

# KIIPEILY



NRO 1/23 8,00 €

SUOMEN KIIPEILYLIITON JULKAISU

[WWW.CLIMBING.FI](http://WWW.CLIMBING.FI)





## MATTI UURTAMO TEKI KESÄKUUSSA 2022 REITTIIN GREAT BALLS OF FIRE (7C+), TRÄDI ENSINOUSUN!

Matin tunnelmia noususta: "Mulla oli vähän sormivammaa viime kesällä, niin tuosta tuli hyvä headpoint-projekti kun ei ole niin sormekas eikä varsinaisesti yksittäisiä vaikeita muuveja. Vaikka olen kiivennyt reitin eri variaatioita useita kertoja aiemmin, niin luomuna tuohon tuli kivasti yksi ulottuvuus lisää. Kamat on hyvät, vaikka alaosassa kivi onkin vähän rapsakkaa. Muutamassa kohdassa pitää myös hieman kiivetä piissiin päälle, mutta tilaahan tuossa on tippua. Kiipeilyllisesti reitin yläosa on varmasti yksi Niemiselin parhaista.

## Suomi ja Loviisan Lappnorin metsissä sijaitseva noin neljämetrin kivi oli hetken koko kiipeilymaailman keskiössä.

Nalle Hukkataival kiipesi vuonna 2016 ensinousun monivuotiseen projektiinsa, antoi avaamalleen reitille nimeksi osuvasti Burden of Dreams, ja ehdotti ennenkuulumatonta vaikeusastetta 9A. Sijaitisiko kaukaisessa Suomessa siis maailman vaikein boulderreitti? Reitin ensinousija ehdottaa greidiä, ja toistajat vahvistavat. Tai ehdottavat muuta, usein alemmaa greidiä. Nallen reitin toistonousua saatiin odottaa kuusi vuotta, se on pitkä aika merkittävän boulderreitin toistolle. Nallen reitti ehti tänä aikana saada lähes myyttisen maineen. Useat maailman vahvimista kiipeilijöistä kävivät kokeilemassa ja ihmettelemässä noin 45 -asteisen seinämän mitättömiä otteita ja reitin kerrottiin olevan äärimmäisen vaikea, lähes mahdoton. Reitissä on viisi käsiotetta, eli käytännössä vain neljä muuvia eli käsiliikettä. Nämä ovat kaikki erittäin haastavia, ensimmäinen liike on yksittäin arviolta 8B/+ vaikeutta, ja sitä pidetään vaikeimpana kiivetyn boulderin yksittäisenä muuvina maailmassa.

Ajan mittaan Lappnorin metsään uskaltautui useampia yrittäjiä. Käytiin ottamassa reitistä mittaa, mittailtiin otteiden kokoa ja välimatkaa, palattiin kotimaahan jossa valmistettiin mahdollisimman paljon aitoa reittiä jäljitteleviä kopioita eli ns. replikoita. Näitä replikoita olikin pian eri puolilla maailmaa huippukiipeilijöiden treeniseinillä monissa maissa ja useammilla mantereilla. Tarkimmissa jäljitelmissä oli 3D lasertulostetut äärimmäisen tarkat kopio otteista.

Syksyllä 2022 alkoi tapahtua. Yksi maailman vahvimpiä boulderiojia, USA:n Sean Rabatou saapui Helsinkiin, ja projektoi reittiä melko

pitkään. Hän jakoi yrityksiään sosiaaliseen mediaan ja Youtube-päivityksinä. Sean teki hyviä yrityksiä - reitti olikin mahdollinen! - kunhan omaa yli-inhimilliset voimat ja tekniikan sekä periksiantamattoman luonteen. Toki näin vaikea reitti vaatii myös onnea säiden kanssa, hyvät sorminahat, liikkeiden etsäytymisen selkärankaan sekä ripauksen onnea että jokainen liike onnistuu täydellisesti.

Muutkin heräsivät, alkoi kilpajuoksu toistonousun tekoon! Muun muassa Italiasta, Britteistä, Japanista ja Jenkeistä varailtiin lentoja ja majoituksia. Reitit replikoita oli jo treenattu kotimaassa ja hype oli kova. Paikallisten ihmetykseksi syrjäisen metsätien kupeessa sijaitsevalla kivellä kävi kuhina, useampaa kieltä puhuttiin ja joillakin oli kameraryhmät mukana.

Peräänantamattomin, vahvin ja onnekkain oli lopulta Brittien saarilta saapunut nuori maailmatähti Will Bosi. Will oli aikaisemmin kiivennyt jo yhden uudemman 9A-greidiksi arvioitun boulderin. Huhtikuun 14. päivänä 2023 hän seisoi epäuskoisena Lappnorissa sijaitsevan kiven päällä. Will vahvisti reitin vaikeuden 9A ja kertoi sen olevan selkeästi vaikein hänen koskaan kiipeämänsä boulder.

Onnittelut Will:lle! Ja hattu päästä ja iso kumarrus Nallelle - Burden of Dreams tule aina olemaan maailman ensimmäinen 9A boulderreitti.

Toivotan kaikille voimia ja sitkeyttä kesän projekteihin - kausi on avattu!

Kiipeilylehden päätoimittaja  
Jari Koski

# TÄSSÄ NUMEROSSA

4. Finice 2023
6. Seuratoiminnan ohjaajan vinkit
8. Boulderalueiden ylläpito ja kehittäminen
12. BK Flash
14. Lasten ja nuorten kilpakiipeily
19. Junnuohjaajien koulutuspäivä
20. Riihimäen kiipeilijät ry
22. Galleria
26. Kiipeilyvälineiden merkinnät ja turvallisuus
30. Ankkurit kuluvat
32. Trädikiipeilyyn harjoitteluvinkit
36. Kiipeilijän selkävivot ja itsehoito
40. Ajatustavan muutokset, jotka kannattaa tehdä
43. Perturbaatioita
44. TK Nekalan pukkarista kiipeilyn keskiöön
46. Sakun palat
48. Feissi: Filip Väätäinen
50. SKIMO-valiokunta

**Kansi:** Antti Jussila projektoi Banaanipuikkoja, 7C+, Luolavuoren Half Domella.

## KIIPEILY 1/2023

**Julkaisija:** Suomen Kiipeilyliitto ry. Erätie 3, 00730 Helsinki, www.climbing.fi ISSN 2323-3745, ISSN 2736-8831 (verkossa julkaistu pdf). **Päätoimittaja:** Jari Koski, jari.koski@climbing.fi, 040-586 8123. **Toimittajat:** Inka Gysin ja lukuisia avustajia; nimet vakiopalstojen yhteydessä. **Ulkoasu ja taitto:** Aslak@brbg.fi **Paino:** Suomen Uusiokouori Oy **Leikki:** n. 5000. **Aineisto:** teksti word-tiedostona ja kuvamateriaalit toimitetaan Jari Koskelle: jari.koski@climbing.fi **Teksti:** Ota yhteyttä Jari Koskeen, niin saat tarkemmat ohjeet jutun tekstin suunnitteluun ja rakenteeseen. Älä tee tekstiin sisennyksiä tai muita asettelumuokkauksia. Erota kappaleet välirivillä. Lähetä tekstistä vasta valmis viimeinen versio, oikolue mielellään ennen lähetystä. Ota yhteyttä Jari Koskeen aina, jos aineistosta ei ole sovittu etukäteen. Toimituksella on oikeus editoida tekstiä. **Kuvat:** digikuvat kameran suurimmalla resoluutiolla. Kuvan oltava 1:1-koossa 300 ppi, esim, galleriaan kokosivuna n. A4 koossa 300 dpi. Alle 500 Kt:n kuvia ei voi painaa edes pienessä koossa! Kuvien tallennusmuoto TIFF, PSD tai JPG. Jos lähetät JPG kuvia, lähetä ne alkuperäisinä säätämättöminä. JPG:n tallentaminen uudestaan JPG-formaattiin pakkaa jo pakattua kuvaa, jolloin kuvan laatu heikkenee jokaisella tallennuskerralla. Itse skannatut kuvat mielellään RGB-muodossa. Kuvat ilman kuvaajan nimeä itse kuvassa (ei siis esim. "copyright Kalle Kuvaaja"). Kuvaajien nimet painetaan aina kuvan ja jutun yhteyteen. Valitse ja lähetä max 10 kuvaa/juttu, liitä mukaan kuvaajan nimi sekä kuvatekstit; paikka, kuvaaja, kiipeilijä(t), reitin nimi ja vaikeusaste ym. tiedot. Huom: koko sivun kattavan (myös kansikuva) kuva pitää olla pystykuva. Vaakakuva sopii jutun tekstin väliin pienempänä, ja aukeaman kokoisena esim. tekstin pohjaksi. Tällöin kuvassa oltava paljon "neutraalia" tasaista pintaa (esim. taivasta, kalliota, vettä tai lunta). Emme mielellään julkaise kuvia, jotka on jo julkaistu muissa lehdissä, blogissa tai www-sivuilla. Kiipeily-lehdestä ilmestyy vuonna 2023 kaksi irtonumeroa.

**Seuraavat Kiipeily-lehdet:** nro 2/2023 syys-/talvinumero | aineisto viimeistään 10.9.2023 | ilmestyy loka-marraskuu 2023  
nro 1/2024 kevät-/kesännumero | aineisto viimeistään 10.3.2024 | ilmestyy huhti-toukokuu 2024

Kiipeily-lehti postitetaan maksutta Kiipeilyliiton jäseneurojen henkilöjäsensille. Muille tilaukset osoitteesta jari.koski@climbing.fi. Kestotilaus 16 €/vuosi. Irtonumerohinta 8 €. SKIL jäseneurojen jäsenten osoitteenmuutokset ja muut postitukseen liittyvät asiat hoitavat Kiipeilyliiton jäsenseurat. Halutessasi tehdä osoitteenmuutoksen tai kun et ole saanut lehteä: ota ensimmäiseksi yhteys omaan seuraasi.

Seurat hoitavat osoitteistonsa päivytyksen Kiipeilyliittoon. Ilmoitusmyynti: Jari Koski, jari.koski@climbing.fi. Mediakortti www.climbing.fi. Toimitus ei vastaa; tilaamatta lähetetyistä materiaalista, sen palauttamisesta, lehdessä julkaistujen kirjoitusten sisällön aiheuttamasta mielipahasta, otteiden terävyydestä, hytysten määrästä, suomalaisista greideistä, kitkan huonoudesta, vääränlaisen talvitreenin aiheuttamasta masennuksesta, väärästä kengistä, huonosta betasta, liian lyhyistä käsistä, voiman vähydestä eikä juuri mistään muustakaan.) Lehden julkaisijan vastuu mainoksien julkaisussa tapahtuneissa virheissä rajoittuu mainoksen hintaan.

# 24.-26.2. FINICE 2023

Teksti: Susanna Linna,  
Oulun Kiipeilyseura -91 ry

**Helmikuun viimeisenä viikonloppuna Oulussa järjestettiin kenties jo perinteeksi muodostuneet Finice-jääkiipeilykilpailut. Tämän vuoden kattauksessa oli mukana aikuisten ja nuorten SM-kilpailut, aikuisten Euroopan Cupin osakilpailu sekä ”kruununa” nuorten MM-kilpailut. Kolmipäiväisiin kilpailuihin osallistui kaikkiaan hieman alle sata kilpailijaa ja saman verran talkooväkeä. Myös yleisöä saatiin kisapaikalle ilahduttava määrä.**

## Kun suunnitelmat muuttuivat

Vielä viime vuoden syyskuussa kilpailuorganisaation Teams-kokouksessa päähkäiltiin yksipäiväisen Finice-kilpailun järjestelyjä: ajatuksena oli alun perin järjestää SM-kilpailut ja Euroopan cupin osakilpailu. Vuoden 2022 kilpailuissa oli mukana nuorten EM-kilpailut, ja kisajärjestelyt olivat vaatineet seuralta melkoisesti talkootunteja. Ajatuksena oli siis huilata hieman tämän kevään kisajärjestelyiden suhteen.

Suunnitelmat kuitenkin muuttuivat, kun UIAA:lta kysyttiin Oulun mahdollisuudesta isännöidä keväällä nuorten maailmanmestaruuskilpailuja. Kun Yhdysvaltojen Ouray oli ilmoittanut, etteivät he voisikaan järjestää vuoden 2023 nuorten MM-kilpailuja, päätti Oulun kiipeilyseura ottaa vetovastuun myös nuorten MM-kisoista. Lokakuusta eteenpäin suunniteltiin siis jälleen kolmipäiväistä tapahtumaa.

## Valmistautuminen kisoihin

Syksyn aikana Alakyläntien jäätorni vaati pientä torniremonttia: etelä- ja pohjoispäätien vanerit vaihdettiin uusiin sekä ankkureita ja pulttauksia vahvistettiin. Myös lämmittelyssä hyödynnetty ”apinahäkki” oli tuhoutunut syksyn aikana, joten ohjelmassa oli lisäksi uuden lämmittelypaikan rakentaminen.

Oulun kiipeilyseuran jäätorni on vuokralla Ruduksen mailla, ja talven aikana ilmeni uudenlainen haaste liittyen veden pumppaamiseen. Koska Ruduksen ympäristölupa oli päättynyt ja alueen toiminta muuttunut, niin jäätornin vedenottoon käytetty lampi ei enää

täyttynyt automaattisesti. Talven edetessä lammen vesiraja laski uhkaavan matalalle, ja lampi täytyi täyttää erikseen. Homma vaati yhden viikonlopun reippailua, useamman vapaaehtoisen sekä paikalliselta VPK:lta vuokratun pumppauskaluston. Onneksi vesi pysyi lammessa toivotusti, ja yksittäinen pumppausreissu riitti turvaamaan tornin jäädytyksen kisoihin.

Lammen täytyttyä jäädytyksen etenemistä haastoivat enää sääolosuhteet, sillä talven aikana koettiin useampikin lauha jakso. Plus-sakeileillä sumutettu vesi ei fysiikan lakienkaan mukaan jäädy, vaan lähinnä se sulattaa jo muodostunutta jääkerrosta - toki hetkellisistä plus keleistä on hyötyäkin, sillä silloin jään rakenne pääsee hieman tiivistymään.

## Kisaviikonlopun tunnelmia

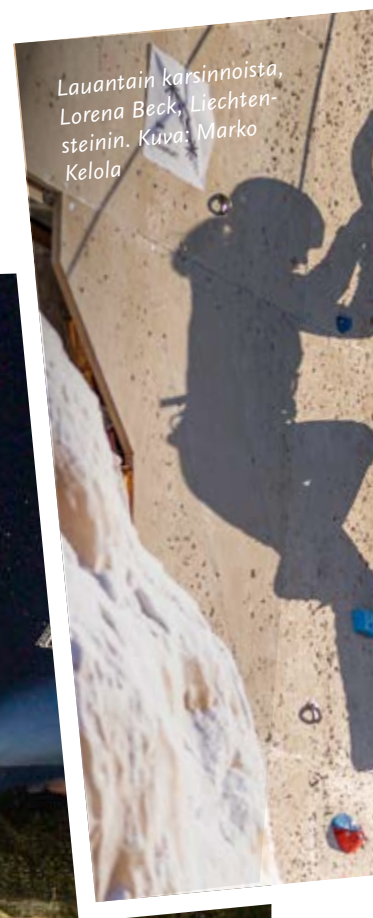
Helmikuun viimeisen viikonlopun aikana sekä kilpailijat, talkoolaiset että katsojat tunsivat aamuisin parinkymmenen pakkasasteen kipristelyn. Nopeus- ja vaikeuskiipeilyn karsinnat käytiin perjantain ja lauantain aikana, ja sunnuntai oli varsinainen finaali-ilta. Sunnuntaiamuna Alakyläntien jäätorni peittyi tiiviiseen sumuun, ikään kuin tornin ympärille olisi vedetty esirippu ennen finaalien käynnistymistä. Sumu väistyi ennen nuorten nopeuskiipeilyn finaalia, eikä pakkasenkaan vaikuttanut hidastavan nuoria kiipeilijöitä. Nuoret kannustivat toisiaan entistä parempiin suorituksiin todella reilulla meiningillä, huolimatta siitä, minkä maan edustaja oli kulloinkin vuorossa.

Nopeuskiipeilyn finaalien jälkeen kisattiin vaikeus- eli leadkiipeilyn finaalit. Vaikeuskiipeily käynnistyi nuorimman ikäryhmän (U16) yläkötöyksikisällä, ja jatkui aikuisten sekä nuorten yhteisfinaaleilla. Iltapäivän ja illan aikana finaaleissa nähtiin jännittäviä tilanteita. Miesten finaalissa ei saatu yhtään toppausta, mutta pisimmälle haastavaa reittiä taituroi Ranskan **Virgile Devin**. Naisten finaalireitti tarjosi katsojille ihailtavaa, sillä reitin loppuun oli suunniteltu näyttävä dyno ja yllättävänkin moni finalisteista pääsi kokeilemaan hyppäämistä hakkujen kanssa. Naisista nopein oli hollantilainen **Marianne van der Steen**, joka juhli illan aikana myös Euroopan Cupin kokonaiskilpailun voittoa. Suomalaisista naisista nopein oli toiseksi sijoittunut **Enni Bertling**.

Illan aikana palkintopallilla nähtiin kisaajia kaikkiaan 13:sta eri maasta. Lopulta viikonlopun ja palkintojenjaon kruunasi Suomen nuorten jääkiipeilymaajoukkueen MM-joukkueulta. Iltajuhlat jatkuivat sisätiloissa Oulun kiipeilykeskuksella, jossa nuoret kiipeilijät pääsivät tutustumaan toisiinsa hieman lämpimämmässä olosuhteissa ja rennossa tunnelmassa.

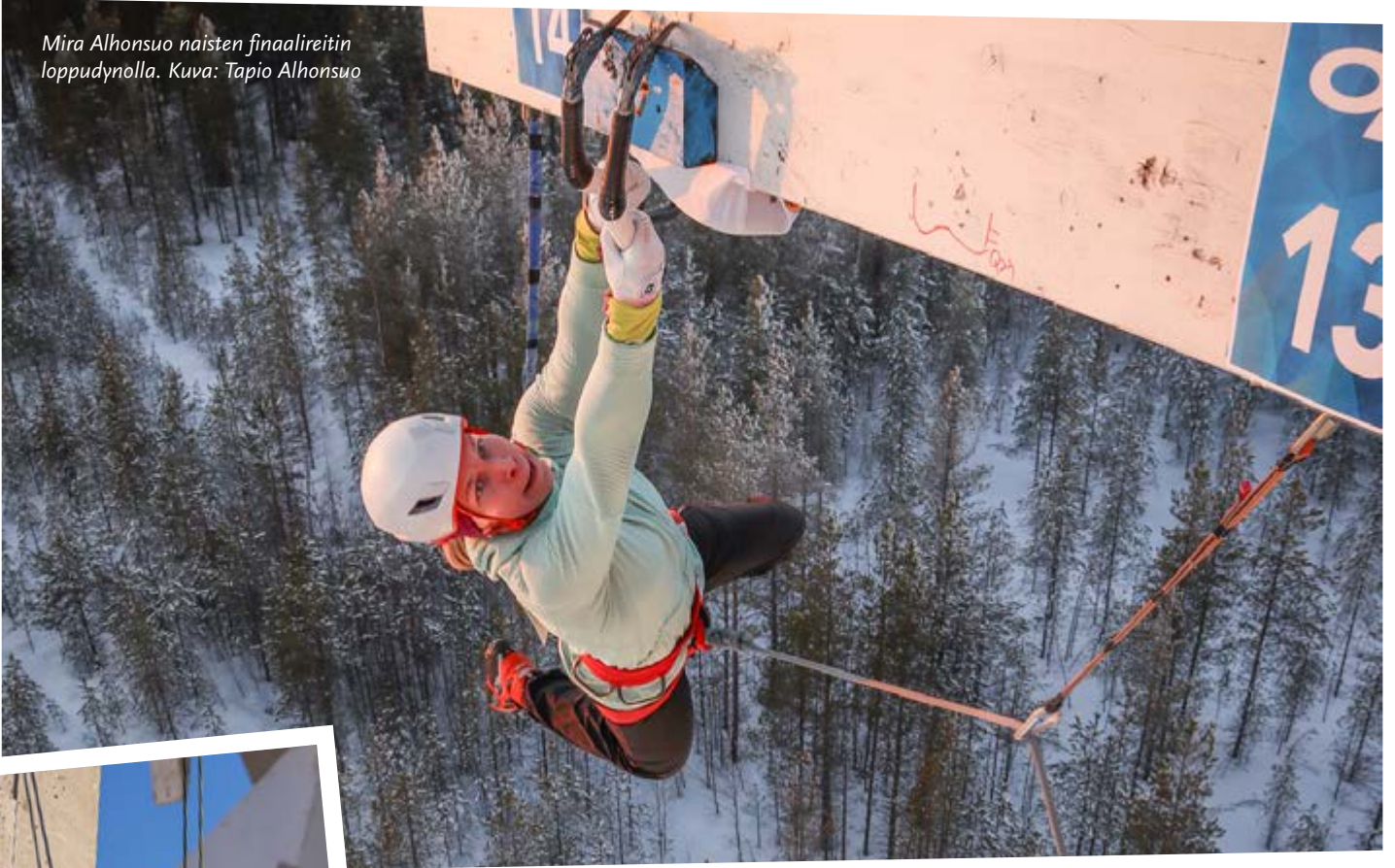


Jäätorni iltavalaistuksessa, nuorten MM-speed-karsinnoissa.  
Kuva: Marko Kelola



Lauantai karsinnoista, Lorena Beck, Liechtensteinin. Kuva: Marko Kelola

Mira Alhonsuo naisten finaaleihin loppudynolla. Kuva: Tapio Alhonsuo



U16 tyttöjen speed-kilpailun voitti Lumi Pellikka. Kuva: Robert Hendriksen

# SEURA- TOIMINNAN OHJAAJAN VINKKEJÄ OULUSTA MUILLE KIIPEILY- SEUROILLE

Teksti ja kuvat: Heidi Pienipaavola

Olen ollut täysipäiväisenä kiipeilyseuran työntekijänä Oulun Kiipeilyseurassa nyt puolitoista vuotta. Minut palkattiin Opetus- ja kulttuuriministeriön seuratuon avulla, eli saimme siis osan palkkakuluista sieltä.

Seuratukea voi hakea erilaisiin kehittämisprojekteihin. Sen hakemisessa kannattaa olla ajoissa liikkeellä ja valmistella hakemusta hyvin ja porukalla. Tukea voi saada toimintaan tai palkkaukseen, joko yhdeksi tai kahdeksi vuodeksi. Seuratukea haetaan suomisport-sivuston kautta syksyisin.

Kiipeilyliitto liittyi viime vuonna Olympiakomitean Tähtiseura-ohjelmaan, eli nyt myös kiipeilyliiton jäsenseurat voivat hakea Tähtiseuraksi lasten ja nuorten liikunnan osalta, ja myöhemmin toivottavasti myös muilla osa-alueilla. Tähtiseuran tavoite on tuoda urheiluseurojen tekemää työtä näkyväksi ja laadukkaaksi sekä tukea seurojen kehitystyötä. Olympiakomitea, lajiliitot ja liikunnan aluejärjestöt ovat sen takana.

Suosittelen tutustumaan ja aloittamaan Tähtiseura-prosessin. Prosessi on kolmivaiheinen.

# KOLMIVAIHEINEN TÄHTISEURA-PROSESSI

## 1. Itsearviointi

Ensin tehdään itsearviointi, joka on tosi laaja, ja jotta se on riittävällä tasolla arvioitavaksi, pitää tehdä tiettyjä toimenpiteitä. Meillä tämä vaihe kesti noin 8 kuukautta. Nyt olemme mielestämme saaneet kaikki osiot riittävän korkealle tasolle, ja hakemuksemme on lähtenyt eteenpäin odottamaan auditointia.

## 2. Auditointi

Auditoinnissa on mukana nuorisovaltiokunnan edustaja, mahdollisesti Kiipeilyliiton edustaja, Pohjois-Pohjanmaan liikunta ja urheilu ry:n edustaja sekä seuramme oma Tähtiseura-työryhmä.

## 3. Loppupäätelmät

Auditoinnin lopuksi päätetään, onko seuran toiminta ja junioritoiminta tarpeeksi laadukasta ja voimmeko ottaa Tähtiseura-laatumerkin käyttöön.

Tähtiseura-laatumerkin saatuaan urheiluseurat jatkavat kehitystyötä ja auditointeja pidetään kolmen vuoden välein. Tähtiseura -sivustolla on paljon materiaalia ja vinkkejä urheiluseurojen toimintaan.

# OHJELMISTOT

Voittoa tavoittelemattomien yhdistysten apuna on paljon erilaisia ohjelmistoja, jotka tavallisesti maksavat käyttäjille. Kun koko seuran hallitus voi käyttää yhtä ohjelmistoa, työskentely helpottuu. Erilaisia maksullisia ohjelmistoja voi saada ilmaiseksi tai alennuksella, sillä isoilla firmoilla on tukiohjelmia voittoa tavoittelemattomille yhdistyksille. Oulun Kiipeilyseura käyttää mm. Canva pro ja Microsoft 365 ohjelmia ilmaiseksi, ja myöhemmin käyttöön on tulossa Google workspace ilmaiseksi sekä DocuSign edulliseen hintaan. Kannattaa tutustua näihin Techsoup.fi-sivustolla sekä ohjelmistojen omilla sivuilla.

# YHTEISTYÖSSÄ ON VOIMAA!

Oppilaitosten kanssa tehty yhteistyö on parhaimmillaan tuonut paljon lisäapua seuralle. Meillä on ollut esimerkiksi opiskelijoita erilaisissa harjoitteluissa. Parhaiten on toiminut, kun seuran aktiiviset kiipeilijät ovat suorittaneet erilaisia opintojensa osa-alueita kiipeilyseuran toiminnassa.

