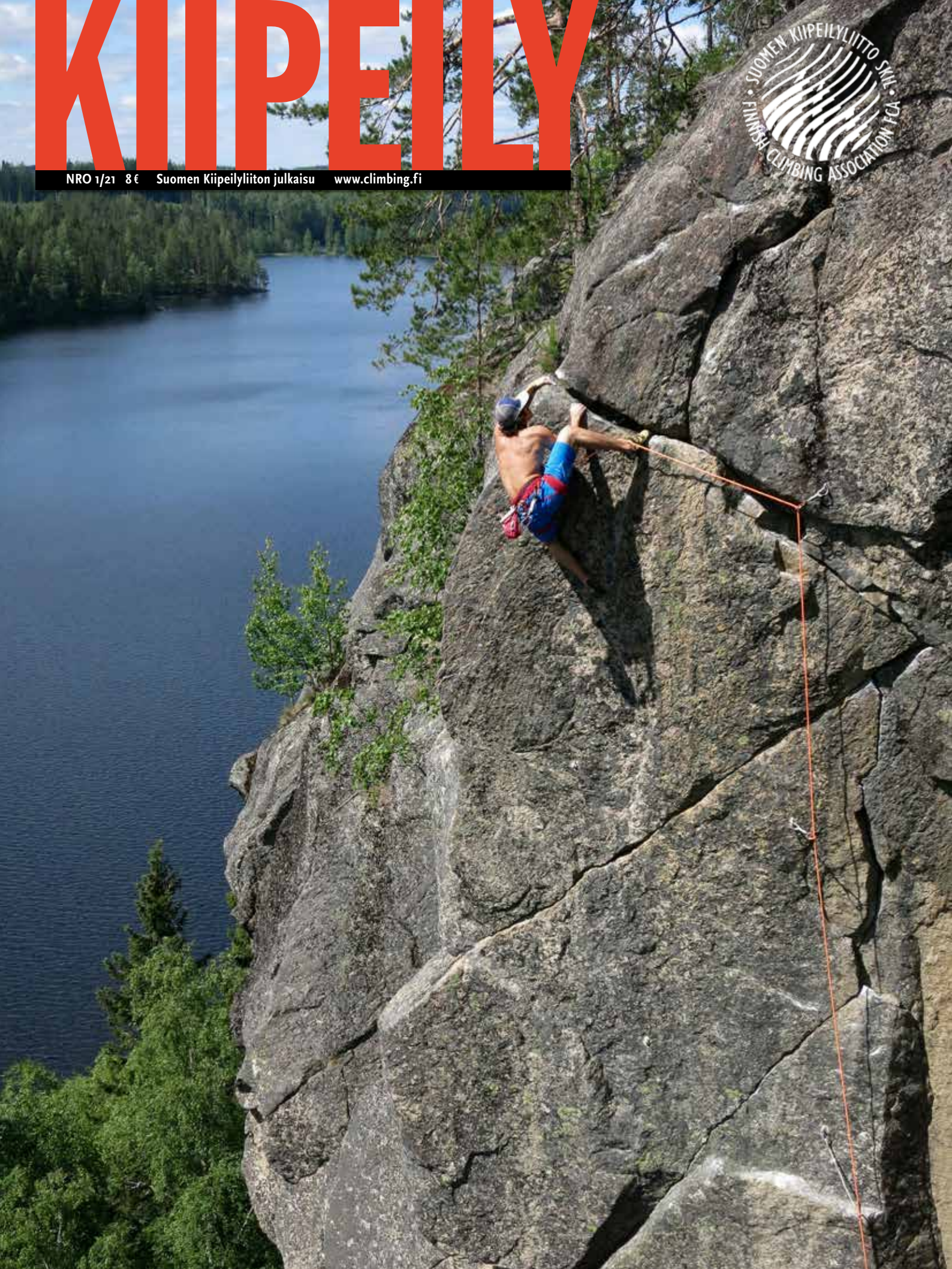


KIIPPEILY

NRO 1/21 8€ Suomen Kiipeilyliiton julkaisu www.climbing.fi





9.4 DRY HONNOLD EDITION

Luotettava sinkkuköysi monipuoliseen käyttöön.

229€

9.2 DRY BABSİ EDITION

Kuivakäsitelty köysi kaltseilta jääputouksille.

229€

8.6 DRY ONDRA EDITION

Ohut sinkkuköysi pitkille ja tiukille reiteille

279€



La Sportivan kevyimmät lähestymiskengät! Pitävät kengät kallioille ja poluille

155€



TECHNICIAN

Monipuolisen kiipeilijän valjaat kallioille, jääkiipeilyyn kuin sisäseinälle. Paikat myös Ice Clippereille!

85€



ARC'TERYX



beastmaker



Black Diamond



climbOn



GRIVEL



MONS ROYALE

MERINO



OAKLEY

patagonia

prAna



SCARPA



LONDON

tied to be free



Kauutti Heikkilä

Suomi on hieno maa harrastaa ulkokiipeilyä. Korkeita köysikallioita ei ole liikaa, mutta usein reittien laatu ja boulderpaikkojen määrä korvaavat tämän puutteen.

Nyt korona-aikana, hallien jouduttua rajoitusten takia vähentämään asiakasmääriä ja välillä myös sulkemaan kokonaan, kiipeilijöitä on ulkona enemmän kuin koskaan. Monet ovat ensi kertaa varsinkin bouldereilla, mutta myös köysikallioilla.

Ulkona kiipeily ei koskaan ole niin riskitöntä kuin sisällä kontrolloiduissa olosuhteissa. Boulderoiden pitää osata arvioida päiden asettelu ja spottaaminen. Sporttireiteissä liidaajan klippaamisen ja varmistajan toiminnan yhteistyön pitää olla saumatonta. Kaikessa kiipeilyssä selkeä ja ennalta sovitun kommunikointi on tärkeää: missä varmistajan on hyvä seisoa, missä on se vaikein kohta, jossa voi tulla lentoaikaa. Onko hyllyjä, sivuseiniä, kattoja tai muita kallon muotoja, joissa varmistajan täytyy joko pitää köyttä kireämmällä, tai antaa lisää löysää, ettei putoava iskeydy seinään voimalla. Millä termeillä kiipeilypari viestii toisilleen. Miten toimitaan, jos näkö- tai kuuloyhteys katkeaa etäisyyden, ympäröivä melu tai sää vuoksi.

Erityistä valmistautumista, tarkkuutta ja kokemusta vaatii tradikiipeily. Usein tradissä liidaaja voi oman maun mukaan laittaa varmistuksia niin tiheästi kun haluaa, mutta toisaalta kiipeilijä itse myös vastaa varmistusten turvallisuudesta: Onko niitä tarpeeksi? Pysykö varmistus pudotessa? On myös erittäin vaikeasti varmistettavia tradireittejä ja niille ei kannata

lähteä ennen kuin on siihen valmis. Ja hei, ylistely on myös kiipeilyä!

Tärkeää, varsinkin ulkomaille matkustaessa, on tiedostaa, että myös sporttireiteillä kiipeilijän pitää aina itse arvioida varmistusten ja ankkurin kunto ja turvallisuus.

Kalliolle siirtyessä kannattaa käydä kurssi tai hakeutua kokeeseen ja osiaan harrastajan mukaan kiipeämään. Käyty kurssi ei kuitenkaan koskaan tee kenestäkään täysin oppinutta, vaan on vasta työkalupakki omaa harjoittelua ja kehittymistä varten. Varsinkin tradikiipeilyn novisiin kannattaa harjoitella ensin yläkädellä piisseeja laittaen. Ja varmistusten pitää myös kestää putoaminen, sitä voi testata turvallisesti yläkädessä.

Huom: Olhavalta liidaminen vaatii aiempaa tradikokemusta. Reitit ovat yleensä vaativia ja varsinkin laatalla veden päällä pelastustoiminta on haastavampaa. Kannattaa alkuun harjoitella kallioilla, joissa on hyvin varmistettavia helppoja tradireittejä. Meillä kalliot ovat usein myös matalia, mikä tekee myös sporttireiteistä haastavia ja tarkkuutta vaativia turvallisen kiipeilyn, klippaamisen ja varmistamisen suhteen. Tontti on aina lähellä.

Tässä lehdessä alkaa artikkelisarja ”Suomen tradihelmiä”, jossa tulevaisakin lehdissä tarkoitus esitellä maamme luomukiipeilyn aarteita.

Turvallista ja aurinkoista kiipeilykevättä!

Toivottaa Jari Koski - lehden päätoimittaja

KANSI | Andy Gullsten, Bella Donna, 6b+, Simpeleen haukkuvuori. Kuva Joonas Saileranta.

KIIPEILY 1/2021

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 vakiopalstojen yhteydessä. **Ulkoasu ja taitto:** Satu Bredenberg, Petra Havo **Paino:** Suomen Uusiokuori Oy **Levikki:** n. 4400. **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. Erotat 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 kuvatestit; 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, kalliota, 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 2/2021 syys-/talvinumero | aineisto viimeistään 10.9.2021 | ilmestyy loka-marraskuu 2021
nro 1/2022 kevät-/kesänumero | aineisto viimeistään 10.3.2022 | ilmestyy huhti-toukokuu 2022

Kiipeily-lehti postitetaan maksutta Kiipeilyliiton jäsenseurojen henkilökäsitteille. Muille tilaukset osoitteesta jari.koski@climbing.fi. Kestotilaus 16 €/vuosi. Irtonumerohinta 8 €. Tee osoitteenmuutos aina omaan seuraasi. Seurat hoitavat osoitteistonsa päivityksen Kiipeilyliittoon. 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, vääranlaisen talvitreenin aiheuttamasta masennuksesta, vääristä kengistä, huonosta betasta, liian lyhyistä käsistä, voiman vähydestä eikä juuri mistään muustakaan.) Lehden julkaisijan vastuu mainoksien julkaisussa tapahtuneissa virheissä rajoittuu mainoksen hintaan.

sisälllys

Spotteri	5
Alppispotteri	12
Finice 2021	14
Nuoren kiipeilijän polku	18
Turvallisuuden mittayksikkö	20
Kiipeilykeskus K2	22
Suomen trädihelmiä	26
Åland reloaded	28
Ponte Romano	32
Galleria	35
Voiko sormivammoja ehkäistä?	38
Kiipeily ei katso kokoa	40
Kiipeilevä fysioterapeutti	46
Eläimellistä kiipeilyä	48
Korsika – täydellistä	54
Sakun palat	57
Käärmekallion Klettergarten	58
Access	60
Perturbaatioita	61
Tiedotteet	62



Anthony "Andy" Gullsten ja Roosa Huhtikorpi

Teksti: Katariina Järvinen

Selvitimme miten Suomen kaksi huippukiipeilijää on selvinnyt korona-ajasta ja onnistunut pitämään itsensä terveenä sekä motivaation ja kiipeilykunnan kohdillaan näinä poikkeuksellisina aikoina.

Koska aiemmin juuri kisat ja matkustaminen ovat tuoneet Roosalle ja Andyille motivaatiota, treenataan tällä hetkellä enimmäkseen kiipeämisen ilosta ja rakkaudesta lajiin. Tälle vuodelle on suunnitteilla Zakopanen ja Innsbruckin kisat, minne molemmat ovat lähdössä, mikäli kisat pystytään järjestämään myöhemmin tarkentuvien covid-19-rajoitusten puitteissa.

Myös työnkuva on tavallaan muuttunut: töissä halleilla kokevat he huolehtivansa nyt enemmän muiden turvallisuudesta kuin aiemmin.

Vuosi täynnä haasteita ja kompromisseja

Kun korona alkoi keväällä 2020 oli sää ulkona optimaalinen ulkokiipeilyyn. "Silloin onneksi pääsi riittävästi ulos, niin ei sitä edes juuri huomannut koronarajoitteita", Andy kuvaa alkuvuottaan. "Kevään puolella jaksoi vielä ihan hyvin pitää motivaatiota yllä, mutta kun sormi kipeytyi rasituksesta kesän aikoihin, niin se vähän hillitsi tekemistä. Syksymmällä kuitenkin alkoi motivaatioon vaikuttamaan myös se, ettei tulevia kisoja ollutkaan näköpiirissä."

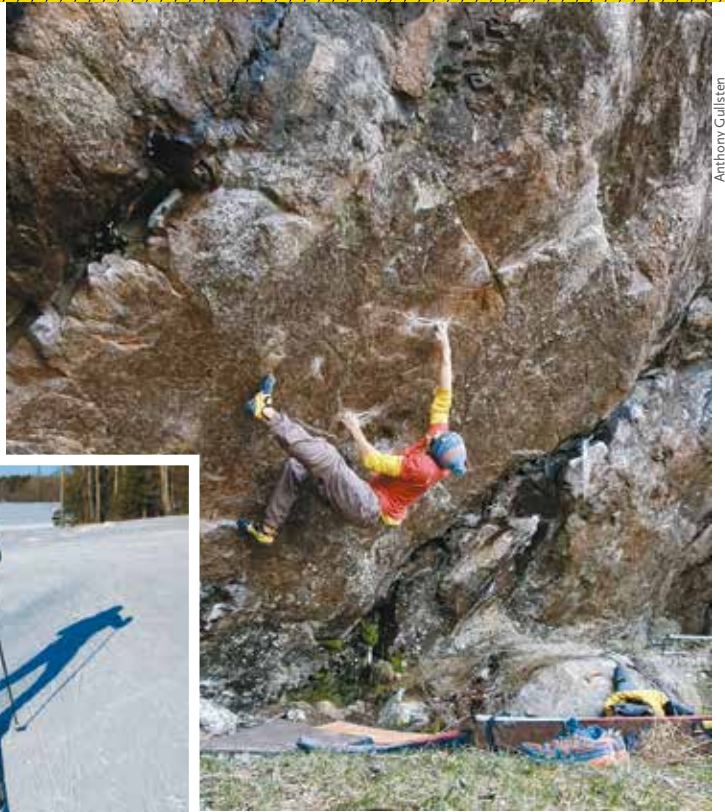
Andy kertoo, että alkaa huomata rajoitusten vaikutukset, kun ei ole päässyt aikoihin reisaamaan ja kisoihin. "Tätä poikkeustilannetta on jatkunut jo sen verran pitkään, että alkaa motivaatio hiukan hiipumaan, kun ei ole mitään sellaista mitä varten haluaisi sitten treenata."

Viime syksy ja talvi olivat hankalimmat, mutta kaikesta selvisi suhtautumalla vallitseviin tilanteisiin hyväksymällä faktat. Andy pohtii mitä kiipeäminen on hänelle merkinnyt henkisesti.

"Onhan tämä ollut haaste kaikille, niin nyt pitää vain opetella sopeutumaan ja keksimään välillä vaihtoehtoja tekemistä. Haluan kiivetä, ja tarvitsenkin sitä, mutta juuri nyt tämän tilanteen takia on vaan joutunut tekemään paljon kompromisseja."

Andy kertoo ulkomailla kiipeilyn olevan siinä mielessä hedelmällisempää, kun siellä on useampia linjoja mistä valita ja ne ovat lähempänä toisiaan. "Suomessa reitit ovat valitettavan kaukana toisistaan ja se vaikeuttaa projekteihin sitoutumista, kun matkustusvälit

Listerie assis, 8B+, oli jo aiemmin kiivetyn Listerie-reitin istumalähdön ensinousu viime maaliskuun (2020) lopulla. "Useampi sessio siinä meni, mutta lopulta meni reittikin!"



Anthony Gullsten



Aleksandra Blinnikka

Andy osti luisteluhiihtosukset ja on nyt päässyt harjoittelemaan hiihtoa näissä talvisissa maisemissa koto-Suomessa.

ovat täällä ulkomaihin verrattuna pidemmät. Matkustamaan lähtö on kyllä ollut haaveissa, mutta nyt on tärkeää sopeutua tähän tilanteeseen ja nauttia kiipeilystä hiukan vähemmän tavoitteellisesti, kyllä ne reissut odottavat vielä tulevaisuudessa."

Koti ja oheistreenit tuovat vastapainoa tarvittavaa tasapainoa elämään

Työn puolesta Andy saa olla usein halleilla, joten kiipeilyä ja oheistreeniä tulee tehtyä lähes huomaamatta riittäviä määriä. "Olen nyt pyrkinyt pitämään kodin kotoisana paikkana, missä rauhoittua, ja työn ja harrastuksen halleilla." Näin elämässä säilyy hyvä tasapaino. "Kotona on kuitenkin otelautaa kaiken varalta, jos joutuisi pitkäksi aikaa jäämään kotiin."

Tänä keväänä haave uudesta talviharrastuksesta toteutui, kun Andy osti luisteluhiihtosukset ja on viimein päässyt harjoittamaan lajia. Oikean tekniikan opettelu on sujunut hyvin, koska Andy on saanut hyvää ohjeistusta parilta kaveriltaan.

Karanteeniin Andy joutui syksyllä 2020 muutamaksi viikoksi, jolloin hän kertoo käyneensä juoksemassa saadakseen suurimman liikkuamisen tarpeen taltutettua. "Ei minua haittaa se, jos ei viikkoon tai kahteen pääse seinälle, tai tekemään mitään kiipeilyyn liittyvää oheistreeniä. Pidemmät ajat voivat jo olla haaste, siitä ei onneksi ole kokemusta."



Aleksandra Blinnikka

"Rajoitusten vuoksi treenaamista on joutunut muuttamaan hiukan totutusta ja tekemään joitakin kompromisseja. Tärkeätä on kiivetä kiipeämisen ilosta ja keskittyä enemmän siihen mihin voi vaikuttaa."

Minne matka kun rajoitukset hellittävät?

Andyn äiti on ranskalainen, joten Ranska tunnetaan helpolta ja kotoisalta reissuvalinnalta. Fontainebleau, Céüse ja Gorges du Tarn kuuluvat Andyn suosikkikohteisiin. Lisäksi Flatanger, jossa linja nimeltä *Thor's Hammer* on mielitteissä. "Se on reittinä hyvin kiinnostava", miettii mies.

"Nähtäväksi nyt jää, miten tulevat rajoitukset antavat jatkossa toteuttaa matkustussuunnitelmia. Haaveissa on myös EM Cup ja World Cup -osakilpailuihin osallistuminen, mikäli vain tilanne maailmalla sen sallii."

Roosa Huhtikorpi saa voimaa ihanista kiipeilykavereista

Projektit ulkona ja työ kiipeilyn parissa pitävät elämässä fiilistä yllä, joten korona ole ihan hirveästi muuttanut Roosaa kiipeilytottumuksia. ”Kun hallit ovat olleet jossain muodossa ainakin auki, niin mahdollisuus treenaamiseen on onneksi säilynyt. Työn puolella poikkeava tilanne on kuitenkin vaikuttanut niin, että kaikki ylimääräinen, kuten esimerkiksi tapahtumien järjestäminen peruuntuneiden kisojen vuoksi on jäänyt pois.”

Enemmän tämä kaikki on kuitenkin vaikuttanut henkilökohtaiseen elämään, eikä ystäviä ole voinut nähdä samalla tavalla kuin ennen. Oikeastaan Roosa on nähnyt vain niitä, joiden kanssa viettää aikaa halleilla ja kiiwetessä. ”Ne ystävät, jotka myös kiipeävät, ovat totta kai koko ajan kuvioissa mukana, kun kiipeilyn ulkopuolisia ystäviä on voinut nähdä harvemmin ja ainoastaan ulkotiloissa.”

Projektit pitävät motivaation korkealla

Vuoden 2020 keväällä Roosa sai kiiwetettyä projektit *Murder of teens*, 8A (Hannus) ja *Unusual Suspect assis*, 8A (Myllis). ”Sen jälkeen tuli hetken fiilis, että mitäköhän nyt sitten, kun ei ollut enää mitään selkeätä reittiä tai projektia tavoitteissa. Kesällä oli sen verran lämmin, ettei tehnyt mieli kiiwetä ulkona, jolloin innostuin enemmän tekemään oheistreenejä salilla. Lokakuussa Liljendalista tuli uutta motivaatiota projektista *Pukaron Paroni*, 8A. Lähiseudulta tuntuu nyt olevan kiinnostavimmat projektit tehtynä, että tulevaa kevättä varten on mietinnässä reittejä vähän kauempaa.”

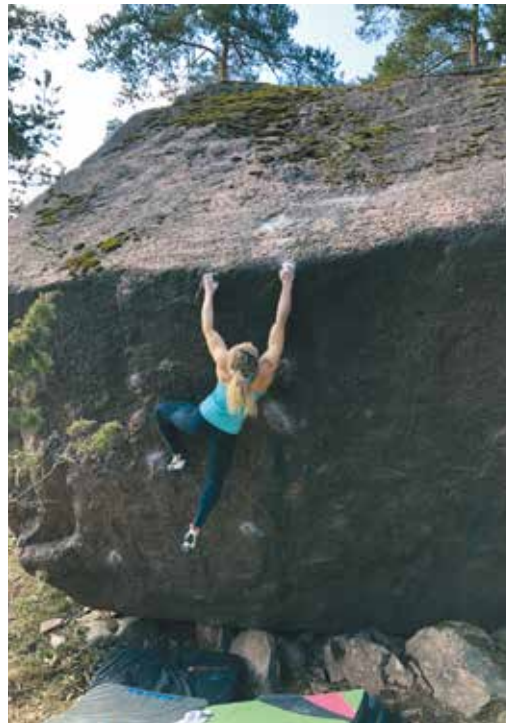
Viime keväänä Roosaa oli tarkoitus lähteä Espanjaan. ”Sitä varten treenattiin kovasti, mutta se peruuntui ja seuraava yritys syksyllä peruuntui myös. Jokohan viimein tänä vuonna pääsisi lähtemään”, Roosa pohtii toiveikkaana.

”Kultakimpale” kiipeilykaverina tuo lisämotivaatiota

Treeniseura on Roosalle todella tärkeää. ”Jos kaveri, kenen kanssa käyn kiipeämässä on hyvissä fiiliksissä, niin kyllä se tarttuu, vaikka olisi itsellä vähän veltompi päivä.”

Enni Bertling on Roosaa ehdoton luottokaveri treenatessa ja elämässä muutenkin.

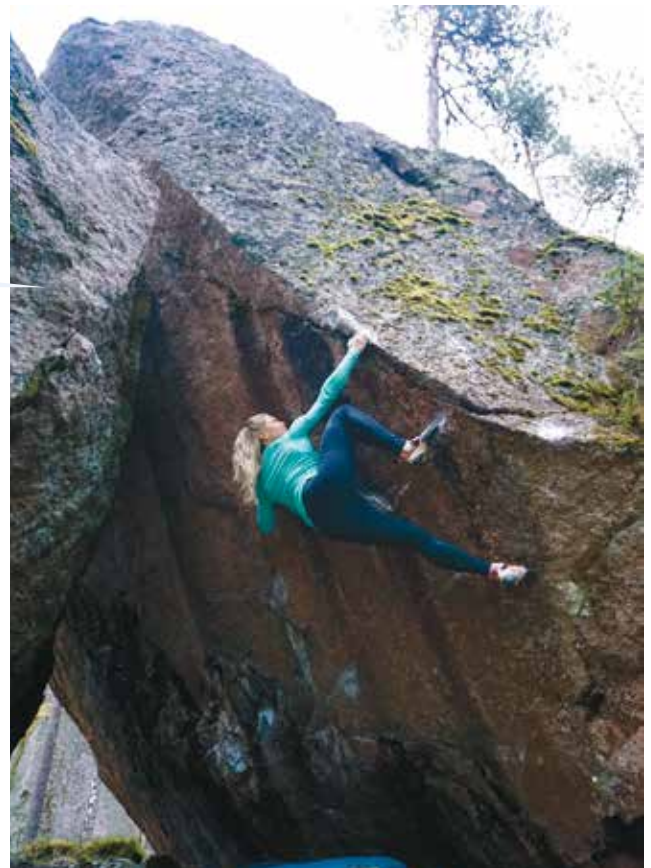
”Meillä on Ennin kanssa aina niin hyvä fiilis treeneissä ja hauskaa, ei ole liian kilpailuhenkistä, vaan sellaista molemminpuolista kannustamista. Tottakai samaan aikaan me pusketaan toisiamme eteenpäin ja tsempataan sekä kannustetaan aidosti, vaikkei itsellä oli-



Tomi Salo



Keväällä 2020 lähetetty *Murder of Teens*, 8A. ”Aina kun reissu peruuntuu, niin tulee sellainen tyhjä olo, että mitäs sitten? Onneksi Suomestakin on löytynyt hyviä projekteja.”



Reijo Hyvenen

Lokakuussa löytyi projektiksi *Pukaron Paroni*, 8A, johon Roosa tykästyi kovasti ja se antoiikin jo hetken laskussa olleeseen motivaatioon uutta potkua.

sikaan hyvä päivä. Enni on sellainen kultakimpale, että olen onnekas kun saan kiiwetä hänen kanssaan.”

Hyvin tehty työ ja uuden oppiminen tuovat motivaatiota selvittää korona-ajasta

Uusien asioiden oppiminen motivoi, kun pääsee uudelle levelille ja näkee sen kehityksen mitä on saanut aikaan. Kehityksen arvioin-

nissa Roosa kuvaa tärkeimmäksi asiaksi sen, kun näkee tekniikan kehittyvän ja kun greidi nousee. Niistä tietää, että treeni on tuottanut toivottua tulosta.

Viime aikoina Roosaa on motivoinut reitinteon haasteet ja hän on oppinut laittamaan siinä turhan itsekiittisyyden sivuun. Mietinnässä on ollut, kuinka saada reitit tehtyä niin, että ne samaan aikaan miellyttävät monen tyyppistä kiipeilijää.

Tavoitteena on, että reitit pysyisivät samassa vaikeustasossa niin pitkille kuin lyhyillekin kiipeilijöille. Sekin motivoi tosi paljon, jos saa hyvää palautetta tekemästään työstä, kuten että reitti on ollut onnistunut ja kiva kiivetä tai siinä on ollut jotain uutta ja mielenkiintoista. Palaute hyvin tehdystä työstä on selkeä mo-

tivaattori Roosalle, joka haluaa kehittyä työsään entistäkin paremmaksi.

Motivaatiota tuo myös muiden naiskiipeilijöiden ja vanhojen kilpailuvideoiden katsominen netissä. ”Kun näkee muiden onnistuvan, niin tulee itselle sellainen olo, että hei mäkin haluan.”

Emil Abrahamssonin sormilautatreenillä kilpailukuntoon

Sormen rasitusvammasta palautuva Roosa kertoo, miten vamma syntyi:

”Se oli ihan klassinen tapaus. Syksyllä tuli kiivettyä harvemmin, koska oltiin enemmän ulkona ja kun taas pääsi sisälle kiipeämään, niin siitä nopeasta määrän nostosta sormi ei tykännyt. Tämä ei ollut ensimmäinen kerta,

niin ei tullut tämä rasittuminen täysin yllätyksenä. Sormen kipeytyminen vaivaa edelleen ja turhauttaa, kun ei voi krimpata niin kovaa kuin haluaisi. Tähän oon yrittänyt keksiä kaikenlaisia kuntouttamistyyliä kuten esim. Youtubesta Emil Abrahamssonin sormilautatreeniä, josta olen saanut hyvää vinkkiä vahvistamaan sormeja, jotta se parantuisi nopeammin ja voimataso palautuisi.”

Vuoden vaihteessa Roosalla oli myös pieni revähdyksilyönti vasenta kättä vaivaa tenniskynärpää. Täysin ongelmitta ei vuosi siis ole sujunut, mutta tämä ei Roosaa lannista. Suunnitteilla on tänä keväänä kuntoutusta niin kovasti, että sormi olisi kisakunnossa kesään mennessä.

Vegaanihaaste

Tammikuun vegaanihaasteeseen osallistuneet Roosa Huhtikorpi ja Anthony Gullsten kertovat suhtautumisestaan ruokaan

Teksti: Katariina Järvinen

Kun syö terveellisesti ja omalle kropalleen sopivia määriä, kuuntelee kehoansa ja kroppa voi hyvin, on se hyvä mittari sille, että ruokavalio on kunnossa. Oikein syömisen vaikutukset tuntee kehossa kokonaisvaltaisesti, ja jos elimistössä on puutostiloja, näkyy se kunnossa ja mielialoissa. Opettele tuntemaan kroppasi tarpeet hyvin ja kunnioita niitä syömällä sen vaatimalla tavalla. Kun syöt hyvin, niin kiipeät paremmin!

Anthony ”Andy” Gullsten ja Roosa Huhtikorpi ottivat tammikuussa osaa suosittuun vegaanihaasteeseen, jossa kuukauden ajaksi ruokavaliosta jätetään pois kaikki eläinperäiset tuotteet. Avuksi ruokavaliomuutukseen haaste tarjoaa tuutoreita, tietoa ja reseptejä sekä auttavan yhteisön. Vuonna 2021 haasteessa oli mukana ennätyskelliset 25 000 ihmistä. Lue huippukiipeilijöiden mietteitä haasteesta alta.

Vegaanihaasteesta löydät lisätietoja osoitteesta: vegaanihaaste.fi. Sivuilta löydät myös oivan reseptipankin!

Andyn vegaanikuukausi

Andyn ruokavalio on jo ennen haastetta ollut pääsääntöisesti kasvispohjainen. ”Harvemmin on tullut syöttyä punaista lihaa tai kanaa, mutta kala ja kananmunat ovat kuuluneet perusruokavaliioon”, toteaa kiipeilijä.

Lihantuotannossa Andy kokee huolena sen, miten paljon metsää tehotuotetun lihan vuok-

si kaadetaan. Se on saanut tekemään pitkäaikaisia valintoja ruokavalion suhteen jo ennen tammikuun haastetta. Andylla ei kuitenkaan ole niin ehdotonta eettistä vakaumusta, etteikö hän olisi Lapin reissuilla esimerkiksi pystynyt syömään riistaa, kunhan se on luomua. ”Vegaanius on sitten haastavampi, kun eläinkunnan tuotteita on niin monessa paikassa. Haasteen aikana katsoin hiukan tarkemmin tuoteselosteita, ettei ole käytetty gelatiinia ja punaista väriainetta sisältäviä elintarvikkeita.”

Vegaanihaaste ei vaikuttanut Andyn kuntotasoon. ”En tarvinnut silloinkaan lisäproteiinia, mitä en muutenkaan käytä, koska saan normiruoasta kaiken tarvittavan”. Tofu ja kasvikset kuuluvat Andyn vakioruokavaliioon, ne sisältävät hänelle tarvittavan määrän proteiinia. Andy kertoo olevansa hiukan perso herkuille ja syö kyllä hiilareitakin ajoittain aika fiiliksellä. ”Me ollaan kyllä hyvin yksilöllisiä ja mulla vaan on käynyt niin hyvin, että mun kroppa kestää ruokavalion vaihtelut todella hyvin.”

Vegaanihaaste oli miellyttävä kokemus, jonka aikana tuli paljon informatiivista postia aiheesta ja uusia reseptejä, jotka jäävät Andyllä käyttöön myös haasteen jälkeenkin. ”Sain paljon uutta tietoa siitä, miten syödä monipuolisemmin ja miten elimistö saa kaiken tarvittavan vegaanisesta ruoasta. Ihan helposti voisi uudelleen ensi vuonna osallistua haasteeseen, mutta ihan ympäri vuoden en haluai-



si olla vegaani, koska tykkään niin paljon mm. kalaruoista.”

Andy suosittelee lämpimästi kaikille lihasyönnin vähentämistä, koska lihasta tulee kaiken kaikkiaan raskaampi olo. ”Kun elimistön ruoansulatus joutuu koville, laskee myös kiipeilykunto”, pohtii Andy.

Roosa sai haasteesta uutta intoa kokkailuun

Mielenkiinnosta haasteeseen mukaan lähtenyt Roosa on aina tykännyt enemmän kasvisruokavaliosta, niinpä haasteeseen mukaan lähteminen oli helppo päätös. Roosalla on ollut historiassa hiukan yliherkkyyksiä tiettyihin ruoka-aineisiin, minkä vuoksi ruokavaliioon eivät ole ennen haastetta kuuluneet maitotuotteet ja vehnä, muutos ei sen vuoksi ollut kovinkaan suuri.

Haasteen resepteistä Roosa oppi uusia asioita, kuten esimerkiksi kuinka korvata ruo-

anlaitossa tiettyjä raaka-aineita vegaanisilla niin, että maku ruoassa säilyi silti hyvänä. ”Vegaanihaasteen resepteistä kokkaaminen oli niin opettavainen kokemus, että voin suositella kaikille aiheesta kiinnostuneille.”

Kananmunia Roosa jäi kuitenkin kaipaamaan ruokavalioon, kun niitä hän oli tottunut syömään päivittäin. ”Että mitä siihen tilalle sitten?”

Haasteessa oli kivaa myös se kun tuli keikeltua uusia reseptejä. Nyhtökaura ja muut kauratuotteet olivat Roosan suosikkeja haasteen aikana, ja niistä on jäänyt monia kasvisreseptejä käyttöön. Kanan ja kalan Roosa on ottanut takaisin ruokavalioonsa, mutta niitä tulee kuitenkin syöttyä paljon harvemmin kuin ennen haastetta.

ROOSAN SEKAMELSKA SALAATTI:

kurkku
tomaatti
paprika
pinaatti
rucola
parsakaali
avokado
rypäle
salainen ainesosa päivän fiilksen mukaan (eli mitä vain kaapista löytyy)
lisukevaihtoehdot:
nyhtökaura, härkis tai VegMe veganbites



Tuukka lähettämässä *Living the dream* 8B+ reittiä.

Tuukan lähetyspäisiäinen

Teksti: Julia Viitikko

Nuoren **Tuukka Simosen** kevään tikkilista on vertaansa vailla ja pääsiäisreissun Ahvenanmaalle iiläinen kiipeilijälupaus aloitti räiskyvästi lähettämällä **Nalle Hukkataipaleen** *Living the dream* (8B+) -reitit. Tuukan kahden viikon kiipeilyreissu alkoi Ahvenanmaalta ja matkajatkui vielä pääkaupunkiseudun kiville. Aikaisemmin keväällä mies ehti mm. tehdä ensinounsun *Toyota-mies* (8A+) reitille. Kauden alkuun mahtui myös useita muita upeita linjoja yläseiskoista alakaseihin.

Ahvenanmaan Fägelberget -sektorilta nousee

esiin korkea, mutta näyttävän näköinen Nallen navaama *Living the dream* (8B+) reitti. Linja istui täydellisesti Tuukan omiin vahvuuksiin ja kiivettyään sen hän downgreidasi reittiä plussan verran. ”Pituudesta on iso etu siinä krukihypyssä, joten reitin vaikeustaso on kaikille eri. Greidi ei kuitenkaan tällä reitillä ole se olennaisin asia, vaan se reitin hienous!! Kaiken kaikkiaan reitistä jäi kerrassaan mahtava fiilis,” Tuukka riemuitsee.

Tikkilistaa kasvatettiin myös useilla ”helpomilla” reiteillä, joista erityisesti mieleen jäi *Dodo* (8A/+) sen hienojen ja uniikkien muuvien takia. Tuukan sanoin: ”rehellistä krimppaamista hänkillä hyvälaatuisilla otteilla.”

