1995
- Jäseniä: noin 80 vuonna 2020
- Puheenjohtaja: Sami Järvimäki
- Toimintaa: Kaupungin vesitornilla sijaitsevien seuratilojen ja yleisövuorojen järjestäminen, junnutoiminta, kiipeilyreissut, ulkokalliokurssit mm. trad- ja jääkiipeilykurssit, viikottaiset jäsenillat, talkoot ja tietysti pikkujoulut.
- Facebook-kanava: High Sport Group

junnutoiminta on kasvanut kovan kysynnän ansiosta isoksi osaksi seuran tämänhetkistä toimintaa, pyörien osittain myös avustuksilla. Varmistustalkoisiin (edes kerran pari) lähtemistä ja uusien naamojen lajiin tutustuttamista odotetaan kaikilta jäseniltä: sekini on ollut oiva tapa tutustua uusiin ihmisiin.

Ulkokiipeily Vaasassa

Vaasa tunnetaan muualla Suomessa eritoten boulderointimahdollisuuksistaan, ja aluetta onkin siunattu niin valtavalla määrällä kivenmurikoita, etteivät paikalliset ulkoaktiivit ehdi pitää kaikkea puhtaana. Eritoten 2000-luvun



Falkin kalliolla jammailua yläköydessä.

vaihteessa pääosin ulkopaikkakuntalaisten kehittämä Vanhan Vaasan Hautuunmaa ja myöhemmin mm. **Anssi Laatikaisen** ja kumppaneiden teräsharjan siveltelyn ansiosta muodostuneet Sundom ja Itäinen Runsori ovat valtavia alueita, joiden sadoilla itsenäisillä linjoilla kiipeilyyn hurahtaneet rantaruotsalaiset on hemmoteltu.

Monilla alueilla löytyy edelleenkin potentiaalia avata mainioita linjoja, vaikka parkiksia lähimpänä olevat murikat olisivatkin jo suurimmaksi osin löydetty. Seura on muutamaa otteeseen myös järjestänyt useita harrastajia keränneitä Boulderfestejä, joihin on toivottu lisää jatkoa tulevaisuudessa.

Mutta muillekin kuin boulderioijille on seurassa tilaa mellestä. Noin viidenkymmenen kilometrin päässä kaupungista sijaitsee lähikaltasi eli Falkin kallio, Ylistaron kunnassa. Pääosin helpoista reiteistä koostuvalle koulutuskalliolle on viime aikoina saatu pullettua vapaakiipeilyyn vanhoja yläköysiprojekteja, joten lyhyehköjen, mutta kimuranttien trädireittien vierestä löytyy nyt myös haastavampia sporttireittejä. Jääkiipeilijöitä ilahduttaa läheiselle louhokselle talvisin muo-

dostuva 10-metrinen putous Höstvedellä, jossa usein talvisin tapaa seuramme omat hyperaktiiviset jää- sekä drytoolingharrastajat.

Seuratukea lajiin katsomatta

High Sportissa on erityisesti korostettu seuran tavoitetta tukea mahdollisimman paljon jokaista kiipeilyn eri alalajia, aina kun sille löytyy edes yksi harrastaja. Tämä näkyy muun muassa seuran jäsenille hankituissa välineissä, joilla kuka tahansa aloittelija pääsee nopeasti mukaan; täysi trädiräkki kiiloineen ja camuineen, hakut ja useampi pari jääkiipeilykenkiä, köysiä ja tietysti aimo liuta pädejä mahdollistaa helpon lähestymisen moneen eri kiipeilyn muotoon.

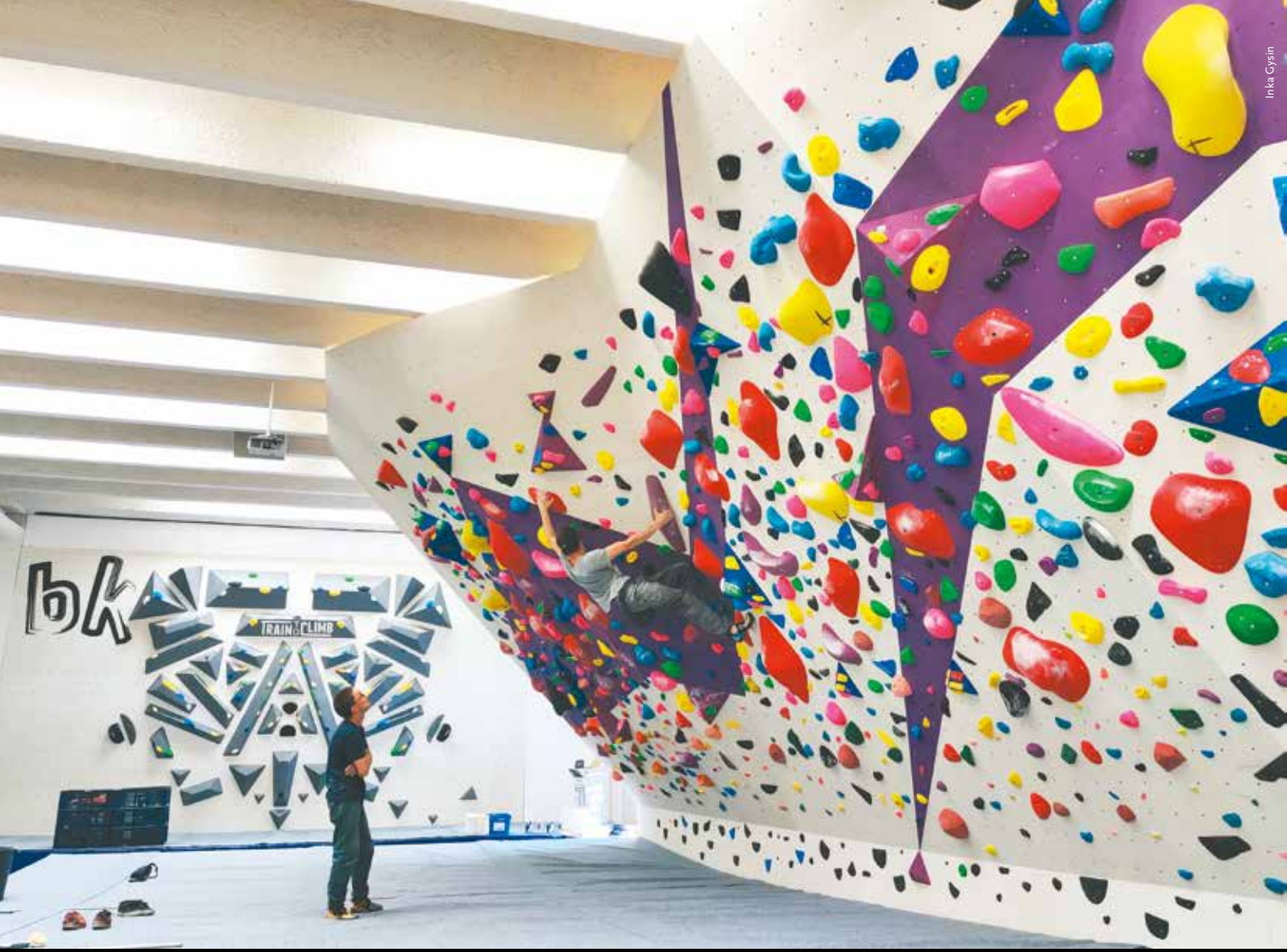
Myös vuosittain järjestettävät reissut tehdään saman monipuolisuuden merkeissä, oli määjänään Ahvenanmaa, Korouma, Lofootit tai Olhava. Seurojen jäsenet ymmärtävät, että useasti yhteiset reissut sitovat harrastajia parhaiten lajiin pariin. Siksi on harmillista, että kuluneen vuoden aikana epidemian vallitessa eivät aivan kaikki matkat toteutuneet.

Vaasa on opiskelijakaupunki, jonne harvat tulevat jäädäkseen. Eri puolilla Suomea onkin High Sportissa aloittaneita entisiä jäseniä,

jotka varmasti toivoisivat tätäkin lukiessaan olevansa taas länsirannikon helmen vilpouksissa, mutta kodikkaassa vesitornissa rupattelemassa ja kränkkäämässä smurffireittejä, toivoen saavansa lisää voimaa, kitkaa ja lähteyksiä tuleville kausille. Heitäkin kyllä sitten taas näkee viimeistään perinteisissä pikkujoulukisoihin nostalgisoimassa menneitä.

Kuinka liittyä seuraan?

Seuraan voit liittyä minä hetkenä tahansa maksamalla vuosittaisen jäsenmaksun ja lähettämällä yhteystiedot ja kuvan naamasta rahastonhoitajalle tai seuran sähköpostiin. Jäsenyys vaatii yläköysivarmistustaidon, joka voidaan todentaa tarvittaessa varmistuskokeella. Jäsenyys sisältää tuttuun tapaan Suomen kiipeilyliiton jäsenyyden sekä Pohjolan sporttivakuutuksen. Jäsenet saavat lainata avainta ja käydä tornilla milloin haluavat, niin pitkään kuin haluavat. Yhteisillä Facebook- ja Whatsapp-kanavilla sovitaan yhteisistä tapaamisista ulkona ja sisällä.



Reitintekijät testaavat treeniseinää päivää ennen avajaisia.

Lauttasaaren Boulderkeskus Kino - asiakkaidensa näköinen halli

Teksti ja kuvat: Inka Gysin

bk
KINO
PROBLEMSOLVING
IN THE HEART OF
LAUTTASAARI!

Boulderkeskus Kinon sisäänkäynti on vaikuttava. 1940-luvulla rakennetun, aiemmin muun muassa elokuvateatterina toimineen tilan funkkishenkisen aula on säilytetty alkuperäisessä asussaan valaisimia ja värimaailmaa myöten. Nimensä Kino on saanut niin ikään paikan alkuperää kunnioittaen. Treenipyhätoiksikin sitä on tituleerattu osuvasti, viimeisin tilanomistaja oli nimittäin Jehovien uskontokunta. Pieni myymälä ja kahvio sekä lippukioski ja sohvapöytä löytyvät heti sisääntuloaulasta.

Itse halli on alakerrassa. Aiemmin elokuvateatterin penkkejä sisältänyt kallistettu sali on tyhjennetty istuimista ja täytetty patjoilla ja seinillä. Tiloja on muokattu mahdollisimman vähän, jotta vanha perintö näkyisi ja säilyisi.

Se antaa mukavan, omalaatuisen tunnelman hallille. Tila ei ole suinkaan kooltaan pääkaupunkiseudun muiden hallien mittakaavassa, mutta kiivettävää siellä riittää niin treenaajan kuin peruskiipeilijän tarpeisiin pitkäksi aikaa.

Moderni treenikeivi kaikkien käyttöön

Lauttasaaren treenihalli on yhdistelmä uusinta uutta ja samalla vanhaa old-school meininkiä. Suuressa osassa maailmaa kränkätään yhä itse kyhättyillä "woodyilla" eli kotien kellareista löytyvillä treenihänkeillä. Näin alunperin myös maailman vahvimmat sormet ovat saaneet alkunsa. Lajilegendoilla ei ole ollut käytössään reitintekotiimien taiteellisia viikoittaisia uusia reittiluomuksia vaan



Train-to-Climb koordinaatioseinä sekä campus-seinä pitävät huolen, että treenipäivänä saa harjoitettua voimaa ja tekniikkaa



Moonboardin uusin versio kauniilla puuotteilla tarjoaa haastetta kovemmillemkin kiipeilijälle

simpellit (ei kuitenkaan helpot) seinät täynnä otteita, joilla treenata sormivoimat maksimiin. Kaupalliset hallit olivat vielä kaukainen unelma.

Yllättävän moni kiipeilijä haikailee tällaisen ajan perään. Siinä missä kaupallisten hallien upeus palvelee suurinta osaa kiipeilijöistä viikoittain uusiutuville reiteillä, luo se osalle paineita päivän harjoituksen suorittamiseen. Hallien uudet reitit houkuttelevat seireenien tapaan pois treeniohjelman kartoittamalta tieltä. Kuulostaako tämä ensimmäisen maailman ongelmalta? Kyllä vain, niin hyvin ovat asiat, että pääkaupunkiseudulla on jopa "liikaa" laadukasta sisäkiivettävää.

Runsauden pulasta huolimatta uuden hallin perustaminen uudistetulla konseptilla oli ollut suunnitelmissa jo pidempään ja tämäkin ajatus oli saanut syntynsä alunperin asiakkaiden toiveista. Suunnitelmassa yhdisteltiin asiakkaiden ajatuksia, benchmarkattiin maailmalta toimivia treenihalleja sekä mietittiin valmennuspuolen kautta niitä asioita, jotka ovat oleellisia treenihallin tarpeita.

Asiakaslähtöinen hallin rakentaminen

Keväällä sosiaalisen median kiipeily-ryhmissä jaettu *Oma halli - paras halli* -kysely keräsi lähes 300 vastausta. Kyselyn taustalla oli Boulderkeskuksen (tuttavallisemmin BK:n) tulevan hallikonseptin kehittäminen asiakaslähtöisesti.

"Asiakaslähtöisyys on meille ykkösasia", kertoo Boulderkeskuksen toimitusjohtaja **Henna Mäkinen**. Siltä tosiaan vaikuttaa, sillä BK:n kiipeilyhallien sisarusparven uusimmasta tulo-kaasta löytyvät kyselyn toivotuimmat treeniseinät eli Moonboardin uusin versio, iso treeniseinä eli "spray wall" sekä koordinaatio-treeniin kehitetty Train-to-Climb -seinä.

"Kilter board oli neljänneksi toivotuin seinä, se sijoitettiin Herttoniemen hallille", toteaa Mäkinen.

Korona kuritti montaa yritystä kevään sulkujen aikana. BK ei ollut poikkeus. Mäkinen ei kuitenkaan aikonut luopua suunnitelmastaan, sillä sopiva tilakin uudelle treenihallille oli löytynyt. Treenihalli olisi lisäksi myös muokattavissa koronatilanteeseen sopivaksi, varussysteemiin perustuvaksi kiipeilypaikaksi, mikäli poikkeustilanne jatkuisi pidempään tai toistuisi. Varaamalla aikaslotin saisi hallilla treenata oman kotitalouden voimin tai muuten rajoitetun ihmismäärän kanssa.

"Näin pystyisimme vastaamaan asiakkaiden tarpeisiin mikäli uusi sulkuaika koittaisi", selvittää Mäkinen.

Ei vain himotreenaajille

Riittääkö kiipeilyn treenaamiseen tarkoitettulle hallille asiakkaita? "Halli on sopiva ihan kaikille", Mäkinen muistuttaa. Vaikka Moonboard on vaikea vasta-alkajalle, toimivat koordinaatioseinä sekä treeniseinä monivärisine otteineen mainiosti myös kiipeilyn pariin vastikään löytäneille.

Apuna toimivat sovellukset. Treeniseinällä ei tarvitse osata keksiä omia reittejä vaan Stötkiniminen sovellus auttaa löytämään omalle greidille sopivaa kiivettävää: seinältä löytyy kaikkea nelosen ja 8A+:-ssan väliltä. Jos kuitenkin haluaa, voi sovellukseen myös lisätä omia reittiluomuksiaan. Kerrankin seinällä saa käyttää ihan kaikenvärisiä otteita! Myös koordinaatioseinää käytetään samaisella sovelluksella.

BK Kinolla on oma vuosijäsenyytensä tai Boulderkeskuksen vuosijäsenet voivat lisätä sen jäsenyyteensä lisämaksua vastaan. Kino on selkeästi löytänyt jo oman asiakaskuntansa, sillä sen vuosijäseniä löytyy jo sievoinen määrä.

"Päätimme toteuttaa hallin asiakaslähtöisesti ja se selvästi kannatti! Toivomme tietysti, että nekin vanhat ja uudet kiipeily-yhteisön jäsenet, jotka eivät vielä ole käyneet tutustu-

massa halliin, tulevat katsomaan mitä Kino voi heille tarjota", kehottaa Mäkinen.

Sijainti ainakin on hyvä ja helposti saavutettavissa myös julkisilla tai pyörällä. Metroasemalta on vain parin minuutin kävelymatka.

"Ja aina voi tulla vaikka vaan kahville ja hengailemaan sekä kavereita moikkaamaan", Mäkinen vinkkaa.



Treeniseinä koko komeudessaan on kuin oikea kiipeilijän karkkikauppa.

Boulderkeskuksella on yhteensä viisi hallia:

- Pasilassa, Konalassa, Espoossa, Herttoniemessä sekä Lauttasaarella
- Pasilan halli on Suomen ensimmäinen kaupallinen halli, se on perustettu 2008
- Uusin halleista on Lauttasaarella sijaitseva Boulderkeskus Kino
- Lisätietoja: www.boulderkeskus.com



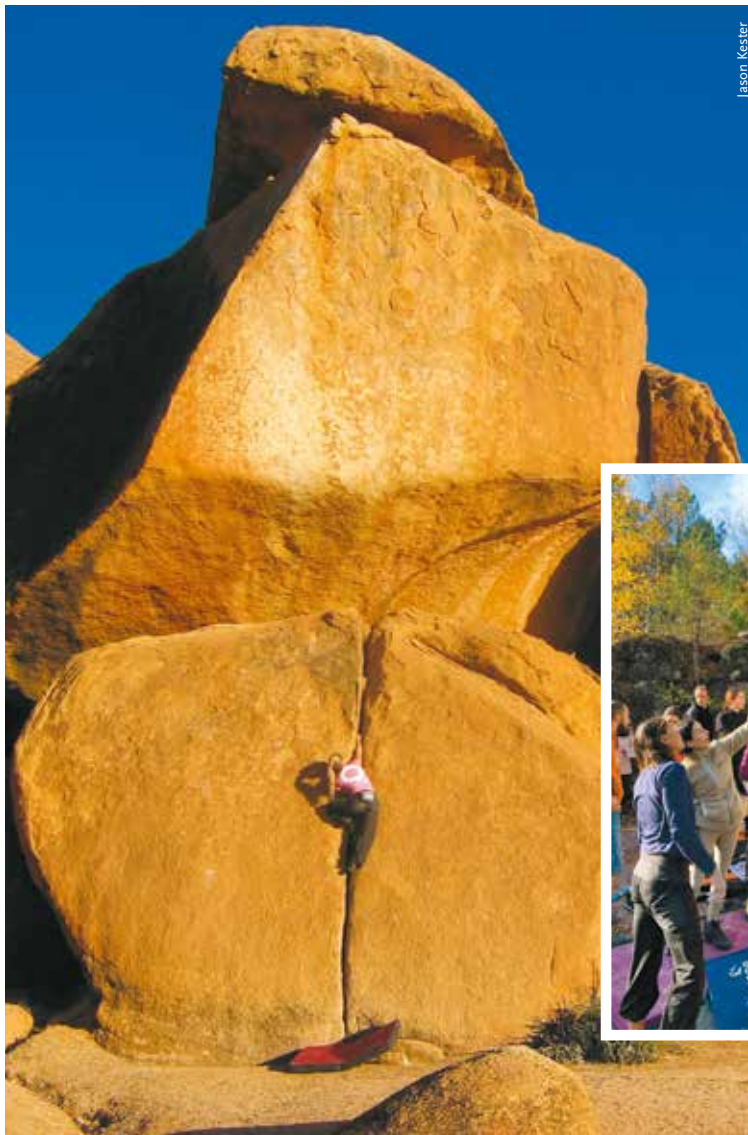
Sam Huiter

Helen ja *Festin De Pierre*, 7A, Fontainebleau.

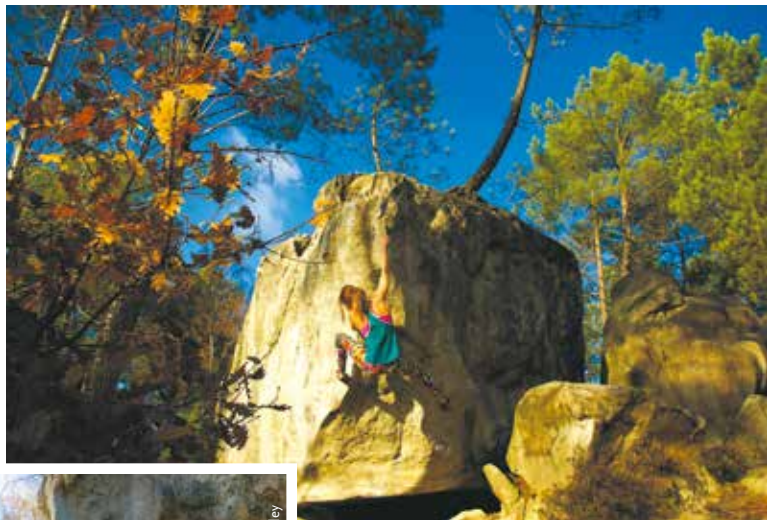
Bettybeta

- YHTEISÖLLISYYTTÄ NAISKIIPEILIJÖILLE!

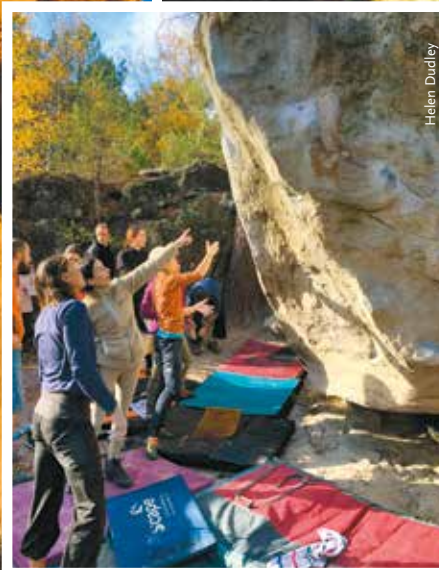
Teksti: Rita Tuohimaa - kiipeilijä ja tosielämän Indiana



Jason Keister



Sam Hunter



Helen Dudley

Amber, yksi Bettybetan kiipeilijöistä reitillä *Tentation*, 7A, Fontainebleau.



Jason Keister

Helen kiipesi ensimmäisen 7C+ boulderinsa viime vuonna, 48-vuotiaana.

Bettybetaa etsimässä.

Helen on taitava crack-kiipeilijä trädi-taustansa takia.

"bettybetaa eli naisten kiipeilymuuveja kiipeilyvideomuodossa"

"Monet naiset ovat syntyneet kiipeilijöiksi. Aluksi kiipeämme pinnasängyistä; sitten niitä porteista, jotka estävät meitä menemästä portaisiin; lopulta kiipeilemme aitojen yli, ja varmasti useat meistä vielä kiipeilevät puisakin. Eikö olekin luonnollista, että olemme syntyneet myös kiipeilemään kallioilla ja loh-kareillakin?"

Pääsääntöisesti me naiset kuitenkin olemme lyhyempiä ja meillä ei välttämättä ole yhtä paljon lihasvoimaa kuin mieskollegoillamme, joten kovaa kiipeämistä varten käytämme usein erilaisia tekniikoita ja taktiikoita. Silti näiden tekniikoiden jakaminen tuntuu olevan kiipeilyvideoiden maailmassa vielä kovin vähäistä."

Tähän tarpeeseen perustettiin Ranskan klassiseen boulderparatiisiin Fontainebleauhun keskittyvä kiipeily sivusto Bettybeta.com.

Verkkosivusto syntyi sen perustajan **Helen**

Dundleyn tarpeesta luoda kiipeilevien naisten yhteisö, jossa jaetaan "bettybeta" eli naisten kiipeilymuuveja kiipeilyvideomuodossa. Bettybetan tarkoituksena on kerätä saitille betavideoita naisilta, jotka ovat ratkaisseet ongelmat ainutlaatuisella tavallaan ja haluavat jakaa ne muille.

Bettybetasta voi etsiä oman tyylisiään reittejä, itselleen sopivaa greidiä sekä vieläpä löytää nämä itsensä pituisen naisen kiipeämänä! Fontsun metsässä järjestetään niin ikään ajoittain yhteisiä naisten kiipeilyseisioita, joihin voivat tulla niin vasta-alkajat kuin konkaritkin.

Helenillä on myös missio, että Bettybetan kautta naiset voivat löytää sopivan yhteisön, joka auttaa heitä vahvistumaan ja pitämään samalla hauskaa. "Meillä on edelleen liian monta potentiaalista naiskiipeilijää, jotka seuraavat poikaystäviään, tukevat heidän kiipeilyään eivätkä seuraa omaa intohimoaan", toteaa Helen. Ja jatkaa, että onneksi tämä on

muuttunut pikkuhiljaa, sillä meillä on jo esikuvana monia upeita naispuolisia huippukiipeilijöitä.

Heleniltä saimmekin kipinän perustaa Suomeen neljän naisen voimin Short Climbers -kollektiivin, jonka tarkoitus on järjestää naiskiipeilijöille muun muassa tekniikkakursseja, kiipeilytapaamisia ja luentoja kiipeilystä. Katso aiheesta lisää sosiaalisen median kanavista!

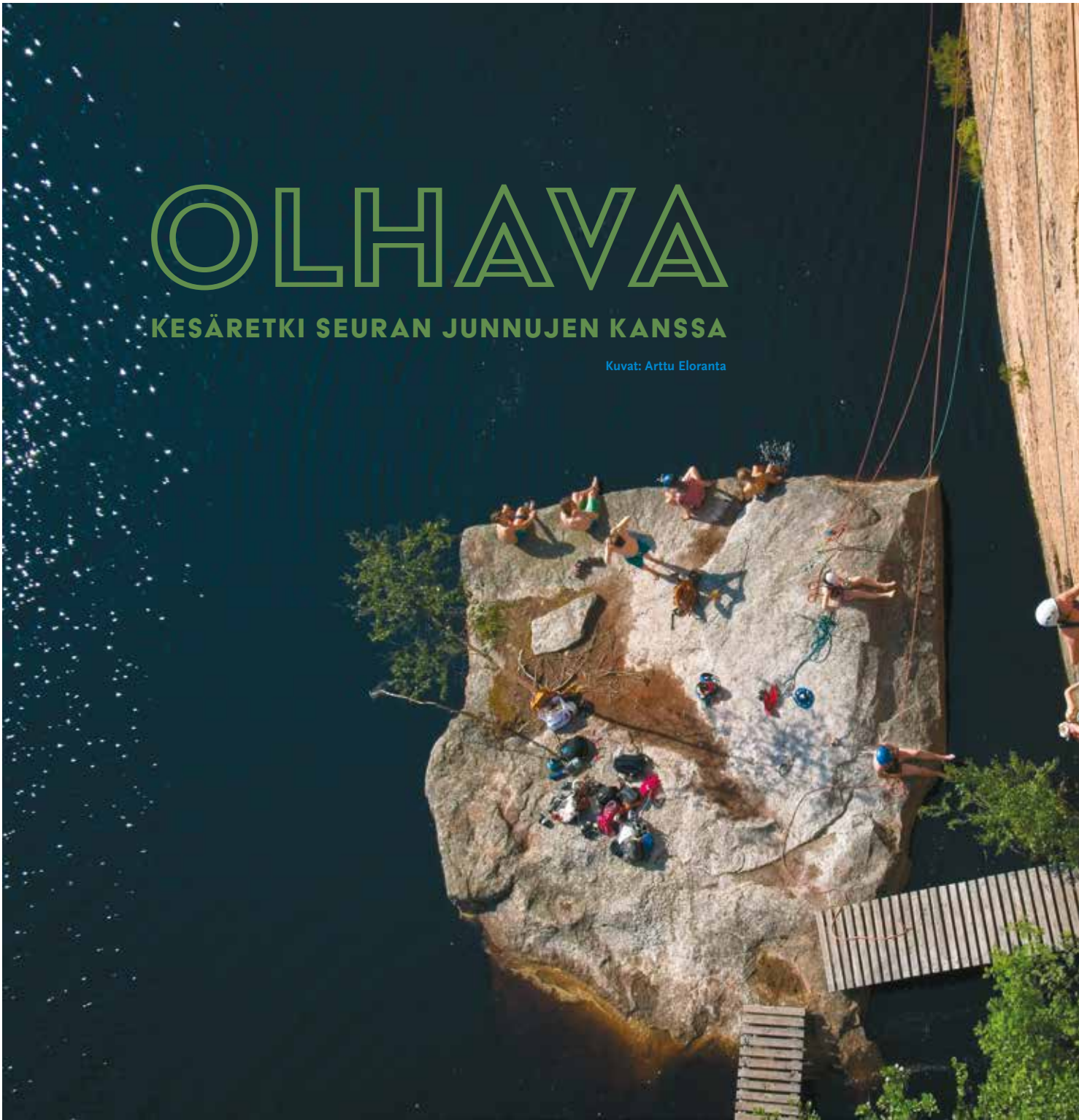


<https://bettybeta.com/>
<https://www.facebook.com/BettyBetaFont> ja
 @bettybetafont
 Facebook: Short Climbers -ryhmä
 shortclimbers.

