

skrinnari



Suomen retkiluistelijat ry 2017–2018
Finlands Långfärdsskrinnare rf
Vuosijulkaisu n:o 25 • Årsskrift n:r 25

ORAVI.

ORAVIN KYLÄ

LINNANSAAREN JA KOLOVEDEN VÄLISSÄ

VARAA HELPOSTI NETISSÄ
WWW.ORAVIVILLAGE.COM

UPEAT MELONTAREITIT LINNANSAAREN JA KOLOVEDEN KANSALLISPUISTOISSA.

TULE MELOMAAN OMALLA KANOOTILLA/ KAJAKILLA TAI VUOKRAA MEILTÄ.
VUOKRAUSPISTEET ORAVISSA, LINNANSAARESSA JA KOLOVEDELLÄ.
ORAVISSA MONIPUOLINEN VIERASVENESATAMA, RAVINTOLAT JA HOTELLI.



oravi@saimaaholiday.net | 044 274 7078 | Kiramontie 27, 58130 Oravi

sisältö

Pääkirjoitus / Redaktionellt	4
o Skrinnarit alkavat aikuistua	4
o Skrinnarna börjar bli vuxna	6
Kaikkien aikojen kausi	7
Kaksi vanhaa pierua Kurussa eli retkiraporttien riemua	12
Siperiaan: kaukomaiden jäillä	18
Paraluistelu: kelmalla jäille	22
Skrinnari-profiili: Soile Kallio, opettaja henkeen ja vereen	26
Retkiluistelija kypärällä vai ilman?	32
10 tuunausvinkkiä retkiluistelijalle	35
Pitkä matka luistelemaan	38
Kaikki mukaan luisteluretkelle!	41
Hej kom med på skridskotur!	48
Retkenvetäjät kaudella 2017–2018	55

SUOMEN RETKILUISTELIJAT RY

Suomen retkiluistelijat ry on Suomen Ladun jäsenyhdistys, joka on erikoistunut retkiluistelun edistämiseen. Seura järjestää jäsenilleen ohjattuja retkiä viikonloppuina ja lomapäivinä jäistä riippuen lähinnä loka-huhtikuussa.

Lisätietoa seurasta ja sen toiminnasta sekä jäseneksi liittymisestä löytyy internetosoitteista www.skrinnari.fi ja www.suomenlatu.fi. Suomen Retkiluistelijat

FINLANDS LÅNGFÄRDSSKRINNARE RF

Finlands långfärdsskrinnare rf är en medlemsförening i Suomen Latu. Föreningen har specialiserat sig på att främja långfärdsskridskoåkning. Föreningen arrangerar ledda turer på naturis främst under veckoslut och helgdagar under oktober-april.

Mera information om föreningen, dess verksamhet och hur man kan ansluta sig finns på webbsidorna www.skrinnari.fi och www.suomenlatu.fi. Suomen Retkiluistelijat

SKRINNARI-LEHTI

Tämän numeron toimitus: Mikko Myller, Pirjo Pajarinen (tekstit) ja Ilkka Salmi (kuvat ja ulkoasu) **Kannen kuva:** Pentti Taskinen, Kalkkiranta, Sipoo helmikuussa 2017

Kuvankäsittely ja taitto: Sofia Kivistö **Paino:** Next Print Oy, 2017 **Painos:** 3350 kpl

SRL:n jäsenille -10%
luisteluvälineistä!

Suomen suurin retkiluistelijan erikoisliike. Valikoimissa kaikki, mitä retkiluistelija tarvitsee! Myös teroitus- ja vuokrauspalvelu, ahkiot, lumikengät, tunturihihto- ja Telemark-välineet, kanootit, kajakit ja melontavälineet.

Storörintie 2, Sipoo
Puh. 010 4236 900

www.bearwater.fi
sale@bearwater.fi

Pääkirjoitus

SKRINNARIT ALKAVAT AIKUISTUA

TEKSTI: SEPPÖ SIHVONEN, PUHEENJOHTAJA KUVA: MARI JANNELA

Onneksi olkoon skrinarit! Seuramme täytti toukokuussa 25 vuotta. Alamme siis hiljalleen aikuistua. Luisteluahan on harjoitettu matkanteossa ja hauskuttelussa Suomessa jo satoja vuosia aikaisemminkin siellä missä on asuttu saaristossa tai muuten vesistöjen kirjomassa maisemassa. Matkanteon perinne oli kuitenkin katkennut ja muuttunut satunnaiseksi leikittelyksi sopivien kielten sattuessa kohdalle. Suuret kiitokset sille joukolle, joka käynnisti nykyisenmuotoisen retkiluistelun Suomessa keväällä 1992.

Ruotsi oli toiminnan käynnistämisesä hyvä esikuva ja neuvojen antaja. Maantieteestään johtuen Ruotsissa on ollut jokseenkin aina löydettävissä sellainen lauha vyöhyke, jossa jää ei tuota pikaa hautaudu

päälle satavan lumen alle lopuksi talvea, ja toisaalta talven mittaan jäätyvää pohjois-eteläsuuntaista merenrantaa löytyy. Seuramuotoisella retkiluistelulla onkin siellä yli satavuotiaat perinteet.

Lauha vyöhyke näyttää hiipineen jo tänne meidän etelärannikollemme asti. Muutos on ollut huomattava. Monet saattavat muistaa Helsingin kaupungin liikennöineen pienikokoisilla busseilla jäätietä pitkin Suomenlinnaan. Tai Kemiön Taalintehtaalta ajellun autolla jäätietä asioille Hankoon. Vankan jääpeitteen ilmestyminen Suomenlahdelle tuntuu nyt hyvin poikkeukselliselta. Pitkät luisteluretket Uudenmaan merenjäillä näyttävät jo joiakin talvina olevan vähissä. Näin oli menneenä talvehakin. Kuitenkin luisteluretkien määrät ja kilometrit olivat eteläranni-

kollakin ennätyselliset. Järvet kautta eteläisen Suomen ja meri länsirannikolla tarjosivat loistavia baanoja lauhojen säiden ja pienten pakkasten vuorotellessa.

Suomi 100 ja Skrinarit 25 juhluvuonna jäsenmäärämme on aina vain kasvussa ja on nyt 3700. Hyvin toimivan nettisivustomme ja ahkeran jääräportoinnin ansiosta retkijäitä on luvassa taas alkavana kautena. Laittakaa jälleen havaintojanne sivustolle. ■

Baikal maaliskuussa 2017

Redaktionellt

SKRINNARNA BÖRJAR BLI VUXNA

ÖVERSÄTTNING: KAI RAINIO

Grattis till alla Skrinnares! Vår föreningsdag fyllde 25 år i maj. Vi börjar således uppnå vuxen ålder. Skridsko har man ju åkt i Finland i hundratals år där man har bott i skärgården eller på andra ställen med nära tillgång till vattendrag. Traditionen av att färdas längre sträckor på skridsko hade dock brutits och istället blivit en sporadisk mer lekfull aktivitet som kunde utövas vid rätt väder och före. Stort tack till den grupp entusiaster som våren 1992 startade långfärdsskridskoåkningen i Finland i den form som vi idag känner den.

I början fick man bra exempel och råd från Sverige. Pga sin geografi har man i Sverige nästan alltid kunnat hitta en mild zon där nyis inte direkt täcks av snö som varar vintern ut och en havskust i nord-sydlig riktning som fryser till under vintern. Långfärdsskridskoåkning som fritidsaktivitet är mer än hundraårig tradition i Sverige.

Nu verkar det som om den milda zonen även breddar sig till vårt lands sydkust. Män-

ga lär minnas hur Helsingfors stad trafikeras med småbussar längs en isväg till Sveaborg, eller att man från Dalsbruk i Kimito kunde åka bil till Hangö längs isvägen för att handla. Ett fast istäcke längs hela Finska viken tycks nuförtiden vara högst ovanligt.

Redan under en rad vintrar har långa skridskoturer på havsisarna i Nyland varit sällsynta. Samma gällde förra vintern. Däremot kunde vi för sydkusten registrera ett rekordstort antal turer och turkilometer sammanlagt. Sjöarna i södra Finland och havet längs västkusten bjöd på fantastiska banor under omväxlande blidväder och emellanåt små frostknäppar.

Medlemsantalet fortsätter att växa och har under jubileumsåret Finland 100 och Skrinnares 25 uppnått 3700 medlemmar. Tack vare vår väl fungerande hemsida och flitiga israpportering kommer vi att hitta turisar även under kommande säsong. Rapporterera åter igen era isobservationer via hemsidan. ■



Joutsijärvi marraskuussa 2016, kuva: Ilkka Salmi.

KAIKKIEK AIKOJEN KAUSI

Kausi, joka kesti monella viisi kuukautta. Loputtomasti sileitä jäitä, loputtomasti kilometrejä. Maapallokin kierrettiin kolmasti.

TEKSTI: MIKKO MYLLER & SEPPO SIHVONEN

Kauden ensimmäiset varovaiset luistelupotkut otettiin niinkin etelässä kuin Kemiönsaaren Spångkärrillä marraskuun ensimmäisen viikonloppuna. Seuraavana päivänä raportteja tuli ympäri Suomea: Espoon Nuuksiosta, Tampereelta, Jyväskylästä ja Rovaniemeltä. Vaikka kausi alkoi varsinkin etelässä tavattoman aikaisin, kukaan ei osannut arvata, millainen siitä

loppujen lopuksi tuli: kaikkien aikojen kausi.

Vertailut edellisiin kausiin kertovat paljon: tilastoidut kilometrit ja retkien määrä kaksinkertaistuvat. Seuralla järjesti viime talvella kaikkiaan yhteensä 399 retkeä, johon osallistui 4321 luistelijaa. Retkimatkat olivat keskimäärin 30 km. Osallistujakilometrejä oli 131000 eli kolme kertaa maapallon ympäri.



Suvisaaristo, Espoo helmikuussa 2017, kuva: Simo-Pekka Reponen.

KAUDEN AHKERIMMAT JÄÄHAVAINNOIJAT

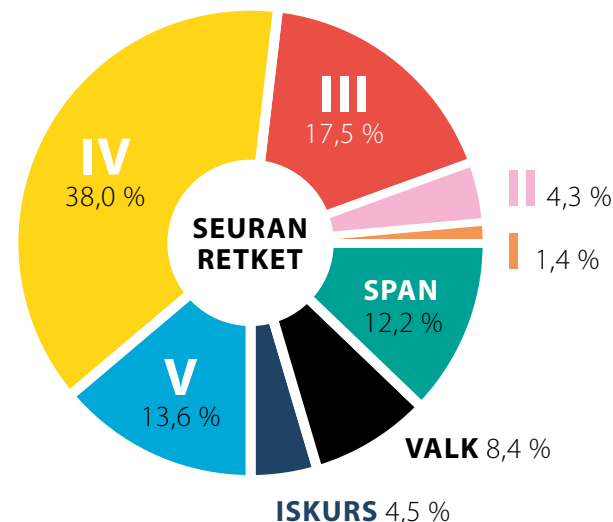
Jäätietojen raportointi on retkiluistelun tärkeimpiä ehtoja: siellä luistellaan, mistä jäätä löytyy. Havainnointi on tehty helpoksi. Parilla klikkauksella www.skrinnari.fi:ssä tieto jäistä leviää kaikille. Pienikin vinkki voi johtaa unohtumattomiin retkiin. Osallistu sinäkin tänä talvena näihin talkoisiin! Viime kauden ahkerimmat raportoijat ovat tässä.

1. Tommi Lahtonen	172	havaintoa
2. Harri Hypen	122	
3. Leo Kinnunen	106	
4. Mikko Myller	89	
5. Sampo Gul	82	
6. Hans von Bagh	79	
7. Petri Koskinen	75	
8. Bernt Blom	71	
9. Simo-Pekka Reponen	62	
10. Kari Tiitola	60	

SKRINNARIT NETISSÄ

Skrinnarit toimivat yhä enemmän nettissä. Seuran tärkein viestintäväylä on verkkosivumme www.skrinnari.fi, josta löytyvät retkikutsut, raportit, jäähavainnot ja uutiset. Nykyään kaikki retkille ilmoittautuminen tapahtuu verkkosivuilla. Myös perinteisistä tekstiviestikutsuista luovuttiin viime kauden alussa, nyt voit tilata kutsut sähköpostiisi.

Seuran oma Facebook-sivusto (www.facebook.com/skrinnari) on suunnattu ennen kaikkea lajista kiinnostuneille ulkopuolisille. Sitä voi seurata kuka tahansa. Kauden aikana sivuilla jaetaan videoita, kuvia ja muuta materiaalia hyvin. Retkiluistelusta puhutaan sivustolla aina korostetusti turvallisuus edellä. Emme voi emmekä saa olettaa, että ulkopuolinen tuntee turvallisuuskäytäntöämme. Siksi emme myöskään jaa jäätietoja tai kutsuja FB-sivujen kautta.