Väsyneen retkikunnan matka jatkui maanantai-iltana Turun satamasta kohti uusia haasteita. Mannersuomeen olikin satanut lunta edellytyksenä varmaan kymmenen senttiä lisää. Tuukka kavereineen päätti kuitenkin pysähtyä Angelnimessä katsomassa löytyisikö sieltä jotain kuivaa kiivettävää. Sattumalta *Listerie* (8A+) oli kiivettävissä ja Tuukka lähti innoissaan työstämään reittiä. ”Parin tunnin yrkkäämisen jälkeen aloin ihmetellä, että reitti tuntuu greidilleen kamalan vaikealta, mut pistin sen oman väsymyksen piikkiin”, Tuukka toteaa.

Yön pikkutunneilla valojen akutkin vilkuttivat viimeisiä ja Tuukalle selvisi, että reitti ei lähtenyt istumalähtönä vaan ständinä. Viimeisillä valonpilkahduksilla Tuukka teki eepisen sendin reitille. Sipoon klassikko, *Hypergravity* 8B, osui vielä reissun viimeiseksi tikiksi.



Hypergravity 8B.

Mukaan mahtui myös yksi ensinouse Luohualla, joka löytyi sattumalta viime kaudella tikatun *Lada miestä kuljettaa* -reitint yhteydestä. Reitint kiivettyään Tuukka pohti saisiko Luohuan autonurkan kuuluisasta underista tehtyä vieläkin vaikeampia variaatioita. Tuukka kiipesi vielä tuolla kaudella muuvit *Toyota mieheen* (8A+), mutta ei ehtinyt tuolloin reitint sen kummemmin projektoimaan. Tällä reissulla se menikin sitten ensimmäisellä sessiolla.

Tulevalla kaudella ensimmäiseksi työn alla on kiivetä lähikiveltä kaikki vanhat ja uudet projektit. Luohuan kivellä on tarjolla myös toinen mahdollinen ensinouse, jota on tarkoitus läheteä tällä kaudella työstämään. Reitti kulkee samaisesta underista suoraan ylös *Sabamiesten seurakuntaan* ja linja on Tuukan mielestä selkeä: "Helpoin tapa on kiivetä se nurkkauksen alimmasta kohdasta ylimpään kohtaan. Reitint vaikeutta (ja hienoutta) lisää se, että reitti on aika korkea, alhaalta ylös asti rehtiä krimpimättöä ilman lepopaikkoja."

Toinen viime kauden löydös *King of sting* (8B+) löytyy myös samalta kiviltä ja se jäi viime kerralla vielä kauaksi sendistä. Spotteri jää odottamaan, miten käy Tuukan projektien.

TUUKAN PÄÄSIÄISREISSUN TIKKILISTAA:

Ahvenanmaa

Voodoo 7A
Dodo stand 7C
Dodo 8A+
Mongooli 8A
Living the dream 8B/+
Supermartinkainen ss 7C+
Geta life 7B+

Angelniemi

Listerie 8A+

Sipoo

Hypergravity 8B

Aikaisemmin keväällä:

Luohua

Toyota mies (FA) 8A+
Ladamiesten seurakunta 8A+
Sabamiesten seurakunta 8A
Urpojen seurakunta 7C
Desperado 8B



Ennin tunnelmia kisamatkoilta

Teksti: Julia Viitikko & Enni Bertling

Enni Bertling toimii Suomen jääkiipeilymaajoukkueen edustajana jo kuudetta vuotta putkeen ja tänä vuonna kilpailumatka aloitettiin Ranskan EM-kisoista, missä Enni liidasi tiensä neljänneksi.

Helmikuussa 2021 mitaloitiin Oulussa järjestetyissä Finice2021-kilpailuissa Suomen mestaruudesta ja näistä kilpailuista tarttui mukaan SM-hopeaa. Nuorten sarjoissa nähtiin kilpailemassa hyvällä menestyksellä myös Ennin junioreita, joita hän työkseen valmentaa kohti kisakenttiä.

Miten valmistauduit kilpailuihin? Millainen treenikausi oli?

Syksyllä treenikausi lähti ihan normaalisti käyntiin ja aluksi sujui hyvin. Sitten alkoi näyttää, että kilpailujen järjestäminen on epävarmaa. Se söi motivaatiota. Kuitenkin vedin treenikautta läpi ihan vanhalla kokemuksella. Joulukuun alussa kyynerpäät tulehtuivat ja laiminlöin aluksi kuntoutusta, kun en ollut edes varma pääseekö kilpailuihin. Sitten kun kilpailut varmistuivat niin tulikin kiire saada kädet kuntoon. Viimeisten kuukausien treeni oli siten hieman soveltamista, joten kilpailuihin lähdin tietämättä oikeastaan mikä kunto oli.

Sijoituit EM-kisoissa neljänneksi, onnitte- luta siitä! Mitkä fiilikset jäi kilpailuista?

Hyvät fiilikset jäi. Oli kyllä hienoa päästä käymään reissussa, kilpailemassa ja nähdä kaikkia maailmancupin tuttuja. Reissuun mahtui myös jääkiipeilyä ja laskemista Ranskan alpeilla, mikä oli kyllä mahtavaa. Nyt vasta tajuaa, kuinka helppoa matkustelu on aikaisemmin ollut. Jännitti tosi paljon lähteä ja jo lentokentälle meneminen tuntui vuoden kotoaolon jälkeen hurjalta. Matkustus sujui kuitenkin ongelmitta, lentokentät olivat auti-



oita ja lentokoneessakin oli kolme tyhjää riviä joka suuntaan. Kilpailuissa kaikki; urheilijat, varmistaja, järjestäjät jne. oli testattu kahteen kertaan, ja silti maskit ja etäisyydet saatiin hyvin pidettyä.

Suurimmat kiitokset menee ranskalaisille kavereille, jotka hakivat kentältä, majoittivat ja auttoivat kaikessa niin, ettei tarvinnut olla tekemisissä kenenkään kuplan ulkopuolisen kanssa. Tunnelma oli kuitenkin erilainen ja vasta kotona, karanteenin ja tuplatauksen jälkeen uskalsi henkäistä ja sanoa, että "olipa hyvä reissu."

Millainen itse kilpailuseinä oli ja mistä kilpailupäivät koostuivat?

Ranskan Champagnyn seinä on siitä ainutlaatuinen, että osa seinästä on hänkkiä jäätä. Muutenkin useaan maailmancup-seinään verrattuna Ranskassa kiivetään paljon oikeaa jäätä. Toinen karsintareitti oli puoleen väliin jäätä ja sitten jyrkkä hänkki suht hyvillä otteilla. Tämä reitti oli mielestäni tosi helppo ja toppasin sen reippaasti aikarajan sisällä. Tosin karsinnoissa, joissa saa katsella muiden kiipeilijöiden suorituksia, ajalla ei ole merkitystä. Toinen karsinta oli sama reitti miesten kanssa, joten mukana oli mukavan voimallisia muuveja. Myös tämä reitti sopi minulle hyvin. Kiipesin molemmat reitit toisena, joten minulla ei ollut paljoa iloa muista kiipeilijöistä. Karsintojen jälkeen menin finaaliin jaetulla kolmannella sijalla.

Seuraava päivä alkoi speed-kiipeilyllä ja finaalit olivat iltapäivällä. Finaalin aikaan oli todella kylmä ja koronarajoitusten vuoksi eristyteltoja ei saatu kovin tiiviiksi eikä myöskään lämpimiksi. Oli todella haastavaa saada pidettyä itsensä lämpimänä ennen kiipeilyä.

Reittikatselmuksen jälkeen ajattelin, että finaalin on pakko olla suhteellisen helppo. Reitti oli nimittäin järjestömän pitkä ja aikaraja oli tiukka. Eristyksissä ei tietysti näe

muiden suorituksia, mutta kuulutuksista, aplodeista ja siitä kuinka nopeasti finalisteja haetaan kiipeämään, voi päätellä aika hyvin kuinka pitkälle finalistit pääsevät. Kun koviakin finalisteja alkoi putoilemaan jo muutama minuutin jälkeen, tajusin että alussa on oltava jotain hankalaa.

Kun oma kiipeilyvuoroni vihdoinkin tuli niin tajusin nopeasti mistä on kyse. Jokainen muuvi oli ihan täyttä taistelua. Päätin, että keskityn vaan etenemään ja pysymään seinällä niin kauan kuin mahdollista. Ikävä kyllä ensimmäinen ote, jonka kuvittelin olevan hyvä ei sitä ollutkaan joten lensin seinältä vielä kun aikaa olisi ollut hyvin jäljellä. Olin tyytyväinen neljänteen sijaan vaikka lipsahdus tietysti harmitti.

Finaali oli kuitenkin ihan maailmancup tasoa ja siinä porukassa pitää olla tyytyväinen neljänteen sijaan. Kilpailun voitti jääkiipeilyn kuningatar **Maria Tolokonina**. Hänen kiipeilynsä osoitti, että reitti oli ollut liian vaikea ja pitkä. Vaikka hän kiipeesi lähes täydellisesti niin edes hän ei ehtinyt lähellekään reitin toppia. Miesten reitti oli onnistunut paremmin, siellä mitalisijat jaettiin ihan reitin viimeisillä metreillä.

Kuinka kauan kilpailumatka kesti ja miten sovitit tähän perhe-elämän?

Tänä vuonna kilpailumatka ei ollut kuin viikon reissu. Edellisinä talvina reissaamista on toki tullut paljon enemmän riippuen siitä, kuinka monta kilpailua maailmancuppiin on siinä vuonna kuulunut. Joinain vuosina on kulunut kolmekin kuukautta niin, että reissujen välissä kotona ollaan vain viikko tai muutama päivä.

Joskus perhe on ollut kilpailureissulla mukana, joskus ei. Jos olemme molemmat Paulin kanssa kilpailemassa, niin isovanhemmat hoitavat lapsia kotona. Kilpailureissut ovat meillä osa ihan normaalia perhe-elämää, joten ei sitä sen enempää tarvitse sovitella. Minulta kysytään aika usein tätä kysymystä, enkä oikein ymmärrä miksi. Ihmisillä on monenlaisia ammatteja, urheilu-uria ja vapaa-ajan reissuja ja silti myös perhe. Ei perhe tarkoita sitä, että sitä pitäisi jotenkin "sovittaa" muuhun elämään tai toisinpäin. Perheessä kaikki saavat toteuttaa unelmiaan ja muut tulevat parhaansa mukaan.

Seuraavaksi vuorossa oli Finice2021, jossa kilpailtiin Suomen mestaruudesta. Nappasit kisoista mukaan SM-hopeaa, onnitellut! Kilpailussa oli myös nuorten sarja, jossa nähtiin myös Kovia suorituksia. Matkasitte Ouluun yhdessä junnujen kanssa, miten tuollainen matka järjestyy noin ison porukan kanssa?

Aikamoista hässäkkää, mutta todella hauskaa. Koko ajan joku on kysymässä jotain ja jotain on hukassa. Nuorilla on koko ajan menossa joku juttu ja syke vielä kymmenkertaisuutta kun soppaan lisätään kilpailujännitystä. Välillä junnutkin jo kysyvät, että eikö Enni sulla mene ikinä hermot? Ehkä joskus menee, mutta ei kyllä ihan helpolla.

Junnujen läsnäolo muistuttaa kuitenkin siitä, mikä minulla on unelmana sitten kun oma kilpailu-ura on ohi. Haluan valmentaa ja luoda nuorille urheilijoille mahdollisuuksia ja kokemuksia, joita itse olen kilpailuista saanut. Oulun jälkeen olin kyllä niin väsynyt, että pari päivää hiihtolomasta meni ihan vain nukkuessa.

Miten valmistauduit suoritukseesi, kun mukana on myös omat valmennettavat?

Aika huonosti. Ranskan EM-kilpailuiden jälkeen annoin kyynärpäiden levätä enkä oikeastaan kiivennyt yhtään. Jostain syystä minun on aina Oulussa vaikea saada itsestäni mitään irti. Maailmancupin jälkeen Oulun kilpailuissa on aina aivan liian leppoinen ilmapiiri, että saisin kilpailuvaihdetta kunnolla silmään. Tänä vuonna reitit olivat myös aika helppoja ja tuntui, että en missään vaiheessa joutunut käyttämään voimaa.

Finaalireitin topissa tiesin heti, että **Mira Alhonsuo** kiipeäisi reitin nopeammin. Ja niin hän tekikin ja ansaitsi kirkkaasti voittonsa. Jälkeenpäin tuntui, että olin paljon enemmän fiiliksissä junnujen suorituksista ja onnistumisista ja niiden suhteen kilpailut sujuivat täydellisesti.

Millaista junnujen kilpailuvalmennus on?

Ihan parasta. Junnut on niin mahtavia tyyppejä! Kaikki joukkueen nuoret ovat vahvoja kiipeilijöitä, joten jääkiipeilyssä tärkeintä oli itseluottamuksen ja hakkujen kanssa käytettävien tekniikoiden harjoittelu. Joukkue oli myös mahtava siinä mielessä että siinä oli hyvin eri-ikäisiä tyttöjä ja poikia, mutta porukka hitsautui hyvin yhteen ja toisten tsemppaaminen ja hyvä meininki siivitti kaikki ylittämään itsensä kerta toisensa jälkeen.

Junnuryhmän mahdollistamisesta täytyy kiittää Suomen Alppikerhoa ja **Henna Paalasta**, joka on hakenut Opetus- ja kulttuuriministeriön seuratuken ryhmään ja saanut sitä kahdeksi vuodeksi. Eli ensi vuonna ryhmän tavoitteena on junioreiden jääkiipeilyn MM-kilpailut!

Kilpailujen tulokset

Ranskan EM-kilpailujen naisten sarjan voittajaksi nousi Maria Tolokonina (RUS), toiseksi tuli **Sina Goets** (SUI) ja kolmannen sijan vei **Ekaterina Vlasova** (RUS). Miesten sarjassa ensimmäiseksi tuli **Louna Ladevant** (FRA), toisena **Nikolaj Kuzovlev** (RUS) ja kolmantena **Tristan Ladevant** (FRA).

SM-kilpailuissa nähtiin paljon Suomen Alppikerhoa edustettuna niin aikuisten kuin nuortenkin sarjassa. Miesten sarjassa kultaa sai **Pauli Salminen** (SAKE), hopealle tuli **Albert Kaikkonen** (SAKE) ja kolmanneksi tiensä kipusi **Henri Toivola** (SAKE). Naisten sarjassa kultaa nappasi Mira Alhonsuo (RVK), hopeaa Enni Bertling (SAKE/Kiipeilyurheilijat) ja kolmanneksi tuli **Tilda Kuikanvirta** (SAKE/Kiipeilyurheilijat).

Lähteet: UIAA Ice Climbing World Tour
Ice Climbing European Cup Finals 2021



Anna viihtyy paljon Tammiston uudella Kilter Boardilla. >

Katse kohti ulkokautta

Teksti: Julia Viitikko

Korona on vesittänyt monen kiipeilijän reissusuunnitelmat jo pidemmän aikaa ja treenaaminen sisähalleilla on ollut haastavaa tiukentuneiden rajoitusten myötä. Ammattikiipeilijä **Anna Laitinen** suuntaa silti positiivisin mielin katseensa kohti tulevaa ulkokautta ja kitkaisia kiviä. Lämpimämpiä kelejä odotellessa kurkistamme Annan sisäkauden treeneihin ja krägisuosituksiin.

Valmistautumista projekteille

Alkukevään viikkoina on ollut jonkin verran aurinkoisia kelejä ja innokkaimpia kiipeilijöitä on jo nähty kivillä. Hallien varauskalenterit täyttyvät hurjaa vauhtia ja Annakin on joutunut ajoittamaan treenaamisen usein todella aikaiseen aamuun. Tuttuun tapaan hän on treenannut kovaa tahtia, vaikka menoa on jonkin verran rajoittanut sormeen tullut rasitusvamma. Viime kesänä Anna kierteli paljon Sun Caravan -sponsoripakullaan pitkin Suomea projektishoppailemassa tulevaa kautta varten.

Talven Anna on treenannut lisää voimaa pankkiin, mutta tämä johti ikävä kyllä sormen kipeytymiseen. Tällä hetkellä hän keskittyykin treenaamaan perusvoimaa ja kestävyyttä sekä kuntouttamaan sormeaan. Tilanne ei sinänsä Annaa haittaa, sillä ajatuksena olikin treenata kestävyyttä pohjaksi kesän köysittelyjä ja pidempiä boulderpäiviä varten.

Treenin fokukset

Ulkokiipeilyä ajatellen Anna kokee tärkeimmäksi maksimivoiman kehittämisen ja hermostamisen. Suomen verrattain lyhyitä ja voimallisia köysireittejä varten Anna tykkää panostaa voimakestävytyteen ja perusvoimaan, toki huomioiden treenien järkevän ajoittamisen. Edellistalvena Anna treenasi maksimismormivoimaa vähän liiankin paljon, mikä aiheutti sormen kipeytymisen. "Voima tulee kuitenkin sen verran hitaammin kuin kestävyys, joten jos kesää varten haluaa treenata maksimia niin se tulisi aloittaa jo hyvissä ajoin.

Talvi on kuitenkin kotimaassamme pitkä, joten halleilta ei meinaa maltaa pysyä pois", toteaa Anna. Treenin suhteen tulee nopeasti ahneeksi, mutta taukojakin pitää oppia kuntoittamaan, jotta paikat eivät hajoa.



Maximisormivoimaa tulee harjoitella sääntillisesti.

"Nyt on kuitenkin sormen laita jo paremmalla mallilla ja kevääksi päästään jo uloskin!" Anna iloitsee.

"Näihin treenioisioihin en hyppää suoraan, sillä esimerkiksi voimakestävytyden treenaaminen on kropalle rankkaa ja sillä piikkaakin todella hyvin, mutta kondis voi mennä aika syvään suohon, jos sitä vaan paukuttaa ja pohjalle ei ole hyvää peruskuntoa tai kestävyyttä", Anna kertoo kokemuksen syvällä rintäänällä.

Projektit mielessä

To do -lista on jo muodostunut mieleen, mutta kelit määrittelevät pitkälti sen, miltä reitiltä Annan ensimmäisenä löytää. Mustavuori polttelisi jo hyppysissä, sillä sinne Anna ei ole ehtinyt muutama vuoteen. Hän vihjaa myös Tomi Nytorpin ja Pamu Hammerin kiivenneen jotain itselleenkin mielenkiintoista hieman lähempänä. Seuraillaan siis, mitä mystisiä projekteja pääsemme näkemään!

ANNAN SUOSIKKIKRÄGIT JA PAIKKASUOSITUKSET:

Tampereen suunnalla sijaitseva Mäyrävuori: mukava köysittelypaikka, jossa myös läjäpäin kivaa boulderoitavaa

Simpeleen Haukkavuori

Etelästä Nummi ja Klöverberget (valitettavasti access-ongelmia)

Luhti ja Lammi ovat hyviä vähän helpompaan köysittelyyn

Tervakosken Ruhankallio (uusin tuttavuus)

Jyväskylän alueella sijaitseva Halsavuori sekä Red X (huom. access-ongelmien takia tällä hetkellä kiipeilykiellossa). ▲



Samuli Pekkanen

Henri Toivola Kyberpunkilla.



Teksti: Juho Knuuttila

Alppispotteri keskittyy tällä kertaa ainoastaan hakkukiipeilyyn Suomessa, sillä pandemiatilanteesta johtuen nousut rajojemme ulkopuolella ovat olleet äärimmäisen vähissä kuluneena talvena. Onneksi pakkasesta ja lumesta ei ollut pulaa tällä kertaa kotimaassa.

Etelä- ja Keski-Suomi

Suurin osa talven merkittävistä nousuista on tehty Rovaniemi-Posio akselilla, mutta eteläisemmän Suomen tapahtumista on mainittava **Jaakko Lehdon** upea nousu *Muurlan kattoon* (M9). Suomen Alppikerhon ylläpitämällä Paloheinän draikkatornilla on selvästi treenattu kovaa!

Jyväskylässä **Antti Tilli** ja **Olli Paakari** tuikkasivat *Paavalin pakkomieltehen* (M8+) ylös, nostaten samalla omaa talvikiipeilytasoaan reippaasti. **Aki "Akipaki" Rautavan** visio hakkunoususta kyseiseen kattohalkeamaan ei todellakaan ole se helpoin tapa päästä kahdeksan-

nelle vaikeusasteelle, vaikka Antti pohtikin, että nykybetalla greidistä voisi tiputtaa plus-san pois.

Kyberpunk (M10)

Muutaman vuoden hiljaiselon jälkeen maamme vaikein mixtareitti sai peräti neljä toistoa lyhyen ajan sisään. Käärmerakan huurteisen katon onnistuivat selättämään **Henri Toivola**, **Matti Sillanpää**, **Juha Lipponen** ja **Samuli Pekkanen**. Toivola yritti myös toistonousua Kyberpunk extensioniin, jonka **Tapio Alhonsuo** kiipesi muutama vuosi sitten tehdäkseen linjasta kiivettävän kelillä kun kelillä, sillä originaalin reitin toppaus on melko jääriipuvainen. Extension vaikeutta ei ole vielä varmistettu, mutta Tapio arveli sen olevan samoissa alkuperäisen kanssa tai jopa napsun verran tujumpi.

Maailman vaikeimpien trädimixtojen joukkoon?

Kymmeniä kilometrejä lumisia pikkuteitä johdattaa syvemmälle ja syvemmälle Posion perämetseen. Matkapuhelinverko on muisto vain. On parempi olla varma, että päivän aikana ei sada lunta, sillä kun auto jää saarroksiin, ei

apua luultavasti ole tulossa ennen kevättä.

Maamme ehkäpä erämaisoin kallio pitää sisälleen aikamoisen helmen. *Happosalpaaja direct* (M9/+) on reitti, jolla leivotaan camuja seinään figuresta ja tehdään muutenkin varsin atleettisia muuveja piissien päällä.

Maailman vaikeimpia, puhtaita trädimixtoja listatessa *Happosalpaaja direct* sijoittuisi melko lähelle kärkeä. On vain muutama yleisesti tiedossa oleva linja, joilla vaikeutta löytyy tuplanumeroiden verran. Puhtaalla meinaatetaan sitä, ettei reitiltä löydy vaikkapa valmiiksi aseteltuja pitoneita.

Kuutti Heikkilän ja Samuli Pekkanen lokakuiset nousut reittiin ovat siis varsin merkittäviä.

Maaliskuun lopussa Samuli kävi vielä avaa-massa Etelä-Suomeen *No Brei-x* (M9+) nimisen teoksen. Jäätynen joen päältä lähtevä hänkkävä splitterihalkeama nostanee maitohapon vähintäänkin kurkkuun asti, sillä kun jalat nostetaan jäältä, alkaa kello tikittää pikavauhtia. Kaasu pohjaan!

Olisikohan aika kutsua Keski-Euroopan hakuspesialistit Suomeen?



Juho Knuutila jättää taakseen kuluneen vuoden reitillä Fuck 2020.

Henri Toivola

ja Fuck 2020 (M7+), jotka eivät häviä kiipeilyn laadussa vaikeammille naapureilleen.

Jotta hakkukiipeily ei menisi uomassa vain pulttien klippaamiseksi, avasivat Tapio ja Samuli *Unelmahalkema directin* (M7/+), joka on auttamatta yksi alueen kuningaslinjoista. Kolmen pultin pokettihuukkailu johdattaa roikkuvalle jääpuikolle, jonka jälkeen edessä on kymmeniä metrejä pystyä halkeamaa. Varmistuksia saa vaikka ja kuinka, mutta megalinja vaatii paljon muutakin kuin vain isokokoiset ja happoa sietävät hauikset.

Suomen talvikiipeily elää ja voi hyvin! ▲

Kuutti Heikkilä kiipeää Ristihongan.

Korouoma

Vuosi vuodelta kanjonin reittivalikoima kasvaa vain kasvamistaan. Tällä kertaa rollon reittimestarit ottivat asiakseen kehittää Rosvosektorin viereen Exposektorin, josta tulikin uoman vaikeimpien sporttimixtojen näyttämö kertaheitolla.

Tapio Alhonsuo kiipesi marraskuussa voimallisen *Ristihongan* (M9), joka saikin ison läjän toistoja talven aikana. Ankkuriketjuja kävivät kilistelemässä ainakin **Kuutti Heikkilä, Pauli Salminen, Samuli Pekkanen, Enni Bertling, Mira Alhonsuo, Juho Knuutila** ja **Henri Toivola**.

Seuraavaksi Tapsan ensinousulistalla oli *Sinfonia-M* (M9+), joka on tällä hetkellä Korouoman vaikein reitti. Kuutti Heikkilä toisti radan, joka sisältää perinteistä jääkiipeilyä, ärhäkän katon, halkeamaa ja mikä parasta, slouppereita, ennen turvetoppausta. Linjasta muodostunee tavoiteltu merkkipaalu tulevina vuosina.

Sektorilta löytyy myös muutama helpompi mainitsemisen arvoinen linja. *Lapin lisä* (M7)



Tapio Alhonsuo

Finice 2021

20.2.2021 OKS Ice Climbing Tower, Oulu



Miesten kilpailussa pronssille sijoittunut Suomen Alppikerhon edustaja helsinkiläinen Henri Toivola.

Teksti: Pauliina Björk,
Tapio Alhonsuo ja Saimi Rätty
Kuvatekstit Elina Liukka

Kisapäivä valkeni oululaiseen tyyliin tuulisenä. Ensin ratkottiin Euroopan cupin karsinnat. Euroopan cupin tuloksista poimittiin myös SM-tulokset niin avoimeen sarjaan kuin U19 ja U21 junnuille, joten kaikki 16 täyttäneet ja vanhemmat kisasivat myös Eurocupissa, jossa siis tehtiin kaikkien aikojen suomiedustuksen ennätys. Finaaliin pääsi 8 parasta miestä ja kaikki 10 naista, koska kaksi 2005 syntynyttä junnuja olivat vielä alaikäisiä Eurocupiin, mutta syntymävuoden perusteella riittävän vanhoja avoimeen ja U19 SM-sarjaan.

Finalistien joukossa oli monia uusiakin nimiä vaikka miesten sarjassa finaali paikan saaminen edellytti onnistunutta suoritusta molemmilla karsintareiteillä. Muutama uusi kisaaja taisi yllättää itsensä, mutta vaikuttaa siltä että tornilla treenaamisen ja finaali paikan välillä oli hyvinkin suora yhteys.

Seuraavaksi siirryttiin yläköysisarjojen pariin, finaalista tippuneet saivat kiivettäväkseen jätää, kovalla pakkasella ja tuulella jäädytetyn jyrkän puikkohässäkän, ja U16 junnut sen lisäksi aiemman karsintareitin darkilla. Pienen tauon jälkeen seurasivat jännittävät finaalit.

Naisissa kisa käytiin kokoneiden **Mira Alhonsuon** ja **Enni Bertlingin** kesken vain ajan ratkaistessa molempien topatessa finaali reitin. Hyvin lähelle tornin toppia kiipesi myös vielä Euroopan cupiin alaikäinen **Tilda Kuikanvirta**, joka nappasi hienosti SM-pronssin. Euroopan cupin pronssin vei neljänneksi ylimmäksi kiivennyt **Eerika Lipsanen**.

Myös miehissä terävin kärki oli odotettu, kisakonkari **Pauli Salminen** oli ainoa reitin topannut ja kakkoseksi kiipesi **Albert Kaikkonen**. Jännitystä yleisölle tarjoi pronssille kiivennyt **Henri Toivola**, joka ensin taisteltuaan härskin viimeisen klipin kanssa jätti hakkunsa härskin kattoon muuvisaan katosta roikkuvaan jääpuikkoboksiin. Hakun noutaminen ei onnistunut edes yleisön (=muut kisaajat ja talkoolaiset) mylviessä kannustusta ja hyviä neuvoja, mutta Henkka oli joka tapauksessa onnellinen pronssimitalisti.

Seuraavista sijoista käytiin kova taistelu OKS:n **Markus Huhtalan** jaksassa ratkoa pisimpään Tapsan asettamia pulmia härski hankilla. Katso finaalin jännittävät hetket leikkattuna ja selostettuna Oulun Kiipeilyseuran YouTube-kanavalta: <https://www.youtube.com/watch?v=ii27YpUkEg>



Poikkeusoloista huolimatta kisapaikka oli täynnä hyvää tunnelmaa ja säpinää.

Kisaajia oli lähinnä kuudelta paikkakunnalta; paikallisten lisäksi Helsingistä, Rovaniemeltä, Vaasasta, Turusta ja Tampereelta. Kisaajien edustamat seurat ovatkin ainoita (?) Suomessa, jotka tarjoavat jäsenilleen draikkavälineitä, treeniapaikan ja perehdytystä kilpääkiipeilyyn, Oulun Caven draikkatreenejä unohtamatta.

Ohjatut draikkakokeilut tuovat mahdollisuuden saada mukaan niitäkin, keiden kaverit eivät ole lajiin perehtyneitä. Kisaan osallistuneet junnut jakautuivat vielä pienemmän piirin kesken, vain Helsinki, Turku ja Oulu olivat edustettuina. Junnujen draikkaosallistumisen edellytyksenä on vielä aikuisiakin enemmän järjestetty toiminta hakkukiipeilyyn tutustumisten ja harjoitusten merkeissä.

Tulevaisuudessa olisi mukava saada osallistujia useammastakin seurasta, miksipä ei teidänkin seuran hankintalistalle voisi laittaa hakkuja ja muutamia paria fruiittareita, sekä jokusen hakkuotteen boulderin seinälle. Kiipeileville junnuille voi hyvin antaa hakut käteen vaihelun vuoksi, etenkin 12–15-vuotiaiden yläköysisarja U16 on hyvin matalan kynnyksen kisaamista.



Nuorten U16 kilpailun jääkiipeilyosuudella jo kolmatta vuotta kisaava Pyry Björk.

Tulokset

Euroopan Cup naiset

1. Mira Alhonsuo FIN
2. Enni Bertling FIN
3. Eerika Lipsanen FIN

Euroopan Cup miehet

1. Pauli Salminen FIN
2. Albert Kaikkonen FIN
3. Henri Toivola FIN

SM Naiset

1. Mira Alhonsuo RVK
2. Enni Bertling SAKE/Kiipeilyurheilijat
3. Tilda Kuikanvirta SAKE/Kiipeilyurheilijat

SM Miehet

1. Pauli Salminen SAKE
2. Albert Kaikkonen SAKE
3. Henri Toivola SAKE

SM U22 tytöt

1. Saimi Rätty OKS91
2. Elsa Lehdonvalo Kruxi

SM U19 tytöt

1. Tilda Kuikanvirta SAKE/Kiipeilyurheilijat
2. Ronja Kaila SAKE/Kiipeilyurheilijat
3. Johanna Tuuri SAKE/Tapanilan Erä

SM U16 tytöt

1. Noomi Laajasalo SAKE/Kiipeilyurheilijat
2. Aada Onnela SAKE/Kiipeilyurheilijat

SM U16 pojat

1. Pyry Björk OKS91 ja Teo Helasvuo SAKE / Kiipeilyurheilijat
3. Niilo Inki SAKE / Kiipeilyurheilijat

Kaikki tulokset löydät nettisivuiltamme finice2021.com



Marko Kerola

Tämän vuoden reittimestarina oli viime vuoden voittaja, rovaniemeläinen Tapio Alhonsuo.

Tapio Alhonsuon mietteet reitinteosta

” Pandemian aiheuttamista matkustusrajoituksista johtuen osasin odottaa, että minua saatetaan pyytää reitintekijäksi vuoden 2021 FinIce-kisaan. Kun pyyntö sitten tuli, tiesin mitä vastata. Oma tieni maailmancupiin alkoi aikanaan juuri Oulun ensimmäisistä jääkiipeilykilpailuista. Halusin tietenkin omalta osaltani pystyä antamaan takaisin ja vastasin myöntävästi.

Vaikka olin asiaa kerennyt jo itsekseni pohdita, se ei varsinaisesti laimentanut jännitystäni. Reitintekijän vastuu kisojen onnistumisessa on varsin iso. Ja vaikka voittajat ja häviäjät on mahdollista löytää huonoillakin reiteillä, ei kukaan halua matkustaa Ouluun tippuakseen ensimmäisestä muuvista. Eikä kukaan halua nähdä sitä toistakaan vaihtoehtoa, eli kahdeksaa toppia finaalisissa. Reitintekijän vastuulla onkin saada ne vaikeudet osumaan sinne jonnekin väliin, kuitenkin huomioiden, että numerolappu rinnassaan voi olla ihmisiä aina ensikertaa kilpailevista kokeneisiin maailmancup-kisaajiin.

Jotain olen onneksi kuitenkin reitinteosta kilpailemalla oppinut, ja etenkin sen, että eri reiteillä on erilaisia tarkoituksia. Karsintojen tärkein asia on saada kilpailijat arvotettua siten, että heidät pystytään laittamaan paremmuusjärjestykseen. Siksi niitä reittejä on yleensä kaksi, ja monesti ne ovat hieman

eri tyylisiä. Toiset sortuvat tietynlaisiin virheisiin, toiset joihinkin toisenlaisiin. Etenkin paremmille kilpailijoille tulee tarjota mokkaamisen mahdollisuuksia. Tärkeintä on kuitenkin tuottaa tulostauluun hyvä hajonta ilman tasapisteitä. Näin saadaan finalistit selville, ja kun heidät laitetaan kiipeämään käänteisessä järjestyksessä, voidaan olettaa että finaaleissa suoritukset paranevat kilpailija kilpailijalta.

Finaalien tärkein ominaisuus onkin ehkä huolehtia yleisölle sopivasta draaman kaaresta, vaikka yleisöä ei paikan päällä tänä vuonna ollutkaan. Finaalin aluksi näytökseen kuuluu epäonnistumisia, usein kyneleitäkin. Ne johtuvat useimmiten kokemattomuudesta tai ns. ”huonosta tuurista”.

Kilpailijoiden tason noustessa huonon tuurin osuus maagisesti vähenee, ja seinällä alkaa näkyä jatkoja klipattuna jo puoleenväliin saakka. Näytös kulminoituu sitten toivottavasti siihen, kun yksi, ja vain yksi, kilpailija kiipeää reitin kokonaisuudessaan, ja yleisö saa haluamansa speaktaakkelin. Hankalin reitintekijän vastuulla oleva asia tässä show:ssa on se, että finaaliereitin vaikeus tulisi olla tarpeeksi helppo sille parhaalle kilpailijalle, mutta liian vaikea toiseksi parhaimmalle.

Etenkin tämä aspekti aiheutti minulle no-viisina kisareitintekijänä eniten stressiä. Pe-

rusedellytys reitintekijän onnistumiselle onkin tuntee kilpailijat ja heidän kyvykkyytensä. Oloni oli silti kuin arpajaisissa, kun mietin että pystyykö kilpailija X tekemään sen-jasen muuvin finaalistresseissään ja niin edelleen. Yömyöhään sängyssä suoritettu visualisointi aiheutti univelan lisäksi vielä sen, että kisa-aamuna käynnistin nosturin kello viisi ja kävin lisäämässä yhden krusiaaliksi osoittautuneen mikron miesten finaaliereittiin.

