

KIIPPEILY

NRO 2/22 8 € Suomen Kiipeilyliiton julkaisu www.climbing.fi



sisälllys

Lead SM 2022	4	Val di Mello köysittelijän näkökulmasta	40
Speed SM 2022	6	Kiipeilyvammojen ennaltaehkäisy	42
PM Lead 2022	8	Suomen kiipeilygeologiaa, osa 7	46
IFSC Nuorten MM -kisat	10	Trädikiipeilyn aloittaminen	48
Seurat: Kiipeilyurheilijat ry	12	Sakun palat	50
November rain	14	Hyvää syntymäpäivää Matti A. Jokinen ja suomikiipeily	52
Paratiisi nimeltä Kalymnos	18	Feissi	54
Nousussa: aikuisten kiipeilyryhmät	22	Perturbaatioita	56
Galleria	26	Reventenvuori sai uudet talkkarit	57
Geokätköilyä kiipeilyvarusteilla	32	Tiedotteet	58
Vinkkejä treeniohjelman suunnitteluun	34		
Italian mykistävän kaunis laakso Val di Mello	36		



Kuvatti Heikkilä

Kilpakiipeily kasvaa ja kehittyy, eikä vähiten lajin tuoreen olympiastatuksen ansiosta. Ensiesiintyminen 2021 Tokion olympialaisissa oli menestys, ja laji on nyt jäämässä pysyvästi olympiaohjelmaan. Seuraava esiintyminen on Pariisissa 2024. Kiipeilyn kilpailulajit ovatkin olleet suosion kasvun ja TV-näkyvyyden vanavedessä nopeassa muutoksessa, ja Pariisissa näemme ainakin kilpailijoiden keskuudessa suosittua uudistuksen Tokioon verrattuna; nopeuskiipeily eli speed eriytyi omaksi lajikseen ja toisesta mitali-sarjasta taistellaan yhdistelmässä lead ja boulder.

Suomessa kilpakiipeilyssä on selkeä sukupolvenvaihdos käynnissä, ja naisia nähdään arvokilpailuissa entistä enemmän. Nuorten sarjoista on jo nousut ja on nousemassa uusia mestareita. Kilpailulajien kirjokin lavenee maassamme – Helsingissä järjestettiin heinäkuussa ensimmäiset olympiaformaatin nopeuskiipeilyn SM-kilpailut. Osallistujia oli ilahduttavan paljon huolimatta kilpailun ajankohdasta keskellä lomakautta. Tunnelma kilpailussa oli katossa ja kaikki viihtyivät!

Jokavuotiset Oulun Kiipeilyseuran järjestämät jääkiipeilyn arvokilpailut avaavat taas tutusti kilpailukauden 24.–

26.2.2023, sarjoina MM nuoret, Eurooppa cupin osakilpailu ja SM.

SKIL päätti syyskokouksessaan 22.10.2022 ottaa liiton uudeksi lajiksi vuorihiihdon, eli ski mountaineeringin. Kiipeilyliitto hyväksyttiin 20.10.2022 Suomen edustajaksi ja jäseneksi kansainväliseen International Ski Mountaineering Federation (ISMF) järjestöön. Laji on aikanaan ollut SKIL:n alainen, kun Skimo oli UIAA:n alla, sittemmin kattojärjestöksi perustettiin ISMF. Tulevaisuudessa Kiipeilyliitto vastaa Suomessa lajin kansainvälisestä toiminnasta ja kilpailujärjestelmästä Suomessa.

Vuorihiihto on mukana olympialajina vuoden 2026 talviolympialaisissa Cortinassa Pohjois-Italiassa, joten SKIL:llä saattaa tulevaisuudessa olla kolme eri olympialajia, kun UIAA:n alainen jääkiipeily on myös matkalla olympialajiksi!

Tässä lehdessä saat lukea lyhyet raportit upeine kuvineen useammasta kuluneen kauden kilpailusta!

Parasta kiipeilytalvea toivottavat,
Kiipeily-lehden päätoimittaja ja toimitus

KANSI Manaslu-nelosleiri 7400 metriä, kova tuuli | Kuva Anni Penttilä.

KIPEILY 2/2022

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. **Toimitajat:** Inka Gysin ja lukuisia avustajia; nimet vakiopalstojen yhteydessä. **Ulkoasu ja taitto:** Satu Bredenberg **Paino:** Suomen Uusiokuori Oy **Levikki:** n. 4400. **Aineisto:** teksti word-tiedostona ja kuvamateriaalit toimitetaan Jari Koskelle: jari.koski@climbing.fi **Teksti:** Ota yhteyttä Jari Koskeen, niin saat tarkemmat ohjeet jutun tekstin suunnitteluun ja rakenteeseen. Älä tee tekstiin sisennyksiä tai muita asettelumuokkauksia. Erotta kappaleet väli- ja alaviivillä. 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 kamerasuurimmalla 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 pystykuvana. Vaakakuva sopii jutun tekstin väliin pienempänä, ja aukeaman kokoisena esim. tekstin pohjaksi. Tällöin kuvassa oltava paljon "neutraalia" tasaista pintaa (esim. taivasta, kal-liota, vettä tai lunta). Emme mielellään julkaise kuvia, jotka on jo julkaistu muissa lehdissä, blogissa tai www-sivuilla. Kiipeily-lehdestä ilmestyy vuonna 2023 kaksi irtonumeroa.

Seuraavat Kiipeily-lehdet: nro 1/2023 kevät-/kesänumero | aineisto viimeistään 10.3.2023 | ilmestyy huhti-toukokuu 2023
nro 2/2023 syys-/talvinumero | aineisto viimeistään 10.9.2023 | ilmestyy loka-marraskuu 2023

Kiipeily-lehti postitetaan maksutta Kiipeilyliiton jäsenurojen henkilöjäsenille. Muille tilaukset osoitteesta jari.koski@climbing.fi. Kestotilaus 16 €/vuosi. Irtonumerohinta 8 €. SKIL-jäsenurojen jäsenten osoitteenmuutokset ja muut postitukseen liittyvät asiat hoitavat Kiipeilyliiton jäsenurat. Halutessasi tehdä osoitteenmuutoksen tai kun et ole saanut lehteä: ota ensimmäiseksi yhteyttä omaan seuraasi. Seurat hoitavat osoitteistonsa päivityksen Kiipeilyliittoon. Ilmoitusmyynti: Jari Koski, jari.koski@climbing.fi. Mediakortti www.climbing.fi. Toimitus ei vastaa; tilaamatta lähetetystä materiaalista, sen palauttamisesta, lehdessä julkaistujen kirjoitusten sisällön aiheuttamasta mielipahasta, otteiden terävyydestä, hyttysten määrästä, suomalaisista greideistä, kitkan huonoudesta, vääränlaisen talvitreenin aiheuttamasta masennuksesta, väärästä kengistä, huonosta betasta, liian lyhyistä käsistä, voiman vähyydestä eikä juuri mistään muustakaan.) Lehden julkaisijan vastuu mainoksien julkaisussa tapahtuneissa virheissä rajoittuu mainoksen hintaan.

Lead SM 2022

Helsingin Kiipeilykeskus 8.10.

Teksti: Jari Koski Kuvat: Antti Peltola

Vaikeuskiipeilyn suomenmestaruudet ratkottiin syksyisenä lauantaina 8.10. Helsingin Kiipeilykeskuksessa. Pääreitintekijänä toimi kokenut IFSC maailmancupiinkin reittejä loihdittava **Reini Fichtinger** Itävallasta ja hänellä apuna oli Kiipeilykeskuksen ja Tapanilan Erän kiipeilyjaoston oma reittitaikuri **Santeri Turkulainen**.

Osanottajia vuoden 2022 turnajaisissa oli ilahduttavan paljon, miehiä 24 ja naisia 18. Varsinkin naisten määrä on noussut huikasti takavuosisista, jolloin sarjassa saattoi olla vain kourallinen mitalin tavoittelijoita.

Naisissa on myös tapahtunut selkeä sukupolvenvaihdos, aina arvokilpailuissa (oli sitten lajina lead, boulder tai jää) vahvasti mukana olevaa **Enni Bertlingiä** lukuun ottamatta kaikki finalistit olivat suht´ uusia tulokkaita aikuisten sarjassa. **Laura Loikas** oli lopulta taitavin, ja mitalien arvoisesti kiipesivät myös kokenut **Sanja Collin** ja **Rosa Arnold**.

Miehissä kärkikahinoissa oli, kuten aina arvokilpailuissa, muutama tuttu nimi jo vuosikymmenten takaa: **Tomi Nytorp** ja **Olli-Petteri Manni**. **Anthony "Andy" Gullstenia** ei voi ikänsä puolesta kutsua veteraaniksi, mutta kauan on hänkin jo ehtinyt arvokilpailuissa esiintyä. Myös miesten sarjassa saatiin vahvaa näyttöä siitä, että nuorissa on tulevaisuus. **Ilmari Piironen** todisti hopeasijoituksellaan, että hän on tullut jäädäkseen sarjan finalistien joukkoon. Nuoret voimapesät **Aleksi Mikkola** ja **Tomi Salo** jatkoivat nousuaan kohti aivan terävintä kansallista kärkeä. Andy varmisti (taas yhden) kullin hiuksen hienolla erolla Ilmariin ja Tomiin.

Kilpailun järjestivät Helsingin Kiipeilykeskus, Tapanilan Erän kiipeilyjaosto ja Suomen Kiipeilyliitto. ▲

Andy finaaleireitillä.



Sanja Collin naisten finaaleissa.



KILPAILUN TULOKSET

Naiset

Laura Loikas
Sanja Collin
Rosa Arnold

Heidän lisäksi naisten finaalissa nähtiin **Saana Pihlatie**, **Enni Bertling**, **Natalia Keltto**, **Heta Mattila** ja **Eevi Kokkonen**.

Miehet

Andy Gullsten
Ilmari Piironen
Tomi Nytorp

Finaaleihin miehissä mitalistien lisäksi pääsivät **Aleksi Mikkola**, **Tomi Salo**, **Olli-Petteri Manni**, **Ola Laitinen** ja **Mikael Suihkonen**.

Karsinnat menossa.





Reittien katselmusta. >



Miesten mitalistit.



Mikael Suihkonen karsintareitillä. >

< Naisten mitalistit.



Vedetään aina loppuun asti!



Naisten ja miesten karsinat käynnissä samaan aikaan.

SPEED SM 2022

Suomen ensimmäiset kansainvälisen tason nopeuskilpailut

Teksti: Inka Gysin Kuvat: Antti Peltola

Heinäkuisena viikonloppuna päästiin ottamaan mittaa Suomessa vähemmän tutussa kiipeilylajissa eli nopeuskiipeilyssä. Kilpailuissa otettiin selvää siitä, kuka on Suomen nopein kiipeilijä!

Speedin SM-kilpailut järjestettiin Ristikon hallilla, jossa seinää komistavat kaksi viralliset standardit täyttävää nopeuskiipeilyseinää ajanottokelloineen. Mestaruudet ratkottiin kaikissa virallisissa sarjoissa eli Youth B, Youth A, Juniors ja Aikuiset.

Naisten voittajan **Sayaka Suzukin** fiilikset:

"Aloitin kisapäivän katsomalla videoita speed-kisoista. Speed-harjoituksissa kokeilin uutta betaa, jonka avulla onnistuin parantamaan suoritustani reitin aloituksessa. Harjoitusten jälkeen minulla oli hyvä ja melko varma olo karsintasuorituksiani varten.

Ennen finaalivetoa olin melko hermostunut, sillä käytössä oli erilainen formaatti kuin karsintakierroksilla. Jos finaalikierroksella lipe si tai teki virheen, ei päässyt seuraavalle kierrokselle ja menetti mahdollisuuden mitaliin. Onneksi pystyin keskittymään finaalikierroksilla enkä tehnyt virheitä. Viimeisen finaalivedon jälkeen olin onnellinen ja tyytyväinen itseäni, kun onnistuin voittamaan niin Youth A:n kuin naisten sarjan sekä onnistuin rikkomaan oman ennätökseni ja sain alle 12 sekunnin ajan. Tiedän kuitenkin, että suorituksessani on vielä parantamisen varaa ja otin tavoitteekseni treenata lisää speediä ja parantaa aikaani edelleen." ▲



Antti Peltola

KILPAILUN TULOKSET

Youth B tytöt

1. Lumi Pellikka 16.431
2. Lili Boijer-Spoof 18.613

Youth B pojat

1. Niilo Inki 13.032
2. Aaron Rantanen 14.341

Youth A tytöt

1. Sayaka Suzuki 11.766
2. Rosa Arnold 14.43
3. Ronja Kaila 23.794

Youth A pojat

1. Lauri Liljavirta 11.662

Juniors tytöt

1. Heta Mattila 15.648
2. Aada Asunta 18.252
3. Ida Hyvärinen 36.684

Juniors pojat

1. Teppo Ritala 13.162
2. Taito Ahde 22.177
3. Roope Hakola 23.34

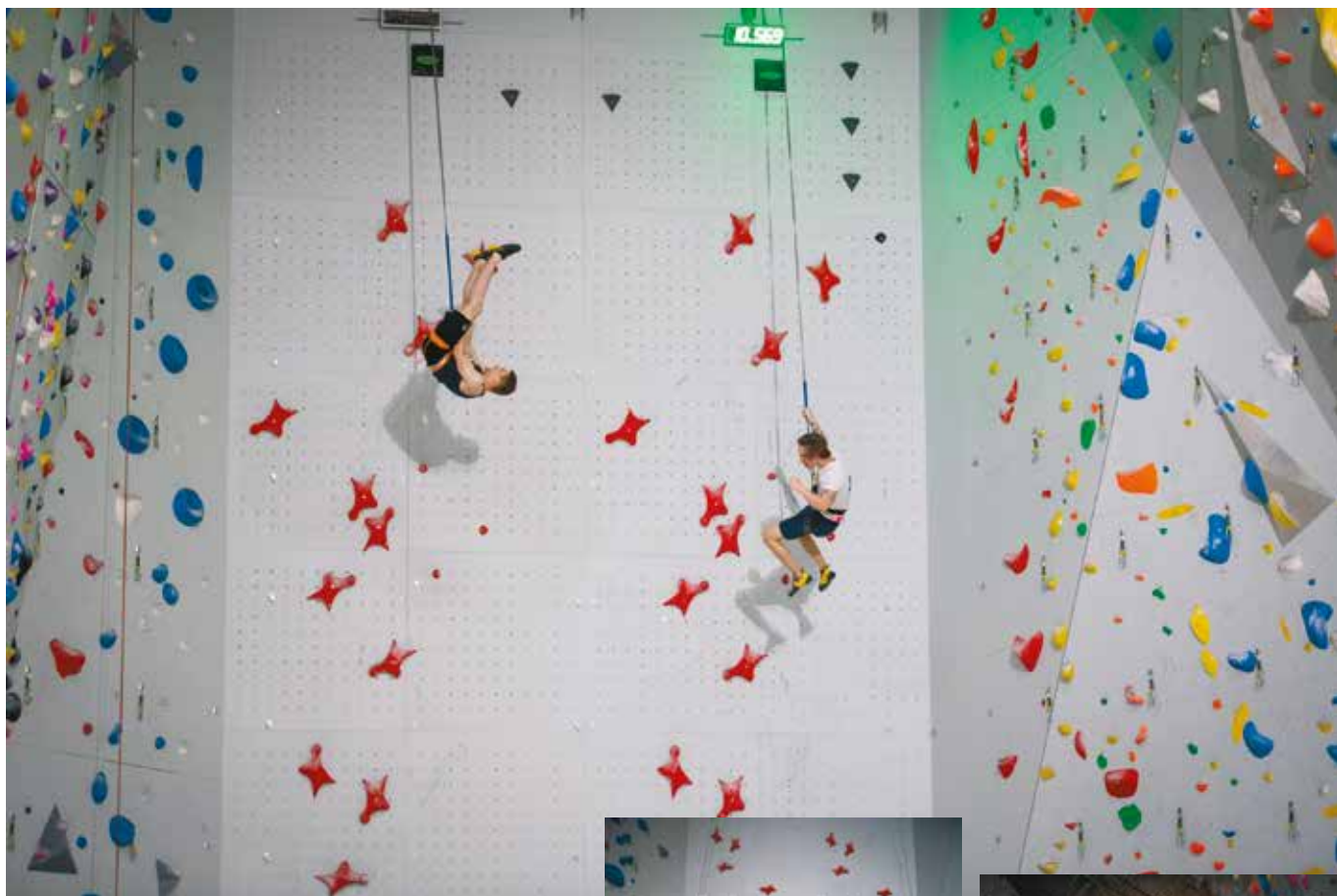
Naiset

1. Sayaka Suzuki 11.688
2. Rosa Arnold 13.692
3. Laura Loikas 13.96

Miehet

1. Axel Lindfors 8.621
2. Simo Piispanen 10.569
3. Janne Viksted 10.273

Lopussa pitää olla tarkkana! Viimeiset metrit ovat usein ratkaisevia.



Speedkilpailut kilpailaan pareittain pudotusperiattella.



15-metrinen lievästi ylikaatuva seinä kiivetään maailmalla nopeimmillaan viiteen sekuntiin. >



Miesten sarjan voittaja Axel Lindfors oli ainoa 10 sekunnin alittaja.

PM Lead 2022

KiipeilyAreena Ristikko 23.–24.9.

Teksti: Inka Gysin Kuvat: Antti Peltola



Saana Pihlatie naisten finaalissa.

Liidin pohjoismaiden mestaruuskisat järjestettiin KiipeilyAreena Ristikossa viikonloppuna 23.–24.9. 2022. Mestaruuksista kilpailtiin sarjoissa Youth A, Youth B sekä aikuiset miehet ja naiset. Mukana oli kiipeilijöitä kaikista pohjoismaista ja tunnelma hallilla oli mainio. Suomeen saatiin **Anthony Gullstenin** toimesta miesten PM-kultaa sekä samassa sarjassa pronssia **Ilmari Piironen** kiipeämänä. **Rosa Arnold**, Youth A -tytöistä kiipesi itsensä niin ikään pronssipallille!

Päätuomarina toiminut **Julia Viitikko** kuvaili kilpailuja seuraavasti:

”PM-kilpailut olivat todella onnistuneet, kiitos tästä kilpailunjohtajalle/järjestäjälle **Enni Bertlingille** sekä KiipeilyAreenalle huikeista puitteista. Ja iso kiitos myös Kiipeilyurheilijat ry:lle, jonka ansiosta paikalla oli upea ja taitava tiimi vapaaehtoisia tekemässä näistä kilpailuista sujuvat ja onnistuneet.

Reitintekotiimi oli tehnyt mahtavaa duunia ja loihnut monipuoliset ja sopivan haastavat reitit kilpailijoille, joten tuomareiden työskentely sujui ilman sen suurempia ongelmia. Toki aina jotain valituksia tulee, sillä esim. plussapisteiden tulkitseminen sekä hallitun otteen määrittäminen on usein haastavaa.

Tärkeintä tuomaroinnissa on se, että kaikki tuomitaan samalla tavalla ja niin kävi tälläkin kertaa. Meillä oli todella upea tiimi tuomareita ja osa oli tuomaroimassa ensim-

mäistä kertaa, mutta kaikki pärjäsivät hienosti ja meininki oli hyvä. Kiipeilyliitolta paikalla oli myös kilpailukoordinaattori **Saara Savolainen** ja pisteenlaskussa **Antti Antikainen**, suuri kiitos myös heille!

Päätuomareita oli näissä kilpailuissa kaksi, minä ja **Taneli Aunio**. Pyysin Tanelia mukaan hommaan, sillä hän tulee jatkossakin toimimaan päätuomarina ja tässä oli hieno mahdollisuus kokeilla isompia kisoja päätuomarin näkökulmasta.