NELOSRETKI –SEURAN TUKIJALKA

Reilu kolmannes seuran retkistä on nelosretkiä – kuten myös retkille osallistujista. Tämän jälkeen suosituimpia ovat 3- ja 5-retket. Keskimääräisen nelosretken pituus on 30 kilometriä, kolmosella 40 km, vitosella 20 km, kakkosella 60 km ja ykkösellä 90 kilometriä.

Lähde: www.skrinnari.fi
> haku > tilastot > retket

TURVALLINEN LAJI

Retkiluistelu on turvallinen laji. Tapaturmia seuran retkillä tapahtuu harvoin. Tilastot puhuvat puolestaan. Luistelussa syntyy tilastollisesti 3,3 vammaa per tuhat harrastettua tuntia. Juoksussa sama luku 3,6. "Vaarallisia" lajeja ovat mm. jalkapallo (7,8), salibandy (10,9), suunnistus (13,6) ja squash (18,3).

Monet lajia tuntemattomat pitävät plutausta erikoisen vaarallisena. Niihin pitääkin suhtautua vakavasti. Mutta jälleen tilastot puhuvat toista. Suurin osa perusluistelijoista (5,-4- ja 3-ryhmissä luistelevat) ei ole todennäköisesti edes nähnyt elässään yhtään plutausta. Vitosryhmässä luistelevan plutausten "odotusarvo" henkilölle kohti on 2000 kilometriä. Nelosryhmässä luku on 1400 km ja kolmosissa 1600 km. Nopeimmissa 1- ja 2-ryhmissä riski plutata kasvaa

jossain määrin. On kuitenkin hyvä muistaa, että seuran turvallisuuskäytäntöjen seurauksena plutausta ei keskeytä retkeä, vaan on pakollisten varavälineiden myötä hetkellinen katkos retkessä. Kukaan ei ole myöskään koskaan hukkunut seuran retkillä, apu on ollut aina käsillä.

Kauden kahdestakymmenestä plutauksesta 11 tapahtui virallisilla retkillä. Näin virallisten retkien plutaustiheys tuplaantui tavanomaiseen verrattuna. Merkittävä yhteinen tekijä näissä plutauksissa oli raportoitujen esiintuomana puutteet ns. luistelukurissa: luistelija ohitti vetäjän, kun vetäjä pysähtyi, tai luistelija oikaisi omaa reittiään, tai railoa ylittäessä luistelija meni hieman omasta kohdastaan tai ehkä ei tarpeeksi selvästi opastettuna. Seura tarkkailee onnettomuuksia ja plutausta jatkuvasti ja tarkentaa välittömästi turvallisuusmääräyksiä, jos tarvetta on.

Vähäiset sateet pitivät jäät luistelukelpoisina

Koko marras-joulukuun pienet pakkaset jatkui-
vat, vaikka se olikin viime vuoden tavoin hiu-
kan tavallista lämpimämpi. Ratkaisevinta oli
kuitenkin sateiden vähyys. Se ja lauhat säät
pitivät jäät luistelukelpoisena. Etelärannikolla
onnistuttiin tekemään virallisia retkiä liki jokai-
sena viikonloppuna. Virallisia retkiä järjestettiin
tauotta huhtikuun ensimmäisiin päiviin asti.

Lauhilla keleillä oli seurauksensa. Kun
kireitä pakkasjaksoja ei monta ollut, meren-
jäät eivät muodostuneet kovin laajoiksi. Kau-
si menikin leimallisesti järvillä luistellessa,
vaikka saariston suojassa päästiin tekemään
myös kunnon retkiä. Tosin raportit eivät ker-
ro kaikkea: viime vuosina monesti kelien
kannalta ihanteelliselta Vaasan saaristosta
raportoitiin tällä(kin) kaudella melkoisen vä-

hän retkiä, vaikka seuduilla seuraan kuulu-
mattomia luistelijoita on melko paljon.

Alkukauden suosikkikohteeksi muodos-
tui Sammatin Enäjärvi, jossa parhaana päi-
vänä taisi olla liikkeellä noin kymmenen
ryhmää, bussimatkalaisia ja omatoimiret-
keilijöitä. Vuodenvaihteessa moni suunnisti
Lahden järville ja loppukaudella nähtiin jäl-
leen useita retkistä klassisimman eli Jyväskylä-Lahti -reitin suorittanutta. Pääkaupunki-
seudulla varsinkin jäävarma Espoonlahti py-
syi jälleen luistelijoiden suosiossa.

Huippukelien myötä myös raportoitujen
omatoimi- ja yksityisretkien määrä nousi en-
nätykseen. Niitä oli yhteensä 700 kappalet-
ta eli enemmän kuin seuran virallisia retkiä.
Osallistujia niillä oli keskimäärin kolme hen-
kilöä ja kilometrejä retkillä kertyi liki 69 000
eli runsaat puolitoista maapallon ympärystä.

Kaikki hyvä päättyy joskus

Viimeinen raportoitu retki löytyy viikko ennen
vappua, kun Hämeen järviylängöllä löytyi
vielä 12 kilometrin lenkille jäitä. Heikki Rihko
kiteytti raportissaan monen muunkin skrin-
narin tuntemukset kaudesta: ”meidän osal-
tamme päättynyt luistelusesonki oli monelta
osin ainutlaatuinen; meille aiemmin käymät-
tömiä kohteita löytyi lukemattomia, säitä ja
jäitä oli jos minkälaisia ja monia uusia luiste-
lututtavuusiakin solmittiin. Sesonki oli myös
ennätyksellisen pitkä; se alkoi Littoisista jo
7. marraskuuta eli noin kuukautta tavan-
omaista aiemmin ja päättyi nyt Ruokjärvelle.
Kaikkinensa siis 170 päivää ja 150 peninkul-
maa + jokunen lyhyt, iloinen haukahdus. Ei-
kä ensimmäistäkään murinaa.”

Kaksi päivää ennen vappua jyväskyläläiset
vielä yrittivät, mutta luisteltavaa löytyi 100 met-
rin verran. Kaikkein aikojen kausi oli ohi. ■

Kuva: Pekka Sipola



KAKSI VANHAA PIERUA KURUSSA

eli retkiraporttien riemua

Retkiraportointi on luistelutarinointia parhaimmillaan.

Taas yksi syy sille, miksi skrinnarin kannattaa roikkua netissä pidempään.

TEKSTI: SKRINNARI-LEHDEN TYÖRYHMÄ

Tavallinen ja hyvä retkiraportti kertoo kaiken oleellisen: reitin, luistelijat ja kiinnostavimmat tapahtumat. Myös kuvat ja jopa videot alkavat olla arkipäivää. Raportteja on mukava lukea ja kuvia tiirailla. Omat retketkin tallentuvat kätevästi seuran sivuille. Loppukaudesta voi sitten myös laskeskella omia retkikilometrejä.

Sitten on kirjoittajalahjakkuuksia, joiden raportit luetaan ihan ensimmäiseksi ja palataan myöhemmin – jopa hiljaisina ja kuumina kesätyöpäivinä, jolloin jäätä ei löydy muualta kuin grogista. Heitä on muuten paljon. Kirjoituksista paistaa läpi rakkaus lajiin, joka innostaa lukijaa helposti tutustumaan samoihin maisemiin. Viime talvena taisi käydä niin varsinkin Sammatin Enäjärvelä, jonne moni suunnisti ensimmäistä kertaa elässään, kun sana loisto-olosuhteista kiiri pitkin retkiluistelevaa väkeä.

Kun hienoja retkiraportteja kertyi viime talvena harvinaisen paljon, arvovaltainen raatimme päätti itsevaltiaan tavoin rankata vuoden parhaat kirjoitukset. Kaikkein kovin kärki oli loppujen lopuksi helppo löytää – kaikkein hauskimmat ja taitavimmat kirjoitukset kun ovat syöpyneet mieleen, niitä ei tarvitse erikseen kaivalla. Mitalisteille ei ole ilmoitettu sijoituksestaan etukäteen. Palkinnoksi he saa-

vat työryhmän jäsenten lämpimät onnittelut ja toivotukset lukuisista sanataiteellisesti antoisista retkistä tulevaisuudessa.

UUDEEN PARHAAT RETKIRAPORTIT:

Ensimmäinen sija: Pertti Valtonen: Kaksi vanhaa pierua Kurussa

Kuin viipyilevä viini, joka erinomaisuus iskee vasta jälkimaussa. Pikaisesti raporttia voi lukea vähän hassuna Pertin laadukkaana peruskirjoituksena. Juttu aukeaa aivan toisella tavalla, kun ymmärtää raportin rakentuvat Juice Leskisen kappaleiden nimien ympärille. Tätä voi syntyä vain Tampereella! Juicekin arvostaisi, vaikka mies enemmän harrasti kesäisin rullaluistelua lahtikaupungissa. Silkkää neroutta.

Toinen sija: Jouni Hakola: Matti ja Liisa metrojunaa katsomassa

Vuoden yllättäjä kiilasi Audillaan Espoosta suoraan kakkossijalle. Jouni on aikaisemmin edustanut suomalaisen modernismin insinööriproosaa: lause on ollut jämakkaa ja toimivaa, jossa ei turhia koristeluja harrasteta: harvoin ovat kosteikko, kukkala tai saari ovat maistuneet heti ensimmäisestä



Kuva: Vesa Sainio,
kuvan kuva: Pertti Valtonen

lauseesta lähtien. Mutta ripaus Juhani Ahoatehoa jäyhempääkin äijään. Mukauma Juhani Ahon Rautatiestä toimii riemastuttavasti. Vauhtia tekstiin antoi myös samoihin aikoihin ilmestynyt Tohtori Raimon radiopuolama. Helmi lajissaan. Kunhan se metrokin sinne Espooseen joskus ehtisi.

Kolmas sija: Heikki Rihko: Ota- Kaljas- Narvijärvellä

Heikki Rihkon, tai oikeammin kai nimimerkkin Tiinan ja Hessun, laajasta tuotannosta

voisi poimia oikeastaan minkä tekstin tahansa. Ne ovat täynnä vinksautunutta varsinaissuomalaista vääräleukaisuutta. Raporteissa vilahtavat mm. Suurmufti, naguilu ja Kolmperseen ahteri. Palkintosijalle valikoitunut teos on hieno esimerkki tajunnanvirrasta, johon suomalaisessa kirjallisuudessa on yltänyt ennen kirjoittajia oikeastaan vain heidän lähinaapurinsa Volter Kilpi ja Jarkko Laine. Erikoiskiitos parivaljakon älyvapaista kaksikielisistä kuvateksteistä. Ne kannattaa aina lukea. ■

1.

PERTTI VALTONEN:
KAKSI VANHAA PIERUA KURUSSA
(21.1.2017)

Tampereen aamu oli kirkas, ei yhtään pilvettä, pilvettä. Onnellinen mies suuntasi matkansa maailman ääriin eli Teiskoon. Siellä selvisi, että Leo, jota yleisesti pidettiin täysiverisenä retkiluistimiehenä, olikin viettänyt ties kuinka kauan kaksoiselämää. Auton katolla oli nimittäin potkukelkkoja.

Ensin ajettiin Ruoveden satamaan. Papilanlahden rata oli mainiossa kunnossa ja se kierrettiin alkupalaksi. Ensin tiettenkin vastatuuleen, muttei kuitenkaan niin kovaa, että olisi alkanut keuhkoon pistää. Lämpötila oli pikkuisen pakkasen puolella, mutta norjalainen villapaita olisi ollut ehdottomasti liikaa.

Seuraavaksi siirryttiin Kuruun ja siellä päätettiin pitää tauko. Siihen oli kaksi vaihtoehtoa, joista toinen lupaili, että Jeesus pelastaa, mutta ei näköjään tänään, joten menttiin ravintola Vänrikkiin. Sahattiin edestakaisin pöydän ja noutopöydän väliä ja lopuksi nautittiin one more cup of coffee. Sitten Leo sanoi: "Lähdetään jos sinulle sopii." Autolle piti vielä suorittaa pyhä toimitus ja sitten päästiin Kurunlahden radalle.

Jos Ruovedellä oli ollut enemmänkin väkeä niin täälläpä ei. Vain muutama luistelija nähtiin, Kettusen Pekka ja Haposen

Marja useampaankin kertaan. Muista liikkujista ainakin Einarin polkupyörä ja Napoleonin mopo olivat jättäneet radalle jälkiään. Sitten tuli vastaan iloinen rouva, josta ei päästy yksimielisyyteen siitä, kummalle meistä tämä Marilyn oikein hymyili. Todettiin sitten, että taisipa olla kahden miehen nainen. Rata oli hyvässä kunnossa, vaikka oltiin pari kertaa lentää.