Naisten finaalisissa tuli kaksi toppia ja miehissä yksi. Pidän suoritustani hyvänä, mutta olin ehkä myös hieman onnekas. Naisten voiton ratkominen ajalla jäi hieman harmitamaan, vaikka voitto tulikin vaimolleni.

Kokonaisuudessaan oli valtavan mielenkiintoista nähdä kilpailu ”täältä puolelta”. Eniten oppia tuli siinä, että reitinteko ei saa tapahtua pelkästään kilpailijoiden ehdoilla, vaan siinä tulee ottaa huomioon myös tuomarointi. Koko paletti pysyy parhaiten kasassa, kun kaikki eri osa-alueet tukevat toisiaan: hyvä reitinteko tukee hyvää tuomarointia, ja hyvä tuomarointi luo reilun ja sujuvan kilpailun jonka yleisö haluaa nähdä tulevaisuudessa uudelleen.

Kiitos mieleenpainuvasta viikosta kuuluu etenkin apureitintekijälleni Oskarille sekä Oulun kiipeilyseuralle, joka uskalsi luottaa minuun!



Antti Jaakkola

Saimi Rädyn tunnelmat ensimmäisestä kiipeilykisasta

” Innostuin boulderoinnista ja köysikiipeilystä välittömästi vierailtuani Oulun kiipeilykeskuksella kouluni liikuntaryhmän kanssa vuoden 2020 alussa. Hyppäsin suoraan lajin syvään päähän, jolloin aloin käymään kiikkumassa seinällä jopa neljä kertaa viikossa. Näen pitkän tanssitaustani tuovan kehohallintahyötyjä lajin pariin.

Osallistuin Finice2021-kisaan mielenkiinnolla, enkä ollut montaa kertaa draikkakiipeilyä edes kokeillut. Oikeastaan aloitin harjoittelun vaneriseinällä vasta päätettyäni kisaan osallistumisestani. Olen 18-vuotias ja kisasin U22 -sarjassa.

Osallistumiselleni ei ollut suurta kynnystä, sillä tiesin kisan olevan opettava kokemus, sekä lisäksi täynnä yhteishenkeä ja kannustusta aloittelevan draikkaajan tasostani huolimatta. Kisareitit olivat minulle haastavia, jolloin putosinkin jokaiselta kolmelta reitiltä suhteellisen matalalta. Osallistumiseni ei suinkaan jäänyt harmittamaan, sillä mikä olisi ollut parempi ensikosketus lajin pariin. Lisäksi muiden suorituksia katsoessa, opin enemmän hakuilla kiipeämisestä kuin koskaan aiemmin. Illan päätteeksi sain tietää voittaneeni oman sarjani kultamitalin, joka oli mukava lisä pimenevään kisa-iltaan.

Käsitykseni mukaan harvan kiipeilijän päälaji tämä edes on. Tärkeimpänä asiana kisassa pidin kiipeilijöiden yhteisön kokoontumista yhteisen lajin pariin pienellä talvitwistillä, jolloin pääsimme kisaamaan korkeaa, sekä rajusti hankkävää seinämää ylös muiden kanssakisaajien kannustamana. En väitä, etteikö draikkaaminen olisi oikea laji. Nimenomaan uusia kisaajia lajin pariin tarvitaan. Yhteisöllisyys oli kisapäivän kultainen sana, joka oli aistittavissa koko kisa-alueella. Kiipeilijät ovat lämminhenkinen yhteisö, jokainen omanlaisena persoonanaan. ▲

U22 sarjan kisaaja Saimi Rätyn kokeili lajia ensimmäistä kertaa vasta viime syksynä ja osallistui jo nyt innolla mukaan kisaan.



Antti Jaakkola

Aikuisten SM-mitalistit: 1. Mira Alhonsuo ja Pauli Salminen, 2. Enni Bertling ja Albert Kaikkonen, 3. Tilda Kuikanvirta ja Henri Toivola.

Nuoren kiipeilijän polku

- HANKKEESTA APUA
JUNNUOHJAUKSEEN

**KUN BOULDERKESKUS ESPOOSSA
JÄRJESTETTIIN BOULDEROINNIN PM-
KILPAILUT 2019, TIHKUI ILMASSA KIL-
PAILUINTO: JUNNUSARJOISSA OLI
VALTAVASTI OSALLISTUJIA. TAVOITTEEL-
LISTEN JUNNUJEN MÄÄRÄ OLI SELVÄS-
TI KASVUSSA.**



Ulkokiipeilyä Taivaskalliolla.

Teksti: Inka Gysin

Kuvat: Samuli Tiainen & Kalle Mustonen

Kisoja järjestämässä ollut ja BK Climbers ry:n junnutoiminnassa valmentajanakin toiminut **Samuli Tiainen** totesi, että seuratoimintaa oli tarve järjestellä rakenteellisemmaksi ja hankkia vielä varmempaa pohjaa valmennustyölle. Sellaista, jossa eritoten keskitytään junnuihin, jotta ei käytettäisi aikuisten valmennusmetodeja kasvavien lasten ja nuorten harjoitteluun. Valmentajana hän koki painetta tehdä mahdollisimman hyvää työtä ja antaa parhaat eväät innostuneille nuorille. Kiipeilyn harjoittelu ei ollut enää pelkkää leikkimistä, tarvittiin pitkän aikavälin suunnitelma.

Asiaa lähdettiin edistämään yhdessä BK Climbers ry:n puheenjohtajan **Henna Mäkisen** kanssa. Kun Tiainen sitten tutustui Climbing Escalade Canada:n eli Kanadan kiipeilyliiton tekemään *Long Term Athlete Development* -opukseen, tiesi hän heti, että tämä olisi loistava työkalu myös BK Climbers ry:n junnutoimintaan.

Työkalun kehittämishankkeelle haettiin seurojen kehittämistuesta OPM:ltä rahoitusta ja

sitä saatiin juuri ennen koronan rantautumista Suomeen. Pandemia ei onneksi itsessään estänyt hankkeen etenemistä, vain hieman hidasti sitä.

TÄYTTÄ ASIAA

Ensin monikymmensivuinen teksti tuli kääntää, jonka jälkeen sitä pureskeltiin osiin yhdessä ohjaajien sekä Boulderkeskuksen valmentajien kanssa. Se ei sellaisenaan sopinut suoraan seuran junnujen käyttöön, sillä se oli ensisijaisesti kisakiipeilijöihin keskittyvä sekä pohjautui mm. Kanadan liikuntasuosituksiin. BK Climbers ry:n junnuryhmät ovat pääosin harrasteryhmiä kerran viikossa. Kaksi tavoitteellista ryhmää, 10–13-vuotiaat ja 14+ -vuotiaat ovat kisaorientoituneempia, joita sisältö tuki paremmin.

Sisältöä kehitettiin vastaamaan seuramme tarpeita ja tavoitteita sekä mm. Suomen liikuntasuosituksia. Syntyi 15-sivuinen opus, jossa käydään 6–16-vuotiaiden kiipeilijöiden harjoittelun perusteita, fyysisiä ja henkisiä

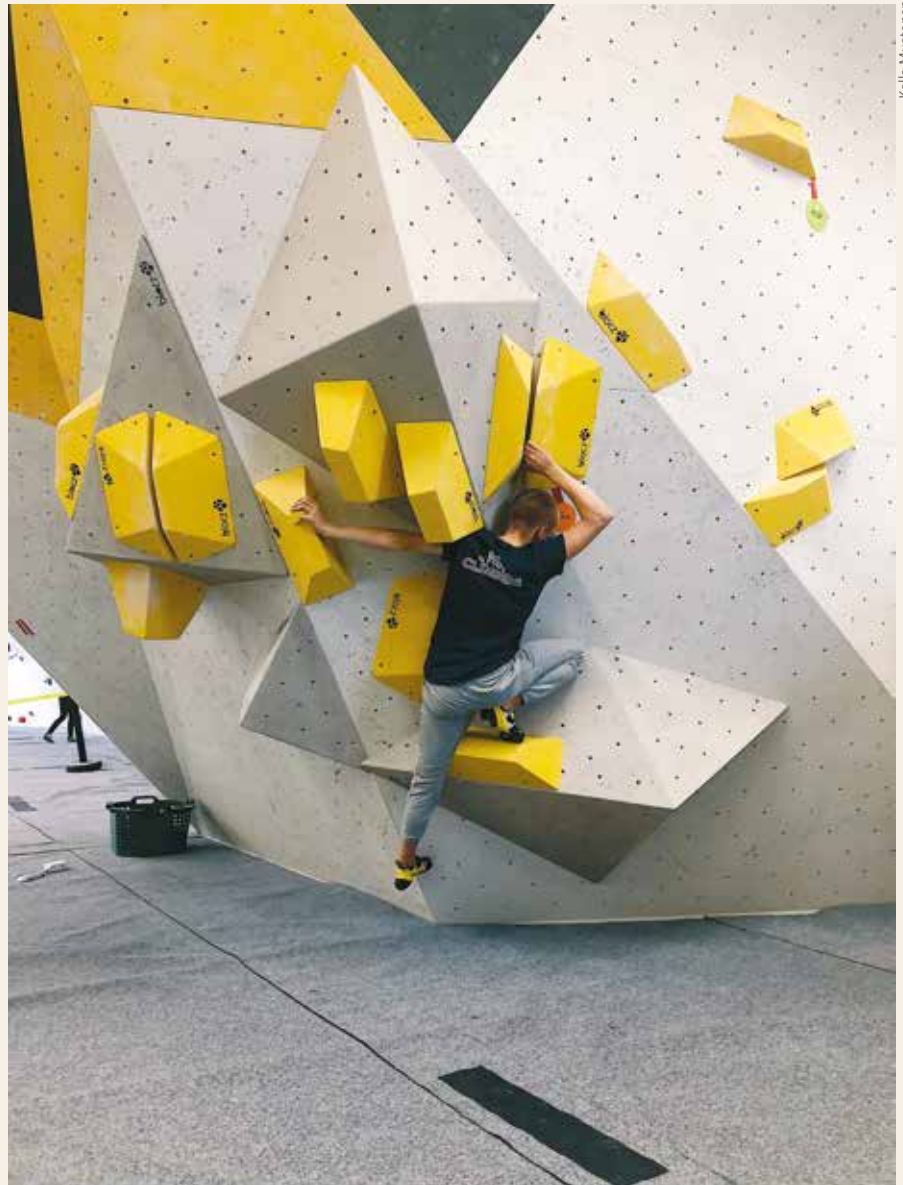
edellytyksiä kiipeilyyn ja siinä kehittymiseen. Kaivattiin kuitenkin vielä konkreettista työkalua ohjaajien arkeen teoriapohjan lisäksi.

ONNISTUMISVIHKO

Tarpeeseen vastaamiseksi syntyi onnistumisvihko. Vihot toimivat ohjaajien työkaluna jokaisella harjoituskerralla. Vihkojen sisältö vaihtelee ikäluokittain, ja niissä keskitytään aina kyseisen ikäluokan tavoitteisiin ja valmiuksiin. Pääpaino ei ole pohtia greidejä tai vertailla sitä kuka on voimakkain, vaan niissä keskitytään onnistumisiin esimerkiksi itsensä ylittämisesä, kavereiden kannustamisessa sekä ohjeiden kuuntelemisessa. Kiipeilyspesifejä onnistumisia tikkailaan vihkoon kun harjoitellaan uusia taitoja huukkaamisesta dynoihin tai opitaan kiipeilyn sanastoa. Vihkoa täytetään joka harjoituskerran päätteeksi loppurauhoittumisen aikana ja kiipeilevät junnut saavat lopuksi vihon kotiinsa kauden päätyttyä.



Samuli Tiainen



Kalle Mustonen.

Tampereen kisasimulaattorissa.

KORONAVUODEN HAASTEET

Kuten kaikille harrastajille, on koronavuosi tuonut haasteita myös kiipeilyn harjoitteluun. Kevät- ja syyskausi 2020 aiheuttivat loivia peruttujen treeni viikkojen muodossa kaiken ikäisille lapsille ja nuorille. Myös kevätkausi 2021 on vienyt vanhemmilta treenaajilta harrastuksen ainakin ohjatussa muodossa tauolle.

Kisojen peruuntumisesta huolimatta järjestettiin Tampereella kuitenkin kisasimulaattori C/D -junnuille ja maajoukkuekarsinnat A/B-junnuille talven aikana. BK Climbersin innokkaat junnut olivat myös näissä mukana pienellä joukolla.

Maajoukkueeseen tiensä löysi isompien tavoitteellisten junnujen porukasta **Riku Sini-virta** eli hyvääkin on koronavuoden kiipeilyihin mahtunut. Myös ulkokiipeilyn mahdollistaminen on seuralle tärkeää ja jokainen ryhmä pyritään säiden salliessa viemään kalliolle ulkokiville, näin myös viime vuonna. Vaikka toimintaa onkin jouduttu ajoittain rajoittamaan, on sitä kuitenkin samalla kehitetty eteenpäin. Ja kehitetään edelleen! ▲



Samuli Tiainen

Hyvässä ryhmässä on kiva kiivetä.

Turvallisuuden mittayksikkö

Turvallisuus on sitä, että riskit hallitaan ja saadaan pidettyä siedettävänä. Riski määritellään yleensä tapahtuman todennäköisyyden ja vakavuuden tulona. Siispä epätodennäköisen, mutta vakavan onnettomuuden ja todennäköisen, mutta harmittoman haaverin riskit saattavat olla yhtä suuret.

Teksti ja kuvat: Tuomas Pöysti



Tuomas on KTO-vastuukouluttaja, koulutusvaliokunta-aktiivi ja monen lajin kiipeilevä insinööri, joka ei peittele edes insinööriytään.

Riskinarviointi on kuluttajaturvallisuuslain edellyttämä perusasia ja sen pitäisi olla tuttu juttu jokaiselle ohjaajalle. Ei sen tunteminen tee pahaa harrastajallekaan!

Riskianalyyssissa pohditaan

1. Mitä voi sattua eli mitä vaaroja on?
2. Kuinka todennäköisiä ne ovat?
3. Miten vakavat seuraukset niillä on?

Tyypillisesti sekä todennäköisyys että vakavuus asetetaan itse määritellylle, melko mielivaltaiselle asteikolle 1–3. Riski on siis näiden lukujen tulo.

Esimerkki: KTO järjestää köysilaskeutumisen. Hän tunnistaa vaaran, että joku jo laskeutunut tai sivustaseuraaja saattaa ajautua laskeutumisalueelle, vaikka ottamaan kuvia ja saada kiven, kännykän tai muuta irtonaista päähänsä. Todennäköisyysdeksi arvioidaan 2 ja seurauksen vakavuudeksi 3, joten riskin suuruus on $2 \times 3 = 6$. Jos on päätetty, että suurin siedettävä riskitaso on 4, täytyy asialle tehdä jotain.

Riskianalyysi tarjoaa tähän kaksi tietä; voidaan pienentää todennäköisyyttä (ohjaaminen, alueen eristäminen jne.) tai lievittää seurausta (esimerkiksi: myös katsojille kypärät päähän). Siispä kehitetään suunnitelmaa ja arvioidaan riskit uudelleen kunnes ne ovat siedettävällä tasolla.

Jäljelle (aina) jäävää riskiä kutsutaan jäännösriskiksi. Eri tilanteissa voidaan hyväksyä erilaisia jäännösriskkejä. Esimerkiksi liidamisessa on suhteellisen iso jäännösriski verrattuna vaikka elämystapahtumana tarjottavaan laskeutumiseen. Samoin kuin maastoratsastuksessa verrattuna talutettuun poniratsastukseen. Jos on kyse kiipeilykurssista, osallistujien oletetaan ymmärtävän lajin vaarat ja sitoutuvan niihin. Laskeutumisessa tai korikiipeilyssä ei edes ole mitään lajia, minkä vaaroihin sitoutua!

Kiipeilyssä on tilanteita, jolloin seurausten vakavuutta ei tarvitse miettiä – se on helpposti pahin mahdollinen. Esimerkiksi ankkurin turvallisuus on puhtaasti sitä, kuinka todennäköisesti se hoitaa hommansa eli pitää kiipeilijöiden takapuolet ja maapallon erillään. Ankkurien turvallisuudesta puhuttaessa meille kuitenkin usein livahtaa mieleen voiman yksikkö kilonewton, kN.

Onhan toki huoli muiden joukossa, että vaikkapa sulkurenkaan kohtaama kuorma ylittää sen lujisuuden. Sulkurenkaan kyljessä lukee usein jotain sellaista kuin 25 kN - kahden ja puolen tonnin painoa vastaava voima. Kiipeilystä tuskin käytännössä koskaan syntyy 10 kN ylittäviä voimia. Miksi sulkurenkaan tarvitsee kestää enemmän kuin suurin odotettavissa oleva kuorma?

Ei sen tarvitsekaan. On vain ymmärrettävä, että sekä kuorma että lujuus ovat satunnaismuuttujia eivätkä mitään täsmällisiä, tun-

Riski = onnettomuuden todennäköisyys x seurauksen vakavuus

	Vähäinen (1)	Haitallinen (2)	Vakava (3)
Epätodennäköinen (1)	Merkityksetön (1)	Vähäinen (2)	Kohtalainen (3)
Mahdollinen (2)	Vähäinen (2)	Kohtalainen (4)	Merkittävä (6)
Todennäköinen (3)	Kohtalainen (3)	Merkittävä (6)	Sietämätön (9)

Esimerkki riskianalyysin pohjana käytettävästä taulukosta. Kaiken taulukossa saa päättää itse, sillä riskianalyysi tehdään itseä varten, ei esimerkiksi viranomaisia.

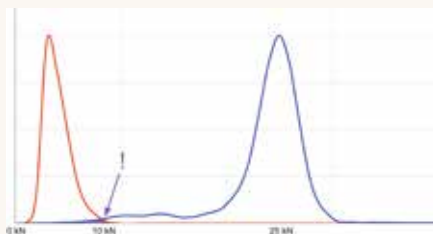
nettuja arvoja. Yksinkertaisin tapa varautua tähän on käyttää varmuuskerronta. Tässä tapauksessa se olisi 2,5 ($2,5 \times 10 \text{ kN} = 25 \text{ kN}$).

Hienojakoisempi tapa on ajatella sekä kuormaa että lujuutta jakaamina. On todennäköistä, että sulkurenkaan lujuus on esimerkiksi tuo 25 kN. Sulkurengas voi kuitenkin vääntyä pulttia vasten tai asettua poikittain tai sen portti voi olla huomaamatta viallinen. Jos vieläpä useita tällaisia tekijöitä osuu päällekkäin, voidaan kuvitella, että harvinaisessa tilanteessa sulkurenkaan käytännöllinen lujuus on vaikka 8 kN. Lujuuden jakaumassa olisi jonkinlainen kohti 8 kN arvoa hiipuva kyttyrä.



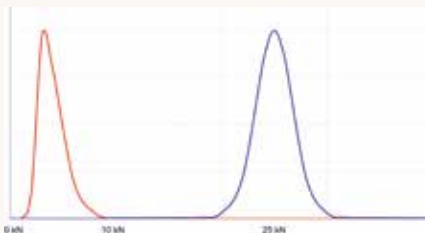
Kuvitteellinen 25 kN sulkurenkaan käytännöllisen lujuusjakauman tiheysfunktio. Tiheysfunktio kertoo sen, kuinka todennäköisiä kunkin lujuusluokan sulkurenkaat ovat. Suurin osa tapauksista on 25 kN alueella, mutta isoon joukkoon mahtuu myös harvinaisia alle 10 kN tapauksia – lähinnä sulkurenkaan väärän kuormituksen takia.

Vastaavasti kuormitus on jonkinlainen jakauma kN-arvoja: kun tarpeeksi kauan kii- vetään ja putoillaan, saattaa jokin ankkuri joskus kohdata 10 kN kuorman, vaikka tyypillisesti ollaan jossain 3 kN alapuolella. Oleellista on, kuinka iso osuus kaikista mahdollisista lujuuden ja kuorman yhdistelmistä on sellaisia, joissa kuorma on suurempi. Näitä tapauksia edustaa jakaumien päällekkäin menevä alue.



Kuvitteellinen sulkurenkaan käytännöllinen lujuuden jakauma ja yhtä kuvitteellinen kuormituksen jakauma (punainen). Päällekkäin menevä alue edustaa niitä tapauksia, joissa kuorma on suurempi kuin lujuus.

Jakaumien leikkausta voi pienentää siirtämällä niitä kauemmas toisistaan (eli pienentämällä kuormia ja kasvattamalla lujuuksia) tai kaventamalla jakaumia. Sulkurenkaan tapauksessa tehokas tapa kaventaa lujuuden jakaumaa on harventaa niitä epäonnisia tapauksia, joissa sulkurengas joutuu poikittain, vääntyä jne. Toisin sanoen: lujempaa sulkurengasta tehokkaampi ratkaisu saattaa olla lisätä sulkurenkaan oikean asennon todennäköisyyttä!



Kuvitteelliset kuorman ja lujuuden tiheysfunktiot, joilla ei ole juurikaan päällekkäisyyttä. On siis äärimmäisen epätodennäköistä, että kohdalle osuisi tapaus, jossa kuorma on suurempi kuin sulkurenkaan lujuus.

Todennäköisyyksien muistaminen on tärkeää myös inhimillisen virheen tunnustamisen kannalta. Ankkurin pettämistä enem-

Lähteitä ja luettavaa:

- <https://rockanddice.com/climbing-news/john-long-seriously-injured-in-fall/>
- <http://www.qldclimb.org.au/wp-content/uploads/2014/06/KPN-Risk-Analysis.pdf>
- <https://fi.wikipedia.org/wiki/Tiheysfunktio>
- https://www.kstr.lth.se/fileadmin/kstr/pdf_files/vbkn10/Lectures/Reliability_analysis_121101.pdf
- <http://publications.americanalpineclub.org/articles/13201213032>

män henkiä lienee vienyt unohdus kiinnittyä ankkuriin, köyden keskikohdan etsimisen epäonnistuminen tai muu niin hölmö virhe, ”ettei se koskaan voisi sattua minulle.”

Stonemasters-legendan **John Long** loukkaantui kiipeilyhallilla vuonna 2012 kesken jääneen solmun takia. Aina kun tuntee sito-neensa niin monta kasia, ettei enää voi moka-ta siinä, kannattaa verrata toistomäärään-sä Longin kanssa. On vain hyväksyttävä, että meillä jokaisella on joku todennäköisyys epäonnistua. Ristiintarkastamisen idea on siinä, että jos joka tuhannes suoritus ja joka tuhannes tarkastus epäonnistuu, tarkastetuista suorituksista epäonnistuu joka miljoonas (1000 x 1000).

Ankkurien kaksinkertaistamisen eli redundanssin periaate perustuu samaan. Tarkoituksena ei juurikaan ole puolittaa kuormaa vaan murentaa todennäköisyys. Mitä enemmän olen kiipeilyn turvallisuuteen perehtynyt, sitä vakuuttuneemmaksi olen tullut, että meidän olisi hyvä opetella ajattelemaan enemmän todennäköisyyksiä ja vähemmän kilonewtoneita.



Kaksi tapaa pienentää sulkurenkaan poikittain kuormittumisen todennäköisyyttä.

Riskienhallinnan kannalta äidin nostaminen puuhun ja harrastajien kesken liidaaminen ovat kuin kaksi marjaa - mustikka ja kir-sikka. ▲

KIIP EILY KES KUS K2

UUTEEN NOUSUUN

Ajatus uudesta kiipeilyhallista alkoi jäytää turkulaisen yrittäjän **Lauri Falckin** mieltä vuodenvaihteessa 2019–2020. Edellisessä, 2017 alkuvuodesta perustetussa firmassa alkoi näyttämään siltä, että toiminta siirrettäisiin Ruotsiin. Muutto länsinaapurisiin ei sopinut vasta perustetun perheen suunnitelmiin ja aika oli sopiva uusien suuntien tutkimiselle.

Oma kiipeilyhalli oli luonnollinen haave kiipeilyä intohimoisesti harrastavalle yrittäjälle. Maailman siistein juttu olisi saada yhdistää yrittäjyys rakkaaseen harrastukseen. Vakavasti otettavia suunnitelmia alkoi muodostumaan helmikuussa 2020 liiketoimintasuunnitelman ja alustavan budjetin muodossa. Ideana oli, että jos tilat ja rahoitus saataisiin järjestettyä, olisi loppu vaan tekemistä.

Tilasta hallille olisi

Kiipeilyhallitilanne Turun seudulla oli ihmetyttänyt jo jonkin aikaa, ja kun Lauri jutteli asiasta muille, tuntui ajatus resonoivan kiipeily-yhteisössä vahvasti. Kiipeilypalatsilla ja Boulder-tehtaalla vaikutti olevan usein tupa täynnä, ja molemmista oltiin jouduttu jo paljon ennen korona-aikaa käännyttämään joitain asiakkaita ovelta takaisin kotiin. Uutta hallia oltiin kuulemma oltu laittamassa kohta kymmenen vuotta pystyyn niin turkulaisten kuin helsinkiläistenkin toimesta.

Kiipeilypalatsilla Lauri tutustui **Sophie Jusilaan**, jonka iloinen asiakaspalvelulunne ei jäänyt keneltäkään huomaamatta. Lauri kertoi suunnitelmistaan uuden kiipeilyhallin perus-

tamisesta Sophielle, ja lupasi ilmoitella, jos sopivat tilat hallille löytyy. Myöhemmin kävi ilmi, että Sophie epäili aluksi Laurin flirttailevan, kun keskustelu avattiin sanoilla: ”Moi. Sä oot paras asiakaspalvelija kenet oon koskaan tavannu. Jos joskus perustan kiipeilyhallin, tuutko sinne töihin?” Tietynlaista flirttailua se tavallaan olikin – filis, että Soffe olisi kova lisä tulevan hallin perustajaporukkaan oli alusta asti vahva.

Halliprojektiin tarvittiin kipeästi kokemusta, ja sitä myös saatiin, kun Boulder-tehtaan yrittäjänä toimiva **Olli-Petteri Manni** lähti hankkeeseen mukaan mentoriksi ja neuvonantajaksi. Ollihan on tunnetusti verrattoman kokenut ja innokas köysikiipeilijä, jolla on laajaa kokemusta niin kisoista kuin valmentamisestakin. Ollin näkemys esimerkiksi kiipeilyseini-profilien ja reitinteon suhteen on yritykselle korvaamattoman arvokas asia.

Kaikkien kolmen yhteinen näkemys oli, että vaikka Turun boulder-skene on ollut elinvoimainen jo pidemmän aikaa, köysittelijöitä ei Turun hienoille citykallioille asti ole viime vuosina riittänyt. Myös Turun lähikuntien kuten Kustavin ja Salon mielettömällä ulkokallioilla nähdään useammin muualta kotoisin olevia kiipeilijöitä kuin varsinaissuomalaisia. Erityisesti tämä lähtökohta mielessä alettiin etsimään hallille sopivia tiloja. Alusta asti oli selvää, että muuhun kuin uuteen köysihalliin ei tydyttäisi.

Etsivä löytää

Maaliskuu kului ympäri Turkuja ajellen, korkeita hallirakennuksia etsien. Kiinteistövälittäjät nauroivat puhelimesta, kun kuulivat vähintään 15 metrin korkeusvaatimuksesta ja

Kiipeilykeskus K2 sijaitsee Piispanristillä, aivan uusitun Piispantornin kupeessa. Alue kehittyy kohisten.

lupasivat palailla asiaan, jos jotain sopivaa ilmaantuisi. Loppujen lopuksi huomio kiinnittyi Piispanristin vanhaan Hartwallin panimokompleksiin, joka sijaitsi noin vartin ajomatkan päässä Turun keskustasta. Korkeita rakennuksia löytyi jopa kolme kappaletta samalta tontilta. Kiinteistövälittäjä osasi kertoa rakennusten nykyisen omistajan nimen ja puhelinnumeron, ja soitto lähti saman tien. Rakennusten omistaja kuulosti alustavasti kiinnostuneelta, ja uusi puhelu sovittiin parin viikon päähän.

Muutaman mutkan kautta päästiin yhteisymmärrykseen siitä, että tyhjillään olevaan varastorakennukseen todella olisi mahdollista perustaa kiipeilyhalli. Tilat olivat hankkeelle täydelliset: n. 350 m² kahdeksan metriä korkea tilaa ja saman verran 22 metriä korkea tilaa. Ei liian iso, eikä liian pieni – ja mikä tärkeintä, riittävän korkea.

Työnsarkaa riittää

Alusta asti oli myös selvää, että hypeä ja tunnettuutta haluttiin rakentaa systemaattisella ja pitkäjänteisellä sometyöllä. Instagram-tili (@k2kiipeily) laitettiin pystyyn heti ja ”before”-videon kuvaukset alkoivat saman tien tyhjässä hallissa. Hieno määrä seuraajia löysi IG-tilin pian sen avaamisen jäl-

keen. Alun selvitystyön perusteella kävi hyvin ilmi, että ajatus uudesta kiipeilyhallista oli elänyt monen turkulaisen kiipeilijän toiveissa jo pitkään. On mahtavaa olla se porukka, joka noita toiveita pääsee toteuttamaan.

Samaan aikaan ryhdyttiin valmistelemaan muutoslupahakemusta hallirakennuksen muuttamisesta urheilutilaksi. Moni saattaa tietää, millaista byrokratiaa tämä ”parhaimmillaan” on, ja kuinka paljon aikaa voi prosessissa saada palamaan.

Kiipeilyseinän valmistajaksi valikoitui tšekkiläinen Walltech, yrityksen Pohjoismaiden ja Baltian yhteistyökumppanin **Janne Sieväsen** ja EasyAccess Oy:n kautta. Rakentaminen alkoi boulderseinistä Jannen avustuksella joulukuussa 2020. Suhteellisen pieni, 120 m² kokoinen boulderseinä päätettiin pystyttää itse, mutta köysipuolen massiiviset, 900 m² seinät sen sijaan jäivät kokonaan ammattilaisten hoidettavaksi.

Tehtävää toki riitti, vaikka kiipeilyseinien rakentaminen pääosin ulkois-

tettiin. Onneksi heti vuodenvaihteen jälkeen saatiin projektiin lisävahvistusta, kun Kiipeilykeskuksen ensimmäiset työntekijät **Tuomo Vainio** ja **Jaakko Vallivirta** hyppäsivät mukaan. Ilman heitä ei todellakaan oltaisi näin pitkällä.

Uhkia ilmassa

Koronavirus on vaavinut epämääräisenä uhkakuvana hankkeen taustalla melkein alusta asti. Silti se ei ole suunnitelmiin toistaiseksi vaikuttanut, paitsi ehkä sen kautta, että käynnissä olevan sulkuajan aikaan hallin avaamisen aikapaine on helpottanut. Usko rokotteen tuomaan tautitilanteen helpotukseen on ollut vahvaa eikä suunnitelmia ole onneksi tarvinnut laittaa jäihin. Ehkä hallin rakennuksen ajoitus on tiettävästi ollut onni onnettomuudessa. Olisi ollut huomattavasti vaikeampaa avata halli esimerkiksi viime vuoden puolella.

Koronavirus on otettava huomioon avaamispäivänä tavalla tai toisella, maskipakoin tai varaamiskalenterein, viranomaismääräyksistä riippuen. Aukeamisen ajankohdasta ei vielä ole luvattu tarkempaa, kuin alun perin sometilin ja verkkosivut avatessamme kirjattu ”kevällä 2021”. Innokkaimmat ovat kyselleet tar-



kempaa päivää jo monta kertaa, mutta nykytilanteen valossa kaikki varmasti ymmärtävät, ettei ajankohtaa vielä tarkenneta.

Tarjolla: korkeaa seinää ja laadukkaat puitteet Hallista tarkemmin: Kiipeilykeskus K2 keskittyy nimenomaan laadukkaaseen köysikiipeilytarjontaan. Liidiseinämme on 20,5 metriä korkea, ja korkeimmalta kohdaltaan koko matkalta ulkoneva. Hallista löytyy laaja kirjo eri mittaisia, erilaisten profiilin omaavia linjoja. Hallista löytyy neljä 15 metriin ja neljä 10 metriin nousevaa itsevarmistavaa. Uutuutena Suomen kiipeilykseen tuomme ensimmäisen viralliset kisamitat täyttävän nopeuskiipeilyseinän. Tätä juttua kirjoitettaessa on köysihallin seinät viimeistelyä vaille valmiit.

Hallin puitteet inspiroivat meitä itseämme, ja toivomme niiden inspiroivan myös muita. Ehkä aloittamaan kiipeilyharrastuksen tai harjoittelemaan tavoitteellisesti, kokeilemaan



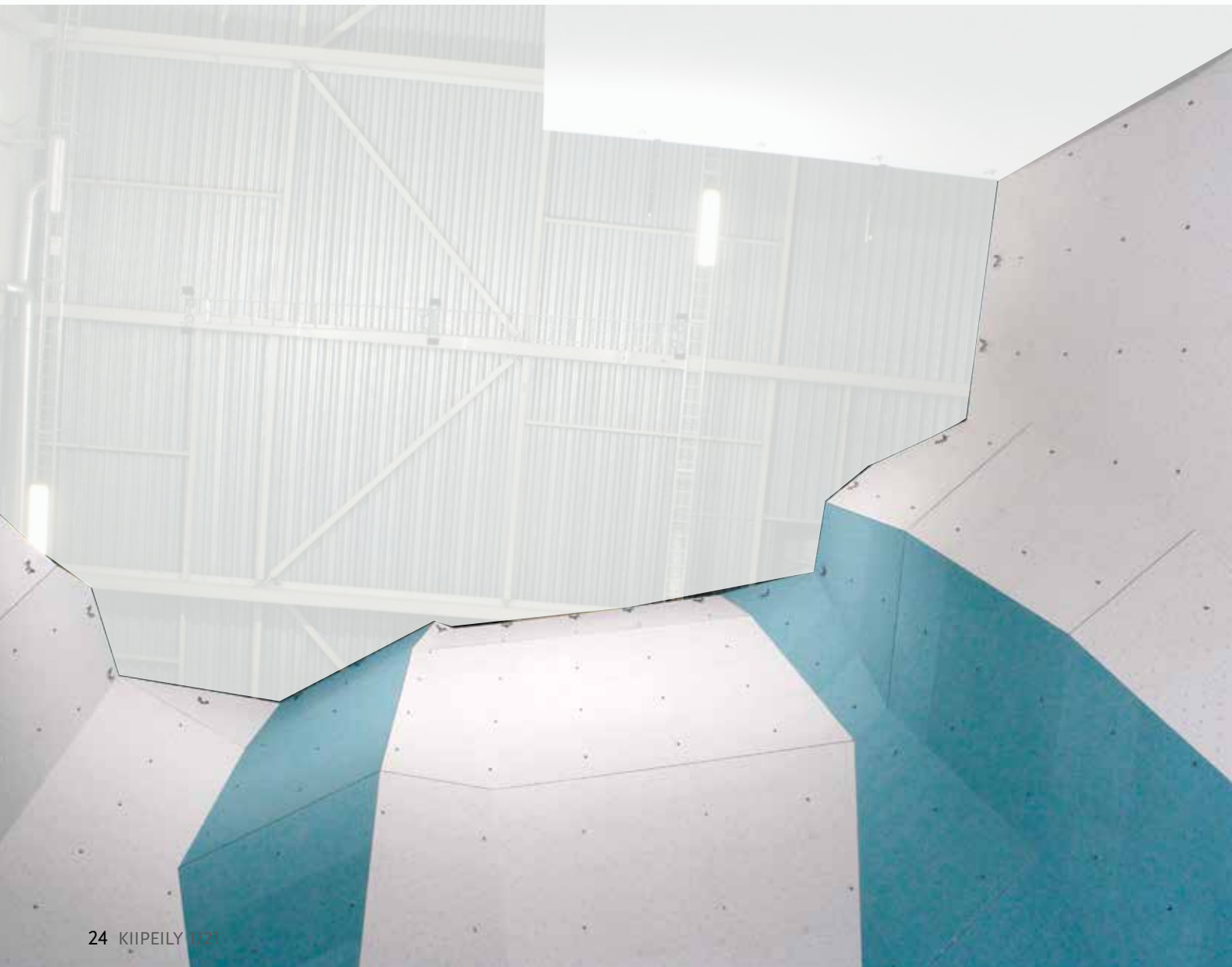
Tuomo, Soffe, Jaakko ja Lauri boulderin yläpuolisella parvella.

nopeuskiipeilyä tai vaikka uskaltautumaan Varsinais-Suomen hienoille ulkokallioille joko sporttia tai trädia kiipeämään.