Pesti vaatii myös suuren määrän työtä ennen itse kilpailuja, sisältäen mm. tuomareiden hankkimisen ja kouluttamisen, sekä tarvittavien kuvausvälineistön hankinnan ja muita käytännön asioita. Välillä myös reittikarttojen kuvaaminen ja pisteyttäminen kuuluu päätuomarin/tuomarien tehtävään, mutta tällä kertaa meidän onneksemme ne oli tehty jo valmiiksi. Selkeintä olisi, jos reitintekotiimi pisteyttäisi kartat/otteet, jotta tiedetään varmuudella esim. mitkä otteet on tarkoitettu vain käsille (vain käsiotteet pisteytetään).

Karsintojen ja finaalin aikana päätuomari on aktiivisesti tuomareiden tukena ja lisäsilmäpareina. Mikäli kilpailijoille tulee kysyttävää tai valituksia omista pisteytyksistään, ratkaisee päätuomari sitten nämä tilanteet. Jos asia ei muuten selviä, niin katsomme tuomarikameroiden tallenteilta epäselvät tilanteet. Päivät ovat usein pitkiä, mutta äärimmäisen palkitsevia.” ▲



Miesten voittaja Andy Gullsten.

TULOKSET

Naiset

1. Sunniva Øvre-Eide (NOR)
2. Ingrid Kindlihaugen (NOR)
3. Anne Ackre (NOR)

Miehet

1. Anthony Gullsten (FIN)
2. Kristoffer Lindbäck (SWE)
3. Ilmari Piironen (FIN)

Youth A Pojat

1. Per Ravlo Caspersen (NOR)
2. Trym Skuggen Landmark (NOR)
3. Sverre Blixt (NOR)

Youth A Tytöt

1. Jasmin Rønnow (DNK)
2. Camilla Sørboten Marcussen (NOR)
3. Rosa Arnold (FIN)

Youth B Pojat

1. Ola Vekve (NOR)
2. Filip Thuresson (SWE)
3. Frede Rudolf (DNK)

Youth B Tytöt

1. Rio Jacobi (DNK)
2. Emmelie Conders (DNK)
3. Hedda Norell (SWE)

UUDET KÖYSITOPOT

Saatavilla
seuroilta,
kaupoista ja
halleilta

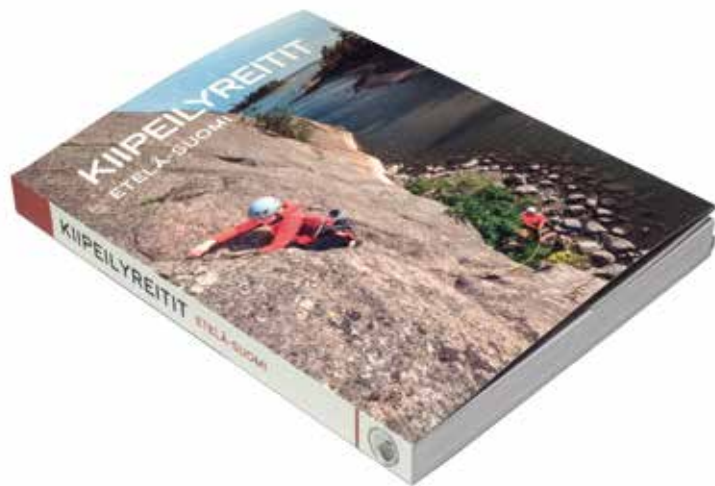
- Valokuvamuotoiset reittikuvaukset
- Lähestymisohjeet maastokartalla
- Julkisen liikenteen reittiohjeet kalliolle
- Ajo-ohjeet ja pysäköintipaikat

KIIPEILYREITIT ETELÄ-SUOMI

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

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

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



KIIPEILYREITIT LOUNAIS-SUOMI

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

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

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





IFSC Nuorten MM -kisat

Dallas USA 2022

Kiipeilykuulumisia rapakon toiselta puolelta!

Teksti: Rosa Arnold

Suomen juniorimaajoukkue osallistui IFSC nuorten maailmanmestaruuskilpailuihin Dallasissa USA:ssa syyskuussa. Reissuun Suomea edustamaan lähtivät seuraavat urheilijat:

Youth B tytöt: **Jessica Knifsund**

Youth B pojat: **Aaron Rantanen**

Youth A tytöt: **Rosa Arnold** (kirjoittaja),
Sayaka Suzuki, **Iris Heikkinen**

Junior pojat: **Riku Sinivirta**

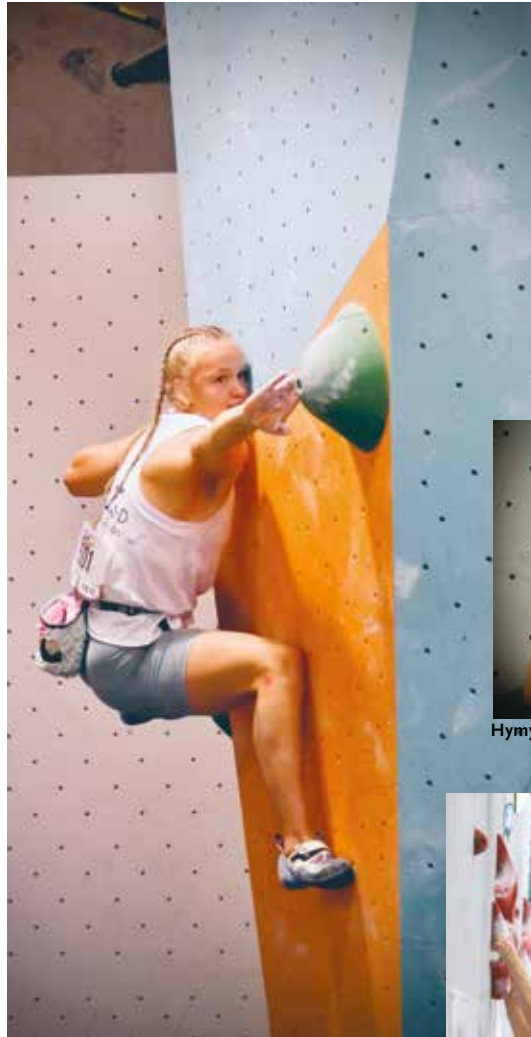
Joukkueenjohtaja: **Enni Bertling**

Huikkea reissu toteutui elokuun lopussa ja kokonaisuudessaan Texasissa vietimme 10 päivää. Kaikki joukkueen jäsenet osallistuivat boulderointi- ja köysikiipeilyihin. Sen lisäksi minä ja Sayaka kisasimme myös speed- eli nopeuskiipeilykisoissa. Kiipeilyn taso oli todella kova, mutta oli todella inspiroivaa nähdä muita samanikäisiä kiipeilijöitä, jotka kiipesivät niin hienosti! Oma kohokohtani kilpailuissa oli flashata karsintojen ensimmäinen boulder.

Hallit olivat todella hienoja ja reiteissä oli moderneja kisatyyllisiä haasteita. Suurimman osan ajasta päivän keskilämpötila oli +30°C, joten monille, joille tämä oli eka kerta Amerikassa, kiipeilyolosuhteet olivat melko erilaiset verraten Suomeen. Onneksi ilmastointi toimi hyvin!

Minusta oli ihanaa tavata paljon uusia kiipeilijöitä ympäri maailmaa, joita ei oltu nähty Euroopan kisoissa ja jutella heidän kanssaan kokemuksistaan. Kävimme myös lepopäivänä "6 Flags" huvipuistossa, joka oli tosi siistiä. Ylipääntensä kaikille jäi hyvät filikset reissusta, suurkiitos kaikille uusista kokemuksista ja ihanista muistoista, etenkin joukkueenjohtajalle Ennille. Odotan paljon taas ensi vuoden kisoja, jos pääsen 2023 maajoukkueeseen! ▲

Seuraa Rosaa Instagramissa:
@rosa_maya_climbs



Jessica Knifsund boulderkilpailuissa.



Aaron Rantasen taidonnäyte.

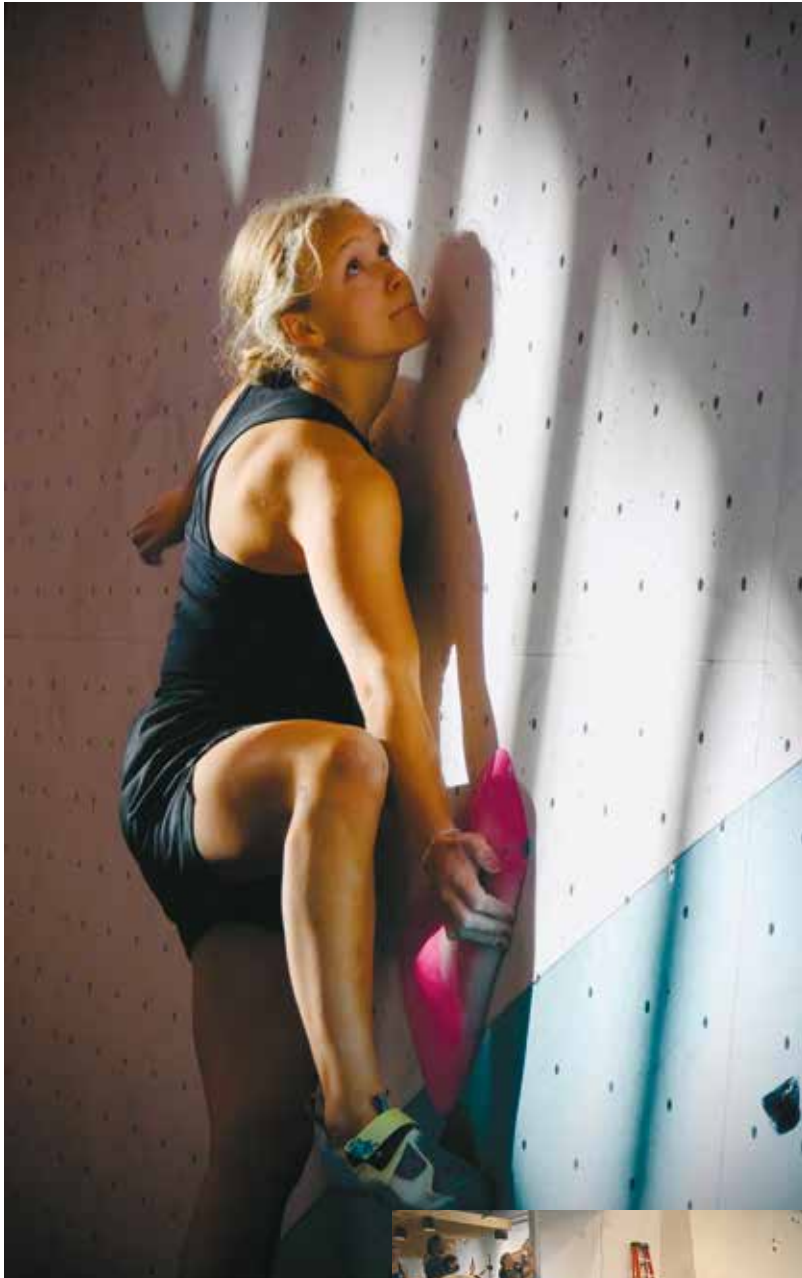


Hymy herkässä Rosalla ja Jessicalla.



Rosa Speed-kisojen startissa.





Sayaka Suzuki

Jessica treenaamassa kisojen välissä.



Jason Chang

Sayaka kisojen Lead-osiossa.



Kuvassa vasemmalta Aaron Rantanen, Rosa Arnold, Sayaka Suzuki, Jessica Knifsund, Iris Heikkinen ja Riku Sinivirta.



Rosa Arnold

Lentokentällä tulomatalla.




SUOMEN
KIIPEILYLIITON
JÄSENSEURAT OVAT
TOIMINNAN
KESKIÖSSÄ


 KIIPEILYURHEILIJAT

KIIPEILYURHEILIJAT RY

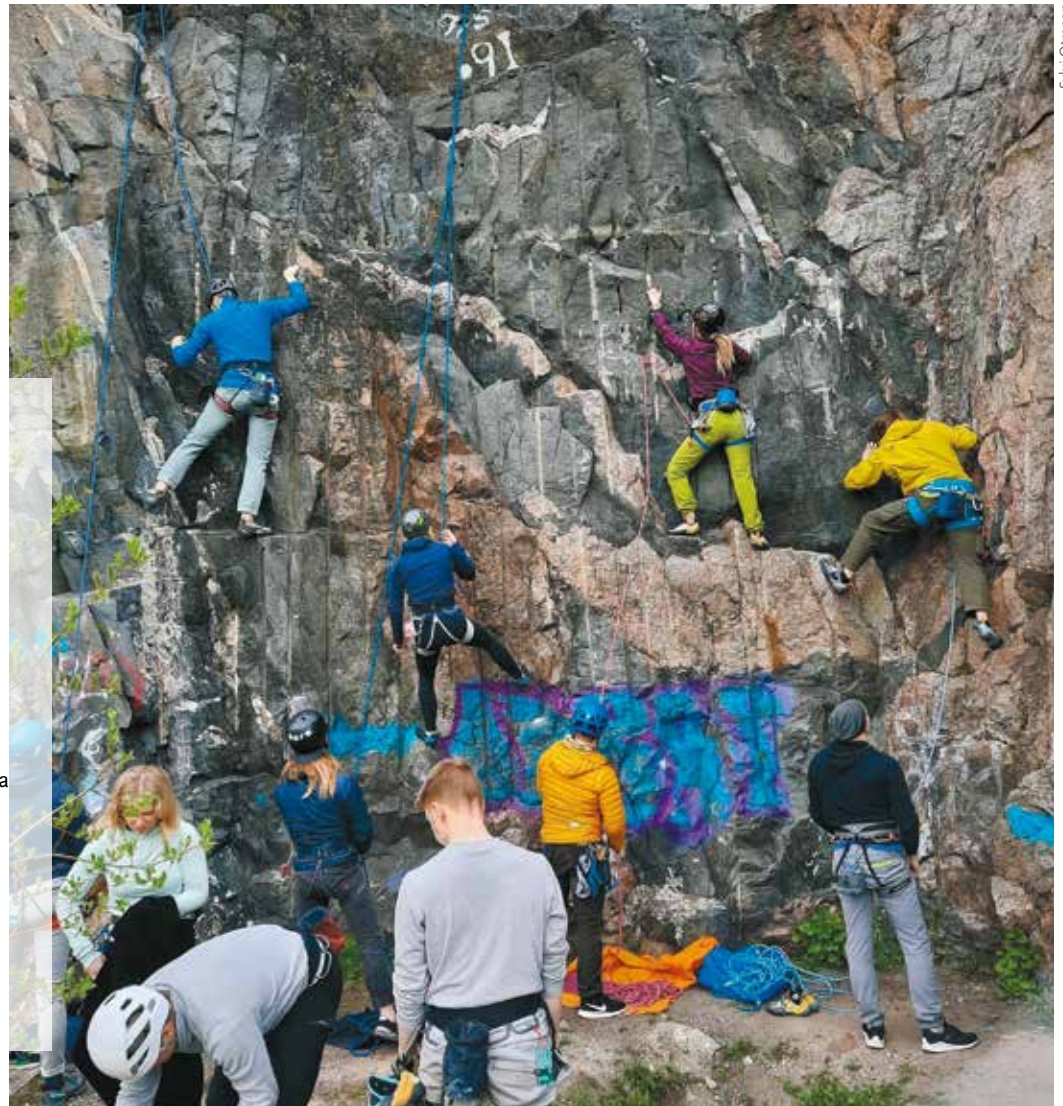
TIETOJA

- Perustettu 2010
- Jäseniä: reilut 1600
- Puheenjohtaja: **Nora Isomäki**
- Toimintaa: monipuolista toimintaa kaikenikäisille sekä sisällä että ulkona; ohjattuja viikkotreenejä, yhteiskiipeilyitä, tapahtumia, matkoja

 Kiipeilyurheilijat ry

 @Kiipeilyurheilijat

www.kiipeilyurheilijat.fi



Yhteiskiipeilyt ovat oivia paikkoja löytää kiipeilykavereita. Kuva Kipparvuorelta.

Kiipeilyurheilijat ry

Teksti: Sylvi Otranen

Kiipeilyseurojen, ja oikeastaan ylipäätään urheiluseurojen, joukossa Kiipeilyurheilijat on jättiläinen. Kiipeilyurheilijat eli tuttavallisemmin Kury perustettiin samaan aikaan kun Kiipeilyareena avasi ensimmäisen hallinsa, KiipeilyAreena Salmisaaren, Helsinkiin vuonna 2010. Kiipeilyareenan perustaja **Henrik Suihkonen** ehdotti, että uuden hallin rinnalle perustetaan kiipeilyseura. Tarkoituksena oli uuden hallin ja seuran myötä saada kiipeilytaso Suomessa nousemaan ja erityisesti junioreiden määrä kasvuun. **Peter Hammer**, **Mikko Nieminen** ja **Marjo Lonka** laittoivat tuulemaan ja niin syntyi Kiipeilyurheilijat ry. Harrastajien ja seuran jäsenmäärän kasvu oli alusta asti vauhdikasta, sillä tuhannen jäsenen raja ylitettiin jo neljän vuoden jälkeen.

Kiipeilyurheilijat on profiloitunut Kiipeilyareenan rinnalla toimivaksi sisäseuraksi ja kaikki neljä Kiipeilyareenan hallia ovatkin seuran kotihalleja. Kiipeilyareena on ehdottoman

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

tärkeä kumppani, mutta seuran toiminta ei kuitenkaan rajoitu yksinomaan sisähalleihin. Kun jäseniä on paljon, mukaan mahtuu myös paljon erilaisia harrastajia ja painotuksia. Osalle tärkeintä on ohjatut viikkokoryhmät, osa taas toivoo seuralta yhteisiä tapahtumia ja joillekin tärkeintä ovat edut ja vakuutus.

Kiipeilyryhmiä ja kisatoimintaa

Junioritoiminta on ollut alusta asti seuralle hyvin keskeistä. Tällä hetkellä viikoittain noin 300 junioria kiipeilee seuran ohjatuissa ryh-

missä, joissa kiivetään ikä- ja tasoryhmissä. Ohjattuja ryhmiä löytyy jokaiselta neljältä Kiipeilyareenan hallilta. Vaikka viikkotoiminta painottuu junnuihin, myös aikuisille on muutama viikoittainen treniryhmä. Aikuisille on järjestetty toiveiden mukaan myös lyhyempiä teemakursseja.

Seuran junioritoiminnan kautta Kiipeilyurheilijoista on noussut kovia kilpakiipeilijöitä, kuten **Laura Loikas**, **Heta Mattila**, **Ilmari Piironen** ja **Mikael Suihkonen**. Tämän lisäksi myös useat Kiipeilyareenan halleilla treenaavat ja/tai työskentelevät aikuiskilpakiipeilijät edustavat hallin kotiseuraa, kuten esimerkiksi **Andy Gullsten**, **Axel Lindfors** ja **Sanja Collin**. Seura tukee edustusurheilijoitaan, ja juniorien osalta kisamatkoja tuetaan esimerkiksi mukaan lähtevän huoltajan, valmentajan tai joukkueenjohtajan muodossa.

Seuralla on oma roolinsa myös kisojen järjestelyissä. Kun Kiipeilyareenan halleissa järjestetään esimerkiksi SM- tai PM-kilpailuita, seura on apuna ja seuran koordinoimat va-

paahtoiset toimivat kisoissa muun muassa varmistajina ja valvojina.

Yhteisiä kiipeilyitä ja reissuja

Ulkokaudella toimintaa siirretään ulos pääkaupunkiseudun kiville ja kallioille. Useina kesinä järjestetyt Kivet ja kalliot tutuksi -tapahtumat ovat rentoja yhteiskiipeilyitä kaikille seuran jäsenille ja seurasta kiinnostuneille. Yhteisissä köysikiipeilyissä osallistujilta odotetaan perustaitoja yläköysikiipeilyssä, mutta ulkona kiipeämistä pääsee kokeilemaan matlalalla kynnyksellä.