Paluumatkalla koukattiin vielä Murikan rantaan, sillä piti mukana olleet potkukelkat koepotkia. Mukavaa oli. Sitten palattiin Teiskoon jossa Leo sanoi: "Mene kotiin."

Taas yksi hieno päivä jäällä. Aurinko yrittää jo vähän lämmittää poskipäitä ja vaikka se niin mukavalta tuntuukin, tulee taas väijäämättä mieleen se kamala hetki viime keväältä, muistatteko: sinä yönä lähtivät jäät.



2.

JOUNI HAKOLA:
MATTI JA LIISA
METROJUNAA
KATSOMASSA
(28.1.2017)



Kuva: Liisa Hakola

Matti (nimi muutettu) ja Liisa olivat kuulleet, että Helsingin kaupungissa on sellainen metro. Vähän kuin pitkä nivelbussi, mutta rautapyörin. Oli sellaista kotikaupunkiin Espooseenkin puuhattu, mutta ei sillä kukaan vielä ajanut ollut - liekö totta? (...)

Kulosaaren ratapihalla meitä oli puolensataa kun nähtävästi täällä päin metrolla ajelu on ihan suosittu harrastus. Matti (nimi muutettu) laitettiin hölmöimpänä vetämään ja Liisa pitämään perää kun se osaa hyvin pitää joota. Kierrettiin aluksi harmaaan eri sävyin väritetty Vanhankaupunginlahti. Pintajätähän oli kuten arvata saattoi - ja Musti oli vielä tarkistanut - riittävästi. (...)

Lounastauolle tähdättiin Utin ja Heikin miehittämään Pohjoisen Villakarin ulkoilmaravintolaan. Tänään tarjolla oli vain maissintähkät kahdelle ensimmäiselle, joten nälkäisemmät turvautuivat omiin eväisiinsä. Mutta sateensuojaa ja tulisi-

jan lämpöä retkue arvosti kovasti! (...)

Jo on hienoa Helsingissä! Leirintäalueelle on rakennettu metrojuna-asema. Ja korkea kivitalo siihen viereen, arvattavasti majatalo - tai refugio ulkomaankielellä. Meitä oli vielä iso joukko jäljellä ja montakin, joille metro oli aika tuntematon. Maksamisesta selvittiin kun oli kokeneempia mukana. Junassa sitten tiukka seuraaminen, mitä asemia on tulossa. Jotkut koettivat pitää tunnelmaa rentona, onneksi oli sauvat joita puristaa. Lopulta koitti Kulosaari. Päästiin ulos siinä lyhyessä hetkessä kun metrojunan ovet aukenivat. Olo oli helpottunut kun parkkiksella sai istahtaa omaan Audiin ja ajaa takaisin Espooseen.

Emmepä tiedä kuinka olisimme selvinneet ilman turvallista seuraa näillä oudoilla jäillä ja metrojunan vinkunassa. Tervetuloa kaikki luistelemaan Espooseen sitten jos/kun Länsimetro joskus rakennetaan!

3.

HEIKKI RIIKKO:
OTA-KALJAS-NARVIJÄRVELLÄ
(4.2.2017)

(...) Tämä joka jopen unelmakierros, Ota-Kaljas -järviturnee + lärvit Narvijärvellä, sai veden kielelle, ja nyt oli janoisten korkea aika lähteä keväiselle baanalle. Mutta niin kuin usein tällaisilla kierroksilla, pari palasta jäi tästäkin alkujaan hyvin suunnitellusta kombosta kokonaan tapahtumatta ja se yksikin sattui eri tavalla. Kaukoviisauden puutet-

ta, emme arvanneet ottaa kaikkea huomioon.

Otajärveltä se alkoi. Kovin vaikea oli löytää paikkaa, josta pääsisi jälle kiviin jaloin. Erilaisia lankku- ja ritilävirityksiä rakentelimme aikamme, mutta eipä niistä apua ollut. Sitten huomasimme rannalla lojuvan paatin; kätevän kuluneuvon, joka on alkujaan foinikialaisten

keksintö ja heti heistä seuraavaksi oli käytössä jo Raumalla. Ol niingon gotonas, tuumasimme, ja loikimme lainapaa-
tin kautta kantavalle jälle.

Otajärven jää oli paikoitellen muhkurainen ja satojen muuttomatkalta palaavien joutsenten, hanhien ja kurkien valloittama. Eivät ne isommin vierailustamme ilahtuneet, äänekäs protestointi täytti rannat, ruovikot ja kivikot. Ja nyt sitten myös tiedämme, mitä p.ka jää ihan konkreettisesti tarkoittaa. Oli siinä väistelemistä. Ruskea täppä tälle muutoin lahes siniselle jälle.

Kaljas- ja Narvijärvi olivatkin sitten jo lahes rannattomat ja jäättömät, niille ei ollut enää mitään asiaa. Portsarin ei tarkoittaa ei; vaikka miten koitimme, emme päässeet edes tarjoilualueelle.

Lähdimme tuupertuneina ajelemaan pitkin pikkuteitä sinne sun tänne. Janotti edelleen ja jostain oli pakko saada juotavaa. Sattuman kautta löysimme miltei valtatie varrelta pienen järven, jonka siloien jääpeite suorastaan kutsui meitä luokseen. Voi sitä luistelun autuutta ja auvoa: Pikkuruinen Auvoljärvi oli kuin taivaan lahja, joka pelasti luistelupäivämme.



SIPERIAAN: KAUKOMaiden Jäillä

Siperiaan luistelemaan! Kyllä, maailman syvimmältä järveltä löysimme mitä odotimme: täydellisen sileätä, kirkasta jäätä.

TEKSTI JA KUVAT: SEPPO SIHVONEN

Avoimelle ulapalle aukeavan salmen suulla olevan jään paksuuden alkoi ymmärtää vasta, kun huomasi, että tässä ahtaumapaikassa jään sisällä onkin toinen toisensa päälle pakkautuneita kerroksia. Syvälle kiertyviä hiushalkeamia, välikerroksissa koristeina kuin pörheitä höyheniä tai hattaroita. Mahtavia lohkaraita, jotka häipyvät jonnekin jään ja veden hämääseen. Tasainen pinta onkin

kolmiulotteinen rakennelma, jonka hienoon pintaan ei haluaisi naarmuakaan jättää.

Matka Baikilille käynnistyi kevyestä heitosta radion toimittajalle tämän kysyessä haaveiden retkikohdetta. Sainkin myöhemmin radiota kuunnelleelta Pekka Pouhulalta yhteydenoton, jossa meitä skrinnaa pyydettiin lähtemään Baikalin haaveretkelle. Matkan järjestelyistä lentojen ja hotellien etsimisineen vastasi joensuulainen yh-





Metri mustaa jätää!

den miehen retkimatkatoimisto. Maaliskuun alussa lensimme Moskovaan, sieltä Irkutskiin ja lopulta körötimme pikkubussilla Baikalin Olhon-saarelle.

Pakkasia piisaa

Siperia on merelliseen ilmastoon tottuneelle yllättävä paikka. Eihän siellä välttämättä ole metrisiä hankia kevättälvellakaan. Kuiva mannerilmasto on vähäsateinen. Pakkasta riittää, suojasäät ovat harvinaisia. Maasto on monin paikoin avointa, tuulista aroa. Siis-pä tuulet pystyvät usein lakaisemaan vähäkin lumet pois. Matkalla näimme lupaavasti paljaita rinteitä. Aukeilla alueilla oli muutama sentti lunta, josta heinänkorret tököttivät esiin. Hiekkatiet pölysivät pakkassäässä.

Baikal oli tosiaankin tukevassa jäässä. Sileää, kovaa jätää oli määrättömästi ja lunta jäällä oli yleensä muutama sentti. Valitetta-

vasti lumipeite oli tänä vuonna ehtinyt paka-utumaan estäen kunnon luistelun. Lumettoa alueen löytäminen ei ollutkaan helppoa. Tuoreita satelliittitietoja emme onnistuneet huonon valmistautumisemme takia saamaan Baikalin rantaan. Siis ei muuta kuin etsimään. Onneksi liikkuminen oli helppoa luisimillakin – jäätieverkosto tarjosi siihen kel-po väylän ja hienoja näkymiä. Jäätielle pääsi myös helposti taksin kyydissä. Lumettoman ja sileän, muutaman kilometrin alueen löysimme lopulta tarmokkaan etsimisen ja vii-jeiden perusteella tuulisen salmen suusta.

Baikal – syvyyttä 1,6 km

Pelkästään turistimatkanakin reissu Siperiaan oli hyvä kokemus. Baikalissa on pituutta saman verran kuin Pohjanlahdessa, yli 600 km. Syvyyttä on hämmästyttävät 1600 metriä. Kun järven pinta on 450 metrin

korkeudessa, ulottuu pohja reilusti meren-pinnan alapuolelle. Jonkinlaiseksi arvoituksiksi yhä jäi kuinka järvessä elävä hyljelaji pärjää paksun jääpeitteen kanssa. Yhtään noita norpankokoisia pulleroisia hylkeitä emme nähneet luonnossa. Luonnontieteellisen museon akvaariossa niitä kyllä uiskenteli.

Alueen alkuperäisväestö on burjaatteja. Siellä täällä vilahtelee luonnonuskontoon sekoittuneen buddhalaisuuden palvontapaikkoja. Maalaiskylien vanhat rakennukset ovat äärimmäisen karun näköisiä ja sulkeutuvat aitojen taakse. Lisääntyvä turismi tuottaa viereen uusia rakennuksia monenlaisine tyyleineen. Matkamme lopussa vietimme pari päivää järven eteläpäässä, Listvjankan pikkukaupungissa, jossa oli hyvä luonnontieteellinen museo ja puurakennusten museo.

Retkiraportissa lisää

Luistelustamme on mahdollista lukea tarkemmin Skrinnarisivustomme retkiraportista. Kirjoita raporttisivun alareunasta löytyvään hakuun Baikal, niin raportti löytyy helposti. Retkiraporttien tekstit ja kuvat ovat avoimia kaikille netin käyttäjille muutaman päivän kuluttua raportin julkaisun jälkeen. Raporttien kartat ja keskustelut näkyvät vain jäsenille.

Joensuulainen retkimatkojen järjestäjä, Juristravel.fi on tarjoamassa ensi keväänä vastaavaa matkaa järjestelyineen. Kiinnostuneiden skrinnareiden joukko voi siis helposti järjestää kaukoretken.

Jäätiellä nautiskellen, Tuomas ja Janne. Retkikalustossa oli mukana myös Pekka Pouhulan potkukelkka. ■

Baikal, Huzir – Internet-kahvila ja ilmeisesti myös linja-autoasema.





Lähtö pilottiretkelle Mustikkamaan uimarannalta helmikuussa 2017, kuva: Harri Hypen.

PARALUISTELU: KELKALLA JÄILLE

Viime talvena seuran retkillä nähtiin myös paraluistelijoina, kun kaksi aktiiviaskrinnaria teloi nilkkansa muissa puuhissa. Se ei heitä pysäyttänyt, vaan kummatkin hankkivat käyttöönsä luistelukelkat.

TEKSTI: PÄIVI VIRTANEN

Muutaman viikon olin jo makailut sohvalla murtunut nilkka koholla. Parhaalla luistelukaudeksi Skrinnarin retkikutsuja ja raporteja hienoista retkistä tuli solkenaan. Talvi-ihmistä harmitti. Ensin mielessä pyöri parahiihto ja mistä sellaisen kelkan saisi koekäytäväksi. Samaan aikaan toinenkin skrinnari makaili kotonaan murtunut jalka koholla. Pari viestiä vaihdettiin ja alkoi luistelukelkkojen metsästys.

Netistä löytyi Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAMU:n Solia, josta mm. vuokrataan soveltavan liikunnan apuvälineitä kaikille ilman vamma-, diagnoosi- tai järjestörajoja. Kohtalontoverini Ilkka haki Maskusta hienon Haanperän hiihtokelkan, jossa oli alla Jääkiito II terät, pehmustettu istuin ja selkänöja. Minä sain vuokralle Validiasta kuppi-istuimellisen matalan ja kevyen kelkan, jossa myöskin oli retkiluistimet alla. Sauvoiksi valitsin teräväkärkiset lyhyet hiihtosauvat.

Kelkkailija tarvitsee kaverin

Kaksi kelkkailijaa eivät voi keskenään lähteä luonnonjälle, vaikka autolla pääsisi lähelle rantaa. Tarvitaan kaveri avustamaan kelkaan ja jälle siirtymisessä ja juoksuttamaan kyynärsauvoja auton ja rannan väliä. Ylimääräistä tavaraa kelkaan ei oikein saanut kiinni.