Tällä hetkellä toiminnassamme on mukana yksi fysioterapeuttiopiskelija, joka tekee päätötyötä junnutoiminnan parissa, toinen fysioterapeuttiopiskelija ohjaamassa soveltavan liikunnan ryhmää sekä yksi valmentajaksi opiskeleva, joka tekee junnujen valmennusryhmän ohjelmaa ja valmentaa heitä.

Saimme myös Finice-kilpailuihin apua alueen oppilaitoksista: turvallisuusalan koulutusohjelman opiskelijat olivat apuna alueen ja parkkipaikan valvonnassa ja liikuntaneuvojaksi opiskelevat auttoivat lumirakentamisessa sekä tekivät kisa-alueelle muun muassa palkintojen jakopaikan ja lumiveistoksia.

Myös Kiipeilyliitto auttaa kiipeilyseuroja eri tavoin. Neuvonnan lisäksi Kiipeilyliitolta voi hakea esimerkiksi seuratukea erilaisiin hankkeisiin.

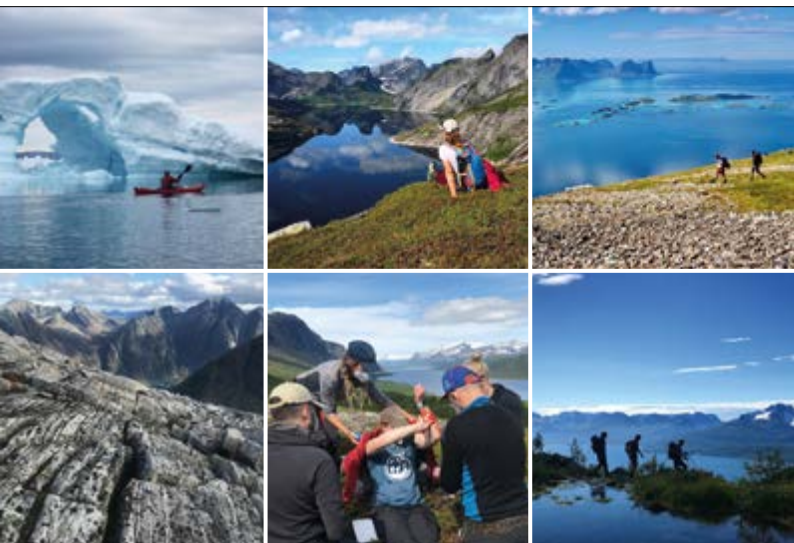
Olemme saaneet viime vuosina tukea muun muassa jääkiipeilytornin päivittämiseen ja tornin turvallisuuden parantamiseen. Nuorisovaltiokunta voi myöntää tukea esimerkiksi uusien junnuryhmien varusteiden hankintaan, ja virallisten kilpailujen järjestämiseen voi saada Kilpailuvaltiokunnan myöntämää tukea. Kilpailuvaltiokunnalta saa myös apua ja neuvontaa kilpailujen järjestämisessä.

Keväällä on tarkoitus laajentaa seurojen välisiä yhteistyötä ja pitää etäkokouksia eri teemojen puitteissa. Kokouksia on tarkoitus järjestää noin kerran kuukaudessa ja tarkoituksena jakaa hyviä käytäntöjä sekä saada tilaisuus kuulla miten muissa seuroissa toimitaan. Jos tällainen toiminta alkoi kiinnostamaan, laita sähköpostia nuoriso@climbing.fi, niin kutsumme teidät mukaan.

Keväisin terveisin, Heidi Pienipaavola  
Oulun Kiipeilyseura -91 ry.



Erilaisia tapahtumia voi ideoida laidasta laitaan, tässä yökiipeilyä nuorten kanssa jossa valottiin koko yö.



**Vaellusmatkoja**  
**Melontamatkoja**  
**Retkeilyn ensiapukursseja**

» [www.moln.fi](http://www.moln.fi) «

 **moln**  
NORDIC ADVENTURES

# BOULDERALUEIDEN YLLÄPITO JA KEHITTÄMINEN

*Teksti ja kuvat: Tomi Lindroos, SKIL accessvaliokunnan jäsen*

**KEVÄÄN LÄMMETESSÄ KESÄKSI MONI LUKIJA VARMASTI JO HAAVEILEE UUSISTA JA VANHOISTA ULKOPROJEKTEISTA. UUSIEN KALLIOIDEN KEHITTÄMINEN ON OLLUT PIENEN JOUKON ERITTÄIN PALJON AIKAA VIEVÄ HARRASTUS. SÄÄNNÖLLISESTI KUMMINKIN TULEE KYSELYITÄ MYÖS UUSILTA KIINNOSTUNEILTA, JOTEN TÄHÄN ON PYRITY KASAAMAAN BOULDERALUEIDEN KEHITTÄMISEN KESKEISIMPIÄ VAIHEITA. JOKAISEN KIIPEILIJÄN ON KUITENKIN MAHDOLLISTA OSALLISTUA KALLIOIDEN YLLÄPITOON, JOTEN ALOITETAAN SIITÄ.**

## VANHOJEN ALUEIDEN YLLÄPITO

Parasta ja tärkeintä ylläpitoa on olemassa olevien reittien putsaaminen. Vähemmän kiiveytyt reitit tuppaavat sammaloitumaan, mikä vähentää nousujen määrää ja johtaa syöksykierteeseen. Otteita voi kaikkialla puhdistaa pehmeällä oteharjalla. Kovia kivilajeja, kuten graniittia, voi harjata tarvittaessa myös teräsharjalla.

Helpointa on kuljettaa mukanaan jatkovarren päähän kiinnitettyä harjapararia (teräsharja ja oteharja), mikä auttaa myös omia kiipeilyjä, kun saa helposti putsattua myös korkeammalla olevat otteet.

Keväällä kannattaa kiivetä reittejä hieman varovaisemmin, sillä talvi saattaa irrottaa otteita etenkin uusilta kallioilta. 27cragsin keskusteluihin kannattaa käydä lisäämässä kommentti, jos havaitsee reitissä jotain outoa, kuten uuden heiluvan kiven, mikä ei käsipelillä irtoa. Roskien siivoaminen ja tikkimerkkien pyyhkiminen pitää kallion yleisilmeen siistinä.

## UUSIEN LINJOJEN NOUSEMINEN VANHASSA PAIKASSA

Valmiiksi kehitettyihin paikkoihin ei kannata ehdottaa uusia reittejä. Omien versioiden ja variaatioiden kiipeäminen on erittäin suositeltavaa, mutta topot tulisi pitää selkeänä.

Jos paikka on jo useita vuosia vanha, mutta sinne on jäänyt kokonaan puhdistamattomia reittejä, on suurella todennäköisyydellä ok puhdistaa ja kiivetä reitit, mutta tästä voi kysellä lisää ensinuisijoilta.

Tuoreemmissa uusissa paikoissa on kohtelista kysyä ensinuisijoilta saako jäljellä olevat reitit kiivetä.

## UUSIEN ALUEIDEN KEHITTÄMINEN

Kiipeily on yleisesti sallittua jokamiehen oikeuksien perusteella, mutta isompaan putsauskeeseen, kuten sammaleen poistoon ja puuden kaatamiseen, pitää aina saada maanomistajalta lupa. Ja vaikka kiipeily itsessään onkin mahdollista jokamiehen oikeuksilla, kiipeily usein synnyttää säännöllistä pysäköintiä ja kulkemista kalliolle, joten niistä on tärkeää sopia maanomistajan kanssa.

Kallion kehittäjän ja topon julkaisijan pitää osata toimia vastuullisesti, koska he tavallaan kutsuvat muut kiipeilijät käyttämään kiipeilypaikkaa ja ovat velvollisia myös selvittämään mahdollisia ongelmia.

### Löytöretket

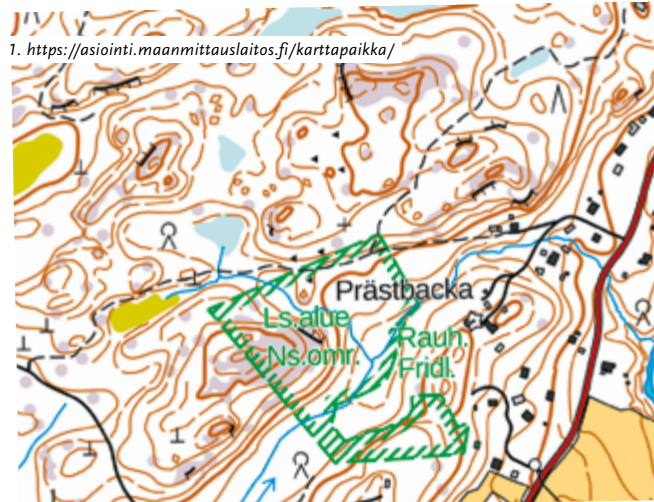
Uusien alueiden löytäminen edellyttää suurta määrää jalkatyötä. Kannattaa varautua kymmeniin maastopäiviin ja keksiä niille jotain muutakin oheistekemistä, kuten marjastamista, maastopyöräilyä, tai lintujen bongausta.



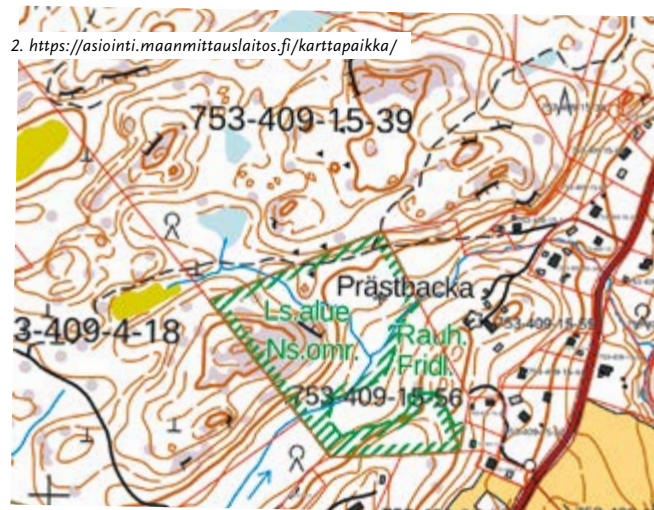
# POTENTIAALIN ARVIOINTI

Yritä arvioida löytämästäsi kalliosta kuinka hyviä kiipeilykallioita ne oikeasti ovat, sillä huonommissa paikoissa ei riitä kävijöitä ja ne sammaloituvat nopeasti uudestaan. Kysy itseltäsi:

- Näyttääkö joku reiteistä erityisen hienolta?
- Onko kivi mukavan kitkaisaa vai kamalan kiteistä?
- Yritä arvioida kuinka monta reittiä alueelle mahtuisi? 5? 10? 50?
- Onko maasto mukavaa avointa kauniilla maisemalla vai hyttysiä kihisevä kuusikko?
- Kuinka pitkä ja helppo lähestyminen on?
- Löytyykö järkevä ja riittävän suuri pysäköintipaikka, mistä kohtuullinen kävely kiville?
- Eihän kivi/seinä ole liian lähellä asutusta?
- Onko kalliolla kuinka paljon sammalta?
- Paksu sammal myös kasvaa nopeasti takaisin.
- Uskoisitko, että kävisit itse kiipeämässä, jos joku muu olisi avannut kallion?



Karttapaikasta<sup>1</sup> poimittu esimerkki, missä asutuksen takametsässä on jyrkän- teitä (kampa-merkit), kiviä (ylös-alaisin oleva T-kirjain), luonnonsuojelualue ja rauhoitettu luonnonmuis- tomerkki (tähti-merkki), ehkäpä hiidenkirnu tai muinaishauta.



Karttapaikasta<sup>2</sup> arvottu esimerkkialue sekä alueen kiinteistörajat ja kiinteistö- koodit.

Tärkein apuväline on maastokartta, mistä kannattaa käydä läpi ainakin jyrkänteet (kampa-merkit) ja kivet (ylösalaisin oleva T-kirjain). Katso maastokartasta myös onko kallio suojel- tu tai rauhoitettu.

Paikallisten suunnistusseurojen ylläpitämät suunnistuskartat ovat tyypillisesti paljon parempia kuin maastokartta, mutta niiden saatavuutta joutuu googlaamaan tai kysymään paikalliselta suunnistusseuralta.

Usein kannattaa jatkaa etsimistä, vaikka joi- tain lupaavanoloista löytyisikin. Nykyään on niin paljon hyviä boulderpaikkoja, että omiin löytöihin kannattaa suhtautua kriittisesti ja kehittää vain parhaat.

## Kehittäminen seuran kautta vai yksityishenkilönä?

Ylläpidon ja jatkuvuuden kannalta olisi hyvä, että kalliolla on joku ylläpitäjä, kuten paikall- linen kiipeilyseura. Boulderkalliolla tämä ei kumminkaan ole läheskään aina tapana, vaan niitä avaavat usein myös yksityishenkilöt.

Yksityishenkilönä jotkin asiat ovat helpompia ja suoraviivaisempia, mutta esimerkiksi asi-

ointi kaupungin kanssa voi olla vaikeampaa. Seuran kautta kehittäminen tuo jatkuvuutta toiminnalle ja SKIL:n jäsenseurojen on mah- dollista hakea SKIL:n access-valiokunnalta rahallisia avustuksia kallioiden kehittämiseen. Avustuksia on myönnetty esim. parkkipaikko- jen kehittämiseen.

## Lupien hankkiminen

Jos kallio todella vaikuttaa kaiken vaivan arvoi- selta, katso kiinteistökoodi karttapaikasta. Va- likoista pystyy valitsemaan, että kiinteistörajat ja kiinteistökoodit näytetään.

Kun kiinteistökoodit on selvillä, maanmitta- uslaitokselta voi kysyä kiinteistön omistajan. Ajantasaiset ohjeet löytyvät osoitteesta [www.maanmittauslaitos.fi/kiinteistot/tietoa-kiin- teistoista/selvita-kiinteiston-omistaja](http://www.maanmittauslaitos.fi/kiinteistot/tietoa-kiin- teistoista/selvita-kiinteiston-omistaja). Kysyttä- essä yleensä joutuu antamaan yhteystietonsa ja ehkä myös selittämään, että kysyy omista- jaa koska haluaisi kysellä kiipeilykallion kehit- tämisestä.

Access-ongelmien riski on suurin, jos näkö- etäisyydellä menee ulkoilureittejä, metsä on yksityisomistuksessa, tai lähistöllä ei ole hyvää

parkkipaikkaa.

Yksityisomistajiin tulisi ottaa yhteyttä (nume- rotiedustelu, ovikellon soitto) ja yrittää sopia tarvittavista asioista ennen kuin aloittaa kehit- tämään kalliota.

Kaupungin tai kunnan kiinteistön tapaukses- sa kannattaa ensin selvittää onko alue kaa- voitettu johonkin tiettyyn tarkoitukseen, jol- loin pystyy perustelemaan lupapyyntöä esim. alueen virkistyskäytöllä. Kaupunkien verkko- sivuilla on nykyään jo paljon avointa tietoa, esim. [kartat.espooli.fi](http://kartat.espooli.fi).

Tarkka osasto mihin pitää ottaa yhteyttä riip- puu kaupungista ja sitä voi selvittää googlaa- malla tai soittamalla vaihteeseen.



Pädi, kiipeilytavarat, harjausvälineet, rautakanki ja eväät eli 20-30 kiloa tavaraa selässä.



Utta kalliota katsomassa.

## TOPON JULKAISU

27cragsiin on helppo perustaa tiimi ja julkaista topot, kts. [https://27crag.com/create\\_topo](https://27crag.com/create_topo).

Reittikuvausten kirjoittaminen tiiviisti ja selkeästi on sitä helpompaa mitä selkeämpiä itse reitit ovat. Hyvän ja selkeän reitin tapauksessa yleensä riittää vain pelkkä reittiiviiva.

Merkkaa topoon parkkipaikat ja suosittelut polut kalliolle. Muutama hieno kiipeilykuva ja betavideo auttaa houkuttelemaan kävijöitä.

Premium-topojen julkaisija saa 27:ssä jonkin verran tuloja, mutta pienten kotimaan boulderalueiden kohdalla puhutaan joistakin euroista tai ehkä kympeistä vuodessa.

### Harjaaminen ja maastotyöt

Harjaaminen ja maastotyöt vaativat maanomistajan luvan.

Reitit kannattaa harjata selkeästi, mutta ei liioitellen. Liian varoivainen harjaaminen johtaa reittien nopeampaan uudelleenliikaantumiseen. Liika harjaaminen saa harjatut kohdat erottumaan turhan selkeästi.

Harjatessa tulee turvallisuussyistä irrottaa irtonaiset ja heiluvat otteet esim. sorkkaraudalla. Kannattaa käyttää reilusti voimaa, sillä irtaavat otteet voivat aiheuttaa pahojakin loukkaantumisia.



Reittien yläosaa puhdistamassa.

Alastuloja kannattaa usein tasoittaa esim. harjausvaiheessa kertyneellä massalla ja irtokivillä. Hyvä tasainen alastulo on erittäin mukava, mutta aina sitä ei pysty järjestämään.

Ohuidenkin puiden kaataminen kannattaa harkita ja perustella itselleen hyvin tarkkaan, jotta ei kaada puita turhaan.

### Ensinousut

Puhdistamisessa ja maastotöissä saattaa mennä useampikin tunti per reitti, mutta kaiken vaivan jälkeen lopulta koittaa ensimmäinen ensinousu.

Vaikka mieli tekisi, utta kalliota ei kannata tunkea täyteen reittejä, versioita ja variaatioita. Edes istuma- ja seisomalähtöjä ei kannata laittaa omiksi reiteikseen ellei vaikeudessa tai laadussa ole selkeää eroa.

Greidaaminen on vähän makuasia, mutta omasta mielestäni tärkeintä on, että greidit

ovat paikan sisällä linjassa, ja toiseksi tärkeintä on, että ne ovat linjassa muiden paikkojen kanssa.

On erittäin suositeltavaa kutsua paikalle muutama testikiipeilijä ja ottaa nöyränä palautetta vastaan sekä reiteistä että greideistä. Usein käy niin, että testikiipeilyjen jälkeen kannattaa hieman muuttaa muutaman reitin linjaa ja päivittää greidejä.

### Polut ja parkkikset

Hyvä parkkipaikka on erittäin tärkeä, sillä merkittävä osa access-ongelmista johtuu paikallisia haittaavasta pysäköinnistä. Suosituilla kalliolla saattaa olla samaan aikaan jopa 5-10 autoa, mutta vähemmän suosituilla riittää muutama parkkipaikka.

Lähestymisen olemassa olevia selkeitä polkuja pitkin helpottaa kallioiden löytämistä ja vähentää luonnon kulumista, vaikka matka kalliolle hieman pitenisikin. ▲

Pohjola Vakuutus turvaa  
elämääsi, jotta sinä voit  
voit kiipeillä kohti korkeuksia.

Kaiken voi korvata.  
Paitsi elämän.

# BK FLASH

Teksti: Inka Gysin

Ensimmäisenä halliin saavuttaessa avautuu loiva ja matala släbi kahvaralleineen. Niitä pitkin pääsee riippusillalle ja yhä korkeammalle tai liukumäkeä alas suoraan kiipeiltävän sarvikuono Kuoman luokse. Loiva släbi houkuttelee selvästi heti eniten: lähes poikkeuksetta lapset juoksevat ensimmäisenä sen kimppuun.

Iso jumppamatto lelubokseineen taas vetää perheen pienimpiä ja lasten kanssa tulleita vanhempia puoleensa: omat lämpät on helppo hoitaa samalla kun katsoo seinällä ilakoitsevien lasten perään. Valomotion peliseinä on monen pienen kiipeilijän suosikki ja se seisoo hyvin harvoin käyttämättömänä.

## EI PELKKIÄ KAHVOJA JA LELUJA

Vaikka halli kutsuu kiipeilyn pariin leikin kautta, tarjoaa se myös hyvät puitteet treeniin. BK Climbers seuran junnuryhmät sekä jo enemmän kiivenneet lapset löytävät myös vaikeampia ja teknisempiä reittejä takaseiniltä. ”Dynomestari-seinä” antaa mahdollisuuden harjoitella hyppyä ja koordinaatiota eri korkeuksilta ja otteilta sekä hieman positiivinen seinä minijalkkiksineen ja listoineen opettaa tekniikkaa, eritoten jalkojen käyttöä ja pienten otteiden hallintaa.

Seinät hallissa ovat hieman matalammat kuin BK Espoon hallin puolella. Reiteissä otteiden välit ovat myös tiheimmät, mutta muutoin eroa ei juuri ole: reitit ovat samojen reitintekijöiden käsialaa kuin muillakin Boulderkeskuksilla. Yhteinen sisäänkäynti ja lippusysteemi takaa myös sen, että kiivettävää riittää: jos Flashin puolelta loppuvat haasteet, pääsee samalla lipulla BK Espoon puolelle.

Seikkailutunnelissa viihtyvät niin isommat kuin pienemmät. Kuva: Christoph Gysin

## AVAJAISJUHLISSA RIITTI MENOA

Halli avattiin joulukuussa 2022, mutta viralliset avajaiset pidettiin tammikuun 2023 puolella. Avajaisissa riitti vilinää. Lauantain ja sunnuntain aikana hallissa oli tuhansia kävijöitä ja heistä suuri osa ensikertalaisia. Ilmapallot, kekseit ja mehut sekä arvonnat nostattivat tunnelmaa kun lapset riemuitsivat hallissa reittien parissa. Toivottavasti moni ensikertalainen, lapsi ja vanhempi, rakastui lajiin ja löysi liikunnan kipinän boulderoinnin parista.

Kuvat: Eva Lindman

A young child with blonde hair, wearing a blue t-shirt and patterned leggings, is climbing a white indoor rock wall. The wall is covered with various colorful climbing holds, including large orange and red triangular shapes and smaller blue and yellow holds. The child is looking upwards and to the right, focused on their climb. The background is a plain white wall with some small holes.

# SUOMEN ENSIMMÄINEN LASTEN JA NUORTEN OMA KIIPEILYHALLI

*Kuva: Eva Lindman*

# LASTEN JA NUORTEN KILPAKIIPEILY



SM-Boulder 2022 Youth C\_D ja minijunnut järjestettiin Kuopiossa VOEMALLA, kuvassa Lumi Pellikka. Kuva: Clément Bizet

# KIIPEILY ON KASVATTANUT SUOSIOTAAN VUOSI VUODELTA. TOKION 2021 OLYMPIALAISTEN JÄLKEEN KILPAKIIPEILY HERÄTTI PALJON KIINNOSTUSTA SUURESSA YLEISÖSSÄ. LAJI VETÄÄ PUOLEENSA KASVAVISSA MÄÄRIN MYÖS NUORIA HARRASTAJIA, JOTEN JUNIORIRYHMÄT TÄYTTYVÄT SILMÄNRÄPÄYKSESSÄ JA OHJAAJIA KOULUTETAAN JATKUVASTI. YHÄ USEAMPI LAPSI JA NUORI ON KIINNOSTUNUT MYÖS KILPAKIIPEILYSTÄ, MUTTA MITEN EDETÄ JOS NUORI HAAVEILEE KILPAILEMISESTA?

Teksti: Julia Viitikko

Nuorissa on tulevaisuus ja tämä sanonta pätee myös kiipeilyyn. Kiipeily on lapsille yllättävän luonnollinen liikunnan muoto ja pelotkin usein karisevat muutamien treenikertojen jälkeen, toisin kuin aikuisilla. Halleilla ollaankin jo totuttu siihen että junnuryhmäläinen tulee kiipeämään reitin nenän edestä, vieläpä helpon näköisesti. Mikäli juniori on motivoitunut kiipeilystä, on tulevaisuuden näkymät mm. kilpakiipeilyn parissa suotuisat.

## HARRASTUKSEN ALOITTAMINEN RYHMISSÄ

Usein harrastaminen kannattaa aloittaa ryhmässä, jolloin saa ammattitaitoiselta henkilöltä perustiedot ja taidot lajin harrastamiseen. Oikein tehtynä kyseessä on erittäin turvallinen laji etenkin sisähalleilla. Kyseessä on kuitenkin ekstreme -laji joten riskejä on aina ja väärin tehtynä se voi olla vaarallistakin. Tämän takia

turvallisuusohjeita tulee noudattaa aina. Eri kiipeilyseurat järjestävät halleilla ohjattuja kiipeilyryhmiä, joihin voi osallistua 6 -vuotiaasta ylöspäin aina täysi-ikäisyyteen asti. Ryhmään osallistumiseen tarvitaan perus ryhmäkäyttötymistaidot ja kiinnostusta kiipeilyyn eikä omia varusteitakaan tarvitse heti hankkia. Kyse on siis erittäin matalankynnyksen lajista, jonka parissa lapset usein viihtyvät niin hyvin etteivät halua lähteä treeneistä.

Kaikissa ryhmässä tekeminen perustuu erilaisiin kiipeilyä edistäviin harjoituksiin keskittyen muunmuassa tekniikkaan, voimaan, tasapainoon, erilaisten kiipeilytyyliin (dynaaminen, staattinen) opetteluun sekä kiipeilyn treenaamiseen kokonaisuutena, sisältäen myös laji-tyyppisen alkulämmittelyn ja loppuverryttelyn. Toki tarkoitus on pitää myös hauskaa, joten erilaiset leikit ovat osa kaikenikäisten toimintaa. Etenkin kaikkein nuorimpien ryhmässä harjoitukset tehdään erilaisten kiipeilyominaisuuksia kehittävien leikkien kautta. Köysikiipeilyhalleilla junnujen kanssa opetellaan myös yläköysi - ja alaköysikiipeilyä, johon kuuluu varmistamista ja solmujen opettelua (kasisolmu). Ulkokausina ryhmät pyrkivät käymään myös kokeilemassa ulkokiipeilyä. Kiipeily on lajina todella

yhteisöllinen ja usein ryhmässä on todella kannustava ilmapiiri ja monet saavat sitä kautta myös uusia kavereita. Tämä näkyy hyvin myös kilpakiipeilyssä, jossa kavereita vastaan kisataan, mutta junioreiden meininki on aina hyvä ja kaikki kannustavat toisiaan.