OLHAVA

KESÄRETKI SEURAN JUNNUJEN KANSSA

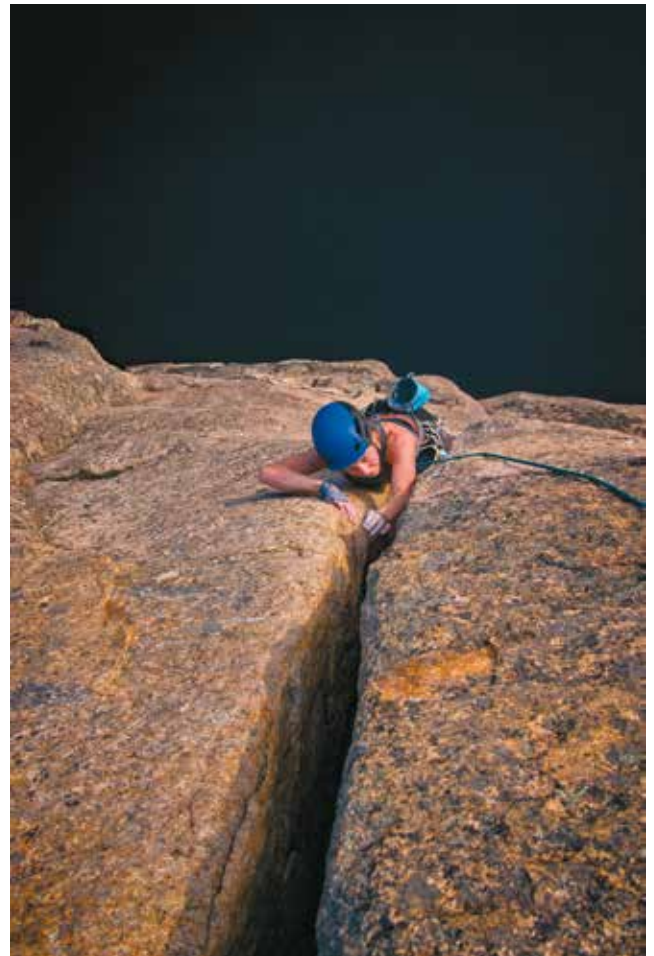
Kuvat: Arttu Eloranta



Olhavan laatalta pääsee uimaan odottaessa omaa kiipeilyvuoroa.

KIIPEILYLIITON JÄSENSEURAT JÄRJESTÄVÄT VUOSITTAIN MONINAISTA TOIMINTAA JUNNUILLEEN. YHTEISTÄ HARJOITTELUA, SISÄKIIPEILYÄ JA KILPAILUMAISIA TAPAAMISIA SEKÄ ULKOKIIPEILYÄ JA KIIPEILYMATKOJA.

TAPANILAN ERÄN KIIPEILYJAOSTON JUNNUT VIETTIVÄT 15.–17.6.2020 SEURAN OHJAAJIEN KANSSA KOLME UPEAA KESÄPÄIVÄÄ MAAMME KALLIOKIIPEILYPYHÄTÖSSÄ REPOVEDEN OLHAVAVUORELLA.



Viljan tyylinäyte Los Capitanoksella.



Peetu Rintamäki ja klassikkoreitti Josse.



Vilja Helin laatan reitillä Los Capitanos.

Koukussa



KIIPEILYYN

Iso kuva: Elämä kiipeilyvä-
nissä vie upeisiin paikkoihin,
kuten vaikka Norjan Gjerd-
aleniin.

Pieni kuva: Kotikeivi tuo
treenin lähelle.

KUN KIIPEILYSTÄ TULEE ENEMMÄN KUIN HARRASTUS

Teksti: Emmi Rautkylä

Harrastus vai elämäntapa?

Empiiriset tutkimukseni osoittavat, että kiipeily on erittäin koukuttava laji. Kun kitkat vievät mennessään, suurin osa valveilla-oloajasta kuluu joko kiipeilyyn tai kiipeilyn miettimiseen. Yöllä sitten pyöritään sormet hikisenä sängyssä ja hiotaan betaa. Joskus lajiin uppoudutaan niin täysillä, että jopa sovitut tapaamiset unohtuvat.

”Unohtimme mennä ystävän lapsen synttä-
reille, kun lähimmekin boulderoimaan”,
kertoo **nainen 41 v, kiipeilyä takana noin 9
vuotta.**

Suomessa kiipeilyn suosio on kasvanut hur-
jasti viimeisen vuosikymmenen aikana.
Näyttäisi siltä, että valtaosa suomalaisista
kiipeilyn harrastajista kiipeilee 1–2 kertaa
viikossa sisähallilla yhdessä kavereidensa
kanssa. Kuitenkin monelle kiipeily on enem-
mänkin elämäntapa kuin harrastus ja sisä-

**TAPAA EI-KIIPEILEVIÄ YSTÄVIÄSI
VAIN SATEISINA PÄIVINÄ. SOVITAT
ASIAKASTAPAAMISESI SITEN, ETTÄ
PÄÄSET NIIDEN LOMASSA KIIPEÄ-
MÄÄN VIERAALLA PAIKKAKUNNAL-
LA. KIELTÄYDYT MÖKKISAUNASTA,
ETTEI SORMIESI IHO VAIN PEHMEN-
TYISI. KUULOSTAAKO TUTULTA?**

hallilla käydään lähinnä treenaamassa, jot-
ta oltaisiin tikissä ulkoprojekteja varten. Nä-
mä ihmiset kiipeilevät otsalampun valossa
kesäyönä, kun päivisin on liian lämmin tai
yöpyvät kiven vieressä ollen valmiina aamu-
yön kitkoihin. He virittelevät erilaisia sade-
suojia tai käyttävät pyyhkeitä, paperituppo-
ja tai akkukäyttöistä tuuletinta kuivatukseen
otteet sateen jälkeen.

Kun lähetys vaatii 1-n yrkkää

Kiipeilyyn hurautanut ajaa satoja tai jopa tu-

hansia kilometrejä projektille sillä seurauk-
sella, että pian projektilla käynti alkaa muo-
dostua osaksi arkirutiinia. Huhu kertoi, et-
tä eräskin 8B+ -projekti Rovaniemellä vaati
komeat 14 000 ajokilometriä ennen antau-
tumistaan. Automatalla oli varmasti hyvää
aikaa miettiä beta kohdilleen.

Pitkäjänteinen projektointi vaatii paitsi ai-
kaa, myös kykyä kestää ja käsitellä petty-
myksiä. Siitä hetkestä, kun kaikki muovit on
tehty, alkaa kutkuttava piina, joka päättyy
vasta kun reitti on kiivetty puhtaasti. Siihen
voi mennä mitä tahansa yhden ja n:n yrityk-
sen välillä.

Vaatii sisua ja käsittämätöntä motivaatiota
mennä reitille kerta toisensa jälkeen, tehdä
alkulämpät, laittaa tikkarit, viritellä mahdol-
liset kuvauslaitteet ja ottaa muutama hyvä
yrkkä pitkillä levoilla.

Vaikea projekti voikin olla kestävyystreeni

myös perheelle, spotterille tai varmistajalle. Aina kotiväelle ei edes kehtaa kertoa, että on taas lähdössä projektille.

Mies 35 v, 15 vuotta. kiipeilyä takana kertoo: ”Muistan kun kitkakelit alkoivat tehdä tuloaan ja kaverini projektoi *Nokipolvea*, 8A. Kävimme aamulla koittamassa reittiä, mutta eipä se mennyt. Iltapäivällä kaveri soitti, että lähdetään koittamaan uudestaan; nyt se menee.

Kun olimme jo melkein kivillä, kaverin vaimo soitti tulevansa hakemaan miehen työpaikalta autoon unohtuneen lompakon. Selvisi, että kotona oli tullut puhuttua kiipeilyn sijaan töihin menosta. Teimme hätäisen suunnanmuutoksen ja ajoimme ylinopeutta kaverin työpaikalle. Piilouduin pelkääjän paikan jalkatilaan ettemme paljastuisi ja olin siellä niin kauan, että tilanne oli ohi. Vaimo sai lompakkonsa ja me lähdimme uudestaan koittamaan reittiä.”

Mitenköhän kotona olisi illalla pokka pitänyt, jos projekti olisi mennyt? Valitettavasti salakiikut eivät sillä kertaa kuitenkaan tuotaneet tulosta.

Valintoja, valintoja...

Kiipeilyn koukuttavasta luonteesta kielii myös se, miten moni on vaihtanut hyväpalkkaisen työn ja omistusasunnon pätkätöihin ja elämään pakettiautossa eli tuttavallisemmin ”vänissä”.

”Myimme talomme, irtisanouduimme töistä ja lähdimme määräämättömäksi ajaksi tien päälle kiertelemään kiipeilypaikkoja osoitteena *poste restante*”, kertoo **nainen 41 v, kiipeilyä takana noin 19 vuotta**.

”Vaihdoin vakkarihuoneen simppelempään ja monotonisempaan etätöihin oman yrityksen kautta ja muutin pakettiautoon”, kirjoittaa **mies 38 v, kiipeilyä takana 16 vuotta**.

Toiset taas ovat tuoneet kiipeilyn luokseen rakentamalla kotiinsa oman keivin. Löytyypä joukostamme myös niitä, jotka ovat perustaneet ison kiipeilyhallin pienehkölle paikkakunnalle.

Yhteistä kaikille edellä mainituille henkilöille on, ettei kukaan ole katunut päätöstään. Ei, vaikka se on tarkoittanut suuren taloudellisen riskin ottamista. Kyseessä on todellakin elämäntapa, jota ei aina pysty järjellä selittämään.

”Yks yrkkä vielä”

Kun nahat ovat menneet, voimat poissa, vettä sataa ja pimeäkin jo laskeutuu, niin kiipeilyntoimijalla riittää yltöpäistä optimismia kokeilla vielä kerran. ”Yks yrkkä vielä” onkin yhtä kulunut ja valheellinen fraasi kuin ”mennään yksille”.

Toki joskus nuo vikat kerrat tuottavat tuloa, varsinkin jos muuttuva keli tai ympärillä olevat kaverit luovat lähetyspainetta.

”Projektoi viime kesänä lähes parinkymmenen session verran *ValioPlus 7C*-boulderia, joka oli mennyt jo neljännessä sessiossa pienellä däbillä. Eräänä lokakuuisena iltapäivänä lähdin töistä pari tuntia ennen työajan loppua ja ilmoitin työkavereilleni uhmakkaasti meneväni kiipeämään sen pirun pois. Neljä tuntia myöhemmin, hämärän jo hiipiessä, reitti meni vihdoin puhtaasti. Epäuskoisena lähetin kiven päältä kuvan kollegoille. Sain toki onnitteluja, mutta myös kommentin ’eikös tuo ole niin matala, että olisit vaan voinut hypätä sen päälle’. Seuraavana päivänä alkoi syksy ja rankkasateet. Työstäessäni reittiä hajotin kiipeilykengän, etusormen ja takareiden, joista viimeisin ei ole edes kuntoituksen jälkeen palannut ennalleen. Silti jotenkin on olo, että kaikki oli sen vaivan arvoista”, muistelee **nainen 38 vuotta, kiipeilyä takana 11 vuotta**.

Nainen 34 vuotta, kiipeilyä takana 8 vuotta puolestaan kertoo: ”Oltiin kiipeilyä Loofooteilla jo useampi päivä putkeen, nahat olivat ihan verillä ja keli oli huolestuttavasti huononemassa. Nälkäkin jo vaivasi. Silti, ei voitu luovuttaa vaan jatkettava oli vielä seuraavalle sektorille. Ajoimme parkkikselle, josta viimeinenkin fiksu kiipeilyporukka kurvasi pois sateen alta. ”Hienoa, enemmän tilaa meille”, ajattelimme. Nappasimme kamat kantoon ja rämmitimme läpi vetisen suon mutaiselle kivellet.



Inka Oynin

Välillä kannattaisi lopettaa ajoissa.



Blue Kangoo Films



Reitin analysointi ja replikointi mahdollistaa vaikeiden muuvien harjoittelun sisätiloissa.

Nalle Hukkataival ja Burden of Dreams, maailman ensimmäinen (ja toistaiseksi ainoa) 9A boulder, Lappnor Suomi. Reitin ensimmäinen dyno.

Sijainti suon keskellä tarkoitti tietysti sitä, että hytysten ja mäkäräisten määrä oli täysin kohtuuton. Sade ei auttanut näihin poltiaisiiin eikä tuullut tietenkään tippaakaan. Sektori oli itsessään yksi järjettömän kokoinen järkäle, jonka jokaisella sivulla oli jonkun meistä keskeneräinen projekti. Vain yksi näistä oli oikeasti hieno reitti, muut... ei niinkään. Jostain syystä ne piti kuitenkin väkisin yrittää kiivetä pois.

Kaikki siis asettuivat kiroilemaan yksin omalle ongelmalleen kiven alle. Yksi meistä lipsahti pädiltä niin, että koko kiipeilykenkä oli mudan kuoruttama, toinen sai reiän sormeensa eikä kenelläkään ollut hauskaa. Mitään ei lähetetty ja kiipeily tuntui karmelta. Lopulta joku toimi järjen äänenä ja päätettiin lähteä. Jätettiin läpimärkä ja mutainen pressu niille sijoilleen seuraavaa päivää varten.

Kallestrandan campingillä ihanat ystävät kutsuivat pakunsa suojaan syömään lettuja. Loppuilta menikin hysteerisesti hekotellen idioottimaisuudellemme. Mietimme myös, että mitähän järkeä oli jättää se pressu sinne; nyt olisi pakko palata samoille ongelmille suon keskelle taas seuraavana päivänä. No, onneksi palattiin ja jätettiin, koska projektitkin sitten taipuivat – kun ei satanut eikä kimpussa ollut miljoonaa polttiaista ja levätäkin oli hieman saanut.”

Kova uurastus palkitaan

Vaikka projektointitarinat toisaalta naurattavat ja toisaalta itkettävät, tosiasia on, ettei tuloksia synny ilman järjetöntä treeniä ja hullua intohimoa lajiin.

Nalle Hukkataipaleelta meni nelisen vuotta kiivetä niin kutsuttu Lappnor project, joka sai vuonna 2017 ensinuousussa nimen *Burden of Dreams* ja maailman ensimmäisenä boulderina greidin 9A. Reitti oli niin

vaikea, ettei kukaan maailman parhaimmista kiipeilijöistä ollut edes lähelläkään tehdä kaikkia muuveja, saati kiivetä koko boulderia. Ulkomailla asuva Nalle palasi kerta toisensa jälkeen suomalaisen risukon keskelle projektilleen eikä antanut periksi.

Japanilainen **Ryohei Kameyama** kävi Lappnorissa ottamassa muotit *Burden of Dreams*in ”otteista” (itse paikalla käyneenä voin vakuuttaa, että otteet ovat varsin ole-mattomat...) pystyäkseen treenaamaan reittiä kotonaan Japanissa, mutta ainakaan vielä kyseistä ongelmaa ei ole toistettu.

Vertailun vuoksi: Ryohei onnistui toistamaan maailman toisen 9A-greidin boulderin, Ranskan Fountainbleaussa sijaitsevan *No Kpoten* jo neljännellä sessiolla ja arvioi sen olevan helpompi kuin *Burden of Dreams*. Charles Albertilla, reitin ensinousijalla, oli mennyt sen työstämiseen 20 sessiota. Toki soppaa hämmentää se, että Charles kiipelee kaikki reittinsä paljain jaloin, ilman kiipeilykenkiä.

Reittiin käytettyjen sessioiden määrästä ei pysty kuitenkaan aivan suoraan päättelemään sen vaikeutta, koska vaikean reitin lähettämistä edeltää vuosien kova treeni ja juuri kyseiselle reitille ominaiset harjoitteet.

Tsekkiläinen **Adam Ondra** projektoi 14 viikkoa maailman ensimmäistä 9c-greidin köysireittiä, *Silencea*, paikan päällä Norjan Flatangerissa, mutta spesifi, juuri tuota reittiä varten räätälöity treeni kesti paljon paljon kauemmin. Pohjalla hänellä oli vuosien varrella kertyneet taidot ja vahvuudet ja apuna oma fysioterapeutti Klaus Isele. Klausin avulla hän muun muassa ”kuivaharjoitteli” Silencen muuveja maaten selällään lattialla. Adamilla oli lisäksi Flatangerissa oma lämmittelyseinä lähellä kalliota.

Saksalainen **Alex Megos** puolestaan käytti

60 sessiota ja noin 3 vuotta maailman toisen 9c-greidin köysireitin, *Bibliographien*, avaamiseen vuonna 2020 Céüsessa, Ranskassa. Todellinen projektointiin käytetty aika ja treenin määrä oli kuitenkin huomattavasti suurempi, kuten Alexin Instagram-postauksista käy ilmi.

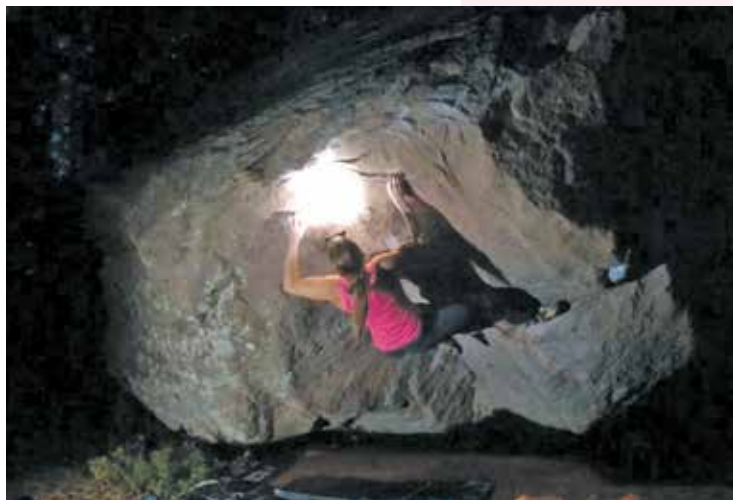
Yhdysvaltalainen **Alex Honnold** harjoitteli eri tavoin melkein vuosikymmenen verran löytääkseen varmuuden kiivetä Yosemitein 33-pitchinen, lähes 700 metriä korkea *Freerider* 5.12d (noin 7c) ilman köyttä. Osana treeniään hän muun muassa replikoi kuuluisan karatepotkun lontoolaiselle kiipeilyhallille. Kyseisen muuvin tekeminen voisi tosin kuvitella tuntuvan hyvinkin erilaiselta hallilla kuin 300–400 metrin korkeudessa ilman varmistusta.

Kaikista edellä mainituista kiipeilyn virstanpylväistä löytyy huikeaa materiaalia muun muassa Youtubesta ja henkilöiden omilta Instagram-tileiltä. Suosittelen ehdottomasti tutustumaan kyseisiin projekteihin.

Baby steps

Vaan ei otteiden tai reittien mallintaminen ole mitenkään ennenkuulumatonta meillä Suomessakaan. 8A-boulderklassikon *Hottentotin* kruximuuvi on varmasti rakennettu moneen kotikeiviin ja kertoipa eräs **mies 53v, kiipeilyä takana 22 vuotta** seuraavaakin:

”Joskus 90-luvulla päätin alkaa treenata Muurlan *BabyFace*8-varten, sekun sattui olemaan vain 15 km päässä kotoa. Syksyllä käytiin mittailemassa reitin otteita ja sitten rakennettiin Turun Kiipeilypalatsin seinään vastaava malli, jolla treenattiin ahkerasti. Treeni tuotti tulosta ja kesällä 1998 tuuletettiin jo reitin yläosassa, vaan ennenaikaisesti, sillä missasin toppikoloon vedon ja lensin vikaan pulttiin. Se sessio jäi viimeiseksi, sil-



Emmi Raukylä

Yölliset projektointisessiot tarjoavat keinoja paeta kesähelteitä.

lä lähdin ulkomaille töihin ja kiipeily loppui samalla.

Aloitin kiipeilyn taas uudelleen vuonna 2013, 13 vuoden totaali tauon jälkeen. Kunnan pikkuhiljaa kasvaessa alkoi ajatus Baby Facen 7b yrkkäämisestä uudelleen pyöriä mielessäni. Josko vanha vielä jaksaisi? Taas keran käytiin kuvaamassa ja mittaamassa reitin aloituksen otteet ja tällä kertaa malli pultattiin Kirkkonummen Seudun Kiipeilijät ry:n keiville.

Talven työstön seurauksena alun dynot alkoivat taas sujua ja keväällä 2020, 22 vuotta ensimmäistä yritystä myöhemmin, olin taas reitillä. Muuvit menivät, mutta en päässyt alusta ankkurille. Jos tämän talven jaksaa taas treenata, niin ehkäpä se menee jo ensi kesänä.”

Asenne ennen kaikkea

Mikä meihin fiksuihin ihmisiin oikein menee kiven nähdessämme? Ja mikä kumma saa ihmisen haluamaan mennä ylös juuri siitä vaikeimmasta kohdasta? Meissä kiipeilijöissä riittäisi varmasti paljon tutkittavaa käytäytymistieteilijöille.

Yksi asia lienee varmaa: mikään reitti ei mene pakolla tai pakottamalla. Se menee, kun oma kunto ja asenne ovat kohdillaan. Jos joskus menisikin projektointiin tai sendipaineen kanssa överiksi, niin tärkeintä on kyttä nollaamaan ja yrittämään positiivisella asenteella uudelleen.

Edesmenneen yhdysvaltalaisen vuorikiipeilijän **Alex Lowen** sanoin: ”Paras kiipeilijä on se, kenellä on eniten hauskaa”.

Hyviä kitkoja ja tervettä lähetysintoa syksy-le!

Kiipeilevä psykologi Saara Halme esiluki artikkelin:

Kiipeäminen on ihmiselle luontainen tapa liikkua. Siinä on jotakin alkukantaisen koututtavaa. Kuten tekstissä tuotiin esille, kiipeily on monelle meistä enemmän kuin harrastus. Se on elämäntapa. Moni tuntuu myös miettivän, meneekö intohimo lajiin välillä ns. överiksi. Asiaa voi punnita esimerkiksi seuraavien kysymysten avulla.

ELÄNKÖ ARVOJENI MUKAISESTI?

Moni tässäkin jutussa kuvattu asia voi näyttää aivan hullulta lajin ulkopuolisen silmin. Näkisin kuitenkin, että kyse positiivisesta asiasta, oman intohimon seuraamisesta. Ihminen on onnellisimmillaan, kun hän saa elää arvojensa mukaista elämää. Siksi hyvin harva katu päivätyön lopettamista tai vähentämistä, jos se on mahdollistanut kiipeilyunelmien toteuttamisen. Tärkeintä lieneekin kysyä itseltään, käytäntö aikaani, rahaaani ja energiaani itselleni tärkeisiin asioihin. Mitä kiipeily minulle antaa, ja mikä minulle kiipeilyssä on tärkeää? Entä mistä kiipeilyyn käytetty aika on pois?

SAANKO LAJISTA ILOA?

Aika ajoin on hyvä kysyä itseltään, tuottaa-ko tämä laji minulle enemmän myönteisiä vai kielteisiä tunteita? Kiukku, turhautuminen, ajoittaiset motivaation laskut ja itkutkin kuuluvat elämään, mutta jos nämä olo-tilat alkavat ottaa vallan, on ehkä aika pysähtyä tarkastelemaan tekemistään uudestaan. Hyvä arvioinnin kohde on myös se, mitä tunteita projektin lähettäminen itsessä herättää. Toivottuja tunteita voisivat olla esimerkiksi ilo ja ylpeys omasta suorituksesta. Jos taas huomaa olevansa toistuvasti lähinnä helpottunut ja vähättelevänsä suoritustaan, kannattaa miettiä, mitä laji itselle antaa.

MÄÄRITTÄÄKÖ KIIPEILY LIIAKSI ITSETUNTOANI?

Joskus kiipeilysuoritukset menevät turhan paljon ihon alle. Tällöin kiipeily saattaa määrittää liiaksi omaa itsetuntoa. Terve pohja itsetunnonle muodostuu useasta osa-alueesta. Ongelmia alkaa muodostua, jos jokin asia, kuten vaikka oma paino tai kiipeilymenestys, saa liian ison roolin itsetuntonne määrittämisessä. Epäonnistuminen reitillä voi-kin olla isku koko minäkuvalle.

Läkkeenä tähän ongelmaan on tarkastella itseään monipuolisemmin niin ihmisenä kuin kiipeilijänä. Mitä muuta olen kuin kiipeilijä? Mistä muusta elämässäni olen ylpeä? Myös itseään kiipeilijänä kannattaa arvioida mahdollisimman monelta kantilta, eikä pelkästään lähetysten kautta. Hyviä tavoitteita voivat olla vaikka omien heikkouksien kehittäminen, pienet edistymiset projektilla sekä psyykkisten taitojen kehittäminen kiipeilyssä.

VIEKÖ ITSEKRITIIKKI MENNESSÄÄN?

Monet kiipeilijät vaativat itseltään paljon. Tiettyyn pisteeseen asti tavoitteellisuus voi olla positiivista, mutta se voi myös kääntyä itseään vastaan. Kuten tekstissä todettiin, eivät ne reitit kuitenkaan pakottamalla mene. Optimaalinen lähetysfilis ei synny siitä, että reitin on ”pakko” mennä, tai kun pelkää epäonnistumista.

Vaativuuden kaverina kulkee usein myös itsekritiikki. Se saa meidät sanomaan itsellemme asioita kuten ”miten sä et vieläkään saanut tota muuvia tehtyä, eihän se ole edes vaikea” tai ”tänään et kyllä ansaitse herkkuja, kun kiipesit niin huonosti”.

Moni ajattelee, että piiskaamalla itseään motivoituu parempiin suorituksiin. Tutkimusten mukaan näin ei kuitenkaan ole, vaan myötätuntoisesti itseensä suhtautuvat urheilijat kehittyvät paremmin kuin itsekritiikset kilpailijansa. Kannattaakin miettiä, miten hyvä ystävä, valmentaja tai vanhempi puhuisi sinulle epäonnistumistilanteissa. Huomauttaisiko hän, että olet huono ja epäonnistunut, etkä oikeastaan ansaitsekaan päästä tätä reittiä? Vai keskittyisikö hän esimerkiksi siihen, mitä ”epäonnistumisestasi” opit, jotta ensi kerralla menisi paremmin?

Iloisia kiipeilyhetkiä, seuratkaa omia unelmannne!

Kuka: Saara Halme

Ikä: 31

Koulutus: Psykologian maisteri, psyykkinen valmentaja, tällä hetkellä kognitiivisen psykoterapeutin koulutuksessa

Kiipeilytausta: Harrastanut boulderointia n. 9 vuotta

Pelastustaitojen merkityksestä kiipeilyn harrastajalle

Teksti: Ossi Eskola

Kiipeilyurallani on tullut eteen ainoastaan yksi todellinen pelastustilanne. Se kehkeytyi reitillä *Jaska Jokunen*, joka on yksi Korouoman helpoimmista jääputouksista. Putouksella oli lisäksi vain kaksi kiipeilijää, jotka olivat laskeutumassa putouksen päältä juuri, kun olin itse lähestymässä reitin topia liidaten.

Muistan ohimennen huomanneeni, parista ensimmäisen aloittaessa laskeutumistaan, heidän köytensä olevan hieman sotkussa. En kiinnittänyt asiaan sen enempää huomiota, mutta niinhän siinä kävi, että laskeutuja roikkui pian jumissa kohdassa, jossa seinämä kaatuu hieman päälle, toisin sanoen uhri roikkui irti seinästä, pääsemättä ylös tai alas. Syy oli sangen yksinkertainen: uhri oli laskeutunut suin päin köydessä olevaan solmuun (ilman prusikia), eikä osannut ratkaista tilannetta itse, kiipeilyparin ollessa myöskin kyvytön auttamaan ylhäältä käsin.

Lisäksi kyseisen putouksen päältä on hankalaa kävellä alas, mikä luonnollisesti vaikeutti tilanteen ratkaisemista entisestään; avun



Nimi: Ossi Eskola

Ikä: 46

Kiipeilytausta: 20 vuotta, kaikkia lajeja vuorikiipeilystä sisäboulderointiin

Toiminta kouluttajana: SKIL KO 2003, vuosien varrella kouluttajana Suomen Alppikerhossa, Unisportilla, Adventure Partnersilla ja Helsingin Kiipeilykeskuksessa

Pitkien reittien motto: ”Kumpikaan ei sit putoo liidatessa.”

hakeminen olisi voinut kestää niin kauan, että uhri olisi saattanut vähintään palettua pahasti sitä odotellessaan. Kiipesin reitin ylös, laskeuduin uhrin luo ja autoin hänet ohi solmusta ja jatkamaan laskeutumistaan. Jäin miettimään, miten parivaljakko olisi pärjännyt, jos he olisivat olleet ainoat kiipeilijät putouksella.

Oma ahaa-elämykseni pelastustoiminnasta ajoittuu vuosituuhannen alkupuolelle, Suomen Kiipeilyliiton Köysitoiminnanohjaaja-kurssille (KTO), jonne olin päätenyt tultuani valituksi Suomen Alppikerhon ohjaajaputkeen. Sitä ennen olin kiivennyt ajatellen lähinnä, ettei seinillä ja kallioilla pidä joutua hankaluuksiin.

Kurssilla havahduin siihen, että köysillä voi tehdä muutakin kuin varmistaa: on olemassa monenlaisia tekniikoita, joilla erilaisia ongelmia voi ratkaista. Ja toisaalta ymmärsin, että pelastustaidoista olisi hyötyä kaikille köysikiipeilijöille, ei pelkästään ohjaajaksi haluaville.

