

skrinnari



Suomen retkiluistelijat ry 2020–2021
Finlands Långfärdsskrinnare rf
Vuosijulkaisu n:o 28 • Årsskrift n:r 28

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

KOMPERDELL

Lundhags



Calico



CRISPI

Skyllemarks



salomon

ROTTIFELLA

ZANGSTRA



ICE-SKATE



SRL:n jäsenille -10% luisteluvälineistä!

Storörantie 2, Sipoo
Puh. 010 4236 900

www.bearwater.fi
sale@bearwater.fi

SISÄLTÖ

Pääkirjoitus / Redaktionellt.....	5
o Retkiluistele mielen ja fyysisen terveyden vuoksi	5
o Skrinnari för mentalt och fysiskt välbefinnande	6
Jäsensihiteerinne täällä, moi!	7
Kausi 2019–20: ihmeellinen kausi	8
Kausi 2019–20: Plutausten ennätyskausi	12
Heittoköyden kiinnittäminen ja käyttö	18
Retkiluistelupummien perusviikonloppu:	
Jussarön majakka ja yllätysyö Hangossa	20
Skrinnari-profiili: Outi, vikkela vetäjä Pirkkalasta	26
”Tuu pois sieltä!” – Miten vastata retkiluistelua kauhisteleville?	31
Tulokaskurssi takana – luistelut jäissä!	36
Retkiluistelu lähti Pohjois-Karjalaan	38
Skrinnari 25 vuotta: Teen luistimen itselleni ja olen siitä ylpeä	44
Retkiluistelua koronan varjossa	46
Jää näkemiin, Jää!	48
Kaikki mukaan luisteluretkelle!	51
Hej kom med på skridskotur!	57
Retkenvetäjät kaudella 2020–2021	62

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 specialicerat 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: Terhi Ilosaari, Hans von Bagh, Ilona Autti-Rämö, Ilkka Salmi (kuvat ja ulkoasu) **Kannen kuva:** Ilkka Salmi **Kuvankäsittely ja taitto:** Sofia Kivistö

Paino: PunaMusta Oy, 2020 **Painos:** 4 600 kpl

RETKILUISTELE MIELEN JA FYYSISEN TERVEYDEN VUOKSI

TEKSTI: HANS VON BAGH, PUHEENJOHTAJA KUVA: TEIJA WILLSTRÖM

Valitettavasti tulemme elämään koronaepidemian kourissa varsin todennäköisesti koko tulevan luistelukauden. Noudattakaamme viranomaisten määräyksiä ja suosituksia, jottei koronaepidemia pahenisi toimintamme vuoksi. Muistakaamme, etteivät määräykset estä meitä harrastamasta rakasta lajiamme. Jääturvallisuus edellyttää viiden metrin turvavälejä, siksikin lajimme on luonteeltaan tähän poikkeustilaan hyvin soveltuva. Plutaustilanteessa hoidamme tuki ensisijaisesti kaverimme turvaan.

Verenkiertoelinten taudit ovat Suomessa yleisin kuolinsyy. Aivoinfarktien takia menetämme enemmän laadukkaita elinvuosia kuin minkään muun sairauden takia. Ikääntyneiden luunmurtumat ja osteoporoosi ovat merkittävä kansanterveydellinen ja kansantaloudellinen ongelma.

Optimaalinen terveystoiminta on säännöllistä ja monipuolista, sisältää luuston painokuormitusta ja luuärsykyitä aiheuttavia lihasvoimallikeitä sekä tasapainoa kehittäviä asioita. Retkiluistelu täyttää erinomaisesti kaikki nämä toiveet. Liikunnan terveysvaikutukset näkyvät usein vasta

hyvin pitkällä viiveellä. Viikoittainen, retkiluistelun kaltainen liikunta pienentää tutkustusti kuolleisuutta 30 %.

Edellä olevat terveystiedot olen poiminut Sosiaali- ja terveysministeriön sivuilta.

Mielenterveyden ongelmat eivät pidä koronaetäisyyttä meihin, vaan tunkeutuvat elämäämme epidemioista piittaamatta. Fyysisen terveyden ohella retkiluistelu edistää henkistä ja sosiaalista terveyttämme. Tarjoammehan retkillämme niin liikuntaa, ihania luontoelämyksiä kuin sosiaalista kanssakäyntiä kaikille seuralaisillemme. Porukkaan pääsee mukaan, kun ilmoittautuu retkelle ja tulee ajoissa lähtöpaikalle. Pyrimme löytämään -- vaikkamme aina onnistu -- sopivan tasoisen luisteluretken ihan jokaiselle.

Etsikäämme yhdessä koronaturvallisista tapoista, jotta voimme luistella terveinä ja ihailla jääluontoa tälläkin kaudella. Henkistä läheisyyttä toisiimme saamme eri keskustelukanavia hyödyntäen, vaikka samalla säilyttämme fyysisen etäisyyden seurakaverihimme turvallisen luistelun varmistamiseksi.

Hans



Redaktionellt

SKRINNA FÖR MENTALT OCH FYSISKT VÄLBEFINNANDE

HANS VON BAGH, ORDFÖRANDE ÖVERSÄTTNING: KAI RAINIO JA PATRIK PALM

De flesta dödsfallen i Finland orsakas av hjärt- och kärlsjukdomar. Hjärninfarkter reducerar de kvalitativa levnadsåren hos människor mer än någon annan sjukdom. Frakturer och osteoporos hos äldre är ett stort folkhälso- och ekonomiskt problem. Särskilt funktionsnedsättande höftfrakturer som kan leda till för tidig död eller skapar behov av långtidsvård, rehabilitering och andra vårdtjänster belastar inte bara de äldre, utan också anhöriga och hela samhället.

Regelbunden och varierad motion är optimalt ur hälsosynpunkt. Det innebär belastning av skelettet och rörelser som stimulerar benstommen och utvecklar

muskelstyrka och balans. Långfärdsskrinning infriar bäst just dessa önskemål. Prognosen för en cancerpatient som har motionerat är avsevärt bättre än för dem i en kontrollgrupp vid medicinska studier. Hälsoeffekterna av motion syns ofta först efter mycket lång tid. Regelbunden veckovis återkommande motion, exempelvis långfärdsskrinning varje vecka minskar dödligheten med 30%.

Ovanstående uppgifter finns att läsa på social- och hälsovårdsministeriets webbsidor.

Ensamhet och depression följer inte regler om social distansering utan tränger destruktivt in i våra liv. Långfärdsskrinning främjar vår mentala och sociala hälsa samt fysisk hälsa. Låt oss inte nu glömma bort våra skrinarkamrater. Vi erbjuder alla våra medlemmar motion, underbara naturupplevelser och social samvaro på våra turer. Du kommer med genom att anmäla dig till en tur och komma i tid till startplatsen. Vi försöker alltid (även om vi inte alltid lyckas) hitta en tur som även passar nya skrinare. Sök och hitta medskrinare för gemensamma turer via våra websidor.

Tyvärr ser det ut som om att vi kommer att få leva med corona epidemin under hela den kommande skrinarsäsongen (2020–21). Låt oss följa alla myndighetsföreskrifter och rekommendationer så att corona epidemin inte förvärras pga. oss. Reglerna hindrar inte oss från att skrinnas. Kom ihåg säkerhetsavstånden på 5 m inte bara för att säkerställa säkerheten på isen. Vid ett plurr tar vi naturligtvis omhand om våra skrinarkamraters säkerhet i första hand och sedan ombyte till torra kläder. Låt oss även under turernas raster hålla de avstånd till varandra som myndigheterna rekommenderar.

Låt oss inte begränsa varandras skrinnande eftersom de positiva hälsoeffekterna av skrinning betydligt överväger riskerna med coronavirus. Låt oss samarbeta för att hitta corona säkra former för att kunna skrinnas friska och få beundra naturisen även denna säsong. Glöm inte bort vännernas behov, inte ens våra mera lågmälda medlemmars behov. För att hitta de bästa

formerna för skrinning under dessa corona tider, deltag i diskussionsforumen på Skridskonätet och i andra kanaler med respekt för varandra och andras åsikter.

Samtidigt som vi säkrar en mental intimitet med varandra håller vi ett fysiskt säkerhetsavstånd på 5 m till våra medskrinare.

Hans

JÄSENSIHTTEERINNE TÄÄLLÄ, MOI!

Olen Mervi Nuutinen, skrinari-jäsen kaudesta 2014–15 lähtien. Seuran jäsenihteeripestissä on alkamassa kolmas kauteni. Sihteeristöömme kuuluvat lisäkseni Hannu Kiiskinen ja Mats Sågfors.

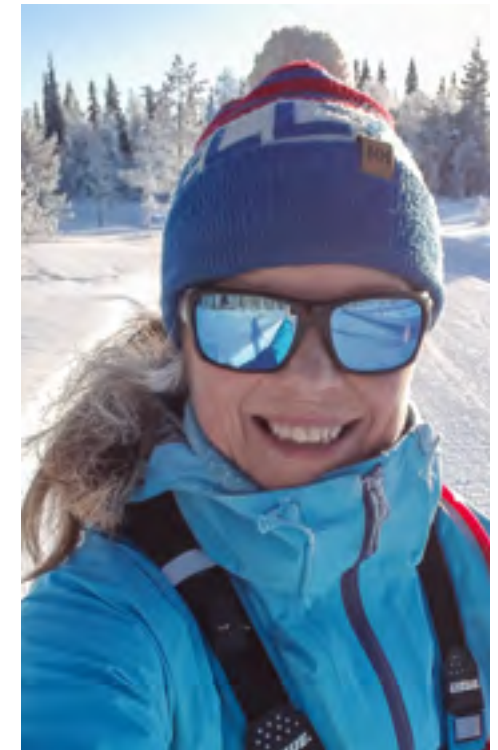
Voit olla yhteydessä minuun sähköpostitse (skrinari.jasenasiat@gmail.com), kun olet epä tietoinen, onko jäsenyytesi voimassa, onko lasku maksettu, tai jos kohtaat ongelmia kirjautuessasi Skrinari.fi-sivustolle.

Osoitteenmuutokset, jäsenlajien muutokset tai uuden laskun pyytämiset tulee lähettää Suomen Ladun jäsenihteerille (jasenpalvelu@suomenlatu.fi).

Skrinari.fi-sivuston kirjautuminen päivitettiin lokakuun 2020 alussa. Nettisivuilta löydät ohjeet uuteen kirjautumistapaan. Käytän pian varmistamassa, että pääset kirjautumaan ongelmitta.

Antoisaa luistelukautta 2020–21 niin uusille kuin kokeneillekin jäsenille!

Mervi



Kausi 2019–20: IHMEELLINEN KAUSI

*Lauha, lumeton, loistava loppu – siinä kausi 2019–2020 pähkinänkuoressa.
Vaikka kaikki kaudet ovat erilaisia, oli viime kausi kyllä aivan eriskummallinen.*

TEKSTI: MICKE SUNDMAN, KUNNIAJÄSEN KUVAT: HANNU KIISKINEN

Nuoksion pienet ja keskisuuret järvet jäättyivät neljä kertaa. Vasta helmikuun loppupuolella vahvistuivat monelle tutun järviylängön vedet kunnolla kantaviksi. Lumi ei näillä seuduilla haitannut koko kauden aikana.

Suomen lumettoman alueen raja kulki viikkojen ajan Raahesta Lappeenrantaan. Lapissa ei luisteltu lainkaan, koska jäätymisen jälkeen tuli lunta ja uudelleen lunta lumen päälle.