Ryhmässä eteneminen tapahtuu mm. iän, käyttäytymisen ja kehityksen mukaan. Mini-junnuista seuraavaksi usein siirrytään joko alkeisryhmään -tai jatkoryhmään, riippuen siitä minkä ikäisenä on harrastuksen aloittanut. Useimmat aloittavat harrastuksen n. 10-12 -vuotiaana, jolloin aloitetaan suoraan alkeisryhmästä.

Mikäli lapsi tai nuori on kehittynyt tekniikassa nopeasti, suoriutunut hyvin harjoituksista ja motivaatio lajissa kehittymiseen on kova saattavat ohjaajat siirtää heidät pienryhmiin/valmennusryhmiin. Perusryhmistä saa joka tapauksessa loistavat taidot ja välineet myös itsenäiseen harjoitteluun eikä esimerkiksi kaikkiin kilpailuihin osallistuminen vaadi valmennusryhmään tai maajoukkueeseen kuulumista.

# KILPAKIIPEILY SUOMESSA JA MAAILMALLA

Kiipeily nähtiin Olympialaisissa ensimmäistä kertaa Tokiossa vuonna 2021 ja siellä kilpailtiin kolmen lajin yhdistelmänä: köysikiipeily (lead), nopeuskiipeily (speed) ja boulderointi. Kolmen lajin yhdistelmä aiheutti haasteita etenkin nopeuskiipeilyn osalta sillä monessa maassa sitä ei juuri harrasteta. Laji eroaa myös todella paljon köysikiipeilystä ja boulderoinnista, minkä takia se on erotettu omaksi lajiksi Pariisiin 2024 Olympialaisiin.

Köysikiipeilyn, boulderoinnin ja nopeuskiipeilyn lisäksi kilpaillaan myös jääkiipeilyssä, jossa maailmanmestaruuksista kilpaillaan kahdessa eri lajissa, nopeus- ja vaikeuskiipeilyssä. Oulussa (Finice 2023) ratkottiin hiljattain nuorten maailmanmestaruus sekä aikuisten ja nuorten suomenmestaruus. Aikuisten osalta kisattiin myös Euroopan Cupin finaali. Suomen juniorimaajoukkue palkittiin maailmanmestaruuskisojen parhaana joukkueena ja nuoret pärjäsivät kilpailuissa muutenkin erittäin hyvin, MM -kultaa ja -hopeaa tuli molemmissa lajeissa. Myös aikuisten osalta tuli menestystä, sillä junnumaajoukkueen valmentaja ja kokenut kilpakiipeilijä **Enni Bertling** sijoittui hopealle Euroopan Cupin finaaleissa.

Kiipeilyssä järjestetään Suomi-, EM- ja MM-cup -kilpailuja sekä SM-, PM-, EM- ja MM -kilpailuja.

*Kilpakiipeilystä voit lukea lisää  
Kiipeilyliiton nettisivuilta:  
[www.climbing.fi/content/kilpailu](http://www.climbing.fi/content/kilpailu)*

## MITEN PÄÄSTÄ KILPAILUIHIN JA MAAJOUKKUEESEEN?

Haastattelin aiempaa juniorimaajoukkueen johtajaa **Santeri Turkulaista**, joka on toiminut jo pitkään lajin parissa. Santeri toimi aiemmin myös Kiipeilyliiton Kilpailukoordinaattorina ja on reissannut paljon juniorimaajoukkueen kanssa mm. Pohjoismaiden Mestaruuskilpailuissa.

### Jos lapsi/nuori on kiinnostunut kilpailemisesta, miten hänen tulisi edetä? Voiko kilpailuihin osallistua kuka vaan?

Kilpailuihin voi osallistua kuka vaan. Boulderoinnin osalta hyvin järjestetyissä open kilpailuissa on kiivettävää kaiken tasoille ja kokoisille kiipeilijöille. Köysikiipeilykilpailut rajoittuvat tällä hetkellä SM-kilpailuihin. Juniorisarjoissa kaksi karsintareittiä eivät ole kovin haastavia.

### Onko lapsien ja nuorten mahdollista saada valmentajaa/päästä valmennusryhmään ilman kilpailutaustaa tai mitkä ovat kriteerit valmennusryhmään pääsyyn?

Valmentajatilanne kokonaisuutena on aika haastava. Ryhmiä on "vähän, monet täynnä ja" ja niihin on jonoa. Mitään erityistä taustaa ei usein tarvitse kuitenkaan olla vaan kova motivaatio riittää.

### Jos haaveena on maajoukkue, millaisen taustan vaatii ja miten maajoukkueeseen haetaan?

Juniorimaajoukkueen valitsee Kilpailuvaliokunta. Vuonna 2022 valintakriteereissä yhdistyi SM-kilpailu menestys, karsintatapahtumamenestys tai muu kilpailumenestys. Paikkaa tarjotaan niille jotka täyttävät kriteerit.

### Mitä eri sarjoja nuorille on kilpakiipeilyssä?

Niin sanottuja kilpasarjoja on kolme kappaletta (Youth B, Youth A, Juniors). Näissä sarjoissa kilpaillaan SM-kilpailujen lisäksi myös kansainvälisesti. Lisäksi omat SM-kilpailut on Youth D ja Youth C -sarjoille. Jokaisessa sarjassa on kaksi ikäluokkaa. Kaikista nuorimmille on lisäksi epävirallinen sarja SM-kilpailujen yhteydessä jossa ei ole alaikäraja.

## MUUTAMA KYSYMYS VALMENNUSRYHMISSÄ TREENAAMISESTA

### Otetaanko junioreiden valmennuksessa huomioon kokonaiskuormitus (esim opinnot, muut harrastukset) vai onko tämä vanhempien vastuulla?

Hyvässä valmennuksessa kyllä. Palapeli ei kuitenkaan ole mikään yksinkertainen ja siihen tarvitaan usein yhteispeliä urheilijan, vanhempien, valmentajan ja koulun kanssa. Oma tuntumani on, että kiipeilyvalmentajat ymmärtävät hyvin, ettei yksin harjoittelun määrällä ole juuri merkitystä.

### Suunnitellaanko treenaaminen valmennusryhmässä/valmentajan kanssa kisa-kalenterin mukaan?

Oletan, että kaikki suunnittelevat yleiskalenterin jossa vuosi on mietitty kilpailukausien ympärille. Sen sisällä harjoittelemineen saattaa vaihdella paljonkin riippuen siitä mitä kaikkia kilpailumuotoja ryhmässä harrastetaan (boulder, köysi, jää).

### Miten lasten ja nuorten valmentaminen eroaa aikuisten valmentamisesta mm. treenin suhteen?

Nuoret elävät paljon enemmän "hetkessä". Jokainen päivä on erilainen ja pitää suhtautua avoimin mielin siihen mitä kunakin päivänä harjoitellaan. Virheet myös yleensä pitää itse tehdä (montakin kertaa) ennenkuin niistä voi oppia. Treenien sisältö sinänsä voi olla hyvin samanlaista kuin aikuisilla.





# SUOMESTA TULEE JATKUVASTI LISÄÄ HUIKEITA NUORIA KILPAKIIPEILIJOITA JA TASO JATKAA VAAN NOUSUAAN.

**NUORTEN SITOUTUMINEN  
HARJOITTELUUN JA KILPAILE-  
MISEEN ON IHAILTAVAA JA YKSI  
TÄRKEIMMISTÄ TEKIJÖISTÄ  
MOTIVAATION NOSTATTAMISEEN  
ON MUIDEN TUKI JA YHTEISÖL-  
LISYYS. HAASTATTELIN KAHTA  
NUORTA KILPAKIIPEILIJÄÄ,  
JOTKA TULEVAT HIEMAN ERI  
TAUSTOISTA.**

## LUMI PELLIKKA

Lumi, 13, on kilpaillut nyt muutaman vuoden ja helmikuussa Oulussa järjestetyistä Finice 2023 -jäätikiipeilykilpailuista tuli kotiin vietäviksi maailmanmestaruuksia (speed ja combined) sekä SM -kultaa ja hopeaa. Viime vuonna tämä lahjakas ja äärimmäisen motivoitunut nuori voitti suomenmestaruuden myös boulderoinnissa ja suurin haave toteutui hiljattain, sillä Lumi valittiin juuri Suomen kiipeilymaajoukkueeseen.

Lumi päätyi kokeilemaan lajia ensimmäisen kerran isänsä kanssa vajaa 7-vuotiaana ja se olikin "rakkautta ensisilmäyksellä", jonka jälkeen into vaan kasvoi. Ryhmässä kiipeilyn Lumi aloitti 8-vuotiaana Boulderkeskuksella ja vuotta myöhemmin hän harrasti samaan aikaan kiipeilyä myös Alppikerhon järjestämässä boulderryhmässä KiipeilyAreena Kalasatamassa.

Tavoitteellinen harjoittelu ja kilpaileminen alkoi kiinnostamaan enemmän ja enemmän, jolloin Lumi siirtyi treenaamaan Kiipeilyurheilijoiden järjestämään youth C/D kilpailu/valmennusryhmään KiipeilyAreenan tiloihin. Tämä mahdollisti myös köysikiipeilyn treenaamisen. Lumi oli ryhmässä pitkään, kunnes pitkäaikainen haave toteutui ja hän pääsi Team KiipeilyAreenan ryhmään, jonka valmentajana toimii menestynyt kilpakiipeilijä Enni Bertling ja pitkän linjan kiipeilijä sekä valmentaja Olli Antikainen.

Lumi Pellikka finaali reitillä (SM-Boulder 2022 @VOEMA) Kuva: Clément Bizet

”Into ei ole kyllä kadonnut mihinkään tässä vuosien varrella ja tälle vuodelle onkin tulossa paljon myös kansainvälisiä kisoja. Nyt tässä kuussa lähdetään PM -kilpailuihin Osloon ja sitten on EM -kilpailutkin tulossa. Jotenkin vaan tosi fiiliksissä siitä mitä pääsee vielä kokemaan kiipeilyn suhteen vielä tänä vuonna ja tulevaisuudessakin”, Lumi riemuitsee. Kisamatkat kavereiden kanssa ovat nuorille myös ikimuistoisia reissuja, kiipeily kun ei ole yhteisöllisyydensä vuoksi liian kilpailuhenkistä, vaikka skabataankin toisia vastaan. Kavereiden kannustaminen on tärkeä tuki muuten jännittävässä kilpailutilanteessa.

Suureksi tavoitteekseen Lumi mainitsee junnujen maailmanmestaruuskilpailut, joihin hän ehdottomasti haluaa lähteä vielä lähitulevaisuudessa. ”Olympialaisetkin olis tietysti unelma, jos sinne joskus pääsisi, mutta ylipäättään se että olisi kansainvälisesti kovalla tasolla niin se olis kyllä tosi hieno juttu. Se että pärjäisi hyvin mm. EM -kilpailuissa on se mitä kohti mennään”, Lumi summaa.

Ulkokiipeilyssä Lumilla ei niin suuria tavoitteita ole vaan kilpakiipeily on ehdottomasti se ykkösjuttu. ”Olisi siistiä kiivetä enemmän ulkonakin ja nähdä paljon eri paikkoja, mutta tällä hetkellä panostan enemmän kilpakiipeilyyn. On tässä onneksi kiipeilyuran aikana ehtinyt kiivetä suht paljon ulkonakin ja varmasti sitä ehtii myös tulevaisuudessakin”.

Suurimmaksi vahvuudekseen Lumi kokee motivaation ja monipuolisuuden. Nuoreen ikäänsä nähden Lumi on kilpaillut jäässä, boulderissa, köysikiipeilyssä ja ulkona on kokeiltu näiden lisäksi myös trädia (traditional climbing) kakostellen.

#### Lumi Pellikka

##### Finice 2023:

WC U16 speed (kultaa)  
WC U16 lead (hopeaa)  
WC U16 combined (kultaa)  
SM U16 speed (kultaa)  
SM U16 lead (hopeaa)

SM boulder 2022 (kultaa)  
SM speed 2022 (kultaa)  
SM yläköysi 2022 (hopeaa)

## AAVA JÄÄSKELÄINEN

Aava, 14, aloitti kiipeilyn 3-4 vuotiaana isänsä kanssa Lahden YogaRocksilla ja treenaa nykyään tämän hallin lisäksi myös kotiseinällä ja Ladeolla. Isän ja tyttären yhteinen taival on jatkunut tähän päivään asti ja Aava treenaakin pääosin isänsä tekemällä treeniohjelmalla. Sen lisäksi hän käy myös kaksi kertaa viikossa junnuryhmässä hallilla.

Aava on kilpaillut useampina vuosina SM:ssä ja monissa pienemmissä kilpailuissa. Yleensä Aava on sijoittunut SM -kilpailuissa viidenneksi tai kuudenneksi. Jokainen kilpailu tuo kuitenkin lisää kokemusta. ”Tavoitteellisen kilpailemisen aloitin D-sarjan loppupuolella ja nyt edessä onkin ensimmäiset PM -kilpailut B-sarjan nuorimmissa. Sen jälkeen tulossa on myös PM -lead sekä SM -boulder ja SM -lead,” Aava listaa. Kisavuosi näyttää siis melko täydeltä.

Kisatilanteet ovat usein jännittäviä, kun yleisöä on paljon ja tuomarit tapittavat silmä tarkkana kiipeilijän suoritusta, osalle se kuitenkin toimii enemmänkin voimavarana. ”Yleensä kisat jännittää aika paljon, mutta kiipeän niissä yleensä paremmin kuin tavallisesti, eli jonkinlaista buustia siitä tilanteesta kai saa. Kiipeilyn kautta on myös tutustunut paljon uusiin ihaniin ihmisiin ja se kannustaa vieläkin enemmän” Aava kertoo. ▲



Lumi Free Rider -reitit krunnin simulaatiolla. Kuva: Julia Viitikko



Osallistujia oli 30 junnutoiminnasta innostunutta henkilöä eri seuroista ympäri Suomea.

## JUNNU- OHJAAJIEN KOULUTUS- PÄIVÄ TAMPE- REELLA

Teksti: Juha Häkkinen  
Kuvat: Tiina-Maria Siipola

SKIL nuorisovaliokunta NUVA järjesti koronataun jälkeen jälleen junnuehjaajien koulutuspäivän 5.11.2022. Viiden vuoden tauon jälkeen paikkana toimi taas aiemminkin yhteistyökumppanina toiminut Tampereen Kiipeilykeskus ja sen naapurissa sijaitseva saunatila. Kiipeilykerho Vertikaali toimi seminaarin paikallisena järjestäjänä. Seminaarin tarkoituksena oli tuoda yhteen SKIL:in jäsenseurojen junnuehjaajia ja -valmentajia vaihtamaan ajatuksia, verkostoitumaan sekä keskustelemaan junnuehjaajien tilasta.

Ohjelma koostui kolmesta esitelmästä, paneelikeskustelusta sekä kolmesta kiipeilyhallilla järjestystä työpajasta. Ilta päätettiin saunomisella ja illallisella.

Seminaariin osallistui liki 30 junnuehjaajaa ja -valmentajaa seitsemästä eri seurasta Lappeenrannasta, pääkaupunkiseudulta, Turusta, Oulusta ja Tampereelta.

Esitelmät aloitti fysiikkavalmentaja Juha "Jolli" Olli, joka lennokkaaseen tyyliinsä kertoi lasten ja nuorten valmennuksesta. Motivaatio, yksilöllisyys, taitojen oppiminen, keuhonhallinta ja riskit käytiin läpi kysymysten ja kommenttien saattelemina. Seuraavaksi vuorossa oli tamperelainen kiipeilyvalmentaja Ilkka Kaartinen, jonka esitelmässä paneuduttiin nuorten fysiikkavalmennukseen mukaan lukien kiipeilyvammat.

Paneelikeskustelussa aiheena oli "Mitä suomalaisen junnukiipeily voisi olla? Eri seurojen haasteita ja ratkaisuja." Puheenjohtajana toimi Kari Kokkonen Vertikaalista ja osallistujina Heidi Pienipaavola (SKIL Nuorisovaliokunnan pj. Oulun Kiipeilyseurasta), Ilkka, Jolli sekä Joonas Levon (Kiipeilyurheilijat). Myös yleisö osallistui innokkaasti keskusteluun. Kaikkia haasteita emme saaneet ratkaistua, mutta haasteet ovat yhteisiä ja yhteistyöllä on helppoa keksiä niihin ratkaisuja.

Seminaariosuuden jälkeen siirryimme kiipeilyhallille työpajojen pariin. Jolli veti spraywallilla tekniikkarastia. Kari Kokkonen esitteli ja kertoi lead-seinällä aiheesta "Rentous, luottamus ja tippuminen köysikiipeilyssä" Vertikaalin junnukiipeilijöiden väsymättömällä avulla. Lämmittelytilassa Joonas Levon laitto osallistujia töihin erilaisten lämmittelypelien ja -leikkien, joista ei luovutusta puuttunut, avulla.

Kaiken kaikkiaan saimme positiivista palautetta koko seminaarista ja tarkoituksena on järjestää uusi tilaisuus tämän vuoden syksyllä. Erityisesti työpajat olivat osallistujien suosikkeja.



Juha "Jolli" Olli luennoi lasten ja nuorten valmennuksesta.

**Suomen kiipeilyliiton jäsenseurat ovat toiminnan keskiössä**

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

# RIIHIMÄEN KIIPEILIJÄT

Teksti: Eira Kaukonen

Riihimäen Kiipeilijät ry perustettiin loppuvuonna 2014 tavoitteena rakentaa kaikenikäisille sopiva matalan kynnyksen liikuntapaikka, eli ikioma kiipeilyhalli. Hallin rakentaminen alkoi tilojen löydyttyä vuonna 2015, ja seinät nousivat talkoovoimin ja ja sponsoreiden tukemana. Riihimäen kiipeilykeskus Rocklandsin (eli Rokkarin) avajaiset juhliittiin 19.3.2016, jonka jälkeen hallia on pidetty auki 5-6 päivää viikossa jo seitsemän vuoden ajan, tietysti poislukien pandemia-aika.

Vuonna 2018 seura sai EMO ry:n hanketukea, jolla tilaan saatiin rakennettua kiipeilyseinälajennus yläkertaan sekä Moonboard treenejä varten. Rokkarilla on myös mahdollisuus lämpöpäilyyn ja toiminnalliseen treeniin boulderoinnin ohella.

Seuran toiminta on ollut pitkälti talkootoimintaa kiipeilyhallin ylläpidon ja kehittämisen merkeissä - moni aktiivi on auttanut hallin auki pidossa, opastanut kiipeilyryhmiä sekä kehittynyt reitinteon jalossa taidossa. Tyypillisesti

seura on voinut palkata hallityöntekijän pitämään hallia säännöllisesti auki, mutta muutoin toiminta on voittoa tavoittelematonta – hallin jokapäiväistä toimintaa rahoitetaan pääsääntöisesti kausijäsenyyksillä ja esim. kiipeilyseuroilla.

Moni onkin pitänyt hallin yhteisöllisestä ja sopivan kotoisasta meiningistä, johon on helppo päästä mukaan. Riihimäen seudulle onkin kehittynyt aktiivinen kiipeily-yhteisö, joka käy myös ulkoreissuilla nuohoamassa kiviä (lähellä ja kauempanakin). Seura on myös järjestänyt Riksu Open -kisoja, joissa on ollut omat sarjat myös junioreille, joita hallilla käy paljon – myös heidät on otettu huomioon reitinteossa.

Monille seuralaisille toiminnassa onkin hienoa, että täysin tyhjästä aloitetulla projektilla on saatu luotua ja ylläpidettyä uusi harrastusmahdollisuus paikallisille, mahdollistettu erilaisia työsuhteita hallin työntekijöille sekä mahdollisuus olla aktiivisesti mukana mahtavassa kiipeilyporukassa.

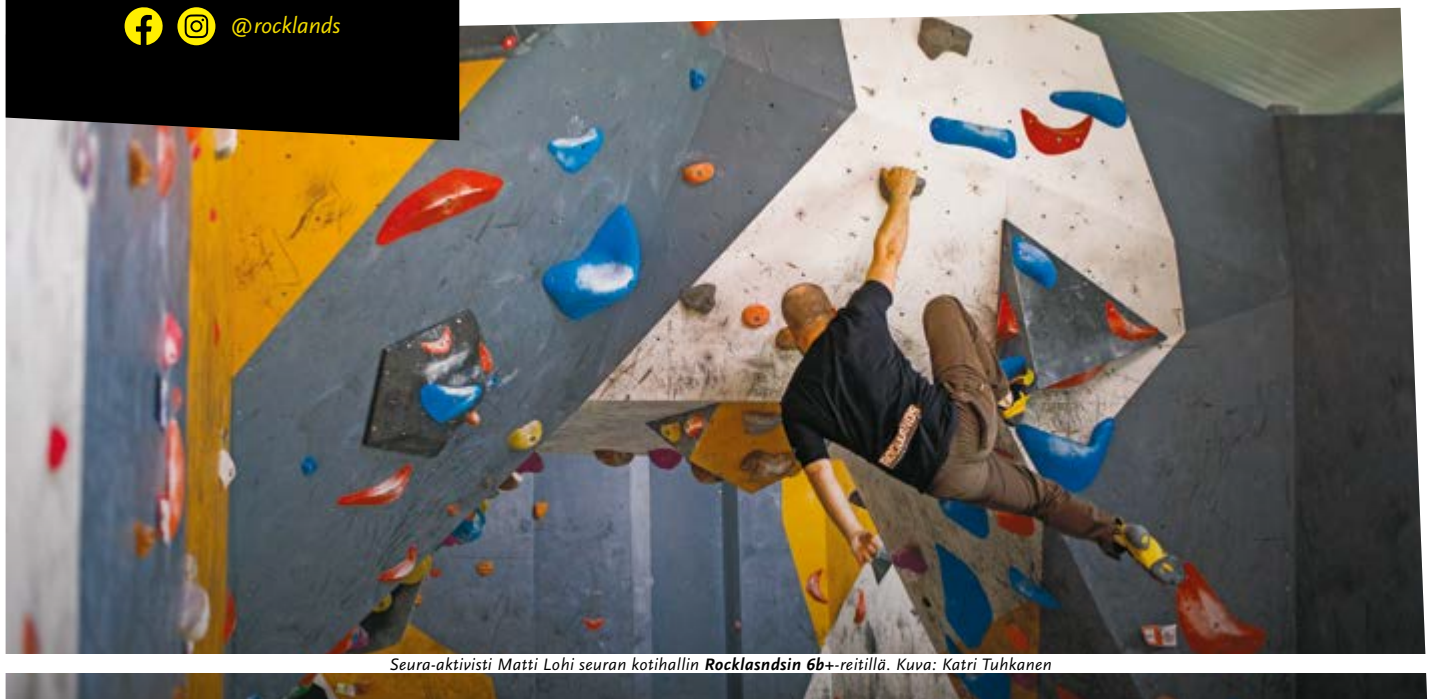


Perustettu 2014

Jäsenmäärä parisenkymmentä  
Puheenjohtaja Ilkka Outo

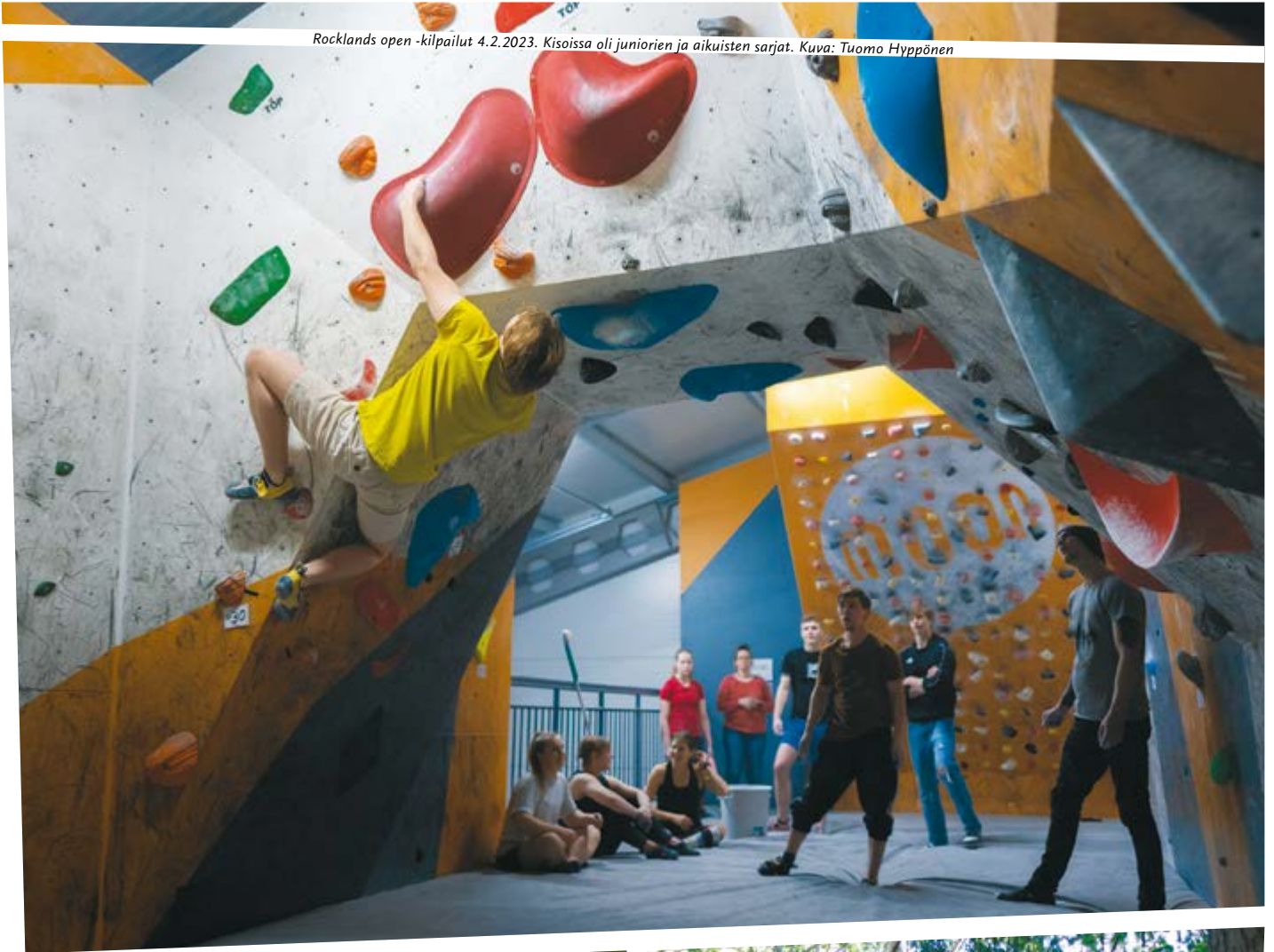
Pääosin Rocklandsin pyöritykseen liittyvää toimintaa ja satunnaisia kiipeilyretkiä ulkokiville ja naapurihalleille. Kiipeilykilpailujen, suurimpana "Riksu Open" -kilpailujen järjestäminen. Seuran jäsen Ari Peltopuro on vetänyt ansiokkaasti useina kausina hyvää palautetta saanutta junnujen kiipeilyryhmää.