Tekemistä on kuitenkin vielä jäljellä ennen kuin halli edes teoriassa voitaisiin avata. Kassa ja kauppa tarvitsevat vielä lisää Woode Oy:n rakkautta ja sosiaalituloistakin on pysytystä vasta rungot. Sähkö-, putki-, IV- ja lämmitys- sekä paloturvallisuustöitä on vielä tekemättä.

Uutta inspiraatiota kiipeilykseen

Kaiken kaikkiaan perustajaporukka toivoo, että uuden hallin myötä Turun alueen köysikiipeily lähtee uuteen nousuun, ja paikalliset kiipeilijät inspiroituvat köysittelyn suhteen uudelleen. Ohi ovat toivottavasti ne ajat, kun innokkaimpien harrastajien on täytynyt ajaa Helsingin halleihin uuden kiivettävän perässä. Pian sitä löytyy yhä useammin motivoituneille harrastajille myös Turusta.



Tavoitteena on saada lajin pariin paljon uusia, innokkaita harrastajia, joille halutaan laajalla kurssitarjonnalla ja varmistuskorttijärjestelmän käyttöönotolla tarjota keino kartuttaa omaa osaamistaan, mikä on edellytys turvalliselle toiminnalle niin sisä- kuin ulkoseinilläkin.

Kiipeilykeskus K2:een tulee myös kiipeilytarvikepuoti, joka tarjoaa laadukkaita tuotemerkkejä kuten La Sportiva, Black Diamond ja Ocu. K2 tulee tarjoamaan laajasti erilaisia kurssseja ylä- ja alaköysikursseista ulkokallioilakin tapahtuviin koulutuksiin. Lisäksi järjestämme tulevaisuudessa myös paljon juniortoimintaa hallissamme.

Haluamme kehittää kiipeilykeskusta jatkuvasti ja vaalia lajille ja alueelle ominaista hyvää, yhteisöllistä meininkiä, minkä hengessä kokeneemmat kiipeilijät antavat mielellään vinkejä ja kaikki tsemppaavat toisiaan. ▲

KIIPEILYKESKUS K2

Sijainti: Kairiskulmantie 12, 20760 Piispanristi, 7 kilometriä Turun keskustasta. Bussilla nro 7 Turun keskustasta ilman vaihtoja vartissa.

Valmistuu: Aukeaa, kun maailmantilanne sallii. Tavoite edelleen kevään 2021 aikana.

Tarjonta: Tarjoamme köysikiipeilyä, nopeuskiipeilyä viralliset kisamitat täyttävällä seinällä, boulderkiipeilyä, lämppätilat, kiipeilypuodin. Kassan yhteydestä saa ostaa pientä purtavaa ja kahvia.

Aukioloajat: ma-pe 14-21 ja la 10-18.

Hinnat: Kertamaksu 15 €, kiipeilykokeilu 20 € (sis. varusteet ja opastuksen), kymppikortti 12 € ja vuosikortti 600 €

Instagram: @K2kiipeily

Nettisivut: www.k2kiipeily.com



Parvella voi kiivetä yläköyttä tai liidiä noin yhdeksän metrin korkeuteen. Jouluihin tuli taas. Tuomo, Lauri, Jaakko ja Sofie purkavat otelähetystä. >
< Korkeiden seinien profiilit nousevat 15-20,5 metriin.

Yllä keskellä: Kiipeilypuodin komean puisen sisustan toteuttaa Woode Oy. Yläoikea: Tsunami-liidiseinä kauempaa.





Kuutti Heikkilä

Samuli Pekkanen ja yksi Suomen pisimmistä reiteistä. Korona, 7+, Korouoma, Posio.

Trädikiipeilyn helmiä eri puolilta Suomea; helppoja ja vaikeita reittejä, niiden taustaa, tarinoita ja henkilöitä.

Korona, 7+

Korouoma

Teksti: Samuli Pekkanen

Ensinousu Samuli Pekkanen 2017

Pitkä, monipuolinen, sopivan vaikea. 53 metriä korkeutta eli koko räkki mukaan. Suomen pisin reitti? Korona on matka, joka ei jätä kylmäksi, jos sille tielle päätät lähteä!

Ajattelen sinua kun kuolen, 7+

Käärmerakka

Teksti: Samuli Pekkanen

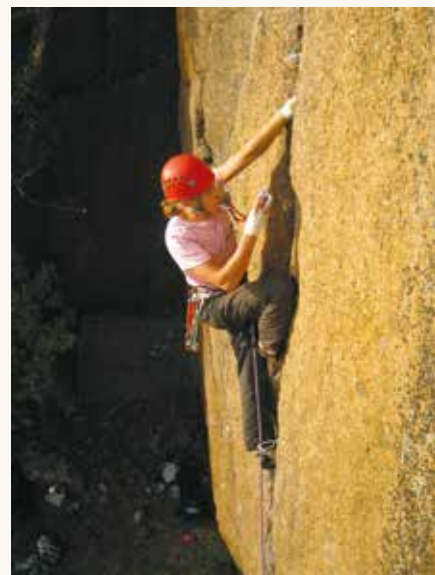
Ensinousu Tapio Alhonsuo 2006

Atleettinen Rollon vastine Bohuslänin Torlinelle. Harvoin Suomessa tulee vastaan luonnollisesti varmistettavaa kattohalkeamaa, jossa pääsee jalat irti kampsutelemaan. Tradikiipeilyä sporttimoodissa! Tämän kiivettyäni oli pakko hehkuttaa 27cragisiin kolme tähteä! Ei vain Rovaniemen alueen, mutta koko Suomen mitta-kaavassa kiipeämisen arvoinen halkeama.



Jesse Tamski

Ajattelen sinua kun kuolen, 7+ Käärmerakka.



Mikko Lähteenmäki

Seireeni (7+), Kustavin Riskeläisvuori, Mikko Lähteenmäki

Seireeni, 7+

Kustavi

Teksti: Perttu Ollila

Tämä halkeama on yksi Kustavin trädihelmistä ja kiistaton klassikko. Reitti on yksi niistä komean rantakallion Riskeläisvuoren reiteistä, joiden lähestyminen on helppoa. Ei tarvitse odottaa kevätjäätä tai laskeutua vesirajaan kenties väärään kohtaan päätyen, vaan kävellä helposti kaislikon reunaan. Reitin alusta on yleensä kuiva.

Seireenissä on kustavilaisen trädikiipeilyn tyypillisiä hyviä piirteitä: hikistä kiveä, pakkojammailua ja äkkiväärää aggressiota. Siinä ei ole niinkään otteita, mutta paikkoja varmistuksille on ylenmääräisesti. Tästä oppii tykkäämään.

Pauli Salminen teknosi Seireenin vuonna 2003. Seuraavana kesänä halusin ymmärtää pelkistetyn halkeaman kiipeämisen. Oli Seireenin aika, ja oppirahoja maksettiin. Laitoin 4.5-koon camalotin kaiken tukkien. Pakkoko siihen niin iso piissi oli tunkea? Teippaukseni luisuivat, ja vasemman käden kämmenselästä lähti tunto pitkäksi aikaa. Sain silti juhannusrauhan kesäksi 2004 ja Riskeläisvuori houkuttelevimman reittinsä.

Mikko Lähteenmäki toisti Seireenin kaksi vuotta myöhemmin. Jälkeenpäin arvioiden Mikonkin tekniikassa oli parantamisen varaa: vedot olivat ylipitkiä, ja mies hakeutui tiukassa paikassa sivulle laybackiin. Sitten taitavat jammaajat tai jammihanskojen käyttäjät ovat saaneet Seireenin tuntumaan helpommalta. Ei tätä turmion helmeä kuitenkaan olla kesytetty. Kipeimmillään Seireeni on repinyt lumoamaltaan kiipeilijältä vatsalihakset.



Aleksi Mehtonen (https://aleksimehtonen.fi/)

Toni Fohlin Reventeen reitin "Antti" ensinousussa, taustalla näkyy "Noora".

Noora, 6–

Reventeenvuori

Teksti: Toni Fohlin

Reventeenvuoren kehittäminen litissä aloitettiin jo lähes 20 vuotta sitten ja siitä on muodostunut erittäin suosittu ja monipuolinen kiipeilykohde. Reventeellä on pyritty tekemään alusta asti paljon keskitasoisia ja sitä hieman helpompia trad-reittejä, joten tradikiipeilyyn narahtaneelle se on aivan must kohde. Lähes 100 reittiä ja 15–30m kiipeilykorkeutta antavat paljon valinnanvaraa jokaiseen makuun ja tyyliin.

Nooran muistoreitti Reventeellä on jo klassikoksi muodostunut oikealta vasemmalle kulkeva diagonaalihalkeama kallion korkeimmalla osuudella. Reitti sai ensinimensä 5.5.2005 päivälleen viisi vuotta sen jälkeen, kun silloinen tyttöystäväni Noora Toivonen oli menehtynyt Cho Oyu -vuorella Himalajalla. Samassa Reventeen kallion kulmauksessa on muitakin vuorille jääneiden ystäviemme muistoreittejä; Marian, Antin ja Juhan reitit. Ne ovat kaikki hienoja halkeamareittejä kompaktilla kivellä – kauniita reittejä hienojen ihmisten muistoille.

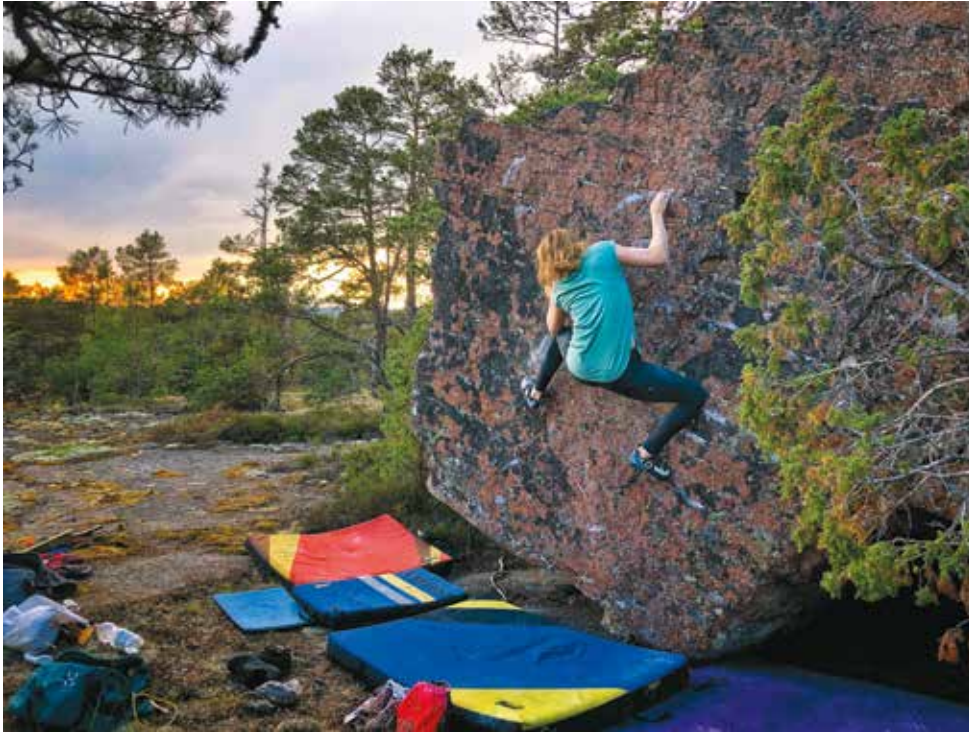
On täysin sallittua ja toivottavaa, että kiipeilijät ylläpitopuhdistavat olemassa olevia reittejä. Suomessa on harvassa kallioita, joiden edessä tai päällä ei kasva puita, joista suurin osa orgaanisesta aineksesta ja kasvualustasta tippuu reiteille ja halkeamiin. Pidä siis mukana pientä kapeaa teräsharjaa ja kiila-avainta, niin voit tarpeen mukaan putsailla halkeamia ja samaloituneita kohtia. Reitintekijät kiittävät!

Nooran reitti on suhteellisen jatkuvaa kiipeilyä mutta on siinä yksi selkeä kruksikin ja tietysti tuttuun Suomi-tyyliin melko alhaalla, joten muista varmistaa se hyvin: nousu toiseen vaakahalkeamaan on nihkeähkö, sillä jalat ovat siinä kohdin varsin huonot ja kallion profiili ei ole vielä alkanut antaa myöden. Alun kruksin jälkeen reitti kulkee ylävasempaan selkeää ja jatkuvaa halkeamasysteemiä pitkin, kunnes diagonaalihalkeama yhtyy pystyhalkeamaan noin viisi metriä ennen toppia. Tästä voi valita myös variaation, Cho Oyun, oikeaan hivenen alempana olevalle hyllylle, jos alkaa jo

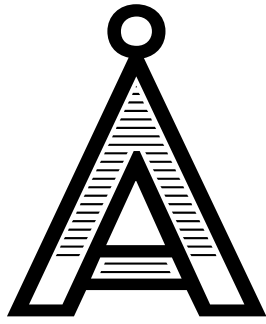
voimat olla lopussa ja tietoisuus topin alla lymyävästä kakkoskruksista alkaa kuumetua.

Aleksi Mehtosen ottamassa kuvassa en itse asiassa kiipeä Nooran reittiä, vaan kyse on Antin reitin ensinoususta. Aleksi sattui olemaan samaan aikaan kalliolla ja pystyi taltioimaan ensinousun kamerallaan. Nooran reitti näkyy kuvassa taustalla. Antin reitti on samantyylistä fleeraavaa halkeamakiipeilyä kuin Noora, mutta selvästi joka suhteessa vaikeampaa ja vakavampaa. Antin reitti yhtyy lopussa Nooran reitin pystyhalkeamaan.

Reventeellä on nykyään hyvä access-tilanne, ja on meidän kaikkien vastuulla pitää se sellaisena. Muista siis välttää turhaa meluamista ja pysäköi fiksusti ilmoitustaulun ohjeiden mukaan. Ilmoitustaulun takaa löydät myös viimeiset reittipäivitykset. Etenkään Klassikkoainesta-sektorilla (järven pääty) ei saa pitää ääntä; sinne siis vain pari köysistöä kerrallaan. Hyviä lähetyksiä - nauttikaa kallion antimista! ▲



Niina Laatikainen nappaamassa taas yhden pingviinitikin Vanilj pingvin 6A+ reitillä, South Grottan.



ÅLAND RELOADED

Teksti: Anssi Laatikainen

Keväinen 2018 Affiksen reissu. Fifty-fifty sääennuste niinkuin aina. Olin varannut jopa talviasuttavan mökin, koska kokemuksesta tiesin että jäätyneet vesiputket ei ole kiva homma – etenkin vauvan kanssa. Lähdin matkaan jo edellisenä viikonloppuna ja vaimo lapsineen saapuisi sitten torstai-iltana pitkälle viikonlopulle. Luvassa oli siis omaa aikaa eli lähetystä - niin paljon kuin äijästä irtoaa.

KADONNEEN KIVEN METSÄSTYS

Pikakelausta seuraavan päivän alkuun kun herään 20 cm lumikerrokseen - ja kiroilen lämmitellessäni takkaa ja mutteripannua. Pikaisella tarkastuksella huomasin, että kaikki projektini olivat A) jäässä, B) lumesa tai C) valutti – tai niitä kaikkia. Eipä autanut muu kuin mennä harjaamaan lumet huse´kuikkaan ja toivoa, että aurinko sulattaa ne huomiseksi. Harjaamiseen ei kauaa mennyt - samalla voisi käydä katsomassa, josko Grottanin viereisillä jyrkänteillä olisi jotain yksittäisiä kivoja linjoja vielä avattavissa. Salettiin The Keivin jampat ja Nytorpit ovat täällä jo kaiken käyneet katsomassa, mutta samapa tuo kun aikaa oli...

Valitsen kartta-aplikaatiosta lähimmän kallion ja kahlaan sinne nilkat lumessa. Löydän kunnollisen hänkin hiukan fontsuhtavalla toppauksella. Mitä hittoa? Miksi tätä ei ole kiivetty? Tänne on siis linnuntietä vain 300 metriä Martikaiselta. 150 metriä tien vie-

rustan parkkikselta. Sektori oli siis se mikä nykyään löytyy 27cragisista nimellä Bonsai Land. Olin hämmästynyt - jos TÄTÄ ei ollut topoissa niin mitä MUUTA täällä juoksentelelee vielä vapaana? Olin itsekäni kävellyt tämän ohi 100 metrin päästä noin 300 kertaa viimeisen 20 vuoden aikana!

Aloin juosta lähikallioita läpi ja löysin uuden selkeän sektorin ja toisen selkeän ISON sektorin... ja lisää... ja lisää - kattoja - pystyjä ja lisää kattoja. Ottaen huomioon, että vaikka Affis tunnetaan juuri kattokiipeilyssä, siellä ei ole kattoja kuitenkaan ihan hirveästi. Nämä löydöt olivat JUURI sitä mitä itsekäni kaipasin! Viikon aikana löysin 14 uutta sektoria juostessani läpi kallioita umpihangessa. Määrä hämmästytti, sillä muutamaa vuotta aiemmin olin viettänyt **Saxelin Samin** kanssa juurikin viikon (vesisaatteessa) etsimässä uusia sektoreita aika laihoin tuloksin.

SAALIS JAKOON

Ensimmäiset näistä 14 löydetystä on nyt avattu ja julkaistu topoina. Työstettäväksi valikoituivat ne, joita oli helppo työstää perheen kanssa ja joista sai parhaat kiksit - eli ne missä oli makeimpia (kohtuu nopeesti avautuvia) reittejä. Yhteensä Affikselle on tullut parina viime vuonna (27cragis:stä laskien) noin kolmannes lisää kiivettävää, mikä tarkoittaa vajaata 300 uutta reittiä ja muutamaa uutta sektoria. Reittejä on



Anssi Laatikainen

avattu allekirjoittaneen (perheineen), paikallisen kiipeilyporukan (**Nick Mills** ja **Tero Kivisaari** - myös perheineen) sekä ison, mutta sitäkin upeamman joukon suomalaisia kiipeilijöitä toimesta. Näihin pariin vuoteen sisältyy monta hienoa muistoa, mutta tuskin maltan odottaa uusia.

KOTIMAAN TIMANTTEJA

Ilman näitä löytöjäkin varmaan olisin vaihtanut aika tiivistähtisen ulkomailla kiipeilyn Ahvenanmaalla kiipeilyyn. Hyvää graniittia, merta, mökkeilyä, helppo access (useimmiten). Korona-aikana varaamme matkalla saarelle laivasta hytin ja syömmе siellä eväät. Pidämme kontaktit laivalla minimissä. Ikkuna on must, jos matkataan valoisan aikaan - sillä onhan matkalla erityisen hieno saaristo.

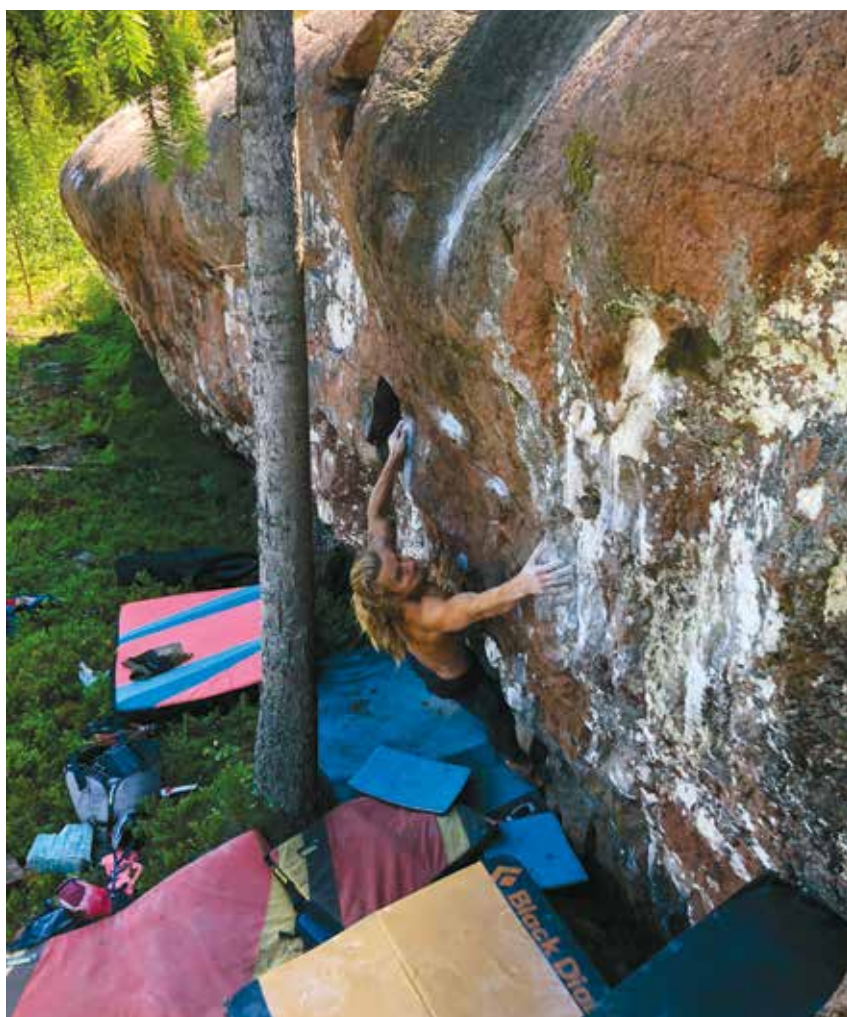
Reissumme Affikselle ovat myös enemmänkin mökkireissuja, joilla myös kiipeämme osana päivän ohjelmaa. Kaverit, jotka tulevat kiipeily-

reissumeiningillä mestoille kirmaavat kiville jo paljon ennen meitä ja usein me myös karataan mökillekin takaisin jo kun alkaa tuntua treeni sormissa – eli paljon ennen kaveriteita. Lyhyiden päivien ansiosta olen vetänyt reissuja, joissa kolmen viikon aikana ei ollut yhtään lepopäivää.

Aikataulumme muistuttaa enemmänkin kotosuudella tapahtuvaa kiipeilyä – ehkä osittain senkin takia meidän tulee usein kiipeilyä paikallisten kiipeilijöiden ja heidän perheidensä kanssa. Aikataulut ovat hyvin samanlaisia. Tämä jättää mukavasti aikaa nauttia saaristosta ja rauhallisesta mökkielämästä.

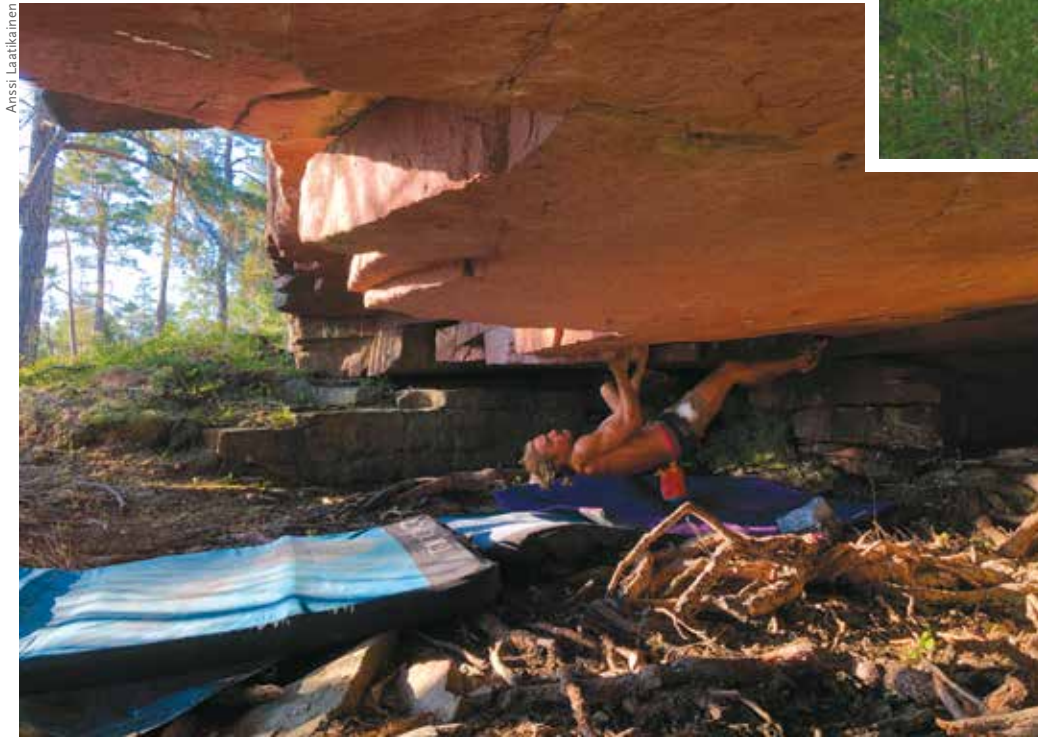
Esittelen tässä merkittävimmät uudet sektorit ja koitan listata ainakin muutaman viikin reiteistä, jotka olen kokenut erityisiksi. Kaikki alueet ovat erittäin tuoreita ja niille voi kiipeä vielä useampia uusia linjoja.

Tuomo Vainio ja Klingooni 8A, South Grottan.



Anssi Laatikainen

Anttoni Soini ja Slim shade 7B Grottanbleau sektorilla. Reitti tarjoaa aurinkoisena kesäpäivänä vain pienen suojan paahteelta.



Anttoni Soini ja Jugs Deluxe 7B South Grottan.

Tuomo Vainio Gråttnableau sektorilla.
Van Dammen Lanteet 7A+ FA.



Anssi Laatikainen ja Ålander – kattoklas-sikko joka olisi hieno jopa Rocklandsissa.

BONSAI LAND

Reiitit: 16

Kuvaus: Löytyy topona Grottanin alisektoreista. Hyvän kokoinen katto- ja hängkisektori. Muutamassa reitissä on jopa fontsuhenkinen toppaus, mutta pääosin tyypillistä affis-kulmaa topissa. Hängkisektorin vieressä löytyy myös hiukan pystyä ja släbiä. Erinomainen mesta sessiolle tai parille. Todella lyhyt lähis Grottanilta tai parkkikselta. Lyhyt matka (200 m) lähistöllä olevalle maatilalle! Porukka siis todella asuu Grottanin vieressä: ethän huuda topissa jos projekti taittuu. Hängkin edessä hiukan puita, joka auttaa aurinkoisella kelillä. Maasto muuten (artikkeliä kirjoitettaessa vuonna 2021) varmaankin edelleen nokinen kun joku dorka onnistui saamaan maastopalon aikaiseksi vuosi sitten. Ethän tee avotulta!

Paikan helmet:

- Tachi 7B+
- Stallhagen roof 7A+
- Åland Pride 6C
- 42 6C (Jammibeta on hieno)

GROTTANBLEAU

Reiitit: 8

Kuvaus: Omalla parkkiksella varustettu hängkifeissi, jossa kaikissa reiteissä slouppaava toppaus. Veden hiomaa punaista slouppia minkä seassa karkeampia kohtia ja teknisiä krimppejä. Erikoisuus Affiksen sektori-valikoimassa! Sektorilla vain pari kutosta, mutta nippu sitäkin erityisempiä seisvoja! Luonnon oma dualtekture kohtaa fontsun.

Paikan helmet:

- Slim Shade: 7B (isoa kompressiota ja fontsu toppaus)
- Van Dammen lanteet 7A+
- fÅntaineblö 7A+ (tästä piti tulla 6A mun vaimolleni)
- Härremegyden 6C

SOUTH GROTTAN (pääsektori)

Reiitit: 108

Kuvaus: Iso kattosektori! Hiidenkirnu! Irtoblokkeja ja muuria matalasta haikkariin. Tällä South Grottanilla tarkoitan pääsektoria, joka on Grottanin tien vieressä noin 100 metriä tieltä alarinteseen. Sektori on muutaman sadan metrin levyinen ja sillä on aurinkoisia ja varjoisia sektoreita. Reittejä on useassa eri kerroksessa rinteessä varrella. Iso setti helpoja ja keskivaikkeitä kattoja joita Affiksella ei vaan voi olla liikaa. Erikoisuutena Offwidth katto halkeama *Maneater 6C+* ja hiidenkirnussa kiipeävä kaunis *Sabrage 6C*. Lyhyt lähis ja lapsiystävällinen ympäristö. Alueella paljon kiivetävää myös pienille lapsille.

Paikan helmet:

- Klingooni 8A
- Jugs Deluxe 7B+ (kahvakattoja ja pari vaikeempaa muuvia lopussa)
- Man Eater 7A (15m pitkä offari-katto)
- Sabrage 6C (hiidenkirnu)
- Vanilj pingvin 6A+ (Collect all pingvins)
- Het potatis 6A

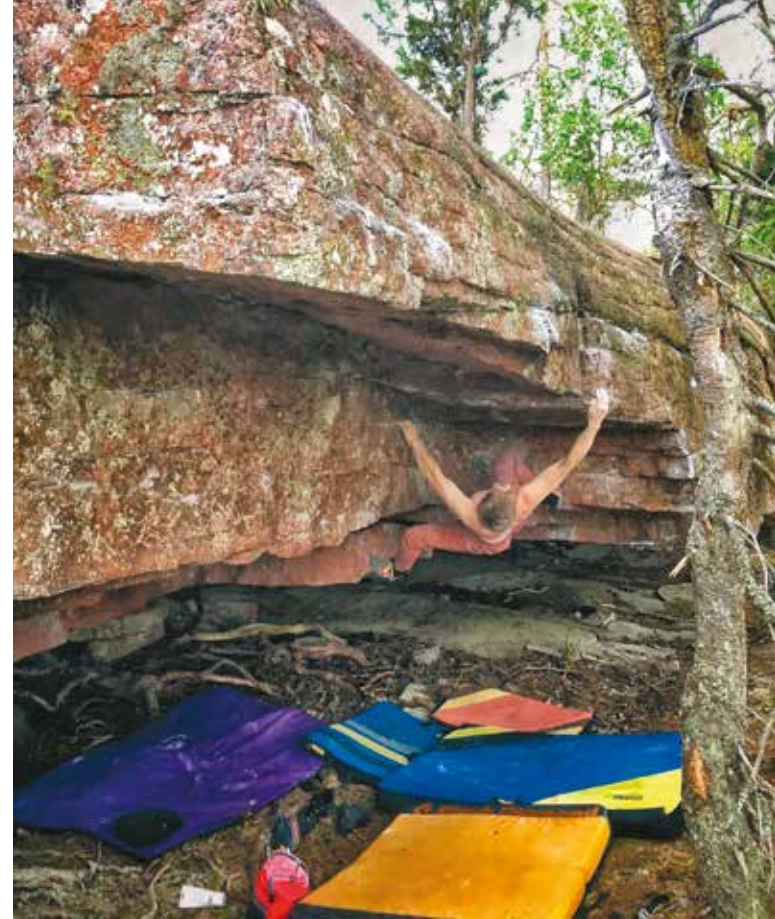
ÅLANDER, ROADSIDE, WEIRD Å JA CREEPER WALL -SEKTORIT

Reiitit: 49

Kuvaus: Tuorempi sektori, joka on vuonna 2021 vielä hiukan keskeneräinen. Edes kaikkia ilmeisiä herkkupätkiä ei ole kiietty. Pitkä aurinkoinen muuri kauniilla maisemilla (eikö kaikki Affiksella ole?). Pääasiassa (vielä) kutosia. Melko helppoa lähistä on luvassa, mutta toistaiseksi täällä saa olla rauhassa ja nauttia saariston hiljaisuudesta. Päämuurin (Creeper-sektori) alla on Ålander-sektori, jossa pätkä muuria ja hieno katto tuoreine klassikkoineen: *Ålander, 7C*. Erilliset isot parkkikset – ei ongelmaa parkkeerata ruuhkapäivinä.

Paikan helmet:

- Ålander 7C (Ehkä Affiksen hienoin kattolinja)
- Nicks Corner 6C+
- Weird-Å 7A
- Slam 6A+
- Super smoothie 3000 5+ (slouppeja)



Anssi Laatikainen avaamassa Jugs Deluxe 7B+ reittiä. South Grottan.

BOSSVIK

Reitit: 55

Kuvaus: Iso katto tuulimyllypuiston juuressa, ympärillä pieni sektori muuria ja blokkeja. Varjoisa sektori jonka löytäminen oli silkkaa tuuria, sillä isoa kattoa ei ollut edes merkitty karttaan. Päätin koukata vielä ”nuo matalammat” muurit kun kävin katsomassa vieleistä jyrkänmerkkiä (släbihaikkaria – jota löytyy affikselta noin tuhat kilometriä jos joku tykkää). Kauniit maisemat ja varjoisan tuulinen lokaatio. Lähis noin 50m parkkikselta. Lapsiystävällinen ympäristö Ison katon ympäristössä. Maisemat taas kerran merellisen kauniit, mutta ethän kämpää vänillä parkkiksessa. Sektori jolla on ihan oma iso parkkis ja autolähis. Helpostus ruuhkapäivinä kun Kasvikenin tie on tukossa.