Täpäristi lokakuun puolelle ehtivät ensimmäiset retkiraportit pohjoisesta. Muutamat ehtivät nauttimaan marraskuun alun lappilaisista jäistä ennen Lapin lumitulvaa. Kauaa ei jouduttu odottamaan muun Suomen jäitä. Marraskuun kuudes piirsi reitettä retkiraporttikartalle jo lännessä Vaasaan, idässä Kolin kupeeseen ja monin paikoin matkan varrelle. Hollannista asti pohjoisen jäille löytänyt Karel van der Voort siirtyi askeleen etelämmäksi flyygeliä etsimään. ►

Pakkasukko pysyi pihinä koko kauden. Leuto talvi tarjosi harrastuksellemme paremmat puitteet kuin monina aikaisempina vuosina. Luistelijoiden määrän kasvu ja lajin levittäytyminen yhä pohjoisemmaksi näyttäisi olevan suoraan verrannollinen ilmaston lämpenemiseen.

Kaudella riitti kummiä ilmiötä

Lohjanjärven pääselät eivät jäätyneet lainkaan. Hiidenjärveltä, tältä perinteiseltä, luotettavalta luisteluareenalta en huomannut ainuttakaan retkiraporttia. Marras–joulukuun kieppeillä Seinäjoen ja Forssan seutujen vesistöt näyttivät lupaavilta, mutta pian niidenkin jäät sulivat niin paljon, että vain matalimmilla vesillä saattoi kiittää lumetoman, laulavan ja mustan peilipinnan iha- nuudella.

Suomenlahden suolavesillä ei ollut kantavaa jäätä lainkaan. Vain parina päivänä joulukuun alussa pääsivät lajitoverimme Porvoon Stensbölen selälle. Vaasasta löytyi erinomaiset olosuhteet kouralliselle innostuneita skrinnareita, jotka saivat jopa riikinruotsalaisia houkutelua lahden yli.

Järvisuomi jäätyi

Helmikuun keskivaiheilla Näsijärveltä itään pakastui. Lahden seudusta muodostuikin melkoinen Mekka suurimmalle osalle seuran jäsenistä. Viikosta toiseen riitti tukevaa tasaista ja halkeamatonta jäätä aluksi Kymijärvi–Liesjärvi-alueella ja myöhemmin Heinolasta pohjoiseen yhä laajemmilla alueilla.

Muistan viikkoja toisensa jälkeen – ei lunta, ei tuulta, ei pilviä – vaan paratiisimaisia olosuhteita ja lisäksi uskomaton äänimaisema, kun mahtava pauke ja ritinä kukaavat rantakallioilta auringon lämmittäessä yöpakkasen kovettaman jään pinnan.

Helmikuun lopulla sitten räjähti. Ennätysviikonloppuna luisteltiin 25 001 raportoitua kilometriä 165 retkellä, joihin osallistui 471 luistelijaa. Silloin luisteltiin samanlaisissa olosuhteissa niin Hämeessä, Savossa kuin Pohjois-Karjalassakin.

Ennätyksellinen kausi

Kolmikko Hannu Kiiskinen, Antti Majuri ja Anne Niskala tekivät 21. maaliskuuta Suomen ennätyksen luoteisella Saimaalla luistellen 217 kilometriä. Edellinen ennätys Lahti–Jyväskylä piteni noin viidelläkymmenellä kilometrillä. Siellä he kiitivät Ristiinasta Savitaipaleelle ja siitä edelleen Kuivasen kautta Ruokotaipaleelle ja pienen suunnistusvian jälkeen takaisin Ristiinaan. Näin sitä mentiin aamukuudesta lähes keskiyöhön. Luulen – vaikkakaan en ole varma – että tämä saattaisi olla maailmanennätys varusteellisen retkiluistelun kohdalla.

Hollannin Elfstedentocht on 11 kaupungin luistelukisa, jonka pituus on 200 km. Kilpailu luistellaan ilman reppua ja täydellä huollolla. Viimeksi tapahtuma järjestettiin vuonna 1997. Saa nähdä, pystytäänkö Hollannin tapahtumaa enää järjestämään.

Hannu Kiiskinen jatkoi upeaa kauttaan pitkälle huhtikuun puolelle keräten kauden aikana kilometrejä taatusti Suomen ennätyksen verran, ellei peräti myös varusteellisen retkiluistelun maailmanennätyksen verran.

Kausi päättyi pari viikkoa totuttua aikaisemmin, mutta eipä ihme, sillä Helsingissä krookukset ja skillat olivat kauden päättyessä kukkineet jo kaksi viikkoa, ja pääsiäisliljat ja vuokot olivat täydessä loistossaan. ■

Yövedellä karkauspäivänä 2020



Kausi 2019–20:

PLUTAUSTEN ENNÄTYSKAUSI

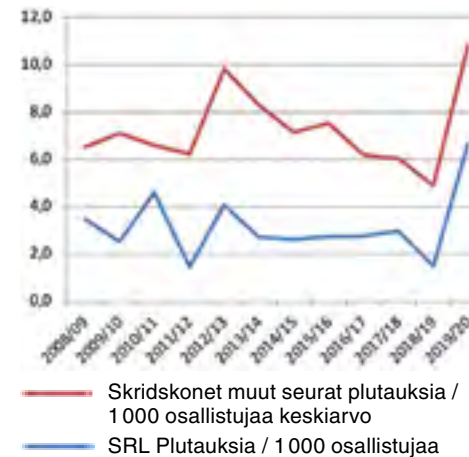
TEKSTI: CARL ERIC SCHALIN JA ILONA AUTTI-RÄMÖ KUVAT: ILKKA SALMI

Seuramme pitkän ajan tilastot osoittavat, että ryhmäretkiluistelu oikeilla tiedoilla, taidoilla ja varusteilla on hyvin turvallinen liikuntalaji. Valtaosa suhteellisen harvoin tapahtuneista plutauksista ja onnettomuuksista on ollut lieviä. Yli kymmenen vuoden aikana seurassa on sattunut retkillä vain noin 1,4 keskivakavaa tai vakavaa onnettomuutta 1000 osallistujaa kohden.

Retkiluistelukausi 2019–2020 oli monessa mielessä poikkeuksellinen, sekä retkien että plutausten määrän suhteen.

Seuran retkiä järjestettiin vähemmän kuin edellisen kauden aikana, mihin vaikuttivat erityisesti vaihtelevat ja vaikeasti ennakoitavat sekä osittain myös riskialttiit jäät Etelä-Suomessa.

Plutausten suhteen tapahtui merkittävä negatiivinen trendimuutos, sekä edelliseen ennätyksellisen hyvään kauteen verrattuna että myös pitkän ajan keskiarvoon ja kehitykseen nähden. Edellisen viisivuotiskauden aikana raportoitiin yhteensä 62 plutausta, kun kauden 2019–2020 aikana niitä oli 48. Plutausfrekvenssi viime kaudel-



la oli yli kaksinkertainen seuran pitkän ajan keskiarvoon nähden. Seuramme plutausfrekvenssi on aikaisemmin ollut vain noin kolmannes Skridskonetin muiden seurojen keskiarvosta. Menneen kauden aikana

siirryimme aivan eri tasolle, joka on samaa luokkaa kuin muiden seurojen pitkän ajan keskiarvo, kuten oheisesta graafista näkyy. Toki muidenkin seurojen keskimääräinen plutausfrekvenssi oli viime kaudella poikkeuksellisen suuri.

Plutauksista noin neljännes oli keskivakavia, ja niitä oli enemmän kuin aikaisempina kausina keskimäärin. Ensimmäistä kertaa useaan vuoteen seuran historiassa tapahtui useita ryhmäplutauksia. Kahdessa tapauksessa koko retkiseurue plutasi. Muutamia keskivakaviin plutauksiin liittyi loukkaantumisia tai vaikeutuneita pelastautumisia ja pelastamisia.

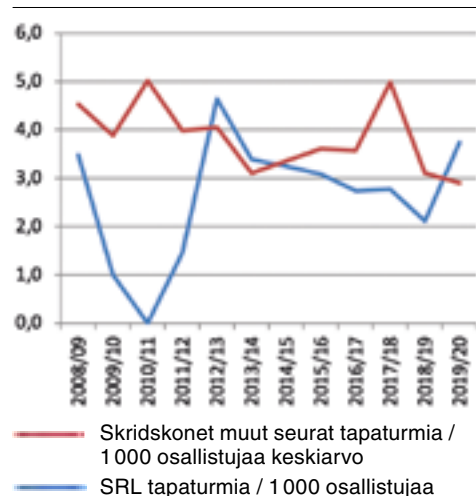
Kahdella kahden hengen retkellä sattui keskivakava plutaus. On syytä tiedostaa, että kahden hengen retkellä riskitaso saattaa olla korkeampi kuin muuten. Riittävän turvavälin pitäminen on erityisen tärkeää näillä retkillä, ja jokaisella pienryhmän jäsenellä on tärkeää pystyä avustamaan pelastautumisessa ja ensiavussa. ▶



Seuran ohjeiden vastaisten yksinluisteluretkien määrä oli huolestuttavan suuri. Liikkuminen varmistamattomilla jääalueilla ilman pelastukseen tai ensiapuun kykenevää retkiseuraa lisää riskinottoa tuntuvasti.

Epäilemättä yksi osatekijä plutaussissa oli tavallista heikommat jäät Etelä-Suomessa. Luistelija päättää kuitenkin itse, millaisille jäille on valmis lähtemään sekä millä tiedoilla ja taidoilla on liikkeellä. Raporteista käy ilmi, että plutausten osasyinä olivat esimerkiksi huomion kohdistaminen muuhun kuin jään tarkkailuun, puutteet kartan, maaston ja syvyyskäyrien tutkimisessa, huono näkyvyys tai tietoinen riskinotto ja myös ”epätoivoinen halu päästä luistelemaan”. Useissa tapauksissa plutaukset tapahtuivat lähellä rantoja, puron- ja ojan-suilla, salmissa tai raijien ylitysten yhteydessä. Joissakin tapauksissa kyse oli kokeneista luistelijoista, jotka nyt plutasivat ensimmäistä kertaa.

Raportoitujen tai muuten tiedossa olevien tapaturmien suhteellinen määrä nousi verrattuna edelliseen vuoteen ja myös verrattuna pitkän ajan keskiarvoon. Kaikilla ret-



killä frekvenssi oli nyt 3,9 tapausta 1000 osallistujaa kohden. Seuran ja omatoimiretkien tapaturmafrekvenssit olivat samaa suuruusluokkaa osallistujakohtaisesti. Seuran retkillä tapaturmafrekvenssi oli suunnilleen sama kuin plutaussfrekvenssi, omatoimiretkillä sen sijaan plutaussia oli kaksi kertaa enemmän kuin tapaturmia. Kehitys SRL:llä ja muilla seuroilla näkyy oheisesta graafista.

Tapaturmista runsas kolmannes oli keskivakavia. Tapaturmien osasyitä olivat usein kaatuminen halkeamiin, pintajähän tai lumilaikkuihin sekä liukastuminen ilman luistimia. Seurauksina oli olkapäävammoja, varttinäluun murtuma, ranneluun murtuma, kasvovammoja, nilkan vääntyminen ja kylkiluumurtumia. Suurin osa vammoista kohdistui kasvoihin ja yläruumiiseen sekä käsivarsiin. Retkellä olisi aina oltava mukana riittävästi sidetarpeita usein runsaasti verta vuotavia kasvovammoja varten.

Kaikesta huolimatta tilastojen perusteella voi kuitenkin arvioida, että valtaosa seuran jäsenistä ei todennäköisesti tule luistelijaauransa aikana plutaamaan. Tämä on määrätietoisesti turvalliseen toimintaan tähtäävän työn tulos. Kaikkien jäsenten tulee noudattaa turvallisuusohjeita, joita jatkuvasti kehitämme kokemusten perusteella. Tavoittemme on nolla plutausta ja tapaturmaa. Silti vahinkoja sattuu, koska sataprosenttista turvallisuutta ei ole. On vain riskitaso, jota voidaan pitää hyväksyttävänä. Siksi jokaisen pitää tietää, miten toimitaan, kun joku seurueessa kaikesta huolimatta pluta.