[www.rocklands.fi](http://www.rocklands.fi)



Seura-aktiivisti Matti Lohi seuran kotihallin Rocklandsin 6b+-reitillä. Kuva: Katri Tuhkanen

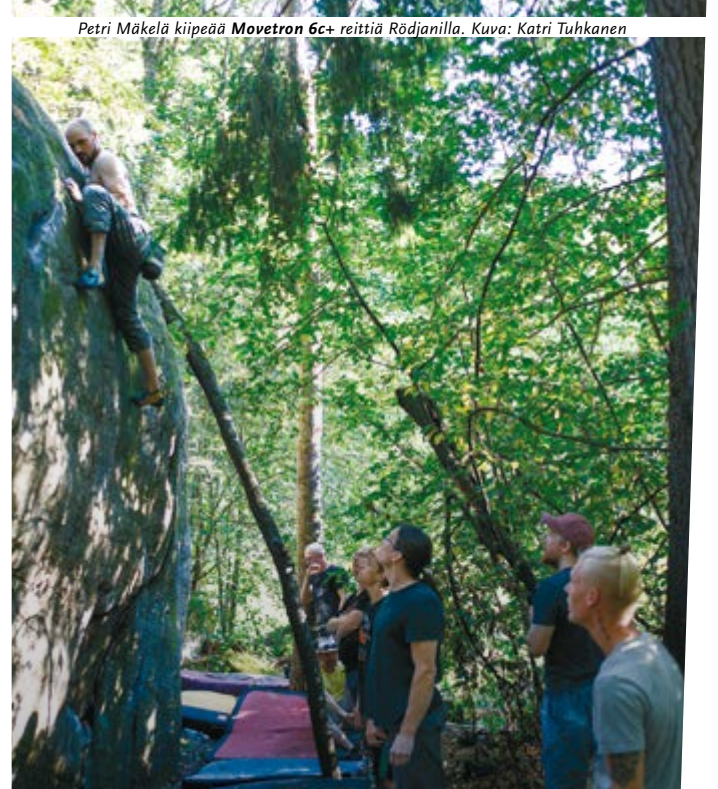
Rocklands open -kilpailut 4.2.2023. Kisoissa oli juniorien ja aikuisten sarjat. Kuva: Tuomo Hyppönen



Seuran kiipeilyretki Helsinkiin Rödjanin kiville oli viime kauden viimeisiä seuran ulkotapahtumia. Kuva: Elmo Komulainen



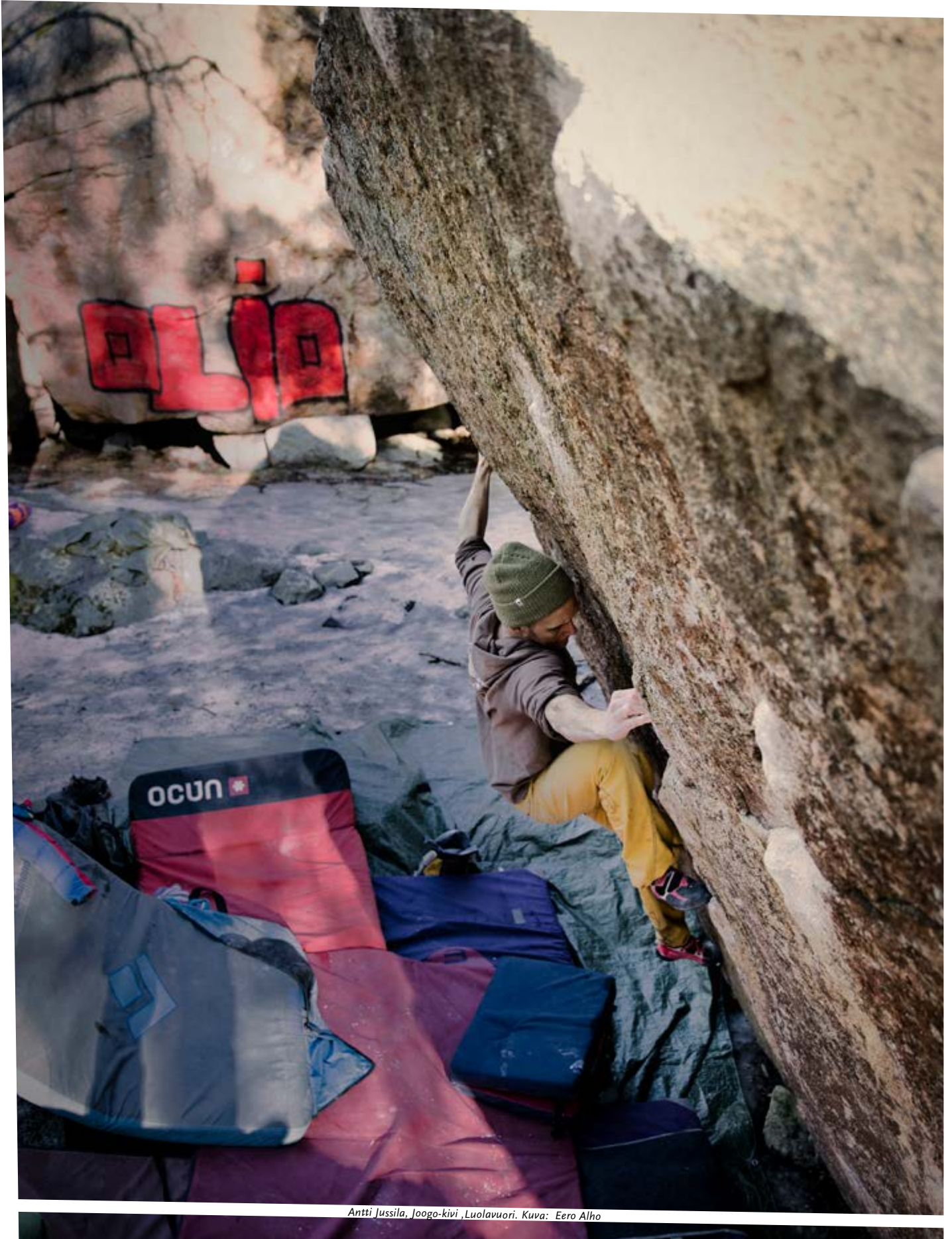
Petri Mäkelä kiipeää Movetron 6c+ reittiä Rödjanilla. Kuva: Katri Tuhkanen



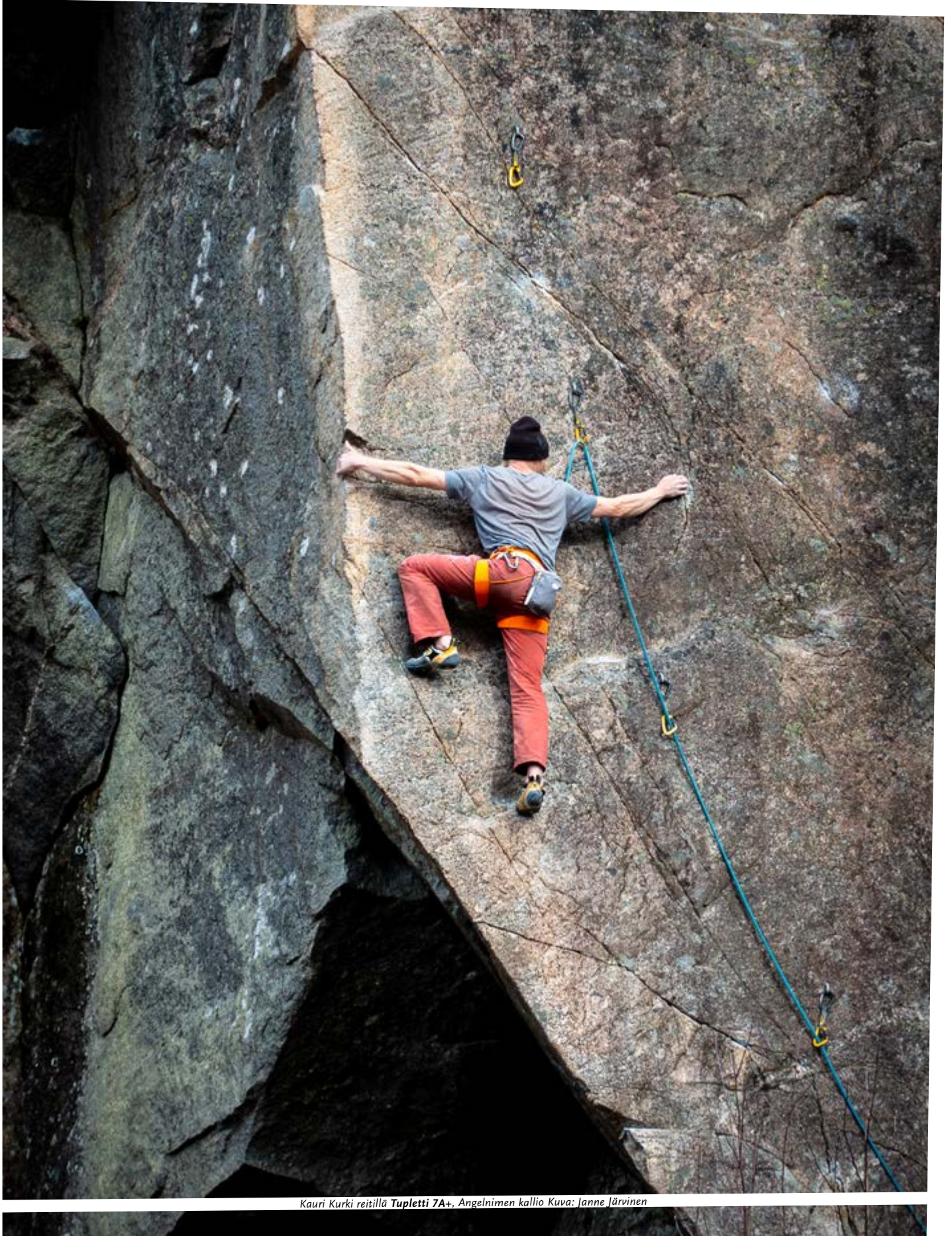
Galleria julkaistaan jokaisessa Kiipeily-lehdessä. Lähetä omat täysosumasi Kiipeily-lehteen osoitteeseen: [jari.koski@climbing.fi](mailto:jari.koski@climbing.fi)



Sonja Nybonn reitillä *Generatorvanska 6a+*, Björneröd, Bohuslän, Ruotsi Kuva: Janne Järvinen



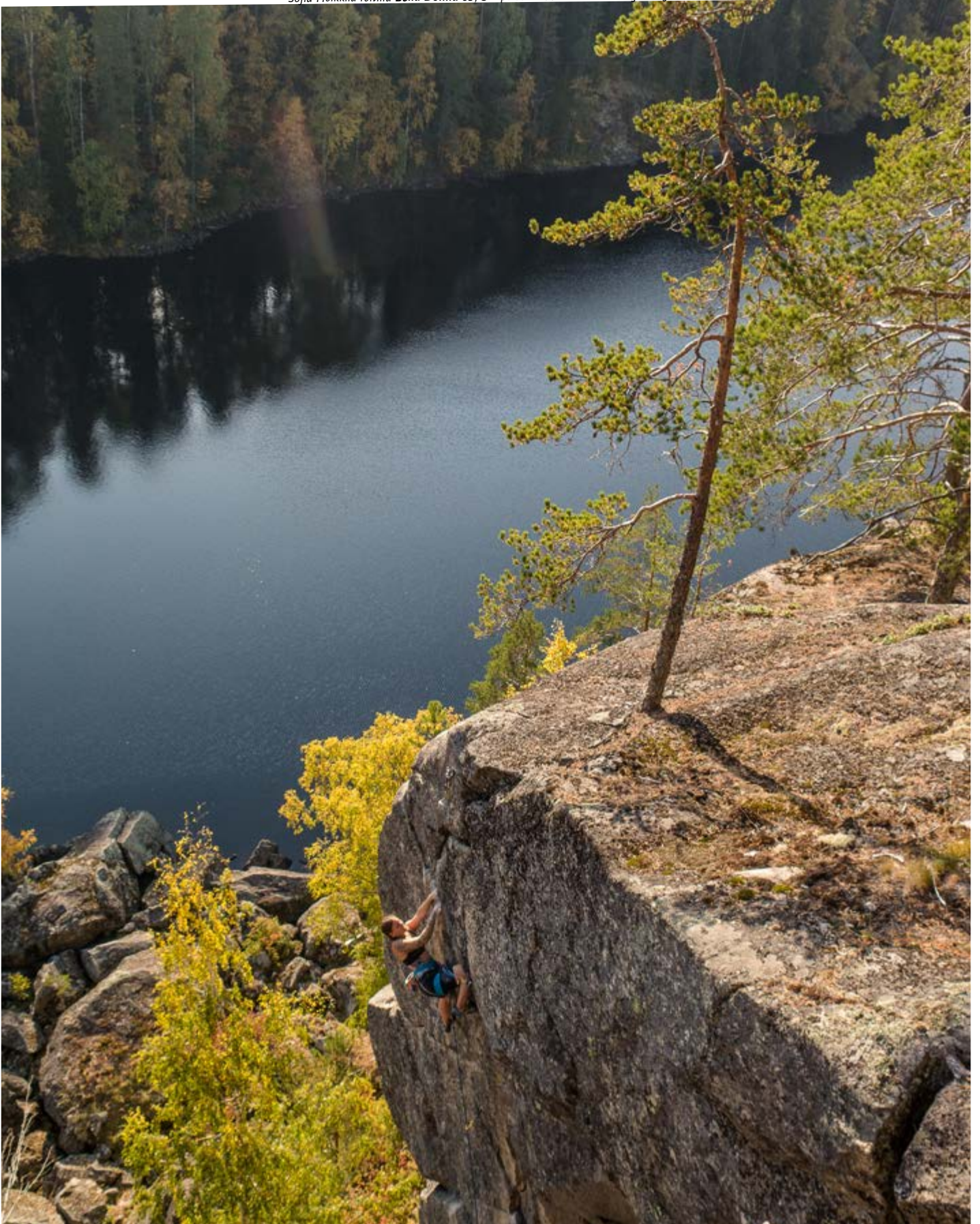
*Antti Jussila, Joogo-kivi, Luolavuori. Kuva: Eero Alho*



*Kauri Kurki reitillä Tupletti 7A+, Angelnimen kallio Kuva: Janne Järvinen*



Sofia Heikkilä reitillä **Bella Donna 6b**, Simpeleen Haukkavuori Kuva: Janne Järvinen



# KIIPEILYVÄLINEIDEN MERKINNÄT JA TURVALLISUUS

*Teksti ja kuvat: Tuomas Pöysti / SKIL koulutusvaliokunta*

KIIPEILYVÄLINEET VOI JAKAA MELKO SELKEÄSTI TURVALLISUUSKRIITTISIIN JA MUIHIN. INTUITIIVISESTIKIN YMMÄRRÄMME, ETTÄ KIIPEILYTOSSUT JA BOULDERPÄDI OVAT ERI TAVALLA KRIITTISIÄ KUIN KÖYSI TAI VARMISTUSLAITE.

MONESTI KUULEE PUHUTTAVAN “VIRANOMAISHYVÄKSYTYISTÄ” VÄLINEISTÄ JA CE- TAI UIAA-MERKINNÖISTÄ.

VIRANOMAINEN SAATTA SUOMALAISESSA KONTEKSTISSA TARKOITTA TURVALLISUUS- JA KEMIKAALIVIRASTOA TUKEA, JOKA VALVOO KULUTTAJATURVALLISUUSLAKIA.

KULUTTAJATURVALLISUUSLAIN TARKOITUS ON MM. VARMISTAA KULUTUSTAVAROIDEN TURVALLISUUS.

## Köysi

Standardi EN 1891 vaatii köyden sisälle tunnistenauhan, josta selviää mm. Köyden tyyppi, valmistajan nimi ja valmistusvuosi. Standardi koskee semistaattiseksi kutsuttuja köysiä, eikä dynaamisten kiipeilyköysien sisällä tällaista nauhaa ole. Myöskään köyden kuvioinnista ei voi päätellä mitään köyden tyyppistä. Tällä ei oikeastaan pitäisi olla väliä, koska käyttäjän on joka tapauksessa tunnettava välineensä ja niiden historia.

SINGING ROCK 1891 A 2011 POLYAMIDE

## MERKINNÄT

Osa kulutustavaroista kuuluu niiden kahdenkymmenen tuoteryhmän joukkoon, joiden markkinoille asettaminen EU:ssa (EEA) vaatii CE-merkinnän. **CE-merkintä on valmistajan tai maahantuojan ilmoitus siitä, että tuote on EU:n asiaankuuluvan lainsäädännön mukainen.**

Saattaa olla hieman yllättävää, että vain tietyillä tuotteilla saa ja pitää olla CE-merkintä. Esimerkiksi hammastahnassa sellainen on vain, mikäli hammastahna on lääkinnällinen laite.

Lelut ovat yksi näistä ryhmistä. Tukes julkaisee joulun alla listan markkinoilla olevista leluista, joiden turvallisuudessa on ongelmia. **Viranomainen ei siis ennakkotarkasta markkinoilla olevia tuotteita, vaan vastuu turvallisuudesta on valmistajilla, maahantuojilla ja jälleenmyyjillä.** Tässä mielessä "viranomaishyväksytty" on melkoisen suurpiirteinen termi.

Entä sitten ne toisenlaiset lelut: kiiltävät sulku-renkaat ja kauniit kiipeilyköydet? Henkilönsuojain tarkoittaa "välinettä, joka on suunniteltu ja valmistettu henkilön käytettäväksi tai pidettäväksi suojaamaan ... hänen terveytensä tai turvallisuuteensa kohdistuvalta riskiltä ...".

Joku saattaa tunnistaa paremmin englanninkielisen termin PPE, personal protective equipment.

Henkilönsuojaimia on monenlaisia puutarhakäsineistä ja hengityssuojaimista vaikka nyt juuri kiipeilyköysiin ja sulkurenkaisiin.

**Kiipeilyyn käytettävät henkilönsuojaimet ovat korkeinta riskiluokkaa III**, mikä onneksi tarkoittaa sitä, ettei valmistaja saa kiinnittää CE-merkintää itse, vaan avuksi tarvitaan ilmoitettu laitos (notified body).

Ilmoitettu laitos on EU:n jäsenvaltion valtuutettu tarkastuslaitos, käytännössä liikeyritys jonka toimialaa on vaatimustenmukaisuuden testaaminen.

Jos katsoo esimerkiksi uudehkon Grigrinsä CE-merkintää, sen perässä lukee "0082". Tämä on ranskalaisen Apave Sudeurope SAS:n tunnus ja tarkoittaa sitä, että juuri tämä laitos on auttanut Petzliä Grigrin CE-merkitsemisessä.

Tällä tavalla EU välillisesti tarkastaa kriittisimmät tuotteet ennakkoon, mutta ei viranomaisten vaan kaupallisten yritysten kautta. Kertauksena: CE-merkintä tarkoittaa ainoastaan, että väline täyttää sitä koskevan EU:n lainsäädännön.

## STANDARDIT

**Entä sitten paljon puhutut standardit?** Tarkkaan ottaen CE-merkintä ei vaadi yhdenkään standardin täyttymistä. Uudehossa Grigrinsä lukee myös "EN 15151-1", joka on eurooppalainen, erityisesti varmistus- ja laskeutumislaitteita koskeva standardi. Se on vieläpä yhdenmukaistettu standardi (harmonized), mikä tarkoittaa sitä, että Euroopan neuvosto on nimennyt standardin sopivaksi juuri näiden laitteiden vaatimustenmukaisuuden osoittamiseen. Yksinkertaistetusti: mikäli laite on standardin vaatimusten mukainen, se täyttää myös henkilönsuojainasetuksen oleelliset vaatimukset.

Valtaosa kiipeilyvälineiden CE-merkinnöistä nojaa yhdenmukaistettuihin standardeihin, mikä on varmasti helpoin reitti, mutta on muutamia poikkeuksiaikin. Siispä tähän mennessä on opittu, etteivät nämä turvallisuuskriittiset välineet ole "viranomaishyväksyttyjä" eivätkä välttämättä edes standardinmukaisia.

Jaktkuu seuraavalla sivulla.

## SEKAVAA?

Hämmennetään soppaa vielä hieman: vanha kunnan ATC, laskeutumiskahdeksikot ja muut vastaavat passiiviset laitteet (näille on oma standardinsakin, EN 15151-2,) eivät monia yllättäen ole CE-merkittyjä tuotteita. Niitä saa silti myydä ETA-alueella, koska nämä laitteet eivät ole henkilönsuojaimia; niitä ei ole tarkoitettu käyttäjiensä terveyden ja hengen suojaamiseen.

Opimme siis, hieman kärjistäen, ettei ATC:tä ole tarkoitettu estämään kiipeilijän putoamista, eikä sitä saa ETA-alueella myydä käyttäjiensä suojaavana laitteena. Tuskin muuten kannattaa yrittää eurooppalaisille markkinoille uudentyyppisellä varmistuslaitteella, jota ei "oikeasti" ole tarkoitettu putoamisen pysäyttämiseen. Kyse on selvästi historian sovittamisesta nykyiseen käytäntöön.

UIAA-merkintä ATC:lla kuitenkin on. UIAA on kiipeilijöiden ja vuorikiipeilijöiden maailmanlaajuisen kattojärjestö, jonka jäsen myös SKIL on. UIAA-merkinnässä on kyse valmistajan ilmoituksesta, että laite täyttää tietyn UIAA:n standardin vaatimukset - ATC:n tapauksessa UIAA 129. Toisin kuin EN-standardit, UIAA-standardit ovat ilmaisia ja vapaasti UIAA:n sivulta ladattavissa. Kuten mikään muukaan standardi, UIAA-standardit eivät velvoita mihinkään, vaan niitä saa halutessaan käyttää.

Kun vielä muistetaan, että on hyvin helppoa painaa laitteen kylkeen mitä tahansa merkintöjä - esimerkiksi CE, harmillisen tutulla kirjaintyyppillä vieläpä, voi tietyissä yhteyksissä tarkoittaa China Export - ei merkintöjen varaan oikeastaan kannata laskea kovin paljoa. Lainsäädäntö ja sitä tukevat standardit, UIAA:n vapaaehtoinen standardointi ja markkinoilla

toimivien omavastuu ovat tärkeä runko, jota on syytä arvostaa. Mutta lopulta hyvin paljon painoa jää sille, mistä on välineensä hankkinut, miten hyvin niiden historia tunnetaan, ja kuinka tuo historia osataan päättää oikeaan aikaan.

## OSTO, KÄYTTÖ JA ELINKAARI

Hallittu historia alkaa luotettavasta jälleennyjystä, joka ei osaamattomuuttaan tai välinpitämättömyyttään sorru China Export -tyyppisesti merkittyihin tuotteisiin. Kiipeilyvälineen elinkaaren tärkein osa on tietenkin aktiivinen käyttö, ja erityisesti säännöllinen tarkastaminen. Osa valmistajista antaa hyvin yksiselitteisiä ohjeita välineiden kulumisen seuraamiseen ja vahingoittumisen tunnistamiseen, näihin kannattaa tutustua. Kollektiivinen viisaus saattaa joskus eksyä harhapoluillekin, mutta mielestäni on silti tärkeää, että kiipeilykansa on hyvin kiinnostunut välineiden kunnosta ja jo sosiaalinen paine monesti auttaa luopumaan niistä onnea tuottavista valjaista, joilla lähti väkevimmät sendit kymmenen vuotta sitten.

"Pehmeillä" eli tekstiiliä sisältävillä välineillä ja köysillä on nykyäänkin valmistajan määrittämä enimmäiskäyttöikä. Metallisten laitteiden kohdalla sellaisesta on pitkälti luovuttu. Nylon todellakin haurastuu esimerkiksi UV-säteilyn vaikutuksesta, mutta mielestäni oleellista tyypillisesti kymmenen vuoden enimmäiskäyttöiässä on, että mitä pidempi välineen historia on, sitä todennäköisemmin siitä unohtuu yksityiskohtia. Ja juuri yksityiskohtat ratkaisevat: se kerta kun jotain kemikaalia saattoi roiskua köyden päälle tai kun valjaat olivat ullakolla, jossa

sitten vaikutti olevan myös jyrksijöitä.