Paikan helmet:

- Moulin Blanc 7B+ (Pitkä katto-ralli)
- Albatrossi 7A+ (Pitkä kattomuovi)
- Expanse 7A
- Parta-G 6C (erikoisen hienoa aretekiipeilyä niin kuin Fontsun miltei kaimallaan)
- Hannibal 6A+

UUSI KASVIKEN

Reitit: 52

Kuvaus: Pääasiassa pysty ja släbi-kiipeilyä. Miltei kukkulan ympäri jatkuva sektori jossa on helppo valita joko aurinkoinen tai varjoinen kiipeilypaikka. Yksi matala pitkä kattolippa alueella löytyy mutta pääasiassa täällä on alueen muurireitit joilla on korkeutta aina Kustavin trädireittien korkeuksiin. Alueelle saa vielä runsaasti lisää reittejä ja kaikkia vaikeimpia reittejä ei ole vielä ajan kanssa edes koitettu. Pasilan keivin sakkilöysi alueen ja avasi muutamat ensimmäiset linjat, mutta reitit on avattu runsaasti sittemmin pikkuhiljaa. Pikkuisen pidempi approach tieltä ja erittäin vähän parkkipaikkoja, mutta sehän tarkoittaa että saa olla rauhassa. Suosittelen kiipeämään kukkulan päälle piknickiä varten esim. jossaain *Skeyn kulman* ja *Lemmy skellenin* seutuvilla.

Paikan helmet:

- Skeyn Kulma 7A (Erityisen mageeta moovia aretessa)
- Remains of Weaklings 6C+
- Operator 6C+
- Matchmaker 6A+
- Lemmy Skellen 6A+ (Haikkari – joo se on iso ”Hoo” tossa alussa.)

South grottan, Grottan ja

Bonsai Land ovat kaikki Getan kunnan mailla ja kunta ei ole antanut lupaa tehdä tulia alueille. Eli jos näet missä tahansa Grottanin seudulla nuotion niin se on luvaton ja käy vaikka sammuttamassa se - emme kaipaa yhtäkään Bonsai Landin maastopalon kaltaista ongelmaa lisää. Sama pätee Uuteen Kasvikiiniin, Bossviikiin ja Hällöön, vaikka siellä on eri omistajat. Aja Grottanin soratiellä olevan pihan läpi todella hiljaa - tämä on maanomistajan vaatimus, jota tulee noudattaa! Ja muistakaa jättää vapaaehtoinen tietullimaksu sinne parkkiksen postilaatikoon! Jos et osaa noudattaa tiellä 30 km/h rajoitusta niin kävele Grottanille Soltunan kahvilan P-paikalta, sieltä vain 10 min kävely. Artikkelissa mainittujen topojen (Bonsai Land poislukien) tuotot käytetään Ahvenanmaan kiipeilyseuran tukemiseen.

HÄLLÖ

Reitit: 16

Kuvaus: Vanha lossilaituri Getan peräkulmilla. Kallion juureen voi heittää pädit suoraan auton peräluukusta. Veden pyöristämiä otteita ja saaristomaisemaa vimpan päälle. Alue ei suinkaan ole valmis vaikka onkin ollut julkisena jo hetken. Kallio on suoraan auringossa ja kuivaa nopeasti kesällä. Jos kallion edestä kaadettujen leppien varret on muistettu pätkiä alkukevästä niin kiipeily on huomattavasti helpompaa - ne puskat kasvavat takaisin ihan silmissä!

Koita ainakin:

- Hällö-helsinki 7A
- Geta Bocken 6C+ (Ehkä kaikista parasta kiveä ja muuvia Hällössä)
- Shogun assassin 6B+
- Kung-fu crack 6B+ (hiukan kiikkerämpi linja)
- Kusanagi 6B (korkea ja hieno pystylinja jossa kiipeily ei lopu kesken). ▲



Anssi Laatikainen

KIRJOITTAJA

Anssi Laatikainen

Kirjoittaja on vuodesta 1995 kiipeilyä harrastanut boulderroija Vaasasta. Hän on kohtuu jumiutunut uusien reittien etsimiseen ja onkin tehnyt sitä Affiksen lisäksi mm. Vaasassa, pääkaupunkiseudulla ja nykyisellä kotiseudullaan Turun saaristossa. Hänen mielestään Suomen kiipeilyä usein aliarvostetaan vaikka suomalainen kivi ja reittitarjoama onkin monesti vähintäänkin maailmanluokkaa. Hyttysetkin on järjestelykysymys. Sitä paitsi pääsiäisenä ei Fontussa saa mämmiä.

Teksti: Saku Korosuo

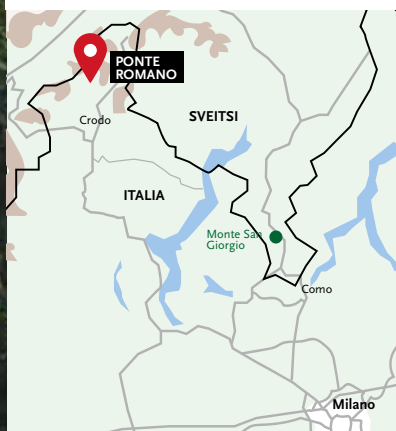
Kuvat: Anu Korosuo

Ponte Romano

VAL'D OSSOLAN LAAKSOALUE Pohjois-Italiassa on kuuluisa Cadaresen ja Yosesigon upeista trädilinjoista, ja viimeistään Jacopo Larcherin ”Tribe”-reitti nosti alueen maailmankartalle. Suurin osa Ossolan kiipeilystä on kuitenkin puhdasta sporttia. Parin vuoden takainen painos Ossolan kiipeilytoposta on 550 sivua paksu, sisältäen 88 kiipeilykalliota. Tässä niistä yksi.

Ponte Romano on suhteellisen tuore kallio. Se on löydetty vuonna 2014 ja kehitetty vuosien 2014–2016 aikana. Kallio sijaitsee lähellä Baccanon kylää, noin 20 km pohjoiseen Domodossolasta, ja 110 km pohjoiseen Milano Malpensas (MXP) lentokentältä. Kallio sijaitsee reilun kilometrin korkeudessa ja on koillisena, joten se sopii hyvin kesäheleillä kiipeilyyn. Lähestyminen kalliolle kestää noin 15 minuuttia hyvää polkua pitkin. Varsinaisesti lapsiystävällisenä kalliota ei voi kuitenkaan pitää, sillä kallion juurella olevien lohcareiden välissä on syviä onkaloita.

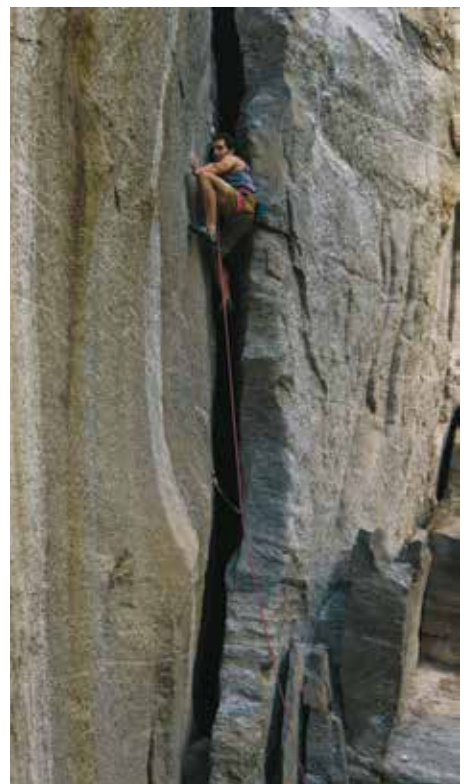
Reittejä on 44 kappaletta ja suurin osa 6a–7b:n välillä. Laatu tässä tapauksessa korvaa määrän, ja vaikka täältä ei löydykään maailmanstaroille projektoitavaa, niin keskitason Esko viihtyynee kalliolla pidempäänkin. Muutama 35-metrinen reittikin löytyy, joten 70-metrinen köysi kannattaa ottaa mukaan. ▲



Cesare Prati reitillä
Neuropatia 7b+.



Cesare Prati reitillä The Garci Event 7c.



Cesare Prati reitillä Neuropatia 7b+.



MITÄ: Laadukasta sporttikiipeilyä sunnuntaikiipeilijöille, greidit 5b–7c.

MISSÄ: Bacenon kylän lähellä, noin 110 km Milanon lentokentältä pohjoiseen. Lähimmät pikkukylät ovat Osso ja Croveo

MILLOIN: Keväästä syksyyn.

TOPO: Ossola Rock. Kirjaa myy mm. Domodossolan kiipeilykauppa.

BIVI: Kallion lähistöllä on lukuisia hyviä paikkoja ns. "vanlife"-hommiin. Myös Cadaresen bivipaikka on lähellä. Alueelta löytyy niin ikään vuokrattavia huoneistoja.

SUOSITELTAVIA REITTEJÄ:

Piccola Mia 6a+
Piccola Pagno 6a+
Giu'le Braghe 6c
Anima Inquita 7b
Neuropatia 7b+
Inquieta 7b



Guglielmo Ruii reitillä Anima Inquita 7b.



Saku Korosuo reitillä Neuropatia 7b+.



Saku Korosuo reitillä Giu'le Braghe 6c.

Saatavilla
seuroilta,
kaupoista ja
halleilta

UUDET KÖYSITOPOT

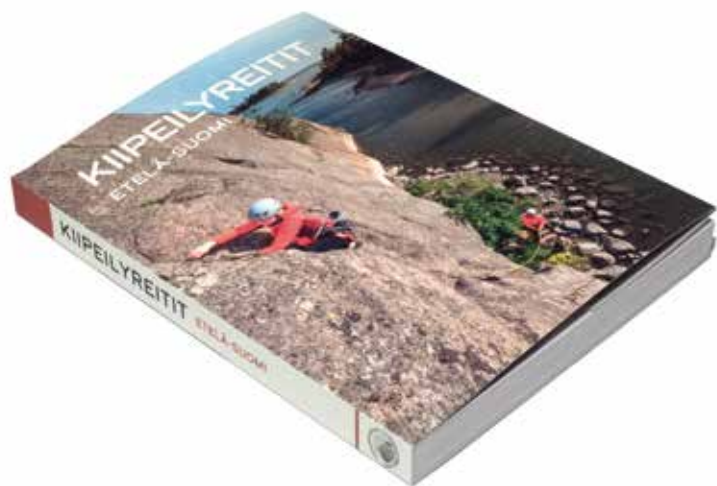
- Valokuvamuotoiset reittikuvaukset
- Lähestymisohjeet maastokartalla
- Julkisen liikenteen reittiohjeet kalliolle
- Ajo-ohjeet ja pysäköintipaikat

KIPEILYREITIT 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



KIPEILYREITIT LOUNAIS-SUOMI

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

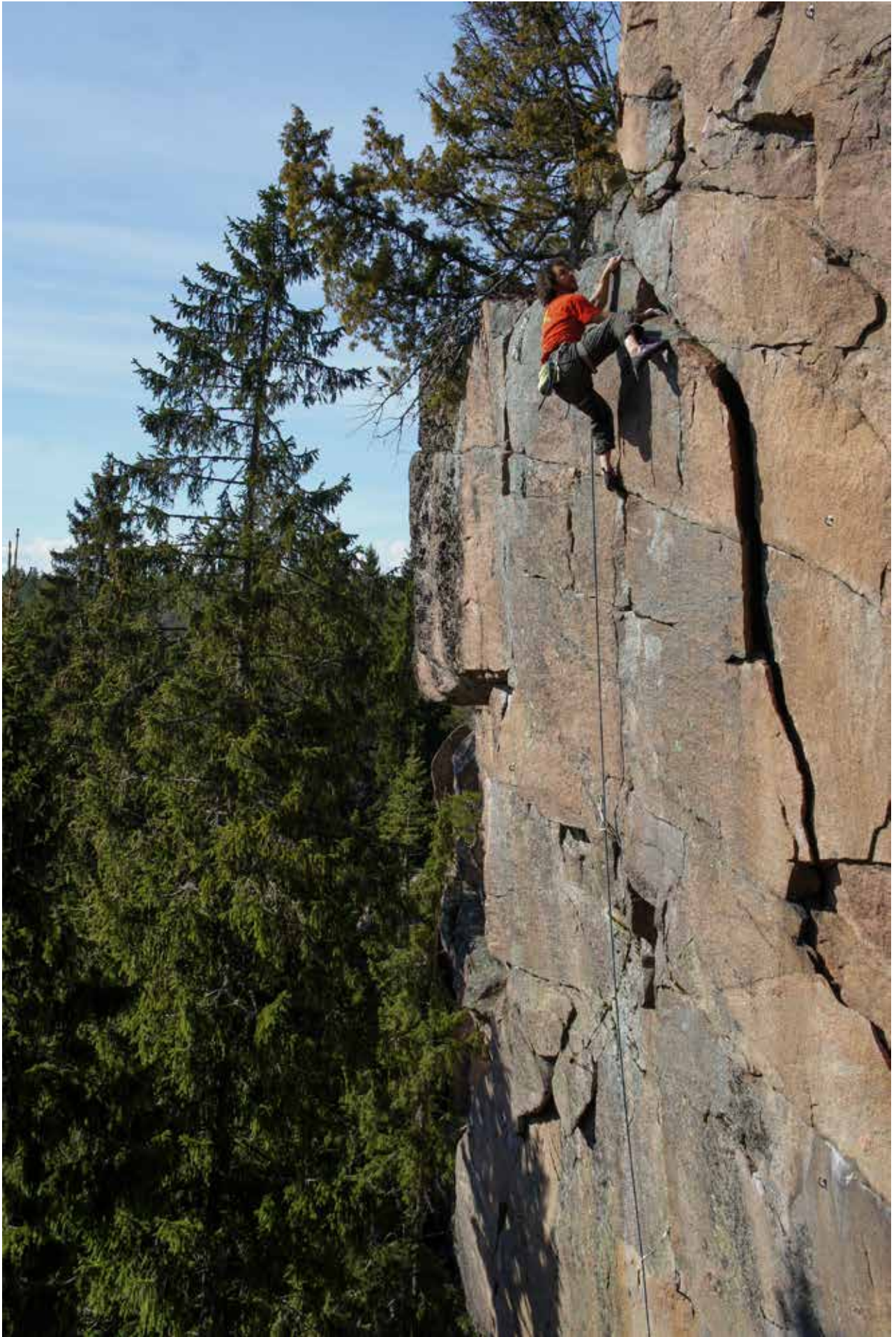
Lounais-Suomen kirja julkaistiin syksyllä 2020 ja se on kirjasarjan toinen osa.

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



Galleria

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



Erik Massih, Renesanssi 7b, Falkberget. Kuva: Joonas Sailaranta.



Emil Lamppu, Shari, 8A, Sipoonlahti. Kuva: Joonas Sailaranta.

Saku Korosuo reitillä *Piccola Mia*, 6a+. Ponte Romano, Pohjois-Italia. Kuva: Anu Korosuo. >



Osa 2

SORMIVAMMAT. VOIKO NIITÄ EHKÄISTÄ?

Teksti: Anna Sjöman

Ovatko sormikivut, vammat ja -vaivat erotamaton osa kiipeilyä? Jossain määrin kyllä, mutta on tiettyjä asioita, jotka auttavat ennaltaehkäisemään vammoja.

Kiipeilylehden viime numerossa oli juttua otelautailusta, vinkkejä otelautailun aloittamiseen sekä teoriatieta siitä, millä perusteella säännöllinen otelautaharjoittelu saattaisi auttaa ehkäisemään turhia sormivaivoja ja -vammoja. Lyhyesti kerrattuna otelautaharjoittelu mahdollistaa pelkkää kiipeilyä säännöllisemmän, kontrolloidumman ja nousujohteisemman voimaharjoittelun. Tällainen otelautaharjoittelu vahvistaa paitsi sormien koukistajalihaksia, myös niitä sormien kudoksia, jotka ovat usein loukkaantumisille alttiita, kuten jänteitä ja pulley-rakenteita lisäten sormien kapasiteettia kestää kiipeilyä.

Halusin opinnäytetyössäni selvittää, näykö tämä vaikutus myös käytännössä. Ovatko säännöllistä otelautaharjoittelua tekevien sormet terveempiä kuin muiden kiipeilijöiden sormet?

Selvitin asiaa suomalaisissa Facebookin kiipeilyryhmissä jakamani kyselyn avulla. Kyselyyn vastasi yhteensä 471 kiipeilijää. Se oli määrä, joka sai opinnäytetyöni ohjaajat haukkomaan henkeään ja josta olen äärimmäisen kiitollinen kiipeily-yhteisölle. Tuloksia analysoitaessa kävi ilmi, että merkittäviä tilastollisia yhteyksiä eri muuttujien välillä alkoi löytyä niiden kiipeilijöiden joukosta, jotka olivat kiivenneet vähintään kolme vuotta, kiipesivät vähintään kerran viikossa ja ainakin 7a:n taso (n = 246). Siksi tulosten analysoinnissa keskityttiin tähän kokeneempien kiipeilijöiden joukkoon.

YLI PUOLET OTELAUTAILEE

Tutkimusjoukosta valtaosa oli kiivennyt 6–10 vuotta ja kiipeili 3–4 kertaa viikossa. Yleisintä oli harrastaa sekä boulderointia että köysikiipeilyä ja kiivetä sekä ulkona että sisällä. Lähes puolella (44%) oli ollut viimeisen puolen vuoden aikana jonkinlainen sormivaiva tai -vamma, joka oli estänyt täysipainoista kiipeilyä. Kolmasosa vastanneista teki säännöllistä otelautaharjoittelua. Heistä 53 % oli harjoitellut otelaudalla vähintään vuoden, 20 % 3 vuotta tai pidempään.



Kirjoittaja on kiipeilijä, fysioterapeutti ja liikuntatieteiden maisteri. Erityisenä kiinnostuksen kohteena ovat kiipeilystä aiheutuvat sormivaivat ja niiden ehkäisy.

Blogi: <https://kiipeilyfysioterapia.webnode.fi>

 Kiipeilyfysioterapia

Kirjoittaja Anna Sjöman lempilajissaan.



Sormet koetuksella!

Onko otelautaharjoittelu yhteydessä vähäisempiin sormivammoihin? Analysoin ristiintaulukointia apuna käyttäen säännöllisen otelautaharjoittelun tekemisen ja sormivamman välistä yhteyttä. Huomasin, että 6 vuotta tai pidempään kiivenneistä niillä, jotka tekivät otelautaharjoittelua, oli muita vähemmän käsivammoja. Näytti myös siltä, että mitä pidempään otelautaharjoittelua oli tehty, sitä harvinaisempia käsivammat olivat. Mielenkiintoista oli, että alle 6 vuotta kiiven-

neillä vastaavaa, tilastollisesti merkitsevää yhteyttä ei ilmennyt. Toisaalta tässä joukossa otelautailu ei ollut myöskään yhteydessä lisääntyneisiin käsivaivoihin.

**KEHITYS
VIE VUOSIA**

Miksi otelautailu oli yhteydessä vähäisempiin käsivammoihin vasta sitten, kun kiipeilyä on harrastettu vuosia?

Yhtenä selityksenä voi olla se, että kiipeilijän kehittyminen ja kiivettyjen reittien vaikeustason nostaminen vie vuosia aikaa. Ensimmäisinä vuosina kehittyminen on usein nopeampaa, jolloin reittien vaikeustason kasvaessa lisääntyy myös käsiin kohdistuva kuormitus. Jos tähän lisätään päälle vielä otelautailusta aiheutuva kuormitus, saattaa kokonaisrasitus kasvaa liian suureksi etenkin, jos sormet eivät vielä ole ehtineet adaptoitua kiipeilyn aiheuttamaan kuormitukseen.

Taustatekijöillä, kuten vaikeustasolla, kiipeilyn alalajilla tai sillä, kuinka usein kiipeilyä harjoitetaan, ei näyttänyt olevan merkitystä vammojen kannalta. Myöskään iällä tai sukupuolella ei ollut merkitystä. Niillä, jotka olivat harrastaneet lajia kaikkein pisimpään, vammoja oli vähiten.

**MÄÄRÄLLÄ
EI VÄLIÄ**

Tutkimuksen tuloksista voi päätellä, että säännöllinen otelautaharjoittelu todennäköisesti ehkäisee kiipeilyä haittaavia käsivaivoja kokeneilla kiipeilijöillä. Tätä johtopäätöstä syy-seuraus -suhteesta tukee se, että teoriatieta tukee päätelmää, tutkimusjoukko oli suhteellisen suuri, otelautaharjoittelutautan pituus vähensi vammojen todennäköisyyttä entisestään ja yhteisiä taustamuuttujia, jotka selittäisivät sekä otelautaharjoittelun tekemistä että vammattomuutta, ei löytynyt.

**ALKU-
LÄMPÄN
PITUUS**

Mikä muu oli yhteydessä vähäisempiin sormivammoihin? Alkulämmittelyn pituus oli yhteydessä käsivammojen ilmaantumiseen siten, että niillä, jotka tekivät alle 10 minuuttia kestävä alkulämmittelyn ennen maksimitasoselle reitille siirtymistä, oli eniten vammoja. Vähiten vammoja oli 10–30 minuuttia läm-

mittelevillä. Pidempään kuin puoli tuntia lämmittelevillä oli enemmän vammoja kuin muilla. Selityksenä tähän voisi mahdollisesti olla se, että aiemmat vammat tai yllirasittuneilta tuntuvat sormet kannustavat korostetun pitkään alkulämmittelyyn.

Aiempaa tutkimusnäyttöä alkulämmittelyn merkityksestä kiipeilyn yhteydessä on vähäisessä, mutta muiden urheilulajien parissa tehtyjen tutkimusten perusteella optimaalisesti koostetulla alkulämmittelyllä saattaa olla suurikin merkitys vammojen ehkäisyssä (Pasanen ym. 2008).

Tähän kyselyyn vastanneista sormivaivoja oli vähiten niillä, joiden painoindeksi oli ainakin 23, mutta vähemmän kuin 25.

Eniten sormivaivoja oli niillä kiipeilijöillä, joiden painoindeksi oli yli 25. Joissakin aiemmissakin tutkimuksissakin on havaittu yhteys korkean painoindeksin ja sormivammojen välillä (Lion ym. 2016).

Toisissa taas on tultu siihen johtopäätöseen, että kiipeilijän keho sopeutuu painoonsa, jolloin painoindeksillä ei ole merkitystä rasitusvammarriskin kannalta (Gronhaug 2019). Se, että tämän tutkimuksen mukaan myös alhaisempi painoindeksi (<23) oli yhteydessä vähän suurempaan määrään sormivaivoja, oli uusi havainto. Löydös saattaisi viitata siihen suuntaan, että aiemmilta vuosikymmeniltä tuttu kamppailu kehon pitämiseksi äärimmäisen rasvattomana ei pidemmän päälle paranna suorituskykyä tai vähennä vamma-alttiutta eikä siksi kuulu enää 2020-luvulle. ▲

YHTEYS PAINOINDEKSIIN

Vinkit sormivammojen ehkäisyyn:

1. Alkulämmittely. Varmista, että siirryt vaikeille ja sormeikkaille reiteille tai otelaudalle vasta sitten, kun sormesi ja muu kehosi ovat siihen valmiit. Se voi vaatia jopa 120 helpomman, asteittain vaikeutuvan kiipeilymuovin tekemistä.

2. Otelautailu. Jos sinulla on useamman vuoden kokemus kiipeilystä ja olet ohittanut kasvuiän, ota tavaksesi tehdä lyhyt otelautaharjoitus kerran tai kaksi viikossa, vaikka aina kiipeilyjen alussa hyvän alkulämmittelyn jälkeen.

3. Koko kehon voimataso. Pidä etenkkin keskivartalon ja hartiaseudun voimatasot riittävinä kiipeilyä täydentävän, monipuolisen oheisharjoittelun avulla. Näin jaksat hallita kehosi asennon paremmin vaikeissa ja sormeikkaissakin muuveissa.

4. Koordinaatio ja tekniikka. Treenaa jalkatekniikkasi kuntoon, jotta jokaisesta kiipeilymuuvista ei kohdistu sormiin ylenpalttista kuormitusta ja saat tehtyä muovit hallitummin.

5. Levon, harjoituksen ja ravinnon tase-paino. Huolehdi siitä, että niin sormesi kuin muu kehosi saa riittävästi aikaa palautua kiipeilystä, sillä muutoin kehitystä ei tapahdu ja vammarriski kasvaa. Myös riittävä ravitsemus on kehityksen ja ehjänä pysymisen kannalta olennais-ta.



Pasi Sjöman ja Ibens bok 7b+, Bohuslän.

Lisää vinkkejä terveestä kiipeilystä **Kiipeily-fysioterapiablogissa:** www.kiipeilyfysioterapia.webnode.fi

Lähteitä ja luettavaa:

Gronhaug, G. 2020. The influence of BMI on chronic injuries and performance in climbing. *British Journal of Sports Medicine* 54:1.

Lauersen, J., Andersen, T. & Andersen, L. 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.

Lion, A., van der Zwaard, B., Remmillieux, S., Perrin, P. & Buatois, S. 2016. Risk factors of hand climbing-related injuries. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 26:739-745.

Pasanen, K., Parkkari, J., Pasanen, M., Hiilloskorpi, H., Mäkinen, T., Järvinen, M. & Kannus, P. 2008. Neuromuscular training and the risk of leg injuries in female floorball players: cluster randomised controlled study. *The British Medical Journal* 337:295.

Sjöman, A. 2020. Otelautaharjoittelun merkitys kiipeilijöiden käsivammojen ennaltaehkäisyssä. Opinnäytetyö. <https://www.theseus.fi/handle/10024/348436>

		Kuinka pitkään olet tehnyt säännöllistä otelautaharjoittelua? (Vähintään 6 vuotta kiivenneet)			Yhteensä
		Ei ollenkaan	Alle 3 vuotta	Yli 3 vuotta	
Onko sinulla ollut viimeisen puolen vuoden aikana sormien tai kämmenen alueella vaivoja, jotka estäneet sinua kiipeilemästä täysipainoisesti?	Kyllä	43 %	33 %	7 %	37 %
	Ei	57 %	67 %	93 %	63 %
Sig < 0,05 (0,02)	Yhteensä	100 %	100 %	100 %	100 %

KIIPEILY EI KATSO KOKOAA

SHORT CLIMBERS -KOLLEKTIIVI JA POHDINTAA MORPHOUESTA



Julia Viitikko

Ensimmäisenä päivänä workshopissa käytiin läpi lyhyelle tärkeitä tekniikoita.

Teksti: Julia Viitikko

Short Climbers -kollektiivi sai alkunsa syksyllä 2020 allekirjoittaneen toimesta Facebook -ryhmänä. Myöhemmin ideariihi kasvoi ja mukaan tuli myös kolme muuta kiipeilijää, **Rita Tuohimaa**, **Kata Järvinen** ja **Monica Vikman**. Ryhmän idea on tarjota vertaistukea, treenivinkkejä ja luoda yhteisöllisyyttä samojen ongelmien kanssa painiville, lyhyille kiipeilijöille. Ryhmän missio on ylläpitää tasavertaisuutta kiipeilykskenessä sekä järjestää valmennuksia ja luentoja suuntautuen lyhyemmän kiipeilijän järkevään ja kehittävään treenaamiseen.

Mistä kaikki lähti?

Idea sai alkunsa pari vuotta sitten Fontainebleausta, tarkemmin sanottuna Women's bouldering -festivaaleilta. Olin jo pitkään mieltänyt ulkona boulderoimisen kovien poikien alalajiksi ja pidättäydin enemmän köysikiipeilyssä. Osallistuin ystäväni kehotuksesta tapahtumaan ja ryhmämme vetäjänä toimi **Helen Dudley** aka Betty Beta. Helenin pyörittämällä Betty Beta -sivustolla on pääasiassa Font-sussa kuvattuja betavideoita naisille. Helenin kiipeilytaso veti hiljaiseksi, enkä voinut kuin hämmästellä, miten noin lyhyt nainen kiipesi niin kovaa. Sillä het-



Corea vahvemmaksi.

Rita Tuohimaa



Kursstilainen työstämässä omaa maksimiaan.

Rita Tuohimaa

kellä tajusin, että oikeanlaisella treenillä tiukemmatkin ulkoreitit ovat mahdollisia myös naisille, jopa lyhyemmille naisille.

Morpho eli hankala ei vaan lyhyille, mutta myös pitkille

Halleilla kuulee usein lyhyempien käytävän aktiivisesti sanaa: "morpho". Sana usein yhdistetään reittiin, missä on todella pitkiä muuveja, jotka tuntuvat lyhyemmille mahdottomilta. Sana kuitenkin tosiasiaa tarkoittaa vaikeaa liikettä tai reittiä tietynlaiselle kehontyypille. Tämä usein saattaa pitkillä kiipeilijöillä tarkoittaa esimerkiksi haastavia ja ahtaita istumalähtöjä (sitstart) tai korkeita jalanostoja.

Pidemmillä kiipeilijöillä coren pitäminen lähellä seinää on kattoreiteillä rasaskaampaa, sillä pidemmässä vartalossa on luonnollisesti enemmän massaa ja vipuvartta kannateltavana. Kevyemmällä keholla on helpompi liikkua negatiivisilla seinillä, mutta lyhyemmät jalat usein korkkaavat kaukaisilta otteilta. Tämä vaatii kiipeilijältä enemmän dynaamisuutta ja räjähtävää voimaa tai timanttisen coren.

Pituuttakin tärkeämpi mittari on kuitenkin kiipeilijän "siipiväli", paremmin tun-



Logon suunnittelu: Kata Järvinen

nettuna apinaindeksi ja mikäli sieltäkin löytyy miinusta, korostuu dynaamisuuden tärkeys entisestään. Puuttellinen lapatuki voi pidemmissä muuveissa rasittaa myös olkapäitä vartalon ollessa ääriasennossa, jolloin myös oheistreenin merkitys korostuu. Huippukiipeilijät ovat yleisesti keskivertoa lyhyempiä, mutta heidän siipivälinsä saattaa olla todella pitkä.

Ei siis ole tarkoituksenmukaista vertailla omaa kiipeämistä muiden suorituksiin. Jokaisella kehitystypillä on omat hyvät ja huonot ominaisuutensa, joiden kanssa voi oppia kiipeämään vielä paremmin, kun huomioi oman kehonsa rajoitteita tarkemmin.

Mutta mitä jos kehittyminen päättykin upikujaan, itsestään riippumattomista syistä? Tämän takia luotiin Short Climbers -yhteisö

Yhteisön perimmäinen ideologia on etsiä yhdessä ratkaisuja kiipeilyn harjoittelussa esiintyviin ongelmiin. Näitä voi olla muunmuassa pitkät oteväliät sisäreiteillä, köysi-reittien pitkät pulttivälit ja vaihtoehtoisen betan keksiminen sekä omalle fysiikalle sopivan treenin löytäminen. Tammikuussa 2021 järjestettiin Short Climbers -yhteisön ensimmäinen yhteinen workshop, jonka valmentajana toimi lyhyt, mutta äärimmäisen taitava ja vahva ammattikiipeilijä Anna-Liina Laitinen. Kurssilla etsittiin työkaluja ja tapoja selättää morfoilta tuntuvat muuvit.

On yleistä, että reitit on suunniteltu keskimittaisille kiipeilijöille. Yleisin ohje lyhyemmille kiipeilijöille on, että heidän tulisi treenata enemmän dynaamisuutta ja voimaa. Nämä ovatkin ehdottomasti tärkeitä kehi-

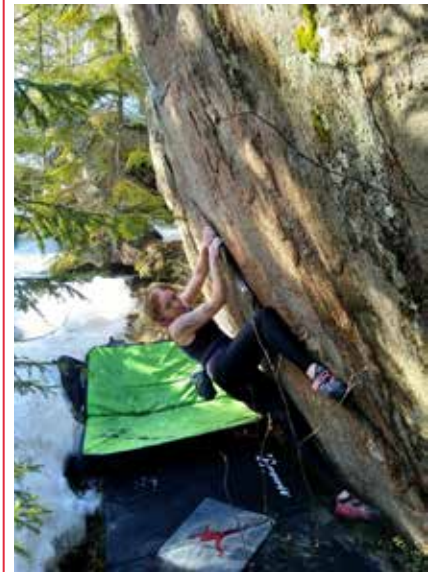
tyskohteita, mutta joissain reiteissä huono ponnistusasento riittää tekemään dynaamisesta liikkumisesta äärimmäisen hankalaa, ellei jopa mahdotonta.

Reitintekijöille on haastavaa tehdä reiteistä yhtä vaikeita eri pituisille ja aina se ei ole edes mahdollista. Joskus lisäämällä muuttaman jalkaotteen voi mahdollistaa suunnitellun betan käytön myös lyhyemmille. Aina sama beta ei kuitenkaan ole mahdollinen ja siksi reittien greidaaminen onkin pituuserojen vuoksi haastavaa, sillä yhden 7A voi olla toiselle 6A. Kiivettävää löytyy kuitenkin jokaiselle ikään tai kokoon katsomatta ja jokaisen tulisi nauttia siitä juuri sillä betalla, mikä itselle parhaiten sopii.

Erilaisten tekniikoiden opettelu on myös äärimmäisen tärkeää

Hyvä jalkatekniikka voi usein olla se pelastava tekijä etenkin ulkoreiteillä ja tätä voidaan kehittää kiipeämällä paljon släbireittejä. Monesti puhutaan "äänettömästä kiipeilystä", missä ideana on kiivetä niin ettei kolistele jalkoja pitkin seiniä, vaan asettaa ne tarkasti otteille. On paljon muitakin tekniikoita, kuten heelhook ja toehook, joilla saa myös helposti painoa pois käsiltä ja oikein käytettynä nämä toimivat myös hyvänä vipuvartena. Usein kiipeilijöillä kehitys saattaa tyssätä pitkäksi aikaa yläkutosiin ja siirtymä alaseiskoihin voi tuntua puuduttavan pitkältä. Tämä on kuitenkin ihan normaalia ja silloin kannattaakin miettiä, onko treenaaminen jäänyt liikaa sinne mukavuusalueelle.

Jokaisen kiipeilijän olisi toki hyvä treenata kaikkia kiipeilyn osa-alueita. Kynnyskysymys on kuitenkin, että missä vaiheessa ja miten? Treenien oikeanlainen jaksottaminen on tärkeää kuten myös monipuolisten treenireittien valitseminen. Halleilla on paljon hienoja ja teknisiä reittejä, joilla ylläpitää kehitystä. Rasitusvammojen sekä loukkaantumisten välttämiseksi nimenomaan monipuolisuus ja harkinnan käyttö reittien valinnassa ovat avainasemassa.