Kului vuosia, vuosikymmen ja vielä vähän lisää vuosia. Eteen tuli yllä mainittu ja joitain vielä helpommin ratkaistavia tilanteita, eikä



Ossi Eskola

Pelastustaitokurssilla voi välillä myös rentoutua.



Ossi Eskola

Köysitaitojen opettelua.



Teea Eskola

Pelastustilanne meneillään.

ajatus kasvavien kiipeilijämassojen oletettavasti vajavaisista pelastustaidoista jättänyt minua rauhaan. Minut oli palkattu Helsingin Kiipeilykeskukselle ohjaamaan kursseja ja myöhemmin vastuulleni tuli muun muassa kurssien sisällön suunnittelu.

Sitten, erään talvisen metsäkävelyn aikana heränneiden mietintöjen johdosta päätin soittaa **Tuomas Pöystille**, joka ohjaa Kiipeilyliiton KTO-kursseja ja tuntee köysitekniikat paremmin kuin kukaan tuntemani.

Esittelin hänelle ideani uudesta pelastustaitokurssista ja Tuomas oli heti mukana, ja omaan tapaansa pohjattoman innokkaasti. Seuraavan talven mittaan suunnittelimme, pähkäilimme, harjoittelimme ja kasasimme kurssirunkoa ja ikimuistoisena koronakeväänä päivänvalon näki työnantajani kurssivalikoiman kautta aikojen ensimmäinen pelastustaitokurssi.

Nyt, kolmea pidettyä pelastuskurssia viisaampana uskallan esittää julkisuuteen muutamia väittämiä pelastustoiminnan kouluttamisesta, mitä tulee nimenomaan kiipeilyn harrastajille suunnattuihin pelastuskursseihin. (Ohjaajakurssit ovat oma kokonaisuutensa, joita

en ole koskaan vetänyt, eivätkä havaintoni liity niihin.)

Ensinnäkin, kiipeilijöille eteen tulevat pelastustilanteet ovat harvoin juuri sellaisia, joita kurssilla harjoiteltiin. Näin ollen kurssin ei tulisi pyrkiä opettamaan aukottomia toimintamalleja. Sen sijaan kurssin tulisi tarjota työkaluja, joita eri tavoin yhdistelemällä pelastajan tulisi päästä parhaaseen mahdolliseen tulokseen. Eri ratkaisumalleissa on usein erivät hyvät ja huonot puolensa ja pelastustoiminta on aina optimointia yhtälössä, johon sisältyvät varsinaisen onnettomuustilanteen lisäksi uhrin tilan vakavuus, vallitsevat olosuhteet sekä liuta sekalaisia, ennalta arvaamattomia tekijöitä.

Toiseksi, pelastuskurssin yksi keskeinen tarkoitus on nähdäkseni osoittaa osallistujille, että pelastustoiminta on vaikeaa ja siksi kiipeilijöiden olisikin syytä parhaansa mukaan välttää joutumista tilanteisiin, joissa pelastustaitoja joutuu käyttämään. Tässä luonnollisesti auttaa ennakointi ja yleinen huolellisuus reitillä sekä myös kiipeilytaitojen pitkäjänteinen kartuttaminen kiipeämällä erilaisissa olosuhteissa ja – ajatusten vaihdon merkitys-

tä korostaakseni – erilaisten ihmisten kanssa.

Kolmanneksi, paraskaan pelastustaitokurssi ei voi kuin hieman herätellä osallistujien taitoja esiin. Oma harjoittelu kurssin jälkeen on ensiarvoisen tärkeää ja siitä tulisikin tehdä jokavuotinen rutiini, ainakin aluksi. Erityisesti voidaan sanoa pelastustaitojen tulevan tarpeeseen pitkillä reiteillä, mutta kuten alun esimerkistä kävi ilmi, vaaratilanne voi kehittyä myös yhden köydenpituuden reitillä ja varsin yksinkertaisista systä.

Oma näkemykseni pelastustoiminnasta kirjastui huomattavasti vasta pelastustaitokurssia suunnitellessamme. Opittavaa riitti, vaikka olen kiivennyt kaksikymmentä vuotta, käynyt liiton kurssit ja vetänyt muutaman sata erilaista kurssia matkan varrella. Siksi haastankin jokaisen köysikiipeilijän kehittämään omia pelastustaitojaan, vaikkei tilanteita usein eteen tulekaan. Mutta silloin kun tulee, taitojen arvo voi olla mittaamaton. Ohjaajiksi haluaville paras vaihtoehto on haakeutua Kiipeilyliiton kursseille, muille tarjolla on erilaisia kiipeilyalan yritysten kursseja, työnantajani järjestämän pelastustaitokurssin lisäksi.

VOIKO SORMIVAMMOJA EHKÄISTÄ?

Teksti: Anna Sjöman

Sormeen tuli ilkeä tunne kesken krimpikkään boulderprojektin, etkä oikein tiedä, kannattaako jatkaa kiipeilyä vai ei. Toisaalta arveluttaa, seuraako kiipeilyn jatkamisesta pidempiaikainen sormihaitta, toisaalta kruksimuuvili oli jo lähes kasassa ja reitti saattaisi olla menossa jo seuraavalla yrityksellä.

Tilanne on tuttu monelle kiipeilijälle, sillä kiipeilyvammoista suurin osa kohdistuu sormien ja kämmenen alueelle. Tutkimusten mukaan jopa 25–45 % kiipeilijöistä on kärsinyt kiipeilyä haittaavista sormivaivoista viimeisen puolen vuoden aikana. Iso osa sormivammoista saattaisi hyvinkin olla ehkäistävissä oikeanlaisella harjoittelulla. Viime vuosina urheiluvammojen ehkäisemistä koskeva tutkimus on keskittynyt menestyksekkäästi kuormituksen määrän optimointiin sekä fyysisten ominaisuuksien kehittämiseen riittäväksi lajin vaatimuksiin nähden.

Tässä tekstissä käsitellään kiipeilijöiden sormivaivojen ehkäisemistä näistä näkökulmista sekä sitä, voisiko säännöllisellä ote-lautaharjoittelulla ehkäistä sormivammoja. Kiipeily-lehden seuraavassa numerossa ilmestyvässä jatko-osassa kerron tarkemmin tutkimuksesta, jonka tein aiheesta opinnäytetyötäni varten.

VAMMAN SYNTY

Urheiluvamma syntyy, kun kudokseen kohdistuu sen kestokykyyn nähden liian suuri mekaaninen kuormitus. Kiipeilyvammat ovat joko akuutteja tai kroonisia vammoja. Akuutit vammat johtuvat usein voimallisesta kiipeilyliikkeestä tai äkillisestä kuormituksesta esimerkiksi jalan lipsahtaessa otteelta.

Rasitusvamma syntyy pidemmän ajan kuluessa, kun kiipeilyä kudokseen kohdistuva kuormitus toistuu niin usein, että kudokset eivät ehdi palautua kuormituksen aiheuttamista mikroaurioista ennen seuraavaa kuormituskertaa. Rajanveto akuutin ja rasitusvamman välillä ei ole yksiselitteistä. Joskus rasitusvamman ensimmäiset oireet saattavat ilmetä äkillisesti esimerkiksi tietyn muuvin jälkeen, vaikka taustalla olisi pitkään jatkunut krooninen prosessi.

Kudokset tottuvat kuormitukseen ja alkavat kestää enemmän, kun niitä harjoitetaan. Tä-



Kirjoittaja on fysioterapeuttiopiskelija ja liikuntatieteiden maisteri, joka tykkää kiivetä ja matkustella. Erityisenä kiinnostuksen kohteena ovat kiipeilystä aiheutuvat sormivaivat ja niiden ehkäisy.

mä on tuttua lihaskasvun osalta, mutta koskee myös kehon muita kudoksia kuten jänteitä, nivelsiteitä, luita ja pulleyrakenteita. Kudosten adaptoitumisen vuoksi sormesi saattavat olla nyt paksummat kuin ennen kiipeilyn aloittamista (vaikka niissä ei ole ainakaan lihasta, jossa lihaskasvua olisi saatanut tapahtua).

Esimerkiksi sormien koukistajajänteet ja niitä ympäröivät pulleat ovat kiipeilijöillä merkittävästi paksumpia ja vahvempia kuin muilla ihmisillä. Jännekudoksen vahvistamisessa olennaisinta on riittävän suuri vastus, yli 80 % maksimista, ja riittävä aika palautumiseen. Suurista harjoitusmääristä pienemmällä vastuksella ei ole yhtä suurta hyötyä.

Juniorieurheilijoiden ja tuoreiden lajin harastajien suhteen haasteita tuo se, että kudokset adaptoituvat harjoitteluun eri tahdissa. Lihaskudos adaptoituu harjoitteluun huomattavasti nopeammin kuin muut kudokset. Jos vasta jonkin aikaa kiivenneellä, intensiivisesti harjoittelevalla ja nopeasti kehittyvällä kiipeilijällä lihasvoimat ja greidit nousevat kovaa vauhtia ilman, että muut kudokset ehtivät vahvistua samaa tahtia, saattaa seurauksena hyvinkin olla sormivamma.

Kun lihasvoiman kehittymisen huomaa hermotuksen tehostumisen myötä nopeimmillaan jopa viikoissa, jänteen poikkipinta-alassa alkaa tapahtua muutoksia vasta kuukausien ja vuosien myötä, ja luiden vahvistuminen vie vielä pidempään. Kiipeilijöiden sormien luita tutkittaessa suuria eroja luun paksuudessa muuhun väestöön verrattuna ei ole havaittu vielä noin 5 vuotta kii-

venneillä, vaan vasta keskimäärin 20 vuotta kiivenneillä. Toisaalta tulee huomioida sekin, että joissakin tapauksissa luun, jänteen tai nivelsiteen poikkipinta-alan kasvu saattaa olla merkittävä ongelma. Akuutti turvotus on esimerkiksi merkki liiallisesta kuormituksesta tai vammasta. Turvonneelle tai kivuliaalle sormelle kannattaakin antaa lepoa sekä kylmää ja käydä näyttämässä sitä asiantuntijalle ennemmin kuin iloita sen vahvistumisesta.

LEPOA JA KYLMÄÄ

Useissa urheilulajeissa on tehty viime vuosina interventioita, joiden tavoitteena on ollut vähentää loukkaantumisia kasvattamalla kehon valmiuksia kestää lajista aiheutuvaa rasitusta. Etenkin voimaharjoitteluun keskittyvät interventiot ovat osoittautuneet toimiviksi, oletettavasti sen takia, että voimaharjoittelu kehittää lihasvoimien lisäksi myös kehon muita rakenteita.

Kiipeily haastaa koko kehoa, mutta erityisesti ylävartalo ja varsinkin sormet ovat kiipeilyssä kovilla. Mitä vaikeampia reittejä kiipeilee, sitä enemmän rasitusta kohdistuu sormiin. Jos haluaa kehittää sormien kapasiteettia kestävä kiipeilyä, tarkoittaa se käytännössä sormien jänne-, pulley-, nivel- ja nivelsiderakenteiden vahvistamista. Samalla tulee kuitenkin huomioida koko kehon lihasvoima ja liikehallinta, sillä hallitsemattomat muuvit kuormittavat myös sormia enemmän kuin hyvin koordinoitu kiipeily.

VAHVISTUSTA!

Kuormituksen määrän ja urheiluvammo-

jen yhteyttä koskeissa tutkimuksissa on havaittu, että tasaisena pysyvät tai maltillisesti nousevat harjoitusmäärät ovat yhteydessä vähäiseen vammariiskiin. Kuormituksen määrää voidaan arvioida laskemalla esimerkiksi viikon aikana kertyvät harjoitusmäärät yhteen. Yksinkertaisimmillaan tämä tarkoittaa harjoitustuntien tai reittien yhteenlaskettua määrää. Tarkkaa kuormituksen arviointia varten tulisi huomioida myös esimerkiksi oheisharjoittelu sekä jokaisen reitin koettu kuormittavuus. Viimeisin viikko kertoo tämänhetkisen akuutin kuormituksen määrän ja sitä edeltävien viikkojen keskiarvo kroonisen kuormituksen määrään.

Jos akuutin ja kroonisen kuormituksen suhde on 0,8–1,3 ollaan turvallisilla vesillä, mutta jos suhde on yli 1,5, vammariiski kaksinkertaistuu. Myös liian alhainen kuormitusmäärä on yhteydessä vammariiskin kohomiseen, oletettavasti siksi, että liian kevyt kuormitus ei riitä pitämään yllä lajin vaatimuksiin nähden riittävää kapasiteettia. Kiipeilijälle tasaisen kuormituksen ylläpitäminen on haastavaa, koska kiipeilyreissussa tai hyvien ulkokiipeilykeliien sattuessa kuormituksen kokonaismäärä kasvaa helposti edellisten viikkojen keskiarvoa suuremmaksi.

OTELAUTA KÄYTTÖÖN

Otelautaharjoittelun avulla on mahdollista keskittyä nimenomaan sormien kapasiteetin kehittämiseen suunnitelmallisesti siten, että niin

vastus kuin kuormituksen määrä ovat optimaalisella tasolla. Vastuksen voi säätää juuri itselleen sopivaksi lisäpainojen tai kevenysten avulla. Toistojen kesto, määrää sekä palautumisaikaa on helppo säädellä. Harjoit-

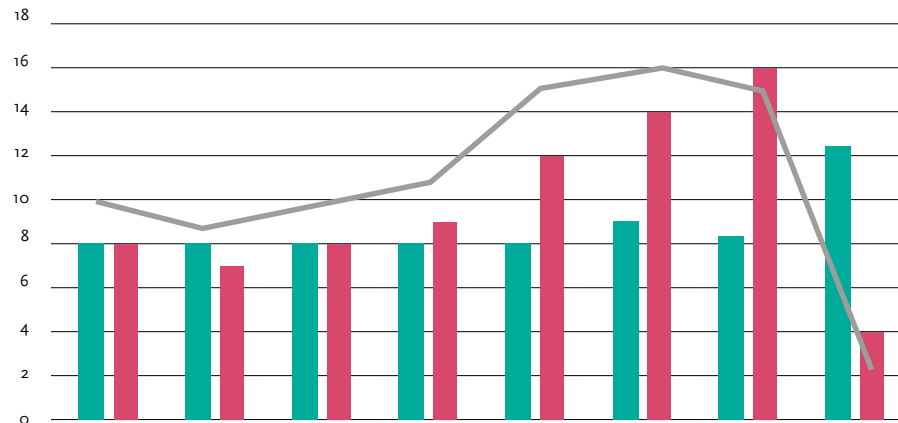
telu on tarkasti säädeltävissä toisin kuin kiipeily, jossa otetyypit, helppojen ja vaikeiden muuvien määrät sekä jaloilla olevan painon osuus vaihtelevat koko ajan. Siksi johdonmukainen ja ohjelmoitu sormien kapasiteetin kasvattamiseen tähtäävä harjoittelu on mielestäni yksinkertaisinta toteuttaa otelautalla. Lisäksi säännöllinen otelautaharjoittelu auttaa pitämään kokonaiskuormitusmäärää tasaisempana.



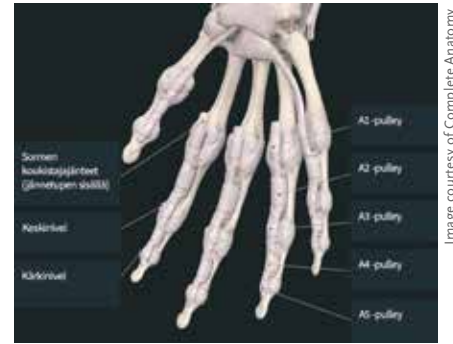
Opinnäytetyöhön tekemäni tutkimuksen (n = 246) perusteella vaikutti siltä, että 6 vuotta tai pidempään kiivenneillä säännöllinen, pitkäaikainen otelautaharjoittelu on yhteydessä vähäisempään sormivammojen määrään. Tätä vähemmän aikaa kiivenneillä vastaavaa yhteyttä ei ollut nähtävissä.

En suosittelukaan varuutta otelautaharjoittelua vähemmän kuin pari vuotta kiivenneille, koska se on hyvin intensiivistä. Jo pelkkä kiipeily kuormittaa ja vahvistaa sormien rakenteita silloin, kun ne eivät ole vielä ehtineet adaptoitua kiipeilystä aiheutuvaan kuormitukseen. Alaikäisillä liian intensiivinen harjoittelu saattaa johtaa jopa rasitusmurtumiin luutumattomien kasvulevyjen vuoksi. Siksi kasvuikäisten ei tulisi tehdä otelautaharjoittelua kuin poikkeustapauksissa, ja silloinkin kokeneen valmentajan ohjauksessa.

Otelautaharjoittelu ei myöskään kehittä seinnällä liikkumisen tekniikkaa tai koko kehon lihasvoimia ja hallintaa eli asioita, jotka ovat kiipeilyssä kehittymisen kannalta olennaisia. Siksi kokeneidenkin kiipeilijöiden on mielekästä korvata vain pieni osa kiipeily-



Esimerkki kuormituksen seurannasta tunneissa. Viikkojen 1–4 ajan kuormitus on tasaista tai sopivan nousujohteista, mutta viikot 5–7 nostavat akuutin ja kroonisen kuormituksen suhteen niin suureksi, että loukkaantumisriski kasvaa. Myös tavallista huomattavasti vähäisempi kuormitus, kuten viikolla 8, kasvattaa loukkaantumisen riskiä pitkällä aikavälillä.



Sormien anatomiaa. Kuvassa oikea käsi, kämmen ylöspäin.

harjoittelusta otelautailulla. Turhien sormivaivojen vähentämisen kannalta säännöllinen ja viisaasti toteutettu otelautailu voi kuitenkin osoittautua hyvinkin hyödylliseksi.

Knoppitietoa

Sormien koukistajajäniteitä ympäröivien pulleyrakenteiden tehtävänä on pitää jänne paikoillaan sormen koukistuksessa. Pitkään ja kovalla tasolla (mediaani 8b) kiivenneiden aikuisten A2 ja A4 -pulley ovat olleet tutkimuksissa jopa 82 % paksumpia kuin kontrolliryhmällä. Ruumistutkimuksissa on huomattu, että keskivertovainajan A2-pulley kestää noin 400N ennen hajoamistaan. Krimpatessa A2-pulleyyn kohdistuu noin 3–4 kertaa suurempi voima kuin sormenpäähän. Näin ollen sormenpäähän kohdistuva 100–150N voima riittäisi ylittämään normaalin pulleyn kestäkyvyn.

Huipputaso kiipeilijät kykenevät tekemään leuanvetoja tyypillisesti vain muutamalla sormenpäällä krimpotteessa roikkuen, mikä tarkoittaa sitä, että yhteen sormeen kohdistuva voima on noin 300–350N ja pulleyyn 3–4 kertaa suurempi, eli 900–1400N. Tällöin ruumistutkimuksista laskettu pulleyn normaali kestäkyky ylittyy moninkertaisesti. Se, että huippukiipeilijöiden sormet usein kestävät tällaista räsytystä kertoo siitä, että jännettä ympäröivien kudosten adaptoituminen harjoitteluun on ollut huomattavaa.

Kiipeilyssä käytettävät otetyypit



SULJETTU KRIMPPI (FULL CRIMP)



AVOIN KRIMPPI (HALF CRIMP)



OPEN HAND -OTE

Anna Sjöman

NÄIN TOTEUTAT OTELAUTAHARJOITTELUA

Ennen otelautailua lämmittele ensin koko keho ja sitten sormet hyvin, esimerkiksi valmistelevien oheisharjoitusten ja yhteensä noin 120:n kevyen, asteittain vaikeutuvan kiipeilymuuvin avulla

Siirrä painosi käsien varaan rauhallisesti ja roiku hallitussa asennossa, älä päästä olkapäitä korviin

Tee harjoitus kerran tai korkeintaan kaksi kertaa viikossa, joko kiipeilytreenien alussa tai omana, erillisenä harjoituksenaan

Jos sinulla ei ole aiempaa kokemusta ote-

loutailusta tai viime kerrasta on aikaa, on viisasta käynnistellä otelautailua rauhalliseen tahtiin ensin kevyemmällä vastuksella tai isommilla otteilla pitäen silti toistomäärät pieninä ja toistojen kestot lyhyinä

Osa asiantuntijoista suosittelee otelautaharjoittelua vaihtelevasti eri otetyypejä kuten open handia, slouppereita ja pinchejä käyttäen, osa kehottaa panostamaan vain half crimp -otteeseen. Jotkut asiantuntijat suosittelevat pitämään full crimpin harjoittelumäärän vähäisenä suuremman pulleyvammarriskin vuoksi.

Eva Lopezin MaxHangs-otelautaohjelma

Toteuta harjoitus noin 15 mm syvyisillä otteilla half crimp -otetta käyttäen

Kevennä omaa painoasi taljan avulla tai lisää sen verran painoa vyölle, että jaksat roikkoa otteilla 13 sekuntia

Roiku otteilla 10 sekuntia ja pidä sen jälkeen 3 minuutin tauko, toista tämä yhteensä 3–5 kertaa.

Lisää luettavaa

Bohm ym. 2015. Human tendon adaptation in response to mechanical loading: a systematic review and meta-analysis of exercise intervention studies on healthy adults. *Sports Medicine-Open* 1:7.

Gabbett 2016. The training-injury prevention paradox: should athletes be training smarter and harder? *British Journal of Sports Medicine* 50:273.

Hahn ym. 2012. Physiological Bone Responses in the Fingers After More Than 10 Years of High-Level Sport Climbing: Analysis of Cortical Parameters. *Wilderness & Environmental Medicine* 23:31-36.

Hörst 2016. *Training for Climbing: The Definitive Guide to Improving Your Performance*. Guilford: FalconGuides.

Lauersen ym. 2018. Strength training as superior, dose-dependent and safe prevention of acute and overuse sports injuries: a systematic review, qualitative analysis and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine* 52:24.

Lopez-Rivera 2019. Comparison of the Effects of Three Hangboard Strength and Endurance Training Programs on Grip Endurance in Sport Climbers. *Journal of Human Kinetics* 66:183-194.

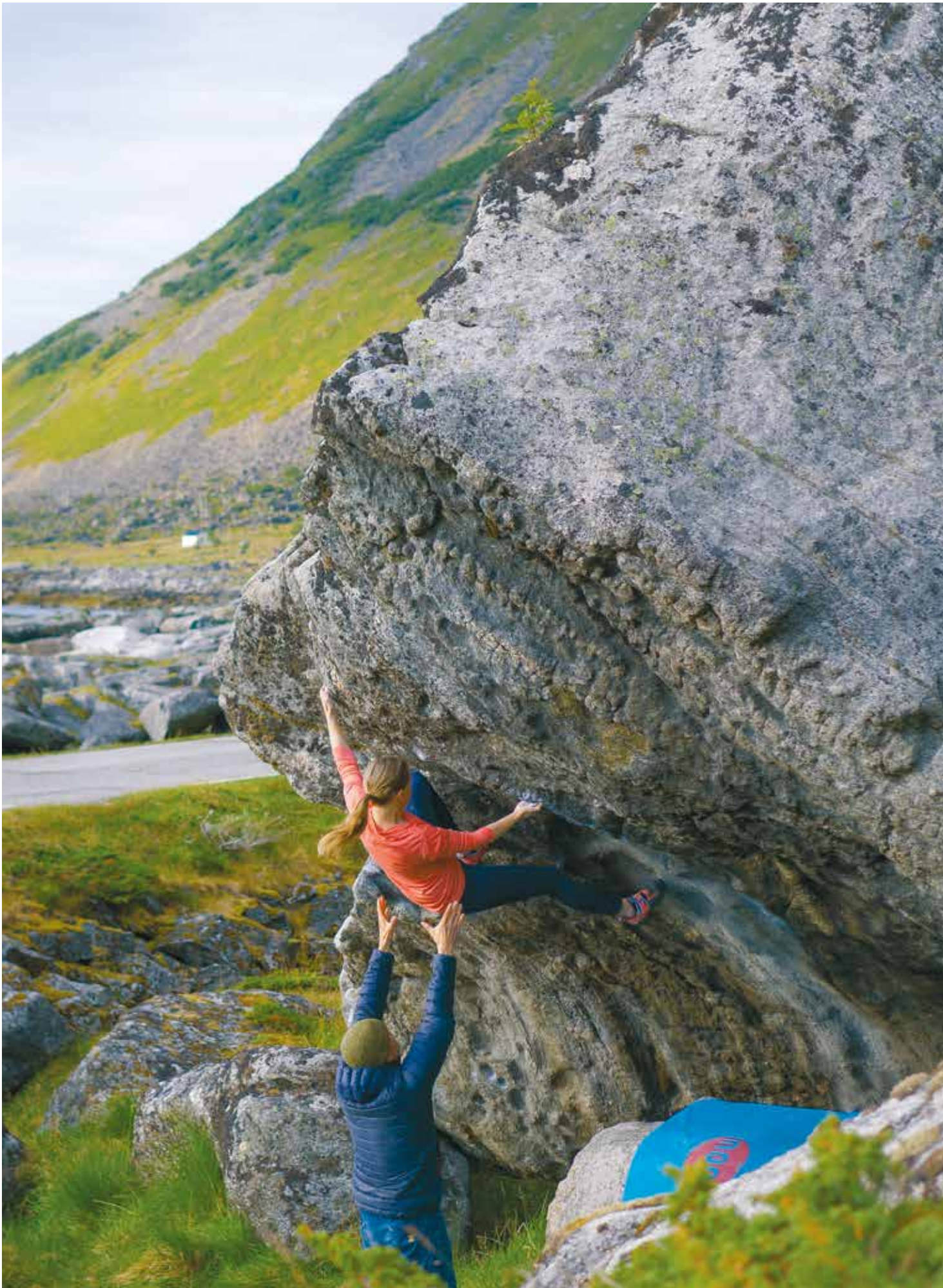
Schreiber ym. 2015. Connective tissue adaptations in the fingers of performance sport climbers. *European Journal of Sport Science* 8:696-703.

Wiesinger ym. 2015. Effects of Increased Loading on In Vivo Tendon Properties: A Systematic Review. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 9:1885-1895.

Windt & Gabbett 2017. How do training and competition workloads relate to injury? The workload-injury aetiology model. *British Journal of Sports Medicine* 51:428.

Galleria

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



Old man and the Sea 7B+, Lofootit, kiipeilijä Tea Tanskanen. Kuva: Jani Lehtola.

Juha Sillanpää, Kouvola. Kuva: Henriikki Matilainen.



Antti Louhi, Salo. Kuva: Henriikki Matilainen.





Saku Korosuo

Saku Korosuo on Pohjois-Italiassa majaileva kiipeilypakolainen. Mies uskoo halkeamien pultittomuuteen ja seisomalähtöihin. Vapaa-ajan kiipeilyn vastapainoksi Saku tekee korkeanpaikantöitä ympäri maailmaa ja leikkii kirjailijaa. Mies julkaisi esi-koiskirjansa Suomalainen kiipeily-opas vuonna 2017.

Katso myös kirjoittajan nettisivut osoitteessa korosuo.com.



Olisi varmaan pitänyt räkätä kamat valmiiksi edellisenä iltana. Olisi varmaan pitänyt katsoa sääennuste. Olisi varmaan pitänyt ottaa toposta kuvia ja yrittää kääntää italiankielistä tekstiä. Olisi varmaan pitänyt laittaa herätyskello soimaan, tai tehdä edes jonkinlaista valmistautumista seuraavan päivän kiipeilyä varten. Mutta hei, 400 metriä ja 6a+, kuinka vaikeaa se voi olla?!”

Il Risveglio di Kundalini Val di Mellosa lienee paikan kiiveityn reitti, mikä varmaan osaltaan vähensi turhaa stressiä. Myöhään nukkumisessa ja hitaassa kamojen pakkaamisessa on puolensakin, eipä ollut muita tiimejä puskemassa perään. Kiipeily sujui valmistautumiseen nähden yllättävän hyvin. Reitti tosin oli vaikeampi kuin mitä kuvittelin, eikä kolmen päivän sateiden jälkeiset valumat ainakaan helpottaneet tilannetta.

Varsinainen seikkailu alkoi kuitenkin vasta topissa, josta pitäisi olla hyvä polku alas. Vyyhdettiin köydet ja lähdettiin kävelemään. Auringon laskuun oli tässä vaiheessa vielä yli tunti, ja alastulon pitäisi kestää noin tunnin, joten seikkailukeroin oli edelleen aika pieni. Selkeä polku vei alaspäin noin kymmenen minuuttia, kunnes polku loppui kuin seinään. Suoraan edessä näkyi jyrkkä ränni, jonne tosin pääsisi helposti laskeutumalla. Jonkinlaisia polun variaatioita näytti menevän sinne tänne, joskin kaikki näyttivät päätyvän umpikujaan. Itselleni loogisin vaihtoehto oli laskeutua ränniä alas. Jotain oli kuitenkin pielessä. Jos tämä kerran on paikan suosituin reitti, tästähän laskeuduttaisiin lähes päivittäin. Miksei puussa ollut slingiä ja maillonia? Miksei puussa näkynyt jälkeäkään siitä, että siitä olisi kukaan koskaan laskeutunut?