Onneksemme Tiina ja Harri malttoivat lähteä aurinkoisena päivänä paraluistelijoiden pilottiretkelle avuksi. Pystyssä luistele-va kaveri on tarpeen myös siksi, että jään lukeminen istumakorkeudelta on haastavampaa kuin seisten eikä sauvammekaan oikein soveltuneet piikkaukseen. Olimme varustaneet kelkat jonkinlaisilla kellukkeilla, mutta luulenpa, että avanto olisi ne imaisut, jos haveri olisi käynyt. Silloin ilman kaveriä ja kelkkojaan paraluistelijat olisivat joutuneet ryömimään maihin.

Asusteina kelkkaretkeläisillä oli villaa alla ja kuivapuku päällä, minulla jalkineina isot

huopatossut, Ilkallakin käytännöllinen nas-takenkä-villasukka -combo. Vaihtovaatepussissani oli vain lämpimät rukkaset ja vaihtopipo, eväät Tiinan repussa. Turvavarusteena toimi kelluttava kuivapuku, mutta myös perinteiset naskalit ja heittoköysi olivat molemmat käden ulottuvilla. Polvisuojilla olin valmistautunut mahdolliseen nelivetomaastoon.

Retkeilyn hurmaa

Pilottiretkelle lähdettiin Mustikkamaan uimarannalta. Rannassa auringon paisteessa tunnelma oli innostunut ja hilpeä yksinäisten sisällä maattujen viikkojen jälkeen. Kompuroidimme kyynärsauvoilla kelkkoihin ja jo rannan silakkalaatikkojällä kelkka kulki tukevasti röpelöidenkin yli.

Päästyämme Kruunuvuorenselän sileille marmorijälle, kelkka kulki kevyellä lykkimillä hyvää vauhtia. Kylläpä hymyilytti. Pieni vastatuuli ei vauhtia juuri hidastanut. Oli nautinnollista hieman ponnistella ja vauhti kiihtyi aika lailla. Jarruttaminen oli tehotonta, raapiako sauvoina jäätä vai tötkiä niillä ▶

TALVISIA ELÄMYKSIÄ TOISILLEKIN?

Paraurheilija vai... Kelkkaretkellämme pohdin sanaa 'invalidi', englannista käännettynä mm. 'kelpaamaton'. Ilkka ja minä pääsemme palaamaan jälle monot ja luistimet jalassa, mutta voisiko pysyvästi liikuntarajoitteinen ja silti liikunnallinen ihminen kelvata retkiluistelijoiden joukkoon?

Jos jää on kova ja lumeton ja retki-vauhti joustava, voimmeko me avustaa rannassa ja tarjota talvisen elämyksen luonnon jäällä jollekin ehkä hänen elämänsä ensimmäisen kerran? Ehkäpä seura voisi pohtia tätä.



Paranormaali aamuretki Kruunuvuorenselälle helmikuussa 2017, kuva: Päivi Leppänen.

etuvuistoon? Kurvailuakin kokeilin. Matalalla ja tukevasti juniorikokoisessa kuppi-istumassa istuvaa kellahtaminen ei haitannut. Takaisin pystyyn pääsi yhdellä kädellä jäästä työntämällä. Merenkulkumuseon edestä suuntasimme myötäisessä edelleen sileää jäätä pitkin Vasikkasaareen ja sen toiselle puolelle laituriin evästelemään.

Tuotekehittäjä

Myöhemmin totesimme, että parin sentin lumikerrokskaan ei oleellisesti hankaloittanut etenemistä. Ilkan teleskooppisauvojen mekanismi ei oikein kestänyt lykkimistä eivätkä ne purret yhtä hyvin jäähän kuin minihiihtosauvat. Ilkka aikoiin askarrella katkenneista jääsauvoista jopa piikkaukseen soveltuvat kelkkailusauvat.

Pilottiretken sää oli aurinkoinen ja lämpötila muutaman asteen pakkasella. Vajaa kolme tuntia kelkassa istuttuani huomasin kuitenkin, että en ollut liikkunut alavartalon lihasvoimilla. Vilu alkoi hiipiä kuivapuvun sisään. Palailimme Mustikkamaalle, olihan marmorijään aluekin jo kierretty. Mutta jo illalla suunnitelimme seuraavaa retkeä. Tuon leudon helmikuisen viikon aikana kelkkailijat

kavereineen olivat useamman kerran merellä ja Ilkan vetämänä tehtiin myös virallinen VI-ryhmän paranormaali retki, joka soveltui hienosti kelkkailijoille ja perinteisesti luisteleville.

Solia (soveltavan liikunnan apuvälineet): <http://www.vammaisurheilu.fi/palvelut/solia> ■

Soile Kallio

OPETTAJA HENKEEN JA VEREEN

*Moni tuntee helposti innostuvan ja puhetta pulppuavan Soilen.
Mikä hän on muuten naisiaan?*

TEKSTI: MIKKO MYLLER

Soile Kallio on tuttu lukemattomille aloittaville luistelijoille. Ensimmäisen kerran hänet yleensä näkee seisovan pöydällä esittelemässä oikeaa luisteluasentoa peruskurssilla. Seuraavan kerran hänen opeistaan voi nauttia Oulunkylän tekniikkaharjoituksista.

Vaikka moni niin uskookin, Soile ei syntynyt luistimet jalassa. Näin voi luulla, koska hänet voi bongata ympäri vuoden luistimilla. Oli sitten kyse retki-, pika- tai rullaluistimista.

"Ensin tuli kaunoluistelu lukiossa. Rullaluisteluun tutustuin lajiin liittyvän kuvauskeikan aikana. Ensimmäisellä Berliinin rullamaratonilla kävin vuonna 2002. Ilmojen kylmetessä rullaluistelu-seurani Katukiitäjien kamut ehdottivat, että laita luistimet jalkaan", Soile kertoo.

Alussa Soile ja hänen kaverinsa kiersivät hokkareilla Brahen kentällä. Kun sellaista ei

pitkään jaksaa, he suuntasivat Kuopion jäämaratonille 2003. Jaloissa tuolloin oli vielä hokkarit.

"Siellä ihmettelimme retkiluistimia. Samana talvena menimme Skrinnarien kurssille. Muutamana talvena oli sitten upeat luonnonjäät. Sen jälkeen tuli huono talvi ja kaverit ehdottivat pikaluistelua. Se oli menoa. Laji vei minut muutamaksi talveksi kokonaan Oulunkylän tekojäärädalle", hän muistelee.

Järjettömän paljon oppilaita

Onneksi tekojää ei imeneet Soileä ihan täysin mukanaan. Hän alkoi tulla taas järkiinsä: hiljalleen luonnonjäät alkoivat maistua. Retkenvetäjäksi Soile valmistui vuonna 2010. Sen myötä mukaan tulivat myös Oulunkylässä järjestetyt tekniikkakurssit, johon Kinnusen Taina häntä alun perin kyseli. Soile kun oli vetänyt rullaluistelukurssia jo pitkän aikaa.



Tuusulanjärvi tammikuussa 2017.
Soile kompastui kotijärvellä lumen alla pii-leskelleeseen oksaan. Kuva: Pentti Taskinen.

Hän ei itse osaa sanoa, kuinka paljon hänen kursseillaan on ollut oppilaita. "Järjettömän paljon", arvioi Soile. Jotain suuntaa voi saada siitä, että viime talvena tekniikkareeneja järjestettiin 7 kertaa ja osallistujia oli noin 20 joka kerta. Eli sadoista oppikerroista on kyse.

Oppilaita on ollut monenlaisia. Jotkut asiat kuitenkin pysyvät samoina.

"Luistimien huono kunto yllättää kerta toisensa jälkeen. Sekään ei ole lainkaan eri-

koista, että hoippuen kurssille tuleva, lähtee kurssin jälkeen jäältä hienosti liukuen. Luistelutekniikka voi harjoitella myös kotona. Kuivaharjoittelu tossuilla luo hyvän pohjan tekniikan opetteluun. Kun tossuilla ensin oppii oikean luisteluasennon, on luistelu helpompaa", Soile sanoo.

Parempaa luistelutekniikkaa

Hyvän luistelutekniikan puolesta Soile jakaa puhua enemmänkin.

"Tavallisin virhe on se mieletön energian tuhlaaminen kummallisine jalkojen nosteluna ja nilkkojen kääntämisinä. A-asennossa luistelu, jossa jalat eivät koskaan ole lähekkäin eikä paino ole koskaan yhdellä luistimella, aiheuttaa taas turhaa rasitusta polviin ja lonkkiin. Se on myös suurin etureiden kipujen syy", hän kertoo.

"Yhdellä luistimella liuku opettaa luistelemaan. Se opettaa tuomaan painon kehon alle ja saamaan parhaan puristuksen (eli siis arkikielellä "potkun", toim. huomio) sivulle", Soile painottaa.

Luistimet teräväksi

Luisteluun kuuluu myös itse välineet eli luistimet ja niiden teroitus. Viime talvena Soile järjesti teroituskurssin Oulunkylässä. Kurssi oli suuri menestys. Alun perin oli suunniteltu vain yhtä iltaa. Halukkaita riitti neljälle illalle. Ne voivat hyvinkin saada jatkoa tulevana talvena.

"Jos ei oikein osaa teroitusta, voi helposti saada luistimen kaaren pilalle. Joskus on ollut myynnissäkin luistimia, joissa ei ollut kaartaa ollenkaan. Kyllä niillä eteenpäin pääsee, mutta ei se luistelua ole. Oulunkylään ja muille tekojälle ei koskaan kannata mennä tylsillä luistimilla, sillä tekojää on kovempaa ja vaatii terävät luistimet", Soile sanoo.

Sama pätee tietenkin myös luonnojälle. Miksi mennä tylsillä luistimilla jäälle, kun terävillä on hauskeempaa?

"Kun jättää teroituksen väliin, on teroittaminen tuskallinen operaatio. Kyllähän sieltä luonnonjäältä löytyy ihanan sileitä paikkoja. Jo pelkästään pahat "skraadit" luistimien sivuissa tekee luistelusta kummallista", hän kertoo.

Tuusulanjärvi, kotijärvi

Soilen oma kotijärvi on Tuusulanjärvi, jossa hänet voi hyvien kelien aikana bongata melkein päivistä. Hän ylipäänsä pitää



Soile opettaa Oulunkylän radalla joulukuussa 2016, kuva: Ilkka Salmi.

järvistä enemmän kuin merenjäältä. Paras asia retkiluistelussa on helppo mainita.

"Se fiilis, kun luistin luistaa ja maisemat liukuvat ohi ja tietysti "fikapaus", kahvitauko", Soile sanoo.

Soilesta ei voi puhua ilman valokuvaa, joka on hänelle myös ammatti. Ja

talvella on hänen mukaansa elämää myös luistelun ulkopuolella.

"Tänä talvena teen ainakin yhden penkin lehtikuudesta. Se on paras materiaali ulkokuulustuksiin. Aikaa menee, koska minulle selvisi ensimmäisen sahaustuksen aikana, että se on vaikea materiaali työstämiseen" hän kertoo.

Kesällä Soile meloo. Suomen rannikon hän on jo melonut päästä päähän kamunsa kanssa. Seuraavaksi vuorossa voisivat olla kaikki maamme majakat, nyt käyty on vasta Söderskärillä ja Bengtskärillä. Tai sitten Inarivälillä, jossa hän ei ole käynyt. ■

Vuosaari maaliskuussa 2017,
kuva: Soile Kallio.





Huojuvaa luistelijaa auttaisi mikä tahansa kypärä – pyöräily-, laskettelu- tai vaikka ratsastuskypärä.

RETKILUISTELIJA KYPÄRÄLLÄ VAI ILMAN?

Kypärä ei ole pöllömpi turvaväline. Ei varsinkaan, kun ylävartaloon käy muutenkin suurin osa skrinnarin vammoista.

TEKSTI: JOUNI HAKOLA KUVA: PERTTI VALTONEN

Viime keväänä maassamme käytiin vilkasta keskustelua polkupyöräkypärän käyttövelvollisuudesta (mm. HS 10.4.). Koska pyöräily liikuntamuotona muistuttaa retkiluistelua monella tavalla, voidaan näiden aktiviteettien turvallisuutta hyvinkin verrata keskenään. Nopeudet ja matkan pituudet ovat vastaavia. Jokainen lienee kokenut senkin, että kaatu-

minen molemmissa lajeissa tapahtuu yhtä yllättäen.