Julian tarina

Pituus: 161cm
Apinaindeksi -2 cm

Teksti: Julia Viitikko

Oma kehitykseni jymähti aikoinaan pitkäksi aikaa paikalleen yläkutosiin, eikä se tuntunut liikkuvan siitä mihinkään. Päätin jo lähestulkoon luopua boulderomisesta kokonaan, sillä turhauin niin pahasti, että se vei kokonaan motivaation treenaamiseen. Samaan aikaan vasta lajin parissa aloitteleva pidempi ystäväni lähenteli greiditasoltaan jo omaani ja tämä vaikutti fiilikseen entisestään, kun en itse vaan tiettyihin muuveihin pystynyt. Sorruin valittamaan paljon halleilla pituuttani ja huomasi sen ärsyttävän kiipeilykaveritani, eihän se heidän syynsä ole, että olen mitoitani niin sanotusti "rajoittuneempi". Tosiasioista valittaminen ei ikävä kyllä vie kehitystä eteenpäin, päinvastoin! Tämän tajuaminen vei hetken, mutta nykyään morphoksi tuomitsemani reitit ovat juuri niitä, mistä onnistuessaan saa parhaimmat fiilikset.

Rakastin kiipeilyä niin paljon että päätin löytää ne oikeat väylät treenaamiseen ja otin itselleni pieniä realistisia tavoitteita, jotka toimivat steppeinä kohti greidinostoa. Olen aina ollut todella dynaaminen kiipeilijä, joten omalla kohdallani koin tärkeimmäksi treenata lisää lukkoja sormivoimaa. Aloin myös vetämään aktiivisesti leukoja ja tein useita kertoja viikossa coretreeniä. Vahvalla keskivartalolla on helpompi pitää dynaamisista liikkeistä aiheutuvia swingejä, >



Salilla käytiin läpi lyhyelle kiipeilijälle olennaisia oheistreeniejä.



Kurssilaiset projektoimassa.



Kata Järvinen

Kuvassa kolme eripituista kiipeilijää varioivat kuinka käyttää vaihtoehtoisia betaa, jos pituus tai muu rajoite on esteenä otteelle yltämiseen.

Taru Calonius

Pituus: 177 cm
Apinaindeksi +3 cm

Taru kokee olevansa melko pitkä naiskiipeilijäksi, "joskus tuntuu että olisin 'väliinpu-toaja.' Useimmilla reiteillä on etua myös pidemmästä reachista, kun taas esimerkiksi lyhyemmille helpommat istumalähdöt voivat aiheuttaa pidemmille harmaita hiuksia." Eroja on myös sukupuoltenkin välillä, mutta usein Taru huomaa vertailevansa itseään enemmän saman mittaisiin mieskiipeilijöihin, kuin lyhyempiin naisiin.

"Välillä on tilanteita, kun ei ihan pituus riitä yltämään otteeseen, mutta ahtaisiin nurkkiin ei vaan mahdu, kun raajat ovat tiellä." Taru toteaa.

Hänelle morphoin liike on usein istumalähtö (sitstart), jossa pidempi saattaa menä todella sumppuun ja tällaiset reitit hän

Haastattelin muutamia eri mittaisia kiipeilijöitä siitä, miten he kokevat pituutensa vaikuttavan omaan kiipeilynsä. Tiedustelin myös mitä sana "morpho" heille merkitsee ja mitä osa-alueita omassa kiipeilyssä olisi tärkeintä kehittää.

Teksti: Julia Viitikko

saattaakin skipata suosiolla. "Korkeat jalannostotkin voivat olla släbillä vaikeita, mutta silloin vaan polvea kehiin. Joskus kattoo kiivetessä myös pidemmän selän takia core voi olla vaikeampi pitää, kun keskivartalossa on enemmän painoa kannettavana."

Itselleen tärkeimmäksi kehityskohteeksi hän kokee liikkuvuuden treenaamisen, jolloin esim. jalannostot helpottuvat ja ahtaamissakin reiteissä raajat saa liikuttua johonkin. Taru on kuitenkin erittäin tyytyväinen mittoihinsa ja reittejäkin voi kiivetä useammallakin eri betalla!

Anna Kämäräinen

Pituus: ~185 cm
Apinaindeksi -5 cm

Anna on naiseksi todella pitkä ja hän sanookin kiipeilevänsä naisen fysiikalla miehen kokoisessa vartalossa. Eroja on myös sukupuolien välillä ja miehiin verrattuna hänen on vaikea kehittää sellaista voimatasoa, mikä auttaisi kompensoimaan pituudesta ajoittain aiheutuvat ongelmat.

"Saatan turhautua nopeastikin mahdollisiin lyhyisiin välityksiin ulkona tai sisällä ja todeta, että reitti ei vain sovi minulle. Jos kuitenkin jaksan yrittää, voin keksiä vaihtoehtoisen pitkän ihmisen betan tai saadakin puristettua itsestäni sen voiman, jonka tarvitsen ylittääkseni pituudestani aiheutuvan vaikeuden." Anna kertoo.

Anna kokee pituudestaan olevan usein myös hyötyä, sillä kattoja kiivetessä hänen jalkansa pysyvät otteilla, kun lyhyemmältä ne korkkaavat irti. Pitkien muovien tekeminen staattisesti on sekin pidemmälle luonnollisesti helpompaa.

Annan mukaan riittävällä treenimäärällä saa kompensoitua kaikkea tiettyyn pisteeseen asti. Kiipeilyn lisäksi hän harrastaa ratsastamista ja juoksemista, joten muulle oheistreenille ei hirveästi jää aikaa. Oheistreeneistä leuanvedon hän mieltää melko raskaaksi pidempiraajaiselle.

"Minulle on myös sanottu, etten luultavasti tule pystymään pistoolikykyyn pitkien jalkojeni vuoksi. Kymmeneen leukaan olen jo päässyt. Jää nähtäväksi, miten pistoolikykyyn kanssa käy."

Julian tarina jatkuu

eivätkä jalat korkkaa irti pitkissäkin muuveissa. Ratkaiseva tekijä kuitenkin omalla kohdallani oli treeniohjelma, johon kuului paljon muun muassa circuit-treeniä, jossa kiivetään useita kymmeneä oman "mukavuusalueen" reittejä. Muuvipankkia ei voi koskaan kasvattaa liikaa ja circuit on hyvä tapa kehittää voimakestävyyttä ja erityisesti tekniikkaa. Lisäksi kävin kerran viikossa köysi-kiipeilemässä itsevarmistavilla saadakseni ylläpidettyä myös peruskestävyyttä

ja joogan sekä kehonhuollon avulla sain lisää liikkuvuutta suhteellisen jäykkään vartalooni. Oli siis useita osa-alueita, joita piti kehittää ja juurikin se treenin oikeanlainen rytmittäminen on pituusongelmien kanssa painiville tärkeää.

Nykyisin kiipeilytasoni on menossa hyvää vauhtia kohti sitä greidiä minne sen halusinkin nostaa, joten riittävällä motivaatiolla ja päättävyydellä saa ihmeellisen paljon aikaan!

Uri Valtola

Pituus: 187 cm
Apinaindeksi -5 cm

Uri on pitkä mieskiipeilijä ja hän kokee pituudestaan olevan sekä hyötyä että haittaa. Jotkut reitit tuntuvat Urille todella helpoilta greidiinsä nähden, kun taas joissain reiteissä menee niin sumppuun että polvet ovat kurkussa. Oma pituus ei kuitenkaan turhauta, sillä melkein aina on löytänyt jonkin tavan selviytyä kruxeista. "Tiiän et on myös reittejä, joissa lyhyemmät repii hiuksia päästään ja vaikka kuinka yrittää että jotain betaa, niin sitä ei vaan löydy", Uri kertoo

Harvemmin Uri kokee reitit morfoiksi, sillä tarpeeksi hyvällä liikkuvuudella ja venyvyydellä saa seinällä polvetkin pois kurkusta. Knee drop on hänellä yleisesti käytössä.

Tärkeimmäksi omalle pituudelleen hän mieltää juuri lonkkien hyvän liikkuvuuden ja voimankehittämisen. ((Lyhyemmille Uri suosittelee dynaamisuuden ja voiman kehittämistä.))

Ilmo Tolonen

Pituus: 170 cm
Apinaindeksi +2 cm

Ilmo ei tykkää vertailla itseään enää pidempiin kiipeilijöihin, vaikka ennen hän oli jopa hieman kateellinen heille. "Usein reitit ovat haastavampia ja joutuu keksimään omaa betaa ja käyttää enemmän voimaa, mutta jokainen reitti on kuitenkin erilainen riippuen kiipeilijän ominaisuuksista. Lisähaaste antaa vaan suuremman ilon onnistuessaan ja saapahan kiivetä enemmän samalla rahalla."

Morpho -sanaa hän ei mielellään käytä, mutta siitä tulee usein mieleen lyhyelle vaikeampi, ellei mahdoton reitti. Ilmolle morphot liikkeet ovat usein pitkiä staattisia vetoja huonoihin otteisiin, kuten krimppeihin ja leveät kompressio reitit saattavat aiheuttaa päänvaivaa siipivälin ollessa rajallisempi.

Kehityksen kannalta tärkeimmäksi Ilmo listaa tekniikan opettelun ja hyvän reitinlukutaidon. Sormi- ja lukkovoimaa kannattaa hänen mielestään myös kehittää, sillä se saattaa avata uusia ovia "morphoille" reiteille. Dynaamisuutta ei sovi myöskään unohtaa.

Emmi Rautkylä

Pituus: 158 cm
Apinaindeksi 0 cm

Emmi ei juuri ajattele pituuttaan kiipeillessään sisällä, koska sisäkiipeily on hänelle lähinnä treeniä ulkoreittejä varten. "Yleisesti ottaen kiipeilystä tulee fyysisempää, kun muuvit ovat suhteessa pitkiä. Usein joudun myös näkemään enemmän vaivaa sopivan betan löytämiseksi. Hyvä puoli tässä yrittämisessä on kuitenkin se, että voimat kasvavat ja kyky keksiä vaihtoehtoisia tapoja kehittyä kuin itsestään. Pienet kädet on myös helppo mätsätä pienilläkin otteilla."

"Kisakiipeily on kuitenkin oma lukunsa. Kisareitit on harvoin suunniteltu alle 160-senttisille ja varsinkin kisat, joissa miehet ja naiset kiipeävät samoja reittejä, voivat tuottaa lyhyelle harmaita hiuksia. Esimerkiksi herkat släbit tai koordinaatioreitit saattavat olla armoittomia, tai jopa mahdottomia, jos otteita on vähän ja ne on sijoitettu kauaksi toisistaan. Tämä vähentää valitettavasti intoani osallistua kilpailuihin, vaikka muuten tykkäänkin haastaa itseäni." Emmi toteaa.

Emmi kuitenkin ymmärtää reitintekijöiden haasteen, sillä on todella vaikea rakentaa reittiä niin, että se olisi yhtä vaikea lyhyelle ja pitkälle.

Emmi yrittää välttää käyttämästä morpho -sanaa, mutta joskus pitkät, staattisesti tehtävät liikkeet sekä leveät kompressiot voivat tuntua omilla mitoilla haastavilta. Myös dynaamiset muuvit saattavat muuttua todella vaikeiksi, jos joutuu ponnistamaan kaikkien raajojen ollessa valmiiksi ojennettuna eli ns. meritähtenä.

Ulkona Emmi ei koe pituutensa rajoittavan niin paljoa, sillä luontoäiti tarjoaa yleensä pieniä kiteitä, joita lyhyempi voi käyttää väli- tai jalkaotteina. Myös "kääpiöbetan" keksiminen on ulkoreiteillä helpompaa. Jotkut reitit toki voivat tuntua omille kyvyille ja mitoille mahdottomilta, mutta sitten vaan koh-ti seuraavaa.

Kaikkia kiipeilyn osa-alueita olisi jokaisen hyvä kehittää, mutta lyhyen olisi Emmin mukaan hyvä treenata erityisesti corea, voimaa, räjähtävyyttä, liikkuvuutta, notkeutta ja sormivoimaa erilaisilla otteilla kuten. half-rimp, open hand ja pinch.

Juha Haaja

Pituus: 164cm
Apinaindeksi +10-12 cm

Juha on lyhyempi, erittäin hyvällä apina indexillä varustettu mieskiipeilijä. Pituuden hän kokee ongelmalliseksi lähinnä sisäkiipeilyssä muuvien ollessa pakotettuja, sillä liukas seinä ei Juhan mielestä aina riitä korvaamaan puuttuvia jalkaotteita. Ulkona tätä ongelmaa ei onneksi ole, sillä otevaihtoehtoja on enemmän. Juhan oma treeni tähtääkin ulkona kehittämiseen ja siellä harvemmin törmää morfoihin reitteihin, vaikka joskus niiden greidaus saattaa harmittaa. Lyhyemmän sekvenssi saattaa usein tehdä reitistä raskaamman, jolloin vaikeustaso nousee huomattavasti, mutta harvoin Juha skippaa reittejä sen takia.

"Vaikka jokin reitti tuntuukin greidiään vaikeammalta ja beta on hankalampi kuin pitemmällä kiipeilijällä, niin kyllähän tässä lajissa loppuviimein kuitenkin kilpaillaan aina omaa itseä vastaan." Juha muistuttaa.

Nykyään Juha ei enää juuri puhu morfoista reiteistä, vaikka alkuun sitä tuli tehtyä enemmän. Merkittävin vaikutus on kuitenkin sosiaalisella medialla, missä Juhan tulee seurailtua samantyyppisten kiipeilyä, samalla kun etsii itselleen sopivia reittejä. Eniten morpho -korttia Juhan tulee vedettyä esiin suorilla seinillä ja kompressio reiteillä. Reilusti plussan puolella oleva apinaindeksi on kuitenkin näissä eduksi.

Juha kokee lyhyemmälle tärkeäksi treenata koko pakettia, sillä lyhyempi haluaa hyödyntää jokaisen sentin kehostaan. Pitkiä, dynaamisia muuveja Juha harjoittelee yleensä Moonboardilla, missä corenkin merkitys kasvaa. Vahva keskivartalo auttaa jalkoja pysymään otteilla myös ääriassennoissa, sekä erityisen tärkeää pidemmissä muuveissa on hyvä sormi- ja kontaktivoima. Hyppäämisen pystyy usein korvaamaan vaihtoehtoisesti korkeilla jalannostoilla, joten myös liikkuvuutta kannattaa treenata.



Teksti: Anna-Liina Laitinen ja Kata Järvinen Kuvat: Short Climbers

SHORT CLIMBERS WORKSHOP

Short Climbers -workshop järjestettiin tammikuussa 2021 ja vetäjänä toimi ammattikiipeilijä Anna-Liina Laitinen: pituus: 158cm, apinaindeksi +9 cm.

”Olen jo pitkään halunnut vetää workshopin Suomessa ja kokemusta tästä on aiemmin Yhdysvalloissa Chattanooga ja Los Angelesin kiipeilytapahtumissa. Olin siis erittäin iloinen ja otettu kun Short Climbers ryhmä tiedusteli halukkuuttani workshopin järjestämiseen. Vastasin oitis kyllä ja meidän treenikerrat olivatkin tammikuun kohokohtia. Oli ihanaa vetää ryhmää niin motivoituneille ja hauskoille mimmeille. Joka kerta meillä oli hauskaa ja treenit venyivätkin usein yliajalle.

Ensimmäisellä kurssikerralla käytiin läpi lyhyelle kiipeilijälle tärkeitä tekniikoita, dynaamisuutta sekä lyhyesti sormivoiman lisäämistä ja kontaktivoiman treenaamista - ja tietysti kiivettiin!

Toisella kurssikerralla kurssilaiset laitettiin projektoimaan ja kokeilemaan maksimivoimiaan. Salilla perehdyttiin myös lyhyelle kiipeilijälle tärkeisiin oheistreeneihin, kuten ”wide-pulling strenghtin” (vapaa suomenos: vetovoiman leveällä otteella) kehittämiseen ja olka- ja lapalihasten vahvistamiseen sekä tietysti myös coreen, etteivät jalat korkkaa pitkissäkään muuveissa.

Kolmanteen ja viimeiseen treenikertaan sisältyi lisäpainoilla tehtyjen maksimiroikuntojen lisäksi lisää kiipeilyä! Osa pääsi kokeilemaan ensimmäistä kertaa kiipeilyä Kilter Boardilla ja saimme varattua tämän KiipeilyAreenan Tammiston boardin vain meidän käyttöömmek. Iso kiitos KiipeilyAreenalle siitä! Seinä oli 50 asteen kulmassa, koska näin kerrytetään VOIMAA!”

Katan tarina

Pituus: 164 cm
Apinaindeksi 0 cm

Teksti: Kata Järvinen

Yksi Short Climbersin perustajista pääsi myös osallistumaan Anna-Liinan vetämään Workshoppiin. **Kata Järvinen** kertoo miten on itse kokenut pituuden vaikuttavan kiipeilyn treenaamiseen.

”Huomasin jo ensimmäisistä kiipeilykeroista alkaen, ettei omalla pituudella pystynyt tekemään kaikkia mooveja samalla tavalla kuin osa pidemmistä kavereistani. Haasteena on ollut oman suhtautumisen muuttaminen monien pettymysten jälkeen siten, etten ärsyntyisi jos valtaosalle toimiva beta ei olekaan itselle se sopivin. Enkä halua jatkossa enää turhautua kommentista, kuten ”älä käytä lyhyttäsi tekosyynä” tai ”kyllä sä yletät, ei se ole niin pitkä moovi”.

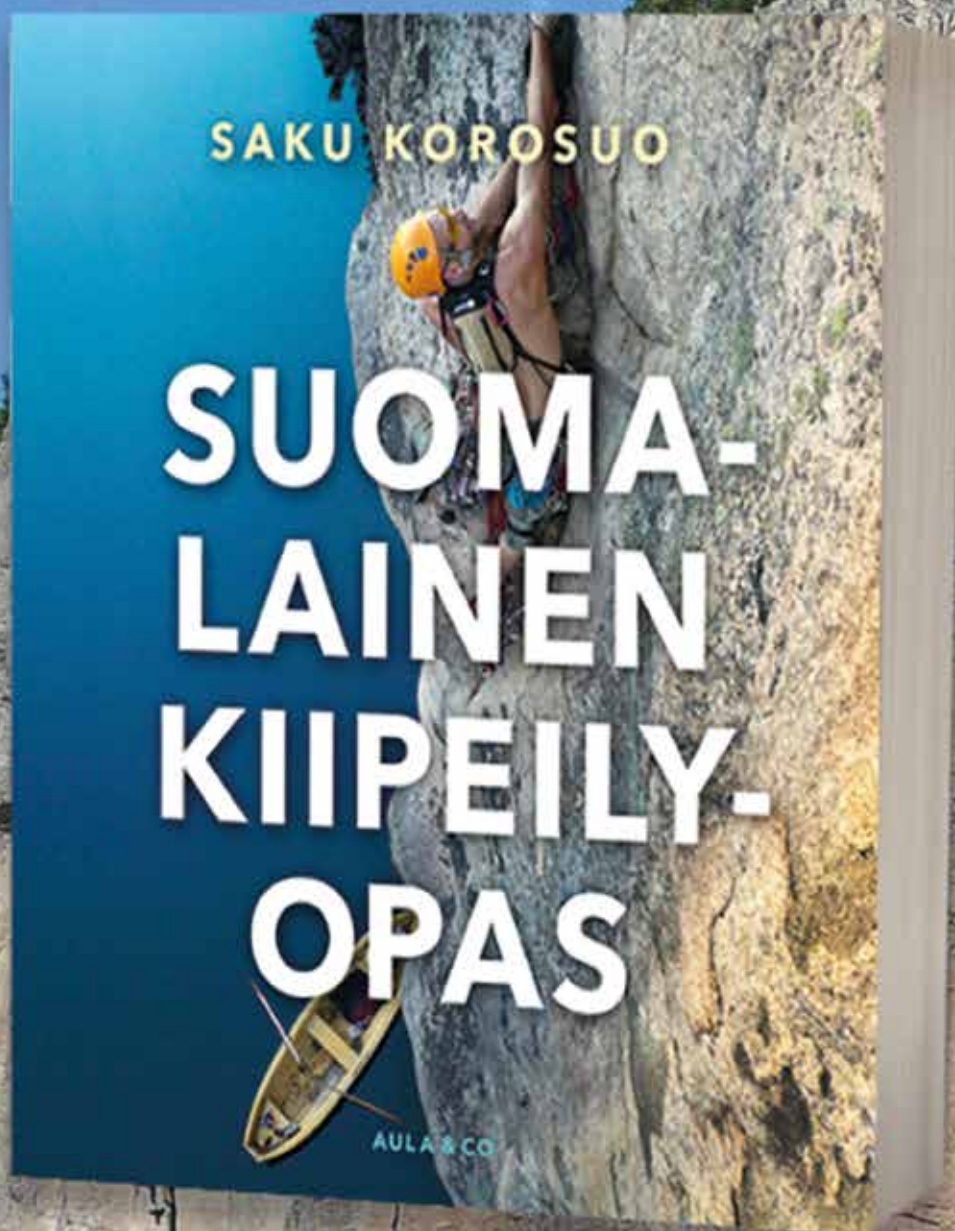
Hain mukaan Anna-Liinan valmennukseen, koska uskoin sen antavan tietoutta kehittää kroppaa, saada lisää voimaa ja saada uusia tekniikoita löytää ne muutamat extra sentit. Toivoin valmennuksen tuovan tietoutta minkälaiset voima- ja tekniikkaharjoitteet lisäävät reachia. Vertaistukiajattelu myös kiinnosti, koska harvemmin on tullut kiivettyä täysin oman mittaisten kanssa. Lähes



opettavaisimmaksi asiaksi kurssilla osoittautuikin kuitenkin se samankaltaisten haasteiden ratkaiseminen, jossa kaikki ollaan samojen ongelmien äärellä ja tsemptataan toista.

Valmennus täytti odotukseni kaikilta osin ja treeniohjelmaan jäi paljon lämmittelyvinkkejä, voima- ja tekniikkaharjoitteita oman treenin tueksi, momentumin hyödyntäminen, toukkarit, hookit jne. Lisäksi saatu vertaistuki sai ymmärtämään, ettei jotkut reitit aina ole tehtävissäkään pituudellani tai vähintään greidi voi muuttua isosti joissain tapauksissa. Opin hyväksymään hymyssä suin positiivisesti sen, että joku kutonen saattaa olla itselle paljon vaikeampi. Olen opetellut kunnioittamaan kroppaani enemmän ettei tulisi lisää loukkaantumisia, joten jos joku muuvi tuntuu olevan liian pitkä, niin jätän sen mieluummin sinä päivänä tekemättä. Kun on armollisempi itselle ja omille rajoitteille, huomaa osaavansa asioita joita ei uskonutkaan osaavansa.” ▲

JOKAISEN KIIPEILIJÄN PERUSTEOS



AULA & CO



Golfkynnärpää ja sen kuntoutus

Teksti ja kuvat: Oliver Petäjä

Edellisessä Kiipeily-lehden numerossa kirjoitin vammojen ehkäisystä. Ehkäisyssä suuren roolin sai yllirasituksen välttäminen monipuolisella ja oikein annostellulla rasituksella. Kiipeilyssä haastamme kyynärnivelen rakenteita erittäin paljon, jonka seurauksena oireet sekä rasitusvammat ovat yleisiä. Tässä tekstissä käsittelem hyvin yleistä rasitusvammaa nimeltä golfkynnärpää. Kasvavissa määrin vaivasta puhutaan myös kiipeilijän kynnärpäänä.

Määritelmä

Golfkynnärpää on ranteen ja sormien koukistajalihasten kiinnityskohdan kroonistunut tulehdustila (lääketieteellinen nimi mediaalinen epikondyliitti). Nämä lihakset kiinnittyvät kyynärnivelen mediaaliseen eli sisempään osaan. Kyynärnivelen lateraalisten rakenteiden kipuoireilussa puhutaan tenniskynnärpäästä mutta tässä tekstissä keskityn kiipeilyssä yleisempään golfkynnärpäähän. Kroonistuneessa tulehdustilassa tulehdusreaktion sekä pitkään jatkuneen rasituksen seurauksena lihaksien jänteiden rakenne vaurioituu (tendiopatia). Tarkemmin katsottuna jänteen rakenne muuttuu siten, että sen toiminta heikenee ja aiheuttaa oireita. Tämän seurauksena oireet jatkuvat vaikka aktiivinen tulehdustila on ohi.

Lajikohtaisissa rasituksissa on spesifejä rakenteita, jotka joutuvat kovemmalle kuritukselle. Ei siis ole ihme, että kiipeilyssä nämä lihakset ja niiden kiinnitykset voivat yllirasittua. Tulehdustila voi olla aluksi varsin vähäoireinen eikä vaivan kroonistumista välttämättä huomaa heti. Meille kaikille on tyypillistä toteuttaa pieniä kompensatiivisetelmisiä vähäisempien oireiden välttämiseksi. Nämä ovat esimerkiksi tiettytyyppisten liikkeiden ja/tai asentojen välttämistä, jotka tiedämme aiheuttavan kipua. Osaltaan tämä luontaisesti ennaltaehkäisee tulehdustilan kroonistumista. Tämä ei aina riitä ja oireet voivat kuitenkin pahentua yllättävän nopeasti. Tämän jälkeen olemme tyypillisesti tilanteessa, jossa vaiva estää jo kiipeilyn tai rajoittaa sitä huomattavasti.

Oireet

Golfkynnärpään tyypillisimmät oireet ovat paikallinen jatkuva ja rasituksessa paheneva kiputila kyynärnivelen sisäosassa.



Tyypillisesti liitännäisoireina ilmenee kyynärnivelen ja ranteen koukistamisen jäykkyyttä, kivun säteilyä kyynärvarteen, pistelyä/puutumisoireita sekä voimanpuutosta.

Saatat huomata etenkin näppäimistöllä kirjoittaessasi jatkuvaa kolo-tusta kyynärvarressa ja halua jatkuvasti ojentaa kättä. Huomaat, että asioiden nostaminen, kynnärpään ja ranteen koukistaminen tai sisäänpäin kiertäminen saattaa provosoida kipua tai tuntua selvästi raskaammalta kuin yleensä.

Hoito

Valtaosa yllirasituksesta johtuvista tulehdustiloista paranevat levolla sekä kuormitustapojen muuttamisella. Kuormitustapojen muuttami-

misella tarkoitetaan samojen rakenteiden rasiittamista, mutta eri intensiteetillä sekä asennoissa. Golfkynnänpään tilanteessa tämä tarkoittaa spesifien asentojen ja liikkeiden välttämistä määrääjaksi, jonka aikana keskittyy sellaisiin liikemalleihin, joissa kipu ei provosoidu eikä pahene. Tähän yhdistettynä vielä kehonhuollon mukaiset spesifit liikeharjoitukset auttavat paranemisessa.

Asennot, jotka tyypillisesti ovat myrkyä golfkynnänpäästä kärsivälle ovat manttelit, gastonit sekä maksimilukitukset. Kaikissa näissä toistuu sama teema kynnärnivelen äärikoukistuksesta sekä ranteen ojennus ja sisäkierto.

Nämä kaikki asennot ja toiminnot kohdistavat suurta painetta tai venytystä tulehtuneelle alueelle ja niitä tulisi välttää. Paremmiin sie-dettyjä liikesuuntia ovat tilanteet, jossa vähennetään tätä rasiitusta mutta aktivoidaan samoja lihaksia ja rakenteita. Esimerkiksi liikeet, jossa kynnärvarsi ja ranne pysyvät kohtalaisen neutraaliasennoissa tai kevyessä ulkokierrossa tyypillisesti eivät provosoi kipua. Välttämällä pahentavia rasiitusmuotoja ja toteuttamalla kohtuudella spesifejä kuntouttavia harjoitteita golfkynnänpään voi tyypillisesti kuntouttaa muun harjoittelun ohella.

Spesifit liikeharjoitukset ovat vaurioituneiden rakenteiden toiminnan vastakkaiseen suuntaan kohdistuvia eksentrisiä venytys-harjoitteita. Harjoitteiden kuntouttava vaikutus perustuu kahteen tekijään. Vaurioituneen jänteen kollageenisäikeiden uudelleenjär-jestytykseen sekä vaikutusalueen aineen-vaihdunnan kiihdyttämiseen. Harjoitteet kannattaa tehdä etenkin välipäivinä rasiitus-tasojen ollessa matalat ja kevyenä lämmitte-lynä ennen muuta treeniä.

Harjoituksissa käytettävä kuorma tulee sovit-taa oireiden voimakkuuteen. Tyypillisesti muu-taman kilon kuorma tai kevyempi kuminauha riittävät. Ideaali on, että 10–15 toiston sar-jan aikana kiputila helpottaa ja pystyt suo-rittamaan harjoitteet kaksi tai kolme kertaa päivässä. Lisäksi kuorman tulee olla riittävä, että lihaksen saa jännitettyä tarpeeksi tehok-kaasti. Harjoitukset eivät missään nimessä saa pahentaa kipuja.

Eksentriset harjoitteet ovat tehokkaita ja tur-vallisia ja niitä voidaan käyttää kehonhuollon sekä kuntoutuksen tarkoituksessa. Ensimmäisessä harjoituksessa on eristetty ranteen koukistajien eksentrisen harjoite.

Toisessa kuvasarjassa eksentrisen ulkokier-toharjoite ja kolmannessa nämä liikkeet ovat yhdistetty koko liikeketjun harjoitteeksi, jossa otetaan mukaan myös kynnärnivelen koukis-tus. Viimeiseksi kevyt liikerataa avaava veny-tys-harjoite. Kaikki harjoitteet voi tehdä hyvin myös kevyellä kahvakuulalla, käsipainolla tai kuminauhalla. ▲



Auta toisella kädellä ranne koukuun, hidastaen ojenna ranne. Liikkeeseen voi lisäksi ottaa mukaan sormien ojennuksen tehostamista varten.



Aseta narulla kuorma siten, että kuorma pyrkii vetämään rannetta ulkokiertoon. Auta toisella kädellä ranne sisäkiertoon, hidastaen vie ranne ulkokiertoon.



Auta käsi täyteen koukistukseen sekä ranne sisäkiertoon, hidastaen vie käsi ojennukseen ja ulkokiertoon rannetta myöten.



Ojenna ja kierrä ulospäin koko kätesi ja pidä venytystä kerrallaan muutamia sekunteja. Ääriasennoissa on hyvä tehdä kevyttä pumpaavaa liikettä ääriasennon ja pienen koukistuksen välillä.

Tämän lisäksi nimenomaan kiipeilylle tyypillinen rasiitus-suunta on krimpäämisen yhteydessä tapahtuva ranteen ojennus yhdistettynä sormien koukistukseen. Tästä syystä suosittelisin yhdistämään liikeharjoituksiin ranteen ojentajien eksentrisen harjoitteen.



Auta käsi täyteen ojennukseen, hidastaen vie ranne koukuun.

Tulehdustiloissa sekä monitoimisten nivelien rasiitusvammoissa on kuitenkin aina hyvä muistaa, että oireet eivät välttämättä mene tarkkaan vaikuttuneen rakenteen toiminnan mukaisesti. Säteilykiput, faskiakalvojen kiristykset sekä tulehduksen laajeneminen ympärillä oleviin rakenteisiin voivat haastaa diagnosointia ja vaivan jatkuttua pitkään on hyvä käydä ammatillaisen tutkittavana.



ELÄIMELLISTÄ KIIPEILYÄ

**KOIRA, TUO IHMISEN PARAS YSTÄVÄ, ON
MYÖS OIVA KAVERI KIIPEILYLÄMÄÄN,
KUNHAN MUISTAA VALMISTAUTUA
MUUTAMIIN SEIKKOIHIN, JOTTA KIIPEILY-
REISSU OLISI TURVALLINEN JA
IKIMUISTOINEN.**

Teksti: Rita Tuohimaa

TÄTÄ ARTIKKELIA VARTEN olen haastatellut kiipeileviä koiranomistajia, joista osa asuu koiransa kanssa pakussa, osa ottaa koiransa mukaan lähes jokaiselle reissulle ja osalla tekee koiran luonteen takia tiukkaa rentoutua täysin kiipeilyn parissa. Vastuuvapauslauseke: ellen erikseen mainitse, koskee artikkeli Suomen järjestyssääntöjä, lakeja sekä kiipeilypaikkoja kevättalvella vuonna 2021. Lisäksi kerron omat kokemukseni koiranomistajan polulla rodun valitsemisesta kiipeilykallioilla käyttäytymiseen. Artikkelissa on pyritty välttämään sokerikuorutteita.

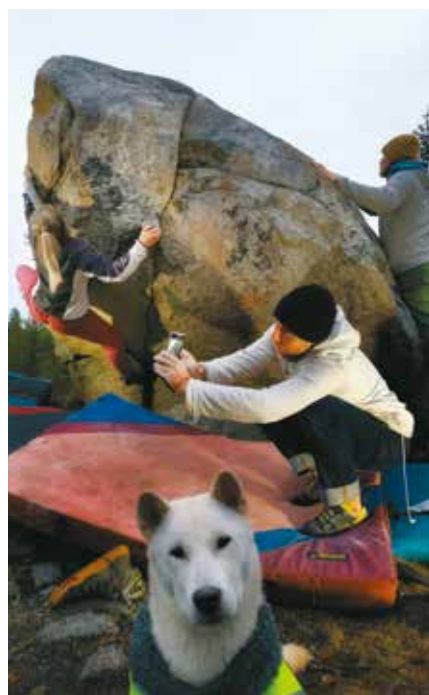


KOIRAN VALINTA. Kesällä 2020 minulle tuli koira, joka on rodultaan kishu inu. Päätin ottaa rotukoiran kasvattajalta, jotta osaisin valmistautua muun muassa kyseisen rodun ominaisuuksiin, taustoihin, kokoon sekä koulutettavuuteen.

Koiran hankkimisen lähtökohta itsellä oli ensisijaisesti arvioida omia kykyjäni koiran elekielen tulkitsemisessa, kasvatuksessa ja kouluttamisessa sekä elämäntyyliäni, johon kuuluu esimerkiksi pakureissut ja kiipeilypäivät kallioilla. Toki pitää myös ottaa huomioon pankkitilini saldo ja työni.

Ennen kaikkea pohdin, olisinko minä hyvä juuri tälle koiralle. Koska tämä artikkeli painottuu tarkkailemaan kiipeilyelämän ja koiran yhteiseloä, niin pohdin lisäksi sitä, että olenko minä valmis joustamaan kiipeilystä, mikäli koira ei sopeudukaan siihen elämään? Ja olenko valmis panostamaan koulutukseen, jotta yhteiselo sujuisi hyvin?

Koiran ominaisuuksista pidin tärkeinä monia asioita. Yksi on se, että koira olisi aktiivinen liikkuja, eikä olisi keskikokoista suurempi, jotta voin tarvittaessa esimerkiksi nostaa koiran. Koska alkujaan kishut ovat Japanin vuoristoista, päätin, että mitä todennäköisemmin koirani sopeutuu erilaisiin maastoihin, ei väsy niin helposti ja jaksaa lähteä kanssani vaeltamaan. Ja koska kishuja käytetään myös vahtikoirina, vaikka haukkuminen ei kuulu niiden tapaan kommunikoida, niin pakuelämässä rodun luonne tässä suhteessa voisi toimia varoittamaan epämääräisistä tyypeistä yön pimeinä hetkinä puskaparkeissa.



Väinö Palkkivehmaalla.