Pienen brainstormin päätteeksi tulimme siihen tulokseen, että lähdimme liian nopeasti alas. Topossa oli jotain mainintaa siitä, että ensin mennään muutama metri ylöspäin. Mutta mikä on muutama metri? Jos polku menee oikeasti ainoastaan pari metriä ylös, onko sitä tarpeellista edes mainita topossa? Vai onko kyse ennemminkin muutamasta minuutista ylämäkeen? Päätimme palata takaisin siihen pisteeseen, missä reitti lähti selvästi alaspäin.

Hetken päästä polulla näkyikin selviä merkkejä siitä, että nyt olimme todellakin oikealla polulla. Tämä oli nimittäin myös lähestymispolku suosituille Luna Nascentelle, eikä sinne todellakaan pitänyt olla mitään laskeutumisia. Pian vastaan tuli myös kivistä rakennetut portaat, jotka oli myös mainittu topossa. Jatkoimme eteenpäin varmoina siitä, että nyt ollaan oikealla polulla. Jossain vaiheessa aurinko laski ja siirryttiin otsalampuihin. Jatkoimme ylöspäin merkattua polkua yrittäen löytää jotain selkeää liittymää, joka veisi alaspäin. Lähes tunnin kävelyn jälkeen epätoivo alkoi iskeä ja tajusimme, että tätä se topossa mainittu ”pari metriä ylöspäin” ei varmaankaan tarkoittanut. Jos olimmekin oikealla polulla, kävelimme sitä väärään suuntaan.

Takaisin alas. Saavuimme pian tutulle puulle. Laskeuduin hetken matkaa ränniä varmistaakseni, että sieltä ei ainaakaan polkua mene. Kävimme läpi myös vieressä päättyvät polut, jotka edelleen näyttivät päättyvän suoraan pudotukseen. Topossa oli mainittu, että polku on osin ilmavaa. Mutta kuinka ilmavaa? Sellainen nyrkkisääntö on kuitenkin hyvä, että mikäli polulla ei uskalla kävellä köyden ja täyden trädin kanssa, ei varmaankaan olla suosituilla lähestymispolulla.

Seuraavat tunnit olivat epätoivoista kiertelyä kallion reunalla. Erilaisia polkuja tuntui löytyvän joka puolelta ja ne kaikki päättyivät pudotukseen. Mahdollisesti muiden reittien loppuja, mutta ei mitään selkeää, paljon kuljettua polkua.

Noin neljän aikaan aamuyöllä palasimme takaisin Kundaliniin loppuun. Ei vielä mitään järkeviä vinkkejä. Päätimme jäädä nukkumaan muutamaksi tunniksi, ja yrittää uudelleen sitten kun on valoisaa. Ikään kuin uusi tiimi, uusin silmin. Nukkumisesta ei oikein voi puhua, oli aivan liian kylmä, eikä tietenkään mitään kunnon takkia edes mukana. Märkään lehtikasaan kaivautuminen lähinnä pahensi tilannetta. Sytkäri olisi ollut kova sana, samoin se hemmetin avaruushuopa, minkä kantamisesta olen vuosikautia jaksanut vinoilla vaimolle. No, tällä kertaa ei sitten kannettu mitään ylimääräistä.

Pari tuntia myöhemmin oli aika jatkaa. Valitsimme taas yhden polun, jonka tosin olimme valinneet edellisenä yönä jo lukuisia kertoja aikaisemminkin, mutta nyt jotain oli toisin. Kun yöllä otsalampun valossa näimme ainoastaan pari metriä kerrallaan, näki nyt jo kauempaa, miten polulta pitikin kääntyä pois pudotusta kohti. Reitti jatkui muutaman metrin viettävää kalliota pitkin, ja sitten polku näkyi taas selkeänä alempana. Mikäli tätä käännöstä ei tajunnut tehdä, jatkui polku ylempänä vielä noin kymmenen metriä, kunnes olttiin taas umpikujassa. Olimme kävelleet tästä monta kertaa ohi yön aikana, jatkaneet umpikujaan asti, ja palanneet takaisin ylös.

Tarina loppui onnellisesti ja suurimmat loukkaantumiset nähtiin henkisellä puolella. Ihan oikeasti, se vähän koettelee itsetuntoa myöntää, ettei pääse polkua pitkin kävelen alas. Edesmennyt Björn-Eivind Årtun opetti Patagoniassa, että pitkille reiteille pakataan aina kaikki valmiiksi edellisenä iltana. Mitään ei jätetä aamuun. Tätä neuvoa noudattamalla meillä olisi ollut tunteja enemmän aikaa etsiä polkua valoisassa ja olisimme todennäköisesti olleet vehnäoluella auringon laskiessa. Tähän voisin lisätä myös toisen viisauden; älä vittuille vaimolle avaruushuovasta, se saattaa jättää sen pois.





Perttu ja Agonia.

AGONIA

Keväällä lapseni ihastuivat Maskun Härmälänrotkoon. Retkillämme altistuimme rotkon sisäänkäynnin kattomuodostelmalle – syntyi visio sen kiipeämisestä.

Teksti: Perttu Ollila
Kuva: Tuike Ollila

Kesäkuussa kävin tutkimaan linjan katonlityksiä. Niistä ensimmäisen treenaaminen oli juuri niin ärsyttävää, kuin olin arvellut. Muovit eivät olleet kehoa avaavia, vaan lähinnä kivuliai-

ta ja voimallisia. Loistavan aggressiivinen vastus! Kotona minulta tiedusteltiin kauhistuneena, ovatko kämmeneni murtuneet; sen verran turvotusta ja nahattomuutta oli jammirystysten alla.

Tiesin, että kun kaikki osuu kohdalleen, ylitän ne katot. Enemmän eikä myöhemmin. Haavat saivat parantua yön yli ja peityä sitten uuden teippikerroksen alle. Rotkolla kävi sellainen vilске, etten saanut kaipeamaan liidirauhaa.

Katselijoista eräs kysyi, miksei köysi voisi olla kiinni yläpuolellani. Kysymys oli siksi osuva, että linjan alaosassa on paikka sen ainoalle hyödylliselle varmistukselle. Esiasetettu piissi pelastaisi hallitsemattomalta maahan putoamiselta. Samalla se veisi mennessään sen, mistä tämänkin reitin kiipeämisessä piti olla kyse: tyylistä.

Ensimmäinen yritys epäonnistui. Yleisön säikähdykseksi putosin maahan jalat pään yläpuolella. Seuraava yritys tuli lähetyksii-massa nopeasti. Se onnistui. Sivusta seuraajat toivottivat hyvää jatkoa ja poistuivat paikalta. Mutisin jotain kohteliasta vastaukseksi. Olin vasta toisen lipan alla ja tunsin vasemman takareiteni stemmauskelvottomaksi. Ylöspäin. Muovit menivät suunnitelman mukaan, varmistukset eivät. Lowe Ball irtosi alapuolellani ja liukui varmistajan luo. Onneksi profiili loiveni. Mutta se jalka. Toppasin uuden reitin, *Agonian*, kallion korkeimmasta kohtaa huojentuneena ja huolestuneena. Emotionaalinen yhdistelmä oli epätyypillinen.

Viiden päivän päästä sain ultraäänen tuloksen ja ortopedin diagnoosin: ruptura m. semimembranosus femoris, greidi III. Repeämä kattoi suurimman osan lihaksen poikkimitasta, mutta reunalle oli jäänyt pieni ehjä kais-tale lihasta.

Kaikki kiipeilijät saanevat urheiluvamman jossain vaiheessa, ja minä en ollut saikulla ensimmäistä kertaa. En ollut ihan immuuni murehtimiselle, kehämäiselle ajattelulle, joka vain kutsuu lisää harmia elämään, mutta selvisin tällä kertaa tulematta "hulluksi". Tuli kriisin poikanen, vaan ei sentään trauma. Sellainen syntyy voimakkaista kokemuksista, jotka negatiivisilla ärsykeillä menevät yli käsittelykyvyn.

Kävin akuutissa vaiheessa ahkerasti fysioterapiassa. Näin muodostunut kuntoutuskaksikko toimi hyvin: tein tunnontarkasti kaiken ja sain sillä kontrollintuntua omaan tilanteeseeni, sitoutumista ja optimismiäkin. Silti olin ulkopuolinen kesän kiipeilyissä. En päässyt ihan karkuun yhteisöllistä vuorovaikutusta, ystäviä, jotka huumorin keinoin viitsivät piristää. Yhteisön sympati-

...ortopedin diagnoosin: ruptura m. semi- membranosus femoris, greidi III.

aa saa näkyvällä vammalla, tässä tapauksessa ontumisel-la ja vaikuttavalla verenpurkaumalla. Kroonisen vamman sympatia-arvoa toveripiirissäni en haluaisi testata.

Kuudennen viikon kohdalla olin jo orientumassa loppukesän kiipeilyyn, kun kudoksessa alkoi taas valua verta. "Shit happens", sanoi fysioterapeutti ja keksi uusia harjoitteita. Tämä takaparki ja vamman pitkittyminen tekivät selväksi, että kesän kiipeilyt oikeasti olivat tässä. Silloin tulivat kaikki psyykkiset hallintakeinot tarpeeseen. Silloin resilienssi eli kyky ponnahtaa takaisin kriisistä oli koetuksella, mutta myös kasvussa. Resilienssi ei olekaan fiksattu ominaisuus vaan taito, jota pystyy treenaamaan.

Tästä keikasta selvitettiin. Elin ja kirosin tunteet läpi, mutta pystyin aiempaa paremmin itse validoimaan niitä ja korvaamaan kauhuskenaariot kaipuulla. Lopultakin tällä kertaa minulla oli puolellani tilanteen tulkinta ja arvottaminen. En kolhinut itseäni vanerilla tai luullut osaavani juosta 100 metriä kuten teininä – lähimenneisyyden haavereita – vaan kiipesin sen pirun Agonian tinkimättömän tyylikkäästi. Ilmaiseksi se ei mennyt eikä se itseltäni ikinä uudestaan mene.

"Shit happens",
sanoi fysioterapeutti
ni ja keksi uusia
harjoitteita.

k̄ikun versta

KIPEILYKENKIEN POHJAUSTA

Nopea ja laadukas!

Ota yhteyttä

p. 050 563 5552

keiku@keikunversta.fi

Käy tutustumassa

www.keikunversta.fi



VIILEÄT VELJET POHJOISILLA JÄÄPUTOUKSILLA

Viileiden veljien jäiset kokemukset (VVJK) ovat aikaansaaneet Juho Risku, Jaakko Lehto ja Tuomo Pesonen

Kuvat: VVJK Kuva-arkisto Karttakuva: Toni Sjöroos

Juho Risku laskeutumassa reitiltä Rubsnyten, W15, Sørдалen.



H

akun pauke VVJK:n kädestä on kuulunut pohjoisen Norjan ja Ruotsin putouksilla yli kymmenen vuoden ajan. Matkalle on kertynyt kymmenien putousten lisäksi kaikenlaisia muistoja: heiteltyjä hakkuja ja kameroita, pudonneita ruuveja ja jatkoja, katkenneita hakunteriä, vaurioituneita varusteita, väärää putouksen kiipeilylinjavälintoja, liian ohutta jäätä, pakkeja, lumidriftiä, märkiä varusteita, vimmaista puhuria, kylmyyttä, rajusti lohkeilevaa jäätä, lukemattomia erilaisia jääkurkkutilanteita (abalakoveja), rutiininousuja ja niitä vähän enemmän jänniä nousuja (ja lähiksiä), sekä ennen kaikkea unohtumattomia elämyksiä.

Pohjoisen kausi on mukavan pitkä. Yleensä se alkaa marraskuun puolivälissä, joskus jopa lokakuun lopulla Ruotsin Stora Sjöfalletilta ja jatkuu varjoisemmilla, korkeammalla olevilla seinämällä hyvinkin vapun korville. Huhu kertoo, että hyvänä vuonna Storan pohjoisen puolen tietttömiä taipaleiden takaa voisi löytyä kiivettävää jopa vielä juhanuksena.

Yleisesti pohjoisen kiipeilystä voidaan sanoa, että se on kelivarmempaa kuin esimerkiksi Etelä-Norjan tai Alppien jääkiipeily. Tämä pätee sekä siihen, että onko niitä putouksia lainkaan, että lumiolosuhteisiin putousten päällä ja siten lumivyöryvaaraan. Vyöryvaaraa ei kuitenkaan näissäkään paikoissa pidä vähätellä.

MISSÄ, MITEN JA MILLOIN

Majoitus

Mökkimajoituksessahan elämä on helpompaa ja palautuminen tehokkaampaa jääkiipeilypäivän jälkeen. Myös varusteiden kuivatus on paljon tehokkaampaa sisätiloissa. Joskus on majoitettu kaminallisessa puolijoukkueteltassa tai ihan vaan pelkässä tellassa. Mökkejä voi vuokrata majoitusliikkeiltä, leirintäalueilta ja Airbnb-tarjoajilta. Keskimäärin kerrallaan ollaan oltu jääkiipeilyreissulla putkeen 5–8 kiipeilypäivää kiipeämässä. Se on todellakin fyysisesti rasittava kokonaisuus ja varsinkin kun osa putouksista harkitusti pusketaan epämukavuusalueelle. Kylmyys ja suuret lämpötilavaihtelut kuormittavat myös. Lisäksi siirtymiset kotoa kiipeilymaisemaan ottavat päivän suuntaansa.

Suunnistaminen ja välineet

Topoja on pohjoisen jääputouksista varsin vaikea saada kootusti ja kattavasti. Se tuo



Hourglass, W15, 240m, Logonet, Skibotneelva.



Luminen Senja.

oman haasteensa auton pysäköintipaikan valintaan, lähestymissuunnan valinnalle tien ja putouksen juuren välille sekä ylipäättänsä kohteen tunnistamiseksi vuoren seinästä. Pohjoisessa ei todellakaan ole aina valmista



Viileä Veli Lehto ja väline-esittelyä Sørдалenissa.



Viileä Veli Pesonen hakkutöissä, Sjredbekken, WIS, Sørдалen.



Viileä Veli Risku ja fiilikset Sørдалenissa.



Viileät Veljet Skibotnelvassa.

polkua lumessa tieltä putoukselle. Vuodenvaihteen tienoilla valoisan aika on lyhyt – jopa alle 6 tuntia. Lähestymiset tehdään usein pimeässä otsalamppujen valossa. Hämärässä alkaa kiipeily. Päivän pimetessä alkaa laskeutuminen. Lopulta laskeutuminen ja putoukselta poistuminen suoritetaan pilkkopimeässä otsalamppujen valossa.

Toiminta tapahtuu kolmen hengen köysistöissä. Mukana on puoliköysipari, 14–15 jääruuvia, 13 jatkoa (joista muutama repäisyjatko eli screamer), 2–3 kiipeilyreppua, ensiapupakkaus, viila, prusik-narua (paksuus yli 5 mm) jättönaruksi putoukselle, juomaa termoksissa, evästä ja 3 taukotakkia. Lisäksi jokaisella on henkilökohtaiset kiipeilyvälineet, jäähakut, jääraudat, ständin

tekovälineet, kamera, otsalamppu, pmr-ra-diopuhelin, puhelin, varahanskat, puukko ja koukkimiskoukku (ice screw tool).

Kelit, aikataulut ja ajankohdat

Pitkät putoukset kiipeilyineen ja laskeutumisineen vievät usein 9 tuntia. Maaliskuussa valoisa on 9 tuntia. Silloin on mahdollisuus lähestyä hämärän ja jopa valoisan aikaan. Tällöin ympäristön havainnointi ja suunnistaminen on helpompaa, mikä edelleen mahdollistaa helpommin jääputouksen löytymisen. Merenpinnan tasossa sulan meren tai vuonon rannalla pakkasta on vähemmän kuin sisämaassa.

Riippuen putouksesta saadun etukäteisinformaation määrästä on päivän suoritusta mietitty

etukäteen monelta kannalta. Sääennusteita ja toteutuneita kelejä on tutkittu: mikä voisi olla jään määrä ja kunto, mikä on lähestymisen lumitilanne ja mahdollinen vyöryherkkyys, onko lunta putouksen päällä tai onko putouksen päällä potentiaalisia vyöryviä vuorenrinteitä. Usein pakkasta on -5 asteen ja -15 asteen välillä. Välillä tuuli on kovaa, joka tekee kelistä todella purevan.

Kaikki putoukset eivät ole hyvässä kunnossa joka vuosi tai esimerkiksi alkukaudesta. Karttaa kannattaa käyttää apuna auton pysäköintipaikan, lähestymisreitien ja jyrkkyyksien tutkimiseen. Tarkka kartta löytyy osoitteesta <https://www.norgeskart.no>.

Lähestymiset tieltä putouksen juurelle tehdään jalan, lumikengillä tai suksilla. Pyrkimys on, että jalassa on koko päivän sama kiipeilykenkä. Lähestymisvälineen valintaan vaikuttaa lumen määrä, lohkaroiden/kivien olemassaolo, rinteiden jyrkkyys sekä kasvillisuuden tiheys. Useissa tilanteissa sauvat auttavat kulkijaa tukien ja antaen lisätyöntövoimaa. Valtaosassa tilanteita kiipeilyn jälkeen poistutaan kiivettyä jääputousta alas köydellä laskeutuen. Tällöin voi varusteita olla mukana enemmänkin kuin minimi ja ne voi jättää putouksen juurelle odottamaan kiipeilyn ajaksi. Tällaisia varusteita voivat olla esim. lumikengät, sauvat, lisäjuomatermos, vara-otsalamppu, kuiva aluspaita vaihdettavaksi lähestymisen jälkeen kiipeilyä varten, lähestymis- ja poistumishansikkaat.

Kiipeilyvaatetuksen pintakerroksena on joko softshell materiaaleja tai erinäisiä kalvoja omaavat tekstiilit. Haasteena on lämpimänä pysyminen. Vaatteiden kastumista pitää myös välttää, koska silloin lämpötasapainon säilyttäminen on yhä vaikeampaa. Kiipeilyvarusteiden ja köysien kastumista pitää välttää etenkin silloin, jos ne voivat jäätyä jäykiksi. Kiipeilylinjan valinnassa kannattaa huomioida jään päällä valuvan veden määrä.

Strategia

Kiipeily tapahtuu joko niin, että liidaaja vaihtuu joka väliständillä tai niin, että liidataan bloqueissa eli jokainen liidaa useamman köyden pituuden perätysten. Strategia lukietaan lopullisesti putouksen juurella. Liidaa-



Hakut soivat Ruotsin Storalla.

ja on kiinnittynyt molempiin puolikäysiin ja molemmat kakkoset ovat erikseen kiinni vain yhdessä puolikäydessä. Kakkoset kiipeävät yhtä aikaa, mikä nopeuttaa tekemistä. Näin kolmen hengen köysistö ei ole sen hitaampi kuin kahden hengen köysistökään.

Hyvänä puolena kolmen hengen köysistössä on muun muassa se, että välistäydillä yksi voi rennosti pitää taukoa, valokuvata toimintaa ja huoltaa itseään. Myös liidirekursia ja lähestymispolun tekijöitä on teoreettisesti enemmän.

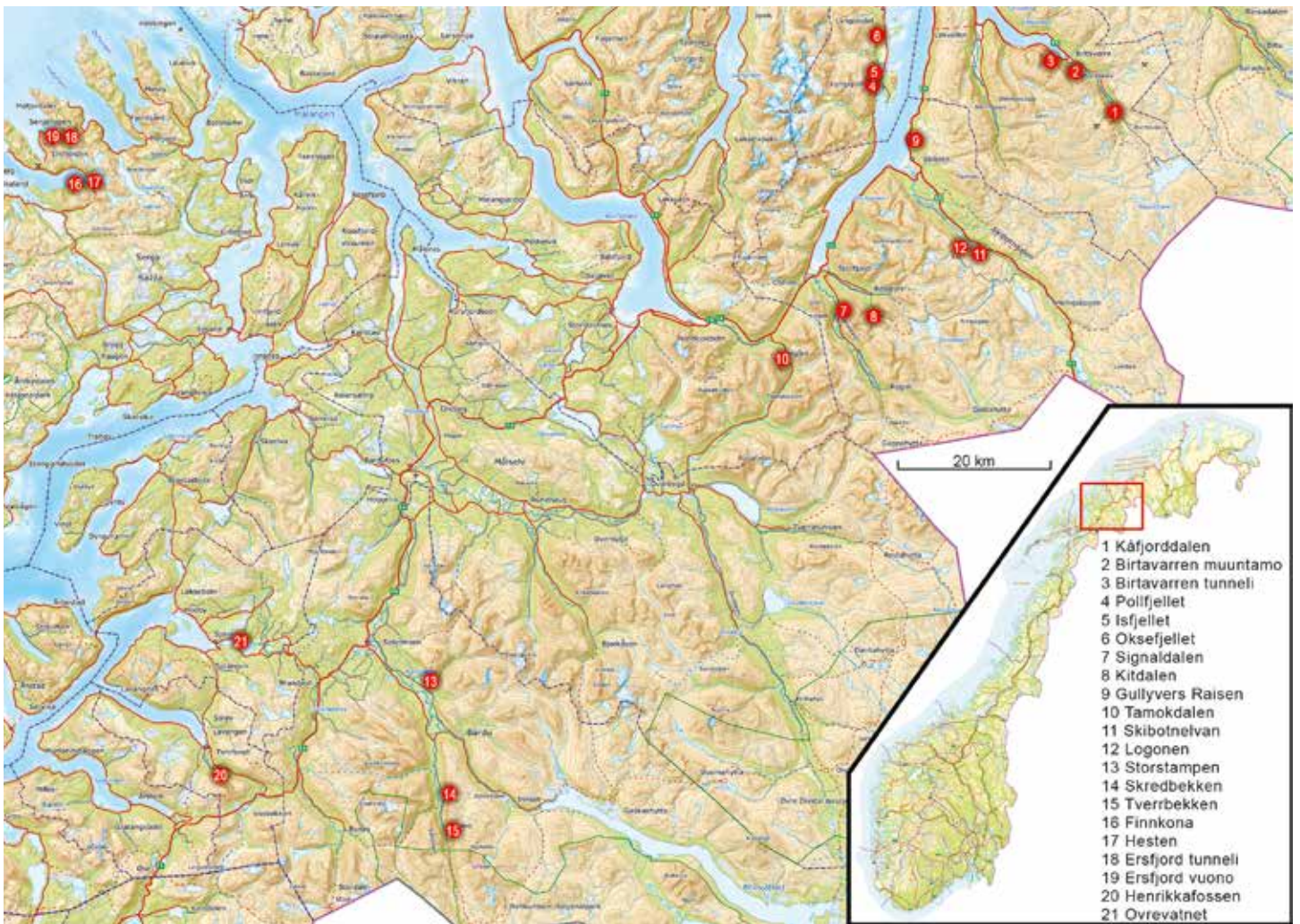
Haasteena kolmen hengen köysistössä tietyissä tilanteissa, kuten kiipeilylinjan ollessa kapea, on se, että kakkoset joutuvat kiipeämään allekkain. Tällöin tulee erityisesti tarkkailla irtoavaa jäätä. Vaarallisimmissa paikoissa (esim. jääpuikkoviidakot) ensimmäinen kakkonen kiipeää ensin yksin ja sitten vasta toinen kakkonen.

Putouksen topista poistuminen on osa kiipeilyosuudesta. Joskus putous päättyy vuoren huipulle tai jollekin vesilampareelle; toisinaan kallioseinämään tai muuhun umpikujaan. Useimmiten kätevintä on laskeutua köydellä kiivetty jääputous takaisin alas. Tällöin on myös muodostunut havainto laskeutumislinjasta.

Toisinaan on voitu ohjeistaa, että näppärä laskeutumislinja löytyy jääputouksen vierestä metsäisestä maisemasta osin kävellen, osin köydellä laskeutuen. Jäällä laskeuduttaessa laskeutumisankkuri tehdään pääsääntöisesti jääkurkusta (abalakov). Jääruuvilla porattuun V-muotoiseen reikään pujotetaan prusikkinarua, joka solmitaan lenkiksi. Tästä lenkistä sitten pannaan yhteen solmitut puolikäydet roikkumaan. Näin saadaan aikaiseksi noin 60 metrin laskeutuminen.

Ensimmäisten laskeutujien aikana jääkurku on varmistettu rikkoutumisen varalta jääruuvilla ja jatkolla. Hyvissä olosuhteissa, kun ei ole riskiä köyden jäähän kiinni jääytymisestä, voidaan toisen kiipeilyköyden pää pujottaa jääkurkusta ja solmia sitten yhteen toisen köyden kanssa. Tällöin säästyy prusikkinarua eikä luontoonkaan jää narunpätkiä.

Nämä yhteiset kiipeilykokemukset ovat viileän jääkiipeilykauden herkkua. Jokainen veli on tahoillaan huolehtinut peruskunnostaan. Lisäksi lajikohtaisia treenejä kukin on vääntänyt ladoissa, autotalleissa tai kiipeilyhalleilla. Varusteita on huollettu ja viritetty. Kiipeilypäivän päätteeksi on taivaallista istua ruokapöytään maittavan yhteisen aterian ääreen. Purkaa päivän kokemuksia ja tutustua saatuun digimateriaaliin. Aina löytyy uutta kiivettävää, eikä haittaa vaikka joskus vetää saman putouksen uudelleenkin: kiipeilylinjaa voi muuttaa ja joka kerta olosuhteet ovat erilaiset. Multi-pitch jääkiipeily on nastaa!



JÄÄKIIPEILYPAIKAT, numerot viittaavat kartan paikkoihin

STORA SJÖFALLET

Stora Sjöfallet on kansallispuistoalue Ruotsissa Jällivaarasta 140 km luoteeseen. Koska paikka on korkealla ja kauempana meren rannasta, se on yleensä kelivarmin paikka aloittaa jääkiipeily marraskuussa. Alueella on 20 putousta.

- **Nästan Alpin** W14, 600 m. Lähestyminen 1 h.
- **Grevinnan** W14, 6 kp. Lähestyminen 30 min. (parkkipaikka 67.520642, 18.218791)
- **Pelaren** W15, 50 m. Lähestyminen 15 min.

KÅFJORD

Skibotn-kylästä pohjoiseen E6-valtatien varrella Kåfjorden-sivuvuonon itäpohjukassa.

- 1** Birtavarren kohdalta E6-tieltä kaakkoon lähtee **Kåfjorddalen**. Siellä on rotkokanjoni, jonka pohjalla virtaa joki (69.400893, 20.98177). Putouksia yhteensä yli kymmenen. Putousten korkeus 50–150 m ja greidi W13-W17-.
- 2** Birtavarren kylän reunassa **muuntamo**-aseman lähellä on kaksi 240 m putousta W14 ja W15.

- 3** Birtavarren kylän lähellä E6-tien **tunnelin** kaakkoispään suuaukon päällä kaksi lyhyttä putousta W13.

LYNGEN

Kunnossa viimeistään itsenäisyyspäivän tietämällä, kausi jatkuu aurinkoisilla seinillä maaliskuulle, varjossa pidempään. Kiipeilypaikat sijaitsevat Lyngenin niemimaan itäreunalla 868-tien varrella.

- 4** **Pollfjellet**-vuoren itäseinän putoukset (luokkaa 10 kpl) Pollfjellet-tunnelin päällä. Lähikset 15–60 min. Esim. Ras AL Gullu W14 ainakin 9 kp; Havella W14, 300 m; Seagull W13+, 8kp, 250 m.
- 5** **Isfjellet** Kvalvikdalen-laaksossa eli Pollfjelletin pohjoisen tunnelisuun pohjoispuolella oleva vuori. Putouksia luokkaa 10 kpl. Lähikset maksimissaan 1,5 tuntia. Esim. Pollelvan W14, 150 m; Ax W13+ 4 kp ja viimeinen kp on W16 joka muodostuu harvoin; Iselvossen W15, 200 m.
- 6** **Oksefjellet**-vuori. Tämä vuori on Isfjellet-vuoresta pohjoiseen ja ennen Lyngseidetkylää. Putouksia puolenkymmentä. Oksen

eli The Ox W15, 5 kp, 200 m; Kobeliafossen W13-4, 250 m.

Näihin laaksoihin pääsee Lyngenin niemimaan juuresta vuonon pohjukasta E6-tieltä Hattengin kylästä kulkemalla etelään ja kaakkoon.

- 7** **Signaldalen**: muutamia putouksia nimilläään 6 kp.
- 8** **Kitdalen**: Bogelva W15, 240 m. Lähis hiihtämällä 1,5 h.
- 9** **Gullyvers Raisen**, Nordkjosbotn W15, 130 m. Putous sijaitsee Skibotnista E6-tietä ajtaessa pohjoiseen päin 8,5 km 1. tunnelin (Larsberg-tunnelin) eteläsuun päällä. Lähtee merestä (69.4431785; 20.3006775), joten lähtöön pitää laskeutua köydellä.

TAMOK

10 Vähän korkeammalla kuin Lyngen. Jos Lyngenessä sataa vettä, täällä se on useimmiten lunta. Ja siten kelivarmempi. Sijaitsee 87-tien varressa (parkkipaikka sillankorvassa 69.1531349, 19.814455) **Tamokdalenissa**. Pidemmät putoukset (4 kpl W14, 3 kp) ovat

potentiaalisella lumivyöryalueella. Lisäksi pari lyhyempää putousta tien itäpuolella.