Parasta seuran yhteisissä kiipeilyissä ovatkin ne hetket, kun kaikkien silmät loistavat innosta: joku otti vasta ensimmäiset kontaktinsa kallioon ja toinen sai projektinsa kiivettyä muiden tsempatessa. Kokemuksella ja taustalla ei väliä, kun yhteinen intohimo yhdistää.

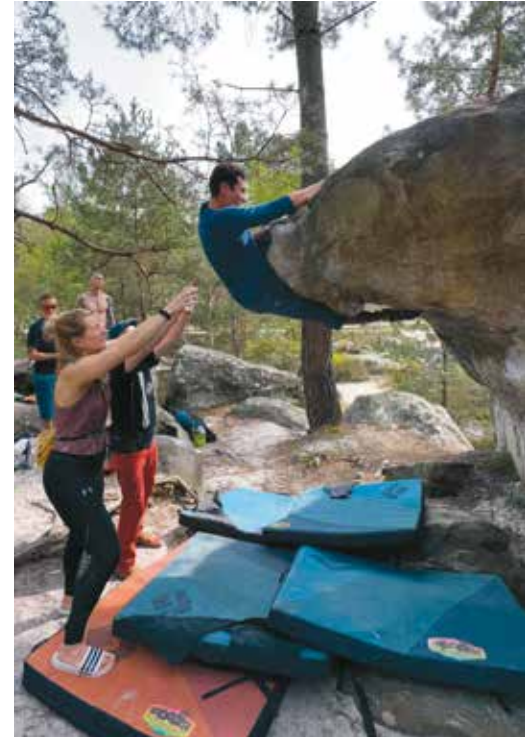
Jos ja kun ulkokiipeilyt alkavat kiinnostamaan enemmän, ohjaamme jäseniämme yhteistyökumppanimme Vuoristoretkien ja Adventure Partnersin kursseille. Kuluvana vuonna seura

on ehtinyt järjestämään yhden bouldermaikan Ranskan Fontsuun, mutta aikaisempina vuosina on käyty porukalla myös muun muassa Kalymnoksella ja Ahvenanmaalla.

Monenlaisille kiipeilijöille

Kaikki ovat aina tervetulleita Kiipeilyurheilijoihin. Vaikka meitä on paljon, seuran yhteisissä kiipeilyissä, tapahtumissa ja ylipäätään toiminnassa meininki on rentoa ja mukaan pääsee helposti.

Haluamme tarjota monenlaisille kiipeilijöille mahdollisuuden löytää oman paikkansa - jos seurasta ei vielä löydy sitä omaa juttua tai jotain kaivataan, kuulemme mielellämme ehdotuksia. Jatkossa haluamme kehittää tarjontaa ja palveluita entisestään niin junioreille, harrastajille kuin kilpailijoille ja siihen panostetaan sekä työtunteja että resursseja. ▲



Boulderointia seuran reissulla Fontsuussa.

Jussi Sarkkinen



Köysittelyä Haukkakalliolla.



Kiipeilyurheilijat Ristikossa.

Syvä Ojanen

Ville Westerlund

November rain

UUSI KIIPEILYALUE TURUN SEUDULLA

Teksti: Anssi Laatikainen

PIIKKIÖN NIEMELLÄ, noin 20 kilometriä Turusta kohti Helsinkiä, on uudehko kiipeilyalue, jolla on kirjoitushetkellä reilut sata reittiä. Kaikki reitit ovat yhden ison parkkiksen äärellä ja pienellä alueella.

Pysäköinti tapahtuu Luonnonvarakeskuksen kookkaalla ja julkisella parkkiksellä. Koko alue koostuu kahdesta kalliofeissistä – alempi eli niin kutsuttu pääalue löytyy esimerkiksi Google mapsin kartasta Kärmekallion nimellä, ja vierisellä kukkulalla oleva nimikkosektori ”November Rain”, joka löytyy maastokartasta Matinkallion läntiseltä huipulta.

Molempiin löytyy selkeät polut, jotka on merkitty 27cragsiinkin. Stadilaisille tämä

alue on myös hieman lähempänä kuin useammat Turun alueet, koska tämä on niin sanotusti Turun Helsingin puoleisella alueella. Jostain syystä tänne ei ole vielä hirveästi julkaistu kiipeilypaikkoja.

MARRASKUUN SATEET INSPIRAATIONA AVAAMISELLE

Marraskuussa vuonna 2018, kun syksyn sateet olivat alkaneet oikein kunnolla, olin jo päättämässä ulkokautta. Olin päättänyt, että ensinousuja ei viitsi enää sorvata, kun se olisi loppukaudesta selaista sammalmudalla lipsuttelua.

Olimme juuri muuttaneen Turun seudulle, joten ajattelin, että parempi valita joku Turun klassikoista ja koittaa projekteja jotain tiukempaa – mielellään no-

peasti kuivuva sendi kauden loppuun.

Mutta sitten tuli TAAS sadepäivä tai useampi ja lähdin jälleen kerran ”polkujuoksulle” jonnekin, mistä voisi vaikka löytää jotain kivaa kiivettävää. Näitä paikkojahan on listalla aina muutama.

Kävi ilmi, että tämä reissu oli ”tsäkpöt”. Hänkkiä, korkeata pystyä, matalaa pystyä, släbiä, lisää hänkkiä ja fontsu-slouppeja. Eihän siitä voinut pitää näppejään erossa ja sateiden välissä oli pakko alottaa työstämään kutsuvimpia linjoja (nykyään *November rain* ja *Jäätynyt Helveti*). Koetin miettiä jotain hyvää nimeä reitille. Olisi hienoa, jos jo nimestä tulee fiilis, että se on klassikko. Päädyin Gunnareiden biisiin *November Rain*, koska



Anssi Laatikainen



Marko Kauko

Tomi Guttorm Kiss My Turku, 6B herkullisilla sloupeilla.

olen sitä mieltä, että se on klassikonimi, vaikka en ole edes bändin fani. Se oli myös mestan eka reitti ja nimi jumiutui käyttöön koko alueelle.

Alueelta löytyi itselleni hyviä projekteja ja koronan aikaan uusi julkaisematon alue oli perheen kanssa mukava paikka treenailla ilman, että juuri kehenkään piti törmätä. Jotta myös vaimoni **Niinan** saisi houkutelua mukaan mestoilla, avasin sinne melkein joka sessarilla aina muutaman kutosen lämpäksi. Toivoin tämän motivoivan perheeni lähtemään mestoille yhä uudestaan ja uudestaan.

Alueelle tuli kiivettyä reittejä siten, että useimmiten jos siirtää pädejä reilun metrin sivuun niin uusi reitti on tarjolla. Reittejä on siis muutaman sadan metrin säteellä jo yli sata, ja lisäksikin muutaman saa vielä. Hämmentävä huomio on, että nelosen ja vitosen reittejä alueella on erittäin niukasti, mutta alakutosia alueella on yllin kyllin.

Huomioitavaa: vaikka sektorille tullessa tuntuukin, että ollaan metsässä ja kaukana maaseudulla, niin lähiseudulla on kuulomatkan päässä asuintaloja. Hiljaisina kesäiltoina kuulee terassilla soivan musiikin sanat ja trampoliinin äänet ihan selvästi eli ei melskaamista tai sotkemista täälläkään - kuten ei nyt millään muullakaan kiipeilysektorilla. Ja ei niitä #x%:n nuotioita, vaikka joku eräjorma niitä tuppaa tekemään pari kertaa vuodessa "*Jäätynen helvetin*" hänkin alle. Me kiipeilijät ei niin tehdä. Eihän?

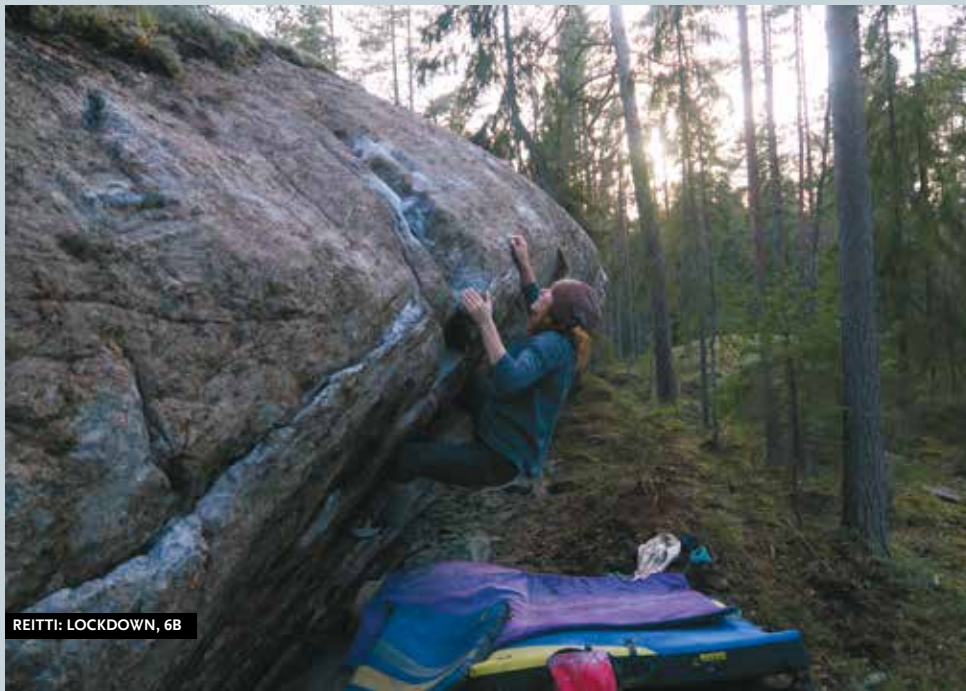


Pasi Sjöman Nakatomi tower, 7B reitillä November rainin alamuurin päafeissillä.



Anssi Laatikainen

Niina Laatikainen, Undertow 6B+, eräjorma sektorilla.



REITTI: LOCKDOWN, 6B

Niina Eräjorma-sektorin hankilla. Vaikka reitit ovat hankkeja, varsinainen kruxi löytyy miltei aina toppauksesta tällä sektorilla.



REITTI: ERÄJORMA, 7A

Anssi Laatikainen Eräjorma-sektorin hankilla. Älä anna hänkin hämätä – toppaus on reittien kruxi tällä sektorilla.

KISS MY TURKU -SEKTORI

Kiss my Turku -sektorilta löytyy alueen parasta kiveä. Reittejä on matalasta keskikorkeuksiin, eli täällä ei tarvitse olla huimapää kiivetäkseen. Pääroolissa on Ticino-tyyppinen pyöreä graniittiloupperi, jonka muodot muistuttavat fontsukiveä.

Tällä sektorilla on hyvä lämpätä ja vaikka en yleensä kiipeä juuri mitään reittejä uudestaan ja uudestaan, näitä reittejä on tullut taottua jo kymmeniä kertoja läpi. Nahkays-tävällinen lämpäysmesta on aina terve-tullut. Tämä kivityyppi on hyvin kiivettävissä myös kesäkuumalla ja hommaa auttaa myös se, että sektori on varjainen ja läheinen meri viilentää ilmaa kivasti. Sektorin molemmissa päissä hyvä kohta alastulolle.

Suositusreitit:

Kaarina direct 6A
Sarmaste 6A+
Kiss my Turku 6A+
K2 traverse 6C
Die polizei 7A+
Sarmaste assis 7B

NAKATOMI TOWER -SEKTORI

Sektori, joka näkyy ensimmäisenä kun kännymaston vierestä astuu metsätieltä lähis-polulle.

Tällä sektorilla reittien korkeus siirtyykin jo haikkareitten puolelle, mutta sektorin oi-keassa reunassa on muutama hiukan matalampikin. Kivenlaatua löytyy miellyttäväst-tä pääseinän Ticinon graniitista aina oikean reunan kvartsikidekrimppiin.

Osa reiteistä on hyvä treenata yliksellä, jos greidi on lähellä omaa maksimia, sillä korkeutta alkaa olla jo hyvin. Ylhäältä löytyy puita mihin köydet saa tukevasti tunkattua. Luonnollisesti muutama pädi yhden sijaan on parempi olla vaimentamassa paukkuja – etenkin kun monissa reiteissä tulee traver-sea, osassa jopa yli 10 metriä. Eli jos pädejä on vähän, niin jonkun olisi hyvä niitä aina-kin siirrellä ja spotata samalla.

Esimerkkinä *Hugh Jazz traverse*, joka kiipeää pitkin pikkuhiljaa nousevaa halkeamaa pää-seinän assiksesta toppaukseen noin 7 met-rin korkeudessa. Tässäkin sektorin molem-missa päissä hyvä paikka alastulolle.

Suositusreitit:

Kuuterteito 5+
Bleautard 6A
Mailin saurus 6A+
Hugh Jazz traverse 6B
Normal Katastroph 6B+
Hans Gruber Lives 6C+
Siluetti 7A
Nakatomi Tower 7B
Three-week winter 7B
Mustaleski 7C+

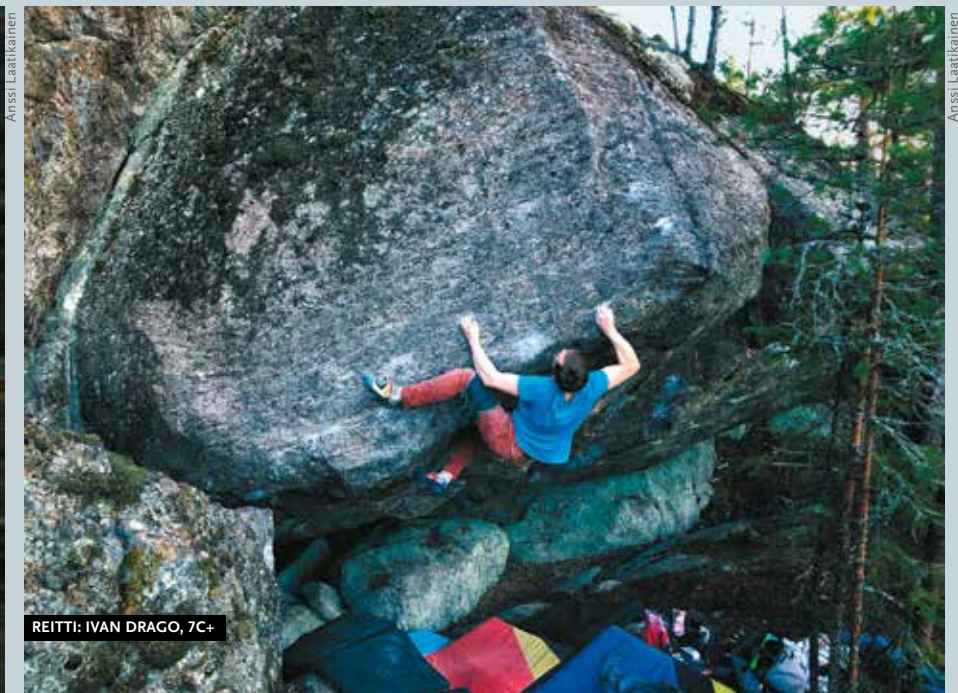
ERÄJORMA -SEKTORI

Matalampi hankki feissi, joka odottaa alu-eelle tulijaa korkean feissin oikealla puolel-la. Sektorin juju on jyrkkä hankki, joka päät-tyy pyöreän slouppaavaan "fontsu"-toppa-ukseen missä homma ratkotaan tyypillisesti pienillä krimpeillä. Krimpit ovat siis pieniä ja semmoiset syövätkä nahkaa helposti. Har-kittu beta auttaa täällä paljon.

Onneksi miltei kaikkia muuveja on helppo kokeilla maasta käsin. Osaan ländeistä on hyvä osata tehdä ns. landsceippausta – eli laittaa pari pädiä (tyypillisesti kiinni-assen-ossa) tasoittamaan alastuloa ja näiden päälle sitten avattu pädi tasaista pudotus-ta ottamaan. Sektorin lopussa on vielä setti släbejä niitä kaipaaville.

Suositusreitit:

Donald Trampoliini 6A+
Lockdown 6B
Kärpänen 6B
Undertow 6B+
Serlaa sen olla pitää 6C
Eräjorma 7A



REITTI: IVAN DRAGO, 7C+

Anssi Laatikainen jyrkällä hänkillä November rain -sektorilla.

NOVEMBER RAIN -SEKTORI

Muista erillään oleva sektori viereisen kukulan huipulla. Alueelle menee selkeä polku, jonka karkea linja on merkitty 27:ssä karttaan. Sektori on isohko hänkki, jossa kivenlaatu on hyvää, mutta karheaa – etenkin toppauksessa. Samaa matskua kuin Eräjorma -sektorin toppaukset. Jos tykkäät kunnan häkkiväännöstä, niin alueen siisteimmät linjat ovat täällä.

Kun aloin kiipeämään linjoja niin oli selvää, että hommat piti aloittaa täältä. Hänkissä on tosiaan muutamia aivan erinomaisia linjoja ja irtoblokeissa helpompia reittejä tarjolla. Sektorille osuu usein tuuli ja se on auringolta hyvin suojassa, joten se on kesällä aika hyvä kiipeilykohde. Sektori ei kuitenkaan välttämättä kuivu hetkessä.

Sektorin oikeassa reunassa on hienon näköistä matalampaa kiveä, jolle on rakennettu ländi ja selkeästi nähty ”tovi vaivaa” reitien eteen, mutta lopulta reittien taso sai kokeilemaan, saako reittiä nimetä kakkaemojilla. Kyllä saa – kaikki reitit ei vaan voi olla helmiä.

Suositusreitit:

Riker Manouever 6A+

Hermione has forgotten how to dance 6C

November rain stand start 7A

November rain 7B

Jäätynyt helvetti 7B

Ivan Drago 7C+

+

BONUSJUTTUJA SEUDULLA

Tuorlan majatalo muutaman kilsan päässä kalliosta – aamulla ja päiväsaikaan saa hyvät maalaispöperöt seisovasta pöydästä ennen kiikkuja. Hakkaa ABC:lla puputtamisen ”sata-nolla”. Melko suosittu etenki viikonloppuisin ja lounasaikaan.

Signalbergin ja Linnavuoren laavut ovat hienoja paikkoja pitää vaikka ruokailutauko. Etenkin Signalbergetin laavulta on hienot maisemat merelle. Molemmat laavut sijaitsevat vain parin kilometrin päässä kalliosta.

Jos sade on osunut ”Novemberille” ja odotettu reissu uhkaa kuivua kokoon, niin hätä ei ole tämän näköinen: lähiseudulla on Kuusiston Katto -niminen sektori, joka on kukulan yläosassa ja avoinna auringolle.

Tämä sektori on yksi ensimmäisistä paikoista, joka kuivuu Kaarinan seudulla. Useasti myös, jos mantereella sataa, niin saaristossa – vain muutaman kilometrin päässä - voi hyvinkin olla kuivaa. ”Katolle” pääsee sillan kautta autolla, eli ei pidä huolestua lähiksestä, vaikka puhun saaristosta. Et tarvitse venettä, eikä lossijonossa tarvitse kököttää. Hyvää kiipeilyreissua Piikkiön suuntaan! ▲

i Tärkeimmät lähestymis- ja accessinfot löytyvät 27cragsin toposta, joten hyvät ihmiset, lukekaa niitä ahkerasti sieltä – se on oikeasti monesti hyödyllinen tietopankki myös muilla sektoreilla ja alueilla!

Punaiset auringonlaskut Telendoksen taakse, kirkas meri, kalkkikivikahvailut ja iäisyyden mittaiset tufareitit. Pesusienet, legendat, skootterin pärinä ja kaupanpäällisinä saadut hunajapallot. Niistä on paratiisisaari Kalymnos tehty.

Paratiisi nimeltä Kalymnos



Stein &
photography

Jen Wood ja Pezonda -sektorin Thor 7c+.