Tärkeääsäänöllisesti Seuramme järjestää joka kauden aikana plutausharjoituksia, joihin osallistumista suositellaan lämpimästi kaikille. On erittäin opettavaista kokea, millä tuntuu mennä jään läpi kylmään veteen ja sitten tulla pois sieltä omin voimin tai kaiverin avustamana. ■



Sääriluun murtuma retkellä Brukskräketillä 2013

JOS RETKELLÄ TAPAHTUU TAPATURMA?

Retkiluistelu on yksi turvallisimmista harrastusmuodoista, mutta tapaturmia voi kovalla jääpinnalla silti tapahtua. Yleisimpiä tapaturmia ovat haavat ja yläraajavammat sekä nilkan vääntyminen, ja mahdollista on myös pään lyöminen jähän tai rantakallioihin. Tapaturmien varalta on hyvä muistaa seuraavat periaatteet.

TAPATURMIEN ENNALTAEHKÄISY JA ENNAKOINTI

Osallistutaan vain retkelle, jonne omat taidot riittävät. Huolehditään, että välineet ovat kunnossa ja että matkassa on riittävästi sekä lämpimiä varusteita että evästä. Reppuun pakataan pieni ensiapulauku, jossa on ainakin laastaria, joustava side ja omaan käyttöön tarvittaessa

otettava särkylääke. Omaan puhelimeen ladataan 112 sovellus, joka antaa myös paikkatiedot tarvittaessa.

RETKELLE LÄHTIESSÄ

Kerrotaan vetäjälle, jos sairastetaan tautia, joka voi retkiolosuhteissa yllättäen edellyttää avuntarvetta. Tällaisia sairauksia ovat esimerkiksi insuliinihoitoon diabetes, hengityselin- ja sydänsairaudet sekä epilepsia. Otetaan mukaan tarpeelliset lääkkeet.

TAPATURMAN SATTUESSA

Tapaturman sattuessa sen nähnyt henkilö puhalttaa pilliin, ja pilliin puhaltamista ketjutetaan eteen ja taaksepäin, kunnes kaikki ovat pysähtyneet huomioiden turvalliset välimatkat ja jään paksuuden.

Retken vetäjällä on ensisijaisesti vastuu koko ryhmästä, ja hän tulee paikalle arvioimaan kokonaistilanteen. Hän pyytää ensiaputaitoisia henkilöitä tekemään tilannearvion loukkaantuneesta ja antaa tarvittaessa myös muille retkelle osallistuville tehtäviä. Näitä tehtäviä voivat olla muun muassa hätänumeroon 112 soittaminen, loukkaantuneen ja auttajien pitäminen tuulensuojassa ja loukkaantuneen rantaan saattaminen. Loukkaantuneen lisävamman estämiseksi on vältettävä tarpeetonta liikuttamista ja liikkumista.

Retkenvetäjä varmistaa, että jään olosuhteet otetaan huomioon ja että muut luistelijat pysyvät turvallisen välimatkan päässä. Tässä tilanteessa hän voi tarvita apuvetäjää tai muuta sovittua henkilöä ottamaan vastuun muun ryhmän liikkeellä ja lämpimänä pysymisestä.

Jos loukkaantunut on onnistuttu hoitamaan ilman ulkopuolista apua, päättää retkenvetäjä retken jatkosta ja loukkaantuneen kuljettamisesta mantereelle. Jos tarvitaan ulkopuolista apua, noudatetaan numerosta 112 annettuja ohjeita.

KOTONA

Retkenvetäjä kirjaa tapahtuman retkiraporttiin ja loukkaantunut tekee ilmoituksen vakuutusyhtiöön. (Katso tarkemmin Suomen Ladun ohjeet.)

Turvallisuustoimikunta seuraa kauden aikana tapaturmailmoituksia ja arvioi niiden vakavuusasteen sekä ennaltaehkäisyn mahdollisuudet. Tämän vuoksi tarkka tieto tapahtuneesta ja sen seurauksista olisi tärkeä saada turvallisuustoimikunnan tietoon.

KLASSIKKOTEOS VIIMEIN SUOMEKSI!



”Kattavin jäistä ja retkiluistelusta tehty kirja viimein suomeksi. Kirjoittaja Mårten Ajne on kiitännyt luonnonjäillä eri maissa yli 30 vuoden ajan ja viettää vuosittain 40–50 päivää luistimilla.”

**Nyt vain
33,90 €**

HUOM! Nyt ilman postikuluja ennakkotilaaajille

Calazon ja Suomen Ladun kustantama kirja ilmestyy 30.12.2020. Tilaa kirjasi ennakkoon ja saat sen ilman postimaksua (etusi 7 €). Asiatarkistukset on tehnyt Suomen Retkiluistelijat ry.

Tilaukset: kauppa.suomenlatu.fi



Welhonpesä

www.welhonpesa.fi

LANDSTRÅ SPORT

Laadukkaammat
luistimet Hollannista

isviidda

Lundhags

Luistimet,
rinkat ja sauvat



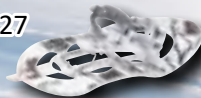
TUBBS
SNOWSHOES



Tubbs Wilderness
naisille ja miehille



TSL 217 /227
Escape



OAC SPORT

Liukulumikengät



Ahkiot

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

HEITTOKÖYDEN KIINNITTÄMINEN JA KÄYTTÖ

TEKSTI: RAULI RAUTAVUORI

Retkiluistelijan tärkeimpiä varusteita ovat terve järki ja hyvä retkikaveri. Seuraavana tulee joukko lajin kannalta olennaisia välineitä ja tur-

vallisuusvarusteita. Yksi viime aikoina puhuttanut turvallisuusvaruste on heittoköysi, ennen kaikkea sen kiinnittäminen ja käyttö. Köyden kiinnittämisen ja käytön erilaisia tapoja on testattu muun muassa retkenvetäjimmme vetäjätapaamisissa.

Heittoköyden on oltava tarkoitukseen tehty omassa pakkauksessaan oleva yleensä noin 20 metrin pituinen nailonköysi, joka ei ime vettä eikä jäädy. Köysipakkaus sijoitetaan repussa niin ylös, että plutannut luistelija voi helposti heittää sen veteen joututtuaan. Veden pinnan alle taskuun jäänyt köysi on vaikeampi ottaa esille.

Heittoköysi kiinnitetään reppuun tai sen kantohihnaan. Kokeiluissa parhaimmaksi on osoittautunut kaksoiskiinnitys, jossa repun lantiovyö laitetaan heittoköyden vapaassa päässä olevan silmukan (tai karabiinihaan) läpi ja rintakehän kohdalle tehty heittosolmu karabiinihaalla repun kantoviilekkeeseen (olkahihnaan). Tällöin vetopiste sijoittuu melko ylös. Kiinnitystapa on havainnollistettu kuvassa.

Tämä kiinnitys toimii hyvin vedettäessä plutaajaa pois vedestä jään reunan yli, koska se luontaisesti ohjaa plutaajan ylävartalon ensin jälle sen pinnan suuntaisesti. Muissa kiinnitystavoissa plutaajan jaloilla on voimakkaampi taipumus ohjautua jään reunaan vasten tai sen alle, mikä vaikeuttaa ylös pääsyä.

Plutaustilanteessa plutaaja voi nousta avannosta joko itse tai heittoköyden avul-



Heittoköyden kiinnitys, kuva: Katri Malmström



Plutausharjoitus Nuuksiossa, kuva: Ilkka Salmi

la. Heittoköysiavusteisesti toimitaan ensisijaisesti siten, että veteen pudonnut heittää oman köytensä, jonka toinen pää on jo hänessä kiinni. Jos pelastajalla on samanlainen varustus, hän voi joko kytkeä köyden omaan karabiinihakaansa tai pitää siitä käsin kiinni. Jos pelastaja joutuu heittämään köytensä plutaajalle, voi plutaaja kytkeä köyden nopeasti omaan karabiinihakaansa, joka rintakehän tasolla sijaitsevana on helposti saatavilla.

Heittoköyden heittämisessä on muutama muistettava vaihe: ota köysipakkaus käteen, avaa tai löysää sen suun sulkija ja heitä köysi kohti pelastajaa tai pelastettavaa. Kun köydestä on hyvä ote, tai köysi on kiinni karabiinihaassa, on aika vetää. Köyttä olisi hyvä vetää mieluummin hieman yläviistoon kuin jään suuntaisesti. Yläviistoon vetäminen saa aikaan plutaajaa vedestä nostavan voiman, kun jään suuntaan vetäminen puristaa plutaajaa aluksi jään reunaan vasten. Jos jää kantaa lähempänä plutaajaa, kuin köyden täysi pituus on, voi ylös vetämisestä helpottaa siirtyminen hieman lähemmäk-

si plutaajaa. Tällöin köyteen kannattaa tehdä heittosolmu, jonka voi kiinnittää karabiinihakaan. Silloin vetäminen voi tapahtua peräännyttä plutaajasta pois päin, kuten muulloinkin.

Kun plutaaja on saatu pois vedestä, kerätään aluksi köysi käteen niin, ettei kukaan kompastu. Sitten siirrytään vaihtamaan vaatteet. Edellä esitetyllä tavalla kiinnitetty köysi on helppo irrottaa pelastettavan repusta, jolloin yksi vaatteidenvaihdon avustajista voi pakata köyden tai köydet valmiiksi hieman sivummalla.

Kaikkein tärkeintä on kuitenkin heittoköyden käytön ja pelastautumistilanteen harjoittelu esimerkiksi plutausharjoituksissa tai vaikkapa kuivaharjoitteluna olohuoneen lattialla. Pelastautuminen tositalanteessa sujuu paljon helpommin, mikäli takana on harjoittelua. Harjoittelun yhteydessä kannattaa myös miettiä, miten köyden saa kiinnitettyä ja sijoitettua omaan reppuunsa siten, että vetopiste on riittävän ylhäällä, mielellään kantoviilekkeessä eli olkahihnassa. Heittoköyttäkkin voi tuunata itse. ■

Retkiluistelupummien perusviikonloppu:

JUSSARÖN MAJAKKA JA YLLÄTYSYÖ HANGOSSA

TEKSTI: TERHI ILOSAARI KUVAT: TOM TOIVONEN

"Hei ota mut joskus mukaan noille sun luisteluretkille..."; huikkaa silloin tällöin joku pahaa aavistamaton tietämättä, mitä pyytää. Otanhan toki, jos kurssit on käyty, taidot on testattu ja varusteet myös. Mutta millä testaan, ymmärtääkö kysyjä, millaiseen pyörteeseen on heittäyty-mässä? Pahimpaan ice-kiakseen sairastuneen luistelupummin viikonloppu ei käynnisty perjantaina. Se käynnistyy edellisen sunnuntain taittuessa maanantaiksi epä-määräisesti heitetyllä sanalla, jonka perässä on kysymysmerkki. Hyvä sana voi olla vaikkapa "mitäs" ja siihen perään kysyvä merkki.

Oikealle naskalikaualle heitettynä tällainen sana käynnistää vimmaisena pläräyksen: missä? milloin? mitä? Kaikki joutohetket – vessajonotukset, portaiden kävelyt ja hampaiden harjaus – vierähtävät tämän viattoman heiton jälkeen jää- ja retkiraportteja, sääennusteita ja satelliittikuvia sekä jäänmurtajien liikkeitä tutkien.

Kysellään tutuilta hieman kaarrellen, mahtaako mökin avain olla vielä jemmassa vanhassa paikassa. Lainailaan pääsykoodeja mahdollisiin ja mahdottomiin saariston tukikohtiin.