SKIBOTNELVA

Myös vähän korkeammalla kuin Lyngen ja siten kelivarmempi. Osa putouksista (etenkään se sektorin komein eli Logonen) eivät yleensä ole kiipeilykunnossa kuin vasta loppukaudesta. Sijaitsee Kilpisjärvelle johtavan E8-tien varressa.

11 Skibotnelvan kalliokanjoniosuudella on 50 m korkeita putouksia alle kymmen kappaletta. Pysäköinti soramontulle (69.2921447; 20.4266916) E8-tien eteläpuolelle Skibotnelvan rannan tuntumaan. Lähestymiset alkavat sieltä.

12 Logonen eli Hourglass WI4+, 240m

Skibotnelva-jokeen laskevan Norddalselvaen varrella on 2–3 kp putouksia.

BARDUJORD

Sördalen-laaksossa Barduelvan molempuolin. Setermoen kylästä E6-valtatietä kaakkoon. Alueella luokkaa 10 putousta.

13 Storstampen WI4, 200 m, 4 kp. Lähestyminen 1 h 15 min.

14 Skredbekken WI5, 700 m. Lähestyminen 1 h.

15 Tverrbekken. Neljä putousta vierekkäin WI4-5, 130 m. Lähestyminen suksilla 2 h.

SENJA

Senja on suuri saari. Todella hienoa kiipeilyä aika eristyksissä olevan oloisissa maisemissa. Näkymät aavalle Atlantille. Jääputouksia toistakymmentä. Lisäksi hakuilla erilaisilla pinnoilla tehtäviä talvinousuja.

16 Finnkona WI6, 400 m. Lähis suksilla yli 2 h 10 min. (parkkipaikka 69.4213433, 17.5001726)

Finnkjaerringa WI5 ja 400 m. Lähis suksilla 2 h 10 min (parkkipaikka 69.4213433, 17.5001726)

17 Hesten WI4+, 8 kp ja 400 m. Lähis 1,5 h. (parkkipaikka 69.4213433, 17.5001726)

18 Ersfjordissa lähellä **Ersfjord-tunnelin** eteläsuuta, kolme putousta WI4-WI5

19 Ersfjordvuonon päässä putous WI4, 3 kp.

TENNEVOLL - SPANSDALEN

Yli kymmenen putousta laaksossa, jotka näkyvät hyvin 84-tielle. Laakson itäpäähän putoukset ovat 2 kp:n putouksia.

20 Henrikfossen WI4, 6 kp. Lähis kävelemällä 1 h. (68.7195555; 17.8529412)

21 Ovrevatnet-järven rannasta lähellä maantiesiltaa tiellä nro 851 nousee muutamia putouksia mm. Flågbekken WI5, 200 m. Lähestyminen 15 min.

LOS KALUMIVYÖRYSSÄ HYDNEFOSSENILLA

Haastavimpia hetkiä ovat sellaiset, kun kaikki ei mene niin kuin on suunniteltu. Sää ei ole miltä ennuste näytti, suuri lumimäärä lähestymisreitillä, putouksen jää huonoa tai olematonta.

Kerran helmikuussa 2019 Etelä-Norjassa Hemsedaleniissa Hydnefossenilla raskaan, paljon upottavaa lunta ja reippaasti nousumetrejä sisältävän lumikenkälähestymisen jälkeen tulimme leveään jääputouksen juurelle. Putous valui vettä aikalailla ja edellä ollut norjalaistiimikin totesi yhden köyden mitan jälkeen sukelluspuvun sopivan paremmin nousuun kun Goret.

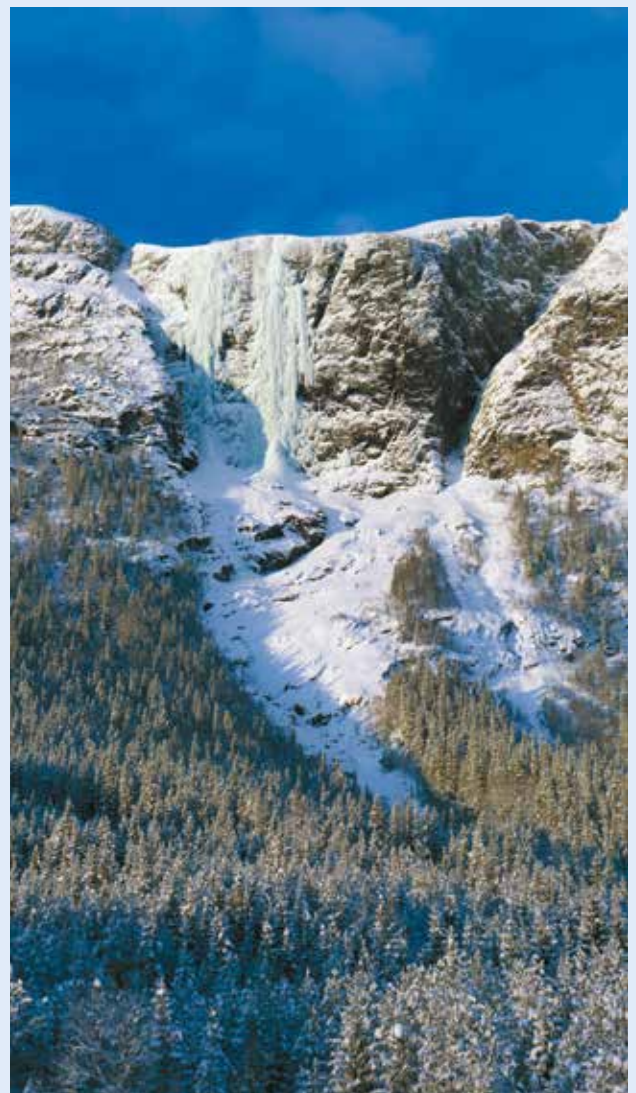
Päätimme kuitenkin etsiä kuivempaa linjaa ja yrittää onnistuisiko reitin nousu olosuhteista huolimatta. Juhon noustessa (Venstrelinja WI6 160 m) ekalle ständille alkoi tapahtua. Kun Juho sai itsensä ensimmäiseen ständiruuviin kiinni, sortui samalla yksi lumihylly 50 m lähtöpaikan yläpuolelta ja tuli rymisten alas.

Märkää raskasta lunta tömähti varmistajana seisneiden veljien ja seinän väliin jonkinlainen läjä. Ketjureaktiona se lähti sitten vyörymään alaspäin ottaen seisoskelutasanteella olevaa lunta mukaansa. Loskalumivyöry tempaisi alhaalla norjalaistiimin viimeisen poistujan sekä Tuomon ja Jaskan hurjaan kyytiin. Norjalainen sai kyydin 50 m alemmas rinnettä ison pudotuksen reunalle ja hänen pelästymisen määrä oli mitattavissa kasvojen kalpeudesta. Tuomo ja Jaska, jotka olivat kiipeilyköydessä jo kiinni, pysähtyivät sukeltaessaan kymmenkunta metriä alemmas samalla vetäen omalla ja lumen painolla juhoa tiukasti alaspäin.

Onneksi se ainoa Juhon ständiruuvi piti (toki back up ruuveina olisivat toimineet liidiruuvit, joista seuraava oli noin kahdeksan metriä alempana ja johon olisi toki ollut melko jännä sinkauttaa äärimmilleen venyneen köyden avustamana kohtalaisen korkealla pakonopeudella).

Tilanteen pysähtyttyä hämmästys oli kaikilla suuri ja jokainen pyrki selvittämään ovatko muut kunnossa. Erityisesti missä norjalainen oli? Kukaan ei onneksi hautautunut. Varustetarkastus paljasti, että pari jäähakkua ja kamera oli hukkipiilossa tuhansien lumikilojen sisällä eikä niiden etsimään jääminen ollut turvallista. Mahdollista nimittäin oli, että niskaan tulisi lisää sohjoa.

Saatuamme myös Juhon turvallisesti alas, etsimme hetken kamojamme sohjon alta. Kun niitä ei kuitenkaan löytynyt lyhyessä ajassa, päätimme poistua reitiltä yhdet pakit viisaampana. Onneksi.



Hemsedaleniin Hydnefossen.



Tuukka Heikkinen

Jää- ja talvikiipeily Etelä-Suomessa

Teksti ja kuvat: Henriikki Matilainen

Etelä-Suomesta löytyy useita kallioita jää- ja mixed-kiipeilyyn. Osa kalliosta lienee jo kaikille tuttuja, kuten Valkealan Lintojanvuori tai Kauhalan jääputoukset. Osa onkin sitten vähemmän tunnettuja: esimerkiksi *Muurlan katto*-reitti on ehkä usealle tuttu, mutta kuinka moni tietää, että kalliolla on ainakin toistakymmentä muuta linjaa. Tämän lisäksi löytyy iso liuta ns. sala- eli Hys Hys -kalliota, joka ihan pääkaupunkiseudulta.

Etelä-Suomessa on alle parin tunnin ajalla Helsingistä useampikin sata eri reittiä erilaisissa kohteissa. Näistä osa on julkisista topoista löytyviä ja osa jo kartoitettuja, mutta ei julkisiin topoihin merkittyjä. Jos ajoaikaa kasvattaa hieman, niin reittien määrä kasvaa merkittävästi.

Valitettavasti tietoa Hys Hys -kallioista ja niiden linjoista löytyy netin syövereistä vähän. Osasta on toki kirjoitettu jo aikoja sitten **Leo Määttälän** omistaman Mountainshopin sivuille, mutta nykyään nuo sivut eivät ole enää saatavilla. Slouppi.net:n keskustelussa on lisää viittauksia eri paikkoihin. Nykyään osa paikoista on onneksi kohtalaisen hyvin topoina, esimerkiksi 27Crag:ssä, blogeissa tai UKClimbingin lokikirjoissa.

Koska kaikille vaikeille (ja hienoille) reiteille ei keski-ikäistyvällä keskikehonrakentajalla ole asiaa, on kehitettävä uutta. Ennakoin kiitettävästi nykytilanteeni vajaa kymmenen vuotta sitten, kun aloitin yhdessä **Kyllösen Mikon** kanssa kehittämään hänen löytämänsä kalliota Mäntsälässä.

Kaksi näistä kalliosta löytyy 27Crag:st: Rajakallion ja Aittakallion nimillä. Rajakallion eli Rajan topo on vielä pahasti vaiheessa. Sen sijaan Aittakallion topo on kutakuinkin kunnossa. Molemmilla kalliolla on vielä tilaa uusillekin linjoille. Luonteeltaan kalliot ovat kuitenkin hyvin erilaiset.

Aittakallio

Aittakallio tarjoaa jyrkällä alulla lyhyitä rypistyksiä. Kivenlaatu jättää toivomisen varaa ja anteeksiantamaton profiili puolusti linjavetoa luoda reitit turvallisesti pulteilla varmistettuina mixed- tai drytool-reitteinä. Ait-

takallio kehitettiin lähes kymmenen vuotta Rajakallion jälkeen, pääosin syksyllä 2016. Monet linjat pystyy aivan loppua lukuunottamatta kiipeämään "kuivana" ja ilman pakkaa. Osalla linjoista herkkä toppi ohuilla halkeamilla kaipaa pakkasta ja jäistä turveta. Toppiturpeita vaativien reittien kohdalla on topossa tästä on maininta. Lähestymisen parkkipaikalta Aittakalliolle on vaivatonta. Kallion base-campin kohdalle tehtiin tulipaikka metsäpenkein.

Hyvällä tuurilla polttopuita voi löytyä kallion katon suojusta *Isoveli valvoo*- ja *IWC Team Finland*-reittien välistä. Samaiseen paikkaan jätettiin myös vanha clipstick, mikäli arvostaa nilkkojaan ja haluaa esiklipata ensimmäisen tai jossain tapauksessa myös toisen pultin.

Aittakallion suositeltuja linjoja ovat *Undulaatti Yyjärvi*, *Poronpallo jäkälä* ja *Isoveli valvoo*. *Undulaatti* antaa hyvän ensipuraisun kallion tarjontaan. Kaksi jälkimmäistä tarjoavat kallion pisimmät linjat, mielekkäällä ja toisistaan poikkeavalla kiipeilyllä. Poronpallerossa vaaditaan tasapainoa ja tekniikkaa, kun taas *Isoveli* on fyysisempi hyvillä levoilla. *IWS Team Finland* on toistaiseksi kallion vaikein linja, ja tarjoaa raskaampaa kiipeilyä alusta asti.

Kaikkeilla linjoilla on ankkuri, tosin *Vahinko*- ja *Pikku Kakkonen*-reiteillä ankkuri on jaettu. Myös yläköysittely onnistuu kaikilta linjoilta. Kallion päälle johtaa heijastimin merkattu polku, josta löytyy ainakin yksi laskeutumispiste. Toki niinkuin aina fiksi-kaman kanssa, tee oma arvio laskeutumispisteen kunnosta.

Rajakallio

Rajakallion luonne on taas aivan toisenlainen verrattuna Aittaan. "Raja" on rykelmä useita eri suuntaan antavia seinämiä. Käytännössä kaikki linjat ovat pystyjä tai loivempaa. Merkittävin ero on kuitenkin varmistuksissa eli tältä kalliolta ei pultteja löydy. Rajan reittien kiipeämiseen tarvitaan normaali trädi-räkki, sisältäen kiiloja, kamuja ja jääruuveja. Eipä muutama hakakaan pahitteeksi ole.

Aittakallio, Isoveli Valvoo

AITTAKALLIO

Reitit: 9 täysin pulттattua hieman raskaampaa linjaa. Pääosin M-Helposta M-Hiukan Raskaaseen.

Parkkipaikka ja lähestyminen:

Parkkipaikan linkki <https://rb.gy/gqjczg> (Q6WG+X7 Mäntsälä). Pysäköi niin, ettet estä metsätiellä ajoa tai latoon menoa. Jos lunta on paljon, lapiohommilla metsätien risteys toimii myös parkkipaikkana. Lähestyminen kalliolle metsätietä pitkin on noin 100 m.

Topo: <https://27crag.com/crag/aittakallio>

Muuta: Täksi kaudeksi yksi projekti on avattu, menkää kiipeämään. Samoin innokkaimmille tiedoksi, että kallion oikeassa reunassa on vielä tilaa uusille linjoille. Kallion luonteen ja muiden jo avattujen reittien perusteella toivottavaa on pitää linjat tällä kalliolla turvallisina ja helposti lähestyttävänä eli tämä tarkoittaa ystävällistä pulттausta. Mikäli haastavammat luonnollisin varmistettavat linjat kiinnostavat, Rajakallio tarjoaa niitä useamminkin.



Peter Staufier

Alttakallio, Pikku Kakkonen



Juha Ahtainen

Rajakallio, Renkan Heitti

RAJAKALLIO

Reitit: n. 20 kiivettyä linjaa, pääosin M-Help-poa, mutta varmistetaan luonnollisilla varmistuksilla, joten varovaisuutta tarvitaan.

Parkkipaikka ja lähestyminen: Helpoin tapa on parkkeerata Alttakallion parkkipaikalle (vähäluminen talvi) ja lähestyä Rajakalliota joko seuraten pellon reunaa tai metsätietä Alttakalliolle ja siitä eteenpäin vanhaa metsätietä/polkua. Kallion alle on istutettu taimia, joten yritä käyttää olemassa olevia polkuja ja varo selviä näkyvissä olevia taimia. Parkkipaikan linkki <https://rb.gy/lqpppi> (Q6WG+X7 Mäntsälä), pysäköi niin ettet estä metsätiellä ajoa tai latoon menoa. Jos lunta on paljon, lapiohommilla metsätien risteys toimii parkkipaikkana myös.

Topo: <https://rb.gy/t6prss> ja <https://27crag.com/crag/hausjarvi>

Muuta: Uusia reittejä saa avata, mutta koska kallio on suojeltu niin pultteja ei saa asentaa. Uudet reitit voi lisätä suoraan 27Cragiin jonne pyrin topottamaan kallion kunnolla (mikäli talvi näyttäytyy etelässä).



Toby Archer

Rajakallio, Haaskalinnut

Hakojen kohdalla kannattaa kuitenkin miettiä myös niiden irrottamista, kivi on paikoitain varsin huonoa ja haan irrottaminen voi rikkoa sen poistaen mahdollisen varmistuksen paikan.

Itse jätin suosiolla reittiin *Kansalaisvelvollisuus* molemmat haat kallioon, ne lienevät vielä hyvässä kunnossa, mutta tee toki oma arvio. Itse asiassa kaikki kiipeily Rajalla edellyttää omaa harkintaa ja reittien vaikeus on enemmän henkistä kuin teknistä tai fyysistä. Joku voisi vetää äkkiä johtopäätöksen, että Rajalla kiipeily muistuttaa hieman Skottilaista talvikiipeilyä. Ja itse asiassa he ovat täysin oikeassa. Reittejä kiivettiin juuri Skotikiipeilyn innoittama, ground-up ja onsiteht.

Maininna arvoisia linjoja Rajalta ovat *Se eka*, *Haaskalinnut*, *Renkan heitti* ja *Apollo's Angels*. *Se eka* on tosiaan nimen mukaisesti kallion ensimmäinen linja ja tarjoaa yllättävän hankalan kinkeämisen pienelle jääportaalle, josta sitten helposti nousten toppipuulle. *Haaskalinnut* tarjoaa syvässä leikkauksessa mielenkiintoista kiipeilyä osin kallioilla ja osin ohuella jäällä aina hienoon toppipunkkeamiseen asti.

Renkan heitti on lyhyt ja tekninen kulma-katto-kiepsautus. *Apollo's Angels* tarjoaa rehellistä chimney-kiipeilyä ja jos sinulle ei ole siunaantunut riittävästi vartta niin venytely voi olla fiksu valinta.

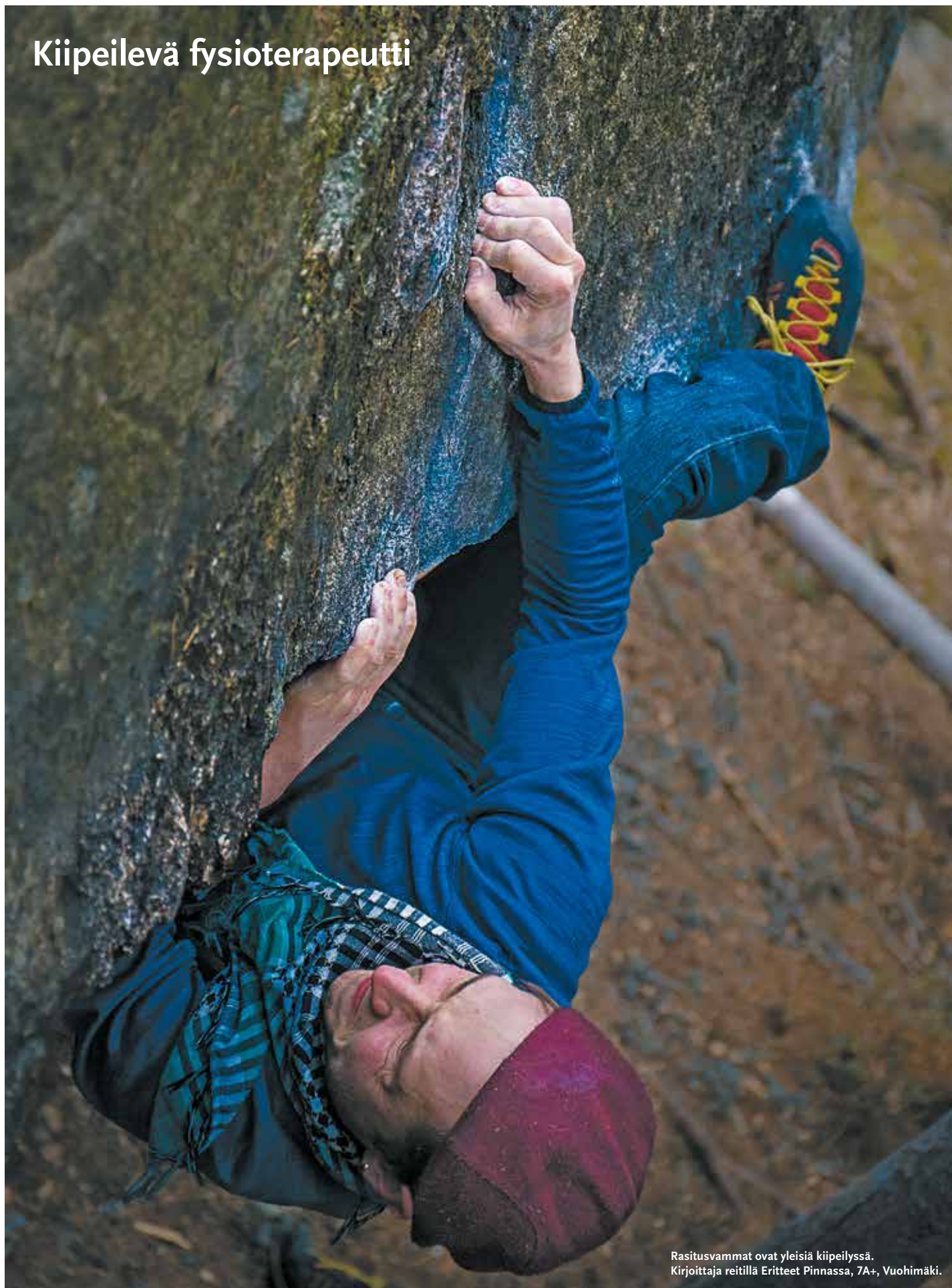
Kallioilla on vielä rutkasti potentiaalia uusille linjoille, kuten *Apollo's Angelsin* chimneyyn

vasemmalla oleva seinä tai *Haaskalintujen* ja *Jamesonin* välinen seinä. Kiipeilyllisesti nämä linjat lienevät nykyistä tarjontaa vaikeampia.

Rajakallioilla liikuttaessa on syytä pitää mielessä, että kallion ja pellon väliin on istutettu taimia ja niitä pitää varoa. Eli pyri käyttämään jo olemassa olevia polkuja. Yksi kulkee "sillalta" kutakuinkin *Kyllikin* alkuun. Toinen sitten lyhintä mahdollista reittiä pellon laidasta suoraan Renkan heitin alle.

Kiipeilevä fysioterapeutti

Timo Junttila



Rasitusvammat ovat yleisiä kiipeilyssä.
Kirjoittaja reitillä Eritteet Pinnassa, 7A+, Vuohimäki.



Teksti: Oliver Petäjä Kuvat: Timo Junttila

Vammojen ehkäisy on tehokkain tapa turvata harrastuksen jatkuvuus

Syyskitkat tulevat, olet juuri innostunut kesälaiskottelun jälkeen uudelleen treenaamisesta ja olet aloittanut kuukausi aikaisemmin aktiivisesti treenaamaan. Kiipeily sujuu entiseen malliin, ehkä jopa paremmin, mutta paikat kolottavat. Pitäähän treenin tuntua, eikö vaan? Pikkuhiljaa huomaat, että sekä palautuminen että suoritustaso heikkenevät. Kuulostaako tutulta?

Kiipeily on monella tavalla erittäin omalaatuinen laji. Tämä pätee myös lajikohtaisiin vammoihin. Kiipeilystä johtuvien vammojen laatu ja syntymekanismit ovat lajityypillisiä ja niiden tunnistaminen ennen vammautumista voi auttaa niiden ehkäisyssä. Kiipeily on myös jatkuvasti kasvavan tutkimuksen kohteena, joka auttaa meitä kaikkia ymmärtämään rakasta lajiamme paremmin.

Erilaiset tilastot antavat meille objektiivisesti arvokasta tietoa kuinka todennäköisiä erilaiset vammat ovat. Kun tilastoja lukee, on hyvä ymmärtää, että me kaikki edustamme noita tilastoja todennäköisesti kohtalaisen hyvin. On hyvin helppo ajatella, ettei vamma kohdistu minuun, koska minä teen kaiken oikein. Todellisuus on kuitenkin toinen.

Gudmund Grønhaug toteutti vuonna 2018 kyselytutkimuksen, jossa tutkittiin kiipeilyssä esiintyvien vammojen laatuja ja yleistyvyttä sekä niiden korrelaatiota kiipeilytasoon. Kuuden kuukauden aikana 667 kyselyyn vastanneen kiipeilijän kolme yleisintä rakennetta vammautumislle olivat: sormet 41,3%, hartiat 19,4% ja kyynärpää 17,7%.

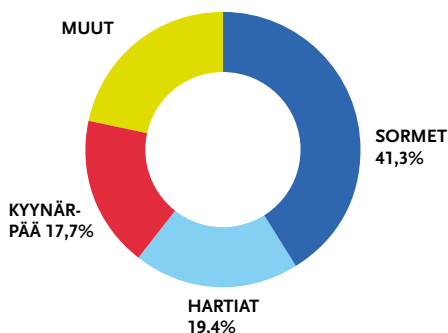
Sukupuolen suhteen yleisimmät vammat jakautuivat naisilla: sormet 29,2%, hartiat 21,9%, ranteet 12,5%, kyynärpää 11,5%. Miehillä taas yleisimmät vammat olivat: sormet 45,3%, kyynärpää 19,7% ja olkapää 18,7%. Tutkimuksessa tuotiin myös muita rakenteita esille, mutta yleisimmät ja tilastollisesti merkittävät määrät tulevat esille edellä mainituissa tilastoissa. (Gudmund Grønhaug, 2018)

Tämän lisäksi vammautumisen yleisyyttä verrattiin kiipeilytasoon. Erityisesti tämä tilasto toi esille sen, ettei kiipeilytaso korreloinut niin merkittävästi vammautumisriskiin kuin voisi kuvitella. Usein kuulee puhuttavan, että kiipeilytason noustessa vammautumisriskit kasvavat, koska otteet huononevat ja liikkeet muuttuvat vaikeammiksi. Jakauma kiipeilytason ja vammautumisen yleisyyden välillä osuu kohtalaisen tasaisesti molemmissa köysikiipeilyssä sekä boulderoinnissa.

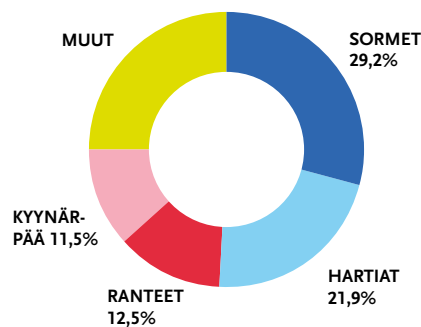
Köysikiipeilyssä aloittelijatasolla (4–6b) 47%, keskinkertaisella (6b+–7a+) 61%, kokeneemmalla (7b–8b) 58%, huipputasolla (8b+–8c+) 56% ja ammattilaistasolla (9a–) 100% (huom. otanta viimeisessä vain 1 kiipeilijä).

Boulderoinnissa aloittelijatasolla (4–5+) 56%, keskinkertaisella (6A–6C+) 54%, kokeneemmalla (7A–7C) 63%, huipputasolla (7C+–8a+) 66% ja ammattilaistasolla (8B–) 67%. Sukupuolien välillä oli pientä eroa, jota voi tarkastella paremmin tutkimuksesta. (Gudmund Grønhaug, 2018)

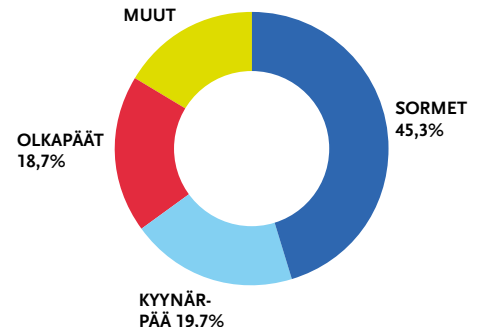
KIPEILIJÄN 3 YLEISINTÄ VAMMAA



YLEISIMMÄT VAMMAT, NAISET



YLEISIMMÄT VAMMAT, MIEHET



Edellä mainituista riittävän merkittävällä otannalla toteutetuista tilastoista ilmenee jopa huolestuttava tieto vammojen yleisyydestä. 58% tutkimukseen vastanneista oli saanut vamman.

Tutkimuksen pohdinnassa toki huomauteetaan, että vamman kokenut kiipeilijä todennäköisemmin otti osaa kyselyyn, ja kyselyn ajankohta saattoi vaikuttaa vammojen ilmaantuvuuteen. Tämän yhden tutkimuksen nopea purkaminen ei missään nimessä edusta laadukasta tutkimusetiikkaa, mutta se antaa meille jonkin näköisen kuvan kiipeilyyn liittyvistä vammarieskeistä. Suosittelemme vahvasti perehtymään tutkimukseen tarkempaa tulokintaa varten (katso lähteet).

VAMMOJEN EHKÄISYN TÄRKEITÄ OSA-ALUEITA:

Tiedämme siis, että riskit ovat olemassa ja ne ovat kohtalaisen korkeat. Kuinka voimme siis välttää niiltä tai ainakin pienentää riskiä vammautumista? Nostan esiin seuraavaksi kaksi mielestäni yleisintä vammoihin johtavaa syytä.