Anna ja Pasi Sjöman

Pesusienet ovat tärkeä osa Kalymnoksen historiaa ja yhä nykypäiväinkin.

Aiempien vuosisatojen kylpyhuoneiden ylellisyystuote, pesusieni, oli Kalymnoksen ylpeys ja erikoisuus. Pesusieni mainittiin jo Aristoteleen teksteissä, ja sienisukeltajista kehittyi vähitellen oma ammattikuntansa. Kalymnokselle pesusienien sukeltaminen toi erityistä vaurautta, ja saaresta tuli Välimeren pesusienibisneksen keskus. Lähivesien lisäksi sieniä tuotiin kauempaakin, aina Afrikan rannikoilta asti.

Satojen vuosien ajan sieniä haettiin sukeltamalla noin 8–14 kg:n painoisen litteän kiven kanssa jopa 30 metrin syvyyteen ja keräämällä siellä 3–5 minuutin aikana verkkosäkillinen sieniä. 1800-luvun loppupuolella käyttöön tullut sukelluspuku oli yhdessä tehostuneen liiketoiminnan kanssa vaarallinen yhdistelmä, ja valtava määrä kreikkalaisia sukeltajia kuoli tai vammautui pysyvästi noustessaan syvältä liian nopeasti pintaan.

1980-luvulla Välimeren sienikanta kärsi suuresti meriveden lämpiämisen myötä, ja sienituotanto hupeni murto-osaan aiemmasta. Samoihin aikoihin turismi kuitenkin kasvoi, ja alkuun Kalymnokselle myytiin hotellimatkoja silloin, kun isompien lähisaarten, Rodoksen ja Kosin, hotellit täyttyivät. Sittenmin Kalymnoksesta on tullut rakastettu lomakohde ihan omalla itsenäänkin.

Syvyyksistä korkeuksiin

Nykyään urheuttaa Kalymnoksella osoittavat pesusienisukeltajien sijaan kiipeilijät. Tieto Kalymnoksesta aivan erityisenä kiipeilysaarena alkoi levitä kiipeilijöiden keskuudessa 1990-luvulla. Alkuun kiipeilijöitä pidettiin vähän hassuina ja kiipeilyä vaarallisena. Vuodesta 1992 Kalymnoksen kiipeilyn kehittymistä lähietäisyydeltä seurannut Mike's Bikes -skootterivuokraamon **Mike** kertoo, että joskus paikalle soitettiin jopa poliisit, kun epäiltiin kiipeilijöiden etsivän luolista antiikin meri-

Klara Steinwender

rosvojen piilottamia aarteita. 2000-luvun alussa havahduttiin kiipeilyn tuomiin mahdollisuuksiin ja Kalymnosta alettiin tietoisesti kehittää suuntaan, joka tukee kiipeilyturismia.

Viimeistään vuoden 2006 Petzl RocTrip mm. **Chris Sharman** ja **Dani Andradan** tähdittämänä toi Kalymnoksen suuren kiipeily-yleisön tietoisuuteen. Nyt tästä on yli 15 vuotta, ja kiipeily on tärkeä osa Kalymnoksen taloutta sekä katukuvaa. Vaikka harmitavan harva alkuperäinen kalymnoslainen harrastaa kiipeilyä, suhtautuminen kiipeilyihin on hyvin myönteistä.

Tunnetuimmat sektorit ja uudet tuulet

Dodekanesian saarten omistajuus on ehtinyt vaihtua useita kertoja sitten apostoli Paavalin visiitin Kosilla ja haaksirikon Rodokselle (n. 20 jaa). Ottomaanien ajan (1522–1912) jälkeen saaret olivat Italian hallussa toisen maailmansodan jälkeiseen rauhansopimukseen asti.

Italialaisten aika jätti Kalymnoksellekin leimansa, mm. nimen mahtipontiselle Grande Grotta -luolalle. Grande Grotta on 50 x 200-metrinen kiipeilyvalokuvauksellisuuden huipentuma, jossa pääsee kunnan tufakiipeilyn makuun jo alakutosen reiteillä (*Monahi-*

ki Elia, tiukahko 6a+).

Herkullisimmat tufareitit alkavat 7a:sta (kahvaklassikot *DNA 7a* ja *Ivi 7a+*). 7c:n kategoriasta löytyy ehkä maailman valokuvatuvin reitti *Aegialis* sekä jyrkkä tufaviidako *Priapos*, jotka ovat reitteinä aivan omaa luokkaansa. Reittien pulttaamista Grande Grottaan on tarkoituksella rajoitettu, joten katossa kulkevat linjat kulkevat omissa rauhassaan riittävän kaukana muista reiteistä.

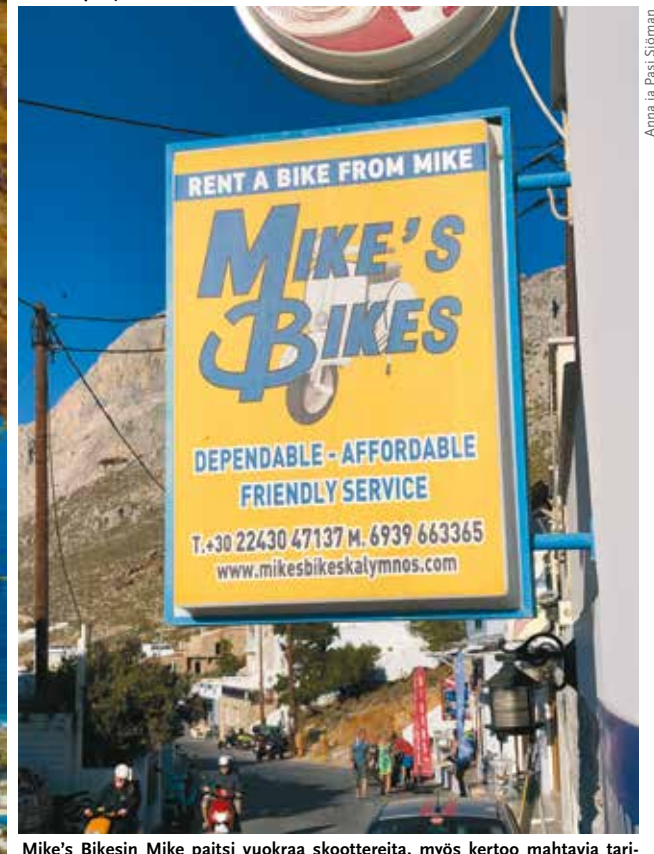
Kiipeilykylä Masourin yläpuolella sijaitsee Grande Grotan lisäksi myös muita klassikkosektoreita, jotka eivät turhaan ole asemaansa ansainneet. Kuitenkin Kalymnoksella sekä naapurisaari Telendoksella on val-



Pasi Sjöman Grande Grottan Aegialis -reitillä.



Paul Heyes Jurassic Park -sektorilla



Mike's Bikesin Mike paitsi vuokraa skoottereita, myös kertoo mahtavia tarinoita Kalymnoksesta ja kiipeilystä useamman vuosikymmenen ajalta.



Susanne Vuori Grande Grottan DNA:lla.

tava määrä muutakin laadukasta kiipeilyä. Vaikka Kalymnoksella on jo lähemmäs 4000 reittiä (27 Cragsin mukaan), pulttaus jatkuu edelleen. Saarella on valtavasti potentiaalia uusillekin sektoreille, viimeisimpinä lisäyksenä varjosektorit Griffig ja Pezonda.

Kokeneillekin Kalymnoksen kävijöille löytyy siis takuulla uutta kiivettävää. Eri ilmansuuntiin aukeavia, suojaisampia ja tuulelle alttiita kallioita on niin paljon, että kiipeily on mahdollista jokaisena vuodenaikana.

Noin puolet Kalymnoksen reiteistä on greidiltään alle 6c:n, mutta 7b:tä vaikeampiaakin reittejä löytyy saarelta yli 700. Saaren vaikein reitti on **Adam Ondran** ensinousema *Los Revolutionarios*, 9a. Reittien pulttaus on pääosin varsin ystävällistä ja modernia, pultteja pyritään uusimaan jatkuvasti. Harvakseltaan vastaan saattaa tulla ruosteisia pultteja tai löystyneitä muttereita.

Kiipeilyreissukohteena Kalymnos on varsin yleissopiva paikka. Monesti samoilta tai vierekkäisiltä sektoreilta löytyy niin helppoa

kuin haastavampaakin kiipeilyä. Ulkokiipeilyä aloittaville tai muutoin iiseillä, rennoilla reiteillä viihtyville on paljon valikoimaa. Kaikkein helpoimpia reittejä löytyy esimerkiksi Kasteli-sektorilta linnanraunioiden alapuolelta ja monien isompien sektorien reunamilta.

Kutosen reiteistä Kalymnokselta löytyy paljon valikoimaa oranssin kiven kahvaralleista harmaaseen kalkkikivisläbiin sekä tufa-seikkailuihin. Mukavia kutosreittien sektoreita ovat esimerkiksi Arginonta Valley sekä Masourin yläpuolella olevat kalliot.

Seiska- ja kasireiteiltä löytyy vielä enemmän monipuolisuutta. Kirjoittajien suosikkisektoreita ovat ainakin Grande Grotta ja Masouri Skyline, Secret Garden sekä Jurassic Park. Monet perheen kanssa kiipeilevät ovat viihtyneet Beach-sektorilla, jossa lämpimänä vuodenaikana yhdistyy kiipeily sekä rantaelämä.

Käytännön elämä ja muut aktiviteetit

Kerrotaan, että ennen Kalymnoksen suuri pääkaupunki Potha sijaitsi Telendoksen saaren ja Kastelin linnanraunioiden välissä siinä, missä nyt on meri. 500-luvulla tapahtui voimakas maanjärjitys, joka erotti Kalymnoksen ja Telendoksen toisistaan. Samalla Potha katosi veden alle.

Nykyään jälkinä Pothan ajoista ovat mm. Kastelin rauniot sekä sittemmin useamman sadan vuoden ajaksi autoituneella, nykyään autottomalla Telendoksella olevat kirkkojen ja roomalaisen kylpylän rauniot sekä varhaiskristillisen ajan hautakammiot. Telendokselle pääsee kätevästi vuoroveneellä ja siellä on raunioiden, ravintoloiden ja uimarantojen lisäksi myös kiipeilysektoreita sekä vaelluspolkuja.

Kalymnoksella kiipeilyyn voi halutessaan yhdistää rennon rantaelämän tai jännät oheisaktiviteetit, kuten tippukiviluolaseikkailut. Masourin pääkadulla käy mukava

kiipeilypöhinä. Ravintolat, joissa on tarjolla sekä Kreikan perinneherkkuja että ruokaa vegaanikiipeilijöiden makuun, kuuluvat luonnollisesti pakettiin, samoin kuin useat Masourin pääkadun varrella olevat kiipeilykaupat.

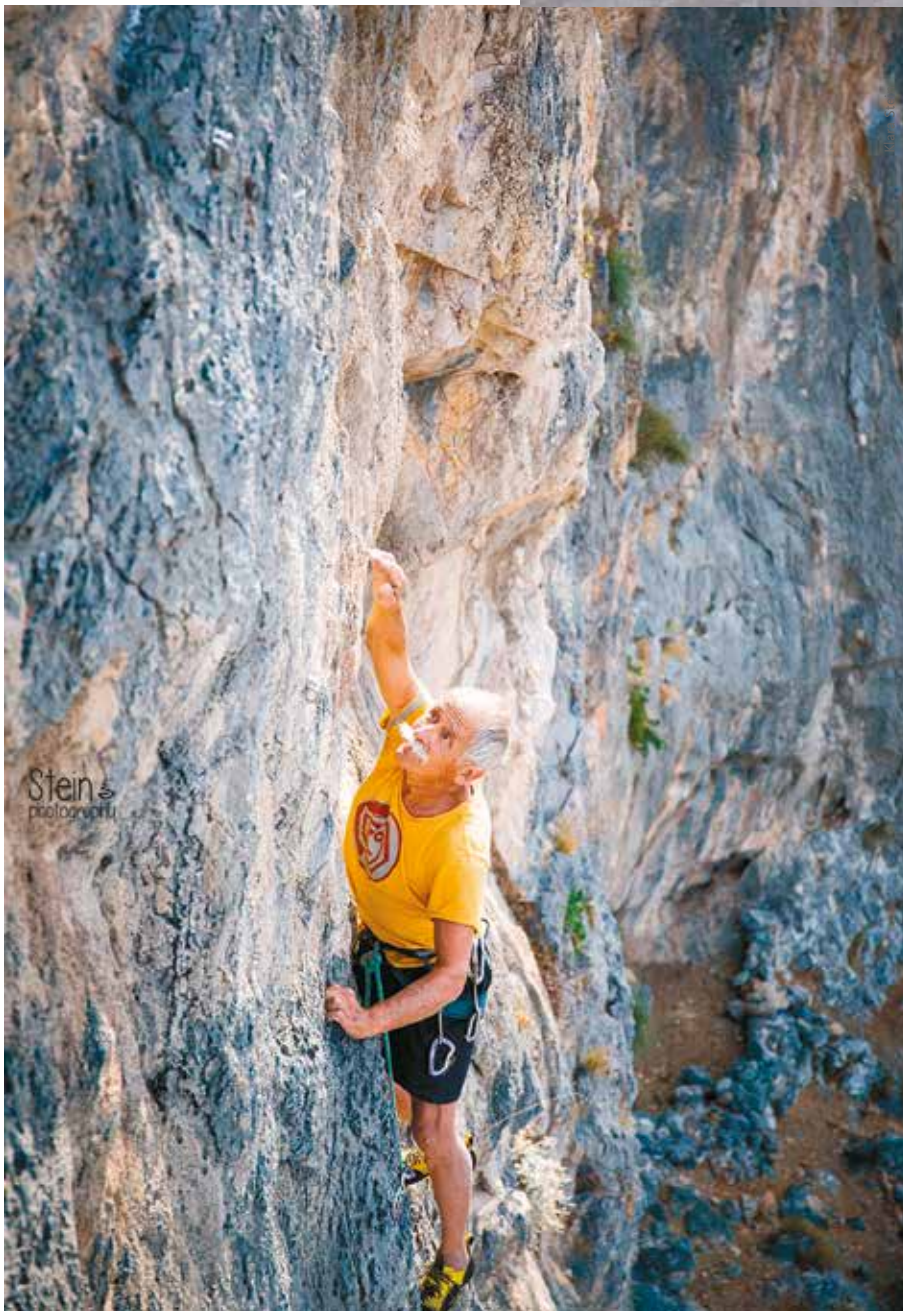
Masourissa on oma pitkä lähibiitsi, mutta jos tahtoa ja aikaa riittää siirtymiseen, voi mm. hiljaisuusasteen, tuulen suunnan ja auringon sijainnin mukaan valita sopivan rannan melkein miltä tahansa puolta saarta. Alexis beach Emporioksessa on esimerkiksi mainio hiljainen ja suojaista vaihtoehto, ja sieltä on helppo tarvittaessa siirtyä vielä suojaisampaan rantaan niemen toiselle puolelle.

Vathyssa saaren vastakkaisella puolella on herttainen, pieni satama Turkkiin päin aukeavan kapean lahden perukoilla. Satamasta voi lämpimänä ja tuulettomana päivänä vuokrata kajakin tai SUP-laudan, joilla pää-



Anna ja Pasi Sjöman

Siestan aika.



Klara Steinwender

Verdonin vaari, modernin vapaakiipeilyn pioneeri Francois Guillot tykittää menemään yli 60 vuoden kiipeilykokemuksella Seabreeze -sektorilla.

see hienoihin snorkkeli- ja hyppypaikkoihin sekä DWS-kalliolle tai luolaseikkailulle.

Lukuisten Masourin airbnb:iden, studioiden ja hotellien parvekkeilta voi auringonlaskun aikaan (tai aiemminkin) etsiä Telenoksen silhuetista Telendoksen prinsessan kasvoja. Tarina kertoo, että Kastelin prinssi lupasi ottaa Telendoksen prinsessan puolisokseen. Lupauksistaan huolimatta Kastelin prinssi ei saapunut prinsessan luo vaikka prinsessa odotti ja odotti. Lopulta prinsessan kauniit kasvot kivettyivät kallioon, josta voimme niitä edelleen ihailia.

Suosikkireittejä:

Climber's Nest 6a, Symblegades Rock
Alani 6a+, Arginonta Valley
Carpe Diem 6b, Panorama
Frapogalo 6c, Secret Garden
Vlasis House 6c+, Summertime
Trella 7a, Grande Grotta
Lulu in the Sky 7a+, Panorama
Lucky Strike 7b, Odyssey
Valhalla 7b+, Pezonda
Aegialis 7c, Grande Grotta
Marc Marc 7c+, Odyssey
Fun de Chichunne 8a, Grande Grotta
DNA Extension 8a+, Grande Grotta
Labyrinth 8b, Jurassic Park ▲

INFOBOKSI

Matkustaminen Kalymnokselle: Ateenan kautta tai suoralla lennolla naapurisaari Kosille, josta on lyhyt lauttamatka Kalymnokselle


Kulkeminen: Moni vuokraa skootterin, mönkijän tai auton, mutta lähisektoreille pääsee tarvittaessa kävellenkin

Asuminen: Masourin alueella sekä lähetyillä on lukuisia studioita, hotelleja ja airbnb -huoneita.

Ruoka: Perinteistä kreikkalaista ruokaa tarjoavia ravintoloita on paljon, mutta myös esimerkiksi italialaista sekä vegaaniruokaa on tarjolla. Sesongin ulkopuolella ravintoloista suurin osa on suljettuna.

Paras ajankohta: Syksy ja kevät, mutta Kalymnoksella voi kiivetä vuoden ympäri. Lokakuu on kaikkein kiireisintä aikaa, ja silloin suosituimmille reiteille voi joutua odottamaan vuoroaan. Ranta-aktiiviteettien ja kiipeilyn yhdistämisen kannalta aivan loppukevät sekä alkusyksy ovat mukavimpia ajankohtia, toisaalta tuolloin kiipeily onnistuu vain varjossa.

Muuta: Ammattimaisia kiipeilykuvia itsestään ja kavereistaan voi tilata Klara Steinwenderin kautta www.klarastein.com

 @klarasteinphotography

Nousussa: aikuisten kiipeilyryhmät

Myös junnuryhmät
porskuttavat kasvavin
harrastajamäärin

Teksti: Inka Gysin

Junnuryhmien suosio kiipeilyhalleilla ja seuroissa on kasvanut jo vuosien ajan mielettömässä määrin. Pienet kiipeilijät valtaavat seinäalaa viikottaisissa treeneissä ja kisoissakin näitä taitavia tykittäjiä näkyy vuodelta enemmän ja enemmän. Ryhmäkiipeily ei kuitenkaan ole vain junnujen hommaa, vaan myös aikuisten kiipeilyryhmät ovat kasvattaneet suosiotaan – eikä ihme! Vaikka kiipeilyä voi usein harrastaa yksinäänkin, saa moni harrastuksesta irti enemmän yhdessä tehden.

Eritoten boulderointi on varsin sosiaalinen yksilölaji, jossa pohditaan yhdessä betaa ja jaetaan treenivinkkejä. Köydellä kiivetessä mukana on usein pari, mutta tätäkin lajin osa-alueita voi harrastaa ryhmässä. Kun ryhmään lisätään mukaan ohjaaja, nousee harrastaminen uudelle tasolle. Ohjatulle, valmentajan johdolla tapahtuvalle ”ryhmäliikunnalle” on kysyntää: osaa viehättää strukturoitu kiipeilytreeni, osa hakee rentoa sosiaalista yhteistekemistä ja osa toivoo kehittyvänsä ohjauksen kautta. Joku kaipaa ehkä tätä kaikkea.

Kyselimme ympäri Suomen hallien ja seurojen aikuisryhmien tarjonnasta ja kokosimme tähän artikkeliin saamiamme vastauksia. Lopussa myös hieman lisää junnutoiminnasta yleisesti.