Merijää kutsuu, mutta missä on parasta priimaa?

Viestejä lentelee.

"Jos ollaan toka yö Sadelnilla. Siellä ei ole puita, joten yö ei onnistu riipparissa."

"Otan karttoja niin laajalti, että voidaan korjata suunnitelmia lennossa."

"Jussarön luoteispuolella on rapsan mukaan flyygeliiä."

"Soiro tummansinistä, jota olen seurannut Houtskärin eteläpuolella, on palannut satelliittikuviin. Mahdollinen mökki on varsin lähellä ko. soiroa, joka johtaa Ahvenanmaalle asti ruotsinlaivojen väylän pohjoispuolella.

Oma veikkaukseni on, että se on uudestaan jäänyt väylä."





”Laitan nyt varusteet sellaiseen kuntoon, että voin siirtyä autoon tekemään töitä lyhyelläkin varoitusaajalla.”

Reissuun ei pakata vain teriä ja luisteluoppia, vaan ahkiot, riippumatot, sukset, makuupussit, retkikeittimet, ruokaa, juomaa, merikortteja, ennustuskirja, Ukuiv-viiri ja aimo kasat villaa sekä untuvaa. Meillä ei ole aavistustakaan, missä yövyimme tai mihin luistelemme. Ideoita ja intoa on seikkailupuserot pullollaan, kainaloissa sipaus amundsena.

Ensimmäisen auton kiitäessä kohti perjantai-iltaa, käydään puhelinkeskustelu: ”Hei mä olen nyt tässä rampissa. Jatkanko Houtskariin vai otetaanko Barösund?”

Majakkan vetovoimaa ja häiriöitä magneettikentässä

Bengtškärin majakkareissun tarinan luetuaan eräs kommentoi: ”Filosofinen kysymys: Mikä tekee majakalle luistelemisesta erityisen?” En vielä kukaan tiedä vastausta. Silti perjantai-illallisen ääressä, kynttilöiden

valossa, lauontain reitille piiryy vahvasti Jussarön majakka. Suunnitelmaan sisältyy myös Ytterlandin autiotölli, koska huhun mukaan seinällä hymyilee kalenterin Neiti Heinäkuu vuodelta 1982.

Paannejäitä puikkelehtimalla ohitamme saariston vähäiset lumet ja saavutamme superjäät. Kun mukana on yksi samoja vesisiä kolunnut suunnistajameloja ja yksi purjehtija, saan keskittyä hattarapäiseen liihotteluun, jään ihasteluun ja railojen tutkailuun. On minullakin kompassi mukana, mutta pidän sen tiiviisti taskussa, ettei Jussaaren rautamalmi sekoita suuntiani.

Jussarön majakan takaa kuuluu iloista pulinaa. Tuulensuojasta, Suomen ensimmäisen miehittämättömän majakan takaa, löydämme kolme tuttua superluistelijaa. Samojen seikkailijoiden retkiraportteja käyttäen aina ihailen. Ovat kokeneita. Tietävät, mistä kannattaa lähteä etsimään parhaita jäitä ja taitavat olla laillani hieman seikkailunhinkuisia.





Mitä vain keksimme kysyä, vastaavat he: ”Hetki vain. On meillä. Järjesty!”

Saunomme, syöme ja heilahdamme nukkumaan rankan retken jälkeistä levotonta unta.

Sunnuntai – tuuli perseen alla

Retkiluistelijan tärkein turvavaruste on osaava kaveri. Kaveri paitsi pelastaa vaaranpaikoista myös jakaa kaikki riemut. Hihkuu ja intoilee, sekoaa jäästä. Luistelukaveri konttailee railoissa kanssasi ja keskittyy niin intensiivisesti luonnon hämmästelyyn, että suurimmatkin murheet ja pienet arjen rypyt voivat hetkeksi unohtua.

Järjetön myötätuuli lennättää meitä kohti itää. Löydämme edellispäivääkin parempia jääalueita saarten suojusta. Hätistämme yhden mökkiläisen jäältä naskaleita hakemaan. Evästelemme. Nautimme. Ja sitten. T-kummelin kohdalla onkin aika kääntää terät kohti pohjoista.

Kauden päätös?

Jää on tuoretavaraa. Ajattele suurta jäätelötötteröä keskellä kuumaa uimarantaa. Tuskin laitat herkkua taskuun. Näin toimii paras retkiluistelujää. Tämä luistelupummiensaaristoretki saattoi olla kauteni päätös. Tämän kirjoitettuani pakkaan auton kattoa myöten täyteen suksia ja suuntaan lumille. Tuntuu hieman kaihoisalta, mutta samalla äärimmäisen kiitolliselta.

Retkiluistelukausi 2017–2018 avautui poikkeuksellisen myöhään. Monesti luulin kauden olevan jo paketissa, kunnes taas oli edessä jotain uutta ja uskomatonta. Kiitos elastiset, aina valmiit, taitavat luistelukaverini! Ilman teitä en olisi voinut kokea yhtään näistä jäisistä elämyksistä. ■

Luistelupummiensaaristoretki on maaliskuulta 2018 ja julkaistu aiemmin Endorfiinimetsästäjä-blogin sivuilla.

Vastatuulussa, vadelmaveneettä

Vaihdamme tietoja jäistä ja reiteistä. Puhumme sunnuntaille ennustetusta, väkeväästä länsituulesta. Toinen ryhmä kertoo yöpyneensä Hangossa Hotel Bulevardissa. En tiedä, sanooko jääpummikvartettimme mitään vai katsommeko vain toisiamme syvälle silmiin. Suunnitelma on tällä selvä: me lähdemme Hankoon.

Yritämme tarjota uuden suunnitelmamme vuoksi käyttämättä jäävää majapaikkaamme, autojamme ja eväitämme toiselle ryhmälle, mutta heidän silmissään kiiluvat myötätuulikilometrit. Barösund on heille liian lähellä.

Matkaa Jussarön majakalta Hankoon on luistellen noin 30 kilometriä. Ensimmäiset kilometrit sujuvat vauhdikkaasti päättömälle suunnitelmanmuutokselle naureskellessa.

Sitten vastatuuli ottaa puhutteluunsa. Meitä loppuvat eväät, voimat ja huumorintaju.

Kohtaaminen retkiluistelugurun kanssa

Kun aurinko laskee Itämerenportin taa, saavumme Hankoon. Ranta, kadut, pihat ja pientareet katsovat meitä autioina. Hotellin edessä tapaamme ryhmän luistelijoita. Ei, me tapaamme ruotsalaisen ryhmän retkiluistelijoita, joista yksi on lajin suurisä ja ylipappi Märten Ajne, joka on kirjoittanut retkiluisteluamatun Stora boken om långfärdsskridsko: isbedömning, säkerhet och åkteknik.

Jos Märten A on täällä, emme ole vain Suomen parhailla jäillä, vaan MAAILMAN parhailla jäillä! Uuh, ehkä kestämmme.

Hotel Bulevardista saamme huoneet, aamupalaa, hammasharjat, eväät ja löylyt.

HIKING TRAVEL HIT #HITONHYVÄ KAUPPA

- Heittopussit, Hitin oma design kiinnittyy helposti repun olkaviilekkeeseen
- Haararemmit, toimii kaikkien lantiovyöllisten reppujen kanssa
- Varustepussit, myös kännykälle ja kameralle
- Retkiluistimia eri valmistajilta ja kaikilla sidetyypeillä
- Sauvat ja naskalit retkiluisteluun
- Uutena kehitteillä retkiluistelijan purje!

Korjaus, huolto ja vuokraus

Lisätietoja
www.hikingtravelhit.fi puh. 050 4147197

OUTI, VIKKELÄ VETÄJÄ PIRKKALASTA

TEKSTI: MIKKO MYLLER KUVAT: VESA SAINIO





Tampereen ympäristö on elänyt viimeiset vuodet melkoista retkiluistelubuumia. Alueella oli pitkään niukasti vetäjiä, mutta epäkohta on hiljalleen korjaantumassa. Kauden ollessa kiihkeimmillään ovat seudun retket keränneet jopa 60 osallistujaa yhden päivän aikana. Seura on kouluttanut Pirkanmaalla viime vuosina viitisenkymmentä uutta retkiluistelijaa kaudessa. Viime vuonna tulokasretkille osallistui kaikkiaan 70 luistelijaa.

Yksi Tampereen tienoon kantavia voimia on Outi Palttala, joka on toiminut vetäjänä vuodesta 2016 lähtien. Outi tunnetaan vikkellävauhtisena luistelijana, jolle kertyy talvena kuin talvena tuhatkunta kilometriä luistimilla. Kaikkein mieluisimpia ovat kakkosryhmän reissut, mutta pykälää rauhallisemmatkin retket maistuvat. Useimmat retkistään Outi luistelee vetäjäkollegamiehensä kanssa.

Vesijärven äärelle, Kangasalan maiseemiin, Outin aiemman kodin naapuriin, muutti retkiluisteleva perhe Helsingistä, ja heidän innostamana Outi löysi itsensä järven jäältä. Luistelun alkeet hän oli oppinut jo pienenä taitoluistimilla, jotka olivatkin lapsuuden talvina ahkerassa käytössä. Vuoden 2005 tienoilla hankitut, ensimmäiset retkiluistimet ehtivät jo kerätä pölyä ruuhkavuosien rutistuksessa, mutta viimeisten vuosien aikaan uuden kotijärven, Pyhäjärven rannalla terät ovat päässeet ulkoilemaan ahkerasti.

Ulkoilu ja liikunta pitävät viidenkymmenen vuoden paremmalle puolelle ehtineen arkkitehdin vauhdissa ympäri vuoden. Kesäisin Pyhäjärvi tulee kierrettyä useamman kerran niin pyöräillen kuin meloenkin, ja ui-

minen on tuttu rutiini ihan ympäri vuoden. Välikausien vapaa-aika kuluu marjoja, sienä ja roskia keräten.

Suomen Retkiluistelijoihin Outi liittyi miehensä Vesan kanssa vuonna 2010, jolloin oli myös ensitapaaminen Tampereen retkiluistelun isähahmon, Leo Kinnusen, kanssa. ”Oli kova pakkanen. Leo oli pukeutunut pilkkihaalariin, koska kuvitteli tapaavansa melkoisen kokemattomia ja siten myös hitaita luistelijaita. Olimme Vesan kanssa vetäneet sen verran paljon lenkkejä aikaisemmin, että Leo myöhemmin totesi, ettei ollut koskaan hikoillut luisteluressulla yhtä paljon”, Outi kertoo.

Viime talvi oli monella tavoin unelmakausi Tampereen seudulla. Kausi alkoi marraskuussa ja jatkui ilman taukoja aina huhtikuuhun asti. Luistelukilometrejä kertyi peräti 2000. Retkiluistelijoiden retket pitivät alueen vetäjän kiireisenä lähes koko talven. Outi laskeskelee vetäneensä seuran retkiä peräti kymmenenä viikonloppuna. Suurin osa luistelukilometreistä kertyi kuitenkin loppukauden omatoimiretkillä, hieman normaalia vaativammilla jäillä.

Parasta Outin mielestä retkiluistelussa on sen monipuolisuus. Jokainen retki on omanlaisensa. Jääntutkimusretket tehdään pienellä ja usein hyvin tutulla porukalla, ja isoilla seuran retkillä korostuu sosiaalisuus ja ilon jakaminen muiden kanssa. Hän korostaa tamperelaisten luisteluporukan hyvää yhteishenkeä, jossa jokainen joustaa, jotta kaikki pysyvät vauhdissa. ”Nopeimmat tekevät ylimääräisiä kierroksiaan. Vetäjänä olen välillä vetänyt kahta eri vauhtiryhmää samaan aikaan”, Outi kertoo. ■

"TUU POIS SIELTÄ!"