Ylirasitus

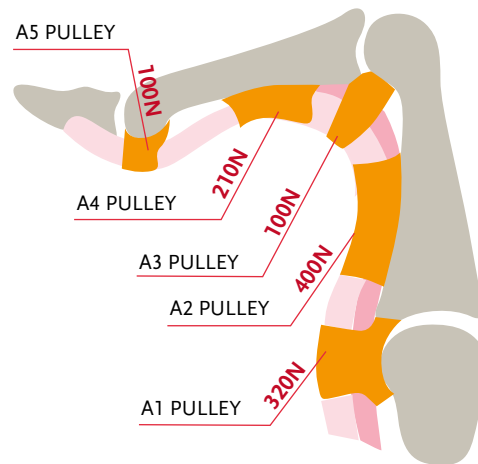
Liian pitkään jatkunut rasitus altistaa vammoille. Sidekudoksissa hitaasti kumuloituvat mikroauriot, jotka eivät treenien välissä ehdi parantua, johtavat heikentyneeseen rakenteeseen. Tämä näkyy lähes kaikissa urheilulajeissa, joissa rasitus kohdistuu spesifiin rakenteeseen, erityisen hyvin kiipeilyssä esiintyvissä sormivammoissa. Rakenteet, jotka sormissa vammautuvat ovat kokoonsa nähden erittäin vahvoja rakenteita.

Lin G. & Cooney W. & Amadio P. & An K. tutkivat vuonna 1990 pulleyiden (katso artikkeli sormivammoista, myös rakennekuva, toisaalla tässä lehdessä) vetolujuuksia. Tutkimuksessa he havaitsivat, että keskiarvona sormien välillä maksimaaliset vetolujuudet A2 pulleylla oli noin 400N (noin 40kg), A1:llä noin 320N (noin 32kg), A4:llä noin 210N (noin 21kg), A3 ja A5:llä molemmilla alle 100N (alle 10kg).

Kun miettii, että kaikki kohdistamamme kuormitus käsillemme tyypillisesti jakautuu ideaalisti 3–5:lle sormelle, niin sormivammojen aikaansaamiseksi tarvittava voima on yllättävän suuri. Erilaisissa urheiluun liittyvissä sidekudosvammoissa usein huomataankin, että taustalla on hoitamatta jäänyttä aiempaa vammaa, mikroauriota tai kudosta heikentävää muutosta. Jälleen suosittelemme perehtymään tutkimukseen, mikäli aihe kiinnostaa syvemmin. (Lin G. & Cooney W. & Amadio P. & An K., 1990)

Ongelmana on tämän piilossa olevan vaurion tunnistaminen. Kipua ei aina välttämättä ole ja kiipeilijöiden sormissa on havaittavissa korkeampi kivusietokyky. Muut vauri-

MAKSIMAALISET VETOLUJUUDET



oon liittyvät merkit kuten turvotus, jäykkyys ja voimantuoton heikkeneminen voivat olla merkkejä liian pitkään jatkuneesta rasituksesta ja vammarieskin kasvamisesta. Vältä näitä tilanteita vaihtelemalla rasitusmuotoa tarpeeksi usein, jolloin vältyt paremmin yksitoikoiselta liialliselta rasitukselta.

Treeniohjelman jaksottaminen voi myös auttaa riittävän levon takaamiseksi. Älä myöskään pakota itseäsi tilanteeseen, jossa vaadit rakenteilta 100% kun tiedät, ettei maksimipaukkuja enää ole annettavaksi. Vapaapäivät, joissa kuitenkin olet aktiivisesti liikkeellä ovat aliarvostettuja. Ne ohjaavat pitämään taukoa kovasta rasituksesta ja auttavat palautumisessa.

Reipas ulkoilu, pyöräily, uinti tai perheellisillä lasten kanssa leikkiminen ovat erinomaisia palauttavia aktiviteetteja. Koita siis tunnistaa kasvavat riskit ja reagoi niihin ennen kuin vahinko tapahtuu.

Ergonomia kiipeilyssä

Rakenteet kestävät parhaiten sitä käyttöä, mihin ne ovat tarkoitettu. Kiipeily haastaa vartalon eri rakenteita sellaisiin asentoihin, joissa emme ole tottuneet olemaan. Samaan aikaan tuplaheelistä toinen jalka toukkaridropkneehin ja siitä dynaaminen veto korkeaan gastoniin hänkillä saa melkein aikaan ahdistuskohtauksen ihan vaan kirjoittaessa, mutta tämä on kiipeilyssä todellisuutta. Kohdistassa rasitusta rakenteelle sellaisessa asennossa missä rakenteet eivät toimi optimaalisesti on aina riski.

Näissä tilanteissa on hyvä pysähtyä ja yrittää löytää rakenteille luonnollisempi tapa toimia. Parempi ergonomia ja suorituskyky menevät käsi kädessä ja usein luonnollisempi tapa toimia seinällä voi olla riskittömämpi sekä taloudellisempi tapa suorittaa liike.

”

TUPLAHEELISTÄ TOINEN JALKA TOUKKARIDROPKNEEHIN JA SIITÄ DYNAAMINEN VETO KORKEAAN GASTONIIN HÄNKILLÄ SAA MELKEIN AIKAAN AHDISTUSKOHTAUKSEN...

Ergonomian tärkeä osa-alue on myös ryhdin ja stabiileetin ylläpitäminen. Hartian ja käsivarsien lihasten optimaalisen toimintasuorituksen takaa hyvä lavan hallinta. Tilanteita, joissa menetät kehon hallinnan ja kohdistat lihaksille ja nivelsiteille kuormitusta hyvin epäergonomisesti tulisi välttää.

Hyvä esimerkki tästä ovat pitkät gaston-asennot. Gastoneissa käsivarsi ja ranne on sisäkierrossa ja tyypillisesti hyvin ojentuneena. Tässä asennossa olkaniveltä stabiloivat lihakset lapaluussa sekä yläselässä ovat kovilla. Mikäli liikettä ei voi toteuttaa säilyttäen lavan ja hartian hallintaa, on riski vammalle kohtalaisen iso.

Yllä mainittujen tekijöiden lisäksi haluan nostaa esille, että kiipeily on riskialtis laji, jossa vammautumista ei yksinkertaisesti aina voi välttää. Vahinkoja sattuu meille kaikille, mutta yritetään parhaamme, jotta turhilta vammautumisilta vältyttäisiin.

Pitkälle pääsee kun jättää väliin tyhmyydet saaliilla ja ulkokivillä. Riittävän valmistautumisen (pädit, spottaajat, turvallinen alastulo, turhien riskien tunnistaminen ja välttäminen) avulla voidaan maksimoida lajin turvallisuus. Tämän lisäksi merkittävänä tekijänä on riittävä lepo. Kiipeily vaatii keskittymistä ja väsyneenä tai huonosti levänneenä riski virheisiin kasvaa. Yksikään reitti ei ole vammautumisen arvoinen, mikäli haluaa jatkaa tätä ihanaa lajia pitkään terveenä.

Lähteet:

Gronhaug, G 2018: Self-reported chronic injuries in climbing: who gets injured when?

Lin G. & Cooney W. & Amadio P. & An K., 1990: Mechanical properties of human pulleys. Journal of hand surgery

KUUNNKA KAKKIA METSÄSSÄ

© NANNAI

TARVIKKEET: PIENI LAPIO,
VESSAPAPERI JA MUOVIPUSSI.



TEE TARPEESI.

MENE KAUEMMAS
MUISTA IHMISSISTÄ.



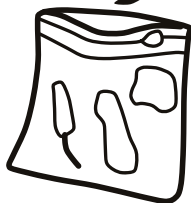
KAIVA VÄHINTÄÄN 20 CM SYVÄ KUOPPA.



VIE VESSAPAPERISI, TAMPONISI JA KOSTEUS-
PYYHKEESI POIS MUOVIPUSSISSA.



PEITÄ KUOPPA
MAALLA.



JOS SINUN TÄYTY HAUDATA VESSAPAPERISI, HAUTAA
VAIN VALKOISTA, HAJUSTAMATONTA VESSAPAPERIA.
KAIVA KUOPPA AINAKIN 100 METRIN PÄÄHÄN VESISTÖSTÄ.
VINKKI: JOS SINULLA EI OLE LAPIOTA, KÄYTÄ KEPPIÄ.
KANNA VESSAPAPERIRULLASI JA LAPIOSI YLPEYDELLÄ.

ÄLÄ JÄTÄ JÄLKIÄ

Sardinian Ulassain topokirjan alkuperäisestä ©Nannai:n kuvasta suomennoksen piirtänyt Arto Järvinen.

Tee se näin –

kuinka toimia pienen tai isomman hädän yllättäessä kiipeilyreissulla

Vessapaperia viikunapuun alla, piikipuskassa, painoksi laitetun kiven alla, tuulessa lentämässä, reitin alla. Läjiä polulla. Tämä on tuttu näky monissa suosituissa kiipeilykohteissa ulkomailla, etenkin Välimeren maissa. Suomessa onneksi harvemmin. Kiipeily ei ole itsestään selvä oikeus, maailmalla on paljon paikkoja, joissa kiipeilijöiden vastuuton käytös on johtanut jopa kiipeilykieltoon. Siksi kiipeilijöiden on tärkeää käyttäytyä hyvin. Vaikka muut turistit tietämättömyyttään tai välinpitämättömyyttään jättäisivät vessapaperia minne sattuu, kiipeilijöillä ei ole varaa sitä tehdä.

Kiipeilijämäärien lisääntyessä ongelmat korostuvat. Erityisesti pakureissaajien ja telttailijöiden kannattaa kiinnittää huomiota ympäristön siisteeseen, jotta yöpyminen säilyisi luovallisenä mahdollisimman monen kiipeilypaikan läheisyydessä. Jos ympäristö on roskainen, tulee siitä helposti vielä roskaisempi, kun uudet, ensimmäisillä ulko-

maanreissuillaan olevat kiipeilijät ottavat mal-
lia vanhoista käytännöistä. Siksi omista ja ehkä mahdollisuuksien mukaan muidenkin jätteistä huolehtiminen auttaa vähitellen muuttamaan toimintakulttuuria parempaan suuntaan.

Paikalliset kiipeily-yhteisöt tekevät kovasti töitä kiipeilylupien säilyttämiseksi. Oheinen sarjakuva on luvalla lainattu Sardinian Ulassain topokirjasta ja siinä kerrotaan, kuinka kakata luontoon. Tärkeää on myös pienenemmän hädän yllättäessä toimia vastuullisesti wc-paperien kanssa. Paperit voi kerätä vaikka suljettavaan minigrip-pussiin. Etenkin kosteuspyyhkeet on tärkeä kerätä pois Suomenkin luonnosta, sillä useimmat niistä eivät maadu ja ne saattavat olla vaarallisia eläimille. Pieniä ja kokoon-taitettavia lapiota, joilla saa kaivettua riittävän syvän kuopan, löytyy mm. retkeilytarvikkeita myyvien kauppojen valikoimista.

KOVA -jengi

Koonnut: KOVA-pj. Tuomo Pesonen
Kuvat: Koulutusvaliokunta arkisto

Tässä on pienimuotoinen esittely Kiipeilyliiton koulutusvaliokunnasta eli KOVAsta. KOVA toimii kiipeilyliiton hallituksen alaisuudessa koordinoitujen kiipeilykurssien sisältöjä ja opetustapoja seuratoimintaan sopivaksi.

KOVA vastaa kiipeilyohjaaja- ja kiipeilykouluttajakoulutuksesta Suomessa. Valiokunta tekee suosituksia kuinka toimia erilaisissa kiipeilytilanteissa turvallisuus huomioiden. Se pyrkii omalta osaltaan kasvattamaan kiipeilyn suosiota harrastuksena ja pitämään lajin turvallisena. KOVA pitää yhteyttä kiipeilykansainväliseen kattojärjestöön (UIAA) ja antaa tarvittassa lausuntoja viranomaisille.

OLETKO SINÄ KIINNOSTUNUT TYÖSKENTELEMÄÄN VALIOKUNNASSA?

Haemme vuodelle 2021 uusia innokkaita tekijöitä KOVA-tiimiin. Tärkeää on olla kiinnostunut suomalaisesta kiipeilystä ja sen kehittämisestä koulutuksen sekä turvallisuuden näkökulmasta. Sinun ei tarvitse olla moniosaaja eikä kalliokiipeilykouluttaja. Kaikenkokoisia ja -näköisiä pestejä löytyy. Pienimuotoisen hakemuksen voit jättää osoitteeseen koulutus@climbing.fi. Lisätietoja saa KOVAN puheenjohtajalta sähköpostitse tuomo.pesonen1@gmail.com tai puhelimitse 050 3794472.



Tuomas Pöysti

KOVAssa minua kiinnostaa oppimateriaalien, opetuksen ja ohjeiden kehittäminen. Kiipeän vähän kaikkea, koko ajan vähemmän tavoitteellisesti ja enemmän hupi edellä. Vuorilla liikun nykyisin maisemien takia. Päivätyöksi suunnittelen lääkärin oikeana kätenä potilaskohtaisia implantteja etupäässä leukakirurgiaan. Vapaa-ajalla pidän niin pal-

jon kiipeilyaiheisia kursseja kuin vain mahdollista – keväästä syksyyn melkein joka viikonloppu. Köysitoiminnanohjaajasolla toimin vastuukouluttajana. Lisäksi pidän kalliokiipeilykursseja ja esimerkiksi geokätköilijöiden (ja miksei kenen tahansa muunkin) puukiipeilykursseja ja kaikkea muuta ennakkoluulotonta!



Juha Schroderus

Kiipeilyuraa on takana kohta 20 vuotta, ja muutaman viime vuoden harha-askelista etelän sporttien pariin huolimatta ovat trädit ja jäät kuitenkin aina olleet lähimpänä sydäntä. Ohjaaja- ja kouluttajahommiin päädyin aikanaan kerhotoiminnan kautta ja tällä hetkellä kiinnostaa erityisesti ohjaajakoulutus. Koulutusvaliokunnassa työskentelen peruskurssijärjestelmän parissa.



Jaakko Lehto

Olen kiipeilyn moniottelija, joka seikkailee lapsiperhehaasteiden ja kiipeilymaailman välissä. Tykkään niin boulderoida kuin kiivetä vuoriakin. Paloheinän draikkaseinän tiimoilta toimin aktiivisena seuratoimijana Helsingissä. KOVAssa olen ollut mukana vuodesta 2009. KOVAssa toimin kiipeilyohjaajataso tasovastaavana.



Tuomo Pesonen

Itse harrastan etupäässä kallio- ja jääkiipeilyä. Toki monenlaista kiipeilyä olen kokeillut. KOVAssa toimin puheenjohtajana ja kalliokiipeilykouluttaja-tason tasovastaavana. Olen vuosien saatossa kouluttanut monilla kursseilla. KOVAssa olen toiminut vuodesta 1999 lähtien. Siviilissä toimin opetuslalla hallintovirkamiehenä.



Tobias Martin

Olen intohimoinen kiipeilyn moniharrastaja ja kiipeilyohjaaja. Vapaa-aikani kuluu eri kiipeilylajien – boulderoinnin, sporttikiipeilyn, trädin ja jääkiipeilyn – sekä näiden oheistreenien parissa. Kiipeilyssä minua innostaa lopputaustat haasteet sekä matkustaminen uusiin upeisiin kiipeilypaikkoihin. Ammatiltani olen webkehittäjä. Kiipeilyn lisäksi harrastan juoksua ja lumilautailua. KOVAssa olen uusin lisäys, vuosimallia 2020.



Henri Länsipuro

Harrastuksista kiipeily on ykkönen. Kiipeän trädin kesällä ja jäätä talvella. Toimin satunnaisesti ohjaajana Oulun kiipeilyseuran kiipeilykursseilla. Olen myös SKIL:n hallituksen jäsen. Työskentelen tuulivoima-alalla, joten kiipeily harrastuksena tukee hienosti työtäni. Ensi kesän haaveena on päästä taas Italiaan Dolomiiteille kiipeämään.



Jarkko-Juhani Henttonen

Olen laskenut vuodesta 1976 ja kiipeillyt vuodesta 1990. Olen opettanut lumiturvallisuutta vuodesta 2005 ja kouluttanut kalliokiipeilykouluttajana kalliokiipeilyä vuodesta 2007 lähtien. Kiipeilyn lisäksi harrastan lumilautailua ja melontaa.



Samuli Pekkanen

Olen kalliokiipeilykouluttaja Pohjois-Suomessa. Pidän kallio- ja jääkiipeilykursseja Rovaniemen ja Oulun alueilla. Tykkään kiivetä kalliota, mikstaa ja jäätä. Olen mukana seuratoiminnassa. KOVAssa olen mukana kiipeilyohjaajia kouluttamassa.



Herttainen, kohtelias ja vahva kuin härkä. Sellainen on junnujen skaboissa niin SM- kuin PM-kisoissa mitaleja kahminut Laura Loikas. Eritoten kisakiipeilystä tunnettu pellavapäinen nuori nainen on kevätkaudella kunnostautunut niin ikään ulkokiipeilyn saralla. Suunnitelmissa oli käydä keväällä European Youth Cup -kilpailuissa hakemassa lisää kokemusta vyön alle, mutta kisat peruttiin koronan takia eikä suunnitelma toteutunut. Ensi vuosi on Loikkaan viimeinen juniors-sarjassa ja siksi haaveissa on päästä käymään vielä kansainvälisissä junnukisoissa ennen kuin siirto aikuisten sarjaan on ajankohtainen.

Teksti: Inka Gysin, Laura Loikas

Positiivinen Mäkelänrinteen lukiolainen kuitenkin näkee hyviäkin puolia kisojen peruuttamisessa: ”Päästiin kiipeämään paljon ulkona. Ulkokiipeily onkin mielestäni ollut nyt tosi kivaa ja yllättihän se kuinka hyvin kiipeily kivillä lähti sujumaan”, summaa Loikas.

Niinkin voisi sanoa: tikkilistalle tiensä ovat

löytäneet mm. Myllicksen *Usual suspect assis 7C+* sekä Sipoosta löytyvä *Idefix assis 7C+*.

”Kummassakaan noista reiteistä ei mennyt keväällä paria sessiota enempää ja olisikin kiiva löytää itselle joku hankalampi projekti, jota voisi käydä useamman kerran yrittämässä”. Eiköhän pian tikkilistalta löydy kasillakin alkavia nousuja. Tätä naista kannattaa pitää silmällä!



Tapio Turunen

LAURA LOIKAS

IKÄ
18

ASUINPAIKKA
Espoo

TÄRKEIN KIIPEILYVÄLINE
Sormet

Milloin ja miten aloitit kiipeilyn?

Kävin kokeilemassa kiipeilyä siskoni kanssa ensimmäistä kertaa Salmisaaren Kiipeilyareenalla vuonna 2014. Jäin lajiin heti koukkuun ja aloitinkin pian sen jälkeen Kiipeilyurheilijoiden junnuryhmissä.

Mitä lajeja kiipeät? Mikä on suosikkisi?

Kiipeän sekä boulderia että köyttä. Muutaman kerran on tullut myös kiivettyä draikkaa ja se onkin ollut kivaa vaihtelua. Oma suosikkini on aina ollut boulderointi, mutta viime aikoina köysikiipeily on alkanut kiinnostamaan yhä enemmän.

Mikä on kovin suorituksesi kiipeilyssä?

Kisoissa on tullut monia onnistumisia, mutta yksittäinen paras tulos on varmaankin junioreiden PM-boulderin kulta viime vuo-delta. Jääkiipeilystä tuli yllätyksenä myös U19-sarjan MM-pronssia. Tänä vuonna olen päässyt kiipeämään myös enemmän ulkona ja kovimpia lähetyksiä on ollut Idefix assis 7C+ ja Usual suspect assis 7C+.

Mikä on lempireittisi ulkona? Entä sektori tai alue?

Minulla ei ole mitään varsinaista lempireittä, mutta muun muassa *Idefix 7C*, *Kun Jari Koskee 7A* ja *Voodoo 7A* on ollut kivoja. Suosikkialueitani on varmaan Myllis ja Sipoo, koska molemmista paikoista löytyy paljon hienoja vaikeita reittejä ja projekteja vielä pitkäksi aikaa.

Kenen kanssa kiipeilet?

Kiipeän usein meidän treeniryhmän nuorten kanssa. Meillä on tosi hyvä porukka, jossa jokaisella on omat vahvuutensa. Tämän takia opin itsekin paljon heidän kanssa kiivettessäni.

Lisäksi olen kiivennyt nyt paljon **Sanja Collinin** kanssa, mikä on ollut kivaa kun yhdessä on tullut kokeiltua rohkeammin vaikeampia reittejä. Myös se kun näkee toisen pääsevän muuveja, joita ei itse uskonut aluksi mahdollisiksi, kannustaa minua yrittämään entistä kovemmin.

Oletko matkustanut paljon kiipeilyn perässä. Mitkä paikat ovat jääneet eritoisten mieleesi?

Kovin paljon ei ole tullut matkusteltua kiipeilyn perässä. Ryhmän kanssa ollaan kuitenkin käyty kiipeämässä esimerkiksi Rodellarissa Espanjassa sekä Kalymnoksella. Nämä paikat eivät ole jääneet mieleeni ainoastaan hyvän kiipeilyn vuoksi, vaan myös reissujen fiiliksen takia. Kisoissa on tullut käytyä muutamassa eri maassa.

Mieleenpainuvin näistä oli ensimmäinen European Youth Cup -kisani Argentieressa Ranskassa, koska siellä kisaseinä oli rakennettu ulos, mikä loi omanlaisensa tunnelman.

Mihin haluaisit lähteä seuraavaksi kiipeilymatkalle?

Sveitsiin! Haluaisin käydä varsinkin Magic Woodissa boulderioimassa. Itseäni kiinnostaa siellä se vaikeiden ja sormekkaiden reittien paljous. Ja onhan se paikka myös muutenkin upean näköinen.

Oletko ensisijaisesti kilpakiipeilijä?

Niinkin voisi varmaan sanoa, kun kilpailuissa on tullut aika paljon käytyä. Haluaisin kuitenkin kiivetä välillä myös enemmän ulkona, jotta treenaamisessa olisi muitakin tavoitteita kuin kilpaileminen ja tekeminen pysyisi monipuolisena.

Minkälaisia kilpailusuorituksesi ovat olleet?

Viime vuosina olen osallistunut junnujen SM- ja PM-kilpailuihin boulderissa ja leadissa. PM-kisat on mennyt boulderissa monena vuonna hyvin (neljästä kisoista olen ollut kolmesti mitaleilla), mutta köysikisoissa ei ole sujunut aivan yhtä mallikkaasti. SM-kilpailuista onkin sitten tullut omassa ikäluokassa aina kultaa sekä boulderissa että köydessä.

Kahdesti olen myös ollut boulderin EYC-kisoissa, mutta siellä taso olikin aika eri luokkaa eikä sijoituksissa ole paljon kehuttavaa. Silti niissä kisoissa on kiva käydä, kun pääsee näkemään läheltä kuinka taitavia huiput oikein onkaan.

Entä miten treenaat?

Teen valmentajan kanssa kauden alussa tree-nisuunnitelman kispailujen ja muiden tavoit-

teiden pohjalta ja sen mukaan pyrin treenaamaan. Treenaan kolmen viikon jaksoissa, joiden välissä pidän lepoviikon. Jakso voi koostua esimerkiksi perusvoimasta tai vaikka voimakestävydestä.

Minkälaisia tavoitteita sinulla on kiipeilyn suhteen?

Minulla ei ole mitään varsinaisia suoritusellisia tavoitteita, vaan haluan treenata ihan vain kehittyäkseen. Toisaalta olisihan se kiva joku kasi päästä. Toivon myös, että saisin pidettyä yllä intoa ja halua kiivetä.

Mikä henkinen tai fyysinen piirteesi avittaa sinua erityisesti kiipeilyssä?

Minulle on sanottu, että minulla on vahvat sormet. Sanoisininkin, että siitä hyödyn varmaan eniten omassa kiipeilyssäni. Minulla on myös kovasti halua tehdä aina asiat mahdollisimman hyvin, mistä on hyötyä, jotta jak-san harjoitella esimerkiksi koordinaatiomuuveja. Toisaalta välillä tätä halua on ehkä liikaa-kin ja sen takia otan välillä pienet epäonnistumiset turhan raskaasti.

Mikä kiipeilyssä motivoi sinua?

Vaikeiden muuvien tekeminen ja lajin kokonaisvaltaisuus. Tykkään siitä, että paremmaksi halutessaan vain yhden asian harjoittelemisen ei riitä, vaan tulee kehittää voimaa, kestävyyttä, liikkuvuutta, tekniikkaa ja psykisiä taitoja. Tietysti myös mukavat ihmiset tekevät treenaamisesta kivaa.

Kuuluuko harrastuksiisi muita lajeja kiipeilyn lisäksi?


Ei kuulu, mutta jos aikaa riittäisi niin varmaan harrastaisin lisäksi suunnistusta tai juoksua.

Mitä muuta elämäsi kuuluu kiipeilyn ohella?

Lukio vie aika ison osan ajastani eikä sen ja treenaamisen ohella aina jää energiaa tehdä paljon muuta. Vaikka opiskeluun kuuluu paljon aikaa, niin se ei haittaa, koska se on asia jota teen mielelläni. Silloin kun on aikaa niin tykkään rentoutua esimerkiksi lukemalla.

Minkälaisia terveisiä haluaisit lähettää kiipeilijöille?

Muistakaa se, mikä sai teidät aluksi innostumaan lajista. Siitä on hyvä pitää kiinni.

 @lauraloikas

Kiipeilyreissussa kakaroiden kanssa



Sektorilla the Beach, Kalymnoksella. Isä kiipeää taustalla.

Teksti: Inka Gysin

LAPSELLISTA KIIPEILYÄ - OSA 3

Tämä artikkelisarja käsittelee vanhemmuutta ja kiipeilyä - sen on tarkoitus herättää keskustelua, tarjota vinkkejä ja tietoutta. Ensimmäinen osa käsitteli kiipeilijöiden raskautta ja synnytyksen jälkeistä palautumista (Kiipeily-lehti 2/2018). Toinen osa pohti treenaamista lapsiperheen arjessa (Kiipeily-lehti 1/2020), ja tämä kolmas artikkeli kiipeilyreissuja koko perheen kanssa. Tätäkin juttua varten pyysimme kiipeily-yhteisöä jakamaan omia kokemuksiaan ja vinkkejään lapsia sisältäviin kiipeilyreissuihin liittyen. Kiitos kaikille osallistuneille!



Asiat tärkeysjärjestykseen eli odotukset ja asennoituminen reissuun

”On hyvä miettiä jo etukäteen, onko kyseessä perheen lomareissu, jossa parhaassa tapauksessa myös kiivetään vai onko kyseessä kiipeilyreissu, jonne lapset otetaan mukaan?”, pohtii **Petter Reuter**, vuoristo-opas, kiipeilykurssittaja ja isä.

Pettymyksiä tapahtuu kun odotukset eivät kohtaa todellisuutta. Paras tapa välttää harmituksilta on keskustella toiveet läpi jo ennen reissua; yhdessä niin lasten kuin muiden aikuisten kanssa. Kuten aina kun yhdistetään kiipeily ja lapset, on paras ottaa voittoja sieltä, mistä niitä on saatavilla. Treeni keskeytyy, kun vauva ei haluakaan ottaa päiväunia tai

kalliolta pitääkin lähteä kotiin, koska kiukuteleva taapero ei vain yhtään jaksakaan. Aina ei onnistu, mutta tulipahan ainakin yritettyä. Mahdollisesti kauan odotettu loma ei sekään ole poikkeus. Oikealla asenteella ja sillä, että kaikki ovat samalla lähtöviivalla voidaan pelastaa jo paljon.



"Tilanne ei ole optimaalinen, mutta yritetään nauttia hienoista helpommista reiteistä ja pitää kuitenkin hauskaa."

Millä kokoonpanolla?

Totuus on, että mitä enemmän on lapsia (eritoten pieniä), sitä enemmän tarvitaan aikuisia. Vaikka boulderointi koetaan yleisesti helpommaksi lasten kanssa kuin köysittely, kaivataan käsi- ja silmäpareja silti. Kiipeilyyhteisön vastausten perusteella parhaaksi koettiin lähteä reissuun yhdessä toisten perheiden kanssa: näin lapsilla oli seuraa toisistaan ja toisaalta oletetusti toiset vanhemmat ymmärtävät lapsiperheen arkea paremmin kuin muut aikuiset. Toisilta perheiltä voi saada hyviä ideoita ja vinkkejä, vanhemmat osavat katsoa potentiaaliset vaaranpaikat ja lastenruokia, leluja sekä muita tarvikkeita voi jakaa. Toki myös lapsirakkaat lapsettomat aikuiset ovat omiaan reissuseurana. He jaksavat ehkä jopa paremmin viihdyttää muksuja, koska sitä ei tarvitse tehdä 24/7.

"Alkumatkasta olimme vain meidän pienen perheemme kanssa. Käytettävänä oli kaksi pientä pädiä eikä spottajaa, koska toisen vanhemman aika meni pitäessä innokasta leikki-ikäistä hengissä hankalan kivisessä maastossa. Kun toinen perhe saapui, oli päditilanne ja spottaajamäärä optimaalisempi, vaikka kaksi taaperoa vaatikin käytännössä kahden aikuisen huomion."