KISHUT EIVÄT OLE HELPOIMMASTA PÄÄSTÄ KOULUTTAA PALVELUS-ALTTIUDEN OLLESA MINIMAALINEN.

Valintaprosessin osa oli myös kasvattajan etsiminen. Halusintietää minkälaisissa oloissa koiranpentu on kasvanut, jotta mahdollisuus pentuiän traumoihin olisi minimoitu. Valitsin siis hankkia koiran kasvattajalta. Hänen kanssaan tutustuin pentuihin, ja valitsimme pennun, jolle minä sovin parhaiten. Nuo seikat olivat merkittäviä itselleni, sillä halusin saada vaikuttaa koirani elämään he-



ti pennusta lähtien – sosiaalitamiskaudesta teini-ikään ja siitä kohti aikuisuutta. Toki on muitakin reittejä ottaa koira eikä kasvattajalta hankittu koira ole automaattisesti oikotie onneen. Onneksemme koirakirjat ja internetsivustot ovat pullollaan tietoa koiran hankkimisesta, joten en käytä siihen sen enempää palstatilaa.

Koulutuksessa olen suvereenisti käyttänyt ammattilaisten tukea ja näkemystä, sillä kishut eivät ole helpoimmasta päästä kouluttaa palvelusalltiuden ollessa minimaalinen. Kuitenkin itselleni oli olennaista, että saan koirani kanssa niin harmonisen yhteiselon, että voin mennä sen kanssa niin kiipeilykalliolle ja vaeltamaan kuin kulkea kaupungilla ja julkisissa kulkuvälineissä.

ENSIMMÄISET KUUKAUDET VÄINÖN KANSSA

Asuin vielä pakussa, kun Väinö saapui elämäni. Meni jokunen kuukausi tuosta hetkestä, ennen kuin päätin muuttaa vuokra-asuntoon. Koronapandemia ei näyttänyt hellittävän ja siksi luovuini kokopäiväisestä pakuelämästäni, ainakin toistaiseksi. Mutta nuo ensimmäiset kuukaudet koiranpennun kanssa pakussa olivat sekä helppoja ja äärettömän hauskoja, että myös vaivalloisia.

Onneksi Väinö oli sisäsiisti jo kotiutuessaan parin kuukauden ikäisenä. Väinö ei myöskään kärsinyt yksinolosta eikä sillä ollut matkapahoinvointia. Sitä en ollut oikeastaan ajatellut, että kuinka tappavan korkealle pakun sisälämpötila voi nousta lämpiminä kesäpäivinä.

Aikana ennen Väinöä, tullessani takaisin autolle, sain pakun viileämmäksi suht' vai-

ERÄS KIIPEILIJÄ KERTOI KOIRANSA TUHOAVAN PAKUN VARTISSA YKSIN OLLESSAAN, JA TOINEN MAINITSI KOIRAN MENEVÄN NIIN PANIIKKIIN, ETTÄ RAUHOITTELUSSA KESTÄÄ KOHTUUTTOMAN KAUAN.

vattomasti avaamalla vain ikkunat ja ovet tai laittamalla ajotilan ilmastoinnin päälle. Mutta Väinön kanssa tuo kuumuus olikin ongelma enkä enää voinut ajatella, että sitten takaisin tullessa viilennän pakun - sen piti pysyä jatkuvasti viileänä.

Koska pakuni ollessa lajia ”huono eristys”, elää sisälämpötila ulkolämpötilan mukana ratkaisevan paljon. Tämä ongelma aiheutti sen, etten voinut jättää koiraani kuumenevaan pakuun (eli meidän kotiin), josta seurasi se, etten voinut tehdä tavanomaisia askareita vaivattomasti kuten esimerkiksi käydä kaupassa.

Ja tottakai kävin kaupassa, mutta jollen jättänyt Väinöä kollegoita tai kavereita ilostuttamaan, jouduin valitsemaan sellaisen kaupan, jonka parkkipaikalla oli varjoa.

Ennen pysäköintiä annoin ilmastointilaitteen hönkiä viileyttä sen verran kauan, että myös asuintila viilenee. Pakussani on myös akuilla toimivat tuuletin, jotka pistin kierrättämään ilmaa ja luonnollisesti jätin kaikki mahdolliset ikkunat auki.

Kauppareissu suoritettiin puolijuosten ja valmiiksi mietitystä ostoslistasta ei poikettu haahuilemaan heräteostoksia.

Aloin pian pohtia, joskin hieman häpeillen sitä, että olenko ainut ihminen maailmassa tämän ongelman kanssa? Miten muut ovat ratkaisseet kuumenevan pakun ja koiran kanssa elämisen? Ottavatko kiipeilijät aina koiran mukaan? Miten muut ovat kouluttaneet koiransa ja mitä ottaa huomioon kalliolla ja kivillä?

PAKUN JA KOIRAN YHTEISELO

Pakun kuumeneminen ja kylmeneminen siis vaikutti heti minun ja Väinön elämään, mutta on olemassa myös muita mietittäviä asioita. On tiedettävä esimerkiksi se, että viihtyykö koira yksin tai laisinkaan pakussa. Eräs kiipeilijä kertoi koiransa tuhoavan pakun vartissa yksin ollessaan, ja toinen mainitsi koiran menevän niin paniikkiin, että rauhoittelussa kestää kohtuuttoman kauan (koiran hyvinvointi). Tämän lisäksi koira kärsii matkapahoinvoinnista.

Elo koiran kanssa ei siis aina mene putkeen

ja joskus joutuu myöntämään, että se mikä on koiralle parasta, sotii omien tarpeidemme ja halumme kanssa. Sitten on ilman muuta niitä koiria, jotka rentoutuvat autossa, ja pakussa olo tuntuu niille yhtä turvalliselta kuin oma koti.

Jotkut kiipeilijöistä kertoivat, etteivät jätä koiraansa autoon koskaan yksin, mikäli tietävät pakun sisälämpötilan nousevan. Osa puolestaan jättää koiransa pakuun seuraavilla ehdoilla: paku on varjoisassa paikassa ikkunat auki, jotta ilma vaihtuu, varmistamalla ettei missään vaiheessa aurinko ala porottaa suoraan pakuun ja niin, että isoimmat ikkunapinta-alat peitetään aurinkoa heijastavilla peitteillä.

Tiedän myös muutamia koirallisia kiipeilijöitä, joiden paku on eristetty niin hyvin, että sisälämpötila pysyy inhimillisenä aina. Ja kaiketi joissakin uusissa pakettiautoissa ilmastoinnin voi jättää päälle, vaikka auto ei ole käynnissä. Tällöin toki voi olla hyvä kiinnittää auton ikkunaan lappu kertomaan asiasta ohikulkijoille. Ei ole siis olemassa yksiselitteistä tapaa toimia, vaikka tietyt muutuvat tekijät on ymmärrettävä.

VOI SIIS OLLA PAREMPI, ETTÄ OIKEIN KUUMINA PÄIVINÄ JÄÄDÄÄN AUTOON KOIRAN KANSSA VIETTÄMÄÄN LAATUAIKAA.

Kuitenkin yleinen konsensus on se, että koira ei saa jättää kuumenevaan autoon, sillä auto muuttuu helteellä tappavaksi. Suomen Eläinsuojeluyhdistysten liiton (SEY) toiminnanjohtaja kertoo, että myös pilvisellä säällä auton sisälämpötila voi nousta hengenvaaralliseksi tai tappavaksi.

”Koiraa saa lämpöhalvauksen huomattavasti helpommin kuin ihminen, sillä se ei kykene säätelemään elimistönsä lämpöä ihon kautta hikoilematta.” Voi siis olla parempi, että oikein kuumina päivinä jäädään autoon koiran kanssa viettämään laatuaikaa. Ja eihän silloin kitkakaan ole luultavasti priimaa.

Koiran kuljettaminen pakussa sujuu turvalisesti, kun koirakin käyttää sille sopivaa turvalaitetta Väinön matkusti pentuna kanto-kopassa, jonka olin laittanut tiukasti pen-

kien väliin, jottei koppa pääse liikkumaan. Matkojen aikana Väinö nukkui rauhallisesti. Muutoinkin koppa toimi Väinön omana rauhoittumispaikkana.

Nyt kun Väinö on jo isompi poika, se pääsee matkustamaan pelkääjän paikalla ja sillä on kunnolliset turvavyövaljaat, jotka kiinnitän turvavyöhön jatkopalalla. Väinön valjaat on tarkoitettu kestävämmän myös kolarianteissa.

Toinen yleinen vaihtoehto on hankkia laadukas ja tukeva kuljetuslaatikko, joka kiinnitetään hyvin pakuun ajon ajaksi. Niin ikään ideana on, ettei koira pääse liikkumaan ajo-tilassa tai pakun matkustustilassa ajon aikana, sillä irrallaan oleva koira on turvallisuusrisi – kolarin sattuessa irrallaan oleva koira sinkoilee ympäri autoa tai autosta ulos. Kannattaa muuten huomioida, ettei laki edellytä koiran kuljettamiseen tarvittavien turvalaitteiden testausta, joten arvioi itsekin tuotteiden tukevuus.

KOIRA MUKAAN KIIPEILEMÄÄN

Väinö on kulkenut mukana ulkouboultreille heti pennusta asti. Huolehdiin aina, että Väinöllä on kivillä oma paikka, joka ei ole suoraan auringonpaisteessa. Varjoisan telttarakennelman koiralle voi rakentaa esimerkiksi pressuista. Olen pentuaikana pitänyt Väinöllä viilentäviä liivejä kuumina kesäpäivinä. Lämpöhalvaus on iso riski pennuille.

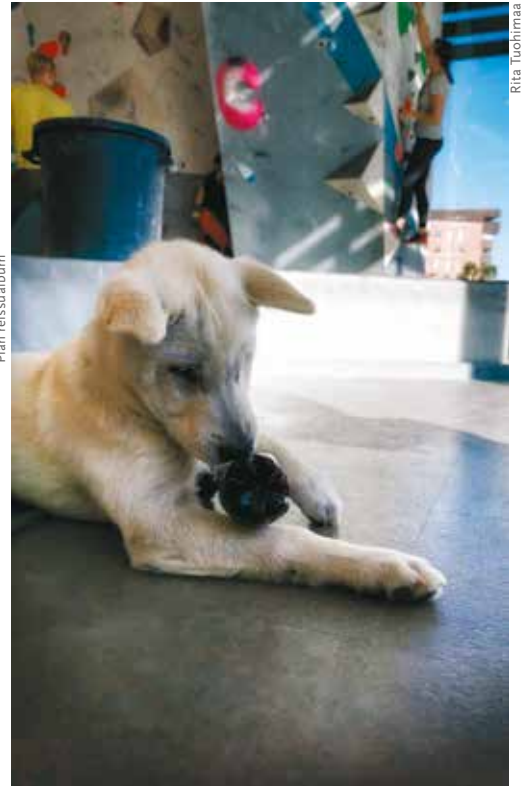
Monet kertoivat ottavansa koiralle viltin ja viileämmällä ilmalla avaruuspeitteen tai solumuovisen makuualustan viltin alle. Pääsääntöisesti Väinöä eivät ulkona lelut tai luut ole kiinnostaneet, koska luonto ja sen ihmeelliset elementit veivät mukanaan. Ja niin kuin itsellenikin, on Väinölle aina evästä ja vettä mukana. Myöhemmin syksyllä päivien ollessa jo viileämpiä, otan Väinölle lämmintä puettavaa päälle. Yleensä liikkussa koira kun koira tarkenee, mutta tauoilla ja paikallaan olon aikana koirakin voi palella.

Siihen, että voiko koira olla vapaana vai ei, vaikuttaa moni asia. Kun Suomesta nyt puhutaan, niin on huomioitava Suomen lait. Metsästyslaki määrää koiran kiinnipitovelvollisuuden maaliskuusta noin elokuun

Maki soveltuu crägeille myös pienen kokonsa vuoksi.



Annan reissuaibumi



Rita Tuohimaa



Pian reissuaibumi

Väinö hallilla.



Viljan reissuaibumi

Nanna crägillä.

Kayn aurinkosuoja.

KOIRALLE OPETETAAN ETTEI CRASH-PÄIDIEN PÄÄLLE TAI SPOTTAAJIEN LUOMENNÄ KUTSUMATTA.

puoleen väliin (kiinnipitoajan päivämäärät tarkennetaan joka vuosi erikseen). Tämä tarkoittaa, että koira on pidettävä kytkettyinä tai siten, että se on välittömästi kytkettävissä. Pykälään on lisäkohtia, jotka voi tarkastaa Finlexin sivuilta.

Koiran vapaana pitämiseen kiinnipitoajan ulkopuolella on oltava maanomistajan tai metsästysoikeuden haltijan lupa. Ja samat säännöt koskevat luvallisesti vapaana olevaa koiraa – koiran tulee aina olla omistajan hallittavissa. Järjestyslaki määrää koirat pidettäväksi kytkettyinä taajamissa, ja luonnonsuojelualueilla kielletään koiran vapaana pitäminen ympäri vuoden. Joissain maissa, esimerkiksi Ranskassa, ei kansallispuistoihin saa yleensä tuoda koiria lainkaan. Maa-kohtaiset ja paikalliset rajoitukset sekä säädökset kannattaa tarkastaa aina kun reissaa. Kun edellä mainitut asiat ovat huomioitu, on tarkasteltava oman koiransa taipumuksia tottelevaisuuteen, lajiviettiin sekä ihan vain koiran tapaan elää. Luonnonvaraisille eläimille koira on joka tapauksessa peto, rodusta tai riistavietistä huolimatta. Myöskään kaikki ihmiset eivät koe koiran läsnäoloa niin mukavaksi kuin koiran oma ihminen. Yleensä juuri sen takia kysyn kiipeilykavereiltani, että onko ok, jos otan Väinön mukaan.

Mikäli crägillä on muita kiipeilijöitä, on heidätkin otettava huomioon. Mielestäni on ihan ok, mikäli kaikki eivät halua koirani olevan mestoilla: kaikki ihmiset kun eivät pidä koirista tai he voivat vilpittömästi pelätä niitä. On sen takia hyvä, että me koiranomistajat pidämme koiran asiallisella etäisyydellä muista.

Olen kerran pitänyt Väinöä vapaana ulkokiipeilypaikalla. Se oli silloin noin viiden kuukauden ikäinen ja lain määrittelemä kiinnipitoaika oli loppunut. Tämä kerta sujui mallikkaasti eikä Väinö lähtenyt omille teilleen ja pädit saivat olla rauhassa kiipeilijöiden käytössä. Eväitä se taisi vähän haistella kavereiden repuista. Mikäli toisten kiipeilijöiden tavarat tai tavat häiritsevät koiraa, voi olla tarpeen siirtää koiraa. Toki ei ole järkevää, että varta vasten aletaan evästämään koiran lähellä, tai jätetään tavarat jo valmiiksi kiinnitetyn koiran lähelle.



Nanna ja kiipeilyn tylsyys.



Lucalla on jo valjaat päällä, mites sulla?

Pentuaikana Väinö on myös kulkenut vapaana lähestyessämme sektoreita, mutta koska koirani on metsästyskoira ja riistavietti on suuri, pidän sen mieluummin tätä nykyä kytkettyinä. Väinön tottelevaisuuskoulutus luoksetulossakin on vielä kesken, joten senkään puolesta en pidä sitä vapaana. Yksi näkökulmani on lisäksi se, että sektorilla voi olla toinen koira (toivottavasti kytkettyinä tai ainakin omistajansa hallinnassa), ja vapaana oleva koirani voi aiheuttaa reviriin puolestamista toisessa koirassa.

ERI KIIPEILYLAJIT – ÄLÄ JÄTÄ KOIRAA YKSIN

Ensimmäistä kertaa, kun koiran ottaa mukaan kalliolle ja kiville, on suositeltavaa tehdä se rauhallisessa ympäristössä. Sitä ei nimittäin etukäteen tiedä miten koira reagoi, kun kiipeät ensimmäistä kertaa. On ihan ok sanoa muille, että harjoittelet koiran kanssa, ja reagointi voi olla kaikkea paniikkihaukkumisesta pieneen vinkumiseen tai sitten koira ei välitä lainkaan. Testaamalla nämäkin selviävät.

Ota siis huomioon kuinka kauan koira joutuu odottamaan kun kiipeät ja laskeudut. Jotkut suosittelvatkin ottamaan koiran mukaan vain silloin, jos ollaan isommassa porukassa. Näin koiraa ei tarvitse jättää yksin.

Suurimmat riskit minimoidaan boulderoinnissa, kun koiralle opetetaan ettei crashpäiden päälle tai spottaajien luomennä kutsu-matta. Itse pidän koirani aina kiinni suht' pitkässä hihnassa, joka ei kuitenkaan ulotu pädeille asti.

Köysikallioille en ole vielä päässyt Väinön kanssa, mutta onneksi sain hyviä vinkkejä heiltä, joilla koirat ovat olleet köysittelyssä mukana. Ymmärrettävästi samat säännöt koiran kiinnipidosta sopiviin varusteisiin pätevät. Yhden köydenmitan sektoreilla koiralle kannattaa valita sellainen paikka, jossa se ei ole suoraan linjan alla, jotta koira

ei pääse pyörimään varmistajan jalkoihin tai köysiin. Ota huomioon, että kun koira on kiinni, niin sen ei tulisi päästä sotkeutumaan hihnaansa. Ennakointi on valttia myös koiran kanssa toimimisessa – älä saata koira tilanteeseen, jossa se todennäköisesti voisi tarvita apua, kun sinä olet kiipeämässä tai varmistamassa.

Suomessa useamman köyden mitan reitit ovat harvinaisempia, mutta mikäli harkitset ottavasi koiran mukaan useamman pitkälle reiteille, on syytä olla tarkkana muutamasta seikasta. Koiran yksin jättäminen kiivetävän linjan tai alastulolinjan lähelle on aina riski. Sitä ei juuri kukaan ole suosittelut, sillä vaikka koira olisi kuinka kiltti ja tottelevainen, niin aina voi tapahtua jotakin, joka saa sen pelästymään, tuntemaan olonsa epävarmaksi tai joku ulkopuolinen (ihminen tai eläin) voi tehdä koiralle jotain.

KIPEILYREISSUILLE KOIRAN KANSSA ULKOMAILLE

On syytä varmistaa etukäteen kohdemaan vaatimat rokotukset ja muut vaatimukset, kun koiran kanssa matkustetaan ulkomaille. EU-maiden sisällä voi matkustaa pääsääntöisesti eläinlääkäriltä hankittavalla lemmikkieläinpassilla, johon on merkitty koiralle annetut rokotukset ja madotukset. Niiden voimassaoloaika kannattaa tarkistaa ajoissa – vanhenemaan päässyt rokote tulee nimittäin uusia kolme viikkoa ennen matkalle lähtöä.

Ennen valtion rajan ylitystä kannattaa kuitenkin ottaa hyvissä ajoin selvää kunkin valtion vaatimuksista koskien lemmikkieläimen tuontia ja vientiä. Ulkomaille matkustavan koiran on oltava tunnistusmerkitty. Ruokaviraston sivuilta voi lukea tarkemmat ohjeet.

Kannattaa myös ottaa selvää kohdemaan erilaisista hyönteisistä ja eläimistä, sillä osa voi olla vaarallisia koiralle. Hietasääsken piston mukana leviää leishmanioosi, joka usein tuontikoirienkin tauti. Euroopassa tautia esiintyy yleisesti Välimeren alueen maissa.

Espanjassa vaeltava toukkakulkue on kierrettävä kaukaa, sillä söpöt isokulkuekehräjän toukat sisältävät vaarallista myrkyä, jo-



"Mikään ei ole sen kivempaa kuin upeat maisemat", miettii onnellinen Kaya.

ka voi jopa syövyttää osan kielestä. Trooppiset loiseläimet voivat myös kiusata koira, ja näihin paikallinen loishäätö voi olla tehokkaampi kuin Suomessa saatu. Norjassa niin ikään vaarallisuutta saattaa aiheuttaa turskan ruodot ja kalanpäät, jos koira pääsee niitä hotkimaan. Suomessa ei oikein kulkukoiria näy, mutta muualla niihin voi törmätä. Kannattaa käyttää omaa harkintaa, että antaako oman koiran tervehtiä kulkukoiria, sillä aina ei voi olla varma kantavtko ne loisia tai bakteereja.

Tuttua koiranruokaa kannattaa ottaa mukaan reilusti mukaan, sillä nopeasti muutunut ruokavaliio voi aiheuttaa koiralle vatsavaivoja pidemmäksikin aikaa. Kannattaa tarkistaa saako koiran syömää ruokaa kohdemaista.

Kokemukset matkustamisesta laivalla Tallinaan, Tukholmaan tai Travemundeen ovat pääsääntöisesti olleet hyvät. Koiran saa viedä hyttiin ja ulkoilutuspaikka laivalla ovat olleet hyviä. Hinnat ja se mihin kaikkialle koiran saa laivalla viedä, vaihtelevat jonkin verran. Eräs haastateltava puolestaan kertoi lauttamatkan Manner-Espanjasta Kanarialle olleen astetta kehnempi, sillä koirat joutuvat matkustamaan yläkannella häkeissään. Tällainen saattaa olla stressaavaa häkkiin tottumattomalle koiralle. Muutoinkin kannella oli levottomien koirien haukuntaa sekä ihmisten uteliaita katseita.

Mikäli ei asu koiran kanssa pakussa, saa booking.com -saitilta valittua lemmikkiystävälliset hotellit, ja AirBnb:ssä taitaa olla sama ominaisuus. Eri maissa koiriin suhtautuminen vaihtelee. Joissain maissa koiran saa ottaa mukaan lähes kaikkialle, toisissa maissa on vähän niin ja näin. Myös jos suunnittelee vierailevansa luontokohdeissa tai kansallispuistoissa, on hyvä etukäteen tarkistaa, saako koiria ottaa niihin mukaan.

ENSIAPUPAKKAUS VOI OLLA PÄÄOSIN YHTEINEN IHMISELLÄ JA KOIRALLA

Ensiaputarvikkeet koiralle: haavojen puhdistusaineet ja -välineet, sakset, sideharsoa, punkkipihdit, kynsileikkurit, risiiniöljyä, purkkiparsaa, suolaa, lääkehiiltä, kyypakkaus sekä koiralle tarkoitettua kipulääkettä. Etukäteen kannattaa miettiä miten kannat loukkaantuneen isomman koiran maastosta pois. Itsellä on yleensä mukana vielä koiran nesteytykseen tarkoitettua jauhetta, joka sekoitetaan veteen.

MITEN OTAT TUNTEMATTOMAN KOIRAN HUOMIOON

Lähesty koira vain luvan kanssa – joitain koiria voi jännittää, joillakin koirilla on vahva laumanvartiointi- tai reviiiripuolustamismiettiä tai koira voi olla muutoin vain arka.

Muista, että koira on eläin eikä se tee tahallaan mitään sinua kiusatakseen. Nuoleminen on yleensä lempeä tervehtiminen ja tarvaran ottaminen on koiralle hauskaa leikkiä.

LOPUKSI

Vaikka koiran kanssa joutuukin miettimään ja ennakoimaan enemmän kuin ilman koira, niin silti koira tuo iloa kiipeilyreissuille, kestivät ne sitten päivän tai viikkoja. Koira tuskin haluaa riidellä kanssasi mikä kivi tai kallio olisi kohteena ja on valmis kävelemään pitkänkin lähestymisen juuri "the reitille". Koiran rapsutus sendiyritysten välillä rentouttaa sekä rauhoittaa. Koira on aina iloinen ja kannustava, kiipesit sitten mitä reittiä tahansa.

Kiitokset:

Ansku ja Luca ; Vilja ja Nanna Pia ja Kaya ; Anna ja Maki Hannele ; Aino Huilaja





KORSIKA

pitkiä seikkailureittejä keskellä merta



Dosin huipulla, valtava helpotus ja riemu, vihdoinkin jotain mihin tarrautua!

Teksti ja kuvat: Maija Mussaari & Eljas Honka-Hallila

Toukokuinen aurinko alkaa laskea, väsyttää, janottaa ja jalkoja särkee, mutta olo on riemastunut. Ympärillä avautuu rakas laakso ja vieressä Euroopan levein hymy. Tänään kiipesimme reitin *Dos de elephantin* 6b+, 280m, TD+. *Dos de elephant* on ehkä Korsikan tunnetuin reitti. Sen maine perustuu aikoinaan liidistä harvakseltaan pulttattuihin elefantin selkänahkaa muistuttaviin släbeihin, joiden nouseminen vaati tuolloin poikkeuksellisen vakaita hermoja. Sittemmin pultteja on lisätty, mutta edelleen tuon puolipöyreän monoliittin viiden köydenpituisen loppusläbi rusentaa akillesjänteet ja järkyttää mielen.

Korsika on villi vuori keskellä merta

Se kuuluu Ranskalle, mutta omasta mielestään itselleen. Nykyään saaren tärkein pää-

elinkeino on turismi. Rannoille ja vuoren kupeille ahtautuu satoja tuhansia ranskalaisia turisteja vuosittain. Onneksi kuitenkin vain kesäaikaan, joka jättää keväällä ja syksyllä tilaa kiipeilijöille ja vaeltajille. Ravintoloita on vieressä, uudisrakentaminen on levinnyt pitkin rantaviivaa ja hotellirantojen aurinkovarjot sekä loistoristeilijät muistuttavat Ranskan Rivieraa. Vuoristossa sen sijaan aika on pysähtynyt. Maisemaa hallitsevat jäärepuustoiset männiköt sekä lehtevät kastanjaa ja jalopuita kasvavat varjoiset lehdot, tosin aina välillä suuret metsäpalot muuttavat maiseman hetkeksi. Liikenne-merkeissä ranskankielinen teksti on spreijattu näkymättömiin ja vain corsun kieli näyttää tien perille. Keskiaikaiset kivirakennukset reunustavat kapeita kylänraitteja, joiden läpi saarta halkovat tiet väistämät-



Vapaasieluin vuohi, tällä kertaa tien laidassa tarkkailemassa Pianan kylää. Sen 30 kaveria löntystelee automme edessä.



Pulchellun laaksoa reunustaa kiehtova ja vastustamaton vaalea graniitti.



Punta di l'Arghjetun Arete de Quenzan varmistusreikä, joka on tyypillinen tafoniständi.

tä kulkevat. Ajonopeudet laskevat vuoristossa alle 60km/h, paitsi korsikalaisilla, joiden kolhiintuneet autot suhahtelevat ohi mutkissa. Saarelle pääsee lentäen, mutta itse olemme pääasiassa tulleet Nizzan kautta laivalla.

Seikkailua etsimässä tositaroituksella

Valitsimme aikanaan Korsikan listastattuumme ominaisuuksia meille täydelliselle kiipeilypaikalle. Maija oli juuri aloittanut kiipeilyn ja kärsi toimistotyöläisen selkävaivoista, joka asetti reunaehdot paikan valinnalle. Tärkeintä oli etteivät reitit saaneet olla liian vakavia, mutta eivät tylsiä. Halusimme seikkailullisia pitkiä päiväretkiä graniitille, oikeaan vuoristoon ja luontoon. Myös ruuhkattomuus ja rakentamattomuus sekä aitous oli tärkeää. Positiivista olisi, jos huiput olisivat oikeita huippuja eivätkä esihuippuja isompien kyljessä. Kesäaika oli töiden vuoksi kiireistä, joten paikan olisi oltava parhaimmillaan syksyllä ja keväällä. Ja jotta paikan valinta ei olisi aivan helppoa, oli lisävaatimuksena lyhyt lentomatka. Näillä kriteereillä valitsimme Korsikan, joka oli kytenyt Eljaksen mielessä jo yli kymmenen vuotta, päivästä jolloin **Sampsu Jyrkynen** kirjoitti saaren kiipeilystä Kiipeily-lehteen (1/2005). Vinkkinä siis - jos innostut Korsikasta - tuo juttu kannattaa kaivaa esiin, sillä sieltä löytyy lisää hyvien, hieman haastavampien reittien suosituksia. Myös **Mari Ijäs** ja **Jaakko Tätilä** kirjoittivat Kiipeily-lehteen 2/2018 pyörahdettyään Korsikalla osana useamman kuuhauden Euroopan tourneeta.

Korsikan kiipeilyn kauniit muodot

Saaren keskiosissa sijaitsevat Korsikan kaksi suurta kiipeilykeskittymää Restonica ja Bavela; meidän tarinamme keskittyy Bavelaan, sillä Restonica on meille vielä lähes tuntematon. Keskiuuret Rocher des Gozzin punaiset seinät kuhisevan Ajaccion kyljessä, ylävuoriston kneissiseinät Ascossa ja Capu d'ortun kunnioitusta herättävät trädireitit sekä Paglia Orba. Monipuolisia huippuja ja seinämiä löytyy kuitenkin joka puolelta. Näin ollen, vaikka vuoriston sää on vaihtelevaa, lähes aina löytyy sateen

ton tai paahteeton kolkka jostain päin saarta.

Rantauduimme Bastian satamaan ensimmäisen kerran vuonna 2012 ja suuntasimme tuoloin suorinta tietä Bavelaan, sillä olimme lukeeet siitä paljon. Laakso hurmasi heti ensinousulla, jonka teimme idästä nousevaa tietä pitkin. Techie Liscen pyöreät vaaleat muodot piirtyivät Maijan verkkokalvolle ja tulevaisuuden tavoite oli selvä, lisää kokemusta liidiin, sillä noille valkoisille seinille oli päästävä ja helpoin reitti niillä oli 6b+.

Korsikan graniitin erikoisin elementti on tafoni. Näitä jättiläisen sormia ja korvalehtiä kiivessä tulee kevätjää mieleen. Kiipeily on helppoa, mutta sen tekee kieli keskellä suuta, slingattua kiveä kun ei tahdo testata putoamalla. Korvalehtien 3D-kiipeily on erikoisuus, joka täytyy kokea itse. Sen tehdessäsi ota räkkiin kuusi ylimääräistä slingiä. Ennen ensimmäistä pitkää trädireittiä tafonia pääsee kokeilemaan sporttireiteillä eri puolilla saarta.

Meille peruskorsikalainen reitti on sisiliskoja vilisevä sekavarmisteinen seikkailureitti. Lähestyminen tapahtuu piikkikäiden magispuskien läpi ja jyrkkiä kivipolkuja pitkin. Lähestyminen kestää runsaan tunnin. Reittimme ovat monipuolisia otteikkaita harjanteita ja tafoneita, mutta sisältävät yleensä vähän halkeamaa, släbiä ja dihedraalia. Puhtaita hankkeja olemme pyrkineet välttämään.

Neljän reissun aikana näitä pitkiä sekavarmisteisia reittejä on tullut kiivettyä yli 10 kappaletta. Korsikan pulttaustyylillä on järkevähköä; pultteja on paikoissa, joissa tafoni on liian heikkoa tai kruxi osuu huonosti varmistettavaan paikkaan. Myös täysin pultattuja reittejä on paljon, esimerkiksi *Dos de elephant* on täysin pultattu paria tafonisingausta lukuun ottamatta. Ranskalaisten pulttausvimma ei ole onneksi täysin iskenyt Korsikalle, vaikka muutama metrin välein pultattua halkemaa onkin tullut välipäivänä kiivettyä. Korsikan reiteille on aina olemassa ranskalainen vaihtoehtoinen greidi (obl.), jos joudut turvautumaan jatkosta vetämiseen päästäksesi eteenpäin.

Bavelaan huiput kuvattuna Zonzan leirintäalueelta. Ensimmäinen oikealla on Punta di l'Acellu ja toinen Punta di l'Arghjetu.





Dos de Elefant, kp 7. Kaksi köydenpituutta jäljellä, klipatessa mitätön rope drag kiskoi liidaajan irti otteettomasta nahasta. Nopea jatkoon tarrautuminen pelasti asfaltti-ihottumalta.



U'Haddad on reitti, joka ansaitsisi monipuolisuudessaan tähden. Reitin keskeltä löytyvä lyhyt ja selvä kruxi rikkoo reitin yhtenäisyyden.

Torneja ja lepakon jäänteitä

Bavellaa hallitsee Col de Bavellan (satulan) seitsemän tornia, jotka näkyvät molemmille puolille, sekä kauas merelle. Tornien päälle ei pääse kuin kiipeämällä. Laaksosta ja tornien kupeilta löytyy reittejä joka puolelta ja kaikissa greideissä.

Torneilla kiipeily on vaihtelevaa ja pitkät reitit sisältävät aina myös tafonia. Lähestyminen tapahtuu pitkin Euroopan vaativinta vaellusreittiä GR20:tä. Olemme kiivenneet kahden lähimmän tornin klassiset länsireitit ja Punta di l'Aicellun *Arete de Zonza*, D, 360m, 5+ oli toisen reissumme kohokohota. Punta di l'Arghjetun *Arete de Quenza*, D+, 270m, 5+ toimi avausreitteinä kevään 2018 reissulle. Upeimman helpon tafonireitin suositus menee kuitenkin Restonicaan *Candela d'oro*-nimiselle reitille, D+, 200m, 5, joka on muuten ainoa Restoncassa kiipeämämme reitti.

Muita nautinnollisia kokemuksia ovat mm. sekavarmisteiset Punta u Perun *U Haddad* TD, 240m, 6b+, sekä Castellu di Ornicciuun *La Perillat*. D+, 200m, 5+.

Koska pilvet usein valtaavat Bavellan ylähuiput, tai tuuli käy voimakkaasti olemme ajautuneet Castellu di Ornicciuulle useamman kerran. Huippu sijaitsee Vaccan kanjonin yllä, upeassa maisemassa ja sen reitit ovat kaikki suositeltavia. Erityisen maininnan saa *La Perillatin* lisäksi luola-ahtautumisen sisältävä *Ristrettu* TD-, 200m, 6a, joka oli Eljaksen erityisperversio. Lepakon kakkaa riittää.

Neljä reissua takana ja toivottavasti vielä monta edessä. Vaikka saari onkin jo tuttuakin tutumpi, ei sen viehätyks ole kaikonnut. Seuraavana päiväunissamme siintää meille uusi korsikalainen massiivi Capu d'Ortu.



Punta di l'Arghjetu kylpee auringonlaskussa.

Sen ylhäinen yksinäisyys ja täysträdireitit *Metamorphose* (TD+) sekä *Le fil de l'epée* (TD+) olisivat tulevat reittivaihtoehtomme tuolla vuorella.

Muistiinpanoja saarella eloon

Korsika on kompakti ja käyttäjäystävällinen kiipeilyseikkailupuisto omalaatuisen luonnon keskellä. Vuorilla voi törmätä villisikoihin, puolikesyihin possuihin, vuohiin, lampsiisiin tai niiden villiin esi-isään mufloniin. Viikunat kypsyvät elokuussa teiden varsilla. Kiipeilyn voi päivittäin kruunata pulahduksella mereen, jokeen tai vuoristojokien altaisiin. Illaksi voi rauhoittua vuoristokylän villisikapadan ääreen tai käpertyä riippukeinuun nauttimaan Korsikan mainioiden viinitilojen viineistä.