Miten vastata retkiluistelua kauhisteleville?

TEKSTI: TINA LUNDÁN KUVAT: LASSE SALONEN

Helmikuinen lauantai-ilta: jalkojen pienimmätkin lihakset ovat kipeinä, ja kasvoja kuumottaa ulkona vietetyn päivän jäljiltä. Otetaan sohvalle mukava löhöasento ja korkataan hyvin ansaitut reissuoluet.



Oi mikä päivä! 50 kilsaa pertsaa, ladut huippukunnossa. Yöllä pyryttää lisää!

👍 66 🤔 8 ❤️ 2 😊 1

Hieno suoritus, mahtavaa!



Oi mikä päivä! 50 kilsaa mahtavan sileitä jäitä Heinolan liepeillä. Ja yöllä pakastaa lisää!

👍 66 🤔 8 ❤️ 2 😊 1

Haloo! Oliko oikein 3 cm jäätä?

Toinen näistä on somepäivitys viime talvelta ja siihen tullut kommentti – ei liene vaikeaa arvata kumpi on kumpi.

Harvan urheiluharrastuksen yhteydessä joutuu miettimään, voiko siitä julkaista kuvia

tai kirjoittaa mitään sosiaalisessa mediassa.

Itse en juurikaan bileile, en omista koiraa, saati kissaa. En myöskään tee käsitöitä, en osaa piirtää tai nikkaroida enkä ole edes kova leipur.

Retkeily on minun lajini. Rakastan karttojen tutkimista ja retkeilyblogien lukemista, melon, luistelen, hiihdän, patikoin ja suunnittelen matkoja pöytälaatikkoon. Kuten monella meistä, retkiluistelu on vain yksi laji muiden retkeilylajien joukossa.

25.11.2019

Apua 🤔 tuu pois sielt!

Jos milloin, niin viime talvena oli syytä säähämätelyyn. Helsingissä oli mitaushistorian lämpimin tammikuu, ja termiinen talvi alkoi Etelä-Suomessa vasta 25.5. Meri ei jäänyt kuin paikoitellen, ja lumilapioitkin nojailivat tarpeettomina vasten autotallien seinä.

Onneksi meidän uusmaalaisten skinnarikauden pelasti Päijät-Hämeen maakunta, jonka jäät eivät pettäneet. Lahden ja Heinolan seudun järville matkatessa kertyi kuitenkin yhtä luisteluretkettä kohden aina huijma määrä ajokilometrejä. Pelkästään tässä olisi riittävästi aineksia kauhisteluun.

Matinkylästä Rysäkarille ja takaisin

12.2.2017

No huhhuh ... 😬

Luin tätä juttua valmistellessani artikkeleita Skrinnarien keskusteluketjuista haku-sanalla "some", ja pysähdyin kommenttiin, jossa kehoitetaan harkitsemaan, onko retkistä ylipäättään tarvetta kertoa sosiaalisessa mediassa.

Tämä sai minutkin mietteliääksi.

Sosiaalisen median käyttäjillä on erilaisia motiiveja, joihin sisältyvät myös luovuuden ja itseilmaisun tarve. Tunnistan tämän tarpeen. Joskus olisi melkein tuskallista jättää julkaisematta kuvia luisteluretkistä.

Postaamista ei pysty pysäyttämään edes pelko siitä, että joku voisi innostua menemään jälle ilman turvallisuuskoulutusta ja -varusteita. On mukavaa, jos joku kehuu, että olipa teillä kivan näköinen reissu.

Liioitellen voisi kysyä, miettiikö kissavideon julkaisija lainkaan riskiä, että joku ottaa lemmikin, jonka hylkää hetken päästä. Tai voivatko kuohuviinilasien kohottelua esittävät kuvat johtaa siihen, että tottumaton käyttäjä joutuu alkoholimyrkytyksen vaaraan?

21.2. Miessaarenselkä

Näyttää pelottavalta.

Yksi tapa selittää lajin arvostelua on olla avoin, jakaa tietoa ja taitoa mahdollisimman monelle. Itsessäni asuu pieni valistaja, joka on aina valmis pitämään esitelmän, jos joku erehtyy kysymään, että miten te uskallatte.

Jopa voitottelevat sukulaiset saa rauhoittumaan, kun järjestää perusteellisen varuste-esittelyn ja kertoo, millä tavalla jään kantavuutta tutkitaan tai jäätietoja raportoidaan.

Yritän itse tuoda some-julkaisuissa esille myös lajiin liittyviä riskejä ja niiden selättämistä. Kuvissani ei pelkästään luistella, uiteta sauvoja ja syödä voileipiä auringon-

paisteessa, vaan myös mitataan jään paksuutta, piikataan ja mennään heikon kohdan yli ryömimällä.

Sipoo 23.2.2019

Be careful out there ☀️

Välillä otteeni on aika saarnaavakin, kun olen nähnyt hölmöilyä, tai jos retkellä on tapahtunut jotain ikävää. Kerran jouduimme kohtaamaan tilanteen, jossa ilman kunnollisia turvavarusteita luistellut henkilö oli hukunut Tuusulanjärveen syysjään pettäessä. Surua ja turhautumista pursusi minulta silloin sosiaaliseen mediaan asti:

Tuusulanjärvi, 1.12.2018



Jää on hieno elementti ja luistelu on sairaan kivaa, mutta on type-rää ja ylimielistä kuvitella, että muiden jälkien perässä voi turvallisesti kulkea, että jään kestävyttä pystyisi tutkimaan ilman jääsauvoja, tai että avannosta pääsisi ylös pelkkien tumpujen avulla.

Vastapainoksi löytyy myös toisenlaisia sävyjä, kuten tämä muisto unohtumattomalta helmikuuiselta perjantailta:

Kemiö 24.2.2018



Löysimme aivan käsittämättömän hienon luistelualueen Kemiön länsipuolelta. Sileää silmäkantamattomiin, leveitä railoja, tuuliavantoja, kireää pakkasta ja vastatuulta. Monta kertaa piti pysähtyä ihmettelemään jään kauneutta. 📍 127 🧡 11 📌 8

Ja reissu ok ilman tappioita? 🙌👍+



Kuivin jaloin! Mutta ranne kipeänä jääsauvalla piikkaamisesta 😬

Facebookin tai Instagramin parhaita puolia on niiden taipuminen mikroblogiksi tai eräänlaiseksi retkipäiväkirjaksi. Tällä retkellä meno ei ollut niin railakasta, mutta kokemus sitäkin opettavaisempi:

Karuna, 12.3.2017



Tänään saimme todeta, ettemme ole (lähes 800 km verran) turhaan kuskanneet naskaleita, vaihtovaatteita ja jääsauvoja mukamme: Lasse vajosi railoon, kiipesi ylös, vaihto kuivat vaatteet päälle, ja matkamme jatkui.

Kukaan ystävistämme ei kommentoinut plutausta moittien tai arvostellen – ehkä lajin kauhistelun voikin enimmäkseen tulkita rakkaudeksi ja välittämiseksi.

10.12.2016:

Missä uskaltaa nousta jo jään päälle?



Riippuu vähän varustuksesta. Ilman naskaleita ei pidä mennä jälle.

Retkiluistelijoiden sääntönä on, ettei jäätietoja jaeta muille kuin seuran jäsenille.

Tämän noudattaminen on joskus tuskallista, kun seuran sääntöjen selittely ja kiertelyn sijaan olisi paljon helpompaa vain kertoa kysyjälle se umpijäässä oleva erämaajärvi Nuuksion perukoilta tai espoolainen piikkijöitä viilisevä merenlahti. Jään kantaavuutta ei tietenkään kukaan voi toiselle taata.

5.12.2018



Mieluummin kolme metriä kontaten kuin puoli metriä räpiköiden.

👍 69 🧡 3 😬 1

Te jo yrititte merenrannalta vai?



Vihtijärvellä, mutta siellä oli paljon heikkoja paikkoja. Kun osa järvistäkin on vielä sulia, niin ei me merestä edes haaveilla!

Uskon, ettei kukaan tavis-luistelija ryntää järvelle yllä olevan jäätiedon perusteella. Ilmaus "paljon heikkoja paikkoja" on vähän sama kuin joku sanoisi, että ilmaista ruokaa olisi tarjolla, mutta homepilkkuja siellä täällä.

2.3.2019 Lohjanjärvi

Tän viikonlopun jälkeen ei sit enää jälle, eikös me niin vähän sovituttu?

Parhaimmillaan retkipäivät ovat niitä päiviä, joiden takia jaksaa sinnitellä yli harmaan marraskuun. Rospuuttokausi sujuu tuskattomimmin, jos makaa sohvassa viltin alla edellisen kauden retkikuvia selaillessa, luistelupeppu eteisessä valmiiksi pakattuna. Viimeistään joulukuussa jääflyygeli alkaa taas soida.

Ei aivan joka säässä, mutta yleensä kyllä, retkiluistelu on vain niin hienoa, että haluaa koko maailman pääsevän mukaan jakamaan sen kanssaan. Kauhistelijoille vastaan siksi tästä lähtien aina sydämen kuvalla ja kiittämällä huolenpidosta. ■

Sitaatit ovat suoria lainauksia kirjoittajan Facebook-julkaisuista ja niiden kommentteista vuosilta 2016–2019.



TULOKASKURSSI TAKANA – LUISTELUT JÄISSÄ!

*Tulokaskurssi on käyty, luistimet pölyttyvät kaapissa ja arki vie mukanaan.
Miten aloittaa retkiluistelu jälleen?*

TEKSTI: PIA HYTÖNEN KUVA: ILKKA SALMI

Retkiluistelukausi alkaa ja mieleen hiipii kaipuu jäälle. Tulokaskurssista ja kirjautumisesta skrinnari.fi-sivustolle on kulunut aikaa. Aktivoituessasi kautta varten, huomaat muutoksen kirjautumisessa. Sisään pääset vielä kerran vanhalla tunnuksella (= Suomen Ladun jäsennumero + etunimi). Kun pääset sisään sivustolle, järjestelmä kehottaa asettamaan seitsenmerkkisen salasanan. Jatkossa kirjautuminen toimii omalla salasanalla ja sähköpostiosoitteella.

Skrinnari.fi-sivuilla kannattaa laittaa kuntoon oma profiili eli ”Min sida”. Se löytyy helposti sivun oikeasta yläkulmasta, henkilöikonin alta. Tärkeää on tarkistaa kohta ”sähköpostitilaukset” ja varmistaa, että käytössä on voimassa oleva sähköpostiosoite, koska kaikki retkikutsut, jäähavainnot ja jäätiedotteet saapuvat tähän postilaatikkoon.

Tilaukset aktivoidaan klikkaamalla kohtaa ”retkikutsu, jäähavainnot ja jäätiedote”. Jäätiedote kertoo viikonlopun jäätilanteen ja retkitilanteen, joten sen kautta on hyvä ennakoida tulevan viikonlopun ohjelmaa. Jäähavainnot on mahdollista rajata kartalta hyvin tarkasti oman mielenkiinnon mukaan. Tällöin saa vain itseä kiinnostavia jäähavainnotia ja voi rajata saapuvien viestien määrän.

Jäähavainnot on mielenkiintoista seurata, koska ne antavat hyvän pohjan myös omatoimiretkille. Vaikka edellisen päivän

jääraportti ei takaa, että jää kantaa tänään, niin ainakin sydäntalvella jääraporteista saa vihjeitä siitä, miltä alueelta voisi etsiä kohtaa omatoimiretkelle.