Aina kahden tai useamman lapsiperheen kanssa reissaus ei kuitenkaan ole ruusuilla tanssimista. Jos yhden lapsen kanssa kaikki on hitaampaa niin varmuudella se on sitä myös useamman perheen kera. Eri aikoihin otettavat päiväunet, erilaiset rytmit ja kasvatuseriaatteet sekä monenlaiset vaihtelevat toiveet ja ajatukset reissusta voivat aiheuttaa päänvaivaa. Avoin keskustelu sekä kompro-

missit ovat ainoat avaimet, joilla mahdollistetaan kaikille toimiva reissu.

"Neljän innokkaan aikuisen kanssa odotukset ja toteutus eivät olleet samoilla linjoilla, joka aiheutti pettymyksiä. Vaativa lapsi vei enemmän aikaa kiipeilyltä ja heti kun kiipeilymoodiin pääsi sisään, pitikin jo päästää parisuhteen toinen osapuoli kiville. Yöt menivät hampaita tekevän lapsen kanssa itkiessä, oma kiipeilykunto ei ollutkaan niin kova koska vauvuvuonna ei oltu keretty treenata, mutta odotukset olivat kuitenkin korkealla. Lopulta harmitus purettiin juttelemalla ja todettiin, että nyt harjoitellaan kiipeilyreissua kahden perheen kera, tilanne ei ole optimaalinen, mutta yritetään nauttia hienoista helpommista reiteistä ja pitää kuitenkin hauskaa. Uskon, että tämä helpotti loppureissua huomattavasti!"

”Kaverit auttaa kaikkeen”, kirjoitti eräs vastaaja. Kiipeilyikäisten lasten kanssa porukalla kiipeilemään lähteminen tosin tarkoittaa, että silloin mennään melko täysin lasten ehdoilla. ”Jos itse saa kiipeilykengät jalkaan ja yhden reitin kiivettyä, se on jo plussia.” Nuorempienkin lasten kanssa suunnilleen samanikäinen seura saa lapset paremmin viihtymään kalliolla ja mahdollisesti vain yksi valvova silmäpari riittää.

”Kiipeilyreissuilla Kalymnoksella lapset eivät jaksaneet/ halunneet joka päivä mukaan kalliolle. Itselle oli ekalla reissulla hankalaa ottaa löysempi asenne kiipeilyn suhteen. Joka päivä ei voinutkaan viettää koko päivää kalliolla, vain muutaman tehokkaan tunnin ja loput rannalla tms. Kun ajatukseen tottui, se olikin varsin mukavaa. Kalymnoksella, kun meitä oli vähintään kolme aikuista, teimme niin, että muu kiipeilyporukka saattoi olla kalliolla koko päivän, mutta minä ja lapsien isä oltiin vuorotellen muutama tunti. Skootterilla sitten ajeltiin hotellille tekemään läpsystä vaihto.”

Valinnan vaikeus: minne mennä?

Euroopassa ja jopa ihan koto-Suomessa riittää kiivettävää eliniäksi. Kauniita paikkoja, luontoa ja matkailukohteita on moneen maakuun. Lasten kanssa reissatessa kannattaa miettiä asiaa monelta kantilta: mikä paikka on sellainen, jossa viihtyvät niin aikuiset kuin lapset? Turvallisuus, kiipeilyn miellyttävyyden lisäksi aikuisille kuin jo kiipeileville lapsille, maasto ja lähestymiset, sää ja ilmasto, aktiviteetit ja majoitus sekä palvelut ja turvallisuustilanne ovat huomioon otettavia osatekijöitä onnistuneeseen kiipeilyreissuun. Pitkä matkustaminen vie hermoja kaikilta, joten matka-aika kannattaa pitää mahdollisimman kohtuullisena ja varautua pysähtymisiin.

Boulderointi luonnistuu lähelläkin

Paikkoja on paljon ja kiivettävää siirtolohkareilla riittää niin eteläisessä Suomessa kuin Lapissakin. Enemmän vinkkejä Suomen kiipeilykohteisiin saat edellisestä Kiipeily-lehdestä (1/2020). Pari hyvää esimerkkiä ovat kuitenkin Ahvenanmaa ja Vaasa.

Ahvenanmaa on otollinen harjoituskohte kiipeilylomailuun lapsen kanssa: autoon saa pakkattua naurettavan paljon tavaraa, matka on helppo risteillen ja mökkejä on tarjolla paljon. Nykyään melkein jokaiselle sektorille pääsee lähelle autolla ja access on helppo. Grottanin



Kalymnokselta löytyy myös rantaa kallioiden lisäksi. Mukana kiipeilyreissulla lapset 1- ja 4-v.

luolissa riittää ihmeteltävää pienelle tutkijalle ja meri sekä muut aktiviteetit on lähellä.

”Ensimmäinen kiipeilyreissumme tehtiin 3 kk vanhan vauvan kanssa ja kohteena oli rakas Ahvenanmaa. Reissuun lähtöä ja pakkaamista helpotti auto, jonne sai tungettua mukaan ”varoiksi” vaikka ja mitä tavaraa. Puoliakaan ei varmaan tarvittu, mutta mieluummin näin päin.”

Vaasan boulderalueilla on paljon valinnanvaraa kiipeilyn suhteen ja lähestymiset ovat pääosin mukavia. Majoitusta on tarjolla niin mökkien kuin campingin muodossa. Manner-Suomessa ei ole sidottu laivan aikatauluihin tai muuhun, jos koti-ikävä iskee ennen aikaisesti tai kelit muuttuvat kurjiksi.

Ulkomailta jokaisen boulderoivan perheen unelmakohte on tietysti Ranskan Fontainebleau: se on käytännössä iso hiekkalaatikko kiipeilijän leikkikentällä. Lähestymiset ovat monille klassikkosektoreille äärettömän helppoja eikä pädejä tarvitse montaa, sillä alastulot ovat usein erinomaisen hyviä ja pehmustettu hiekkalla. Alueella on mukavaa hengailua ja seuraa riittää muista kiipeilevistä

perheistä. Lisäksi ruoka on hyvää ja majoitusvaihtoehtoja löytyy paljon. Ajomatkat kivillekään eivät usein ole tuhoisan pitkiä, mikäli majoittuu metsän keskiosien kyliin.

Espanjan Albarracín on hyvä sekin, joskaan ei aivan yhtä helppo kuin Fontsu. Ajomatka on melko pitkä valitsi lennon määränpääksi sitten Madridin, Barcelonan, Alicanten tai Valencian lentokentän. Kiville tosin pääsee kylältä helposti ja nopeasti sekä useille sektoreille jopa lastenrattaiden kanssa.

Alueet ovat melko lähekkäin ja maasto usein tasaista. Kaunis metsä toimii hyvänä leikkipaikkana ja kaupungin muuri sekä luolista löytyvät kalliomaalaukset viihdyttävät jokusen lepopäivän. Muuta tekemistä pikkukylässä ei juuri ole ja sadepäivät voivatkin osoittautua aika tylsiksi. Isommat kaupat ovat noin puolen tunnin ajomatkan päässä Teruelissa. Mikäli matkustat joulun ja uudenvuoden tienoilla, majoitusta ei kannata hankkia vanhankaupungin keskustorin läheisyydestä, sillä juhlahumu on näinä päivinä äänestä ja unet saattavat jäädä vähäisiksi.

Norjan Lofoteille on pitkä matka. Jotkin sektorit soveltuvat oivasti taapertajien kanssa, mutta pääosin pienimpien lasten kanssa kohde voi olla haastava.



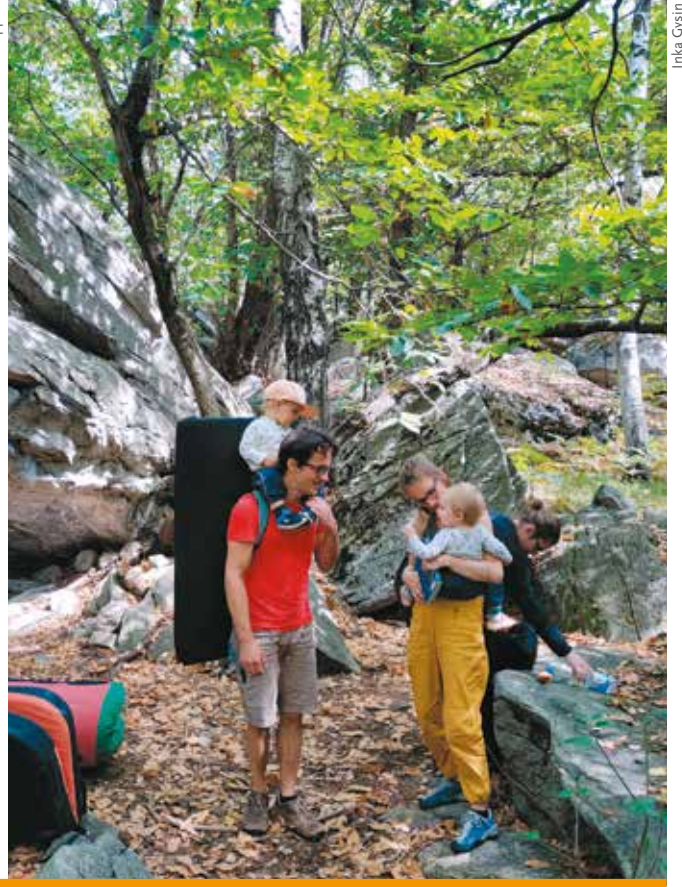
Elina Seppälä

Lepohetki trädäräkin ja nousukahvan kanssa Kustavissa.



Sini Välimaa

Kyllä kiipeilevän perheen tunnistaa vaikka siviilivaatteissa. Välimaat ovat ahkerasti reissanneet niin Kalymnoksella, Mallorcalla kuin Suomessakin köysikiipeilyn perässä.



Inka Gysin

Aina ei tarvita kantoreppua, -liinaa tai rattaita.

Majoitus ja ruoka ovat Norjan hintatasosta johtuen kalliita. Ilmainen telttailualue Kallessa on melko simppele. Sen sijaan isomille lapsille ja nuorille tekemistä, kiivettävää ja ihmelettävää riittää. Lue Lumin tarina Lofoottien reissusta tästä artikkelista!

Sveitsin kohteet Magic Woodin ja Ticinon Chironico, Cresciano sekä muut pienemmät sektorit eivät ainakaan pienempien kanssa ole kovin optimaalisia. Joitain tasaisempia sektoreita lyhyellä lähestymisellä on, mutta esimerkiksi Magic woodin mäkinen, juurinen ja kuoppainen maasto on tarpeeksi hankala ilman lapsiakin.

Chironico toimii Crescianoa paremmin ja siellä lähestymiset ovat usein lyhyitä, vain osa sektoreista on todella mäkiisiä. Italian Val di Mello on toimii suhteellisen hyvin pientenkin lasten kanssa, kertoo yksi vastanneista.

Köysittelypaikoista ystävällisimpiä

Suomen köysikiipeilykohteista löydät niin ikään lisätietoja edellisestä lehdestä. Yksi Suomen hienoimmista kallioista on Olhava, joka sopinee ensisijaisesti hieman isomille, ehkä jo kiipeileville lapsille. Kävelymatkaa parkkipaikalta on noin kolmen kilometrin

verran ja majoitus tapahtuu telttailamalla ellei kohteeseen halua tehdä vain päiväretkiä. Pulikointi kauniissa järvessä ja metsäretket kansallispuistossa viihdyttävät kiipeilyn ohella.

Kustavissa riittää niin ikään kiivettävää lapsiperheelle. Erityisesti Hopiavuoren sekä Hooperinvuoren sektoreita suositeltiin. Näissä kummassakin lähestyminen on melko lyhyt, maasto on helppoa ja turvallista ja esimerkiksi Hopiavuoresta löytyy ulkokuusi ja Hooperinvuorella on hyviä riippumattopuita sekä varjoa.

Bohuslän on kansainvälisestikin suosittu trädimekka ja se sijaitsee maalaisidyllissä Länsi-Ruotsin Götanmaalla. Bohuslänin kalliot ovat lähes täydellistä graniittia ja toinen toistaan hienompia yhden köyden mitan pituisia halkemia löytyy kiivettäväksi vaikka koko loppuikäsi.

Etelä-Suomesta kotoisin olevan lapsiperheen kannattaa matkustaa paikan päälle ruotsinlaivalla joko Helsingistä tai Turusta. Myös Vaasasta pääsee Uumajaan kätevästi lautalla. Matkalla Bohuslänin voi pysähtyä esimerkiksi Kolmårdenin eläintarhassa tai huvitella Tukholman Gröna Lundissa. Auto on erittäin

käytännöllinen Bohuslänissä, koska kalliot ovat kustavilaisittain pitkin peltoja ja ripoteltu sinne tänne. Lähestyminen on usealle alueen kalliolle selkeää ja lapsiperheen kannalta helppoa.

Perhekiipeilyyn soveltuvat hyvin esimerkiksi Galgeberget, Hallinden, Höggerget, Stale, Nordens Ark ja Rågårdsdal. Jokaisella perheellä on erilaisia vaatimuksia, joten parin sentin paksuisesta Bohuslänin toposta löytyy varmasti jokaiselle sopiva kiipeilykallio. Bohuslänin alueelta löytyy myös jonkin verran boulderointia sekä muutama sporttikallio. Sadepäivien ajanvietteenä toimii Göteborgin lisäksi myös idyllinen Smögenin rannikkokylä, Nordens Ark eläintarha ja Havets Hus akvaario Lyseküllissä.

Italian Finale Ligurea kehutaan kiipeilyltään ja puutteiltaan upeaksi kohteeksi. Merenläheisyys, rannat ja palvelut tuovat perinteisen etelänloman tuntua ja mielekästä tekemistä löytyy koko perheelle. Kiipeilykalliot eivät ole kaukana, joten päivittäiset ajomatkat ovat kohtuullisia. Niin ikään Kalymnos on kiipeilyä ja rantalomaa parhaimmillaan. Puitteet ovat kauniit, palveluja riittää ja kiipeily on erinomaista.

Eräs Kalymnoksen kävijä vinkkaa, että muun muassa Symplegadesista löytyy lapsillekin hyvin kiivettävää eikä lähestyminen sektorille ole liian pitkä. Alusta on tasaista pikkukiveä eli ei sovi kovin hyvin konttausikäiselle, mutta vähän isommille lapsille kyllä. Toinen lapsiystävällinen kallio, The Beach, on hieman pidemmän lähestymisen takana kuin Symplegades. Nimensä mukaisesti sektori on rannalla, jossa voi yhdistää loistavasti kiipeilyn ja hiekkaleikit.

”Kalymnoksella on jokaiselle jotakin. Kun kaksi aikuista meni kalliolle, kolmas jäi lasten kanssa hotellille uimaan, uimarannalle tai ihan mahtavaan Monster cafe-nimiseen kahvilaan, jossa on lapsille leluja, leikkilaineita ja ruoka-annoksia. Saman kadun varrella on myös matkamuistomyymälöitä, jätskipaikkoja ja ravintoloita. Kaikkea kivaa runsaan kilometrin matkalla suoran tien varrella. Voiko olla helpompaa? Majoitukseen kannattaa satsata uima-altaan verran. Auttaa viihtymistä paljon! Myös pieni keittiö huoneessa helpottaa ruokailuja ja lapsille kokkailuja.”

”Sporttia kiipeävälle on toki myös monia sopivia paikkoja ympäri eurooppaa. Omilta reissuilta ainakin Frankenjuran ja Itävallan Öztal sekä Zillertal tarjosivat erittäin lapsiystävällisiä kalliota (muun muassa Ewige Jagdgrund oli todella perheystävällinen). Näissä kaikissa oli tarjolla sopivia isoja tasaisia alueita riittävän kaukana kalliosta. Mahdollisuus varjoon ja riippukeinuihin eikä pahemmin objektiivisia vaaroja (toki niitä on, eli nuorten perään pitää katsoa, mutta usein ne olivat ongelmat olivat yhdessä suunnassa eli strateginen sijoittuminen jeesaa).”

Itävallan Klettergardenit kuulostavat perheelisen köysikiipeilijän korvaan aikamoisilta paratiiseilta. Köysikallion viereen on saatettu rakentaa pieni leikkipuisto tai grillikota ja lähestymiset ovat helppoja rattaidenkin kanssa. Maasto on tasaista ja turvallista.

”Kävimme Oberried ja Engelswand -nimisillä kallioidella, joissa oli leikkipuisto. Molemmat noista ylläolevista olivat ihan kivoja ja sieltä löytyi paljon reittejä. Ei varmaan niitä mihin ”superkiipeilijät” menevät, mutta erityises-



Piirtämistä ja piknikkiä Chironicon bouldereilla.

ti lasten kanssa kiipeileville ihan hyvä vaihtoehto. Reitit olivat mielestäni ihan hyviä (ei kuitenkaan varmasti kaikista hienoimpia alueella), mutta ainakin lapsilla oli myös jotain tekemistä.” Lisäinfoa jutun lopusta linkeistä!

Mitä ottaa huomioon asu- tuksen valinnassa?

Airbnb on melkoinen aarreaitta nykyajan kiipeilijälle. Majoitusta on helppo etsiä ja löytää juuri niillä spekseillä kuin itse haluaa. Majoittajalta voi etukäteen tiedustella asumuksen lapsiystävällisyyttä ja mahdollisia lisätarvikkeita. Usein saatavilla on pienten lasten matkasänkyjä, syöttötuoleja, pottaa ja ammetta. Aina kannattaa ainakin kysyä!

Majoituksessa kannattaa kiinnittää huomiota myös muihin tarpeisiin. Löytyykö pitkän reissun tarpeisiin esimerkiksi pesukonetta? Vauva- ja taaperoaika tuottaa yllättävän paljon pyykkiä. Astianpesukone voi tuntua luksukselta, mutta säästää hermoja ja nahkoja etenkin, jos majoituksessa on useampi ruokailija. Portaikkoiset talot ilman turvaportteja vaativat aikuiselta huomiointia pienempien kanssa ja paljon rihkamaa sisältävä sisustus on uteliaan taaperon unelma, mutta vanhemman painajainen.

”Albarracínissa pääsiäisenä 2018 land ladyme tuli kauhistuneena sanomaan, että antaa meille isomman asunnon kun lapsille ei

ole tilaa sisällä. Rauhoittelimme häntä ja vakuutelimme, että lapset nukkuvat mielellään päiväunensa ulkona rattaissa, se on yleisesti tapana Suomessa. Meitä tietenkin nauratti hänen huolensa kun lämpötila Espanjassa oli kuitenkin lähellä +15°C eikä -15°C joka sekini olisi varsin käypä lämpötila päiväunille ulkoilmassa.”

Rauhallinen ympäristö mahdollistaa ainakin jonkinlaiset unet, mutta disko alakerrassa tai iso tie majoituksen vieressä saattaa vaikeuttaa niin pienokaisten kuin aikuisten unia. Sade- tai lepöpäivien viihdykkeeksi on mukavaa, jos majoituksessa on mahdollisesti televisio (ei tietystikään suositella ihan perheen pienimmille) tai leluja ja pelejä sekä tilaa telmiä.

Majoituksen sijainnilla on merkitystä myös kun ajatellaan jokapäiväistä ajelua kiville. Jaksavatko pienet ajella päivittäin pitkiä matkoja vai löytyisikö majoitus hieman lähempää kiipeilypaikkaa?

Telttailu on oma lajinsa, kuten myös pakuelämä. Mieti jo valmiiksi vaihtoehtoja sadepäiville ja pakkaa lämmintä ja sateenkestävää mukaan. Parhaimmillaan telttayöt ovat upea kokemus lapselle!





Christoph Cysin



Emmi Rautkiä

Ensikosketus Fontainebleauun upeaan hiekkakiveen.

Huoltotauko Albarracnissa pääsiäisenä 2018.

Matkustusta varten

Mikäli lähdet matkaan autolla, on usein mahdollista pakata mukaan hieman enemmän tavaraa kuin lentokoneella, junalla tai bussilla matkatessa. Pädit voi mahdollisesti kiinnittää katolle, jotta ne veisivät vähemmän tilaa ja mukaan voi pakata painavammankin matkasängyn, mikäli määränpäässä ei tarvitse kantaa tavaroita kovin pitkää matkaa.

Pienelle lapselle saa usein ottaa lentokoneeseen ilmaiseksi kokoontaitettavat rattaat, auton turvakaukalon tai -istuimen sekä käsi-matkatavarat. Hänelle saa myös ottaa nesteitä (esimerkiksi maitoa tai korviketta) ja ruokia käsi-matkatavaroihin. Alle 2-vuotias ei tarvitse omaa istuinta lentokoneessa vaan usein tämä matkustaa ilmaiseksi tai pientä korvausta vastaan sylissä. Huom! Tarkista omalta lentoyhtiöltäsi säännöt ennen matkaa, sillä näissä on vaihtelua.

“Lapsi tarvitsee aina passin tai jonkin muun matkustusasiakirjan sen mukaan, mihin maahan matka suuntautuu. Jos lapsesi matkustaa yksin tai vain toisen vanhemman tai huoltajan seurassa, jotkut maat edellyttävät hyväksymiskirjeen toiselta vanhemmalta tai huoltajalta”, muistutetaan Finnairin sivuilla. Rattaista kirjoitetaan näin: “jos lastenrattaat voi purkaa osiin, sinun kannattaa irrottaa ne kahteen osaan. Suosittelemme lastenrattaiden tai niiden osien pakkaamista muovipusseihin tai suojaamista jollain muulla tavalla.”

Vaikka matkustaminen kevyiden ja pienten matkarattaiden kanssa tuntuu ajatuksena hyvältä, ei näillä kuitenkaan tee juuri mitään oikeassa maastossa. Mikäli suuntaat siis kiville ja kallioille ajatuksenesi ottaa rattaat mukaan, pakkaa kunnan kolmipyöräiset maastovankurit, isoine kivikot kestävine renkaineen. Kantoreppu/rinkka on todella kätevä ja pienokaiset voivat myös ottaa päiväunet näissäkin kulkuvälineissä.

Autovuokraamoiden turvakaukalot ovat helposti mitä sattuu tai paikan päällä saatetaan myydä ei-oota, vaikka istuin olisi varattu ennakkoon. Harkitse siis oman ottamista mukaan ja varmista, että isofixit tai muut kiinnityssystemit löytyvät myös vuokra-autosta.

Turvallisuus, sairastuminen ja säät

Lapset sairastelevat harmittavan usein. Harvoin kuitenkaan tarvitaan edes käyntiä lääkärissä, mutta ennen matkaa on hyvä miettiä, mitä tehdä sairastapauksissa. Onko lapsella matkavakuutus ja mistä sen kautta saa lapselle tarvittaessa hoitoa? Mikäli lapsella ei ole erillistä vakuutusta, kannattaa ainakin hyvissä ajoin tilata tälle eurooppalainen sairaanhoitokortti. Näin kirjoitetaan Kelan sivuilla: “Kun matkustat tai olet kelet tilapäisesti EU- tai Eta-maissa tai Sveitsissä, saat lääketieteellisesti välttämätöntä hoitoa paikallisen asiakasmaksun hinnalla, jos sinulla on mukana eurooppalainen sairaanhoitokortti.

Läketieteellisesti välttämättömällä hoidolla tarkoitetaan sellaista hoitoa, joka ei voi odottaa kotiinpaluutasi. Jos sinulla on eurooppalainen sairaanhoitokortti, saat matkan aikana hoitoa myös pitkäaikaissairauden, ras-kauden tai synnytyksen vuoksi.

Jos äidillä on eurooppalainen sairaanhoitokortti ja vastasyntyneellä lapsella ei ole, lapsi voi saada lääketieteellisesti välttämätöntä hoitoa paikallisen omavastuun hinnalla vain, jos kyseessä on synnytyksessä tai välittömästi sen jälkeen tarvittava hoito. Jos kyse on muusta hoidosta, lapsella tulee olla oma eurooppalainen sairaanhoitokortti tai sen väliaikaisesti korvaava todistus.”

Yleensä kuumeet ja muut kivut alkavat Murphyn lain mukaan silloin kuin apteekit ovat jo kiinni. Pakkaa varuiksi lääkekaappi mukaan, sillä selviää jo melko pitkälle. Eri-ikäisillä lapsilla on taipumus erilaisiin haave-reihin ja tauteihin.

Perus EA-paketista löytyy lapsille sopivat kipuja kuumelääkkeet, laastarit sekä sitomiseen tarvittavat välineet ja esimerkiksi hydrokortisonivoidetta pistoksiin. Palovammoja varten rasvataitos on hyvä olla mukana ja tulehtuneisiin naarmuihin tai haavoihin voi tuikata basibactia tai vastaavaa. Varmista myös, että lapsella on tarvittavat rokotteet (kohteesta riippuen) hyvissä ajoin ennen reissuun lähtöä.

Ota mukaan niin ikään lapsille sopivaa hytysuihketta sekä vaatteita hytysten pistojen välttämiseksi. Auringolta tulee suojautua tarkasti. Pienillä lapsilla varjossa oleskelu sekä vaatteilla suojautuminen on ensisijainen keino, isommille voi lisätä jo aurinkorasvaa. Kelit voivat vaihdella, joten varaudu ainakin yhdellä lämpimällä kerrastolla, vaikka olisitkin lähdössä etelän lämpöihin.

Ruoka ja vauvan tarvikkeet

Suosituksot sopivista ruoista niin raskausaikana kuin imeväisille tai lapsille vaihtelevat suuresti eri maissa. Mikäli ostat valmiita lastenruokia ulkomailla, lue niiden selosteet huolella. Myös lisättyyn sokeriin suhtautuminen vaihtelee huomattavasti. Jos majoituksessasi on keittiö, on ruokia helppo tehdä itse - vaikka isompia satsseja kerrallaan. Näin ei joka päivä tarvitse miettiä uusia aterioita. Majoituksista puuttuu usein eväs- ja säilytysasiat, joten harkitse niiden ottamista mukaan. Keittotermarissa ruoat säilyvät lämpiminä koleassakin säässä kiivetessä. Myös sauvasekoitin on kätevä soseiden tekemiseen. Varmista, että sellainen löytyy majoituksesta tai pakkaa omasi matkatavaroihin.

Kaikenlainen naposteltava on erinomaista ajanvietettä sekä hyvä pitämään energiatasot ylhäällä. Vaikka pieni lapsi ei kiipeilisikään, vie ulkoilmaelämä, metsässä juoksentelu sekä mahdollinen kylmempi ilma enemmän energiaa kuin kotona oleskelu. Pähkinät ja rusinat, maissinaksut ja riisikakut, sokerittomat kekset ja kuivatut hedelmät ynnä muut vastaavat ovat täydellisiä pienille napostelijoille. Valmiit smoothiepussit ovat erinomaisen helppo ratkaisu välipalaksi, vaikka eivät kaikista ekologisimpia olekaan tuottaessaan roskaa. Kestopussit smoothielle ovat toinen vaihtoehto, mutta näissä sisältö ei toki säily yhtä pitkään. Toisaalta näin eväs on tuoreempaa.

”Varsinkin kasvissoseita on välillä ulkomaila vaikea löytää. Itse olemme joskus ottaneet mukaan sauvasekoittimen soseuttamista varten ja myöhemmin höyrytysritilän kasviksille.”

Erilaiset erikoisruokavaliot voivat olla hankalia toteuttaa. Usein kiipeilykohteet sijaitsevat kauempana isommista kaupungeista eikä gluteenittomia, vegaanisia tai muita vaihtoehtoja välttämättä ole tarjolla yhtä paljon kuin kotimaassa. Kasvispohjainen ruokavalio on onneksi mahdollista toteuttaa suhteellisen vaivattomasti, jos vain oma keittiö löytyy, sillä papuja, linssejä ja perustarvikkeita löytyy pienistäkin kaupista. Gluteenittomiakin

vaihtoehtoja alkaa olla euroopassa melko hyvin tarjolla, jopa suurkaupunkien ulkopuolella, mikäli löytää tarpeeksi ison kaupan. Mutta esimerkiksi tietyt erityiset äidinmaidonkorvikkeet tai muut spesiaalimmat tuotteet voivat olla hankalia löytää. Apteekit ovat yksi mahdollinen paikka, josta näitä voi tiedustella.

Vaipat voivat koitua niin ikään päänvaivaksi, sillä vaikka Suomessa jokaisessa kaupassa myydään kaikkia malleja ja montaa kokoa, ei ulkomailla näin välttämättä ole. Housuvaipat saattavat olla todella kalliita ja niitä löytyy ehkä vain apteekkeista. Vaipassa on usein myös lisättyjä hajusteita, joihin tottumaton pikkupeppu voi herkistyä. Lue tuoteseloste pitäen tämä mielessä.