Etenkin kaupallisessa toiminnassa tärkeä merkintä on sarjanumero, mikäli laitteella sellainen on. Sarjanumero auttaa jäljittämään välineen historiaa yksilötasolla ja ilman sitä saattaa olla hankaluuksia tietää, milloin kukin väline on hankittu ja missä sitä on käytetty. Perusharrastajalla on yleensä muutenkin hallittava määrä välineitä, joten tämä ei välttämättä ole kynnyskysymys. Toisaalta jos valmistaja toteaa jossain valmistuserässä mahdollisia vikoja ja tekee takaisinvedon, sarjanumeron perusteella voidaan luotettavasti päätellä, mitä välineyksilöitä vaara koskee. Myös tällaisen tiedottamisen seuraaminen on osa omien välineiden kelpoisuuden seuraamista.

Hyvässä käytössä oleva kiipeilyväline luultavasti kuuluu "loppuun" ennen enimmäiskäyttöikänsä. Kiinnostavan asiasta tekee se, ettei "loppu" saa tarkoittaa hajoamista, vaan olisi arvattava oikea hetki ennen sitä - selvällä marginaalilla. En ollenkaan ole netissä usein viljeltyä "heitä pois jos yhtään epäilyttää" -ohjeen ystävä. Kaiken tarkastamisen pitäisi perustua terveeseen epäilyyn, ja silti suurimman osan tarkastuksista pitäisi mennä läpi. Sen sijaan kannustan käyttöohjeiden lukemisen lisäksi keskustelemaan aktiivisesti välineiden kunnosta ja etenkin tästä kiinnostavasta rajavyöhykkeestä, vaihtamaan mielipiteitä ja olemaan kiinnostunut toisten kriteereistä. Tällä tavalla yhteisö näyttää voimansa ja kollektiivinen viisaus kasvaa entisestään. ▲

### Tuomas Pöysti

on yleiskiipeilijä kiipeilykouluttaja, joka toimii mm. SKIL Koulutusvaliokunnassa, KTO-tasovastaavana ja KTO-vastuukouluttajana.  
[www.kiipeilytuomas.fi](http://www.kiipeilytuomas.fi),  
@kiipeilytuomas

## Tuubi

ATC-tyyppisissä varmistulaitteissa, laskeutumiskahdeksikoissa ja muissa standardin EN 15151-2 mukaisissa laitteissa ei kuulu lukea CE-merkintää, sillä ne eivät eurooppalaisen lainsäädännön silmissä ole henkilösuojaimia.



CE-merkintä on valmistajan ilmoitus siitä, että tuote on sitä koskevan EU-lainsäädännön mukainen.

### STANDARDI

on jonkin organisaation määritelmä siitä, miten jokin asia pitäisi tehdä (Wikipedia). Standardien noudattaminen on yleisesti ottaen vapaaehtoista.



EU osoittaa yhdenmukaistettuja standardeja, joiden avulla voidaan näyttää, että tuote on sitä koskevan lain mukainen. Yhdenmukaistettu standardi on eräänlainen oikotie CE-merkintään, mutta ei välttämätön työkalu.

### ILMOITETTU LAITOS

Ilmoitettu laitos on yritys, jolle EU-jäsenvaltio on antanut oikeuden CE-merkitä tuotteita. Käytännössä ilmoitettu laitos valvoo, että valmistaja osoittaa tuotteen vaatimustenmukaisuuden.



UIAA-merkinnällä kiipeilyvälineen valmistaja ilmoittaa, että väline on UIAA-standardin mukainen.

## Grigit

Grigri "ykkönen" vuodelta 2007 ja "kolmonen" vuodelta 2021. Molemmat ovat henkilösuojaimina CE-merkittyjä, mutta vain uudemman ilmoitetaan olevan yhdenmukaistetun standardin EN 15151-1 mukainen. EN 15151-1 on vuodelta 2012, joten vielä ensimmäiset Grigri "kakkoset" CE-merkittiin käyttämättä tätä standardia. Numerot 0197 ja 0082 ovat CE-merkitsemiseen osallistuneiden ilmoitettujen laitosten numeroita. Grigri "ykkönen" vuodelta 2007 ja "kolmonen" vuodelta 2021. Molemmat ovat henkilösuojaimina CE-merkittyjä, mutta vain uudemman ilmoitetaan olevan yhdenmukaistetun standardin EN 15151-1 mukainen. EN 15151-1 on vuodelta 2012, joten vielä ensimmäiset Grigri "kakkoset" CE-merkittiin käyttämättä tätä standardia. Numerot 0197 ja 0082 ovat CE-merkitsemiseen osallistuneiden ilmoitettujen laitosten numeroita.

# ANKKURIT KULUVAT!

SUOMEN KIIPEILYLIITTO ON TUENUT SEUROJA PULTTAUKSESSA JA YLÄANKKUREIDEN ASENTAMISESSA KIIPEILYREITEILLE VUODESTA 1999 LÄHTIEN. TAVOITTEENA ON OLLUT KANNUSTAA SEUROJA KÄYTTÄMÄÄN LAADUKKAITA LIIMAPULTTEJA JA VARMISTAA, ETTÄ ASENNUKSET TEHDÄÄN AMMATTITAITOISESTI. LIITON PORAA JA PULTEJA ON ANNETTU VAIN SELLAISTEN SEUROJEN ASENTAJIEN/HENKILÖIDEN KÄYTTÖÖN, JOTKA OVAT SAANEET KOULUTUKSEN LIITON HYVÄKSYMÄLTÄ KOKENEELTA PULTTAAJALTA.

*Teksti access-ryhmä/Jan Jusen ja koulutusvaliokunta/Tuomo Pesonen Kuvat Jaakko Lehto*

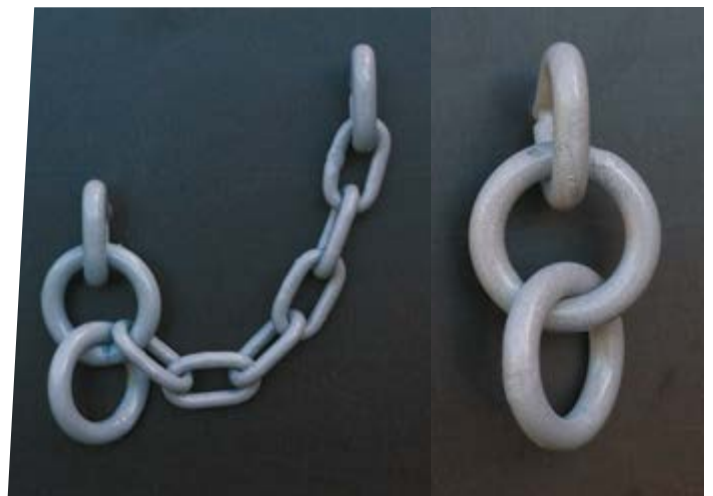
## LIIMAPULTIT

Liimapultit on aikoinaan valittu siksi, että ne ovat pitkäikäisiä ja kestävät hyvin Suomen ankaria sääolosuhteita. Tämä tarkoittaa sitä, että niiden uusimistarve tulee eteen vasta useiden kymmenien vuosien päästä. Yläankkureina käytössä on ollut yhdistelmä, jossa ketju yhdistää kaksi liimapulttia ja toisessa niistä on nenärenkaassa roikkuva klipattava sulkurengas. Klipattavaa sulkurengasta on tarkoitettu käyttämään vain viimeisen kiipeilijän laskemiseen. Tämä klipattava sulkurengas näyttää kuitenkin joillakin paljon kiivetyillä reiteillä kuluvan yllättävän nopeasti (kuva 1) ja selityksenä on sekä sen "turha" käyttö jokaisessa laskeutumisessa että yläköysittely suoraan siitä. Reittiä hierottaessa köyden tulisi aina kulkea kiipeilijän omien kamojen kautta.



*Kuva: Emma Karjalainen*

**Kuva 1:** Kulunut klipattava ankkuri ulkomailla.  
Tässä köysi kiinnitetty omilla jatkoilla.



**Kuva 2:** 2 tuplarengas ketjuankkuri.

**Kuva 3:** 2 tuplarengas ankkuripultti.

## ACCESS-RYHMÄ

Kiipeilyliiton access-ryhmä on päättänyt muuttaa pulttauskäytäntöä siten, että jatkossa yläankkureissa ei enää käytetä klipattavia sulkurenkaita vaan pelkkiä kiinteärenkaisia. Ankkureita tulee olemaan kahta tyyppiä: kaksi pulttia yhdistettynä ketjulla (kuva 2) ympyrärengas ketjuankkuri ja huomaamattomampi malli (kuva 3) ilman ketjua, lähinnä tradireitteihin.

Molemmissa tyypeissä on tuplarenkaat jotka kääntävät köyden oikein päin suhteessa kallioon. Renkaat pyörivät joten niiden kulumien on sulkurenkaita huomattavasti hitaampaa, sulkurenkaassa kuluma tulee aina samaan kohtaan. Kiipeilijä joutuu askartelemaan ankkurilla hie-man aiempaa pitempään, mutta kun oikean tekniikan kerran oppii, niin ei siihen paljoa aikaa kulu. Lisäksi ulkomaille suuntaavaan kiipeilijän on osattava tällaiseen ei-klipattavaan ankkuriin kiinnittyminen ja siitä laskeutuminen.

# LIIDAUS

Liidaustilanne ketjullisen umpinaisen laskeutumisenrenkaallisen liimapulttianskurin tapauksessa:

Liidaat reitin ketjuankkurille ja tarkoituksena on päästä takaisin reitin juureen. Klippaa lehmänhännän lukollinen sulkurengas jompaankumpaan liimapulttiin tai ketjun silmästä läpi. Laita painosi lehmänhännän varaan. Pyydä varmistajalta noin metri löysää liidiköyteen. Varmistaja varmistaa koko ajan. Työnnä liidköysi kaksinkertaisena lenkinä läpi ankkurin laskeutumisenrenkaan (alempi ympyrärenkas, joka roikkuu nenärenkaasta) reiästä läpi.

Tee lenkin päähän heittokasisolmu (Kuva 4). Klippaa syntyneestä lenkistä lukollisella sulkurenkaan valjaiden keskuslenkkiin (belaylooppiin). Kuva: liidaajan kiinnittyminen ketjuankkuriin 2 Avaa liidauskahdeksikosolmu valjaistasi ja vedä laskeutusmisrenkaan läpi vapaaksi roikkumaan. Pyydä varmistajaa kiristämään köyttä niin, että pääset köyden varaan roikkumaan. Tarkista, että kaikki on kunnossa. Irroita lehmänhantä ankkurista. Pyydä varmistajaa laskemaan sinut alas (Kuva 5).



**Kuva 4:** Liidaajan kiinnittyminen ketjuankkuriin 1.



**Kuva 5:** Liidaajan kiinnittyminen ketjuankkuriin 2.



**Kuva 6:** Yläköysiankkurin teko 2 ympyrärenkas ketjuankkuriin.  
**Kuva 7:** Laskeutuminen kahdesta 2 ympyrärenkas pultista. >

## YKKÖSANKKURIN TEKO

Huolehdi omasta turvallisuudestasi kiinnittäytymällä ankkuriin tai tulella köyden avulla laskeutuen liimapulttianskurin luokse. Rakenna yläköysiankkuri esim. kahdesta 60 cm mittaisesta nauhalenkistä. Kiinnitä toinen nauhalenkki leivonpäällä nenärenkaasta ja toinen nauhalenkki leivonpäällä ketjun silmästä pujottaen. Katso, että nauhalenkien kiinnityspisteet ovat samalla korkeudella, että ankkuristasi tulee tasapainoitettu.

Yhdistä nauhalenkit kahdella lukollisella sulkurenkaalla, joiden portit ovat vastakkain. Kuva: Yläköysiankkurin teko 2 ympyrärenkas ketjuankkuriin Klippaa köyden keskikohta sulkurenkasiin. Solmi köyden päätyhteen ja heitä ruotsipallolla köysi alas. Muista backup-ajattelu. Jos mikä tahansa yksi osa pettää, niin systeemin tulee silti pysyä ehjänä. Älä pujota köyttä läpi laskeutumisenrenkaasta, koska rengas kuluu aivan suotta ja se on tarkoitettu laskeutumiseen. (Kuva 6).

HUOM: Laskeutumisenrenkaaseen (alempaan ympyrärenkaaseen) ei tule koskaan laittaa sulkurengasta, jotta laskeutumisenrenkas pysyisi sileänä köysikäyttöä varten. ▲



# TRÄDIKIIPPEILYYN HARJOITTELU- VINKIT

*Teksti ja kuvat: Saku Korosuo*



*Pystysuorissa halkeamissa on hyvä harjoitella niin varmistusten asentamista, kuin niihin putoamista. Lassi Meronen Crack a gogo 7a.*



# RÄKKI ELI MITÄ VÄLINEITÄ TARVITAAN

Trädikiipeilyn aloittaminen voi tuntua vaikealta. Minkälaisia varmistusvälineitä pitäisi aluksi ostaa? Kuinka paljon? Sen sijaan, että ostaisi heti täydellisen räkin, kannattaa ehkä mieluummin rakennella räkkiä pikkuhiljaa. Näin saa paremman käsityksen siitä minkälaisille varmistuksille on oikeasti käyttöä, ja toisaalta oppii myös käyttämään pientä räkkiä järkevästi. Monet kiipeilyseurat lainaavat myös trädiräkkiä jäsenilleen ja toisaalta seurojen kiipeilytapamisissa voi usein kiivetä porukassa ja lainailla varmistuksia toisilta.

Yksi vaihtoehto on ostaa kaverin kanssa räkki puoliksi. Yksi setti camuja, koot #0,3 - #3 ja yksi kiilanippu riittävät yllättävän pitkälle. Useamman köydenpituuden reiteillä olisi hyvä olla tuplana camut. Samoin mikäli halkeama jatkuu pitkään saman levyisenä, loppuvat camut nopeasti kesken. Tällaiset reitit ovat kuitenkin Suomessa enemminkin poikkeustapauksia, ja tällöin voi olla järkevää täydentää räkkiä muilta kiipeilijöiltä. Harva kiipeilijä kuitenkaan ostaa kaikkia kokoja neljää kappaletta.

## VARMISTUKSET

Varmistusten asettelua voi harjoitella aluksi ihan vaan maan tasolla. Tällöin varmistuksia saa asennella rauhassa ilman että kädet väsyvät. Laita 120 cm slingi varmistukseen, ja astu sen varaan. Katso miten varmistus käyttäytyy. Vedä slingistä hieman ulospäin ja katso mitä tapahtuu. Varmistusten asettelussa olisi hyvä miettiä seuraavia asioita: Onko kivi kestävä? Onko varmistus esimerkiksi fleikin takana, tai muuten niin reunassa, että putoamistilanteessa kallioon kohdistuva rasitus voisi murtaa kalliota? Minkälainen on halkeaman muoto? Onko halkeama esimerkiksi jatkuvasti saman levyistä, tai mahdollisesti avautuu ylöspäin, alaspäin tai ulospäin? Mitä tapahtuu, mikäli varmistus pääsee liikkumaan halkeamassa?

Seuraava askel on harjoitella varmistusten asentamista kiivetessä. Yksi tapa aloittaa on kiivetä jonkun kokeneemman perässä, ja katsoa miten varmistukset on asetettu. Ota varmistus pois halkeamasta, ja yritä laittaa se samalla lailla takaisin. Yksi vaihtoehto on myös kiivetä normaalisti yläköydessä ja asentaa varmistuksia. Mukana voidaan myös pitää toista köyttä, jota klippaillaan varmistuksiin ikään kuin liidiköytenä harjoittelun vuoksi. Silloin näkee myös, kuinka vedon suunta muuttuu, kun varmistuksen ohi kiivetään. Mikäli varmistus on herkässä paikassa, kannattaa varmistuksen perään laittaa 60 cm jatko.

Kokemattoman kiipeilijän voi olla mahdotonta antaa järkevää palautetta itselleen varmistusten laadusta. Parasta olisi, jos joku kokenempi kiipeilijä, mielellään auktorisoitu kalliokiipeilykouluttaja voisi tarkista varmistukset. Myöskin kalliokiipeilyn jatkokurssilla käydään läpi varmistusten asettelua.

## HARJOITTELUA

Varmistuksiin on vaikea oppia luottamaan, ellei niihin koskaan pudota. Näin ollen putoaminen tulisi olla osa normaalia kiipeilyä. Aluksi voi tulla ihan vaan roikkumaan varmistuksen varaan, jotta nähdään kuinka kuinka varmistus käyttäytyy painon alla. Sitten voi alkaa hyppiä köyteen, jotta putoaminen tulee tutuksi. Varmistukset voivat hyvinkin olla vielä tässä vaiheessa vyötärön yläpuolella. Kun hyppyminen alkaa tuntua tylsältä, voidaan nousta varmistusten yläpuolelle, jolloin saadaan ns. oikeita liidiputoamisia. Hyppytreeneissä tulisi olla reilusti varmistuksia, jolloin yksittäisen varmistuksen irtoamista ei tarvitse pelätä. On olemassa myös muita vaihtoehtoja siltä varalta, että kaikki varmistukset ovat niin väärin, että mikään ei pidä.

Yksi tapa on käyttää kahta varmistajaa. Toinen varmistaa liidiköydellä, ja toinen löysällä yläköydellä. Yläköyden tulisi olla niin löysällä (ja löysä köysi varmistajan puolella) että pudotessa kiipeilijä putoaa liidiköyden varaan, ja yläköysi ottaa pudotuksen vastaan ainoastaan silloin, mikäli varmistukset pettävät.

Toinen tapa on virittää ankkurista roikkumaan 10-11 mm staattinen, eli "low stretch" -köysi, johon tehdään solmuja, kuten alppiperhosia metrin välein. Kiipeilijä klippailee liidiköyttä sekä omiin varmistuksiin, että staattiseen köyteen niin, että putoamistilanteessa isku tulee omiin varmistuksiin. Staattinen köysi on siis ainoastaan back-uppina.

## TEKNINEN KIIPEILY

Tekninen kiipeily on myös erinomainen tapa oppia tuntemaan varmistukset. Teknolan on käytännössä jatkuvaa varmistusten asentamista. Varmistuksia oppii käyttämään erittäin monipuolisesti, sillä halkeama ei ole aina optimaalinen. Vapaasti kiivetessä voidaan kiivetä vaikeasti varmistettavan kohdan ohi ja laittaa varmistuksia taas sitten kun halkeama sopii siihen paremmin. Treenimielessä tämä on kuitenkin huono juttu, sillä silloin jää ne vaikeimmat varmistuspaikat käyttämättä. Teknossa varmistusten laadusta saa myös välitöntä palautetta. Aluksi kannattaa kiivetä teknisesti ainoastaan yläköydellä ja clean aid reittejä, eli ilman vasaaraa ja mieluiten vielä sillä omalla trädiräkkillä.

*Jaktkuu seuraavalla sivulla.*



*Jukka Nurminen kiipeää Cadaressa reitillä Ciao 5.*

# TAKTIIKKA

Kun varmistukset menevät sujuvasti paikoilleen, voi myös miettiä hieman taktiikkaa. Miten nousu kannattaa varmistaa? Silloin kun reitille saa jatkuvasti luotettavia varmistuksia ja kiipeily on helppoa ja sujuvaa, parin metrin välein voi olla hyvä varmistusten väli. Vähän samalla lailla kuin pultteja on sporttireiteillä. Kun jalat ovat edellisen varmistuksen yläpuolella, voi alkaa miettiä seuraavaa varmistusta. Jatkuvissa halkeamissa varmistukset kannattaa yleensä laittaa hieman vyötärön yläpuolelle, mutta käsiotteiden alle. Tällöin ei tarvitse vetää köyttä juurikaan ylöspäin, ja toisaalta varmistukset ja köysi eivät tule käsiotteiden tielle.

Sitten kun kiivetään lähellä omaa maksimitasoa, pitää myös varmistusten laittoa optimoida. Yleisesti ottaen kannattaa laittaa varmistuksia hyvistä otteista, ja vastaavasti vaikeammat kohdat kiivetä varmistamatta, kuitenkin niin, ettei ole vaaraa pudota maahan asti. Esimerkiksi kruksin alle voi olla hyvä laittaa kaksi hyvää varmistusta vaikka ihan peräkäin ja sitten kiivetä varmistamatta kruksin ohi. Mikäli reitillä on hylly, voi olla järkevää kurotta varmistus niin ylös kuin saa, ja sitten levätä vielä hyllyllä ennen kuin jatkaa kiipeilyä.

Nyrkkisääntönä voisi pitää, että yhden tai kahden varmistuksen irtoaminen ei tulisi koskaan johtaa vakavaan loukkaantumiseen.

# RÄKKÄYS ELI MITEN NE KAMAT KANNETAAN

Varusteet voi räkätä valjaisiin monella eri tavalla, mutta muutama asia on syytä pitää mielessä. Etummaisissa varustelenekeissä tulisi pitää sellaiset varmistukset, jotka pitää asentaa nopeasti. Yleensä tämä tarkoittaa pieniä camuja. Monilla on myös kiilanippu etulenekeissä. Vastaavasti isot camut on hyvä pitää takalenekeissä, jolloin ne eivät heiluessaan häiritse kiipeilyä. Takalenekeissä voidaan pitää myös varusteet, jotka voidaan ottaa näkemättä, kuten jatkot. Samoin kaikki ylimääräinen tavara, kuten slingit ja ruuvisulkurenkkaat on hyvä pitää takalenekeissä. Vaikeilla reiteillä, jotka ovat kuitenkin entuudestaan tuttuja, voidaan räkätä varmistukset siinä järjestyksessä, ja sille puolelle valjaita, kun niitä tullaan käyttämään. ▲



Teknistä kiipeilyä Cadaresessa.



Olen Saana, osteopaatti ja urheiluhieroja sekä kauppatieteiden opiskelija. Pidin aiemmin osteopaatin vastaanottoa Helsingissä, mutta tällä hetkellä aikani kuluu opintojen parissa LUT-yliopistossa. Kiipeilemässä minuun voi törmätä todennäköisimmin pääkaupunkiseudulla tai Lappeenrannassa. Vaikka ala onkin vaihtunut, on kiinnostus ihmisten – erityisesti kiipeilijöiden – terveyden edistämiseen säilynyt. Artikkelisarjan tarkoitus on lisätä kiipeilijöiden tietoa loukkaantumisten ennaltaehkäisystä ja edistää tervettä kiipeilyä.

Selkäkipu on monelle kiipeilijälle tuttu vaiva. Kiipeilijöiden selkävaurioista ei ole vielä juurikaan tutkimustietoa, eikä aihetta ole tietääkseni aiemmin käsitelty Kiipeilylehdessä. Vastaanottotyötä tehdessäni kuitenkin havaitsin, että selkäkipu vaikuttaisi olevan merkittävä kiipeilijöiden harjoittelua ja elämää rajoittava tekijä.

Artikkelin tueksi halusin toteuttaa pienimuotoisen kiipeilijöille suunnatun kyselyn selkäkipuihin liittyen. Kyselyn toteutusta pohtiesani käännyin kiipeilijä/fysioterapeutti Anna Sjömanin puoleen. Anna innostui aiheesta ja totesi, että hän voisi tehdä siitä kattavamman tutkimusta. Siispä teimme laajemman kyselyn, johon saimme huikean määrän, jopa yli kolmesataa vastausta kiipeilijöiltä. Suuret kiitokset kaikille kyselyyn vastanneille! Lisäksi iso kiitos Annalle, jonka kanssa oli mukavaa ja antoisaa tehdä kyselyä ja pallotella ajatuksia! Tutkimusta tarvitaan aina ja erityisesti

# KIIPEILIJÄN SELKÄKIVUN ENNALTAEHKÄISY JA ITSEHOITO

Teksti: Saana Metsälä Kuvat: Saana Metsälä ja Janne Turpeinen

aiheista, joista dataa on vielä verrattain vähän. Anna jakaa myöhemmin kiipeilyfysio.fi -blogissaan kattavampaa analyysia kyselyn tuloksista.

Selvitimme kyselylomakkeen avulla kiipeilijöiden kokemuksia alaselän (alimpien kylkiluiden ja pakaroiden välisen alueen) ja keskiselän (tässä tutkimuksessa lapaluiden alareunan ja alimpien kylkiluiden välisen alueen) kivusta. Halusimme keskittyä nimenomaan selän alueeseen, ja siksi niskan ja yläselän/lapojen alueen kivut oli rajattu pois tutkimuksesta, vaikka useampi vastaaja kertoikin kokensa niitä kiipeilyn yhteydessä. Alaselkäkipua oli kokenut 83 % vastaajista ja keskiselän kipua 38 %. 26 % vastaajista koki alaselkäkipun alkaneen varmasti tai luultavasti kiipeilyyn liittyvässä tilanteessa, ja keskiselän osalta vastaava luku oli 38 %.

Vastaajista 38 % oli joutunut pitämään taukoa kiipeilystä ja 50 % vastaajista oli joutunut kiipeilemään rajoitetusti tai varoen alaselkäkipun vuoksi. Keskiselkäkipun osalta kiipeilytaukoa oli joutunut pitämään 30 %, ja rajoitetusti tai varoen oli joutunut kiipeilemään 40 %.

## TIETOA SELKÄKIVUSTA

Yli 90 % (lähteestä riippuen jopa yli 95 %) alaselkäkipu tapauksista johtuu niin sanotuista epäspesifeistä syistä, eli selkäkipun taustalla ei ole mitään selkeää kudosperäistä tekijää, kuten murtumaa, välilevyn pullistumaa, selkärankareumaa, hermojuuren aiheuttamaa oiretta, kasvainta tai lihas-/nivelsidevammaa. Epäspesifejä aiheuttajia ovat mm. tietynlaiset lihasperäiset kivut tai esimerkiksi hermoston aiheuttamat kipuoireet, jotka kertovat aivoille kivusta, vaikka mitään kudosvauriota ei olisi tapahtunut.

Epäspesifi selkäkipu voidaan antaa diagnoosiksi silloin, kun on poissuljettu erinäisten kudosvaurioiden mahdollisuus. Epäspesifi selkäkipu on hyvälaatuista ja ennusteet sen hoidossa ovat hyvät. Selkävaurioista huolestuneille haluan vielä erikseen alleviivata, että alaselkäkipu tapauksista yli 90 % tai yli 95 % on hyvälaatuista, epäspesifejä tapauksia.