Jos jäälle meno jännittää, kannattaa ilmoittautua mukaan seuran järjestetyille retkelle, jossa on mukana kokenut vetäjä ja ryhmän tuki. Yhdessä on turvallisempaa

liikkua jäällä. Yksin jäälle ei saa koskaan mennä. Retkikutsuihin kannattaa reagoida ajoissa, koska usein ryhmä täyttyy pian kutsun julkaisun jälkeen. Varapaikalle kannattaa silti jäädä, jokuhan voi muuttaa retkisuunnitelmaansa vielä viime hetkellä.

Plutauspelko saattaa jarruttaa luistelun aloittamista. Kannattaa kokeilla plutausta ryhmässä, valvotussa tilanteessa. Plutausharjoituksia järjestetään usein kauden alussa, jolloin harjoitus on ajankohdaltaan järkevintä tehdä. Usein hämmästyttävää, kuinka hyvin reppu kannattelee ja miten helppoa jäälle on nousta. Kaikki välineet täytyy tarkistaa ennen retkeä: naskalit, jääsauvat, heitoköysi, luistimet, monet, puhelin vesitiiviisti pakattuna ja reppu, jossa on vaihtovaatteet ja pyyhe vesitiiviisti pakattuna, sekä muovipusseja, lämmintä juotavaa ja eväitä.

ALOITTELIJAN AAKKOSET

- Kirjautu uusilla tunnuksilla skrinnari.fi -sivustolle.
- Tilaa retkikutsut, jäähavainnot ja jäätiedotteet ”Min sida” -kohdasta.
- Tee plutausharjoitus, jos plutaaminen jännittää.
- Ilmoittaudu retkelle.
- Ota aina kaveri mukaan.
- Huolehdi välineet kuntoon.
- Lähe jäälle!

Lähe rohkeasti jäälle tutustumaan Suomen tuhansiin upeisiin järviin. Järvet eivät luistelemalla lopu, ja kiireet unohtuvat, kun kiihdät luistimilla taivaanrantaan. ■



RETKILUISTELU LÄHTI POHJOIS-KARJALAAN

TEKSTI JA KUVAT: TERHI ILOSAARI

Marraskuussa 2019 ilmestyivät ensimmäiset täplät Skrinnaari-karttojen itäreunoille: keltaista, sinistä ja lopulta vahvaa vihreää. Retkiraportit kertoivat ennestään luistimilla koluamattomista jäistä. Totutusta poikkeava talvi mahdollisti luistelun ihan uusilla alueilla, mutta pelkät sääolosuhteet eivät istuta lajia uuteen maakuntaan, tarvitaan myös ihmisiä.

Lauri Kontkanen toi Skrinnaari-toiminnan Pohjois-Karjalaan väsymättömästi uusia jäitä koluten ja itselleen luistelukavereita kouluttaen. Laurin kausi 2019/20 lukuina on 58 retkeä, 1200 luisteltua kilometriä ja 236 jääraporttia.

Miten ja milloin innostuit retkiluistelusta?

Näin Skrinnaareiden retkiluistelukurssin ilmoituksen syksyllä 2016. Laji oli Pohjois-Karjalasta kotoisin olevalle käytännössä täysin tuntematon. Kävin samana syksynä tulokaskurssin ja jäin heti koukkuun.

Millainen on paras retkiluistelupäivä?

Itselle paras retkipäivä käynnistyy karkean suunnitelman pohjalta, mutta sitten päivä voikin yllättää. Koskaan ei aamulla tiedä, mistä itsensä löytää auringonlaskun aikaan. Parhaat fiilikset olen kokenut Joensuusta Punkaharjulle luistellessa sekä Päijänteen ja Pielisen päästä päähän -retkillä – kaikki retkiä, joilla olen muiden elämysten lisäksi päässyt ylittämään itseni.

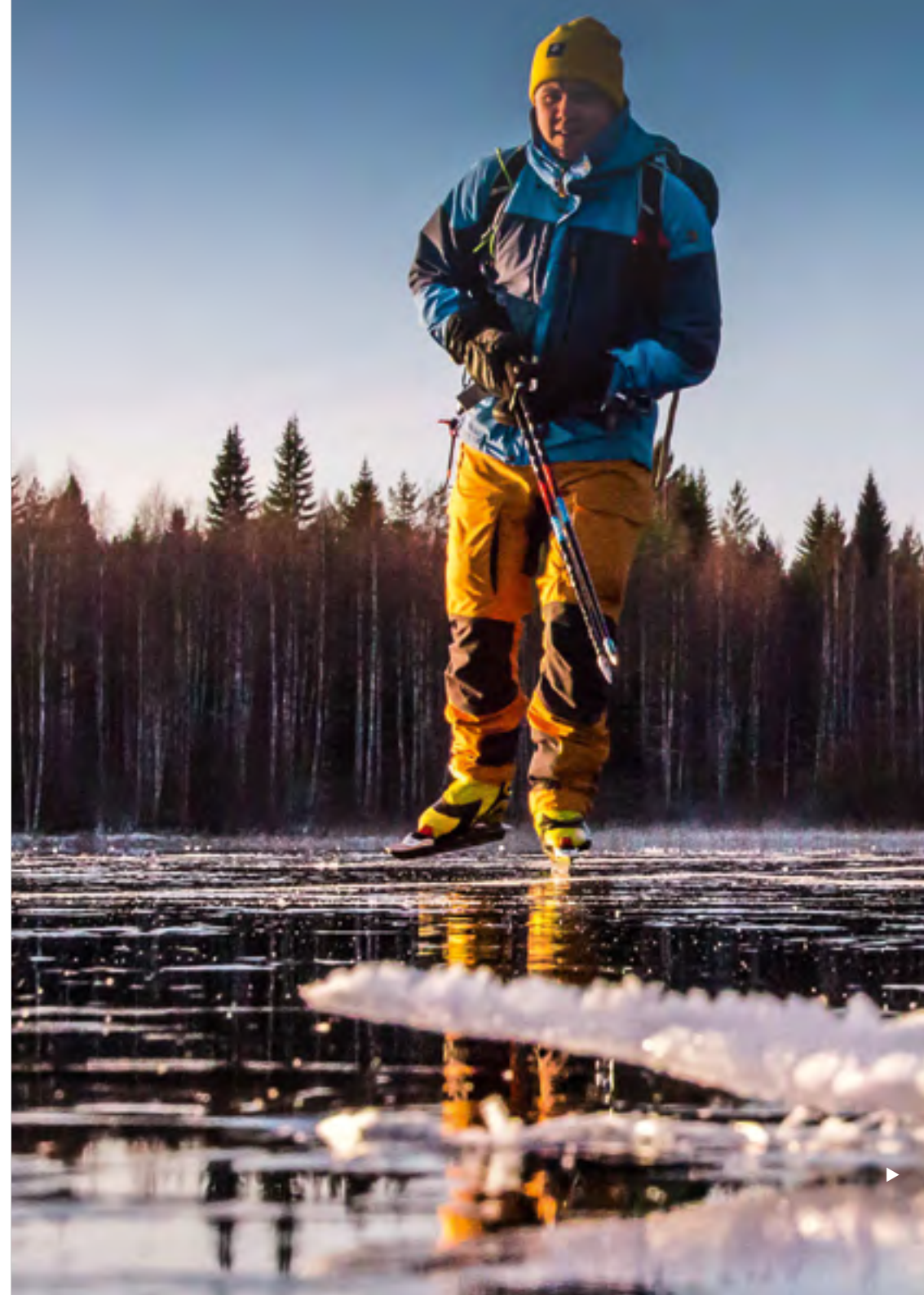
Vaikka viime kausi täyttikin monet unelmat, onko lajin parissa kokematta vielä jotain, mistä haaveilet? Haluaisin käydä Lapissa luistelemassa ja myös retkiluistelun Mekassa, Ruotsissa. Tänä syksynä lähdemme ehkä pienellä porukalla Lappiin, jos kelit suosivat.

Asut Joensuussa, mutta etelänkään järjestetyt retket ja jäät eivät ole ihan vieraista. Miten luistelukulttuuri eroaa, kun vertaillet itärajaa eteläiseen Suomeen?

Itärajalla harrastajia on paljon vähemmän ja itse olen ollut tuomassa lajikulttuuria seudulle. Vain harva alueen luistelijoista on uskaltanut retkeilemään muiden retkille etelän jälle. Itse järjestämilleni retkillä olen tuntenut toistaiseksi lähes jokaisen osallistujan ja siksi osannut suunnitella kaikille sopivia luisteluretkiä. Etelässä on toistaiseksi paljon enemmän eri vauhtiryhmiä. Täällä, ainoa vetäjä kun viime kautena olin, pystyin toteuttamaan vain yhden vauhtiryhmän – yleensä 4 tai 5. Nyt on ilokseni toinen ohjaaja tulossa mukaan remmiin, näin tilanne paranee huomattavasti. Toivoa on myös kouluttautuneista apuohjaajista.

Järjestit viime kaudella ennätysmäärän tulokaskursseja. Mistä kaivosta kaiken intosi ammensit?

Tulokaskursseja taisi olla yhteensä viisi. Tulokasretkien ryhmät olivat 1–18 hengen kokoisia. Muutamia pidin niin, että otin





ennakkoon tietämäni kokeneen luistelijan normaali retkelle mukaan ja kerroin hänelle retken aikana tulokaskurssin sisällöistä lisäluentoa sekä teetin tulokasretken harjoitteet siinä sivussa.

Kuinka monta virallista retkeä Pohjois-Karjalassa järjestettiin viime kaudella?

Virallisia retkiä ehdin pitämään vain yhden ja senkin Punkaharjulla. Sain ohjaajapätevyuden vasta maaliskuussa. Sitä ennen vedin lähes 50 ohjattua retkeä paikallisille, joten ihan kohtuullisesti vietin aikaa jäällä ohjaajan roolissa. Talven aikana kurssitin yhteensä noin 35 retkiluistelijaa, joista 20 oli saman kauden tulokkaita ja loput edellisen kauden aloittelijoita, jotka eivät olleet päässeet aikaisemmin tulokasretkelle. Käytännössä Suomen Retkiluistelijoiden toiminta alueella alkoi syksyllä 2019. Sitä ennen seudulla oli pidetty pari teorialuentoa, mutta tulokasretkiä ei ollut onnistuttu aikaisemmin järjestämään.

Lajin nousu seudulla nosti sinut melkoiseksi mediapersoonaksi. Missä kaikissa paikoissa pääsitkään kertomaan lajin ilosanomaa?

Pääosin Joensuun seudulla, mutta myös Punkaharjulla ja Nurmeksessa paikallislehdet tekivät haastattelut. Kirjoittelin myös Selkien Sisu Adventuren Facebook-sivulle jutun Höytiäisellä havaituista turvallisuuspuutteista jäällä liikkuvilla ihmisillä, ja sitä postautta jaettiin yli 900 kertaa, mikä tavoitti yli 100 000 lukijaa. Paikallisen YLE:n aamussa sain kertoa lajista myös suoraan jäältä käsin.

Ohjeesi heille, jotka harkitsevat tai haaveilevat tuovansa lajin uudelle paikakunnalle – miten tempu tehdään?

Kannattaa jakaa somessa hienoja luistelukuvia, nämä kun houkuttelevat innokkaim-

mat mukaan. Helpoiten lajiin hurahtavat löytyvät jo ulkoilevien kanavilta. Itse olen mainostanut Selkien Sisu Adventuren so-metileillä, jotka on kohdennettu entuudestaan eri lajien ulkoilmaliikkuville. Sitä kautta on ollut helppo tavoittaa samanhenkisiä ihmisiä.

Kun opettaa muita, oppii yleensä itsekkin. Mitä viime kauden kurssit opettivat itsellesi?

Kausi opetti, että jäällä kommunikoinnin pitää olla erityisen napakkaa ja selkeää. Yleisesti opin paljon ryhmänhallinnasta ja siitä, miten eriytetään ryhmää. Eriyttämisestä esimerkkinä on vaikkapa se, että matkan aikana voi opastaa nopeimmat luistelijat lisälenkeille lahden pohjukoihin, kun samalla hitaampien kanssa valitaan suorempi reitti.