Muista, että leirintäalueiden koirat osaavat varastaa ruokaa myös teltasta. Pikkurahaa kannattaa pitää valmiina aamutuimaan leirintäalueelle saapuvaa leipomoautoa varten. Pieni vuokra-auto on isoa näppärämpi mutkaisilla ja kapeilla teillä. Ajaessasi varo vapaana laiduntavia eläimiä ja kadulla kölliviä possuja.

Bavellassa kiipeillessäsi leirintäalueita löytyy viileästä vuori-ilmastosta sekä länsipuolen

len viehättävästä Zonzasta että itäpuolelta satulaa. Kylmien kelien sattuessa leiriytyä voi aivan hyvin myös itärannan Solenzaran rantaleirintäalueille, joista itäpuolen huiput ovat helposti saavutettavissa. Täällä paistaa aina aurinko, vaikka vuoret olisivat sankassa pilvessä. Mikäli tähtää itse satulan huipulle lähde tarpeeksi aikaisin, jotta välttyä turistiruuhkilta. Tiellä on ruuhkaa myös syksyllä, sen sijaan seinämällä kiipeilijöitä on aina vähän.

Välipäivien kohteita:

Lännessä Unescon maailmanperintökohde Calanches de Piana ja vuoden 1912 hotelli Roches rouges ravintoloiheen.

Ympäri saarta: Rantojen genovalaiset tornit ovat hienoja välipäivien patikkaretkiä, jotka voi yhdistää snorklaukseen kivikkorannoilla tai paistatteluun hiekkarannoilla.

Vuoriston kylät ovat järjestäen valloittavia. Upein kaupunkikohde on kuitenkin Bonifacion kaupunkilainneitus kalkkijyrkänteellä.

Maista näitä: Kiviunissa paistettu pizza bianca, paikalliset roseet, kastanjahillo patongin päällä, korsikalaiset juustot ja ilma-kuivatut makkarat. ▲

Topokirjat

Grandes voies de Corse, 2015, Maurin/Souchard, ransk./engl. (pitkiä reittejä, 110kpl)

Falaises de Corse, 2018, Maurin/Souchard, ransk./engl. (sporttireittejä, 2400kpl)

Bavedda, 2010, Fenouil/Quilici, (ranskankielinen kirja Bavellasta vesiväritopoin, 340 reittiä)

Uusi topo 2020: Bavella- Korsika. Escalades choisies. ransk./engl. Uusi Bavellaaan sijoittuva pitkien reittien topokirja (150 reittiä, jee)



Saku Korosuo

Saku Korosuo on Ruotsin kautta Itävaltaan karannut kiipeilypakolainen. Mies uskoo halkeamien pultittomuuteen ja seisomalähtöihin. Saku viihtyy parhaiten pitkillä reiteillä, ja mieluiten vielä yksin, jolloin kukaan ei ole näkemässä jatkoista vetämistä. Mies on kiipeilyn sekatyöläinen ja julkaissut esikoiskirjansa Suomalainen kiipeilyopas. **Katso myös kirjoittajan nettisivut osoitteessa korosuo.com.**



ELETÄÄN KORONAKEVÄTTÄ 2020. Maailmanlopun uutisista huolimatta kukat kukkivat ja puiden siitepölymäärät ovat korkealla. Korjailen maastopyörää puutarhassa. Mas-kista huolimatta siitepöly vie voiton ja aivastan. Sanon naapurille, että ei hätää, kyseessä ei ole korona, olen vain allerginen koivun siitepölylle. Naapuri kehottaa minua juomaan virtsaani.

Jään miettimään naapurin kommenttia selvästikin liian pitkäksi aikaa. Tai ehkäpä silmistäni loistaa se sama ”mitä v****a”, jota yritän muotoilla korrektiksi kysymykseksi. Joka tapauksessa mies jatkaa: ”Se auttaa allergiaoireisiin”. En vielä tiedä mitä sanoa. ”Heh heh, pitääpä kokeilla” olisi varmaan sellainen neutraali vastaus, mutta jos kaveri onkin tosissaan, niin toisaalta ”kiitos vinkistä, mutta olen modernin lääketieteen ystävä” voisi toimia paremmin. Samalla muistan, että mies on kotoisin Saksasta, jossa vaihtoehdoisella lääketieteellä on vahvat perinteet. No yhtä kaikki, ilmeisen tosissaan se sen kusen juomisen kanssa oli.

Tämän alkukevennyksen tarkoituksena on muistuttaa, että meitä ihmisiä on erilaisia. Myös se, kuinka suhtaudumme kiipeilyn eettisiin kysymyksiin, vaihtelee suuresti sen mukaan, mistä olemme kotoisin ja minkälaisen kiipeilykasvatuksen olemme saaneet. Nyt kun on todettu, että kaikki kukat saavat kukkia, voidaankin tarkastella bigwall-kiipeilyä suurennuslasin kanssa.

Oma kokemukseni bigwall-kiipeilystä on pääosin Yosemitesta, mikä on aikamoista villiä länttä verrattuna vaikkapa Norjan meininkiin. Mutta ainakin El Capitanilla reitit noudattavat aika pitkälti samaa kaavaa. Kiiwetään halkeamasytemiä, kunnes se loppuu ja sen jälkeen siirrytään seuraavaan halkeamaan. Mutta seuraava halkeama voi olla esimerkiksi parikymmentä metriä sivulla, ja välissä otteetonta seinää. Mikäli siirtyminen ei onnistu pendulumilla tai vapaasti kiipeilemällä, on homma hoidettu astetta järeämällä metodeilla.

Yleisin tapa suosituilla reiteillä, kuten The Nosella, on pulttitikkaat, eli helppoa ja turvallista A0 teknoa. Tästä hie-man kevyempi ja vaarallisempi versio on rivetit, jotka ovat ohuempia eikä niihin saa suoraan klipattua jatkoa. Vaikeammilla teknoreiteillä vastaavat kohdat menevät usein porattuja koloja, eli bathoojeja pitkin. Poratut huukkapaikat kuulostaa chippaukselta, ja sitäkin se tietysti onkin. Toisaalta onhan sekin vähän hassu ajatus, että huukkaaminen

10 mm reiästä on väärin, mutta sitten kun sinne samaan reikään laittaa pultin, niin sitten se onkin oikein. Molemmissa tapauksissa tehdään mahdottomasta mahdollinen.

Itse olen ollut vahvasti sitä mieltä, että jos porataan, reikään laitetaan kunnan pultti. Mutta myös muissa metodeissa on puolensa, varsinkin ensinousijan näkökulmasta katsottuna. Esimerkiksi rivetit on nopeampia porata, kevyempiä kantaa mukana, eivätkä ne muuta reitin luonnetta yhtä pahasti kuin pultit, varsinkin kun rivettien annetaan hetken aikaa ruostua. Poratut huukkikolot ovat tästä näkökulmasta katsottuna vieläkin parempi ratkaisu. Ne eivät myöskään ruostu, eivät vaadi painavia pultteja, eikä reitti muutu turvallisemmaksi, päinvastoin. Ja niille tiedoksi, jotka eivät lajia harrasta, pulttien kylväminen vaikeilla teknoreiteillä vähän niin kuin pilaa hyvän pelkotilan.

Ja tässähän on sitten monta koulukuntaa, että mikä näistä tavoista on se oikea, vai onko kaikki väärä. Pitäisikö reitin loppua siihen, kun ensimmäinen halkeamasytemi loppuu? Ehkä, mutta siinä tapauksessa 90 prosenttia El Capitanin bigwall-reiteistä olisi edelleen kiipeämättä.

Samana muuten toteutetaan pienemmässä mittakaavassa esimerkiksi Itävallassa useamman köydenpituuden reiteillä. Mikäli jostain kohdasta ei päästä vapaasti, tehdään siihen usein jonkinlaiset pulttitikkaat. Jatkoista vetäminen on itse asiassa niin suosittua, että reitin vapauttaminen ei välttämättä edes muuta reitin greidiä. Se voi hyvinkin olla edelleen 6b A0, ja perään vain lisätään (”7c frei”).

Yosemitessa puhuttiin aikoinaan paljon siitä mikä on reitin ”bolt count”. Eli kuinka paljon on asennettu pultteja, jotta reitti on saatu tehtyä. Enempi on pahempi, riippumatta siitä varmistetaanko pulteilla vapaakiipeilyä vai käytetäänkö niitä näihin siirtyisiin. Ideaalitalanteessa reitillä ei olisi yhtään pulttia ja pahimmillaan reitti on yhtä via ferrataa.

Kiiwetessä näitä asioita ei yleensä liikaa mieltä. Pultteja klip-paillaan kun niitä tulee vastaan ja ensinousijat saavat kritiikkiä osakseen, jos aihetta on. Joskus on hyvä kuitenkin asettua ensinousijan saappaisiin ja mieltä, kuinka itse ratkaisisit tilanteen. Onko reitti via ferratan arvoinen?

P.s. Nyt on koronakevät 2021 ja minulla on edelleen allergiaoireita.





KÄÄRMEKALLION Klettergarten

Vantaan IKEA:n lähellä sijaitseva Käärme kallio on ollut pitkään yksi pääkaupunkiseudun suosituimmista koulutuskallioista. Käärme kallio on lisäksi ollut aloittavien kiipeilijöiden ja lasten suosiossa. Monet sen unohdetut reitit saivat uuden elämän talven 2019-2020 aikana kun porahakoja lisättiin reilusti.

Kuvat & teksti:
Sampsa Jyrkynen

Sporttikiipeilyä Wanhalla sektorilla reitillä *Anaconda*, 5+.

Käärme kallion kiipeily alkoi jo 1990-luvulla. Kallion ensimmäiset maininnat löytyvät Mountainshopin topoista, jossa kalliota kuvattiin seuraavasti: "KÄÄRMEKALLIO, muutama helppo yläköysireitti, korkeutta 10 - 12 m. Valoisa eteläseinämä, kuivuu keväisin nopeasti. Reitit helppoja, sopivat alkeisharjoitteluun. Sijainti: Kehä kolmosen ja vanhan Lahdentien risteyksessä. HPY 44/85/60."

Kallion ensimmäiset reitit kiivettiin yläkädellä eivätkä niiden ensinuousijatiedot ole säilyneet tuleville sukupolville. Tuskin edes ensinuousijat itse muistavat enää sellaista tehneensä. Harva muistaa myöskään kuinka Helsingin Puhelinyhdistyksen karttasivuilla aikanaan navigoitiin. Teknologia on korvanut myös sen puolen. Reittejä kiivettiin alku aikoina yläkädellä, vähin varmistuksin liidaten tai sooloten.

Yläköysikalliosta kurssikallioksi

Jari Koski palkattiin Kiipeilyliiton toiminnanjohtajaksi 2000-luvun taitteessa, ja silloin toiminnanjohtajan toimenkuvaan kuului myös ohjaaja- ja muiden kiipeilykurssien pito. Liiton kurssieja pidettiin aluksi Rollareilla, mutta se

muuttui nopeasti vaikeaksi. Oli ruuhkaa ja muitakin ongelmia.

Rollareiden tilalle löydettiin nopeasti Käärme kallio. Jari neuvotteli pulttausluvat Vantaan kaupungin kanssa, ensimmäiset yläankkurit asennettiin ja kaikki Kiipeilyliiton koulutustointa siirrettiin Käärme kalliolle.

Samalla asennettiin myös muutama porahaka ns. "sekavarmisteiseen" tyyliin, jotta kalliolla oli mahdollista pitää liidauskursseja ja harjoitella luontaisilla liidaamista ilman konkreettista riskiä itsensä telomisesta.

Käärme kallion toinen tuleminen

Reittien pulittomuutta jatkui yllättävän pitkään – jopa vuoteen 2010 saakka – kunnes Kiipeilyliiton Access-valiokunnan pitkäaikainen jäsen **Toni Fohlin** näki paikan potentiaalain ja lainasi poran liiton toimistolta. Tonin luova visio ja kova työ näkyvät nykyään släbisektorilla ja monella Wanhalla sektorin reitillä. Tonin työn tunnistaa maalipinnaltaan kuluneista porahakoista. Näin kulunutta maalipintaa ei ole juuri muualla. Reittien suosio on ollut poikkeuksellisen kova.

Porahakojen ja lukuisten ankkurien ansios-

ta Käärme kallio vakiintui nopeasti pääkaupunkiseudun ulkokiipeilyn kurssikeskukseksi. Keskeinen sijainti, vähäinen häiriöliikenne ja poikkeuksellisen pitkä kiipeilykausi edesauttoivat kallion kehitystä.

Vuosien saatossa Käärme kallio sai suosiota myös tavallisen kiipeilykansan keskuudessa. Helpoille sporttisille porahakareiteille muodostui uutta kysyntää, kun sisällä kiipeilynsä aloittaneet ihmiset siirtyivät kesäisin ulos. Useiden vanhojen kallioiden kiipeily keskittyi yläkutosten ja seiskojen ympärille eivätkä ne kiinnostaneet enää uutta kiipeilijäsukupolvea. Enemmän kuntokiipeilyyn ja ulkoiluun suuntautuneet harrastajat haluavat helppoutta ja turvallisuutta.

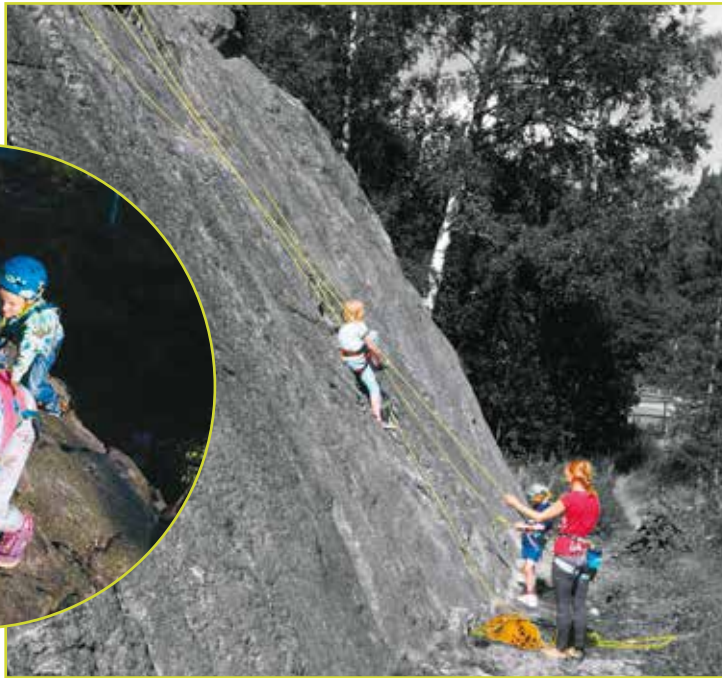
Kiipeilyn kehitys oli luonut edellytykset saksalaistyyppisten klettergarteneiden synnylle. Klettergarten on pääosin porahaoiin varmistettu kallio, jolla kaikki on tehty mahdollisimman helpoksi ja turvalliseksi. Käärme kallio muodostui suosituksi perhekiipeilypaikaksi, jossa sekä vanhemmat että lapset viihtyvät.

Käärme kallion kolmas tuleminen

Kun kävin aikanaan kiipeilyttämässä omaa jälkeläiskatrastani, heräsin siihen todelli-



Lapset viihtyvät Käärmekalliolla.



Aurinkosektorin släbi kuivuu nopeasti. Reitti Peruskäärme.3+.



Maestro illan pimeydessä uutta luomassa.

suuteen, että Käärmekalliolle ajetaan kiipeilemään Kouvolasta asti. Enää ei siis ajeta pelkästään Helsingistä Olhavalle vaan myös Kouvolasta Käärmekalliolle. Olhava ei vastaa kaikkien kysyntään - Käärmekallion släbi on in. Paikalla olleen kouvolaaiskiipeilijän kulkusuunta iskostui syvälle takaraivooni ja jäi kytemään.

Vuodet kuluivat ja Käärmekallion suosio kasvoi. Topo-projekti aloitettiin, Naulakallio kehitettiin, Viikin Pommikallio päivitettiin ja sitten tuli Käärmekallion vuoro.

Naulakallion suosituimmaksi reitiksi muodostui nopeasti *Talviaika*, joka on Helsingin mittapuulla poikkeuksellisen pitkä 5+:n ar-

voinen ja 18 metriä korkea reitti. Reitti, jota juuri kukaan kiipeäisi, jos se olisi säilytetty alkuperäisessä luontaisessa asussaan. Mutta nyt se oli kaikkein suosituin. Samaan aikaan Käärmekallion 5+:n huonosti varmistettavia reittejä ei myöskään kiivetty. Asialle oli tehtävä jotain.

Sopiva hetki löytyi talvella 2019/2020, kun lasteni jalkapalloharrastus vei heidät keskiviikkoihin Tattarisuon kuplahalliin klo 18.30–20.00. Käytin tuon 1,5 tuntia tehokkaasti ja ajoin Käärmekalliolle pulttaamaan. Marraskuun illassa, pimeässä, kylmässä ja otsalampun valossa rakensin yhden reitin kerrallaan, kunnes kallio oli “valmis”. Lumeton talvi edesauttoi projektia huomattavasti.

Käärmekallio tänään

Keväällä 2020 Käärmekalliolla oli 8 “uutta” nelosen tai vitosen pulttireittiä aiempien 15 reitin lisäksi. Tiukassa etukenossa merkitsin reitit ennakkoon Etelä-Suomen topo-kirjaan, joka julkaistiin jo aiemmin edellisenä syksynä. Vain yksi uusi linja unohtui, sitä en ymmärtänyt tekeväni vielä syksyllä.

Nyt Käärmekalliolla selviää kahdeksalla jatkolla ja köydellä lähes kaikista reiteistä. Käykäähän kiipeämässä ihmiset! Suomen ensimmäinen klettergarten on valmis. ▲

HYVÄ TIENKÄYTTÄJÄ,

olemme lähikalliolla harrastamassa kiipeilyä, emmekä halua häiritä tienkäyttöä. Mikäli automme on kuitenkin tielläsi, soitathan ystävällisesti alla olevaan numeroon:



KIITOS!



ACCESS

Nyt kevään koittaessa ja koronarajoitusten vaikeuttaessa sisätreeniä on kivillä ja kallioilla todella paljon ihmisiä. Noudatetaan ehdottomasti SKIL Topo-kirjoissa, SKIL access-kanavissa ja 27Crag:ssä julkaistuja access-ohjeita, varsinkin liittyen ajokieltoihin ja -rajoituksiin, pysäköintiin ja kulkemiseen kallioille - kaikissa kiipeilypaikoissa! Kieltojen rikkominen eskaloituu helposti erittäin vaikeisiin tilanteisiin, rajoituksiin ja jopa kieltoihin.

Jos kiipeilypaikan P-paikalla on jo runsaasti autoja, pitää kohdetta vaihtaa tai palata kotiin.

Muistetaan toimia tietysti myös ajankohtaisen koronatilanteen mukaan: noudatetaan THL:n ja aluehallintovirastojen paikallisia ajantasaisia ohjeita.

Täällä Kiipeilyliiton www-sivulla infoa linkkien kera: www.climbing.fi/content/ohjeita-vastuulliseen-reitintekoon



Älä ole dorka.

ULKONA ET KIIPEILE SISÄLLÄ

Katso videoilta mallia ulkokiipeilyn etikettiin:



LIIAN
PITKÄT
PERÄVALOT



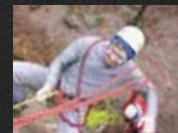
CLIMBING.FI/AUTOT



PALJON
MELUA
TYHJÄSTÄ



CLIMBING.FI/MELUAMINEN



YHTEINEN
HARRASTUS



CLIMBING.FI/YHTEINENHARRASTUS



LUPA-ASIAT
KUNNOSSA?



CLIMBING.FI/LUVAT



veitikaali
jammi.net

KIIPEILYURHEILIJAT



ADVENTURE
PARTNERS

hbk
CLIMBERS

Black Diamond



HUOM!

Viime aikaisista access-ongelmista valtaosa johtuu huonosta pysäköintikulttuurista. Väärä pysäköinti aiheuttaa helposti kallion kiipeilyluvan menettämisen. Toimi vastuuntuntoisesti näissä asioissa, äläkä pelkää pidempää lähestymismarssia; vaikka et pääse autolla kallion alle tai kiven viereen, kävely toimii hyvänä lämmittelynä kiipeilyyn. Ulkomailla lähestyminen kiipeilykalliolle voi kestää usein tunteja.

Tämän sivun toisella puolella on lappu, jonka voit leikata talteen ja tarvittaessa laminoida tai päällystää muovilla.

- Kun menet ulos kiipeämään, ota selvää oikeasta pysäköinnistä. Tämä lappu ei anna sinulle lupaa pysäköidä minne vain haluat.
- Kun kohtaat paikallisia ihmisiä, ole kohtelias ja ymmärtäväinen. Ongelmatilanteissa ota yhteys paikalliseen kiipeilykerhon access-vastaavaan ja kerro havaitusta ongelmasta.
- kun olet menossa ulos kiipeämään, etkä ole varma oikeasta auton pysäköintipaikasta, jätä lappu auton sisään ulospäin näkyville
- jos ohjeistettu pysäköinti on tiedossa, ei lappua kannata käyttää
- kannattaa käyttää sekä köysi-, jää- että boulderkiipeilyssä

PERTURBAATIOITA

Täydellinen ystävyys

Onnellisuusraportti julisti jälleen Suomen maailman onnellisimmaksi maaksi. Koronavuoteen osuneen ykkössijan myötä pari ruotsalaista toimittajaa piipahti luonani juttelemassa onnellisuudesta. Höpötin hyvinvointivaltiota, turvaverkoista, luottamuksesta ja saunasta. Vaikka tunnelma avotuliseen oli ”mysigt”, en ollut kaivatun itsetyytyväinen onnellisuuden hehkuttaja. Varautuneisuuden taustalla oli kaksi seikkaa. Minulle, kuten monille kiipeilijöiksi identifioituville, juuri kiipeily on oleellinen, onnelliseksi tekevä osa hyvää elämää. Lisäksi onnellisuusmittauksiin sisältyvää onnellisuuskäsitettä arvioitaessa minusta tulee antiikkinen.

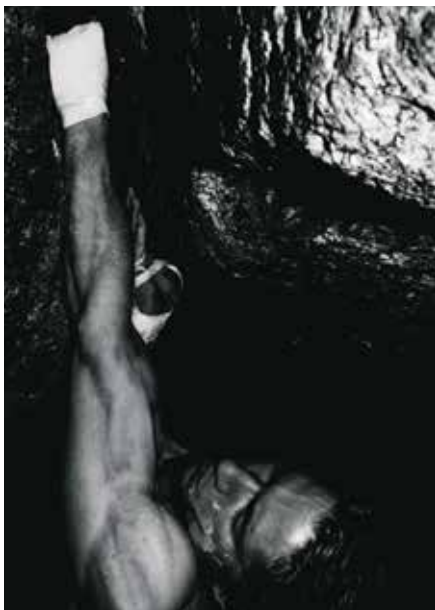
Vanhalta kunnan Aristoteleelta kysyttäessä onnellisuus ei ole vain emotionaalista hyvää oloa, vaan ”sielun aktiivisuutta hyveiden mukaisesti”, toteutuneena jonkinlaista täyttymystä tai mielenrauhaa. Toisin sanoen hyveellisyys, kuten esimerkiksi rohkeus, rehellisyys ja terve kriittisyys, on lopullisen päämäärämme eli onnellisuuden edellytys. Hyveelliseksi tulemisessa on eräs tekijä, joka Aristotelesta lukiessa usein jää sivuun, mutta jonka kiipeily voi kirkastaa.

Siinä missä kiipeilijällä pitää olla kunnan varusteet selvittääkseen valitsemistaan haasteista, tarvitsee kuka tahansa oikeat varusteet loistaakseen elämässä. Aristoteles uskoo, että ystävät ovat osa sitä varustusta, jonka tarvitsemme elääksemme hyveellisesti ja ollaksemme onnellisia. Kysy on silti aivan tietynlaisesta ystävydestä.

Ensinnä voidaan erotella hyötyyn perustuva ystävyys. Tällaista suhdetta kannattaa molemminpuolinen hyöty, kiipeilyssä se, että vain autamme toisiamme treenaamaan kovemmin ja kiipeämään paremmin. Voi toki ajatella, että hyöty-ystävyyttä auttaa kehittämään esimerkiksi kiipeilyllistä itsekuria, joka edelleen on onnellisuutta edistävä luonteenpiirre. Kuitenkin tällöin saatu etu tulee kiipeilystä itsestään eikä ystäviltä. Lisäksi

ystäviä ei arvostettaisi heidän itsensä takia, vaan tavoitteiden mahdollistajina.

Toisena esiin nousee mielihyvään perustuva ystävyys. Tällöin ystävästä välitetään, sikäli kuin hänen kauttaan saadaan tuo myönteinen tunneväste. Hyvien vitsiniekkojen, ilopillereidenjatarinankijöiden seura on antoisaa. Aristotelelle tämäkin ystävyys muoto ei riitä hyveiden hankkimiseen ja onnellisuuden saavuttamiseen.



Heikki Karila

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

Sekä hyöty- että mielihyvää ystävyys tapaavat lueta pois, jos toinen osapuoli lakkaa olemasta hyödyllinen tai mielihyvää tuottava. Aristoteelinen kannanotto ei ole, että kaikki hyötyyn tai mielihyvään perustuvat ystävyudet olisivat moraalisesti ongelmallisia vaan että onnellisuutta haluava tarvitsee jotain enemmän, nimittäin hyveeseen perustuvaa ”täydellistä ystävyyttä”.

Täydellistä ystävyyttä luonnehtii hyveiden harjoittamisen keskinäinen avunanto, vilpiton keskittyminen toisen hyvän edistämiseen. Tämä on oikealla tavalla ymmärrettyä hyödyllisyyttä ja miellyttävyyttä. Aristoteleen mukaan täydellinen ystävyys vaatii aikaa, luottamusta, toisen läheistä tuntemusta, molemminpuolista hyvää tahtoa, samoin uhrautuvaisuutta. Olemme taipuvaisia itsetepokseen ja luonteenlaatumme virhearviointeihin. Siksi on tärkeää katsoa epämiellyttävästikin itseä ystävän silmin ja siten edistyä matkalla kohti hyveellisyyttä ja onnellisuutta. Tällainen ystävyys on yhtä kestävää kuin aito hyvyys. Mikä sopii-kaan reiteillemme ja ihmissuhteisiimme paremmin kuin kestävyys!

Näyttää siltä, että omat hyödylliset, miellyttävät ja täydelliset ystäväni enimmäkseen kiipeävät. Tahdon ajatella niin, että juuri kiipeily tarjoaa erinomaisen näyttämön ystävyksien kehittämiseksi. Kiivetessä paitsi vietetään aikaa yhdessä, myös kohdataan äärimmäisiäkkin haasteita yhteen sidottuina. Varsinkin reissuilla elämä pelkistyy usein olennaisuuksiin, jos saadaan etäisyyttä arjen ruutuihin ja rituaaleihin. Tällöin ystävyydellä on tilaa kehkeytyä tai osoittaa mahdottomuutensa. Onnistuessaan yhdessä vietetty intensiivinen aika kehittää osapuolia kiipeilijöinä sekä muutenkin hyvän elämän pyrkyreinä.

Kiipeily-ystävyyteni ovat auttaneet ylittämään ulkokohtaisia ihmisten arviointiperusteita. Kiipeilyssä erinomaisuus ei ole kiinni iästä ja sukupuolesta eikä sosioekonomisella asemalla ole mitään väliä, kun pitäisi jaksaa vielä yksi köydenpituus. Friedrich Nietzsche sanoi tämän osuvasti: ”Uupumus on lyhyin reitti tasa-arvoon ja veljeyteen.” Kaikki ei ole todellakaan suurista sanoista ja elämänohjeista kiinni. Ennemminkin muistan viisautta naurussa ja kyynelissä korkealla ständeillä, kokemusten jakamista leirinuotioilla. Silti juuri noissa hetkissä hyveitä on harjoitettu parhaimmillaan ja ohjattu vastavuoroisesti kohti hyvää elämää.

Onnellisuuden varustuksiin kuuluu varmasti terveys ja hyväkuntoisuus. Kiipeily on tässä eduksi. Aristotelesta seuraten tämä ei riitä alkuunkaan, vaan ollaksemme onnellisia sielunkin on oltava terve. Tullakseen hyväksi kiipeilijäksi kannattaa harjoitella kiipeilemällä. Tullakseen hyväksi ihmiseksi pitää harjoittaa hyveitä. Siihen auttavat hyveisiin perustuvat ystävyudet. Kiipeily-ystävyyksissä voisi olla kestävä siltä kiipeilijänä kehittymisestä ihmisenä kehittymiseen. Puristettakoon se ohjeeksi: Jos kiipeily näyttää liittyvän onnellisuuteesi, mene ihmeessä kiipeämään. Ota mukaan täydellinen ystävä ja ole itsekin sellainen.

Kiipeilytaidot ja varusteet.

NERVES: Not For Sale.



Lisätietoja Ocun-tuotteista saat skannaamalla viereisen QR-koodin puhelimesi tai osoitteesta

www.ocun.com



SKIL TIEDOTTEET

SKIL SUOMEN KIIPEILYLIITTO

SKIL HALLITUS 2021: pj. Sampsa Jyrkynen, jäsenet Otto Lahti vara-pj, Juho Risku vara-pj, Pasi Kiuru, Enni Bertling, Henri Länsipuro, Henna Paalanen, Antti Antikainen.

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-KOTISIVUT

www.climbing.fi

- liiton jäsenesurat paikkakunnittain ja yhteystiedot
- valiokuntien esittelyt ja yhteystiedot
- SKIL julkaisujen esittelyt, hinnat ja tilaaminen
- liiton ohjaajakoulutuksen esittely, kurssipaikat, hinnat ja ilmoittautumisohjeet
- jäsenesuroille seuratuken 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/

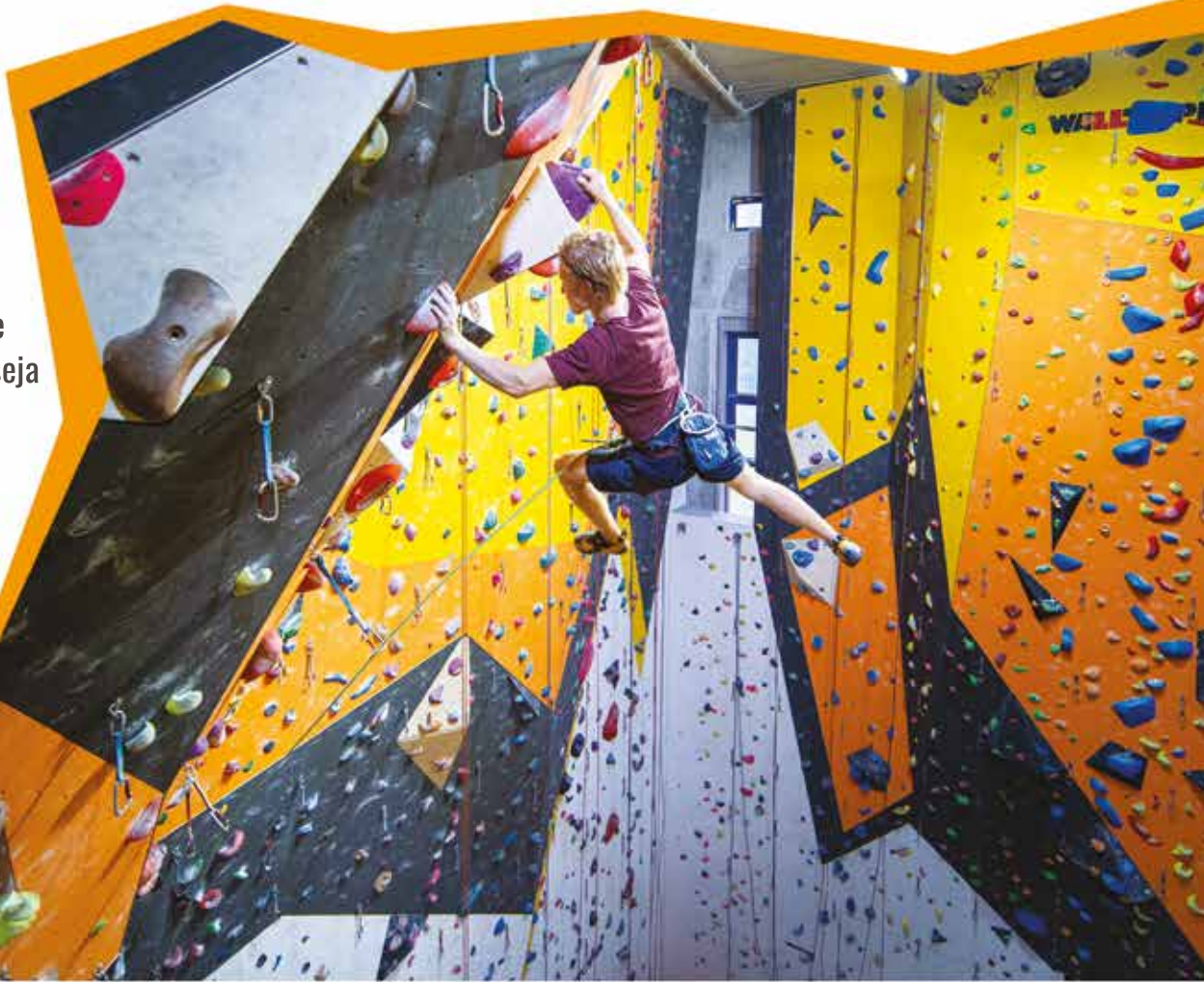
Bouldertehdas Oy

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



HELSINGIN KIIPEILYKESKUS

Kiipeilyhallimme ja varustekaupamme palvelevat koko kesän. Löydät tarjonnastamme kattavasti kiipeilykursseja niin sisälle kuin ulos, mm. kalliokiipeilyn peruskurssi, trädikiipeilykurssi ja Pelastustaidot pitkällä reiteillä -kurssi!



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



RIIPPUMATOSSA

JALAT ON IRTI MAASTA JA PÄÄ PILVISSÄ

KEVYT UUTUUS! LIGHTEST HAMMOCK

Ticket To The Moon -riippumatot chillailuun ja nukkumiseen siellä missä ja milloin sinä haluat. Uusin ja kevyin riippumatto ei repussa paljoa paina ja on helppo virittää väsyneenäkin.



PAKKAUS KUIN **BANAANI!**

- 30 x 10 x 9 cm
- 228 g



VÄRIÄ!

Vihreä, Oranssi ja Navy Blue

HYTTYSIÄ?

Virhreä saatavana myös PRO-mallina, jossa mukana hyttysverkko



**TICKET
TOTHE
MOON**

TTM-RIIPPUMATOT on valmistettu Utopiassa, eli Balilla rentoutumisen ammattilaisten toimesta. 10 vuoden takuu, **ei paha!**

Myynnissä retkeilykaupoissa kautta maan.
Lisätietoja maahantuojalta:
www.vandernet.com