*Aikuisryhmiä löytyy aina
boulderoinnista köysikiipeilyyn ja draikkailuun!*



Eva Lindman / Boulderkeskus

Ohjaajan avulla saa hyviä vinkkejä omaan kiipeilyyn ja juuri niihin itseään innostaviin projekteihin.

PK-SEUDULLA ON VALINNANVARAA

ALPPIKERHON oma ”aikuisten ryhmä” toimii Paloheinän draikkatornilla keskiviikkoisin klo 17.00 alkaen. Vuoro on seuran jäsenille ilmainen, muille on edullinen kertamaksu. Alppikerhon **Marjo Huttunen** toivottaa kaikki lämpimästi mukaan kokeilemaan.

Avointen ovien päivä draikkatornilla järjestetään nelisen kertaa vuodessa. Niistä kerrotaan aina Alppikerhon Instagramissa ja Facebookissa.

”Lisäksi vuosittain pidetään Korouomassa ”Jääkestit”-tapahtuma itsenäisyyspäivän aikaan ja etelässä yritetään myös järjestää jääkiipeilyä yhteisesti. Kesällä meillä pyöri ”Boulderoidaan porukalla” -tapahtumat kerran viikossa (avoimet kaikille) sekä Alppikerhon yhteiskiipeilyt köydellä keväällä ja syksyllä”, kertoo Huttunen.

Alppikerho järjestää myös aikuisille yhteisiä bouldertapahtumia, kuten tänä vuonna toista kertaa järjestetyn Stadin BoulderDerbyn. Tapahtuma järjestetään myös ensi vuonna, joten pistähän tämä korvan taakse!

Lisätietoja nettisivuilta:

www.alppikerho.fi/paloheinan-draikkatorni
tai sähköpostitse: hallitus@alppikerho.fi

  @alppikerho

BOULDERKESKUKSEN toimipisteissä on jo useampien vuosien ajan toiminut Treenirinki. Espoon hallin Torstain Treenirinki sai pian kaverikseen Herttoniemen lounastreeniringin, joka sittemmin muutti Pasilan iltaan. Nyt suosittu ryhmä joutui jakautumaan kahtia, koska osallistujia oli niin paljon.

”Kyseessä on matalan kynnyksen treniryhmä kiipeilijöille, jotka eivät kaipaa rypytöisiä tavoitteita, mutta toivovat ohjausta, rakennetta ja hyvää seuraa kiipeilyssessioilleen. Greidillä ei ole väliä eli kaikentasoiset harrastajat sopivat mukaan”, kerrotaan Boulderkeskuksesta.

”Treeniryhmä on vastaanottavainen ja motivoiva ympäristö eritoten kiipeilijälle, joka on aktiivisesti alkanut kehittää kiipeilyään ja tekniikkaansa. Olen saanut struktuuria kiipeilyssessioihin, mutta samalla voin kuitenkin joustavasti valita mitä haluan kiivetä ja mihin haluan keskittää energiani kullakin viikolla. On myös mainiota saada neuvoja ja vinkkejä BK:n valmentajilta spesifisti siihen, mikä tuntuu vaikealta tai mitä haluaisit omassa kiipeilyssäsi kehittää (esim. liikkuvuus, voima, kiipeilytyyli)”, kuvailee **Ellie** Treeniringistä.

BK:lla toimivan BK Climbers seuran kanssa pääsee myös ulkokiipeilemään. Ulkokiipeilyistä tiedotetaan erikseen seuran Facebook- ja Instagram-sivuilla. Pääseeppä yhteiskiipeilyjen jälkeen saunomaankin Herttoniemen saunavuorolle.

Lisätietoja löydät täältä:

www.boulderkeskus.com/fi/sivu/ajankohtaisia/uutiset?postid=3259

 BK Climbers ry

 @bkclimbers

KIIPEILYURHEILIJAT (Kury) järjestää viikkotreenejä aikuisille KiipeilyAreenan halleissa. Treenit ovat viikoittain, aivan kuten junnuilla ja kausi kestää syksyn / kevään ajan.

“Meininki ainakin Salmisaaren ryhmässä on mitä mainioin. Itse ollut mukana vuoden kyseisessä ryhmässä ja joka viikko treeneistä lähti onnellisesti hymyillen, vaikka olisikin fyysisesti ihan väsynyt. Seuran yhteiskiipeilyt on ihan huippuja paikkoja löytää kiipeilykavereita!” kertoo **Sylvi Otranen** Kuryltä.



Aikuisten viikkotreeneissä kiivetään ja treenataan ohjaajan johdolla hyvällä meiningillä. Kausi ja treenien sisällöt rakennetaan ryhmäläisten ja heidän toiveidensa mukaan eri osa-alueet huomioiden. Samassa ryhmässä kiipeävien tasot ja omat tavoitteet voivat olla keskenään hyvinkin erilaisia, mutta tämä ei haittaa yhteistä tekemistä.

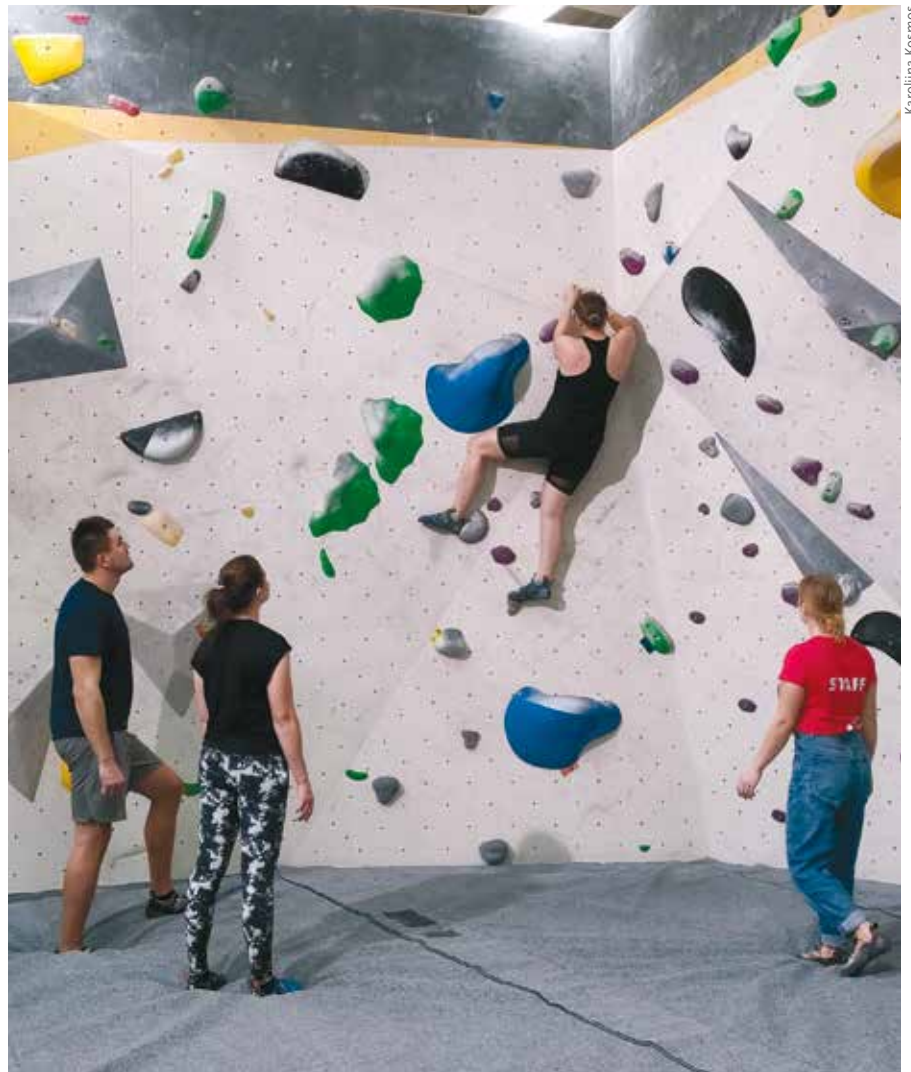
“Aikuisten kiipeilyryhmä on ollut minulle huikea henkireikä keskelle viikkoa. Parasta ryhmässä ovat ihmiset: kannustamme toisiamme, pohdimme yhdessä boulderongelmia ja treenien jälkeen on aina hymy herkässä vaikka saapuessa olisi ollut kuinka stressaantunut päivän töistä”, filistelee **Tuomas Tokola** Salmisaaren ryhmästä.

Tällä hetkellä KiipeilyAreena Salmisaaressa toimii köysi + boulder -ryhmä ja KiipeilyAreena Redissä boulder-ryhmä. Mikäli paikka aikuisten viikkotreeneissä kiinnostaa, tiedustelut voit lähettää sähköpostilla juniorit@kiipeilyurheilijat.fi. Mikäli kysyntää riittää, kartoitetaan mahdollisuuksia lisätä aikuisten ryhmiä.

Kury järjestää myös vapaamuotoisia yhteiskiipeilyjä, ulkokaudella ulkona ja talvikaudella sisällä. Ulkona vapaamuotoisissa yhteisissä kiipeilyhetkissä tutustutaan pääkaupunkiseudun kiviin ja kallioihin, jaetaan betaa ja vietetään yhdessä rennosti aikaa. Ulkokauden kalenteri julkaistaan alkuvuonna ja sisäkiikusta tiedotetaan erikseen. Mukaan ovat tervetulleita siis ihan jokainen ja seuran puolelta on aina muutamia tyyppisiä hostaamassa yhteiskiipeilyitä.

Tietoa yhteiskiipeilyistä löytää seuran somesta tai suoraan voi kysellä: info@kiipeilyurheilijat.fi

 Kiipeilyurheilijat ry
 @kiipeilyurheilijat



Tampereen Kiipeilykeskuksen aikuisten ryhmässä on yhteishenkeä.



IDÄSSÄ VALMENNUSTA AIKUISPORUKASSA

Tällä hetkellä Kuopion VOEMA:lla kokoontuu yksi ryhmä nimellä “aikuisten treeniryhmä” maanantaisin 18.00–19.30. Ryhmässä on 7 henkilöä ja valmentajana toimii **Kalle-Pekka “Keipsi” Lappalainen**.

“Syksyn aikana käydään läpi perusteita kiipeilyn tekniikasta, reitin luvusta, mentaalista harjoittelusta sekä yleisesti järkevistä treenaamisesta. Ryhmässä on mahtava ja kannustava ilmapiiri! Tähän mennessä kaikki ryhmän jäsenet ovat jo ylittäneet itsensä eri osa-alueilla useampaan kertaan. On mahtavaa nähdä kun aloittelevat kiipeilijät kääntävät mahdottomana pitämänsä reitin mahdolliseksi ihan muutamassa sessiossa”, kertoo Lappalainen.

Lisätietoja löytyy nettisivuilta ja somesta voi seurata VOEMA:n toimintaa:

<https://voema.net/services/>



 VOEMA - Kuopion kiipeilykeskus
 @voema

TAMPEREELLA KIVETÄÄN SISÄLLÄ JA ULKONA

TAMPEREEN KIIPEILYKESKUKSELLA eli TK:lla toimii **Nea Setälän** ohjauksessa kaksi aikuisten aloittelijoiden treeniryhmää. Ryhmät on tarkoitettu aloittelijalle, joka haluaa kehittyä kiipeilyssä valmentajan johdolla. “Treenaamme molempien ryhmien kanssa kerran viikossa 1,5h kiipeilyn perustekniikoita. Syyskausi kestää syyskuun alusta joulun asti ja vuoden alussa alkaa taas uudet ryhmät suunnilleen samalla sisällöllä. Kausimaksuun sisältyy 16 treenikertaa ja ryhmään otetaan 8 osallistujaa”, kertoo Setälä.

Lisätietoja:

<https://tampereenkiipeilykeskus.fi/lielahti/aikuisten-kiipeilyvalmennus/>

 Tampereen kiipeilykeskus
 @tre_kiipeilykeskus



Eva Lindman / Boulderkeskus

Lounastreeneissä Boulderkeskus Herttoniemessä valmentaja Antero Lindholm on laittanut osallistujat roikkumaan.



Eva Lindman / Boulderkeskus

Yhteisvenyttelyt BK Pasilan treeniringissä ohjaaja Joss Heyburnin johdolla.



Eva Lindman / Boulderkeskus



Myös muilta ryhmäläisiltä voi saada hyviä ideoita kiipeilyyn.

KIIPEILYKERHO VERTIKAALI järjestää niin ikään ulkokauden aikana jäsenilleen vapaa-muotoisia, matalan kynnyksen iltakiikkuja.

“Iltakiikuissa käymme Pirkanmaan alueen lähikallioilla ja boulderalueilla yhdessä kiipeillen ja tutustuen – hauskanpitoa ja hyviä betavinkkejä unohtamatta! Mukaan kiikuille tarvitsee vain omat kiipeilykengät ja valjaat, Vertikaali huolehtii muista varusteista”, kertoo **Emilia Kiiski** Vertikaalista.

Iltakiikkuja järjestetään ulkokauden aikana noin kerran viikossa, yleensä keskiviikkoisin, säävarauksella. Lähtö yhteiskyydein Tampereen Kiipeilykeskus Nekalan pihasta klo 16:30, paluu kallioilta noin klo 20:00.

Lisätietoja saa Vertikaalin somesta (IG & Facebook) sekä verkkosivuilta kiipeilykerhovertikaali.fi.

 Kiipeilykerho Vertikaali
 @kiipeilykerhovertikaali

LÄNNESSÄ KURSSEJA JA YHTEISÖLLISYYTTÄ

KOKKOLAN KIIPEILIJÄT ry:stä kertovat seuraavaa: “Kotiseinänämme toimii Kokkolan urheilutalon kiipeilyseinä, josta löytyy yläköysikiipeilyseinä sekä pieni boulderluola pehmeine patjoineen. Vuorolle on tervetullut jokainen kiipeilystä kiinnostunut, sillä harva alueella tuntee lajia ja tämä on hyvä mahdollisuus varsinkin aikuisille päästä tutustumaan kiipeilyyn matalalla kynnyksellä. Urheilutalolla on myös mahdollisuus lainata kiipeilykenkiä ja valjaita ensikertalaisille.”

Keskitason harrastajat käyvät kuukausittain Kälviän kansanopiston kiipeilyseinällä, jolla on mahdollisuus myös alaköysikiipeilyyn. Alueellisesti merkittävää aikuistoimintaa on myös Pietarsaaren seudun seinällä Sportshallissa. Kesäisin seura järjestää boulderointia ulkona kaupungin lähellä olevilla kivillä ja kiipeilyreissuja kallioille ja lähikuntien kiipeilyseinille.

“Kiipeilykulttuurille ominainen rento ja kannustava henki kuuluu meidänkin arvoihin ja toivotammekin kaikki tervetulleeksi kokeile-

maan kiipeilyä. Ryhmät ovat yleensä tiiviit, 3-8 henkilöä. Kiipeily on vapaamuotoista hyvinkin pitkälle ja uusia tulokkaita ohjeistetaan turvallisesti alkuun, joten iloisiin mielin mukaan kiipeilemään.”

Keskustelualustana käytetään Whatsapp-ryhmää, johon lisätään kiinnostuneita matalalla kynnyksellä. Silloin tieto välittyy paitsi Kokkolan Kiipeilijät ry. jäsenille, myös ei-jäsenille. Lapsille ohjattua kiipeilyä Kokkolassa järjestää Villa Elban ohjaaja **Markku Hukari**.

Lisätietoja facebook-sivuilta ja sähköpostitse kokkolankiipeilijatry@gmail.com

<https://sites.google.com/view/kokkolankiipeilijat/etusivu>

 Kokkolan kiipeilijät ry



Eva Lindman / BK Climbers ry



Eva Lindman / BK Climbers ry


Ulkokiipeily voi olla osa junnuryhmien aktiviteetteja jos keli sen sallii.

Lapset ovat luonnostaan taitavia kiipeilijöitä ja ryhmässä kiipeily opettaa myös monia muita taitoja turvallisuudesta keskittymiseen ja toisten kannustamiseen.

VAASASSA KIIPEILYN OHEEN CROSSTREENIÄ

Wasaup järjestää erilaisia tekniikkapainoitteisia kursseja sekä myös ryhmäliikunta tunteja crosstraining hengessä, niistä löytyy lisätietoa täältä:

<https://www.wasaup.fi/kursit-ja-tunnit/>

 Wasa up

 @wasaupvaasa

Tämä artikkeli ei varmastikaan tavoittanut kaikkia aikuisryhmiä, joten kannustamme kysymään omalta lähiseuralta tai -hallilta ryhmien perään. Miksei ryhmää voisi itsekin haalia kasaan, jos yhteisöllinen kiipeily kiinnostaa!

JUNNURYHMIÄ YMPÄRI SUOMEN

Junnuryhmien tarjonta on huomattavasti aikuisryhmiä laajempaa, ja kiipeilyä nuorille ja lapsille tarjotaan niin seurojen kuin hallien puolesta ympäri Suomen. Näistä saa parhaiten tietoa ottamalla yhteyttä seuroihin ja halleihin omalla paikkakunnalla. Junnukiipeilijöiden määrät ovat kasvaneet selvästi viime vuosina koronasta huolimatta. Olympiadebyytti lienee vaikuttanut suosioon osaltaan sekä toki kiipeilyn suosion kasvu muutoinkin.

BK Climbersilta kerrotaan, että seuran junnuryhmissä kiipeilee tällä hetkellä jo noin 230 junnua kausittain ja uusia ryhmiä on perustettu melkein joka kaudelle kovan kysynnän takia - nyt löytyy jopa englanninkielisiä ryhmiä! KiipeilyAreenalla toimivissa junnuryhmissä kiipeää 300 junnua ja ryhmiä löytyy jokaiselta neljältä hallilta niin boulderin kuin köysikiipeilyn tiimoilta.

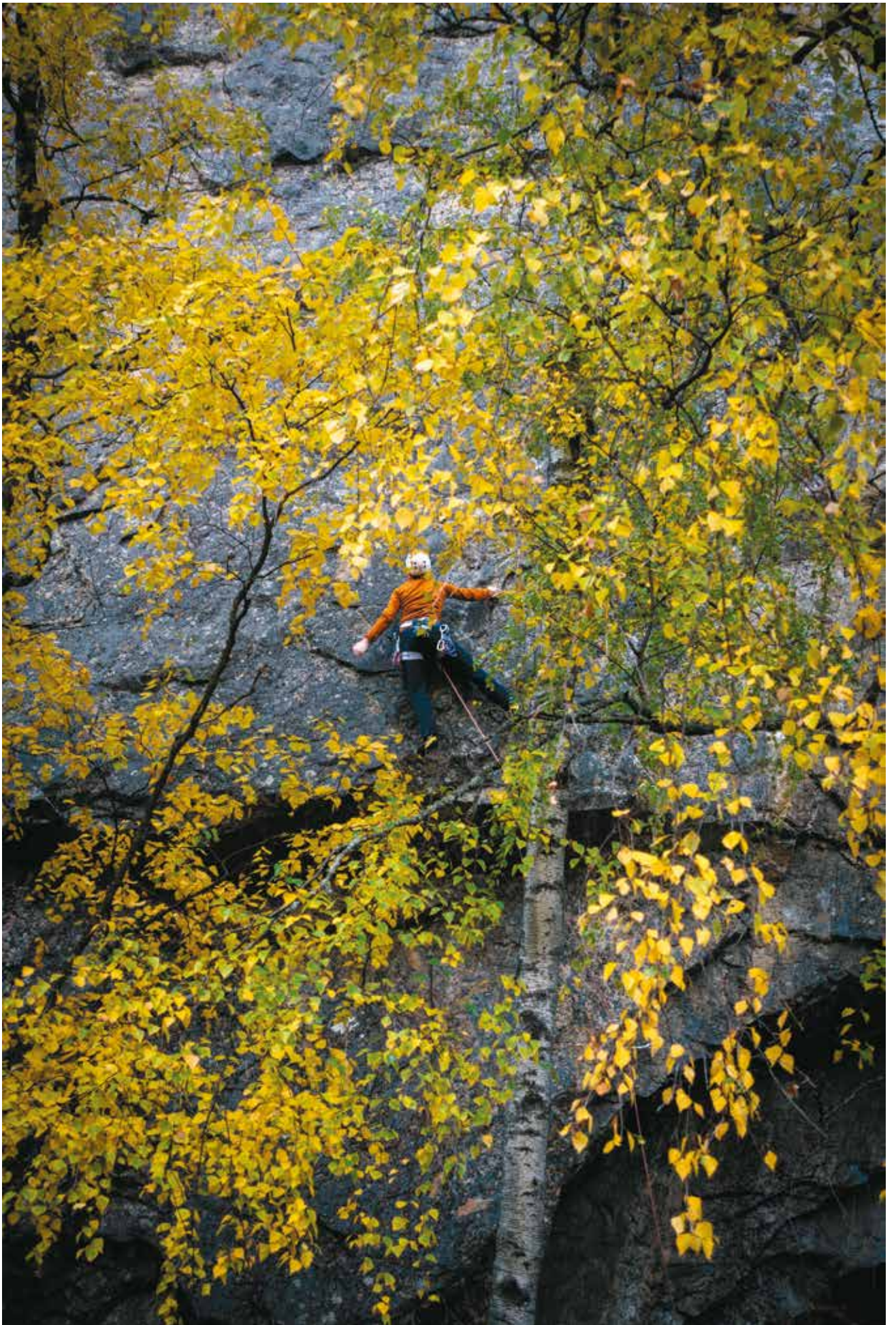
Lisäksi PK-seudulla toimii ainakin Tapanilan Erän junnuryhmät, joissa on tänä vuonna ollut 225 nuorta kiipeilijää.