Mitä muut eivät tiedä luistelusta Pohjois-Karjalassa (mutta ehkä pitäisi)?

Meillä on yllättävän monipuoliset vesistöt Joensuun ympärillä. Luistelukausi on vain yleensä lyhyt, syyskauden mittainen, mutta talvi voi yllättää iloisesti – kuten viime vuonna kävi.

Joko olet suunnitellut tiivistähtisen ja koulutustentäyteen kauden vai aiotko keskittyä itse flyygeleiden metsästyseen?

Suunnitelmat ovat vielä avoinna. Korona tuonee kauteen omat haasteensa. Tilanteen salliessa järjestän varmasti tulokaskursseja.

Missä seudun vedellä ennustat kauden alkavan?

Kolin pienillä lammilla kiinnostaisi aloittaa tänä vuonna kausi, jos kelit tämän sallivat. Täsmällisemmin: veikkaan Paimenenlampea Ukko-Kolin vieressä. ■

Retkeilymatkoja 2021



Meri

Ahvenanmaa
Örö
Tammisaari
Saaristomeri
Barösund
Pellinki
Linnansaari
Altevatnet
Helgeland
Grönlandi

Vuoristo

Lyngen
Jotunheimen
Lofootit
Senja
Grönlandi
Pyhä
Katterat - Abisko
Jämtland
Sjunkhatten
Padjelanta



LUE LISÄÄ JA VARAA
www.moln.fi

TEEN LUISTIMEN ITSELLENI JA OLEN SIITÄ YLPEÄ

TEKSTI: HANS VON BAGH



25 vuotta sitten, kun keväällä luolimme Den glider in, seuramme puheenjohtaja Ralf Simonsson kuvaili retkiluistelua seuraavasti:

”Retkiluistelu sisältää juuri sitä, mikä on ihmisten mielissä, kun puhutaan luontomatkailusta. Siinä on eksotiikkaa, kun hiljaa hiivimme järvenlahtien reunoja luistinten soudessa. Siinä on mahtavia elämyksiä, kun luistelemme ulkomerelle ahtojäiden lomitse. Siinä on sosiaalista yhdessäoloa, kun istumme nuotion äärellä keskustellen ja ihailen auringossa avautuvaa ulappaa. Siinä on kulttuuria, kun tutustumme kartanoihin ja linnoihin ‘paraatipuolelta’, joka aina avautuu järvelle tai merelle. Siinä on vaarantuntua, mutta ei vaaraa, kun luistelemme uusilla läpinäkyvillä syysjäillä – kuin ilmassa liidellen.”

25 vuotta vanhan Skrinnari-lehden antoisimmassa artikkelissa Katri Mattila kehottaa tekemään itse omat luistimet ja olemaan niistä ylpeä. Olisimme toki nykyäänkin vastaavasta valtavan ylpeitä. Luistimien terä tehtiin haponkestävästä teräksestä, johon pultattiin runko kahdesta vastakkain asetetusta alumiinisesta L-profiilista. Työkaluina ei tarvittu muuta kuin rautasaha, sähköpora, tukeva viila ja jonkinlainen höyläpenkki. Ööööö... Miten ihmeessä näillä työkaluilla voi haponkestävää terää muotoilla virtaviivaiseksi? Ei taatusti onnistuisi enää! Taisivat luistelijat olla silloin itsekin terästä – ainakin näiden luistimien tekijät. Toki tekijät myönsivät kaupallisten luistimien ominaisuuksien kuuluvan toiseen luokkaan, mutta onhan automarkkinoilla Mersuja ja Ladoja, ja kummallakin pääsee perille. Katri kirjoittaa myös, että heidän kokemustensa perusteella hän voi sanoa, että luistimet pystyy itse rakentamaan jokainen, jolla eivät ole taakkana liian avuttomat asenteet.

Katri kuvaa seuran silloista tunnelmaa loistavasti myös nykyiseen seuraan osuvasti: ”Seikkailun tuntua ei synny täti- ja setäporukassa lip-sutellessa muille kuin sedille ja tädeille.” ■



Katri Mattila

RETKILUISTELUA KORONAN VARJOSSA

TEKSTI: ILONA AUTTI-RÄMÖ KUVA: TERHI ILOSAARI

Tätä kirjoittaessa COVID-19 on ottanut lisää vauhtia kansalaisten keskuudessa ja uusia rajoituksia ollaan jälleen ottamassa käyttöön. On ilmeistä, että korona tulee varjostamaan tulevaa luistelukautta. Jää nähtäväksi, kuinka paljon se vaikuttaa, mutta meidän tulee noudattaa STM:n, THL:n, AVI:n ja muiden viranomaisten kulloinkin voimassa olevia paikkakuntaakohtaisia määräyksiä ja suosituksia.

1. Vaikka retkiluistelu tapahtuu ulkona, koskevat siihen osallistumista yleiset perussäännöt. Osallistuminen retkille on mahdollista vain terveenä. Jos sinut on testattu koronaviruspositiiviseksi tai epäilet altistuneesi koronalle esimerkiksi saatuasi tiedon koronaviikusta, älä osallistu retkelle, ennen kuin karanteeniaikasi on kulunut.
2. Kimppakyytejä emme suosittele mutta emme kielläkään. Toimitaan paikkakuntaakohtaisesti kulloisenkin koronatilanteen mukaan. Kukin lastaa ja purkaa autosta omat tavaransa ja autossa pidetään maskeja.
3. Muistetaan pitää jäällä riittävä viiden metrin turvaväli jo pelkästään varmistamaan luisteluturvallisuus.

4. Tauoilla pyritään pitämään suositusten mukaiset välit toisiin, ja huolehditaan etukäteen, että omat juotavat ja eväät riittävät.
5. Plutaustilanteessa toimitaan, kuten on opetettu: toisen auttaminen on ensisijaista. Mitä kauemmin plutaaja on joutunut olemaan vedessä, sitä vaikeampaa vaatteiden vaihto on ja sitä nopeammin se pitäisi tehdä. Plutaajaa autetaan vaatteiden vaihdossa, kuten on opetettu.

6. Korona leviää alueellisesti hyvin eri tavoin. Skrinnarien hallitus ei kykene seuraamaan alueellisia ohjeita ja suosituksia. Kukin vetäjä huolehtii oman alueensa ajankohtaisten määräysten ja ohjeiden noudattamisesta.

Toivomme jokaisen noudattavan THL:n säännöllisesti päivittämiä yleisiä ohjeita, jotta pääsisimme tulevana talvena luistelemaan myös yhdessä. Vaikka korona varjostaa, se ei estä loistojäiden syntyä. ■



JÄÄ NÄKEMIIN, JÄÄ!

Retkiraportti 5.4.2020

TEKSTI JA KUVA: ANU MÄKI-LAURILA

Tässä kohtaa meidän polkumme taivattavat erota. On jäähyväisten aika Paarlahdella. Sinun on väistyttävä syrjään kevään tieltä. Vuodenaika vaihtuu ripeästi etkä voi luonnonvoimille mitään. Aurinko ja lämpö ovat jo tuoneet ran-

noillesi sinivuokot, perhoset ja muurahaiset. Kurjetkin töräyttelevät kutsuhuutojaan ylilmoissa.

Tänään tarjosit meille välillä muhkuraisempaa, välillä sileämpää appelsiinipintaa. Harmaa pintasi alkaa tummua pikkuhiljaa.

Taidatkin olla jo hieman väsynyt ja hauras. Ystäväsi Tuuli piti puoliasi, etkä antanut periksi, vaikka Aurinko heijasti säteitään sinua kohti. Lämpö on kuitenkin saanut nakerrettua leveitäkin railoja, joita oli mahdoton ylittää. Telkät tekivät riemuiten laskeutumisharjoituksia avoveteen, ja lokit odottelivat sankoin joukoin pääsevänsä pilkkijöiden kala-apajille.

Olemme saaneet kokea kanssasi hienoja elämyksiä marraskuusta huhtikuuhun. Talvissa illan hämyssä tähtitaivas loistaa lähelläsi upeasti. Keväiset auringonlaskut saavat monet värisi kauniisti hehkumaan. Olemme avullasi päässeet tutustumaan moniin uusiin

järviin. Toisinaan Lumi ja Pyry ovat peittäneet Sinut valkoisella hunnulla. Sade ja Tuuli ovat jälleen paljastaneet huntusi alta mitä hienoimpia kuvioita. Sateen jälkeen Pakkanen on tehnyt pinnastasi peilileän. Lämmönvaihtelut ovat tarjonneet meille aivan huikean äänimaailman. Tällaista konserttia ei saa kuulla missään muualla!

Haikein mielin jäämme kaipaamaan Sinua! Tulethan takaisin syksyn ensipakasten mukana. Entistä vahvempana ja kovempana, kun kesän ajan olet kerännyt voimia. Näkemiin, Jää!

Kiitos kanssaluistelijoille mieleenpainuvasta kaudesta! ■



KAIKKI MUKAAN LUISTELURETKELLE!

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

KUVAT: ILKKA SALMI



Luisteluryhmien vetäjinä toimivat kokeneet luistelijat, jotka ovat saaneet retkenvetäjäkoulutuksen. Luisteluretket on tarkoitettu vain seuran jäsenille, ja jokainen osallistuja vastaa itse retkensä onnistumisesta ja turvallisuudesta. Retkenvetäjä tai Suomen retkiluistelijat ry eivät ole vastuussa retkellä mahdollisesti sattuneista henkilö- tai tavaravahingoista. Luisteluretkille osallistuminen on Suomen retkiluistelijoiden jäsenille ilmaista.

Valitse oikean tasoinen retki

Retkiluistelu sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille ihmisille, mutta hauskinda ja turvallisinta on, kun osallistut omalle taito- ja kuntosollessi tarkoitetuille retkille. Seuran retket on jaettu viiteen eri luokkaan perustuen keskimääräiseen luistelunopeuteen. Luoki-

tuksen tarkoituksena on auttaa retkeläistä valitsemaan omalle kiinnostukselleen, kunnonlelle, kestävyydelleen ja taidoilleen soveltuva retki.

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

Retkitiedotus ja nettisivut

Tulevista retkistä julkaistaan skrinnari.fi-sivustossa retkikutsut, joiden yhteydessä kerrotaan tarkemmin retken yksityiskohdistista ja ilmoittaudutaan mukaan retkelle. Ennakkoilmoittautuminen on pakollista kaikille retkille. Näin varmistamme, että retkiryhmät pysyvät turvallisen kokoisina ja että netissä

NOPEUTEEN PERUSTUVA RYHMÄJAKO

Nopeusluokka	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 luistelijoille.
2	50–70	Kokeneille, hyväkuntoisille ja kestäville luistelijoille; liikuntasuoritus tärkeä osa.
1	> 70	Vauhdinhaluisille, kovakuntoisille, kilometrejä kerääville luistelijoille. Keskimääräinen luisteluvauhti jopa 20 km/h.





Puula helmikuussa 2020

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 koonnuta 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 luistelemaan.
- 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 päätöskokoonnutuminen on paras paikka palautteen antamiselle.

jonotuspaikalla olevia ei ohiteta. Osallistujakiintiön täytyessä 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 luisteluajasta löytyvät sivustolta vesistökohtaisesti ”Jäähavainnot”-kohdasta, eli jäätilannetta voi tarkastella helposti kartan avulla. Retkikutsut, jäähavainnot sekä jäätiedotteet on mahdollista tilata omaan sähköpostiin.