## TIESITKÖ?

Välilevytyrä/-prolapsi ei aina aiheuta kipuoireita, ja kipuoireet eivät läheskään aina aiheudu välilevystä, vaikka selässä olisikin nyt tai olisi joskus ollut välilevyn pullistumaa. Jos otettaisiin magneettikuvat selkäkipuisten ja kivuttomien selistä, löydettäisiin todennäköisesti sekä kivuttomilta että kipua kokeneilta välilevyn muutoksia, kuten pullistumaa tai madaltumista. Korrelaatio kivun ja välilevyn muutosten välillä ei kuitenkaan olisi selkeä. Välilevyt siis paranevat kuten muutkin kudokset, toki hitaammin kuin esimerkiksi lihaskudos.

Epäspesifi alaselkäkipu voi alkaa tietystä liikkeestä (kiipeilyssä esimerkiksi tietystä muuvista tai huonosta alastulosta), huonosti nukutun yön jälkeen, pitkään jatkuneesta staattisesta asennosta (esimerkiksi autolla ajamisen jälkeen) tai vaikkapa uuden liikuntalajin kokeilusta. Se voi yhtä lailla alkaa ilman yhteyttä mihinkään tiettyyn tilanteeseen. Epäspesifissä



Saana kiipeämässä *Ride over Moscow*-reittiä Mellunmäessä. Alla hyvä "päädipomppulinna" ja tutut ja turvalliset spottaajat Veli-Pekka Mäkinen ja Ville Mäkinen.

alaselkävivussa paranemisaika on usein lyhyt eli puhutaan useimmiten päivistä tai viikoista. Epäspesifin selkävivun hoidossa tärkeintä on tuottaa riittävästi kevyttä liikettä kivun sallimissa rajoissa, välttää liian kovaa kuormitusta ja antaa ajan tehdä tehtävänsä kivun paraneemisessa.

Noidannuoli on kutsumanimi äkillisesti alkavalle, kovalle selkävivulle, johon liittyy lihasten voimakas jännittyminen eli lihasspasmii. Noidannuoli voi alkaa esimerkiksi totutusta poikkeavasta liikkeestä, jonka hermosto tulkitsee vieraana ja siksi potentiaalisena uhkana. Tämän vuoksi hermosto jännittää tämän alueen lihakset suojareaktion omaisesti voimakkaaseen lihasspasmiiin ja pyrkii estämään selkää pääsemästä uudelleen tähän tavallisesta poikkeavaan asentoon. Noidannuoli voi olla epäspesifi tai spesifi kiputila, eli joskus siihen saattaa liittyä lihasten venähdys, joka paranee liikkeellä ja ajan kanssa. Venähdystä lukuun ottamatta mitään vauriota nivelille, lihaksille tai muille kudoksille ei ole liikkeestä aiheutunut, vaan noidannuoli on nimenomaan hermostollinen suojareaktio.

## LIIKE ON LÄÄKE

Selkävivun – kuten monen muunkin tuki- ja liikuntaelimestön kivun – hoidossa ja ennaltaehkäisyssä liike on lääke. Sohvalle tai sänkyyn ei siis kannata jäädä makaamaan, vaan kannattaa tuottaa selkään kevyttä liikettä mukavien liikuntamuotojen parissa. Esimerkiksi kävely, uinti, kevyt kiipeily tai selän kevyt jumppailu ovat selkävivun aikana parempia vaihtoehtoja kuin täyslepo. Ennen kiipeilyä on hyvä muistaa tehdä normaalia paremmat lämmittelyt selälle ja koko vartalolle. Lämmittellessä on hyvä myös tunnustella päivän tilannetta. Jos tuntuu, että kipu on voimakas eikä lämmittely auta, on treeni parempi jättää hyvin kevyeksi. Jos taas kipua ei tunnu lämmittellessä, on hyvä silti tehdä treeni riittävän kevyenä ja tunnustella parin seuraavan päivän aikana, miltä selkä tuntuu treenin jäljiltä. Jos selkä tuntuu edelleen hyvältä, voi seuraavaan treeniin lisätä hieman kuormitusta.

Kyselylomakkeeseen vastanneista 55 % koki kevyen liikunnan auttaneen alaselkävivun ja 45

% keskiselkävivun kuntoutuksessa. Noin puolet vastaajista koki liikkuvuusharjoittelusta olleen apua, ja kolmannes vastaajista koki kevyen kiipeilyn auttaneen. Keskiselän kivun hoidossa 44 % koki hieronnan tai muun manuaalisen terapian auttaneen, mutta alaselkävivun hoidossa manuaaliterapiasta koki apua vain 30 %. 16 % keskiselkävivuisista ja 25 % alaselkäkipuisista oli hakeutunut kuntouttamaan vaivaa yhdessä fysioterapeutin tai muun kuntoutusalan ammattilaisen kanssa ja saanut siitä apua. Lisäksi useat vastaajat mainitsivat erikseen, että kiipeily on helpottanut esimerkiksi pääte-työskentelystä aiheutunutta selän oireilua, ja että kiipeilyn on koettu vahvistavan selkää ja muita keskivartalon lihaksia ja sitä kautta helpottavan kipuja. Toisaalta pieni osa vastaajista kertoi päätetyöskentelyn ja kiipeilyn yhdessä voimistavan selkäkipuja.

Osa vastaajista kertoi selkävivun olleen niin kovaa, että he eivät olleet pystyneet liikkumaan lainkaan vaan pelkästään makaamaan/lepäämään. Tällöin kannattaakin kuunnella omaa kroppaa ja odottaa, että pahin vaihe menee ohi. Sen jälkeen voi alkaa liikkumaan

kevyeesti ja tunnustelemaan tilannetta. Jos oireet jatkuvat voimakkaana pitkään tai niihin liittyy esimerkiksi alaraajojen tunnottomuutta tai voimattomuutta, virtsaamis-/ulostamisvaikeuksia, tilanteeseen nähden suhteettoman voimakasta kipua, yleisvoinnin heikkenemistä tai muita huolestuttavia oireita, on syytä olla yhteydessä terveydenhuoltoon.

## ENNALTAEHKÄISY

Selkäkipua on mahdollista ennaltaehkäistä monin eri keinoin. Edellisessä Kiipeilylehden numerossa 2/2022 kirjoitin kokonaiskuormituksen vaikutuksesta loukkaantumisten ennaltaehkäisyyn, ja edellisen artikkelin sanoma koskee myös selkäivun ennaltaehkäisyä ja hoitoa. Lämmittely ennen kiipeilyä on tärkeää, koska selkään kohdistuu sekä boulderoinnissa että köysikiipeilyssä äkillisiä liikkeitä kiivetessä ja putoamisissa/alastuloissa. Lämmittelyrutiineihin voisikin siis olla järkevää lisätä selkää lämmittäviä liikkeitä, esimerkiksi vastuskuminauhalla tehtäviä sivutaivutuksia ja kierto- liikeitä.

Keskivartalon lihasten voimaharjoittelu on tärkeä osa selkäivun ennaltaehkäisyä. Selän lihaksia vahvistavia liikkeitä, esimerkiksi maastavetoa, on hyvä treenata kivuttomalla jaksolla. Myös selkäivun kuntoutuksessa mave toimii hyvänä liikkeenä, toki silloin tulee tehdä liikkeet pienemmällä vastauksella kuin voimaa treenatessa. Vahvat lihakset edesauttavat liikkeiden hallinnassa ja voimantuotossa. Keskivartalon alueella on tärkeää vahvistaa myös vatsalihaksia, jotka auttavat hallitsemaan selkään kohdistuvia liikkeitä. Kiipeilijälle hyviä vatsalihasliikkeitä ovat esimerkiksi L-sit jalat suorana tai polvet koukussa tai toes to bar -liike. L-sitissä roikutaan tangossa, tuodaan jalat lonkista 90 asteen koukistukseen ja pide-

tään staattisessa asennossa. Saman voi tehdä kevyempänä versiona polvet koukussa. Toes to bar tehdään myös tangossa roikkuen. Jalat nostetaan niin ylös, että varpaat pyrkivät koskettamaan tankoa, jonka jälkeen palautetaan jalat takaisin alas.

Moni kyselylomakkeeseen vastannut koki selkäivun alkaneen boulder-reittien topista alas hypätessä. Vaikka hyppy olisikin hallittu ja suunniteltu, saattaa korkealta pudottautuminen aiheuttaa selkäkipua, jos patjat ovatkin kovemmat tai asento onkin alas tullessa erilainen kuin oli itse luullut. Suosittelenkin siis laskeutumaan boulderoidessa otteita pitkien ensin alaspäin, ja pudottautumaan vähän matalammalta. Boulderoidessa selkäivun voi alkaa myös yksittäisestä muuvista tai putoamisesta. Näihin tilanteisiin apua voi olla juuri hyvistä lämmittelyistä, voimaharjoittelusta ja riskien välttämisestä liian korkeilla reiteillä.

Ulkona boulderoidessa on hyvä käyttää riittävästi pädejä reitin korkeuteen, potentiaalisen tippumisalueen kokoon ja ländin tasaisuuteen nähden. Jos ländi on epätasainen ja reitti korkea, voi parista extrapädistä olla apua. Lisäksi hyvät ja tutut spottaajat ovat tärkeä osa turvallista ulkokiipeilyä.

Liidatessa selkäivun koettiin erityisesti varmistajan roolissa kun kiipeilijä putoaa köyteen, kiivetessä kun itse putoaa ja muuveja tehdessä seinällä. Varmistajan roolissa selkään kohdistuvaa kuormitusta voi yrittää vähentää esimerkiksi Edelridin Ohm-laitteen avulla, joka kiinnitetään ensimmäiseen pulttiin jatkon tilalle. Kun kiipeilijä putoaa, Ohm tuottaa kitkaa köyteen ja keventää varmistajaan kohdistuvaa vetoa merkittävästi. Ohmia käytettäessä on tärkeää huomioida riittävä slackin määrä, sillä muutoin pudotus saattaa olla kiipeilijälle tärähtävämpi kuin ilman Ohmia. Myös kokovartalovaljaista tai valjaista, joissa on tavallista

leveämpi selkäosa, voi varmistaja saada apua alaselän kuormituksen vähentämiseen. Kokovartalovaljaat, joita esimerkiksi moni raskaana oleva kiipeilijä käyttää, eivät luo painetta alaselkään vaan paine ja veto kohdistuu pakaroihin ja keskiselkään.

Varmistaessa myös oma sijoittuminen voi vaikuttaa selkäivun. Jos varmistaja seisoo kaukana seinästä, tulee veto enemmän eteenpäin kuin pelkästään ylös. Tällöin veto kohdistuu lähinnä valjaiden selkälenkkiin, jolloin alaselkään tulee voimakkaampi ojennusliike. Tällöin voi olla parempi varmistaa lähempänä ensimmäistä pulttia tai mahdollisesti jopa suoraan sen alla, jolloin veto kohdistuu enemmän valjaiden jalkalengkeihin.

Itse liidatessa tärkeää on selän lämmittely, turvallisten varmistusten laittaminen ja varmistajan kanssa kommunikointi tilanteissa, joissa on tulossa vaikea muuvi ja putoaminen saattaisi olla todennäköistä. Joustavampi köysi voi myös olla avuksi putoamisissa, jolloin pudotus köyden varaan on pehmeämpi. Lisäksi vaikeimmat muuvit voi harjoitella yläköydessä, jolloin isoja pannutuksia ei tule toistuvasti.

Yksipuolinen kuormitus saattaa lisätä selän kipuja. Osa kyselyyn vastaajista koki saavansa apua selkäivun vaihtelemalla kiipeilytreenejä boulderoinnin ja köysikiipeilyn välillä, jotta selkä saa monipuolisemmin liikettä ja kuormituksen intensiteettiä tulee vaihtelua. Pitkien kiipeilytaukojen jälkeen treenin pariin palaamisen koettiin myös altistavan selkäivulle. Taukojen jälkeen onkin hyvä aloittaa treenit maltillisesti ja nousujohteisesti, ja muistaa vielä kerran ne hyvät lämmittelyt.

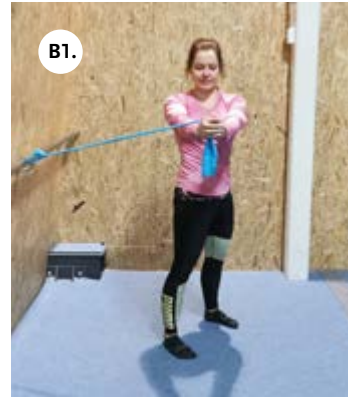
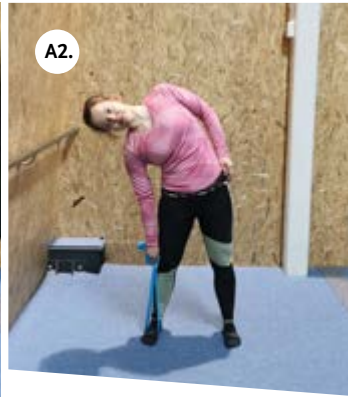
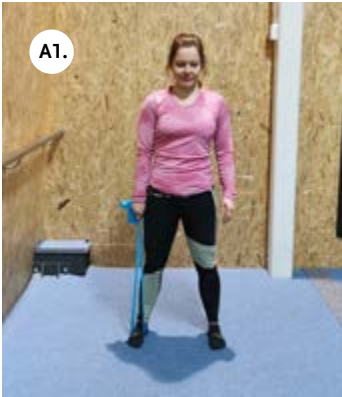


*Veli-Pekka Mäkinen Koivusaarella reitillä Le Slip. Janne Turpeinen tsemppaa. Syysillalla hyvistä lämmittelyistä pidettiin erityisen hyvää huolta.*



*Laita Instagramissa seurantaan Saana Metsälä ja Kiipeilyfysio, molemmille tileille on tulossa tätä artikkelia täydentävää materiaalia kiipeilijän selkäivun liittyen.*

# VINKKEJÄ SELÄN LÄMMITTELYYN JA VOIMAHARJOITTELUUN

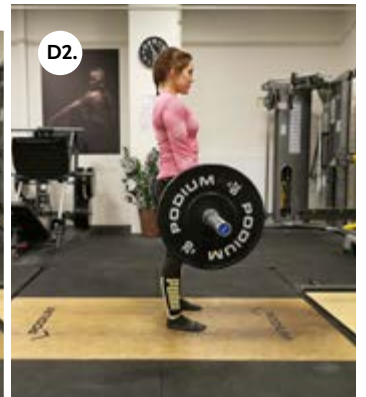


## Selän sivutaivutus (lämmittely)

Laita vastuskuminauhan keskiosa toisen jalan alle ja ota kuminauhan päät saman puolen käteen. Pystyasennossa seistessä kuminauhan on tarkoitus vetää sinua sivutaivutukseen. Taivuta rauhallisesti sivulle niin pitkälle kuin hyvältä tuntuu, ja nouse sieltä takaisin pystyyn vastustaen kuminauhan vetoa. Voit joko kuvitella seisovasi kahden seinän välissä ja olla rintamasuunta täysin eteenpäin (kuvassa), tai ottaa liikkeeseen mukaan pientä kiertoa ylävartalosta oikealle tai vasemmalle. Kokeile, mikä tuntuu itsestäsi hyvälle!

## Selän kierto (lämmittely)

Kiinnitä vastuskuminauha esimerkiksi tankoon tai ulkona puuhun. ota kuminauhan pää käsien väliin, tuo kädet suorina vartalon eteen. Seiso joko kylki suoraan kohti kuminauhan vetosuuntaa, tai diagonaalissa hieman selkä/kylki kohti kuminauhan kiinnitystä (kuvassa). Pidä koko ajan kädet suorana rintakehän edessä. Lähde kiertämään selkää rauhallisesti kuminauhan vetosuuntaa kohti. Pidä lantio koko liikkeen ajan suorana, eli lantio eli lähde kiertymään selän mukana. Suorista selkä aloitusasentoon vastustaen kuminauhan vetoa.



## Maastaveto (voima)

Seiso lantion levyisessä asennossa ja ota tangosta ote jalkojen ulkopuolelta. Pidä selkä suorana ja koukista polvia, mutta älä vie asentoa liian "istuvaksi". Kun lähdet nostamaan tankoa, "kiristä" ensin tangosta "löysät pois" eli nosta tankoa sen verran, että se on tukevasti levypainoja vasten (kuulet pienen napsauksen, kun tanko nousee noin sentin levypainoja vasten). Kuvittele painavasi jaloilla lattian läpi suoraan alas ja nosta tanko sääriä ja reisiä myöten lantion tasolle. Voit pyrkiä tuomaan rintalastaa kohti kattoa.

## Suorin jaloin maastaveto (voima)

Niin kutsuttu Romanianlainen maastaveto on muutoin sama liike kuin tavallinen mave, mutta polvet ovat alkuasennossa suurempana (eivät kuitenkaan täysin suorina), selkä on suunnilleen vaakatasossa ja takapuoli jää ylempäs. SJMV:ssa nosto tapahtuu samalla tavalla sääriä ja etureisiä myöten ja loppuu samaan asentoon kuin tavallinen mave. SJMV vahvistaa selän lisäksi takareisiä. Tätä voit kokeilla jos haluat uutta variaatiota maveen ja voimaa esimerkiksi heel hookeihin. ▲



# KIRSI

KIIPEILYVALMENTAJA

Olen Kirsi Kauko, nainen KaukoValmennuksen takana. Tämä artikkeli on osa sarjaa, jota kirjoitan Kiipeily -lehteen. Tarkoituksena on kirjoittaa kiipeilyn psyykkiseen ja fyysiseen treenaamiseen ja oheisharjoitteluun liittyvää asiaa sekä levittää voimaharjoittelun ilosanomaa.

Kiipeily on fyysisesti vaativa laji, jossa roikutaan sormen päillä pienistä listoista, tehdään isoja "olkapäämuuveja" ja uhmaataan maan vetovoimaa. Ihan kuin kiipeilyn fyysisessä haastavuudessa ei olisi tarpeeksi, niin siihen päälle tulee vielä psyykinen aspekti! Itsetunto, toisiin vertailu, motivaatio, kateus, PELKO. Voit olla tosi hyvässä kunnossa fyysisesti, mutta jos "pääsi ei ole kunnossa", tekee se ison eron siinä, onnistutko vai et. Mitä muutoksia me sitten voimme tehdä parantaaksemme omia onnistumisen mahdollisuuksia?



# AJATUSTAVAN MUUTOKSET, JOTKA KANNATTA A TEHDÄ

Teksti: Kirsi Kauko, KaukoValmennus Kuvat: Marko Kauko

## I. ONNISTUMISEN UUELLEEN MÄÄRITTELY

Välteletkö tiettyjä reittejä, greidejä, tyylejä tai otteita, koska tiedät, että et ole hyvä niillä ja pelkäät, että epäonnistut? Mitä epäonnistuminen kertoo sinusta? Onko onnistuminen = reitin pääseminen?

Onnistumisen voi ja se kannattaa määritellä uudelleen. Mieti ja määrittele uudestaan mitä SINULLE tarkoittaa onnistunut suoritus tai onnistuminen. Määrittele se niin, ettei onnistuminen ole kiinni lopputuloksesta (esim. reitin pääseminen) tai tietystä numerosta (greidi), vaan jostain muusta (esim. tänään yritin rohkeasti reittiä x). Voisiko onnistumista olla se, että jalkatyöskentely oli hyvää, uskalsit yrittää tai tehdä jonkun pelottavan muuvin tai että sinulla oli hauskaa? Miltä onnistuminen voisi näyttää? Kirjoita itsellesi ylös miten määrittelet onnistumisen ja mitä onnistuminen sinulle tarkoittaa.

Onnistumisen ja epäonnistumisen ei tarvitse olla musta-valkoista: "sendi tai ei sendiä" -ajateltua. Jos oma tyytyväisyys on siitä kiinni, niin on aika mahdotonta pysyä motivoituneena ja nauttia kiipeilystä.

## 2. TAVOITE VS. ODOTUKSET

Asetatko itsellesi tavoitteita vai odotuksia? Oletko tyytyväinen, kun saavutat tavoitteen ja pettynyt, jos et täytä odotuksiasi?

Odotusten kasaaminen itselle on varma tapa viedä ilo ja nautinto omasta kiipeilystä. Voitko kokeilla mennä kiipeämään ilman mitään itselle kasattuja odotuksia tai paineita? Voisiko ainut odotus olla, että menee kiipeämään ja laittaa kengät jalkaan? Tai vain kokeilla yhtä reittiä?

Kiipeilykertojen ja oman kiipeilyn / suorituksen arvottaminen niin, että on "hyvä" tai "huono" suoritus, sessio tai yritys, ei ole kovinkaan rakentavaa, koska arvottaminen voi johtaa turhautumiseen ja estää mahdollisuuden uuden oppimiseen ja kehittymiseen. Mitä jos ei arvotaisi? Mitä jos ei olisi "hyvää" tai "huonoa" sessiota tai yritystä vaan olisi vaan sessio tai yritys? "Sellainen sessio / yritys" ja se siitä.

## 3. TEHTY > TÄYDELLINEN

Treenisessioiden ei tarvitse olla täydellisiä, mutta ne pitää tehdä johdonmukaisesti, pitkäjänteisesti ja säännöllisesti. Älä tuhlaa aikaa odottaessa täydellistä treeniohjelmaa tai täydellistä aloittamisajankohtaa. Tehty on parempi kuin täydellinen. Elämä tulee aina täydellisen treeniohjelman ja kiipeilijän väliin, jolloin treeniohjelman pilkuntarkka noudattaminen ei onnistu. Tee silloin se minkä pystyt ja ehdit, se on aina parempi kuin ei mitään.



## 4. LAATU > MÄÄRÄ

Moni kiipeilijä ajattelee, että enemmän on parempi, jos tuloksia ei tule ja treenien määrää vaan lisätään entisestään. Useasti määrän lisääminen ei ole vastaus, päinvastoin! Hyvin usein vähemmän tai sama määrä treeniä kuin aikaisemmin on parempi, mutta tehtynä laadukkaammin. Tarkoituksenmukainen omien heikkouksien harjoittelu kiipeilässä ja tärkeimpien asioiden priorisointi vie omaa tasoa eteenpäin paremmin, kuin iso määrä treeniä, joka ei kehitä, mutta väsyttää.

## 5. TREENAAMINEN EI OLE YHTÄ KUIN "SENDAAMINEN"

Kun menet treenaamaan hallille, niin on tärkeää ymmärtää, että tarkoitus tai tavoite ei välttämättä ole reittien pääseminen vaan HARJOITTELU. Monien treenien tarkoituksena on yrittää kovaa ja harjoitella vaikeita muujeja reiteistä, joita ei pääse. Voit priorisoida reittien kiipeämisen, mutta teet sen harjoittelun ja oppimisen kustannuksella. Omalla mukavuusalueella pysyminen ei opeta niin paljoa, kuin sieltä poistuminen. Voit olla tyytyväinen treeniin, jos treenin tavoite täyttyi siitä huolimatta, että et päässyt yhtään reittiä.

Kokeile tätä: Seuraavan kerran, kun menet kiipeämään, niin mieti session jälkeen 3 asiaa mitkä menivät hyvin, missä onnistuit ja mistä olet ylpeä. Voit tehdä tämän myös jokaisen reitin tai yrityksen jälkeen. Asioiden ei tarvitse olla isoja. Esim. "Tein x muuvin hyvin." Tai "Kiipeisin lämmittelyreitit rohkeasti." Muista myös onnistumisista nauttiminen ja niiden arvostaminen onnistumisen jälkeen!

### Muista myös onnistumisista nauttiminen ja niiden arvostaminen onnistumisen jälkeen!

Jos joku näistä kohdista puhutteli sinua, niin tee muutos omassa ajattelussa. Muista, että psyykinen puoli tarvitsee harjoitusta ihan samalla tavalla kuin fyysisenkin ja mieltä pitää treenata säännöllisesti ja johdonmukaisesti. Ole kärsivällinen! Isot muutokset tarvitsevat aikaa. Jos olet ajatellut tietyllä tavalla viimeiset 20 vuotta, niin muutos ei tosiaankaan tapahdu yhdessä yössä.

Jos tarvitset apua omien negatiivisten ajatusten, rajoittavien uskomusten tai pelon käsittelyn kanssa, niin varaa kanssani maksuton konsultaatio-puhelu. KaukoValmennus tarjoaa ratkaisukeskeistä psyykkistä valmennusta, joka on voimavarakeskeistä ja jossa keskitytään asiakkaan vahvuuksiin ja tunnistetaan asioita, jotka ovat hyvin ja jotka toimivat. Valmennuk-

sen avulla kirkastat omat tavoitteet ja löydät omien vahvuuksien kautta voimaa ja keinoja niiden saavuttamiseksi sekä löydät uusia näkökulmia ja ajattelumalleja.

Ratkaisukeskeisessä valmennuksessa keskitytään ongelmien vatomisen sijaan ratkaisuihin ja siihen mitä kohti halutaan mennä ja mitä saavuttaa. Ydinajatuksena on sisäisen motivaation löytäminen. Valmennuksen aikana valmentaja ei neuvo tai kerro omia mielipiteitään tai mitä pitäisi tehdä, vaan valmennus perustuu siihen, että vastaukset löytyvät asiakkaasta itsestään. Asiakas asettaa itse omat tavoitteensa ja valmennuksen painopiste on siinä, miten asiakas voi ne saavuttaa.

Ratkaisukeskeistä menetelmää on mahdollista käyttää hyvin monenlaisissa tilanteissa. Yleisesti ottaen siitä on hyötyä asioiden selkiyttämisessä sekä omien voimavarojen ja ratkaisuvaihtoehtojen löytämisessä. Psyykkisessä valmennuksessa saat työkaluja esimerkiksi pelon hallintaan sekä mielen taitojen vahvistamiseen ja psykologisen joustavuuden lisäämiseen. Valmennus auttaa lisäämään myönteistä ajattelua, motivaatiota, parantamaan suorituskykyä sekä löytämään kiipeilyn ilon. ▲



Lisää treenivinkkejä löydät KaukoValmennuksen instagramista @kaukovalmennus ja Facebookista sekä KaukoValmennuksen podcastista Spotifyssa ja YouTube -kanavalla.