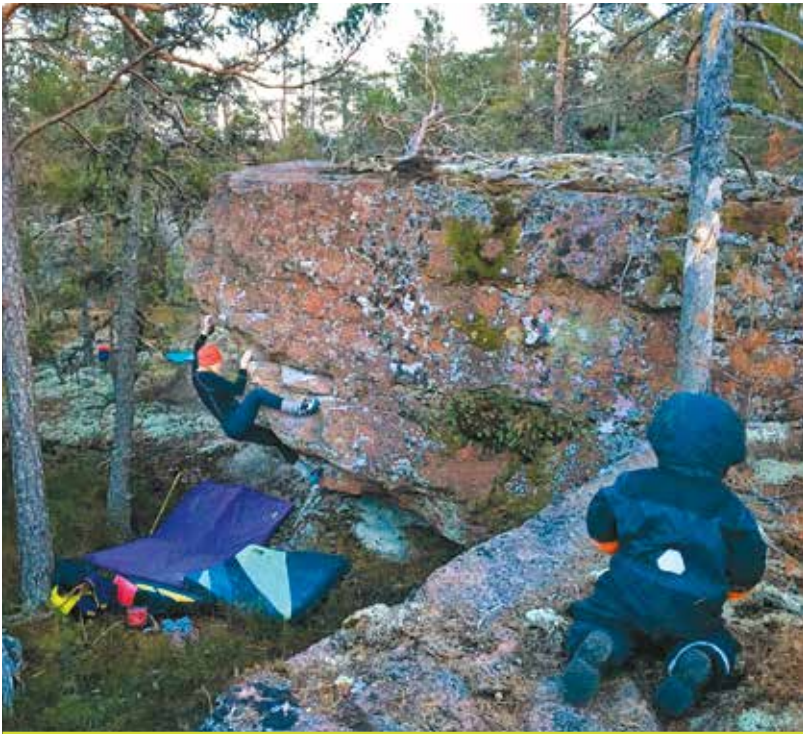
Lumi Pellikka Lofoottien bouldereilla.

Jasakko Pellikka

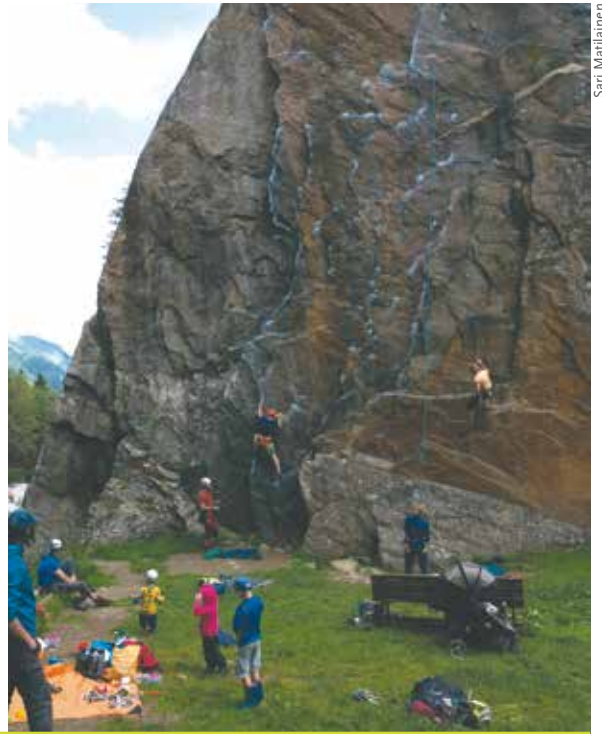


Hilla, 6-v. ja Pyry, 4-v. Mallorcalla vuonna 2020.

Sini Välimaa



Anssi Laatikainen



Sari Maailainen

Eetu Laatikainen ihailee äitinsä Niinan kiipeilyä Ahvenanmaan katolla.

Itävallan klettergarteneilla nauttimassa koko perheen kera.

"Taaperot viihtyvät hetkiä pikinik-viltilläkin touhuten, mutta kävelemään oppinut leikki-ikäinen tutkii yleensä mieluummin ympäristöään."

Kallioilla ja kivillä

Lasten ikä vaikuttaa kovasti siihen kuinka he viihtyvät mukana kallioilla ja mitä välineitä viihtymiseen tai ihan peruspärjäämiseen tarvitaan.

Jo kiipeilevien lasten kanssa kannattaa tarkistaa kohteen reittivalikoima sekä tietysti lähestyminen jo etukäteen. Vaikka lapset tykkäsivätkin kiipeillä, eivät he välttämättä jaksakaan koko päivää toisin kuin innokkaat vanhempansa. Kännyn peliajan voi säästää näihin hetkiin tai mukaan voi pakata kirjan, pelikortit tai muuta viihdykettä siksi aikaa kuin aikuiset kränkkäävät vielä viimeiset paukunsa projekteillaan.

"Kallio kannattaa valita lyhyen lähäriin ja lapsiystävällisen maaston perusteella. Olisi hyvä, jos lapsillekin löytyisi edes joku reitti kiivettäväksi tai jonne voi virittää köyden, jossa lapsi voi killua roikkumassa. Näin lapsikin voi osallistua "kiipeilyyn". Muurahaispaikoille jyrkkä nounou. Karkottaa lapset nopeasti."

Vauvojen kanssa välineitä tarvitaan usein hieman enemmän, sillä edes istuminen ei välttämättä onnistu. Eräs kiipeilijä vinkkasi, että sitteri (ainakin Baby Björnin kokoontaitettava

malli) mahtuu hyvin päidin väliin. Sitä on helppo kenen tahansa paikalla olevan keikuttaa ja usein vauvat viihtyvät sitterissä pitkiäkin pätkiä, jopa päiväunia. Päikyille sopii myös riipumatto tai pieni suljettava telta ellei raitaita saa kiville asti. Monet pienet nukahtavat ihan kantoreppuunkin, tosin silloin itse kantaja on sidottu unosten ajaksi. Lelut, kirjat ja muut vauvojen lempiviihdykkeet kannattaa pakata mukaan kiipeilyrauhan takaamiseksi.

Taaperot viihtyvät hetkiä pikinik-viltilläkin touhuten, mutta kävelemään oppinut leikki-ikäinen tutkii yleensä mieluummin ympäristöään. Fontainebleau'n isolla hiekkalaatikolla tämä ei ole ongelma eikä mikään, mutta esimerkiksi Magic Woodin jyrkkä, isoja kivenkoloja, juuria ja teräviä kiviä sisältävä maasto vaatii kokoaikaisen huolehtijan.

"Chironicon sektoreista vain pieni osa oli oikeasti taaperolle mukavaa juoksualustaa, muuten joutui pientä taluttamaan melkein kaikkialle. Parhaiten viihdyttivät liudit ja värikyynät sekä piirustuspaperi. Lapsi tykkää myös katsella kirjoja, joten niitä pakattiin myös mukaan, vaikka ne tuntuivat painavan tonneja."

Paljon hauskempaa tekemistä ulkoilmassa ei ole kuin napostelu ja eväiden syöminen.

Eritoten, jos metsästä voi etsiä vanhempien piilottamia rusina-askeja tai muita herkkuja. Aarteensintään voi toki käyttää myös leluja tai muuta ei-syötävää. Kynien ja paperin, lemparilelujen ja muun oheen aina siis reilusti evästä. Ja sitten vielä vähän lisää evästä.

Tavaraa lasten kanssa tarvitaan riittämiin eikä kiipeilykään valitettavasti suju ilman lajivälineistöä. Köysikamat kannattaa ihan turvallisuussyistä tuoda mukanaan Suomesta, mutta pädejä pystyy usein vuokraamaan paikan päältä. Päiden saatavuus kannattaa tarkistaa etukäteen vaikka suomalaisesta Padadise-firmasta, paikallisista kiipeilykaupoista sekä välillä jopa boulderalueiden majoituksista. Padadisen pädit ovat huippuluokkaa, mutta varaudu, että muualta vuokratessa luvassa voi olla jos jonkinmoista läpyskää.

Turvallisuudesta ei parane tinkiä vaan leiriytymispaikat ja leikkialueet on valittava huolella. Suoraan kallion alla ei pidä olla putoilevien kivien tai kiipeilijöiden takia. Jyrkänteet, kiven kolot tai terävät lohkarit ovat ilmeisiä vaaranpaikkoja.

”Todistin kauan aikaa sitten yhdellä ulko-kalliolla tapausta, jossa pariskunta oli kiipeämässä, ja kiipeilijä putosi ekaa pulttia klipatessaan kahden lapsensa päälle, jotka olivat reitin alla leikkimässä. Tuli poru. Sama tietysti sisälläkin: kiipeilyhallien lattioilla on varmaan kiva kontata, mutta kiipeilijöitä ahdistaa, jos on mahdollisuus, että putoaa jonkun toisen skidin päälle.”

Ja vielä viimeisenä vinkkinä kiipeily-yhteisöltä: ”Ota mukaan myös hyvät hermot. Ylipäänsä pitää hyväksyä se, että reissussa tulee todennäköisesti kiivettyä vähemmän kuin haluaisi.” Se ei kuitenkaan välttämättä tarkoita, että kiipeilyreissu olisi epäonnistunut. Parhaassa tapauksessa reissu voi olla ikimuistoinen lähetysjuhla yhdistettynä lasten paratiisilomaan hiekkarannalla.



Linkejä liittyen juttuun:

Itävallan klettergarten:

<https://www.tyrol.com/10-a-head-for-heights-family-rock-climbing-in-the-oetztal-valley>

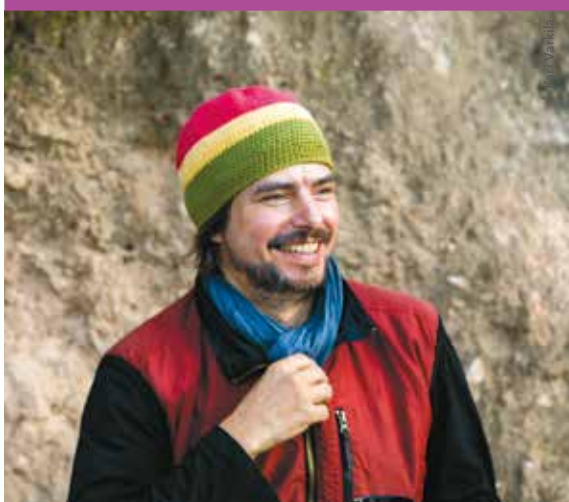
Pädivuokra Padadise: www.padadise.com

Finnair, matkustus lapsen kanssa: <https://www.finnair.com/fi/fi/family-travel>



Christoph Gysin

Patonkien ja croissanttien lisäksi myös Fontsun hiekka näyttää olevan herkullista.



Petter Reuter El Chorrossa

Petter Reuter - haastattelu

Petter Reuter on vuonna 1969 syntynyt helsinkiläinen vuoristo-opas (UIAGM/IFMGA). Hän on Vuoristoretket-yrityksen perustaja ja on toiminut täysipäiväisesti kouluttajana ja oppaana vuodesta 1992 saakka. Reuter aloitti kansainvälisen vuoristo-opaskoulutuksen vuonna 2002 ja valmistui vuonna 2005. Tänä päivänä hän työskentelee muun muassa Alpeilla, Pohjois-Norjassa, Grönlannissa ja Etelä-Suomen kallioilla.

Lähde: <https://www.vuoristoretket.fi/oppaat>

Petter Reuter on isä kohta 14-vuotiaalle tyttärelleen sekä kiipeilyn ammattilainen. Reuter avasi omia ajatuksiaan kiipeilyreissuista lasten kanssa haastattelun muodossa.

”Olen käynyt mm. Kalymnoksella, Bohuslänissä ja Sardiassa lasten kanssa”, kertoo Reuter. Näiden lisäksi työreissujen lomaan, esimerkiksi El Chorrón kiipeilykurssin yhteyteen Reuter on lisännyt loman päälle. ”Nämä kaikki sekä lisäksi Finale Ligure ovat toimivia paikkoja perheen kanssa kiipeilyyn: meri on lähellä ja rantoja löytyy, joten lasten kanssa ei jää puutetta aktiviteeteista. Bohuslänissä voi vaikka kalastaa rapuja halutessaan”, hehkuu Reuter. Paikoista löytyy muutakin teke-

mistä kuin kiipeily sekä tarpeeksi palveluja ja toimiva yhteiskunta, joka tekee jokapäiväisen elämän helpoksi.

Reuterin näkemyksen mukaan reissuun on parasta lähteä useampi perhe kerrallaan. ”Mukana tulisi olla vähintään neljä aikuista, jotka haluavat kiivetä”, mies toteaa. Omilla reissuillaan parhaaksi koettu systeemi kiipeilyn ja muun vapaa-ajan erittelyyn on ollut jakaa kiipeilyaika slotteihin: aamupäivä- ja iltapäivävuoroihin, joissa toiset menevät esimerkiksi rannalle kun toiset kiipeävät ja sitten läpsystä vaihto. Tai jos kiipeilykallio on sopiva paikka myös lapsille niin kaikki voivat viettää koko päivän samassa paikassa.

Vaikka lasten vahtivuoro sujuisikin yhdeltä aikuiselta yksinään, kokee Reuter, että mieluummin vuorossa olisi kuitenkin kaksi. Näin aikuisen ei tarvitse olla yksin vastuussa ja vaikka lasten seura onkin ihanaa, on toisen aikuisen seura kuitenkin useimmiten tervetullutta. Näin ei kiipeilyssä ole huono omatunto, kun tietää, että vahtivuorolaiset viihtyvät hyvin yhdessä.

”Parhaimpia kiipeilykokemuksia omilla perhereissuilla on ollut, kun päivässä on saanut oman 3–4 tunnin slotin, jossa pitää antaa kaikkensa”, muistelee Reuter. Välillä keskittyminen on vaikeaa, jos pienet lapset häli-sevät ympärillä ja Reuter on kokenut myös

hankalaksi rentoutua turvallisuusasioiden takia. ”Olen nähnyt kauheita juttuja, kun lapsilla ei ole kypäriä ja he juoksevat vaarallisissa paikoissa. En halua liikaa moralisoida, mutta aikuinen valitsee itse meneekö kallion alle, jossa voi tulla kivi päähän, mutta lapsi ei voi valita sitä, aikuinen tekee valinnan tämän puolesta. Hinku ja halu kiivetä voi olla niin vahva, että päätyy tekemään huonoja päätöksiä.”

Turvallisuusasioista Reuter mainitsi lasten kypärien lisäksi, että auringolta suojaaminen vaatetuksen avulla sekä hyvät kengät niin lähestymiseen kuin kiipeilyyn lapsillekin ovat tärkeitä asioita muistaa. Leiriytymispaikan tulee olla turvallinen eikä sen tulisi sijaita suoraan kallion alapuolella tai jyrkänteen reunalla.

Reuterille iso lisä perheiden yhteisissä kiipeilyreissuissa on ollut se, että oppii tuntemaan myös kavereiden lapsia. ”Se tuo ehdottomasti lisää arvoa lomalle”, pohtii Reuter.



Anna Nordström

Lofoteilla kiipeilemässä

Teksti: Lumi Pellikka, 11v.

Lofoottien kiipeilyreissu oli mahtava kokemus! Me vietettiin suurin osa ajasta Henningsværin lähellä, siellä oli paljon uutta kiipeiltävää. Sain myös ensimmäiset kokemukseni multipitchien kiipeämisestä, se oli mahtavaa! Tuli myös boulderitua Presten boulders -nimisellä kivellä. Pidin erityisesti Smorten -nimisestä boulderpaikasta, siellä oli hyvää kiipeilyä myös lapsille. Se ei ollut niin jännittävää kun köysikiipeily.

Me kiivettiin Henningsværin lähellä sijaitseva Gandalf-niminen seinämä, sieltä pääsi helposti kävellen alas. Myös parin kilometrin päässä oli sen niminen multipitch kuin Bara blåbär.

Kiipeily onnistui kahden aikuisen kanssa niin, että Anna liidasi seuraavalle ständille ja minä olin ylhäältä varmistettava. Klippasin aina oman köyden camut ja kiilat Marian köyteen. Laskeutumista piti harjoitella ennen kiipeämistä, koska sitä en osannut ennestään. Se oli kaikista kivoin osa koko Bara blåbärin kiipeilyreissusta. Oli mahtavaa, kuinka aikuiset ottivat minut mukaan reissuille, ja luottivat taitoihini. Oli myös siistiä huomata, kuinka kehityin reissun aikana niin hirveästi!



Anna Nordström

Lumilta sujui halkeamakiipeily.

Lumi Pellikka, 10-v., pääsi aikuisten ystävien mukaan Lofoottien klassiselle Bara Blåbär-reitille.

HAEMME HYVIÄ TYYPPEJÄ!

NUORISOVALIOKUNTA NUVA

Nuorisovaliokunnassa pääset mm. kehittämään ohjattua lasten ja nuorten kiipeilytoimintaa SKIL jäsenseuroissa.

OTA YHTEYTTÄ: pj. Markku Moilanen
moilanen.markku@hotmail.com

KOULUTUSVALIOKUNTA KOVA

Koulutusvaliokunnan tehtävissä autat kouluttamaan auktorisoituja köysitoiminta- ja kiipeilyohjaajia sekä kehität koulutusjärjestelmää.

OTA YHTEYTTÄ: pj. Tuomo Pesonen
tuomo.pesonen1@gmail.com

KILPAILUVALIOKUNTA KIVA

Kilpailuvaliokunnassa pääset edistämään urheilukiipeilyä kansallisella ja kansainvälisellä tasolla.

OTA YHTEYTTÄ: Kilpailuvaliokunta
kilpailu@climbing.fi

TULE MUKAAN TOIMINTAAN

WWW.CLIMBING.FI



PERTURBAATIOITA

Kiipeilijän vapaus

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

Mennynt ulkokiipeilykausi oli vaivalloinen. Syksyllä korona tuli omaan perheeseen ja pakotti etsimään kiipeilyä taatusta yksinäisyydestä. Pitkän tauon jäljiltä olin herkistynyt. Käydessäni ensimmäistä kertaa kalliolla, harjatessani jokusen neliön graniittia ja herätellessäni muuveja kiipeilyssäni ei ollut rahtuakaan atleettista pakonomaisuutta. Sen sijaan kokemus oli rehellinen, todellinen, leikkisä – se vapauden keidas, joka aikoinaan on tuntunut elämän aidoimmalta osalta. Voiko maallisen koronasituaation pakeneminen lähimetsiin olla suorastaan eksistentiaalista sankaruutta?

Lyhyet, karanteenisääntöjä noudattavat pakoni olivat ennen kaikkea mentaalaisia siirtymiä niihin paikkoihin, joissa olen vapaa tutkimaan psyyketäni. Siellä muistan, kuinka alttiita vangiksi jäämiselle koko ajan olemme. Nuhjuiset kiipeilyvaatteet ja tossut ovat se univormu, joka erottaa totisesta maailmasta ja tuo leikin lähemmäs. Eksistenttialisti **Jean-Paul Sartre** kirjoittaa: ”Hetimit kun ihminen ymmärtää olevansa vapaa ja haluaa käyttää vapauttaan, hänen toimintapiirinsä on leikkiä.” Eivät vakavan maailman vaatimukset mihinkään katoa, mutta kiipeämisen akti sysää ne näkyvistä juuri siksi aikaa, että itsestään ehtii nähdä vilauksen.

Eksistenttialisteilla autenttisuus on oman itseyden säilyttämistä ulkoisen maailman paineissa. Se on hyvän elämän johtoteema. Pakokiipeily voi olla vastalause Sartren kuvaamalle, vapauttaan piilotelevalle ”vakavalle ihmiselle”, joka käsitteellisesti on **Friedrich Nietzchen** ylenkatsoman ”lauman” eli yhteiskunnan kelpojäsen. Lauman yläpuolelle kiipeäminen ei kuitenkaan ole vain auvoisaa vapauden kokemusta, sillä siihen sisältyy myös raskas tietoisuus vapauteen liittyvistä valinnoistamme ja vastuistamme.



Heikki Karla

Parhaiten autenttisuutta käsittelee aiemminkin lainaamani **Martin Heidegger**. Hänelle autenttisuus ei ole tulosta pelkästä olemisesta vaan tekemisestä. Valitsemalla aktiivisesti kiipeilypakomme koemme vapautemme. Toiseksi voimien ja taitojen osoittautuessa riittämättömiksi tulemme toivottavasti tietoisiksi inhimillisistä rajoistamme. Heideggerille autenttisuus ei tarkoita vain sitä, että myönnäm-

me valinnanvapautemme vaan myös kuolevaisuutemme. Kaksoistietoisuus vapaudesta ja kuolemasta tuottaa terveellistä angstia, muistutuksen vastuustamme siitä, kuinka käytämme jäljelle olevan aikamme.

Itselläni vastaus ei ole: vain kiipeilemällä. Mutta minun täytyy aika ajoin ja aika usein erkaantua laumasta kiipeilemään saadakseni tuon muistutuksen. Kotiin ei palaa kuolematietoisuudesta saati muuveista äreäksi tullut ukkeli, vaan joku, joka osaa rakastaa jopa koronaelämän realiteetteja. Kiipeilyn tyhjiin ammentamaton potentiaali näyttää olevan siinä, kuinka hyvin se tekee tietoiseksi laumasidosten turhanpäiväisyydestä sekä saa uhmaamaan elämän absurdiutta ja ilmaisemaan vapautta harkittujen valintojen kautta.

Ollaksemme vapaita meidän pitäisi tarkkaan ottaen valita, että valitsemme. Valinnan valinta sisältää ajatuksen vapauden eri tasoista. Korkein niistä asettuu jalustalle. Emme valitse vain, kiipeämmekö tämän tai tuon reitin, näillä vai noilla otteilla, vaan vastaamme filosofi **Ernst Tugendhatin** praktiseen kysymykseen: ”Kuka haluan olla, millaisena toimivana ja elävänä ihmisenä minun on parasta ymmärtää itseni.”

Ehkäpä kirjailija **Albert Camus**’n idea Sisyfoksesta valottaa sopivimmin vapauden ja valinnan yhteyttä. Kreikkalaisessa mytologiassa jumalat tuomitsivat Sisyfoksen ikuiseseen piinaan: vierittämään boulderia – todellakin – mäkeä ylös, josta se vierähtää aina alas. Rangaistuksen laatijat eivät tulleet ajatelleeksi, että Sisyfos saattaisi valita olla kivenvierittäjä. Asenteen valinta onkin ainoan sortin vapautta, jota hänellä on jäljellä. Silti Sisyfoksen voi kuvitella hymyilevän, ja hymyillä meidänkin pitäisi kohtalomme alla krepmpoinemme ja koronoinemme.

Sankaruus saattaa olla turhan suuri sana, mutta ainakin kiipeily voi antaa meille tiettyjä eksistentiaalisia etuja. Ensinnä tulee kyseeseen pako epäautenttisuudesta ja lauma-arvoihin lankeavista minuuksistamme. Toiseksi leikkivä ihminen (*homo ludens*) kiiwetessään kokee olevansa vapaa – tämän useimmat tunnustavat – mutta saa myös käsityksen rajallisuudestaan ja kirkkaamman tietoisuuden vastuistaan. Kolmanneksi kiipeily voi valistaa meitä valinnan suurenmoisuudesta. Vastaamalla yhä uudestaan praktiseen kysymykseen voimme tavoittaa autenttisuutemme.

Vältän kiusausta lähteä laatimaan kulttuurikriittistä listaa niistä asioista, jotka kiipeilyn tarjoamia etuja mielestäni vesittävät, kuten verkkovirtuaalisen olemisemme etäpesäkkeet kalliolla. Tuollainen ohjeistus olisi vastoin autenttisuuden käsitettä. Kehotukseksi riittäköön: kunhan ensin valitsee kiiwetä! Hyvällä tuurilla tämä valinta kantaa hedelmää niilläkin elämän osa-alueilla, jotka ensi näkemältä eivät liity kiipeilyyn mitenkään.

Kiipeilytaidot ja varusteet.

NERVES: Not For Sale.



Lisätietoja Ocun-tuotteista saat skannaamalla viereisen QR-koodin puhelimesi tai osoitteesta www.ocun.com



Boulderkiipeily ja kiipeilyvälinekauppa avoinna
ma-pe 14-21, la 10-18, su 12-16

Ruukinkatu 4, 20540 Turku, Puh. 010 281 8999
www.bouldertehdas.fi, myynti@bouldertehdas.fi

SKIL TIEDOTTEET

SKIL SUOMEN KIIPEILYLIITTO

SKIL HALLITUS 2020: pj. Sampsa Jyrkynen, jäsenet Otto Lahti, Pasi Kiuru, Paavo Hahtola, Enni Bertling, Laura Kosonen, Juho Risku, Henri Länsipuro

SKIL POSTIOSOITE: Suomen Kiipeilyliitto ry. Erätie 3, 00730 Helsinki
Toiminnanjohtaja, Kiipeily-lehden päätoimittaja, KTO-kurssi-vastaava: **Jari Koski** jari.koski@climbing.fi p. 040 586 8123
KTO-kurssia ja Kiipeily-lehden aineistoa koskevat tiedustelut suoraan Jari Koskelle, mieluiten sähköpostilla.

VALIOKUNNAT:

NUVA

NUORISOASIAT, JUNNUOHJAAJAKOULUTUKSET JA LEIRIT
puheenjohtaja Markku Moilanen, moilanen.markku@hotmail.com

KOVA

OHJAAJA- JA KOULUTTAJAKOULUTUS
puheenjohtaja Tuomo Pesonen, tuomo.pesonen1@gmail.com

KIVA

KILPAILUASIAT kilpailu@climbing.fi

ACCESS

KALLIOIDEN LUPA-ASIAT JA REITINTEKO YHDESSÄ
JÄSENSEUROJEN KANSSA

Access-valiokunta sähköposti, access@climbing.fi

SKIL kotisivuilla www.climbing.fi:

- liiton jäsenseurat paikkakunnittain ja yhteystiedot
- valiokuntien esittelyt ja yhteystiedot
- SKIL julkaisujen esittelyt, hinnat ja tilaaminen
- liiton ohjaajakoulutuksen esittely, kurssipaikat, hinnat ja ilmoittautumisohjeet
- jäsenseuroille seuraturkien hakuohjeet
- access-ohjeita ja rajoituksia
- tapahtumakalenterissa kaikki tulevat tapahtumat, ohjaajakurssit, muu koulutus, kilpailut ym.
- tietoa kiipeilylajeista

SKIL FACEBOOK

SKIL www.facebook.com/kiipeilyliitto/

SKIL Access www.facebook.com/skilaccess/

Oikaisu: Edellisen lehden, 1/2020, artikkelissa Finice2020 oli jutun avauskuvaan lipsahtanut väärä kuvaajan nimi: oikea kuvaaja oli Henri Toivola. Pahoittelemme virhettä.





HELSINGIN KIIPEILYKESKUS

Se on syksy nyt ja sisäkiipeilykelit parhaimmillaan! Tapanilassa tarjolla kolme köysikiipeilyhallia, joista viimeisin remontoitu kesän aikana, 15 automaattivarmisteista linjaa sekä kaksi bouldertilaa!



Kiipeilykeskuksen PUODIN PARHAAT

Edelrid OHM
119 €



Wild Country
Revo 129 €



Beal Birdie
69 €



Twist II 55 €



Twist Tech
Lady 60 €



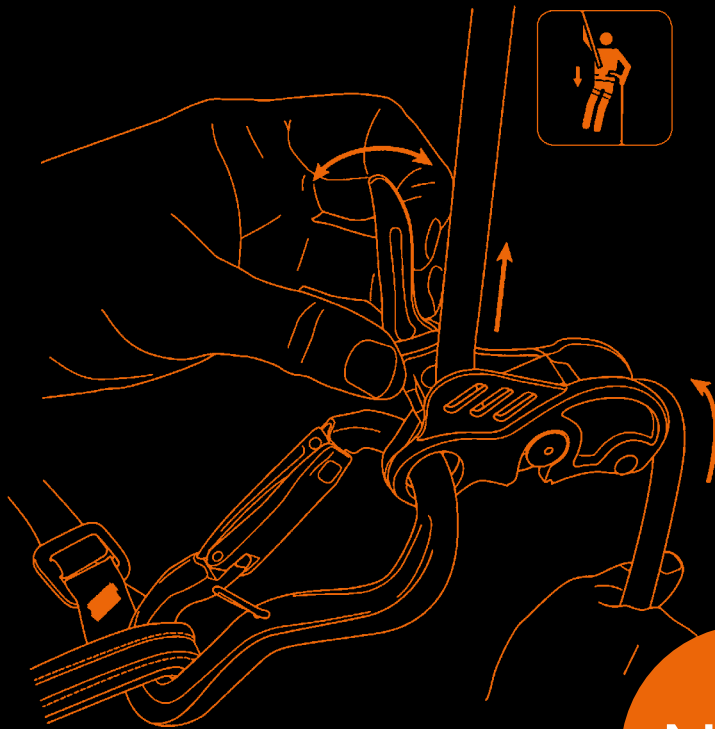
Twist Quattro II 65 €



Twist Kid 50 €



www.kiipeilykeskus.com



New!

Birdie

laskeutumis- ja varmistuslaite

Beal Birdie soveltuu aloittelijoista pro-tason kiipeilijöille, 8,5 – 10,5 mm kiipeilyköysille.

- Automaattisesti lukkiutuva
- Ei aiheuta kiertymää köyteen
- Löysien antaminen vaivatonta
- Täysmetallinen ja kulutusta kestävä
- Ei muoviosia
- Kitkapinnat ruostumatonta terästä
- CE EN15151 ja UIAA sertifioitu
- Paino 210 g
- Maksimikäyttöikä rajoittamaton



BEAL – putoamissuojaimia ja kiipeilyköysiä jo vuodesta 1950

Maahantuonti: Vandernet Oy • Jälleenmyyjät: Kiipeilykaupat kautta maan