Retken jälkeen retkenvetäjä laatii nettisivuille retkiraportin. Raporttiin voi liittyä jäähavainnointia luistelualueilta, GPS-laitteella taltioitu luistelualue, osallistujien ottamia valokuvia ja videoita. Osallistujien on mahdollista kommentoida halutesaan retkiraporttia ja siihen liitetyjä kuvia.

Retkellä käyttäytyminen

Suomen retkiluistelijoiden retket suuntautuvat luonnonjäille, jolloin olemme aina luonnon armoilla. Onnistunut ja turvallinen retkiedellyttää, 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 pelisääntöjä. Anna vetäjän keskittyä jään havainnointiin eikä varpusparvena poukkoilevan luistelijaryhmän paimentamiseen. ■

PAKOLLISET VARUSTEET SEURAN RETKILLÄ:

- Retkiluistimet
- Jäänaskalit ja pilli kaulatelineessä
- Jääsauvat
- 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 kyynäsuojukset 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

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. Turledaren eller FLS ansvarar inte för möjliga person- eller utrusningsskador.

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 säkert 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. Må-

let med nivåerna är att alla ska kunna hitta en passande nivågrupp för sin egen kondition, uthållighet, åskicklighet och intresse.

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

Planerade turer publiceras som turinbjudningar på skinnari.fi 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 köllistan i första hand får plats i turen om återbud sker. Om en utlyst tur är fulltecknad, kan man anmäla sig till en

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 skridskofärdigheter 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.



Tammela tammikuussa 2020, kuva: Ilkka Salmi

kölista. Turdeltagare accepteras från köllistan 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".

OBLIGATORISK UTRUSTNING PÅ FÖRENINGENS TURER:

- Långfärdsskridskor
- Isdubbar och visselpipa
- Ispikar
- Kastlina
- Ryggsäck (försedd med midjebälte och grenrem)
- Komplet klädombyte vattentätt packat
- Väggkost 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 plurrning)
- 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
- Förstahjälpstrusning
- Pengar eller betalmedel för överraskande situationer

Du kan även beställa turinbjudningar och israpporter som e-post.

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

Uppförande under turen

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

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

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. ■

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 utrustning 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.

Oulunkylän tekojäärata
marraskuussa 2019,
kuva: Soile Kallio



RETKENVETÄJÄT

KAUDELLA 2020–2021

PÄÄKAUPUNKISEUTU



Autti-Rämö Ilona



Backman Eva-Lotta



Bagh von Hans



Olkkonen Tero
Palmén Virpi
Puura Pekka
Päivärinta Santtu



Bengs Charlotta



Berglund Nina



Blom Bernt



Brenner Agneta



Collander Kimmo



Eriksson Jörgen



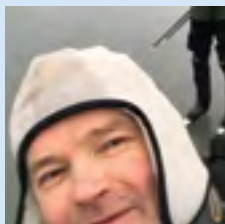
Haapomaa Eki



Haapomaa Helena



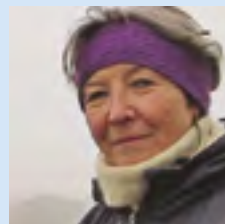
Hakulinen Antti



Hannikainen Tuomas



Helkiö Risto



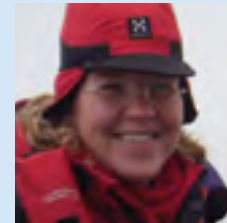
Hemgård Gretel



Huhtala Harri



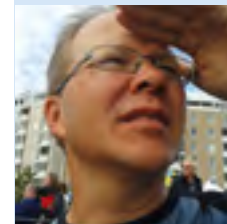
Hypén Harri



Hämäläinen Mirja



Kaario Reino



Kallio Jari



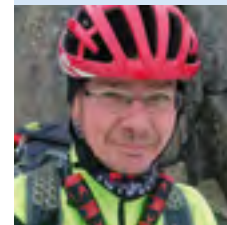
Kallio Soile



Kallio-Könnö Tomi



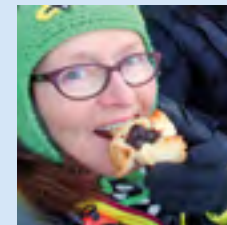
Karppinen Antti



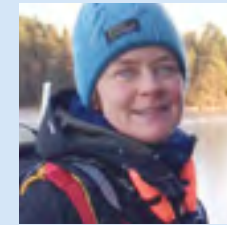
Kenttämies Jouni



Kiiskinen Hannu



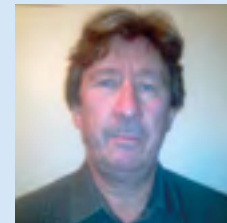
Kinnunen Taina



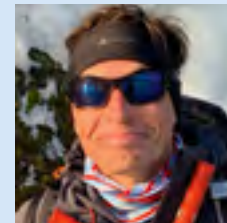
Koski Katriina



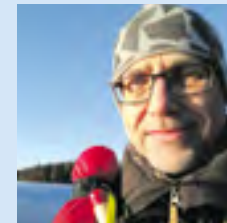
Koskinen Petri



Laatu Tero



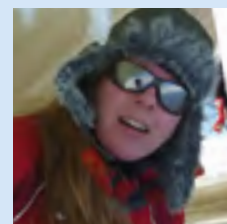
Laine Timo



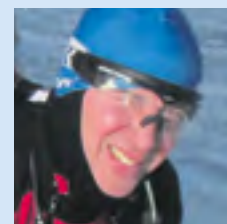
Lehvävirta Yrjö



Leppänen Päivi



Malmström Katri



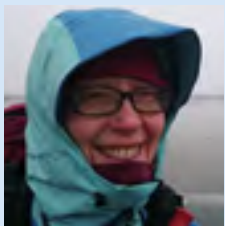
Mononen Timo



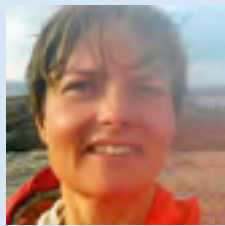
Mutanen Sami



Myller Mikko



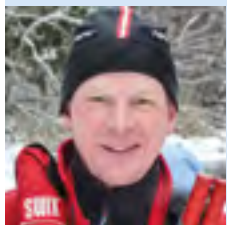
Mäkelä Kaisa



Niemi Renita



Niskala Anne



Nisula Timo



Noro Seppo



Pajarinen Pirjo



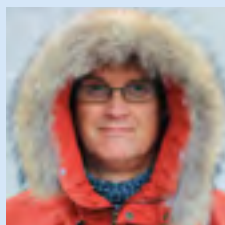
Palmén Henrik



Pitkänen Markku



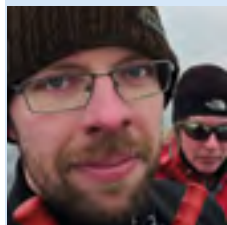
Porthin Mikael



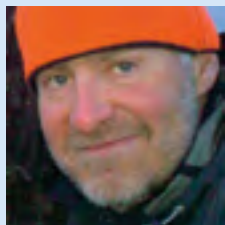
Rainio Kai



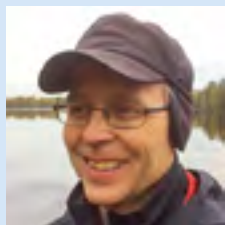
Rajala Rio



Rautavuori Rauli



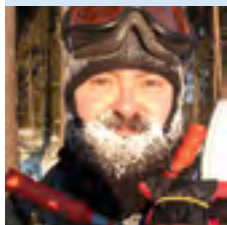
Reponen Simo-Pekka



Rikberg Lars



Salmi Ilkka



Silfverberg Miika



Salminen Pirjo



Salo Saara



Sihvonen Seppo



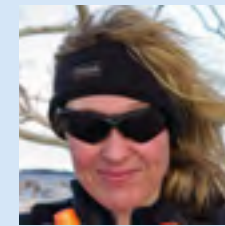
Simonsson Ralf



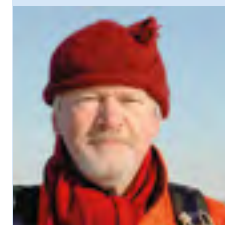
Sägfors Mats



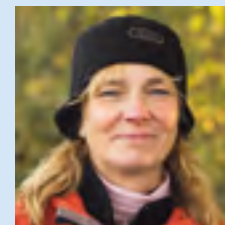
Tiitola Kari



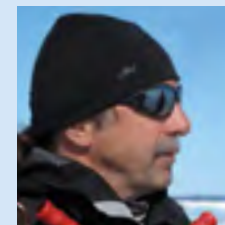
Tynjälä Pirjo



Vainio Rolf



Valtonen Hanna



Vikström Jouko



Väänänen Riitta



Åkerberg Hans



HANKO

Lindholm Christer



HÄMEENLINNA

Niskanen Jyri



JOENSUU

Kontkanen Lauri

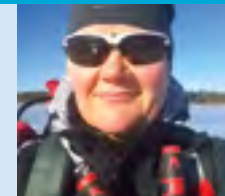
JYVÄSKYLÄ



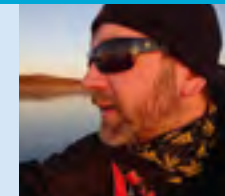
Gull Sampo



Hjelt Riitta



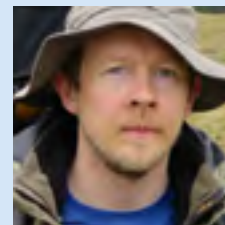
Kettunen Anja



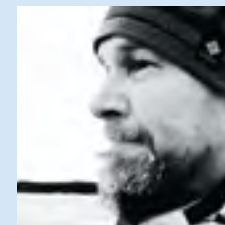
Kiljunen Mikko



Lahtonen Tommi



Manninen Jani



Solja Jyrki



Tenhunen Teemu

KUOPIO



Hartikainen Marja

KUUSAMO



Hakola Jouni



Hakola Liisa

LAHTI



El-Ghaoui Anu



Hartman Vesa



Karvanen Jukka



Ruokolainen Roope

LOHJA



Muuronen Kari



Olkkonen Toni



Sarén Jukka

RAUMA, HARJAVALTA, EURA



Mäkelä Jouni



Susi Pertti

SALO



Kunttu Sanna-Mari



Kyyrö Kalle

TAMPERE



Ahola Niina



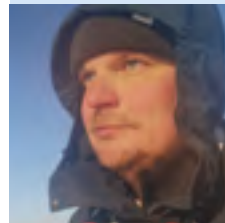
Jurvelin Eero



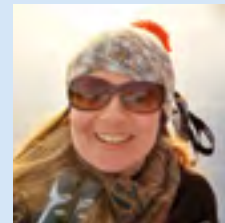
Kinnunen Leo



Kortetjärvi Vesa



Matilainen Tero



Palttala Outi

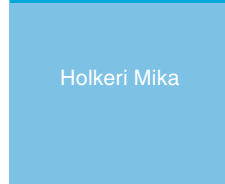


Sainio Vesa



Valtonen Pertti

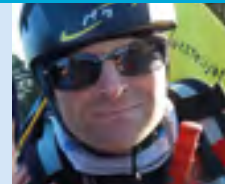
TURKU



Holkeri Mika



Inkinen Matti



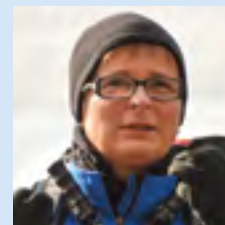
Kronholm Henrik



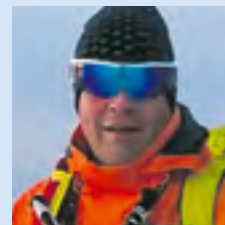
Palm Patrik



Rosenqvist Marketta



Suomi Maarit



Österbacka Ronald

VAAZA



Ahtola Simo



Doktar Andreas



Holm Mikael



Salmela Alf