Kaiken maailman tutkimustietoa

Pyöräilykypäräkeskustelussa hyviä argumentteja on esitetty sekä puolesta että vastaan. Puolesta puhuu kypärän absoluuttisesti päävammoja vähentävä vaikutus. Pyöräilijöiden kuolemista, kun mukana ei ole

mootoriajoneuvoa, noin 80 prosenttia aiheutuu päähän kohdistuneesta vammasta. Suomessa vuosina 2006-2015 vuosittaisesta keskimääräisestä 15 pyöräilykuolemasta noin 7 tapauksessa pyöräilijä olisi arvion mukaan voinut jäädä henkiin kypärän käytöllä.

Vastustajat taas nojaavat mm. käytötpakon pyöräilyhalukkuutta vähentävään vaikutukseen ja yksilön vapauteen. Onkin tutkimusnäyttöä, että pyöräilykypärän käytötpakko on vaikuttanut päätaturmien määrään melko vähän. Esimerkiksi Uudessa-Seelannissa käytötpakko vuonna 1994 nosti kypärän käytön 40 prosentista 90 prosentista, mutta päävammojen osuus kaikista vammoista pysyi entisellä tasolla.

Kypärä suojaaa päätä

Retkiluistelun tapaturmista tiedämme, että retkillämme sattuu muutama päähän kohdistunut tapaturma vuodessa. Vakavim-

mat ovat olleet aivotärähdys, kasvuruhje ja poskiluun murtuma. Ruotsalaisessa laajas- sa kyselytutkimuksessa (SSSK 1977) päävammoja oli 18,5 prosenttia kaikista 714 tapaturmasta. Niistä kallomurtumia oli vain 2, kasvomurtumia 4 ja aivotärähdyksiä 35. Suurin osa oli haavoja ja mustelmia. Mutta perimätiedon mukaan jopa kuolemaankin johtaneita aivovammoja on meidänkin jäl- lämme joskus syntynyt.

Vahinkojen vähyys on hämmästyttävää: biometrisellä simulaatiolla on mallinnettu että päähän kohdistuva isku, joka vastaa suoraa pudotusta 1,5 metrin korkeudelta, aiheuttaa 99,9 prosentin todennäköisyydel- lä vakavan aivovamman. Kun päässä on pyöräilykypärä, vamman todennäköisyys on vieläkin merkittävä: 9,3 prosenttia. Ruotsa- laisen meta-analyysin perusteella pyöräily- kypärän suojausvaikutukseksi on saatu 33 prosenttia.

Kaatumisriskin vähentäminen

Vakava päävamma on siis mahdollinen, mutta käytännössä harvinainen luistelutapaturman seuraus. Koska päävammaa ei voi täysin estää kypärälläkään, on syytä kiinnittää huomiota kaatumisen aiheuttaviin tekijöihin ja riskin vähentämiseen siedettävälle tasolle. Kaatumisen seurauksenahan voi olla muitakin vakavia vammoja, kuten esimerkiksi yläraajamurtumat tai pakara-reisirevähdytys.

Valtaosa kaatumisista on seurauksiltaan harmittomia ihmistä suojaavien refleksien eli heijasteiden ansiosta. Ne toimivat ilman tietoista ajattelua äkkitilanteessa. Kaatumisrefleksi vie kädet eteen ottamaan kaatumista vastaan samalla pään noustessa ylös varmistuen suojauksen. Taakse kaatuessa refleksit toimivat huonommin, onhan mm. näköaistimus silloin heikompi. Retkiluistelijan reppu onkin hyvin tärkeä refleksin korvaaja taakse kaatumisen varalta. Radalla luisteltaessa emme yleensä kannu reppua. Silloin kypärä on erittäin tärkeä pään suojain. Koska refleksit toimivat tiedostamattamme, emme ehkä aina ymmärräkään niiden merkitystä, vaan laitamme edullisen lopputuloksen tuurin piikkiin.

Hyvä motoriikka auttaa

Toinen kaatumisalttiuteen vaikuttava tekijä on kunkin motoriset kyvyt. Paljon urheilua harrastaneet ihmiset voivat olla liikkumistaidoiltaan sitä tasoa, että vakava kaatuminen on äärimmäisen epätodennäköistä. Hyvä kunto ja monipuolinen liikunta auttavat motoriikan ylläpidossa. Mutta tämäkään ei ole mikään takuu, kuten Michael Schumacherin lasketteluonnettomuus osoitti. Tarvittiin vain tapahtumaketju, jossa kaatumisen lisäksi vastaan osui ylimääräinen kivi.

Mikäli koet että olet epävarma motorisista kyvyistäsi ja esimerkiksi pyöräily, talviliikalla kävely tai itse luistelu on epävarmaa,

on kypärä sinulle oikea ratkaisu. Sen lisäksi on hyvä harjoitella luistelutekniikkaa, kohen-taa yleiskuntoa ja varmistaa että monot ja luistimet istuvat napakasti.

Arvioi oma kaatumisriskisi!

Kaatumistapaturmat ovat myös suoraa seurausta kaatumisten määrästä. Jos haluat että kausi ei mene pilalle onnettomuuden vuoksi, minimoi kaatumisten määrä arvioimalla etukäteen kaatumisriskisi retkellä. Jäänpinnan laatu on ensimmäinen lähtökohta. Jos retkikohteesta on tuore jäähavainto, siinä ilmoitetaan platausriski ja luisteltavuus. Kaatumisriski perustuu luisteltavuuteen. Vihreä täppä on merkinä täydellisen sileästä, virheettömästä ja pääosin puhtaasta jäältä. Se antaa varmuuden sille, että jää on turvallisesti edettävää, vaikka katselisi maisemia ja seurustelisi samalla. Mutta luisteltavuus voi olla myös sininen tai tuore jäähavainto puuttuu. Silloin kannattaa retkikutsun tietojen ohella katsella aiempia raportteja alueelta ja kiinnittää huomiota mainintoihin kaatumisista tai niihin viittaavista olosuhteista.

Pintajää kaataa

Kevätauringon pehmittämät, pakkasen halkomat tai lumipintaisten jäälapat ovat riskialttiita varovaisellakin etenemisellä. Pintajää on lähes varma luistelijan kaataja. Ahtojaat ja ajojaat ovat vaativia seikkailijan ympäristöjä. Pimeä aiheuttaa myös aina ylimääräisen riskin. Olosuhteiden lisäksi omaan kuntoon nähden liian pitkä tai nopea retki aiheuttaa viimeistään väsymisen myötä kaatumisriskin kohoamisen.

Itse retkellä pidä silmät auki, ja jos voit vaikuttaa, tee turvallinen reitinvalinta. Näin pienennät kaatumistodennäköisyyden minimiin ja jätät mahdollisimman vähän tuurin huolehdittavaksi. ■



Endorfiininmetsästäjä kertoo, kuinka retkiluistelusta tulee pikkukonstein vieläkin mukavampaa. Tuunaa omasi!

TEKSTI JA KUVAT: TERHI JAAKKOLA

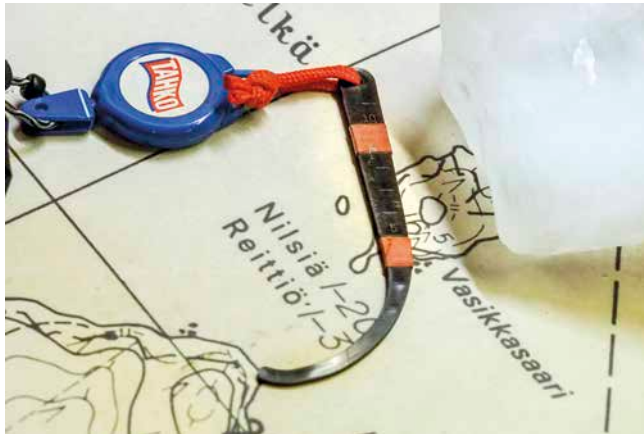
Retkiluistelun ajattelu tuo hullun jääkiillon silmiini, sekoihen, selaan vim-malla sää- ja jäätiedotuksia. Jos on mahdollista, että jossain on ehkä luisteltavaa jäätä, olen valmis valkoihiin val-heisiin, lahjontaan ja roikkumaan maakun-nan urheiluliikkeen myyjäpoloisen kauluk-sessa tivitän: "Eikö teillä todellakaan ole edes yhtä retkiluisteluterää edes tiskin alla. Yhtä!" (Hajonneen tilalle. Olihan niillä.)

Suomen Retkiluistelijoiden verkkosivuilla on erinomainen lista pakollisista ja suositel-tavista varusteista. Listaalla 10 itse hy-väksi havaitsemaani lisäystä perusvarusteisiin.

1. Jääsauvat: nimi, mittaviivat ja eristeet

Jääsauvat ovat ensisijaisesti jään tutkimista varten, siksi piirsin omiin sauvoihini merkit 5, 10 ja 15 senttimetrin korkeuteen jään paksuuden tutkimista helpottamaan. Sauvoihin olen kirjoittanut sekä puhelinnumeroni että sähköpostiosoitteeni. Ensimmäisellä bussiretkellä 50 samanlaisen sauvaparin keskeltä omiani etsien ymmärsin miksi. Pimeästä lumihangesta löytämistä varten lii-masin sauvoihin pätkät heijastinteippiä.

Paukkupakkasella metallinen sauva on to-della kylmä. Viritin sauvaan retkipatjan suika-leesta ja nilkkateipistä maailman rumimmat lämpöeristeet käsien jäätymistä estämään. ►



2. Mittatarrat jäämittariin

Jäämittari roikkuu luistellessa takin helmassa. Mustasta mittarista oli vaikea tähyillä mustia numeroita. Lisäsin punaiset teipit 5 ja 10 senttimetrin kohdille.

3. Sadetakki

Lajiin hurahaneet ystäväni täydensivät viime jouluna reppuni tuiki tärkeällä, pienellä varusteella: kertakäyttösadetakilla. Takki puetaan päälle plutausten jälkeen. Näin märkä reppu ei kastele luistelijaa.

4. Heijastin reppuun

Kiepsautin hihaan tarkoitetun heijastimen repun taakse ajattelematta, miksi näin tein. Nyt olen kuullut moneltakin kanssaluistelijalta, että heijastin helpottaa takana luistelijan elämää huomattavasti, kun luistellaan pimeässä.

5. Ulkotaskuihin pikaplutaussukat

Pikaplutaussukat asuvat aina sivutaskussa, helposti saatavilla. Kokovartaloplutausta todennäköisempää on pikainen jalan kastelu varomattomasti rannasta jäälle siirryttäessä, liian läheltä niemen sulaa luistellessa tai railokohtaan osuessa. Vaihtosukkien päälle

on samassa taskussa 2 muovipussia, jotta märät kengät eivät estäisi luistelun jatkamista sekä kertakäyttöisiä lämmittimiä hetken hytinää helpottamaan.

6. Ensiapupussi repun päälle

Ensiapupussi seilasi jossain laukun pohjalla. Nyt se on repussa päällimmäisenä. Pienet paikkaa vaativat naarmut lienevät plutausta todennäköisempiä, ja silloin olisi turhaa tyhjentää koko reppua laastaria kivellessä.

7. Eri väriset vaihtovaatepussit

Vaihtovarustepussit ovat selkeästi eriväriset. Plutausharjoituksessa yritin minua avustaville sanoa: "Anna paita siitä pussista, jossa lukee isolla YLÄOSA". Viesti ei mennyt millään perille. Vihreä ja sininen ovat sekoilevana hetkenä helpompia sanoja ymmärtää kuin yläosa tai alaosa. On myös hyvä, jos pussin jokainen vaatekappale on reippaan värikäs. Kerran luistelin Porvoosta Kotkaan ja pukeuduin perillä repun vaihtovaatteisiin ja päädyin ravintolaan illalliselle. Silloin olin iloinen, etten ollut vielä noudattanut tätä riemunkirjavaa neuvoani.

8. Tiskihanskoja

Yläosan vaihtovaatteet sisältävään pussiin eli pussiin, joka otetaan plutaustilanteessa ensimmäisenä käyttöön, pakkasin päällimmäiseksi kolmet kumirukkaset. Yhdet sille, joka puristaa plutausten jälkeen vaateista ni ylimääräisen veden pois. Toiset sille, joka auttaa riisuutumaan ja pukeutumaan. Kolmannet itselleni.

9. Varaterä

Varaterä kulkee aina mukana repussani paksun muovipussin suojissa. Lukemani ohjeistus suosittelee pakkaamaan varaosia ja korjausvälineitä varaterän sijaan. Sormeni jäätävät niin tehokkaasti, etten usko, että pystyisin jäällä pieniä muttereita viimassa nykertämään paikoilleen. Varaterä kannattaa hankkia samanlaisilla terillä luistelevan kaverin kanssa. Yksittäisiä varasiteitä kannattaa tiedustella urheiluliikkeiden takahuoneista.