Mitä junnuryhmissä sitten tehdään? Junnuryhmissä leikitään, kiivetään, käydään ulkona kivilläkin tutustumassa sekä treenataan tavoitteellisesti, mikäli kyseessä on kisaryhmä. Pienempien kanssa keskitytään enemmän leikkiin ja turvalliseen toimintaan sekä kiivetään tietysti ilman greidiin tuijottamista opetellen uusia taitoja aina oman vuoron odottamisesta kaverin kannustamiseen sekä vaikka kiipeilyn sanastoon.

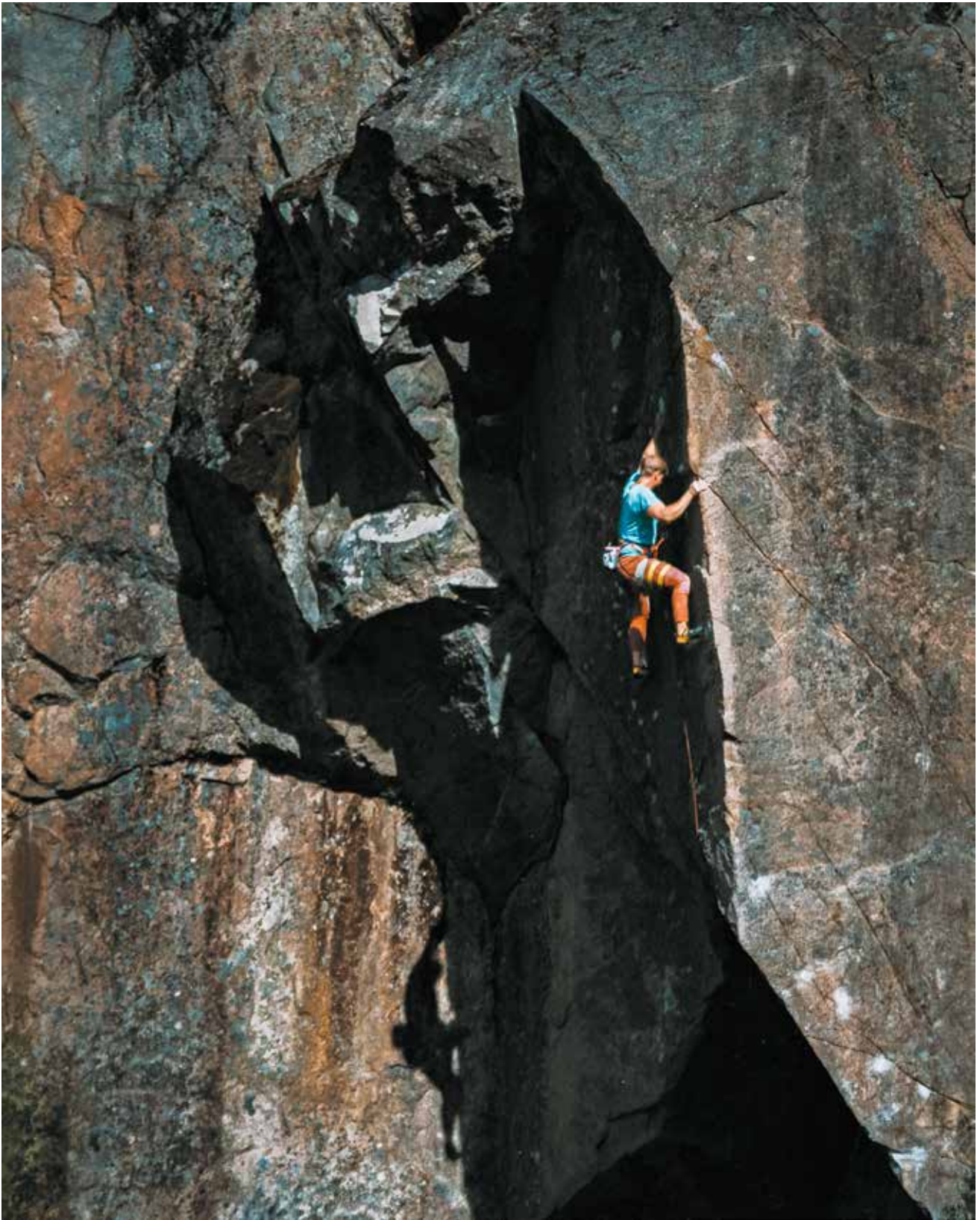
Junnujen ryhmät alkavat noin kuuden vuoden iästä. Nämä ovatkin mainio tapa oppia niin kiipeilyä kuin yleisesti harrastamisesta ja ryhmässä toimimisesta: siitä on hyötyä koko loppuiäksi. ▲

Galleria

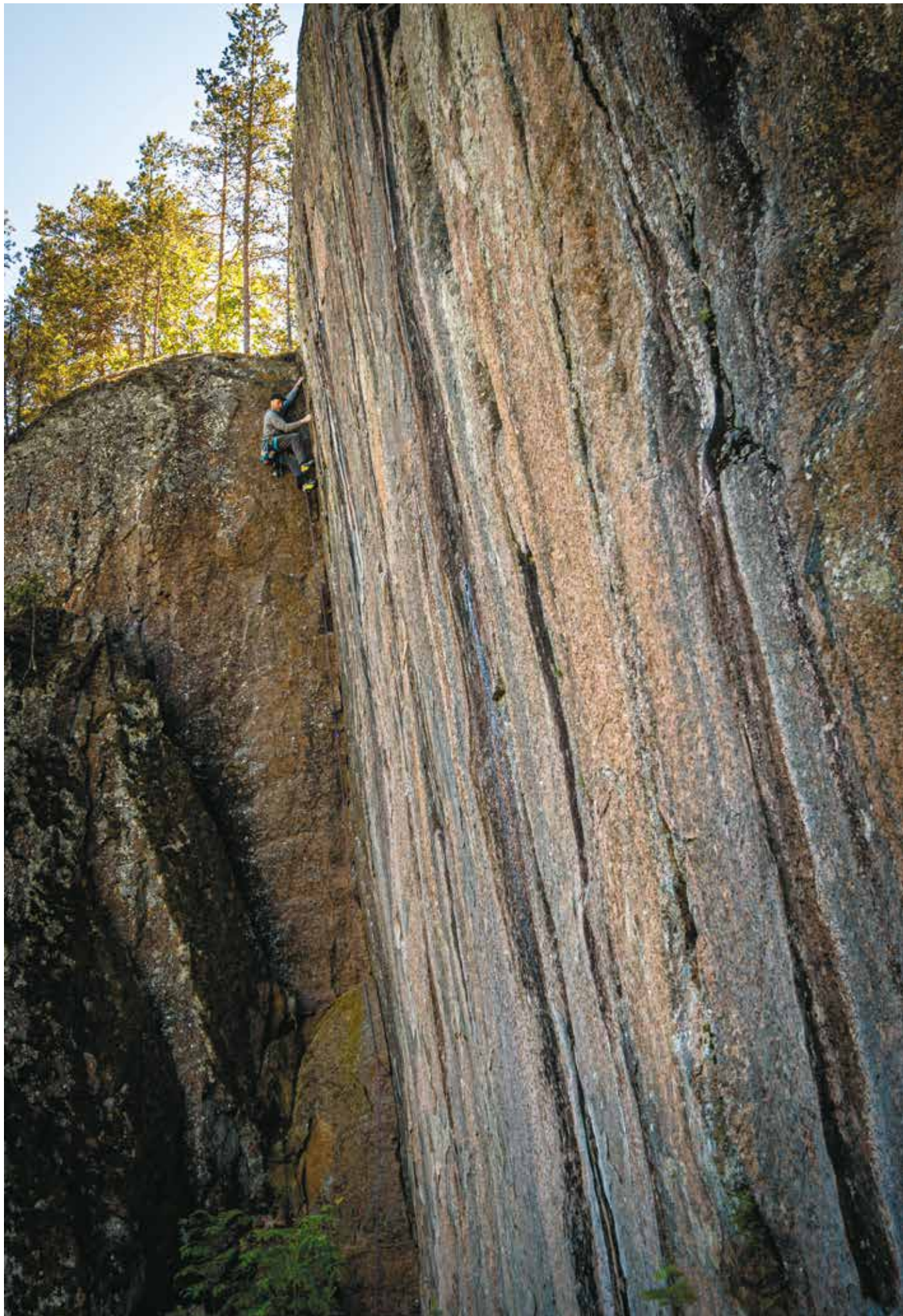
Galleria julkaistaan jokaisessa Kiipeily-lehdessä. Lähetä omat täysosumasi Kiipeily-lehteen osoitteeseen: jari.koski@climbing.fi



Andreas Renner, Patamania, 7b, Simpeleen Haukkavuori. Kuva: Janne Järvinen.



Wilhelm Bergman, Kulmahammas 7c, Angelniemi. Kuva: Olli-Pekka Rauhala.



Tatu Autio, Alppikauris, Tikankallio. Kuva: Janne Järvinen.



Sari Kauraniemi, Legolas, Leppävaaran urheilupuisto. Kuva: Inka Gysin.



Manaslu-perusleiri 4900 metriä. Kuva: Anni Penttilä.

JOKAISEN KIIPEILIJÄN PERUSTEOS

SAKU KOROSUO

SUOMA- LAINEN KIIPEILY- OPAS

AULA & CO

AULA & CO

Geokätköilyä kiipeilyvarusteilla

Suomessa on yli 80 000 geokätköä – piilotettua, lokivihkon sisältävää purnukkaa. Tiesitkö, että niistä noin tuhat on tarkoitettu haettavaksi kiipeilyvälineillä?



Niina Miettinen

Traverssi kahden männyn välillä.

Teksti: Tuomas Pöysti

Tämä marginaalinen osuus, mutta silti mitava määrä purkkeja majailee puissa, kalliojyrkänteillä sekä erilaisissa rakenteissa kuten silloissa ja pylväissä.

Kun tässä puhun ”kiipeilykätköistä”, tarkoitan sellaisia, joilla on *kiipeilyvälineattribuutti*, siis joita etsiessä oletetaan käytettävän kiipeilyvälineitä, kuten köysiä ja valjaita. On olemassa iso joukko helpompia tai turvallisempia kiipeilyjä, jotka menevät ”vapaasoolona” tai ”boulderina” kuten kalliokiipeilijä sanoisi, tai ”luomuna”, kuten geokätköilijä saattaa asian muotoilla.

Yhtäläisyyksiä ja eroja

On tärkeää oivaltaa, että kalliokiipeily (kuten muutkin SKIL-lajit, jotka tässä niputan ”kalliokiipeilyn” alle) vain sivuaa aihetta. Valtaosa kiipeilevistä kätköilijöistä käyttää meille tuttuja välineitä ja menetelmiä: istumavaljaat, (semistaattinen) köysi, grigri jne. Oman kokemuksen mukaan yllättävän harva sen sijaan harrastaa sekä kallio- että geokiipeilyä, ja jos monelta kokeneemalta kätkökiipeilijältä kysytään, kannattaa apinapuuhiissa apinoida ennemmin arboristeja, kiipeileviä puinhoitajia.

Tämä ei ole yllättävää sikäli, että kolme neljänestä suomalaisista kiipeilykätköistä on puissa. Siltoja ja kallioita on vajaat kymmenen prosenttia kumpaakin ja loput rippeet ovat pylväitä ja muita rakenteita. Metsissä ja puistoissa on siis yli seitsemänsataa puuta, johon joku on käynyt ripustamassa pienen purkin muiden löydettäväksi.



Paavo Nieminen

Joka kymmenes suomalainen kiipeilykätkö on sillan rakenteissa.

Itse olen kuitenkin päätenyt siihen, että kalliokiipeilyltä lainaten päästään turvallisimmin ja tehokkaimmin hyvään alkuun. Välineitä on helposti saatavilla asiantuntevista liikkeistä ja etenkin niiden käytöstä on valtava kokemus kentällä. Se, mitä kalliokiipeilyn vahvasta turvallisuuskulttuurista on lainattavissa, kannattaa ehdottomasti ottaa! Nämä kattavat kuitenkin vain siivun geokätkökiipeilyn tarpeista.

On kiinnostavaa, kuinka pitkälle innokkaat kurssilaiset pääsevät yhden päivän kurssilla. Siinä missä kalliokiipeilijälle köyttä pitkin nouseminen on suhteellisen edistynyt juttu, kätköilijä olisi pettynyt peruskurssiin, jolla vain laskeudutaan.

Arkkityyppinen kalliokiipeilijä haluaa olla sormiensa ja varpaidensa varassa ja köydessä roikkuminen on välttämätön sivutu-



Kätköilijä tutkii sillan rakenteita.

te, kun taas kiipeilevä kätköilijä on enemmän kuin köysitekniikko: hän hankkiutuu köyden ja muiden teknisten kiipeilymenetelmien varassa putoamisvaaralliseen paikkaan. Hänelle valjaissa istuminen on normaali olotila ja putoaminen, varmistettuna, onnettomuus.

Turvallisuuskulttuuri kehittyy

Kiipeilykätköjä on ollut Suomessa vuodesta 2002 alkaen. Viimeisten kolmen vuoden aikana kiipeilykätköjen määrä on kasvanut 30%. On odotettavissakin, että riittävästi kiven alta etsittyään monet haluavat laajentaa reviiriään ja opettelevat esimerkiksi sukeltaamaan tai kiipeilemään.

Kiinnostavaa on se, ettei kasvusta huolimatta suhteellisen marginaalisella ja nuorella "lajilla" oikein ole yhtenäistä turvallisuuskulttuuria. Jos nykyinen kiipeilevien kätköilijöiden porukka kymmenkertaistettaisiin, mutta toiminta pidettäisiin täsmälleen samanlaisena, alkaisiko onnettomuuksia ilmaantua? Millaisia ne olisivat, ja mitä pitäisi tehdä toisin?

Tiettyjä yleisesti hyväksytyjä tapoja toki on. Esimerkiksi yksin kiipeilemistä karsastetaan, vaikka se teknisesti onkin mahdollista. Valtaosa oppii menetelmät kokeneemiltilta, joko kurssilla tai kaveriporukassa. Kätköilijät ovat yhteisöllistä väkeä ja järjestävät kokoontumisia, joissa teemana voi olla vaikka juuri kiipeily. Aivan kaikkia tämä kulttuuri ei kuitenkaan tavoita.

Kalliokiipeilyssä lienee nykyisin lajin kokoon nähden melkoisen tavatonta, että innokas aloittelija sitoisi rautakaupasta ostettua yleisköyttä lanteilleen ja ajattelisi olevan



Traverssi.

sa turvassa. Nämä ajat olivat joskus viime vuosisadalla – ja juuri tämä kannattaa muistaa, kun paheksuu omatoimista katolla lumitöitä tekevää tai geokätköjä jyrkänteeltä etsivää.

Meillä kalliokiipeilijöillä on tukenamme vuosikymmenten kehitys ja vahva kulttuuri, ei niinkään yliveraisen älykäs pää jokaisen kypärän (!) alla. Eihän hölmöily edes onnistu: palautetta tulee heti kun vähääkään yrittää! Se on hyvä se, ja samaan suuntaan ollaan toivottavasti menossa myös kasvassa geokiipeily-yhteisössä.

On muuten tärkeää, että tällainen kulttuuri kehittyy rauhassa ja omaehtoisesti. Jos kalliokiipeilyn turvallisuussäännöt omaksunut näkee puussa köysien kanssa seikkailevan geokätköilijän, saattavat tietyt tekniset seikat hieman pistää silmään.

Esimerkiksi ankkurit eivät pääsääntöisesti ole redundantteja, "tuplattu". Ennen kuin julistaa menetelmän kerettiläiseksi, kannattaa huomata, että tällainen on arboristeilla, puukiipeilyn ammattilaisilla, normaalia. Vastaavia nyansseja on lukuisia. Mikään säännöstö ei ole toista parempi, ne ovat vain eri tarpeeseen syntyneitä.

Toimintatapoja ja perusmenetelmiä juuri geokätköilyn käyttöön

Kursseilla suosittellaan jokaista aloittamaan kaikessa rauhassa laskeutumisilla. Hyvän ankkuripuun valitseminen, kahdeksikkosilmukan solmiminen sen tyveen, päätesolmun solmiminen, grigrin käyttäminen ja muutama perusjuttu itse laskeutumisesta ovat minimitaso. Tällaiset kätköt on kuitenkin nopeasti koluttu kenen tahansa lä-

hiseudulta, ja valtaosa kiipeilyä aktiivisesti harrastavista kätköilijöistä kehittää nopeasti hyvät puukiipeilytaidot.

Valtaosa puukiipeilystä sujuu arboristeilta lainatuilla perusmenetelmillä, mutta kiinnostavia erojakin olen huomannut. Ensimmäkin suurin osa kätköistä on havaittavissa maasta, joten puussa ei tarvitse varsinaisesti etsiä.

Kiipeily on pääosin suoraviivaista köyttä ylös ja alas -rutiinia, kun taas arboristi joutuu usein varautumaan kolmiulotteiseen liikkumiseen puussa (mikä muuten on todella kiehtovaa puuhaa!). Kiinnostavaa on sekin, että geokiipeilijöiden on oltava puille vielä arboristejakin hellävaraisempia, koska samoissa puissa ja usein samoja oksia käytämällä vieraillee, toivottavasti, lukuisa joukko kätköilijöitä.

Puut on suojattava köydeltä ja toissijaisesti köysi pinhkalta, jolla mänty ansaitusti rankisee kiusaajaansa. Tämä on yllättävän monisyinen tehtävä, missä alan standardinemetelmää on vaikea voittaa omalla järkeilyllä.

Suoraviivaiseen nousuun ja laskuun kyllästyneillekin on paljon puuhaa. On osattava kiivetä oksatonta puuta tai sileää pylvästä, ja ainakin puussa tolppakengät on tietenkin kielletty väline.