KaukoValmennuksen valmennukset löytyvät KaukoValmennuksen nettisivuilta: [www.kaukovalmennus.com](http://www.kaukovalmennus.com)

Kysy lisää valmennuksista laittamalla viestiä sähköpostilla: [kaukovalmennus@gmail.com](mailto:kaukovalmennus@gmail.com).

BOULDERTEHDAS

## Kiipeilytaidot ja varusteet.

\*  
Kevät 2023  
uutuus



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

[www.ocun.com](http://www.ocun.com)



## Bouldertehdas Oy

Ruukinkatu 4, 20540 Turku, Puh. 010 281 8999  
[www.bouldertehdas.fi](http://www.bouldertehdas.fi), [myynti@bouldertehdas.fi](mailto:myynti@bouldertehdas.fi)

## TIMO LUKKARINIEMI, SKIL uusi kumppanuus- vastaava esittäytyy

Olen 38-vuotias kiipeilevä perheenisä Espoosta ja aloitin huhtikuun alussa Kiipeilyliiton Partnership Managerina tarkoitukseni kehittää yhteistyötä yritysmaailman ja liiton varainhankintaa. Minulla on pitkä tausta järjestömaailmasta ja B2B-myyntistä. Kiipeilyn pariin päädyin vasta aikuisiällä vapaalaskuhommien kautta, mutta se on sitten vienyt mennessään. Olen nyt viidettä vuotta Alppikerhon hallituksessa ja ohjaan myös junnuryhmiä siellä.

Jos sinulla on yhteistyöideoita, minuun saa aina olla yhteydessä.

Timo Lukkariniemi

050 3675664, [timo.lukkariniemi@climbing.fi](mailto:timo.lukkariniemi@climbing.fi)



@timolukkariniemi

# Ulkokiipeilyn ylivertaisuus

Teksti: Perttu Ollila

Sisäkiipeilyhallien ja muovioteteollisuuden 1990-lukulainen yhdistelmä toi jotain ylivertaista järjestelmällisille treenaajille ja räjäytti kiipeilystä yleislajin. Tästä sopii iloita, lajin kehittymisen ja kansanterveyden näkökulmista. Silti muuveissa on mahdollisuus muokata elämää tavalla, joka on ihan muuta kuin fysiologista ja toteutuu sittenkin paremmin toisenlaisissa ympäristöissä.

Tavoitteet ja toiminta, pienet mutta säännölliset tekomme ohjaavat tapaamme operoida maailmassa. Ne myös määrittävät meitä. Enemmän tai vähemmän säännöllisesti ja sitoutuen kiipeävä ihminen luonnehtii itseään kiipeilijäksi. Voiko itsensä identifioida sisäkiipeilijäksi ja saada lajin mahdollistaman, elämän täyden merkityksellisyyden kokemuksen?

Elämämme toteutuu historiallisessa ajassa ja toisensa pois sulkevista paikoissa. Ulkokallioilla kiivettäessä aika, paikka ja keho koetaan eri tavalla kuin sisäseinillä. Tiedän jo omasta kokemuksestani, että sisäkiipeily ei ole merkityksetöntä. Tiedän myös, saatuani ahnaasti maistaa ulkokiipeilyä, että nuo kokemukset ovat laadullisesti erilaisia, toisessa rikkaampia.

Paikasta ja liikkumisesta siinä teki suorastaan elämänfilosofisen asian 1800-lukulainen **Henri David Thoreau**. Asia ei jäänyt paperille (Elämää metsässä ja Kävelyllä). Elämällä ”rajaelämää, sen maailman rajoilla johon teen vain satunnaisia ja ohimeneviä ryöstöretkiä” Thoreau näytti elämänvalinnoissaan, kuinka sillä oli väliä, missä hän eli ja miten liikkui. Thoreau’ta nuorempi ajattelija William James huomasikin puolestaan kaipaavansa kaiken kulturellin keskellä ”reunalla elämistä, vahvuutta, rasiutusta, intensiteettiä ja vaaraa”. Edeltäjänsä vahvemmin Jamesille merkityksellinen elämä tarkoitti hakeutumista paikkoihin, jotka olivat kesyttämättömiä. Hulppeinkin kiipeilyhalli on kesytetty. Siellä mieli ei käy yhtä vivahteikasta ja ehdotonta dialogia havaitun kanssa kuin ulkona kiivettäessä. On muitakin puutteita.

Esteettinen moninaisuus, se aistimellisuus, jolla havaittu maailma meille tarjoutuu, on ulkona ylivertaista vakioituun sisätilaan ver-

rattuna, jopa hallitsematonta. Ulkokiipeilijän etuoikeus on höpöttää kitkasta, kuunnella sääksen vihellyksiä, joutua napsauttamaan otsalamppu päälle, kun jalkaotteet katoavat hämärään. Ulkokiipeilijän kokemuksen spontaanisuus on omaa luokkaansa hänen tullessaan sattuman yllättämäksi. Ulkona voi aidosti eksyä reitillä, jopa polulla reitille, reitille päästyään kenties jammata kätensä lepakon päiväuneen.



Vaikka ulkona kävisi vain lähiboulderilla, vuodenkierron tuomat hienovaraiset muutokset houkuttavat ja kehittävät havainnoimaan. Tällöin paikka ja liikkuminen siinä ovat mitä oivallisin keino ympäristön ja oman itsensä löytämiseen. Kun muistelen kiipeämistäni, kaikkein paras yhdistyy poikkeuksetta reiteihin paikoissa, jotka ovat ulkona. Liekö lainkaan oma puutteeni, että sisäkiipeily ei anna ikimuistoisia nousuja. Monille muillekin ulkokiipeily vasta todella näyttää rakentavan muistojen kudelman ja tarjoaa aineksen hyvälle tarinoille. Gymeiltä kotiin palataan treenanneina, ulkoa parhaimmillaan positiivisesti muuttuneina ihmisinä. Itse olen oppinut jotain esimerkiksi luonnosta, kärsivällisyydestä, ystävydestä, luopumisesta ja elämän merkityksellisyydestä tehtyäni Thoreauun ”ryöstöretkiä” ja harjoitettuani Jamesin ”reunalla elämistä”.

Ajatus simuloitusta kokemuksesta, jonkinlaisilla virtuaalilaseilla harjoitetusta ulkokiipeily-

peilystä ohjaa oikeaan suuntaan. Jos saisin simuloitua kaiken edellä hehkuttamani, luopuisinko ulkokiipeilystä? En varmasti. Reaalisuus on kaikessa karuudessaan ylivertaista. Ennen kaikkea se on sitä siksi, että virtuaalikiipeilykokemukseen käydessäni tietäisin, etten ole vaarassa. Riski on reaalisuuden vetovoimaa ja riski on vetovoimaa myös ulkokiipeilyssä.

Ei sisäkiipeily mitään keilaamista ole, mutta silti sisäkiipeilyssä on vähemmän asioita, jotka voivat mennä pieleen, kuin ulkokiipeilyssä. Inhimillisiä virheitä ja kehollisia vammoja tulee molemmissa. Ulkokiipeilyssä näiden lisäksi luonto voi olla todella vihamielinen. Reitistö on selvästi toisenlainen ja omaa harkintaa vaativa – mikä kutsu vapauteen se onkaan. Apua ei ole kädenkäänteessä tarjolla, ja joissain paikoissa ollaan kuin kuussa muovien ja tekniikoiden (epä)onnistumisen kanssa.

Koetan olla sanomatta, että kiipeilyn mahdollistama merkityksellisyyden kokemus tulisi ylenpalttisesta riskien ottamisesta ja holtittomasta kiipeämisestä. Sanon vain, että ulkokiipeilyn ylivertaisuus on ainakin osittain siinä, ettei riskejä olla laimennettu ja että ne pitää siksi pystyä kompensoimaan. Silloin kun tämä onnistuu, kokemus on totaalinen, herooinen ja tarinat sen mukaisia hyvässä tai pahassa. Kokemus voi olla myös elämää muuttava ja uusintava.

Kesällä 1997 olin ensimmäisen kerran Olhalla ja missäpä muualla kuin Kantilla. Erämaan hiljaisuutta rikkoivat kantamieni varusteiden kilke ja mustan lammen kaakurien villit huudot. Varmistajani kutistui jonnekin etäisyyksiin. Olin reitin varustelun suhteen aivan uudessa maailmassa, kuitenkin antautumatta pelolle panttivangiksi. Silloin ehkä ensimmäisen kerran menin uskaliasta sinne, minne tiedän kuuluvani.

# TK NEKALAN PUKKARISTA KILPAKIIPEILYN KESKIÖÖN

## TIENI SKIL:N KILPAILU- KOORDINAATTORIKSI

Teksti: Saara Savolainen

Kesäkuussa 2022 Suomen Kiipeilyliiton kilpailukoordinaattori vaihtui, kun Santeri Turkulainen perehdytti tehtävään seuraajakseen allekirjoittaneen eli minut, Saara Savolaisen. Tässä hieman taustaa sille, kuka Santerilta perimiään jättimäisiä kilpailukoordinaattorin saappaita on viime kuukausien ajan parhaansa mukaan koittanut kasvaa täyttämään.

Tarinani kiipeilyn parissa alkaa 2016 Hervannassa teknillisen yliopiston bommarissa kapean hissikuilun kyljessä sijaitsevalla diy-henkiseltä köysiseinällä, jossa sain ensikosketuksen seinäkiipeilyyn Kiipeilykerho Tekiilan alkeiskurssilla. Etenkin ulkokiipeilyn myötä laji vei hyvin nopeasti minut täysin mennessään.

Lopullisesti kiipeily alkoi vallata laajemmin alaa elämässäni kun löysin tieni Tampereen Kiipeilykeskukselle. Minun ei tarvinnut kovinkaan montaa kertaa käydä TK:lla ennen kuin tunsin vahvasti, että tässä se on! Täältä Nekalan teollisuusalueelta se löytyi: paikkani maailmassa. Täällä minun kuuluisi olla.

Aloin siis arasti haaveille urasta kiipeilykeskuksella – kuten ilmeisesti moni muukin kiipeilystä innostunut. Asiakaspalvelusta minulla oli vuosien työkokemus, mutta kiipeilyssä olin aloittelija, joten aloin kartuttaa tarvittavaa osaamista mm. Kiipeilyliiton KTO-kursseilta ja SPR:n ensiapukursseilta.

Muistan yhä, kuinka juttelin työhaaveistani ensimmäistä kertaa TK:n Emma Karjalaisen kanssa kun hän samalla siivosi naisten wc:tä kumpparit jalassa. Siinä hetkessä konkreetisoitui hienosti se, mistä Emma halusi heti keskustelumme alussa varmistua: etten kullunut niihin, joilla on kiipeilykeskuksessa työskentelystä liian romantisoitu kuva. Emma on sittemmin ollut minulle erittäin tärkeä mentori ja henkilö, jota saan urallani kiittää todella paljosta.

Hetki siihen meni, mutta lopulta haaveeni toteutui ja aloitin työt Tampereen Kiipeilykeskuksella jouluna 2018. Avistukseni oli ollut oikea: tämä todella oli minun paikkani. Nykyään olen TK Nekalan hallivastaava ja esihenkilö noin puolelle TK:n tiimiläisistä, ja myös asiakaspalvelu on minulle yhä sydämen asia. Se, että saan tehdä töitä kiipeilyn parissa, on yksi suurimmista kiitollisuuden ja ilon aiheista elämässäni.

Träditreeniä Haukkakalliolla, Ruotsinpyhtää. Kuva: Harri Hannula



Lofooteilla. Kuva: Kyösti Karila

## TAIPALEENI KILPAKIIPEILYYN

Kesällä 2019 järjestimme Lielahdessa boulderoinnin SM-kisat, joissa toimin kilpailukoordinaattorina. En ollut aiemmin ollut paikalla isoissa kiipeilykisoissa, joten sieltä rakkauteni kilpakiipeilyn parissa työskentelämiseen sai alkukipinänsä.

Oltuani TK:lla töissä vajaan vuoden esihenkilöni Emma kysyi, haluaisinko lähteä hänen kanssaan töihin BK Espoon boulderoinnin PM-kisoihin 2019. Sitä vastausta minun ei pitkään tarvinnut harkita! Kyseinen reissu oli ainutlaatuinen oppimiskokemus ja ensiluokkainen intro isomman skaalan kisojen maailmaan.

Kelataan ajassa eteenpäin kesään 2022. Olimme kiipeilyreissussa ja automatkalla selailin somea, kun silmiini osui Karpolla on 8 a:n jakama Instagram-tarina: Suomen Kiipeilyliitto etsii kilpailukoordinaattoria.

Pysähdyin tarinan kohdalla ja ensimmäinen ajatukseni oli ”Tää on ihan mun juttu!”. Työ sopisi erittäin hyvin elämäntilanteeseeni ja olisi hienosti yhdistettävissä työhöni TK:lla. Hakuaikaa oli jäljellä enää muutama päivä, mutta tiesin, että tätä paikkaa en halunnut jättää hakematta. Samanaikaisesti ajatus työnhausta tuntui vieraalta ja hassulta; olinhan jo itselleni todella rakkaassa työssä, enkä näin ollen ollut vuosien edes ajatellut mitään työnhakuun liittyvää.

Nyt piti uudelleen kaivaa CV arkistoista ja yrittää muistella, kuinka niitä työhakemuksia oikein kirjoiteltiinkaan. Kilpailukoordinaattorin työtä hakiessani kirjoitin työhakemukseni loppupuolella: ”Olen itse saanut kiipeilyltä lajina todella paljon, ja nautin suuresti siitä, että saan nyt antaa työn muodossa lajille takaisin mahdollisimman paljon.” Se kiteyttää pitkälti sen, miksi halusin kyseistä työtä hakea – yhdistettynä haluuni kehittää ja monipuolistaa ammatillista osaamistani uudesta perspektiivistä käsin.

Nyt kun olen jonkin aikaa ehtinyt kilpailukoordinaattorin työtä tehdä, olen oppinut, että tehtävä on vielä paljon laajempi kuin olisin osannut kuvitellaakaan. Edeltäjäni teki työtä niin valtavalla osaamisella, ammattitaidolla ja draivilla, että hänen saappaidensa täyttämässä menisi kenellä tahansa vuosi jos toinenkin. Toisaalta koko tähänastinen urani kiipeilyn parissa on ollut yhtä suurta ja sangen vauhdikasta kasvutarinaa. Mielestäni uuden oppiminen on hienoimpia asioita elämässä - ja tätä työtä haltuun ottaessa sitä todella pääsee tekemään!

**TÄÄLTÄ  
NEKALAN  
TEOLLISUUS-  
ALUEELTA  
SE LÖYTYI:  
PAIKKANI  
MAILMASSA.**



Saara Hirviäkurulla. Kuva: Harri Hannula

Työmottoni on parin viime vuoden ajan ollut ”Huominen tehdään tänään”. Kaikki tulevaisuuden haaveet, unelmat ja mielikuvat - niitä kohti päästään tekemällä duunia suurella sydämellä päivittäisellä tasolla. Minusta on mahtavaa saada olla mukana rakentamassa suomalaiselle kilpakiipeilylle hienoa tulevaisuutta. Itse näkisin, että potentiaalia maamme kiipeilyskenessä on mihiin tahansa, enkä malta odottaa mitä kaikkea tulevat huomiset kilpakiipeilylle tuovatkaan tullessaan! ▲

Kilpakiipeilyterkuin,  
SKIL:in kilpailukoordinaattori  
Saara



## Sakun palat

Saku Korosuo on Ruotsin kautta Itävaltaan karannut kiipeilypakolainen. Mies uskoo halkeamien pultiittomuuteen ja seisomalähtöihin. Saku viihtyy parhaiten pitkillä reiteillä, ja mieluiten vielä yksin, jolloin kukaan ei ole näkemässä jatkoista vetämistä. Mies on kiipeilyn sekatyöläinen ja julkaissut kirjan "Suomalainen kiipeilyopas".

Katso myös kirjoittajan nettisivut osoitteessa [korosuo.com](http://korosuo.com)

# PITÄISIKÖ KIIPEILYN OLLA HAUSKAA?

**Alex Lowe aikoinaan sanoi, että paras kiipeilijä on se, jolla on eniten hauskaa. Mutta hetkinen, eipäs ole. Jos jotain niin asia on hyvinkin päinvastoin. Me kaikki tunemme kiipeilijöitä, joilla on vähän liiankin hauskaa. Ja nämä kyseiset kaverit eivät todellakaan ole niitä parhaimpia kiipeilijöitä. Ei pitäisi yleistää, mutta parhaat kiipeilijät yleensä keskittyvät treenaamiseen, eivätkä hauskanpitoon.**

Muutenkaan en ole koskaan oikein tajunnut, että miksi kiipeilyn pitäisi olla hauskaa. Itselläni lähes kaikki kiipeilykokemukset ovat olleet jokseenkin epämiellyttäviä. Toki jälkikäteen kuvia katsellessa tulee sellainen olo, että toihan näyttää kivalta. Mutta jos rehellisiä ollaan, niin aika harvoin itse kiivetessä on ollut mukavaa. Kiusallisen usein kyse on enemmänkin selviytymisestä. Jariippuu tietysti siitäkin, että minkälaista kiipeilyä harrastaa. Mutta edes sporttikiipeily ei ole oikein koskaan tuntunut mukavalta. Kädet hirveässä pumpussa ja lähinnä harmittaa, kun ei pääse mitään. Poikkeuksena tietysti se hetki kun ankuri kilahtaa, silloin on hymy herkässä. Kiipeily ei kuitenkaan ole samalla lailla jatkuvasti hauskaa kuin vaikkapa puuterissa laskeaminen, mikä on ihan vaan kivaa koko ajan.

Törmäsin hetki sitten Chris Sharman haastatteluun, jossa hän kertoi kuinka kiipeily vetää puoleensa vuosikymmenienkin jälkeen, koska se on niin mukavaa. Toisaalta muutaman vuoden takaisessa artikkelissa Josune Bereziartu taas kertoi kuinka hän ei koe enää tarvetta kiivetä. "Tarve kiivetä" kuulostaa jotenkin kiusallisen tutulta. Itselläni hauskanpidon sijaan kiipeily on aina ollut enemmänkin tarve suorittaa jotain. Oli kyseessä sitten joku isompi reitti, tai vaikkapa sporttireitin redpointtaaminen. Mutta joka kerta kun olen saanut reitin kiivettyä, on helpottunut olo. Sillä tiedän, ettei kyseistä reittiä tarvitse enää ikinä kiivetä. Hyvin harvoin, jos koskaan, on topissa ollut sellainen olo, että pitääpäs kiivetä tämä ränni uudestaan.

Tätä kirjoittaessa olen toipumassa selkävammasta, ja käytännössä kaikki vaikea kiipeily on ollut poissuljettua. Pystyn kuitenkin kiipeämään helppoja reittejä, ja on pakko myöntää, että on ollut ihan kiva vaan kruisilla aurin-gossa. Muistan myös vuosien takaa kiipeilyreissuja, jolloin kiipesin aina kolme päivää putkeen, ja sitten yksi lepopäivä. Jotta homma pysyi järkevänä, yksi näistä kiipeilypäivistä oli sellainen, etten saanut kiivetä mitään ranskalaista kutosta vaikeampaa. Tällöin kokonaisuus pysyi järkevällä tasolla, ja pystyin sitten yhden lepopäivän jälkeen palaamaan vaikeampien numeroiden pariin. Näin jälkikäteen muisteltuna, nuo kutosen päivät olivat aina niitä parhaita päiviä, jolloin kiipeily tuntui oikeasti mukavalta.

Näin keski-ikäen kynnyksellä on hyvä havahtua miettimään, että olenko aina kiivennyt väärin? Jotenkin tuntuu, että käytettävissä oleva vapaa-aika vähenee silmissä, ja se vähäinen vapaa-aika olisi järkevää käyttää johonkin mikä on oikeasti kivaa. Eli pitäisikö se hauskanpito kuitenkin olla jonkinlainen tavoite? Onko jatkuva vaikeampien reittien tavoittelu väärin? Pitäisikö enemmän pysytellä siellä mukavuusalueella, jolloin kiipeily olisi oikeasti hauskaa? Vai pitäisikö itsensä ruoskimisesta oppia nauttimaan? Koska tavallaan se, että on hauskaa, on ehkä kuitenkin aika tärkeää.



## WILD COUNTRY ON TEHNYT TAKAISINKUTSUN SUPERLIGHT ROCK -KIILOISTA

Wild Country on tehnyt vapaaehtoisen takaisinkutsun Superlight Rock -kiiloista. Yksivaijeristen kiilojen pitkäaikainen altistuminen korkean suolapitoisuuden merelliselle ympäristölle ja/tai suolaiselle kostealle ilmastolle voi johtaa ruosteen muodostumiseen kiilan sisään, mikä voi heikentää merkittävästi tuotteen murtolujuutta ja muodostaa vaaran kiipeilijälle tiputtaessa kiilavarmistuksen varaan. Ruosteen muodostumista ei ole mahdollista havaita silmämääräisesti tuotteen päältä.

Takaisinkutsu koskee ainoastaan ennen tammikuuta 2023 valmistettuja Wild Country Superlight Rocks nro 1-6 kiiloja / Superlight Rock Set 1-6 settejä, joiden eränumerot ovat 01A1117, 01A1217, 01A1219, 03A1219 tai 02A0221. Muut Wild Countryn valmistamat kiilat eivät ole takaisinkutsun piirissä.

Wild Country vaihtaa takaisinkutsun kohteena olevat Superlight Rocks -kiilat korvaavaan tuotteeseen veloituksetta 31.12.2026 asti. Wild Countryn maahantuoja Boulder-tehdas ottaa vastaan takaisinkutsun kohteena olevia tuotteita 31.8.2023 asti ja hoitaa korvaavien tuotteiden vaihtamisen valmistajan kanssa yhdessä erässä. Vaihtoehtoisesti käyttäjä voi olla suoraan yhteydessä Wild Countryyn ja hoitaa vaihtoprosessin Wild Countryn kanssa.

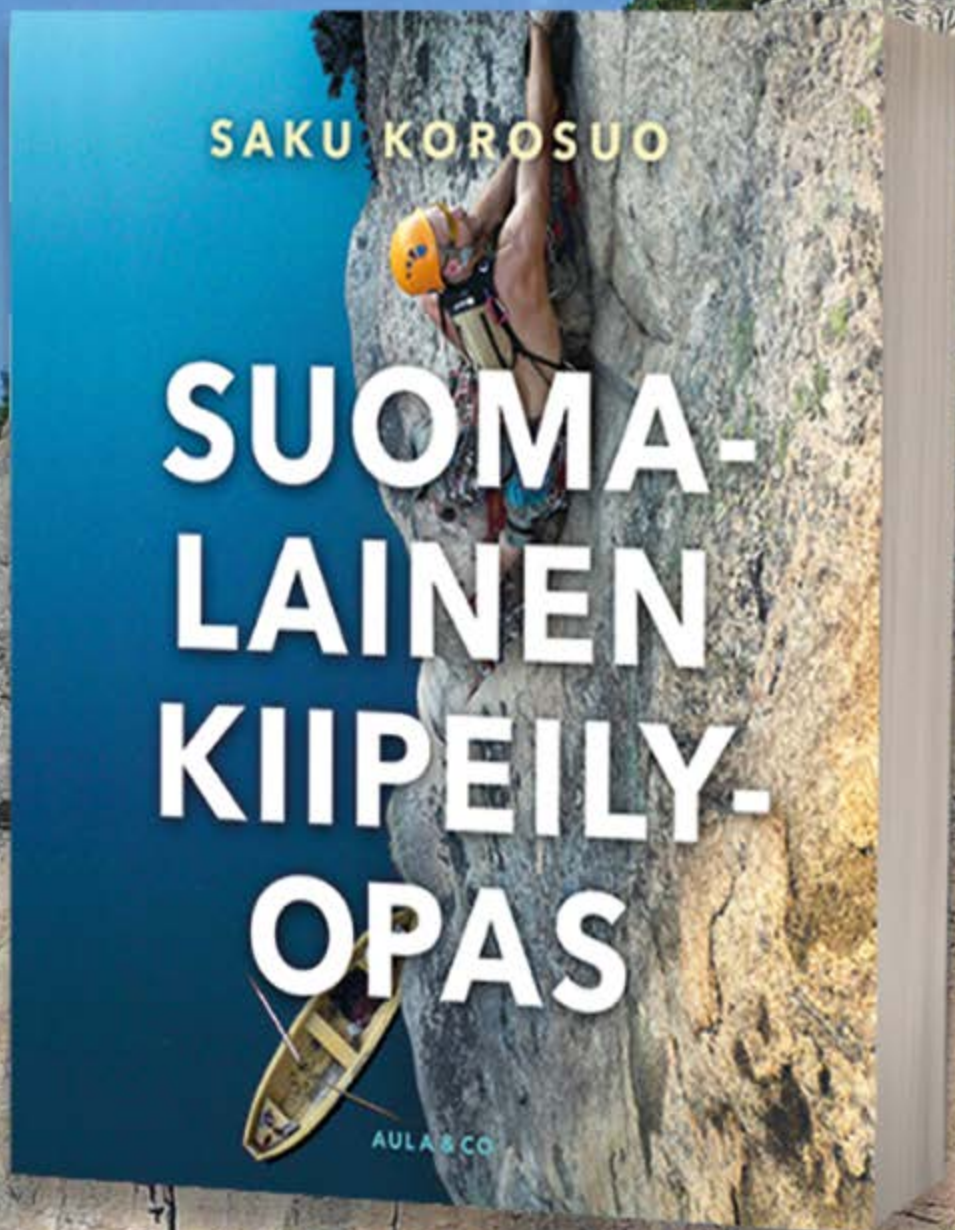
Tarkempaa tietoa takaisinkutsusta suomenkielisenä löytyy Boulder-tehtaan kotisivuilla julkaistusta tiedotteesta sekä valmistajan alkuperäisestä englanninkielisestä tiedotteesta, jotka löytyvät alla olevista osoitteista:

[www.bouldertehtas.fi/takaisinkutsu-wild-country-superlight-rock/](http://www.bouldertehtas.fi/takaisinkutsu-wild-country-superlight-rock/)  
[www.wildcountry.com/product-recall](http://www.wildcountry.com/product-recall)

Turussa, 30.3.2023

**BOULDERTEHDAS OY**

# JOKAISEN KIIPEILIJÄN PERUSTEOS



AULA & CO

Teksti: Julia Viitikko



Filip Vääänen  
18-vuotta  
Lappeenrannasta  
Tärkein kiipeilyväline:  
Antihydral

Etelä-Karjalan maakunnasta Lappeenrannasta kotoisin oleva nuori ja määrätietoinen Filip Vääänen, 18 v., aloitti kiipeilyn vuonna 2019 ja viime syksynä, ensimmäisen ulkokauden päätteeksi, tikkilistaan tipahti ensimmäinen 8A -reitti *Lunatic Prankster ss.* Vuosi sitten Filip otti puoleksi vitsillä tavoitteekseen kiivetä ensimmäisen kasin reittinsä ennen kolmatta kiipeilyvuottaan ja tavoite lunastettiin reilusti ennen määräpäivää.