10. Kello tai mittari kaikkien hihojen alle

Pidin sykemittarin kaikkien hihojen päällä, kunnes ystävä kysyi, miten aion muistaa ottaa mittarin pois pudottuani veteen. No en

tietenkään mitenkään. Siellä minä tempoisin mittarilla ranteeseen lukittuja hihvoja sinertävän tärisävänä.

Bonusvinkkinä päähinepohdintaa. Taaksepäin kaatuessa luistelijan päätä suojaa reppu, mutta kovimmalla viimalla laskettelukypärä voi olla paitsi turvallinen, myös lämmin päähine. Kaikkein suojaavin kypärä estää kuitenkin tärkeimmän: jään ja luistelukavereiden kuuntelun. Jos päädyt luistelemaan kypärä päässä, muista hankkia malli, joka ei peitä korvia.

Kaikkea säätöä, sälää ja tuunaustakin tärkeämpää ovat hyvät luisteluystävät. Sellaiset jotka ovat käyneet samat kurssit ja haluavat pysyä yhdessä pinnalla. Parhaiden luisteluystävien kanssa huomaa kaikkien tarkistavan jatkuvasti toisiaan ja huikkaavan aina välillä: "Hei, sulla on jäänyt toi haara-remmi auki." "Sun naskalit on vähän huonosti hupun reunan alla." "Mä laitoin tän sun yhden repun remmin kiinni."

Tärkeintä ovat ystävät.

Ja äidin neulomat villahousut.

Lisää retkiluistelutarinoita samalta kirjoittajalta voit lukea osoitteessa: www.endorfiininmetsastaja.fi ■

PITKÄ MATKA LUISTELEMAAN

TEKSTI: LIISA HAKOLA KUVA: PERTTI VALTONEN

Reippaasti kasvaneessa seurassamme on nelisen tuhatta jäsentä, jouskossa muutama ulkomaalainenkin. Sveitsiläinen Olivier Thomann ja yhdysvaltalainen Andrew Pattison ovat skrinnareita, joita retkiluistelussa viehättävät vapaus liikkua luonnon jäällä ja nauttia talvisesta luonnosta.

Isoisän jäljillä

Seitsemän vuotta sitten Suomeen muuttaneelle Olivierille retkiluistelu oli jo maahan tullessa tuttu harrastus. Ensikosketuksen lajiin hän sai isoisältään, joka oli Ruotsissa vuosia asuessaan hurahtanut lajiin. Har-

rastuksen suomalaisina kummeina toimivat työtoverit, joiden avustuksella Olivier pääsi mukaan seuran toimintaan ja yhteisille retkille.

Olivier on ulkoilmaihminen, jonka harrastuksiin hiihdon ja talvipyöräilyn rinnalle retkiluistelu sopii mainiosti. Kelien kylmetessä hänelle käy samoin kuin kaikille muille lajitovereille: miehen mielen valtaa levottomuus. Ensimmäisistä pakkasista alkaa sääennustusten, satelliittikuvien ja merijääkarttojen hermostunut selailu – jokohan uskaltaisi mennä jäälle?

Jään vihdoin kantaessa Olivier antaa pa-
laa. Hän ei jätä käyttämättä tilaisuutta luis-



tella: kun hyvät jäät kutsuvat, ei kellonajalla ole väliä. Pienelle retkelle hän ehtii usein aamulla ennen työpäivää tai sen jälkeen; joskus jopa keskellä päivää.

Mieluiten Olivier luistelee pienessä tutussa porukassa. Seuran järjestämät retket ovat hänen mieleen erityisesti silloin, kun luvassa on pitkä retki tai kohde ei ole hänelle entuudestaan tuttu.

Uusi vesialue kiehtoo aina. Yksi Olivierin viime kausien parhaista retkimuistoista onkin viimetalvinen omatoimiretki Brukt-räskillä. Sumuinen sää, läpinäkyvä jää ja taianomainen tunnelma erämaajärvellä tekivät vaikutuksen sveitsiläiseen.

Järvibongari Jenkeistä

Jo 20 vuotta Suomessa asuneella Andrewilla ei tänne muuttaessaan ollut hajuakaan retkiluistelusta. Kesti vuosia ennen kuin hän keksi lajin: juoksua harrastava ulkoilmaihminen kaipasi mahdollisuutta liikkua talvisessa luonnossa.

Seitsemässä vuodessa Andrewsta on kehittynyt itseoppinut osaava skrinnari. Hän retkeilee ystävineen enimmäkseen nykyisen kotikaupunkinsa Oulun seudulla. Silloin tällöin hänet saattaa tavata myös eteläisen Suomen jäillä ja seuran järjestämillä retkillä.

Andrew sanoo olevansa kaikkiruokainen jäiden ja retkien suhteen. Kaikki käy: luistelu radalla tai kaukalossa lasten kanssa, mutta parasta on tietenkin luistelu luonnon jäällä.

Erityisen hauskaa hänestä on kolota keskisuuria järviä ja mieluiten monia saman päivän aikana. Useiden hienojen luistelumuistojen joukossa viimetalvinen retki Ruotsin pikkujärville on ylitse muiden. Järvi-hyppely ja luistelu peilikirkkailla täydellisillä jäillä oli mahtava elämys, jonka mieleen palaaminen innostaa odottamaan uuden kauden aloitusta. ■



KAIKKI MUKAAN LUISTELURETKELLE!





Nokian Kaakkurilammet
joulukuussa 2016,
kuva: Pertti Valtonen.

Retkiluistelu on liikkumista luonnon jäällä. Suomen retkiluistelijat ry:n järjestämällä retkillä luistelu on turvallista ja mukavaa.

Suomen retkiluistelijat ry / Finlands långfärdsskrinnare rf järjestää talvikaudella jääolosuhteiden salliessa eritasoisia luisteluretkiä viikonloppuisin ja juhlapyhinä sekä usein myös keskellä viikkoa.

Luisteluryhmien vetäjinä toimivat kokeneet luistelijat, jotka ovat saaneet retkenvetäjäkoulutuksen. Luisteluretket on tarkoitettu vain seuran jäsenille, ja jokainen osallistuja vastaa itse retkensä onnistumisesta ja turvallisuudestaan.

Suomen retkiluistelijat järjestää retkiä meren jäällä Loviisan ja Hangon välillä, Turun ja Rauman seudulla sekä Vaasan saaristossa. Sisämaassa niin pienet kuin vähän

suuremmatkin järvet ja joet ovat retkiluistelijoiden suosiossa. Suuremmilla järvillä – kuten Lohjanjärvi, Päijänne, Näsijärvi, Saimaa tai Säkylän Pyhäjärvi – luistellaan jäätilanteen salliessa säännöllisesti. Alueellista retkiluistelutoimintaa järjestetään pääkaupunkiseudun lisäksi muun muassa Turun ja Rauman, Tampereen sekä Jyväskylän seuduilla.

Luisteluretkille osallistuminen on Suomen retkiluistelijoiden jäsenille ilmaista. Bussiretkillä peritään kohteen mukainen bussimaksu.

Valitse oikean tasoinen retki

Retkiluistelu sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille ihmisille, mutta hauskinda ja turvallisinta

on, kun osallistut vain omalle taito- ja kuntotasollesi tarkoitetuille retkille. Seuran retket on jaettu viiteen eri luokkaan perustuen keskimääräiseen luistelunopeuteen. Luokituksen tarkoituksena on auttaa retkeläistä valitsemaan omalle kiinnostukselleen, kunnonleen, kestävyydelleen ja taidoilleen soveltuva retki.

Sivulla 44 olevassa taulukossa on nopeuteen perustuvan ryhmäjaon kuvaus sekä annettu suuntaa-antavia retken kokonaiskilometrejä eri luokille. Päivämatka perustuu oletukseen, että luistellaan hyvillä jäällä heikkotuulisessa säässä koko päivä, noin kuusi tuntia. Lyhytkestoisemmilla retkillä tai haastavissa jää- ja sääolosuhteissa retken pituus on vastaavasti lyhyempi.

Jos olet epävarma kunnostasi ja osallistumisesi, valitse vaihtoehtoisista ryhmistä

varmuuden vuoksi hieman liian rauhallinen kuin liian vaativa ryhmä.

Hyvä luistelutaito on perusedellytys onnistuneelle retkelle. Retkiluistelun tekniikkaa voi ennakkoon käydä harjoittelemassa tekojällä tai matkaluisteluradalla. Muista, että harjoittelu kannattaa; mitä paremmin osaat luistella, sitä enemmän nautit retkistä.

Retkitiedotus ja nettisivut

Retkitiedotus tapahtuu skrinari.fi-sivuston kautta. Tulevista retkistä julkaistaan netissä retkikutsut, joiden yhteydessä kerrotaan tarkemmin retken yksityiskohdista ja ilmoittautumistaan mukaan retkelle. Ennakoilmoittautuminen on pakollista kaikille retkille. Näin varmistamme, että retkiryhmit pysyvät turvallisen kokoisina ja että netissä jonotuspaikalla olevia ei ohiteta.

Jäsen voi ilmoittaa retkelle itsensä lisäksi kolme muuta osallistujaa, tällöin heidän tietonsa on kerrottava retkikutsun kommenttikentässä. Kommenttikenttä soveltuu samalla hyvin myös retken kyytijärjestelyistä sopimiseen. Osallistujakiintiön täyttyessä voi ilmoittautua jonoon, josta mahdolliset peruutuspaikat täytetään. Mikäli joudut peruuttamaan osallistumisesi retkelle, muista poistaa ilmoittautumisesi netissä, jotta mahdolliset jonottajat pääsevät mukaan.

Yleisestä jäätilanteesta kertoo skrinari.fi -sivun "Jäätiedote", jota retkenvetäjät vuorollaan päivittävät luistelusesongin aikana. Yksityiskohtaisemmat tiedot luistelujäistä löytyvät sivustolta vesistökohtaisesti "Jäähavainnot"-kohdasta, eli jäätilannetta voi tarkastella helposti kartan avulla.

Retkikutsut, jäähavainnot sekä jäätiedotteet on mahdollista tilata omaan sähköpostiin. Tämä on suositeltava tapa, etenkin jos omistaa sähköpostin lukemiseen soveltuvan älypuhelimien tai tabletin.

Seuran kaikki retkikutsut tulevalle luisteluviikonlopulle pyritään julkaisemaan ne- ►



Pernjoella joulukuussa 2016, kuva: Simo-Pekka Reponen.

BUSSIRETKEN PYSÄKIT JA AIKATAULU

Pysäkkiluettelo on ohjeellinen, varmista käytettävät pysäkit retkikutsusta. Retken suuntautuessa länteen, luistelijoiden keräilypaikat ovat:

- Itäkeskus (Turunlinnantiellä Stoaan vastapäätä oleva tilausajopysäkki)
- Rautatientori (Mikonkadun tilausajopysäkki)
- Länsiväylä/Hanasaari (Hanasaaren liittymän pohjoispuolinen bussipysäkki Länsiväylällä)
- Retken suuntautuessa itään, järjestys on päinvastainen, siten että lähtöpaikkana on Hanasaari.

Retkikutsussa kerrotaan ensimmäisen pysähtymispaikan kellonaika. Arvioidut siirtymäajat vakiopysähdyspaikkojen välillä ovat Itäkeskus – Rautatientori 20 min ja Rautatientori – Hanasaari 15 min.

tissä perjantai- ja lauantai-iltaisoin kello 19 mennessä. Viikonlopun bussiretkistä pyritään tiedottamaan netissä jo hyvissä ajoin ennen perjantai-iltaa. Retkikutsujen tietoja voidaan tarkentaa mahdollisesti myöhemmin illalla tai vielä retkiaamuna, esimerkiksi äkillisen lumisateen takia. Näiden syiden vuoksi nettisivujen retkikutsujen säännöllinen seuraaminen on suositeltavaa.

Retken jälkeen retkenvetäjä laatii nettisivuille retkiraportin. Raporttiin voi liittyä jäähavaintoja luisteluilta vesialueilta, gps-laitteella taltioitu luisteluireitti, osallistujien otamia valokuvia ja videoita. Osallistujien on mahdollista kommentoida halutessaan retkiraporttia ja siihen liitettyjä kuvia.

Jotta luisteluiretkille ilmoittautuminen sujuisi, on jokaisen jäsenen syytä hankkia tunukset skinnari.fi -sivuille hyvissä ajoin ennen tulevia retkiä. Omat tiedot on syytä käydä tarkistamassa ja tarvittaessa täydentää puuttuvat tiedot, esimerkiksi matkapuhelinnumero. Jos antaa luvan omien tietojen näyttämiseen, se mahdollistaa luistelijan tie-

tojen esittämisen esimerkiksi retkiraportteissa ja kuvissa.