Eräs hyvin tyypillinen - ja itsellänikin kahden erilaisen jatkokurssin kokoinen - aihe ovat *traverssit* eli vaaka-suuntaiset siirtymät jonkinlaisella suuren kulman ankkuroinnilla. Tällaisilla siirrytään kiipeilyn kannalta liian ohuen oksan kärjessä olevalle tai sillan alla lymyvälle purkille. Molemmissa on yllättävän suuri joukko viimeistään kantapäähän kautta opittavia teknisiä juttuja. Onneksi harjoittelumateriaalia ja etenkin valmiiksi osaavia tekijöitä löytyy! Suosittelen lämpimästi jokaiselle köysitempuista pitävälle ja uusia näkökulmia hakevalle. ▲



TUOMAS PÖYSTI on yleiskiipeilijä kiipeilykouluttaja, joka toimii mm. SKIL Koulutusvaliokunnassa, KTO-tasovastaavana ja KTO-vastuukouluttajana.

www.kiipeilytuomas.fi

@kiipeilytuomas



KIRSI

KIIPEILYVALMENTAJA

Olen Kirsi Kauko, nainen Kauko-Valmennuksen takana. Tämä artikkeli on toinen sarjasta, jota kirjoitan Kiipeily-lehteen. Juttusarjassa kerron kiipeilyn treenaamisesta ja oheisharjoittelusta sekä levitän voimaharjoittelun ilosanomaa.

Vinkkejä treeniohjelman suunnitteluun

Teksti: Kirsi Kauko, KaukoValmennus
Kuvat: Marko Kauko



Kirsi reitillä *Porvari (7A)*, Murron kivi, Keuruu.

Tänä päivänä internet on pullollaan erilaisia edullisia tai jopa ilmaisia treeniohjelmiä kiipeilijöille. Monien vinkkien ja neuvon tulva voi tuntua ylivoimaiselta, ja on vaikea tietää mitä kannattaa treenata ja kuinka paljon. Moni ohjelma onkin suunniteltu kiipeilijöille, jotka eivät käy töissä ja joilla ei ole muita velvollisuuksia elämässä (esim. perhe) ja aikaa treenata sekä palautua on paljon.

Omien asiakkaiden kanssa käymissä keskusteluissa on noussut monesti esille se, että treeniä tulee määrällisesti paljon, kun treenataan vähän kaikkea ihan varmuuden vuoksi. Tällöin tulee paljon ns. "roskavolyymia" eli treeniä mikä ei enää kehitä, mutta kuormittaa kehoa sekä lisää palautumisaikaa. Tässä artikkelissa annan vinkkejä oman treeniohjelman suunnitteluun, jotta voit välttää nämä sudenkuopat.

HUOMIOI NÄMÄ 3 PERUSASIAA:

1 Suunnittele ja rakenna oma treeniohjelma tavoite mielessä:

Mitä haluat treeniohjelmalla saavuttaa eli mikä tavoitteesi on? Haluatko kiivetä ensi kaudella vaikeamman boulderin tai sporttireitin vai esimerkiksi pysyä ehjänä?

Treeniohjelman tarkoitus on auttaa sinua saavuttamaan asetettu tavoite. Mitä tarkemmin aseteltu tavoite on, sitä parempi. Seu-

raavaksi mieti ja aseta itsellesi välitavoitteet, joiden kautta kuljet kohti tavoitetta.

2 Tunnista heikkoutesi, jotka estävät tavoitteen saavuttamisen:

Mieti mitkä ovat sinun heikkoutesi, jotka ovat tavoitteeseesi pääsemisen tiellä. Onko heikkous voima (sormivoima, ylävartalonvoima), tekniikka vai kenties kestävyys?

Joskus omien heikkouksien tunnistaminen voi olla vaikeaa. Tässä 3 niksia, joista voi olla apua:

1. Kysy luotettavalta kiipeilykaverilta, jolta saat rakentavaa ja rehellistä palautetta
2. Kuvaa omaa kiipeilyä ja analysoi sitä
3. Ota avuksi valmentaja

Kun omat heikkoudet ovat selvillä, niin treeniohjelmassa kannattaa panostaa niiden harjoitteluun. Valitse 1–2 heikkoutta, joihin keskityt per treenisykli.

3 Treeniohjelman rakentaminen:

Mieti aluksi kuinka paljon aikaa sinulla on treeneille ennen seuraavaa kiipeilykautta tai -reissua? Montako kertaa viikossa, kuinka kauan per kerta? Ole realistinen! Jos seuraava kiipeilyreissu on tulossa jo 2 viikon päästä ja aikaa treenata on 2 kertaa viikossa 1,5 tuntia per kerta, niin on turhaa suunnitella 3 tunnin treenejä viidelle päiväl-



Boardilla eli treeniseinällä kiipeily on tehokasta treeniä ja kehittää hyvin voimaa.

Kaikeaa ei voi, eikä kannata treenata kerralla. Kiipeily on parasta treeniä parasta treeniä kiipeilyyn

le viikossa. Tässä omien heikkouksien painottaminen onkin avainasemassa.

Mieti 1–2 asiaa / heikkoutta, joihin keskityt per treenisykli (4–8 viikon jakso). Kaikeaa ei voi, eikä kannata treenata kerralla. Kiipeily on parasta treeniä kiipeilyyn, joten pääpaino treeneissä kannattaa aina pitää kiipeilyssä. Se millaista kiipeilyä treeneissä kannattaa tehdä (boulder / sportti, voima / kestävyys) riippuu omista tavoitteista. Koska keho on nopea tottumaan sille annettuun ärsykykseen, niin kannattaa treenejä hieman muuttaa aina 4–8 viikon välein tuomalla treeneihin uutta ärsykettä.

Treenien tulisi haastaa, mutta ei hajottaa. Panosta siis laatuun, älä määrään ("roskavolyymi"). Suunnittele treeniohjelmasta johdonmukainen, mutta joustava. Tosiasiahan on, että elämä tulee usein kiipeilijän ja treenien väliin, jolloin treeniohjelman on hyvä mukautua. Perusasioissa pysyminen tuo ohjelmaan selkeyttä ja yksinkertaisuutta. Hie-

nojen voimaohjelmien kikkailut kannattaa jättää pois ja keskittyä perustekemiseen.

Treeniohjelmaa suunniteltaessa on hyvä ottaa mukaan nämä 4 osa-aluetta:

VOIMA

TAITO / TEKNIikka

LIKKUVUUS

MIELI

VOIMA

Voimatreeni, tapahtui se sitten punttisalilla tai kotona kehonpainolla, on jokaisen kiipeilijän paras kaveri! Monipuolinen voimatreeni tekee kehon kestävämmäksi sekä suojaa vammoilta ja loukkaantumisilta. Kestävä ja tasapainoinen keho myös kestä kiipeilyä pidempään, jolloin rakkaan harrastuksen parissa voi jatkaa vuosia.

Voimatreenissä riittää, kun keskittyy neljään pääliikesuuntaan (veto, työntö, lannesarana ja kyykky) sekä keskivartaloon ja sormiin.

- Veto: erilaiset ylävartalon vetoliikkeet, kuten leuanveto tai soutuliikkeet
- Työntö: erilaiset ylävartalon työntöliikkeet, kuten punnerrukset
- Lannesarana: erilaiset maastavedon variaatiot
- Kyykky: erilaiset kyykkyliikkeet, kuten kyykky tangolla tai yhden jalan kyykky
- Keskivartalo ("core"): esimerkiksi varpaat tankoon, etuvaaka (front lever)
- Sormet: otelauta-harjoittelu

TAITO JA TEKNIikka

Koska kiipeily on taitolaji, kannattaa taidon ja tekniikan harjoittelu pitää aina mukana omassa ohjelmassa. Taitoa ja tekniikkaa voi treenata erilaisilla harjoituksilla lämmittelyn yhteydessä, kun et vielä ole väsynyt. Väsyneenä ei taitoa kannata harjoitella.

Harjoittele taitoa ja tekniikkaa aina tarkoituksella, ei vain harjoittelun vuoksi. Mieti aina etukäteen mitä taitoa sillä kerralla harjoittele ja miksi? Mitä haluat oppia? Taito-

harjoittelun sopiva vaikeustaso on hieman oman mukavuusalueen ulkopuolella, mutta se ei saa olla liian vaikeaa. Hyvä nyrkkisääntö on, että taitoharjoitteluun käytetty reitti olisi noin flash-tasoa. Kuvaa omaa kiipeilyä ja analysoi miksi onnistuit tai epäonnistuit? Mitä opit?

Omien heikkouksien treenaaminen ja uuden oppiminen ei ole helppoa. On oltava valmis epäonnistumaan ja oppimaan sekä olemaan oman mukavuusalueen ulkopuolella ja ehkä näyttämään vähän "tyhmältä" tai "huonolta". Omien vahvuuksien vahvistaminen on mukavaa ja antaa egolle valheellisen hyvänolon tunteen, mutta ei vie kiipeilyä yhtä tehokkaasti seuraavalle tasolle, kuin omien heikkouksien harjoittelu ja vahvistaminen.

LIKKUVUUS

Erilaisten liikkuvuus-harjoitusten tekeminen voi olla tylsää eikä tunnu ehkä niin tärkeältä kuin voiman ja itse kiipeilyn treenaaminen, mutta niitä ei missään nimessä kannata jättää tekemättä! Liikkuvuus-harjoituksia voi tehdä alku- ja loppuverryttelyn yhteydessä, jolloin niiden tekemiseen ei tarvitse erikseen varata aikaa. Hyvä paikka ihan perus venyttelylle on myös illalla telkkarin ääressä. Venyttelyä on hyvä tehdä mieluummin vähän joka päivä kuin paljon kerralla, mutta harvoin. Kiipeilijälle tärkeitä liikkuvuus-harjoittelun kohteita ovat lantio / lonkat sekä rintaranka ja olkapäät.

MIELI

Pelko ja omat rajoittavat ajatukset ovat monesti niitä suurimpia esteitä kiipeilijänä kehittymisessä. Pelkän mielen treenaaminen yksin tekee ihmeitä omalle kiipeilylle. Esimerkiksi tippumisen tai epäonnistumisen pelko voi aiheuttaa sen, että ei koskaan yritä täysiä eli mene omalle epämukavuusalueelle, jolloin oman maksimin irti saaminen on mahdotonta. Suositellenkin lämpimästi oman mielen treenaamista! KaukoValmennus alkaa tarjoamaan psyykkistä valmennusta kiipeilijöille loppuvuodesta 2022. Käy lukemassa lisää KaukoValmennuksen nettisivuilta!

Lisää treenivinkkejä löydät KaukoValmennuksen instagramista (@kaukovalmennus) ja facebookista sekä KaukoValmennuksen YouTube -kanavalta.

Jos oman treeniohjelman suunnittelu tuntuu ylivoimaisen vaikealta tai siihen ei ole aikaa tai halua, niin KaukoValmennuksen valmennukset löytyvät KaukoValmennuksen nettisivuilta: www.kaukovalmennus.com.

Kysy lisää valmennuksista laittamalla viestiä sähköpostilla: kaukovalmennus@gmail.com. ▲



Kiipeilyyn, uimiseen ja lepopäiviin löytyi joka alueelta mielettömiä maisemia.

Italian mykistävän kaunis laakso

VAL DI MELLO & CO. LYHYESTI

Teksti: Inka Gysin
Kuvat: Inka ja Christoph Gysin



Purojen ääressä oli hyvä ottaa siestat kuumimpina hetkinä sekä tietysti pulahtaa viilentymään.

Pohjoisessa Italiassa, turkoosin raikkaan Como-järven läheisyydessä sijaitsee ällistyttävän kaunis laakso upeine bouldereineen ja sportti- sekä tradiseineen. Val di Mello tunnetaan eritoten Mellobloccon kiipeilyfestareista, joita on järjestetty alueella jo vuosia. Näissä kilpailuissa maailmanhuiput kisaavat kiiveten luonnonkivillä. Voittajien joukossa on nähty myös muuan suomipoika **Anthony Gullsten**.

Siinä missä paikasta löytyy tiukkaa kasin boulderia konkarikiipeilijöille, antaa alue myös paljon niille, jotka nauttivat helpommistakin reiteistä. Alue on myös lapsiystävällinen, joten uskaltaisin väittää, että sieltä löytyy jokaiselle jotakin. Tämän artikkelin ei ole tarkoitus olla kaikenkattava esittely kohteesta vaan enemmänkin tiiseri kauniiseen kohteeseen Italiassa. Moni sektori ja kivi jäi reissullamme näkemättä, mutta joitain vinkkejä ja inspiraatiota reissuun on kuitenkin antaa.

Seksihelle ei ole paras keli, mutta menettelee paremman (kitkan) puutteessa

Teimme lyhyen, mutta mieleenpainuvan boulder-reissun perheemme (kaksi pientä lasta ja kaksi aikuista) kanssa kesäkuun helteillä. Kun lämpötila nousi varjossa kolmenkymppin pahemmalle puolelle, oli keli vähemmän kuin optimaalinen eikä auringossa paistattelevilla kivillä kiipeilyyn ollut mitään asiaa. Kivenlaatu oli osittain kovin kristallista ja lipevää, ja moni reitti olisi kaivannut kylmää keliä ihan vaan jo nahkojen säilyttämisen vuoksi. Mutta etsivä löytää, ja laakso tarjosi tarpeeksi myös upeita varjoisia reittejä. Ländit olivat erinomaisia jokaisella vieraillemallamme alueella ja kivellä, mutta kivillä oli usein korkeutta, jonka takia pädejä on hyvä olla.



Properietà provata -sektorin blokit olivat pääosin auringossa. Näille kannattaa suunnata viileällä kelillä.



Metsän kauneimpia reittejä: La Balance.

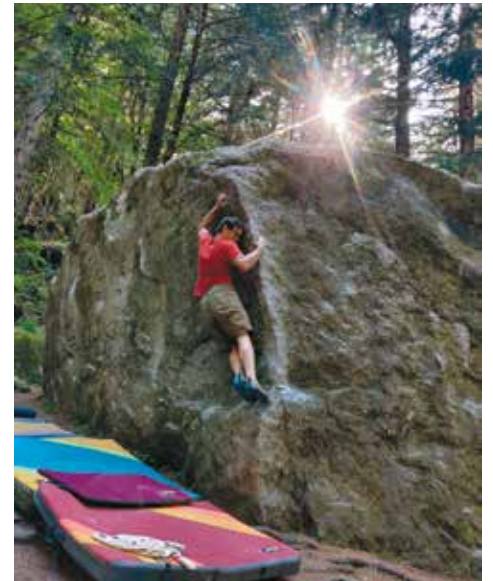


Saksalainen Marko Bagni di Masinon klassikolla La Balance, 7A.

Alueet, joilla kävimme

Suurimman vaikutuksen kiipeilyllisesti alueista teki upea **Bagni di Masino** (tai välillä *Valle dei Bagni*), joka toimi erinomaisena paikkana kesäkuumalla taianomaisen metsänsä varjostamana. Bagni di Masino sijaitsee Val di Mellon laaksoa vastakkaisella puolella eli kun laaksoon nouseaan tietä pitkin, käännytäänkin San Martinon kylästä länteen, itse Val di Mellon sijaitessa koillisessa. Lähestyminen on helppo, mikäli auton saa lähimmälle parkkipaikalle (ilmainen ja tilaa on useammalle kymmenelle autolle). Arkipäivinä tilaa oli hyvin, mutta viikonloppuna metsään oli löytänyt koko Italian kansa. Tällöin auton voi joutua jättämään alemmas laaksoon tien varteen, ja matka ylös kiville on haastavampi. Metsään pääsee hyvin myös rattaiden kanssa polkua pitkin, mutta itse metsässä rattaat eivät ole kätevät.

Bagni di Masinossa ainakin Ersaf-sektorilla boulderit olivat vierä vieressä havujen peittämän metsänpohjan keskellä ja mäkisestä maastosta huolimatta alastulot olivat lähes täydellisiä. Klassikkoreittien löytämiseksi ei topokirjaa tarvinnut, sillä suosituimmilla reiteillä oli aina kourallinen italialaisia kiipeilijöitä. Mieleenpainuvista näistä, *La Balance*, 7A, oli myös helposti todettavissa klassikoksi jo visuaalisuutensa vuoksi: kaunis reitti ei ollut hieno vain muuviensa tai selkeän linjansa takia, myös kivenlaatu oli yllättäen pehmeää ja melkein hiekkakivimäistä. Viereiseltä kiveltä löytyi hienoja yläseiskoja kuten *Lady Red*, 7B, ja sen variaatiot sekä läheltä mm. kutosen klassikko *Concordia*, 6C. Belvederen sektori tarjoaa vielä paljon lisää kiivettävää eikä matka sinneäkään ole kummoinen parkkipaikalta tai Ersaf-sektorilta.



Lähdit olivat pääosin tasaisia ja tilavia.



Kivenlaatu oli usein terävähköä ja kiteistä, mutta välillä löytyi pehmeää hiekkakiven tyylistä otelaatua.



Bagni di Masinon upea havumetsä antoi mukavaa viileyttä kesäkuumalla.



Val di Mellossa virtasi kaunis turkoosi joki.



Pienen kävelymatkan päässä Val di Mellon kiviltä sijaitsee upea kirkas järvi, joka sopii niinkin ikään viilentävään uintihetkeen.



Nopein tie parkkiksen lähimmille blokeille oli joen yli kävellen. Varoitus: vesi oli hyttävää.

i JÄRKEVIN MATKA pelipaikoille lienee Milanosta lentäen. Laaksossa sektoreiden välillä on helpoin kulkea ottamalla alle vuokra-auto, vaikka joitain busseja laaksossa kulkeekin. Lentämisen sijaan paikalle pääsee toki myös maitse matkustaen parissa kolmessa päivässä. Oma matkamme käsitettiin autolautan Vuosaaresta Travemundeen, ajon (omalla autolla) Hampuriin ja sieltä kätevästi autojunassa nukutun yön Lörrachiin ihan Sveitsin rajalle. Täältä ajo Val Masinon laaksoon kestää noin 5 tuntia. Lämmin suositus tälle matkustustavalle!

PARAS AJANKOHTA alueella vierailuun kiipeilymielessä on keväällä tai syksyllä. Talvella lumipeite voi estää kiipeilyä ja pienillä teillä autoilun. Kesällä kiipeily on mahdollista, mutta kitkaa on turhaa odottaa. Topokirja on hankkimisen arvoisen, sillä valitettavasti 27cragse ei vielä tarjoa kovin kattavaa katsausta alueeseen. Tietysti kanssakiipeilijöiltä on aina mahdollista saada apuja ja kirjaa lainaan, mutta esimerkiksi Val Masinossa emme muita kiipeilijöitä kesäaikaan nähneet.

Laaksossa on useampia camping-alueita telttailuun ja pakuelämään. Bagni di Masinon parkkiksella näkyi pakuja myös oletettavasti yöparkissa, mutta sen laillisuudesta en menisi takuuseen. Itse vuokrasimme Airbnb:n Ardennon kylästä laakson pohjalta, mutta myös esimerkiksi San Martinossa on valinnanvaraa asumusten suhteen.

ISOMMAT RUOKAKAUPAT löysimme lähempänä laakson isommista kylistä. Internetin ihmeellinen maailma osaa kertoa, että San Martinossa on ainakin toiminut kiipeilykauppa, mutta sen tämänhetkisestä tilanteesta en saanut varmistusta. Kaupan kautta on ainakin ennen voinut vuokrata pädejä.

OHEISTEKEMISTÄ alueella riittää, sillä vaellusreitit ja MTB-polkuja on pilvin pimein, jokia uimista varten ja lähellä sijaitseva Comojärvi on upea kohde jo itsessään. Alueella on myös sporttia sekä trädidiä. Näistä voitte lukea lisää **Lauri Hilanderin** jutusta seuraavalta aukeamalta.