Kotihallinsa BoulderSimaan seinillä Filip on jo tuttu näky ja reitintekotiimille tuottaakin varmasti välillä ongelmia kehitellä uusia reittejä jotka haastavat myös tätä lahjakasta nuorukaista. Moonboardilta kiivettävä ei onneksi lopu kesken ja aina voi keksiä myös omia reittejä. Näillä työkaluilla Filip on tottunut kiipeilemään. Aika nopeasti lajin aloitettuaan Filip huomasi kykynsä ja palo kiipeilyyn kasvoi vuosi vuodelta. Aluksi haastetta riitti tarpeeksi sisähalleilla kunnes kiinnostus ulkokiipeilyä kohtaan kasvoi ja viime kaudella ensimmäisellä sessiolla menikin jo ensimmäinen 7A+, joten voisi siis sanoa että aika hyvä ulkokiipeilyn avaus. Loppukaudesta saavutettiinkin jo se ultimaattinen tavoite.

### Onnittelut ensimmäisestä 8A -reitistä, mitkäs fiilikset oli kun nousit toppiin?

Kiitos! Fiilis oli tottakai hyvä kun pääsin top-piotteeseen, mutta jotenkin samaan aikaan oli vähän hämmentynyt fiilis. Reitistä jäi puuttumaan se varsinainen projektointi ja se tuli yllättävän pienellä työstöllä. Kiipesin ensin 7C seisomalähdön, jota olin työstänyt yhden session ennen lähetyspäivää ja heti siihen perään kiipesin istumalähdön.

### Millainen reitti *Lunatic Prankster ss* on ja miksi luulet sen taittuneen noin helposti?

*Lunatic Prankster* on koordinaatio -ja voimalinja ja se oli vahvasti omalla mukavuusalueella, (eli pitkiä muuveja hänkillä, tässä tapauksessa melko loivalla hänkillä). Kruxi on todella pitkä deadpoint -liike huonosta sloupperista

ja saiderista melko hyvään saideriin. Istumalähtö lisää ständiin 4 muuvia ja yllättävän paljon jalkamuuveja, joista yksikään ei ole älyttömän vaikea, mutta ne vaikeuttavat kruksimuuvin tekemistä, kun on enemmän muuveja alla.

### Kiipesit aikaisemmin toisenkin kasin reitin, jonka greidi jäi kuitenkin vielä elämään, kertoisitko siitä?

Ensimmäinen kasi oli tavallaan "Pakkopaita" ja päädyttiin ensinousijan Juha Ollin kanssa 7C+ greidiin, mutta vaikea sanoa tarkkaa greidiä, koska Jollin mielestä reitti olisi voinut olla 8A/+ ja itselleni se ei tuntunut ihan niin vaikealta. Se sopi omiin mittoihini paljon paremmin, mutta greidi on edelleen hieman avoinna, joten toistoja olisi kiva saada lisää.

### Mitä suunnitelmia sinulla on ensi kaudelle?

Tulevalla kaudella haluan ehdottomasti käydä tutustumassa Suomen tarjoamaan kiipeilyyn monessa eri kaupungissa, mutta erityisesti kiinnostusta herättävät pääkaupunkiseudun paikat ja niistä Globalistin kivi, Vanha Siipoo ja Myllis. Tarkkaa greiditavoitetta en viitsi asettaa, mutta haluaisin kokeilla vaikeita ja hienoja reittejä, kuten *Hypergravity*, *The Globalist*, *Armoton* ja *Supermario*. Lista on oikeasti paljon pidempi, mutta kaikkia ei viitsi listata ja jostain on lähdettävä liikkeelle.

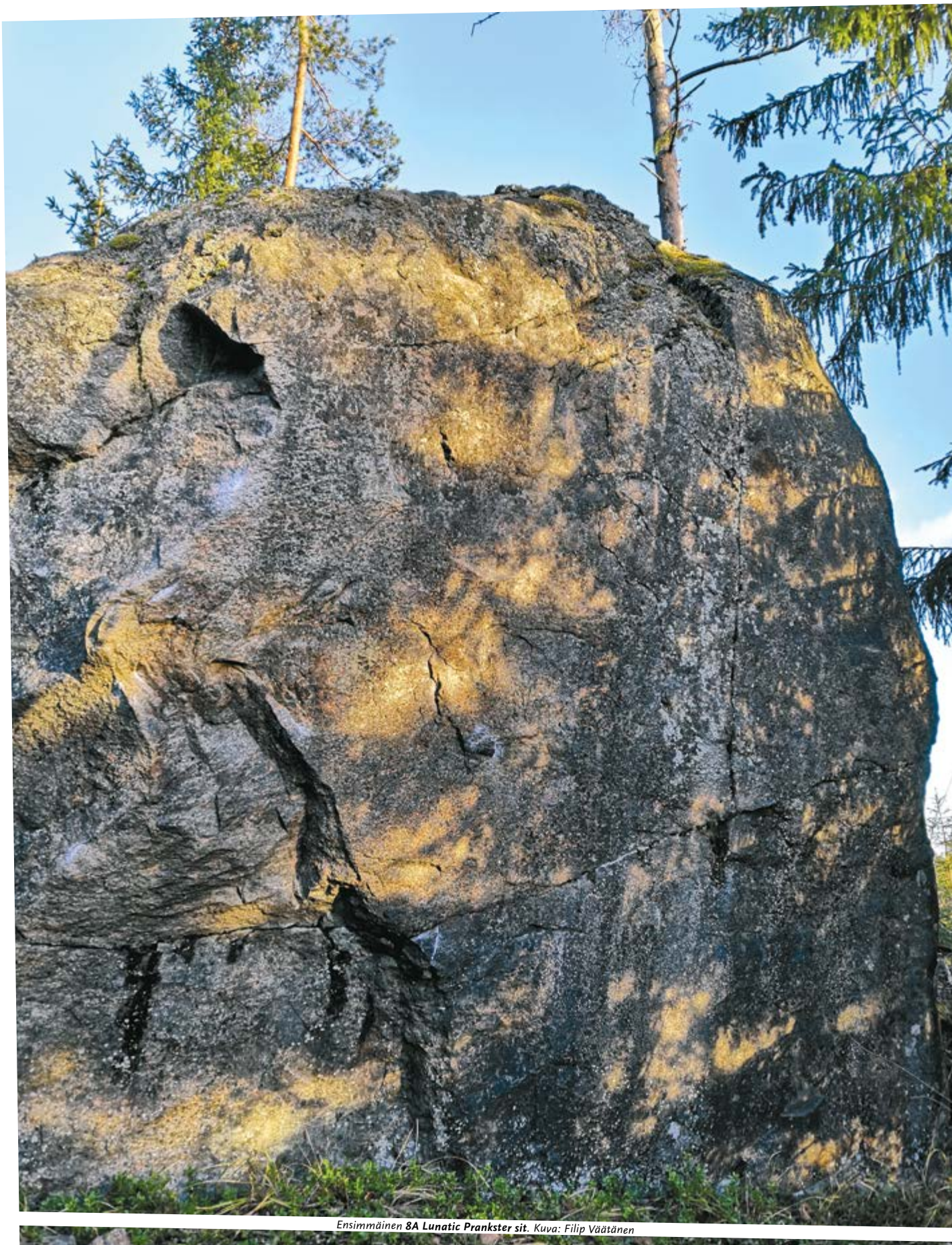
### Jäämme innolla odottamaan seuraavan kauden kuulumisia, kiitos haastattelusta ja tsemppiä tuleviin sendeihin!

Viime hetken päivitys ennen painokoneiden käynnistystä!

Filip ehti huhtikuun puoliväliin meneessä selättää jo toisen 8A-reittinsä: *Localist Puumalan Lökkiössä.*

Filipin kommentti 27Cragissä: *"Localist ☆☆☆ – Quick send. Looks great and climbs even better."*





Ensimmäinen 8A Lunatic Prankster sit. Kuva: Filip Vääänen

# SKIMO

## VALIOKUNTA

### ESITTÄYTYY

Kuvat: SKIMO-arkisto

Ski Mountaineeringin (Skimo) on Kiipeilyliiton uusi laji.

SKIL päätti vuosikokouksessaan 22.10.2022 ottaa tämän lajiliiton uudeksi lajiksi ja Kiipeilyliitto valittiin 20.10.2022 Suomen edustajaksi ja jäseneksi kansainväliseen International Ski Mountaineering Federation (ISMF) järjestöön. Kiipeilyliitto vastaa kansainvälisestä toiminnasta ja kilpailujärjestelmästä Suomessa. Ski Mountaineering on olympialaji vuoden 2026 talviolympialaisissa, jotka järjestetään Cortinassa Pohjois-Italiassa.

SKIL uusi valiokunta Skimo-valiokunta keskittyy lajin kilpatoiminnan ja itse lajin kehittämiseen ja harrastuspuhjan laajentamiseksi Suomessa. Kiipeilyliiton jäsenseuroissa on jo tällä hetkellä mukana paljon Ski Mountaineering harrastajia. Laji soveltuu hyvin suomalaisiin hiihtokeskuksiin, tunturivaellusreiteille ja vapaa-laskukohteisiin.

Yhteystiedot: skimo@climbing.fi



#### Kari Miettunen Skimo pj.

”Olen liikuntatieteen maisteri ja olen valmentanut suksi- ja vuorilajien urheilijoita 15 vuotta. Valmennan tällä hetkellä Susanna Saapun, joka oli seitsemäs Skimo vertikaalin MM-kisoissa 2023 ja kuudes vuorijuoksun vertikaalin MM-kisoissa 2022. Olen toiminut kilpailunjohtajana ja TD:nä kumparelaskun Maailman cup ja Eurooppa cup kisoissa.

Minulla on kokemusta myös freestyle- ja alppihiihdon urheiluseura- ja lajiliittotoiminnasta. Osaamiseni ja vastuualueeni valiokunnassa on Skimon lajiantalyysi, harjoittelun optimointi ja kilpailujärjestelmän kehittäminen.

Itse harrastan aktiivisesti Skimoa Suomen vaara- ja tunturimaastoissa. Keveillä skimovälineillä on helppo nousta mielenkiintoisiin ja monipuolisiin laskupaikkoihin joka puolella Suomea.”



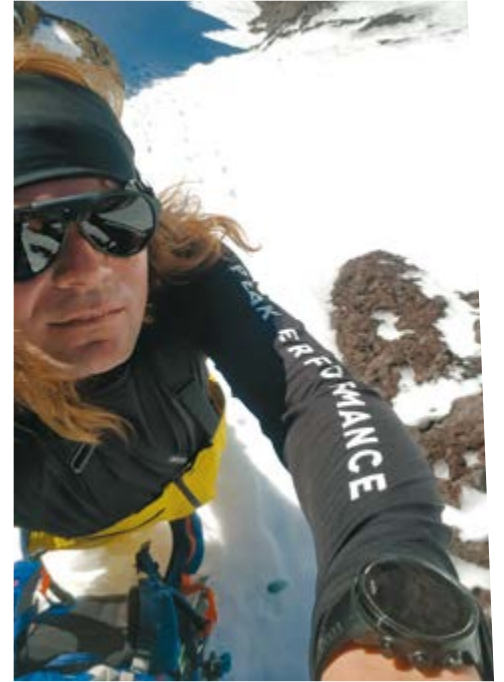
#### Joonas Kortelainen <<<

”Olen on entinen skimo-hiihtäjä, joka on nyttemmin siirtynyt toppatakkiosastolle. Kilpailin skimossa pääosin Ranskan kansallisia kilpailuja kiertäen. Paras saavutus oli yksilökilpailussa Ranskan Cupin 2. sija vuonna 2015, sekä Ruotsin Keb Classic -kilpailun voitto vuonna 2017. Suosikki kisamuoto oli vertikaalikiilpailu, jossa fysiologisen kärmisyyksen määrä saavuttaa huippunsa noin 25 minuuttia kestävässä suorituksessa. Nykyisin hiihtelen nautiskeluhiihtoa kotona Lapin tuntureilla ja keväisin Norjassa. Olen ammatiltani pelastaja ja toimin myös FINLAVin lumiturvallisuuskouluttajana, minkä puolesta voin tuoda lajin turvallisuuteen liittyviä näkemyksiä Suomen skimotoiminnan kehittämisessä.”



### Arto Majava aka Ape >>>

”Nimeni on Arto Majava, mutta paremmin minut tunnetaan hiihtopiireissä Majavan Apena. Vuoritouhuista, pääasiassa vapaalaskusta, minulla on liki kolmen vuosikymmenen kokemus. Olen Suomen vapaalaskupioneereja ja yhä vierivä kivi, joka sammaloituu jo hiukan, mutta pyörii ja velloo ajan hampaissa mukana. Laskupäiviä tulee edelleen lähemmäs sata vuodessa ja toimin kouluttajana vapaalaskun parissa. Kiipeilytaustaa minulla on 90-luvun lopulta lähtien. Boulderointi on rakkain alalaji, vaikka kaikkia on tullut tehtyä. Tykkään laskea vuoria, joihin ei hisseillä pääse, joten toki alppiikiipeily on myös tärkeää. Vuorihiihto eli skimo on lajina tuttu Alpeilta jo 90-luvulta. Olen seurannut lajia sivusta pitkään, mutta en ole lajissa kisanut koskaan. Keveys ja nopeus on valttia vuoritouhuissa ja vapaalaskukamat ovat olleet jo pitkään kohtalaisen keveät itselläkin, mutta aivan varsinaiset ensimmäiset skimukset tulevat testiin vasta täksi kevääksi.”



### Antti Antikainen

Olen aktiivinen kiipeilyn harrastaja Rovaniemeltä. Olen harrastanut kiipeilyä reilut 20 vuotta ja viimeiset vuodet ollut aktiivisesti mukana SKIL-kilpailuvaliokunnassa sekä SKIL hallituksessa. Nyt Skimo valiokunnassa toimin linkkinä SKIL hallitukseen ja olen mukana oppimassa skimo ammattilaisilta uusia juttuja, joista voisi olla hyötyä kiipeilyn puolella.



### Ville Miettinen <<<

”Olen entinen freestyle-maajoukkueen urheilija ja aktiivinen vuoriturheilija. Taustani on olympiatason kilpailija kumparelaskussa, jonka jälkeen siirryin juoksun pariin vuorilla. Pikkuhiljaa laskeminen tuli takaisin kuvioihin ja siinä samalla kiipeily, koska halusin liikkua hallitummin yksin vuorilla. Minulle nämä kaikki lajimuodot ovat tärkeitä ja pyrin kehittymään kaikissa jatkuvasti. Olen toiminut skimo-maajoukkueen valmentajana tällä kaudella MC- ja MM-kisoissa. Minusta skimon hienous piilee siinä, että vuorilla liikutaan keveillä välineillä, käytännössä täysin samalla lailla kuin vapaalaskussa tai perinteisemmässä vuorikiipeilyssä. Keveiden välineiden ansiosta liikkuminen on sulavaa ja nopeampaa, mikä avaa mahdollisuuksia vuorilla liikuttaessa.”

### Jussi Nokelainen <<<

”Olen Tunturi-Lappiin kotiutunut lääkäri ja kestävyysurheilutoilija. Vuoret ja tunturit ovat lähellä sydäntäni, joten marraskuusta toukokuuhun vapaa-aikani kuluu usein sukset jalassa. Sulan maan aikaan vuori- ja polkujuoksu on mieluisinta touhua. Skimoa olen harrastellut satunnaisesti viimeisten noin 10 vuoden ajan. Muutaman kerran olen eksynyt myös skimo-kilpailujen lähtöviivalle. Näistä kerroista en malta olla mainitsematta Keb Classic -kilpailun voittoa (Ruotsin skimo-mestaruuskisat) vuonna 2017 Joonas Kortelaisen kanssa.”

### OLETKO KIINNOSTUNUT TOIMIMAAN VALIOKUNNASSA?

NUVA:n tavoittaa parhaiten mailitse osoitteella [nuoris@climbing.fi](mailto:nuoris@climbing.fi) ja meidät löytää kiipeilyhalleilta ympäri Suomen: Helsingistä, Oulusta, Rovaniemeltä, Tampereelta, Lappeenrannasta. Seuraa meitä myös instagramissa [@skil\\_nuoris](https://www.instagram.com/skil_nuoris)

Jos tunnet paloa junnutoimintaa kohtaan ja haluat olla mukana kehittämässä koko Suomen kiipeilyn junnutoimintaa, laita sähköpostia ja tule mukaan nuorisovalio-kuntaan!



# Älä ole dorka.

## ULKONA ET KIIPEILE SISÄLLÄ

Katso videoita mallia ulkokiipeilyn etikettiin:



LIIAN  
PITKÄT  
PERÄVALOT



[CLIMBING.FI/AUTOT](http://CLIMBING.FI/AUTOT)



PALJON  
MELUA  
TYHJÄSTÄ



[CLIMBING.FI/MELUAMINEN](http://CLIMBING.FI/MELUAMINEN)



YHTEINEN  
HARRASTUS



[CLIMBING.FI/YHTEINHARRASTUS](http://CLIMBING.FI/YHTEINHARRASTUS)



LUPA-ASIAT  
KUNNOSSA?



[CLIMBING.FI/LUVAT](http://CLIMBING.FI/LUVAT)



KIPEILYKESKUS  
**vertikaali**

[jammi.net](http://jammi.net)

**KIPEILYURHEILIJAT**



ADVENTURE  
PARTNERS

**bk**  
CLIMBERS

**Black Diamond**



Kevään koittaessa on kivillä ja kallioilla taas paljon ihmisiä. Noudatetaan ehdottomasti SKIL topo-kirjoissa, SKIL access-kanavissa ja 27Crag:ssä julkaistuja access-ohjeita, varsinkin liittyen ajokieltoihin ja -rajoitukseen, pysäköintiin ja kulkemiseen kallioille - kaikissa kiipeilypaikoissa.

SKIL access Facebook-sivun kannattaa ottaa seurantaan, siellä julkaistaan akuuteista tilanteista ja rajoituksista mm. lintujen pesintään liit-

tyen. Kieltojen rikkominen eskaloituu helposti erittäin vaikeisiin tilanteisiin, rajoituksiin ja jopa kieltoihin.

Jos kiipeilypaikan P-paikalla on jo runsaasti autoja, pitää kohdetta vaihtaa tai palata kotiin. Kohtelias ja huomaavainen käytös on aina valttia, myös luonnon kiipeilypaikoilla.

Muistetaan, että kivillä ja kallioille olemme aina vieraita luonnossa, ja useimmiten toisen omistamille mailla.

Täällä  
Kiipeilyliiton [www-sivulla](http://www.sivulla)  
infoa linkkien kera:

[www.climbing.fi/content/ohjeita-vastuulliseen-reitintekoon](http://www.climbing.fi/content/ohjeita-vastuulliseen-reitintekoon)



## HYVÄ TIENKÄYTTÄJÄ,

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

.....

**KIITOS!**



## HUOM!

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

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

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

Teksti: Taneli Aunio

Meidän hommia KiVassa on Suomen kiipeilyksen kehittäminen. KiVan kautta kulkee maajoukkueen asiat, kuten kokoaminen, kisamatkojen koordinoimista, kisavaatteet, maajoukkuleirejä ja vaikka mitä. Me myös ollaan järkkäillään hallien kanssa SM-kisoja, sekä kootaan ja koulutetaan tuomareita kisoihin. Sekä tietysti kisojen pisteenlaskujärjestelmän pyörittely kuuluu kuviin.

Kilpailuvaliokunnassa touhuaa joukko erilaisia kiipeilylle sydämensä antaneita vapaaehtoisia. Tehtävää riittää KiVassa kivasti ja niitä hoidetaan omien töiden ja kiipeilytoimien ohella. Kiirettä pitää erityisesti kisojen lähettyvillä. Hommia helpottamaan onkin palkattu osa-aikainen Kilpailukoordinaattori pitämään huolta viestinnästä, markkinoinnista ja läjistä muita mieleen juolahtavia tehtäviä.

KiVassa tehdään yhdessä hommia, mutta ollaan jaettu vastuualueita vahvuuksien mukaan. Puheenjohtajana toimii **Taneli Aunio**, joka samalla kouluttaa tuomareita ja kehittää tuomarointia.

Pisteenlaskujärjestelmän guruna toimii **Antti Antikainen** ja kisällinä tulevaisuuden guruksi tähtää **Lotta Romu**. Varainhankintaa sekä maajoukkuleirejä tehtailee **Jouni Rantanen**.

Juniorimaajoukkuetta luotsaa varmoin ottein **Enni Bertling** ja on vahvasti mukana aikalailla kaikessa toiminnassa. Etenkin allekirjoittaneen tukipilari. Kilpailukoordinaattorina toimii **Saara Savolainen**.

Kevään aikana jengiin saadaan lisää vahvistuksia toimintaa kehittämään.

Oikein moivia kiipeilytoimintaa toivottaa Kilpailuvaliokunta.

## SKIL - SUOMEN KIIPEILYLIITTO

**SKIL hallitus 2023:** pj. Juho Risku, jäsenet Sampsa Jyrkyinen vara pj, Antti Antikainen, Mikko Lemettilä, Joonas Levón

**SKIL postiosoite:** Suomen Kiipeilyliitto ry. Erätie 3, 00730 Helsinki

Toiminnanjohtaja, Kiipeily-lehden päätoimittaja, KTO-kurssivastaava: Jari Koski, jari.koski@climbing.fi p. 040 586 8123.

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

**Valiokunnat:** **NUVA**  
NUORISOASIAT, JUNNUOHJAAJAKOULUTUKSET JA LEIRIT  
nuoriso@climbing.fi

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

**KIVA**  
KILPAILUASIAT  
kilpakiipeily@gmail.com

**ACCESS**  
Kallioiden lupa-asiat ja reitinteko yhdessä jäsenseurojen kanssa  
access@climbing.fi

**SKIMO**  
Ski-mountaineering-toiminta  
skimo@climbing.fi

**SKIL kotisivut:** [www.climbing.fi](http://www.climbing.fi)

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

 Suomen Kiipeilyliitto  @kiipeilyliitto  SKIL Access

### SKIL ACCESS kunniaininta 2022

SKIL access- valiokunta antaa vuosittain kunniaininnan merkittävästä access-toiminnasta tai teosta. Aiempina vuosina on palkittu kiipeilykallioiden kehittäjiä, tai sidosryhmiä, jotka ovat olleet mukana kehittämässä paikan access-olosuhteita. Takavuosien kunniaininta saajista esimerkkinä metsähallituksen luontopalvelut ja Repoveden puiston henkilökunta.

Vuoden 2022 Access-kunniaininnan sai Lounais-Suomen Kiipeilykerho Kruxi ry.

*Kunniaininnan perusteena:* Kruxi ry. on edistänyt esimerkiksi Lounais-Suomen access-asioita, mainittakoon erityisesti Kustavin alue ja Angelnemi.



# Uutisia!

## OLEMME SAANEET REITTIKIERRON NELJÄÄN KUUKAUTEEN!

*"Keskimääräisen köysireitin elinikä maailmassa on 270 päivää eli 9 kuukautta."*

-Route setter magazine

Olemme siis yli puolet nopeampia kuin mitä maailman keskiarvo on.

Lisäksi hallissa on ennätysmäärä reittejä: 230 kpl.

Nykyisellä reittimäärällä ja kierrolla saat kiivetä meillä **700 reittiä vuodessa**  
tai toisin sanoen melkein **60 uutta reittiä kuukaudessa**.

Ei olla kuitenkaan vielä maalissa.

Tavoitteenamme on nostaa reittien määrä hallissa lähemmäs 250 kpl.

Ja laadusta ei jatkossakaan tingitä.



MYÖS ASIAKKAAMME OVAT PUHDASTA KULTAA ❤️

"Helposti pk-seudun parhaat reitit!! Lisämainintana myös parhaat otesarjat ja otteiden kunto!"

"Onhan teillä parhaat seinäprofiilit ja reitit. Erityiskiitos lukuisista hauskoista traverse- ja kattoreiteistä, niistä kun ei muualla juuri pääse nauttimaan."

"Ainahan teillä priimaa pukkaa. Jos muualla menee saa pettyä."



© Johanna Ketola

# CAMU - KIIPEILYN ERIKOISLIIKE

Vuorikatu 14, Helsinki | 09 278 1420 | nettikauppa@camu.fi  
Myymäälä avoinna ma-pe 10-19 | la 10-18

Facebook: CamuOY  
Instagram: @camuhelsinki  
YouTube: Camu Helsinki

# CAMU

CAMU.FI