Retkikuljetukset

Suomen retkiluistelijoiden retkillä pyritään ekologisuuteen suosimalla julkista liikennettä, kimpakyytejä ja järjestämällä bussiretkiä.

Kun osallistujia on paljon, ovat kimpakyydit tarpeen. Tällöin kokoonnutaan ensin jonnekin julkisten liikenneyhteyksien varteen ja täytetään ajoneuvot siellä. Talvisin autojen parkkipaikoista luistelukohteissa voi olla pulaa esimerkiksi runsaan lumen takia.

Retkikutsun kommenttikenttää voi hyödyntää kimpakyytien sopimiseen: siellä voi ilmoittaa, jos on kyydin tarpeessa tai mikäli voi tarjota kyydin toiselle.

Mikäli matkustat retkelle toisen autossa, tarjoa oma-aloitteisesti kuljettajalle bensarahaa kulujen kattamiseksi (suositus 10 senttiä kilometriltä).

Bussiretket mahdollistavat nautittavat myötätuuliretket, ja retken lähtö- ja lopetuspaikat voivat sijaita eri paikoissa. Monesti bussin kyydissä pääsee nauttimaan hieman kauempana sijaitsevista luistelukohteista. Myös retken jälkeisestä paluumatkasta ►

ONNISTUNEEN RETKEN EDELLYTYKSET KUN TULET RETKELLE

- Ilmoittaudu netissä ajoissa ja valitse itsellesi sopiva retkiluokka.
- Pakkaa ja tarkista varusteesi jo edellisenä iltana.
- Muista eväät ja riittävästi juomaa.
- Varaa retkipäivälle riittävästi aikaa.
- Tule ajoissa kokoontumispaikalle, retkikutsussa ilmoitettuna aikana on tarkoitus olla jäällä luistimet jalassa valmiina lähtöön, ellei erikseen kokoonnuta jossain aiemmin.
- Suosi joukkoliikennettä.
- Pysäköi autosi niin, ettei se haittaa muuta liikennettä.

LÄHTÖPAIKALLA

- Jos olet mukana ensimmäistä kertaa, ilmoittaudu retkenvetäjälle ja esittele itsesi.
- Retkenvetäjä kokoaa kaikki yhteen ja kertoo retkisuunnitelman.
- Retkenvetäjä nostaa esille erityisesti sillä retkellä huomioitavat turvallisuusasiat ja miten niihin varaudutaan.

RETKELLÄ

- Älä koskaan luistele retkenvetäjän ohi.
- Pidä riittävä etäisyys edellä luistelevalle.
- Pysy aina näkö- ja huutoetäisyydellä ryhmästä. Älä venytä letkaa äläkä sooloile.
- Älä ota riskejä. Muista että sinä itse vastaat turvallisuudestasi.
- Pidä silmällä muita retkeläisiä. Jos joku kaatuu pahasti tai jää pettää, kiinnitä muiden huomio pilliin puhaltamalla.
- Älä epäröi kertoa vetäjälle, jos olet huonovointinen, huolestunut jostain tai sinulla on välineongelmia.
- Ryhmästä voi poistua vain retkenvetäjän luvalla.

PALATESSA TAKAISIN

- Älä kiiruhda retkenvetäjän ohi edes rantaan tultaessa.
- Retken päätöskokoontuminen on paras paikka palautteen antamiselle.



Baikal maaliskuussa 2017,
kuva: Seppo Sihvonon.

NOPEUTEEN PERUSTUVA RYHMÄJAKO

Nopeus- luokka	Päivämatka km	Kenelle sopii
5	< 30	Leppoisasti luisteleville, ulkoilusta nauttiville, myös aloitteleville. Vaatimuksena perusluistelutaito retkiluistimilla (väh. tunnin luistelu esim. radalla noin 10 km/h).
4	30–50	Reipasta ulkoilua ja luonnossa liikkumista. Retkillä tarvitaan luistimien ja tasapainon hallintaa vähän huonommallakin jäällä.
3	40–60	Kokeneille ja hyväkuntoisille luistelijaille.
2	50–70	Kokeneille, hyväkuntoisille ja kestäville luistelijaille; liikuntasuoritus tärkeä osa.
1	> 70	Vauhdinhaluisille, kovakuntoisille, kilometrejä kerääville luistelijaille. Keskimääräinen luisteluvauhti jopa 20 km/h.

nauttii enemmän, kun ei itse tarvitse ajaa liukkaalla ja pimeässä.

Bussiretkille on pakollinen ja sitova ilmoittautuminen netissä. Bussiretken toteutuminen edellyttää, että vähimmäismäärä osallistujia ilmoittautuu. Tarkista mahdollinen peruuntuminen tai muut muutokset netistä ennen retken alkua. Retki maksetaan käteisellä bussissa, joten varaa mukaan tasaraha! Pitempi bussimatka maksaa enemmän kuin lyhyt; bussiretken hinta ilmoitetaan kutsussa. Bussi poimii retkeläisiä muutamalta vakiopysäkillä, jonne voit jättää oman auton tai tulla paikalle julkisilla. Bussiretkellä kuluu helposti koko päivä, siksi mieltään iltamenoja ei kannattane järjestää.

Retkellä käyttäytyminen

Suomen retkiluistelijoiden retket suuntautuvat luonnonjäille, jolloin olemme aina luonnon armoilla. Onnistunut ja turvallinen retki edellyttää, että kaikki retkeläiset ovat oikein varustautuneita ja kunnioittavat jää- ja sääolosuhteiden vaihtelua. Muista kerrata kauden alussa Suomen retkiluistelijoiden turvallisuusohje: www.skrinnari.fi -> Retkiluistelijat -> Turvallisuus

Suuren luistelijajoukon hallitseminen ja jään lukeminen on retkenvetäjälle haastava tehtävä. Tee oma osuutesi retken onnistumiseksi ja noudata tinkimättä hyviksi havaittuja ja pelisääntöjä. Anna vetäjän keskittyä jään havainnointiin eikä varpusparvena poukkoilevan luistelijaryhmän paimentamiseen.

Jokainen osallistuu retkelle omalla vastuullaan. Retkenvetäjä tai Suomen retkiluistelijat ry eivät ole vastuussa retkellä mahdollisesti sattuneista henkilö- tai tavaravahingoista.

Seuran jäsenillä on seuran retkillä voimassa Suomen Ladun ryhmätapaturmavakuutus, joka kattaa vahingot noin 2500 euroon asti (lisätietoja Suomen Ladusta tai www.pohjola.fi). Maksimikorvaus ei välttämättä riitä, jos loukkaantuminen on vakava, joten osallistujille suositellaan lisäksi hen-

PAKOLLISET VARUSTEET SEURAN RETKILLÄ:

- Retkiluistimet
- Jäänaskalit ja pilli kaulatelineessä
- Jääsauva (mieluiten retkiluistelu-sauvapari)
- Heittoköysi
- Lantiovyöllä (ja mieluiten myös haarahihnalla ja karbiinihaalla) varustettu reppu
- Täydellinen vaihtovaatekerta vesitiiviisti pakattuna
- Eväät ja kuumaa juotavaa
- Työkalut ja luistimen varaosia omien luistimien säätöä/korjausta varten

SUOSITELTAVIA VARUSTEITA:

- Polvi- ja kyynärsuojukset sekä kypärä
- Solumuovinen istuinalusta tauoille
- 2 kpl muovipusseja kastuneiden jalkineiden vuoraamiseen
- Suojalasit ja/tai aurinkolasit
- Kovalla pakkasella lämmin, kasvot ja kaulan peittävä suojaus
- Luisteltavan alueen kartta ja kompassi
- Kamera
- Kännykkä
- Taukotakki tai -liivi
- Riittävästi janojuomaa
- Varaenergiaa
- Sideharsoa ja laastareita
- Riittävästi rahaa yllättäviäkin tilanteita varten

kilökohtaista vapaa-ajan tapaturmavakuutusta. Selvitä myös ennakoon, korvaako koti- tai matkavakuutuksesi esimerkiksi kameralle, silmälasille tai muille arvoesineille tapahtuneet vahingot. ■

HEJ KOM MED PÅ SKRIDSKOTUR!

*Långfärdskridsko är motion på naturis. På Finlands långfärdsskinnare
r.f. turer är skridskoåkningen trygg och njutbar.*



Suomen retkiluistelijat ry / Finlands långfärds- skinnare rf arrangerar olika skridskoturer under vintersäsongen om isförhållandena så möjliggör.

Erfarna turledare, som har genomgått en mång- sidig turledarutbildning, leder föreningens alla turer och dessa är endast till för våra medlemmar. Varje deltagare ansvarar själv för sitt deltagande och sin egen säkerhet.

Finlands långfärdsskinnare ordnar turer på havsis mellan Lovisa och Hangö, i om- rådena kring Åbo, Raumo, samt i Vasa skärgård.

I inlandet är sjöar av alla storlekar populära mål bland långfärds- skinnarna. På de stora sjöarna Lojosjön, Päijänne, Näsijärvi, Saimen och Pyhäjärvi i Säkylä, skinnas det regelbundet om isförhållandena så tillåter. Förutom i huvudstadsregionen, arrangeras långfärds- skridskoåkning i områdena kring Åbo, Raumo, Tammerfors och Jyväskylä.

Turerna är gratis för alla medlemmar. Bussturer ordnas till självkostnadspris.

Välj rätt nivå på turen

Långfärdsskridskoåkning passar alla oberoende av ålder och kondition. Det är säkrast och roligast för alla om du åker i en nivågrupp som kunskapsmässigt och konditionsmässigt är passande för dig. Föreningens turer är indelade i fem åkknivåer efter förväntad medelhastighet under turen. Målet med nivåerna är att alla ska kunna hitta en passande nivågrupp för sin egen kondition, uthållighet, åksparkighet och intresse.

I tabellen på sida 53 hittar du riktiga distanser och beskrivningar av turerna i de olika nivåerna. Distanserna är uppskattningar för en heldagstur på ca. 6 timmar på respektive nivå utgående ifrån att bra isförhållanden och obefintlig vind gäller. På kortare turer eller turer med mer krävande is-

förhållanden är även distanserna vanligtvis kortare.

Om du är osäker på din och kondition, välj hellre en grupp med lugnare åktempo än en för krävande grupp.

Bra skridskoteknik och kondition är en grundförutsättning för en lyckad skridskotur. Långfärdsskridskoteknik kan du med fördel träna på konstis- eller plogad bana. Ju bättre du behärskar dina skridskor, desto mer njutbara kommer din skridskotur att bli. Det lönar sig att träna åkteknik.

Turinformation och nätsida

Informationskanalen för turerna är skinnari.fi. Planerade turer publiceras som turinbjudningar på dessa web-sidor. Sidorna innehåller noggrannare tur- information och möjlighet att anmäla sig till turerna. Förhandsanmälan är obligatorisk till alla FLS-ledda turer. Detta för att säkerställa att åkgruppernas max. storlek inte överskrider och att de som finns på kölistan i första hand får plats i turen om återbud sker. Som FLS-medlem kan du utöver dig själv anmäla tre andra deltagare till turerna. Det är viktigt att i kommentarfältet uppges deras kontakt- uppgifter i samband med anmälan. Kommentarna fungerar även som en bra kanal för att ordna samtransporter. Om en utlyst tur är fulltecknad, kan man anmäla sig till en kölista. Turdeltagare accepteras från kölistan om någon återkallar sin anmälan. Om du anmält dig men vill återkalla ditt deltagande till en tur, kom ihåg att radera ditt namn från deltagarlistan så att de som är i kön får delta.

Turledarna informerar regelbundet om det allmänna läget på skinnari.fi –hemsidan. Information om lokala isförhållanden hittar man på skinnari.fi under menyvalet "Isinfo".

Du kan även beställa turinbjudningar och israpporter som e-post. Detta rekommenderas för att få snabb information om utlysta

turer. Föreningen strävar efter att alltid publicera kommande veckosluts turinbjudningar på web-sidorna senast kl. 19 på fredag och lördag kväll.

Planerade bussturer under veckoslutet informeras i god tid före fredag kväll. Alla turinbjudningar kan redigeras senare under kvällen eller ännu under turdagens morgon som t ex vid plötsliga eller oväntade snöfall. Därför rekommenderas det att regelbundet följa informationen om de utlysta turerna.

Efter turerna skriver turledaren en färdrapport över turen. Rapporten kan innehålla isobser- vationer under turen, färdspår från en GPS, fotografier och videoklipp från turen. Det är även möjligt att kommentera turrapporten och bildtexter.

BUSSTURERNAS HÅLLPLATSER OCH TIDTABELL

Alla bussturer är enskilda arrangemang som kräver anpassningar vid respektive tur. Kontrollera alltid vad som gäller i själva bussturinbjudan. Då turerna går västerut, är samlingsplatserna i regel:

- Östra centrum – Turunlinnantie, busshållplatsen mittemot Stoa
- Järnvägsstationen – Hållplatsen vid Mikaelsgatan
- Västerleden/Hanaholmen – Den norra busshållplatsen vid Hanaholmen vid västerleden.

Då turen går österut, är ordningen omvänd. Då är starten vid Hanaholmens busshållplats. I turinbjudan står alltid tidpunkten för den första hållplatsen. Vi räknar sedan med att det tar 20 minuter mellan Östra Centrum – Järnvägsstationen och 15 minuter mellan Järnvägsstationen och Hanaholmen.

OBLIGATORISK UTRUSTNING PÅ FÖRENINGENS Turer:

- Långfärdsskridskor
- Isdubbar och visselpipa
- Ispik (två pikar (ett par) rekommenderas)
- Kastlina
- Ryggsäck (försedd med midjebälte och grenrem)
- Komplet klädombyte vattentätt packat
- Vägkost och varmdryck
- Arbetsredskap och reservdelar till egna skridskor och bindningar

ÖVRIG UTRUSTNING VI REKOMMENDERAR:

- Knä- och armbågsskydd, samt hjälm
- Sittunderlag
- 2 st plastpåsar (att sätta ovanpå torra sockor efter plurning)
- Skyddsglasögon och/eller solglasögon
- Något att täcka ansikte och hals med vid sträng kyla
- Karta över skridskoområdet och kompass
- Kamera
- Telefon
- Pausjacka eller -väst
- Dryck
- Reservenergi
- Förstahjälpsutrustning
- Pengar eller betalmedel för överraskande situationer

SÅ BLIR DET EN LYCKAD TUR

GÖR SÅ HÄR FÖR EN LYCKAD TUR INNAN TUREN

- Anmäl dig i tid via hemsidan och välj en lämplig gruppnivå
- Packa och kontrollera utrustningen redan föregående kväll
- Packa med vägkost och tillräckligt med dryck
- Reservera tillräckligt med tid för turen
- Kom i tid till samlingsplatsen. Tiden meddelas på turinbjudan. Turinbjudan anger tiden för avfärd på isen. Då ska du och din utrustningen vara åkklar.
- Vi förordaranvändning av kollektivtrafik
- Kommer du med bil, önskar vi att du parkerar din bil så att den inte stör övrig trafik.

VID STARTPLATSEN

- Om du är med på din första tur, meddela om detta till turledaren och presentera dig själv
- Turledaren samlar gruppen och berättar om turplanen
- Turledaren informerar om turens risker och säkerhetsaspekter och hur dessa ska hanteras.

UNDER TUREN

- Åk aldrig förbi turledaren.
- Håll tillräckligt långt avstånd till skridskoåkaren framför dig.
- Håll dig alltid på syn- och hörselavstånd från den övriga gruppen. Håll dig till gruppen, åk inte solo.
- Ta inga risker. Det är du själv som ansvarar för din egen säkerhet.
- Observera dina medåkare. Om någon faller eller om isen brister, tillkalla de andras uppmärksamhet genom att blåsa i visselpipan.
- Tveka aldrig att redan innan turen startar upplysa turledaren om du mår dåligt, är bekymrad över något eller har utrustningsproblem.
- Du får endast avlägsna dig från gruppen med turledarens tillåtelse.

VID TURENS SLUT

- Skynda aldrig förbi turledaren, inte ens vid strandkanten.
- Bästa tidpunkten för feedback till turledaren är vid turavslutningen vid stranden.

Turtransporter

Vid FLS-turer strävar vi efter att utnyttja samtransporter, publika transporter eller gemensamma bussturer.

Då det är många deltagare, rekommenderar vi samtransporter. Vi strävar efter att alltid först samlas vid en utvald plats för att sedan samåka vidare därifrån. Vintertid kan även snön begränsa parkeringsutrymmena. Utnyttja kommentarfältet vid turanmälningen och berätta om du har bil eller behöver



Hirvihaaranjoella joulukuussa 2016, kuva: Simo-Pekka Reponen.

GRUPPINDELNING ENLIG ÅKHASTIGHET

Hastighets- klass	Dagsetapp km	Lämplig sig för vem?
5	< 30 km	Lugnt åktempo, njutbar åkning. Passar även för nybörjare. Grundkrav är ändå grundläggande skridsko-färdigheter på långfärdsskridskor (minst en timmes åkning på bana med en hastighet på 10 km/timme).
4	30–50 km	Friskt friluftsliv och utevistelse i naturen. På turerna krävs åskicklighet och balans även på sämre isar.
3	40–60 km	För erfarna skinnare och för skinnare med god kondition.
2	50–70 km	För erfarna skinnare med god kondition. Prestation är en väsentlig del av turen.
1	> 70 km	En tur för fartälskare med god kondition. För dem som samlar skridskokilometrar. Medelhastigheten under turen kan vara 20 km/h.

transport. Då du får skjuts med någon, erbjud alltid bensinpenningar åt chauffören (Vi rekommenderar 10 cent per kilometer).

Våra bussturer möjliggör ibland att vi kan åka medvindsturer, där start- och mål är på olika platser. Det är även tryggare att åka buss hem efter en lång skridskoåkning långt hemifrån. Obligatorisk anmälan via skrin-nari.fi gäller till alla föreningens bussturer. Buss-turerna förverkligas om minimiantalet deltagare anmäler sig. Därför är det viktigt att du kontrollerar om eventuella förändringar har skett före turstarten. Alla bussturer betalas kontant i bussen, ta därför med dig jämna pengar! Längre bussturer är dyrare än billigare, bussturens pris informeras i turinbjudan. Bussen plockar upp turdeltagarna vid de nämnda hållplatserna, där du kan lämna din bil eller komma med publiktransport. Alla föreningens bussturer tar en hel dag i anspråk, vi rekommenderar att du inte planerar någon kvällsaktivitet samma dag.

Uppförande under turen

FLS-turerna inriktas alltid till naturisar och vi åker på naturens villkor. En trygg och lyckad tur kräver att alla turdeltagare är rätt utrusta-

de och respekterar is- och väderleksförhållanden och växlingar. Det är viktigt att du innan säsongstart repeterar och sedan respekterar säkerhetsföreskrifterna inom FLS: www.skrinnari.fi -> Retkiluistelijat -> Turvallisuus

Det är en krävande uppgift att leda en stor grupp skridskoåkare och samtidigt avläsa isförhållandena. Vi hoppas du hjälper till genom att följa spelreglerna inom FLS. Låt turledaren koncentrera sig på isförhållandena istället för att leda en flock utspridda sparvar.

Alla deltar på egen risk. Turledaren eller FLS ansvarar inte för möjliga person- eller utrustningsskador. Alla våra medlemmar täcks under turerna av Suomen Latus gruppolycksfallsförsäkring som ersätter skador upp till 2 500 euro (mera information hittar du på Suomen Latus sida eller på www.pohjola.fi). Maximalersättningen kanske inte täcker alla kostnader om en olycka är allvarlig. Vi rekommenderar att du utöver detta har en personlig fritidförsäkring. Det är också bra att ta reda på vad din hem- eller reseförsäkring ersätter för t.ex. kamera, glasögon eller andra värdesaker som kan gå sönder. ■

Säkylän Pyhäjärvi tammikuussa 2017, kuva: Ilkka Salmi.



RETKENVETÄJÄT

KAUDELLA 2017–2018

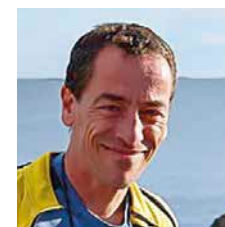
PÄÄKAUPUNKISEUTU



Autti-Rämö Ilona



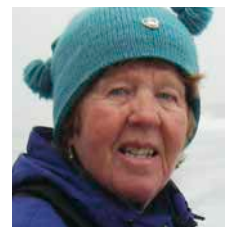
Backman-Winquist
Eva-Lotta



Bagh von Hans



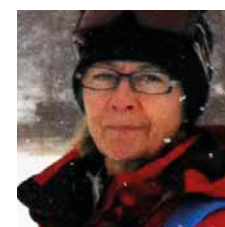
Olkkonen Tero
Palmén Virpi
Puura Pekka
Sipola Pekka



Berglund Nina



Blom Bernt



Brenner Agneta



Eriksson Jörgen



Fagerholm Henrik



Haapomaa Eki



Haapomaa Helena



Hakola Jouni



Hakola Liisa



Hari Jyrki



Helkiö Risto



Hemgård Gretel



Hypén Harri



Hämäläinen Mirja



Kaario Reino



Kallio Jari



Pajarinen Pirjo



Palmén Henrik



Pitkänen Markku



Porthin Mikael



Kallio Soile



Karppinen Antti



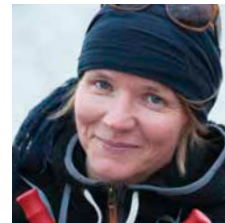
Kenttämies Jouni



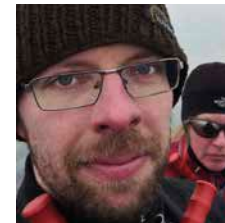
Kinnunen Taina



Rainio Kai



Rajala Rio



Rautavuori Rauli



Reponen Simo-Pekka



Koski Katriina



Koskinen Petri



Laatu Tero



Leppänen Päivi



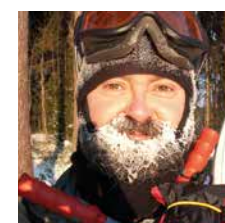
Rikberg Lars



Salmi Ilkka



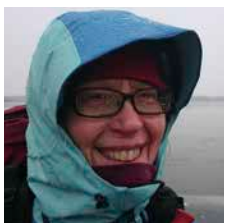
Salminen Pirjo



Silfverberg Miika



Malmström Katri



Mäkelä Kaisa



Mikko Myller



Niemi Renita



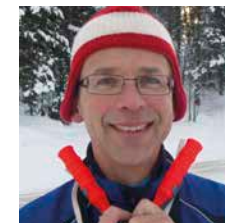
Sihvonen Seppo



Simonsson Ralf



Sägfors Mats



Tiitola Kari



Niskala Anne



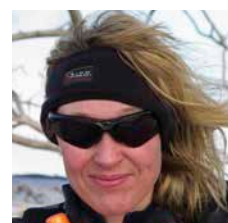
Nisula Timo



Noro Seppo



Olkkonen Toni



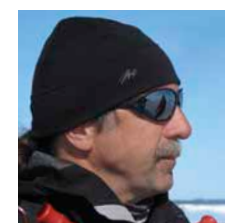
Tynjälä Pirjo



Vainio Rolf



Valtonen Hanna

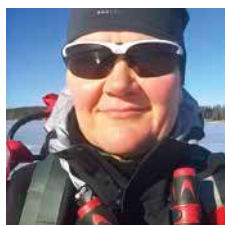


Vikström Jouko



HANKO

Lindholm Christer

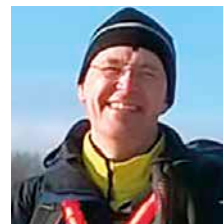
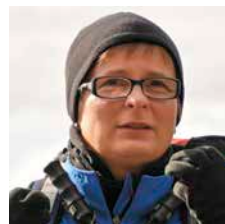


JYVÄSKYLÄ

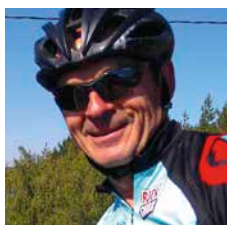
**SALO**

TURKU

JYVÄSKYLÄ

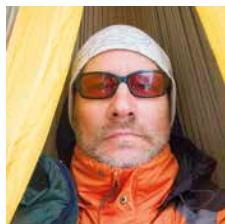
**TURKU****VAASA**

LAHTI



RAUMA, HARJAVALTA, EURA

TAMPERE



Welhonpesä
www.welhonpesa.fi

LANDSTRA SPORT
Laadukkaammat
luistimet Hollannista

isviida *Lundhags*
Luistimet,
rinkat ja sauvat

TUBBS
SNOWSHOES
Tubbs Wilderness
naisille ja miehille

OAC SPORT
Liukulumikengät

TSL
TSL sport equipment
TSL 217 /227
Escape

MSR

FJELLPULKEN
Ahkiot

Puh 09-8798886 - info@welhonpesa.fi
Kauppakuja 10 - 01800 Klaukkala
Avoinna ma-pe 10-18 La 10-15