Val di Mello itsessään on toki kauneudessaan vertaansa vailla: kirkkaan turkoosi, kylmän pauhaava koski sekä ympärillä kasvavat terävahuippuiset vuoret ja vehreänä kukoistavat metsät ja niityt antoivat mielettömät puitteet boulderoinnille. Joen varren boulderit olivat korkeita ja aurinkoisia, mutta tien viertä kävellen takaisin hieman alemmas laaksoon löytyi joitain varjoisiakin blokkeja, kuten Il Francese. Lehmälaitumella sijaitsevalla kivellä piti pitää huolta lantakasojen sekä sisiliskojen väistelystä, muutoin paikka oli leppoisa varjostavine puineen. Joen varren bouldereissa olisi riittänyt valinnanvaraa viileämmille päville, eritoten Properietà provata-sektorilla.

Lepopäiville on alueella jos jonkinlaista vaellusmahdollisuutta hyvin merkityillä poluilla ja kesäkuumalla joki houkutteli uimaan ja viilentymään. Parkkipaikalta jatkaen tietä eteenpäin pääsee lyhyellä, noin kilometrin kävelyllä upealle pienelle järvelle. Maisemat täällä olivat maagisen kauniit. Polku on melko hyvä, mutta rattaita sinne ei kannata viedä. Läheltä löytyy myös ravintoloita sekä camping-alue ruokailuun ja majoitukseen.

Parkkeerausesta on tärkeää tietää seuraavaa: ylhäällä Val di Mellon laaksossa, aivan bouldereiden vieressä on iso parkkipaikka, mutta sen käyttö on rajoitettu päivittäin 40 autolle. Lippu, 10 €, tulee ostaa etukäteen San Martinon kylästä turisti-infon läheisen parkkialueen lippumasiinasta. Mikäli liput on myyty loppuun (joka on hyvinkin mahdollista viikonloppuisin tai loma-aikoina jo heti aikaisin aamusta), voi auton toki jättää San Martinon parkkikselle ja haikata ylös kiville ja laaksoon. Tämä reitti on noin kaksi kilometriä ylämäkeen, ei siis mikään mahdottomuus toki riippuen kantamuksista ja kelistä. Yläparkkis on turisti-infon mukaan auki vuoden ympäri lumitilanteesta riippuen: talvella lunta saattaa olla niin paljon, että tie on suljettu. Pienenä toimituksen huomiona haluan kuitenkin varoittaa, että kuulopuheiden mukaan yläparkkiin vievä tie on ollut suljettu muinakin aikoina, italialaiseen tapaan täysin epäloogisesti ja varoittamatta. San Martinon kylästä itsestään löytyy turisti-infon lisäksi pieniä kauppoja sekä pizzerioita ja muita ravintoloita.

Val Masinon sektori oli se, jossa vierailimme ensimmäisenä. Lapsiystävällinen se on niin lähestymisensä kuin fasiliteettiansa puolesta, sillä eräänkin blokin (27cragssissa nimellä Visido) vieressä on leikkipuisto keinuineen ja hiekkalaatikoineen. Tämä kyseinen kivi on myös mukavan varjoisa ja kunnioitusta herättävän hankkäävä teräväkantinen kaunotar.

Vieressä virtaa villi joki, jonka varresta löytyy niin ikään pari pientä kiveä boulder-ongelmineen sekä upeita tumman kirkkaita altaita, joihin pulahtaa helteellä. Tien varressa olevat blokit ovat niin lähellä tietä, että kannattaa pitää varansa: tiellä autoillaan vähän, mutta pädit ovat osittain tien päällä, joten liikennettä kannattaa kuulostella herkällä korvalla. Niityillä lamasaitausten sekä mehiläistarhojen välissä on useita isoja bouldereita monine reitteineen. Pysäköinti on helppoa, sillä parkkis on iso ja ilmainen sekä ainakin meidän vierailumme aikana tyhjillään. Pienen kävelymatkan päästä löytyy paljon lisää kiivettävää, mutta valitettavasti sinne emme tällä käynnillä ehtineet. Lähellä on myös ravintoloita, mikäli nälkä ehti iskeä. ▲



Val di Mello

KÖYSITTELIJÄN NÄKÖKULMASTA

Teksti ja kuvat: Lauri Hilander



Taustalla Sveitsin rajavuoret.



Sfingin länsifeissin pitkät släbit.

Köysikiipeilyn osalta Val di Mello, mukaan lukien San Martinon ja Val di Oron alueet, sisältää hurjan määrän graniittikiipeilyä. Kivenlaatu on lähtökohtaisesti hyvää ja esimerkiksi Dolomiiteille tyypillistä kivenlaatu-arpajaista on vähän. San Martinon kylä, josta Val di Oro ja Val di Mello haarautuvat omiksi laaksoikseen, on siinä määrin merenpintaa korkeammalla, että kesähelteillä laakso pysyy siedettävissä lämmöissä. Priimatiimat ovat keväällä ja syksyllä, mutta hieman valikoiden myös kesälomilla voi alueella kiivetä.

San Martinon kylässä on lajitelma yhden köydenpituuden sporttia ja trädidiä. **Sasso Remennon** alue rakentuu yhden jättimäisen boulderin ympärille, kivi on korkeimmillaan 40 metriä korkea ja sen kaikilla sivustoilla on kiivettävää välillä 4–9a:han. Kiven eteläpuolen pitkällä släbillä voi herkistellä huikeilla släbeillä, itäfeissillä kiivetä jyrkkää sporttia, länsifeissillä jyyttää kolmen tähden käsihalkeamaa ja poketteja. Jokaiselle jotain siis.

Itse Sasso Remennon jättiboulderin lisäksi alueella on lyhyellä lähestymisellä kallioita ja pultattuja jättimurikoita useamman loman tarpeisiin. Itse pääkiven lähestyminen on lyhyimmillään parkkipaikalta muutaman metrin ja paikka on muutoinkin perheystävällinen. Toki autotiellä on jonkin verran liikennettä. Pulttihommista voi mainita *Simon Templar 6a+*, *Diedro dei Comaschi 6b* ja *The Wall 6c+*, luomutteli-joille esimerkiksi napakka *Budino 6a* ja *Diedro Pedroni 6b+*.

Val di Oron puolella kiipeily on lähinnä multipitch trädidiä. Lähestymiset ovat suht' kohtuullisia ja verttiä tulee hieman kohteesta riippuen 750–1500 metriä. Laaksossa on useita alppimajoja eli refugioita,

joista saa ostettua ruokaa ja majoituspalveluita. Näihin kannattaa rimpuutella etukäteen ja varata paikka. Oron puolen laakson vuorista voi mainita vaikkapa Piz Badilen eteläfeissin ja Sphingen helipot släbit. Alueella ei juurikaan jäätiköitä ole, joten lähestymiset hoituvat herraskaisesti lenkkareissa. Auton saa näppärästi pysäköityä autoituneen kylpylän parkkikselle. Tosin huomaa, että viikonloppuisin jengitä riittää ja parkkis voi olla täynnä.

Val di Mellon puolella autolla lähestymiseen tarvitaan erillinen laakson ajomaksu, maksu hoituu automaattin San Martinon kylällä. Tie on ok, mutta huononee loppua kohti. Jo laakson pohjalla on erilaisia rifugio-tyyppisiä tavernoja, joista voi kesäkaudella napata virvokkeita ja pöperöä. Val di Mellon kiipeily on pääsääntöisesti graniittisläbejä luomuvarmistuksin.

Mellon kiipeily ei ole helppoa ja greidi on alueella kauttaaltaan napakkoa. Muutenkin meno on välillä sängen italialaista: ankkuri saattaa olla yksittäinen lehtihaka tai taottu ”härän nenärengas”. Alueen megaklassikoihin lukeutuu muun muassa Scoglio delle Metamorfosi-sektorin yhdeksän köydenpituuden *Luna Nascente 6b*.

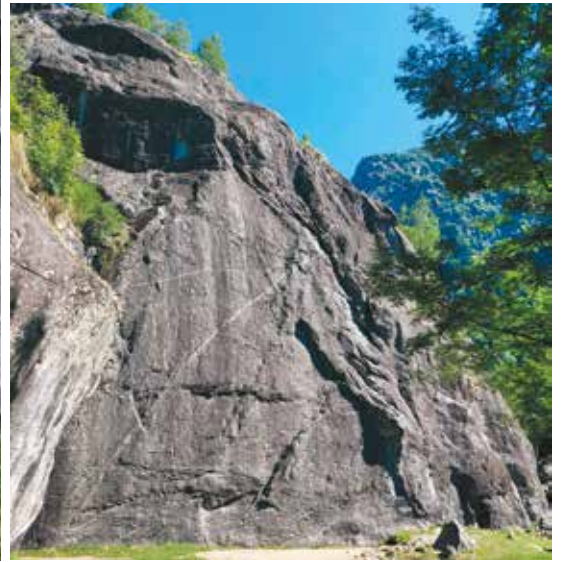
Val di Mello sopii köysikiipeilykohteena kaikkiruokaiselle lähetystyöläiselle, joka haluaa nauttia kiipeilybuffetista vähän jokaista tarjottavaa. Toki greidi on jäykkä ja pulttivälit pitkiä, mutta kun menoon tottuu, on homma ok. Boulderointia metsissä, yhden köydenpituuden kivaa Sassolla tai multipitchiä ylempänä, kaikkea löytyy! ▲



Diedro Dei Comaschi sisäkulma.



Jaana Ylipelto ja allekirjoittanut Spfingellä.



Sasso Remennon eteläfeissin släbit.

Rifugio Antonio Omo.

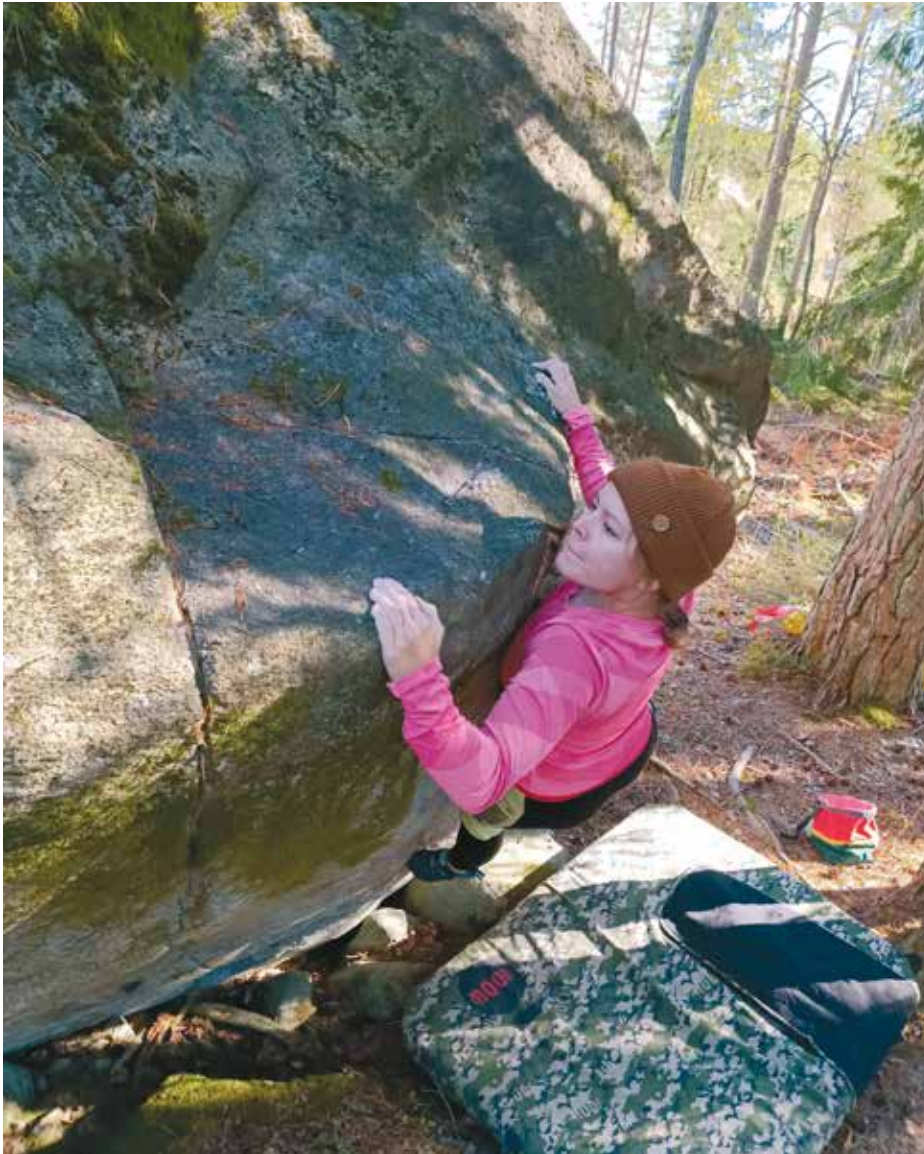


Lähärit on pitkälti alppinittyjä ja kesäkelillä kyllä tarkenee tunkatessa.



Spfinge.





Janne Turpeinen

Kirjoittaja Saana Metsälä tositoimissa.



Olen **Saana Metsälä**, kiipeilijä ja kuntoutuksen ja terveydenhuollon ammattilainen. Olen toiminut pääkaupunkiseudulla urheiluosteopaattina vuodesta 2020 ja urheiluhierojana vuodesta 2016. Keväällä 2022 päätin toteuttaa jo pidempään mielessä olleen alanvaihtohaaveeni ja hakea opiskelemaan kauppatieteitä.

Tänä syksynä olenkin aloittanut kauppatieteiden opinnot Lappeenrannan teknillisessä yliopistossa. Minuun voi siis nykyään törmätä sekä pääkaupunkiseudun että Lappeenrannan kivillä ja kiipeilyhalleilla sekä LUT-yliopiston kuntosalilla.

Tällä hetkellä en enää pidä vastaanottoa osteopaattina/hierojana, mutta itselleni on edelleen tärkeää päästä lisäämään kiipeilijöiden tietämystä järkevästä harjoittelusta, vammojen ennaltaehkäisystä ja niiden hoidosta. Samoista aiheista olen kirjoitellut Instagram-tililleni, joten jos tiedonnälkä ei tyydytä tämän artikkelisarjan avulla, niin Instagram-tililtäni **@saanametsala** voit käydä lukemassa lisää ajatuksiani.

Kiipeily-lehdessä on aiemmin samoista aiheista kirjoittanut fysioterapeutti **Oliver Petäjä**. Suosittelemkin lämpimästi virkistämään muistia ja lukemaan vielä Oliverin artikkelit, koska tarkoitukseni ei ole kerrata omissa artikkeleissani kaikkia asioita, joista on viimeisimmässä lehdessä jo kirjoitettu. Tarkoitukseni on tuoda uutta ja jonkun verran tuttuakin asiaa hieinan omilla mausteilla höystettynä. Oliverin artikkelit löytyvät lehdistä 1/20, 2/20 ja 1/21.

Kiipeilyvammojen ennaltaehkäisy

Teksti: Sanna Metsälä

Urheiluvammojen ennaltaehkäisyssä on avainasemassa kolme simpppelin kuuloista peruspilaria: ravinto, lepo ja järkevä harjoittelu. Kun näitä perusasioita pohtii omalta kohdaltaan ja muokkaa omia kompastuskiviä kuntoon, on jo ottanut ison askeleen eteenpäin vammojen ennaltaehkäisyn suhteen.

Ravinto, palautuminen ja treeni

Ravitsemuksessa energiansaannin tulee olla kulutusta vastaavaa eli energiaa tulee saada riittävästi, muttei liikaa. Ravinnon tulee sisältää sopivassa suhteessa makroravintoaineita (hiilihydraatit, proteiinit ja rasvat) sekä mikroravintoaineita (vitamiinit ja kivennäisaineet), ja näitä ravintoaineita tulisi saada erilaisista, monipuolisista lähteistä. Thl:n ravitsemussuosituksat ja

Ruokaviraston lautasmalli toimivat kovemmallekin treenaajalle hyvänä ohjenuorana siitä, mitä päivän aterioiden tulisi sisältää. Jos aihe kiinnostaa enemmän, suosittelen kuuntelemaan Urheiluklinikka-podcastin ensimmäisen kauden jakson 2, jossa ravitsemuksen asiantuntija **Kirsi Sali** kertoo aiheesta kattavasti.

Levolla tarkoitetaan sekä unta että lepoa treenaamisesta/muusta kuormituksesta. Lepopäivän ei tarvitse tarkoittaa pelkästään suoratoistopalvelujen kuluttamista kotisohvalta, vaan lepopäivänäkin olisi hyvä liikkua kevyesti esimerkiksi ulkoilemalla, lasten/lemmikien kanssa leikkimällä, pihatöitä tekemällä tai muulla itselle kevyellä liikuntamuodolla. Kiipeilijälle tärkeää olisi antaa yläraajojen – erityisesti sormien – levätä lepopäivänä, mutta kevyt yläkropan liikunta (uinti, soutu, melonta, frisbeegolf tms.) voi toi-



Kokonaiskuormitusta voi ajatella vesilasiesimerkin avulla. Aina kun ihmisen elämään lisätään joku kuormittava tekijä, ”kaadetaan lasiin lisää vettä”. Kun lasi alkaa täytyä, tulee jotain kuormitustekijää vähentää, jotta toista voidaan lisätä. Jos lasi on täysi ja siitä huolimatta kuormitustekijöitä lisätään, läikkyä vesi yli, jolloin voidaan esimerkiksi päätyä ylikuormitus-/alipalautumistilaan, loukkaantua fyysisesti tai sairastua. Tekstissä mainittuihin peruspilareihin keskittymällä lasin reunoja voidaan kasvattaa korkeammiksi, jolloin kokonaiskuormitusta voidaan hieman lisätä.

mia hyvänä palauttavana liikuntana. Muista, että joka päivä ei tarvitse tehdä jotain, eli välillä on hyvä levätä ihan vain siellä sohvan pohjalla.

Järkevä harjoittelu tarkoittaa lyhykäisyydessään sitä, että harjoittelua (sekä kiipeilyä että mitä tahansa muita lajeja/aktiviteetteja kiipeilijä harrastaakaan) tulee riittävän paljon/usein, muttei liikaa. Riittävän raskasta treeniä, mutta ei liian raskasta, riittävän monipuolisesti, mutta kuitenkin riittävän spesifisti niin, että treeneissä on fokus, joka tähtää kiipeilijän senhetkiseen tavoitteeseen. Pilkotaan tätä ajatusta hieman:

Jos treeniä tehdään liian vähän, liian harvoin, liian kevyellä kuormalla ja keskitytään treenaamaan liian montaa ominaisuutta kerralla, ei kehitystä tapahdu, vaan suorituskyky joko pysyy samalla tasolla kuin ennen tai jopa laskee. Jos taas tehdään liian pitkiä treenejä, liian usein, liian raskaalla kuormalla ja treenataan vain yhtä spesifiä ominaisuutta joka treenissä, kasvaa loukkaantumisriski huomattavasti. Todennäköisemmin loukkaannutaan ja taaskaan kehitystä ei tapahdu, kun otetaan takapakkaa kuntoutumisen ajaksi ja lähdetään matalammalta tasolta kuin ennen loukkaantumista.

Kun kiipeilyssä halutaan kehittyä kohti omaa tavoitetta ja kehittyminen halutaan tehdä

loukkaantumisriskit minimoiden, tulee näitä asioita miettiä omassa treenaamisessa joko itselleen tai ammattilaisen (valmentajan, fysioterapeutin, osteopaatin ym.) kanssa.

Harjoittelua suunnitellessa kannattaa myöskin ottaa huomioon, että erilaiset kiipeilyyn liittyvät harjoitukset kuormittavat kudoksia eri tavoilla.

Karkeasti jaoteltuna boulderointi vaatii enemmän mm. maksimi-, nopeus- ja kontaktivoimaa kun taas köysikiipeily enemmän kestävyyttä ja kestovoimaa (lihaskestävyyttä ja voimakestävyyttä, joiden pohjaominaisuutena maksimivoima). Oheistreeneistä esimerkiksi otelautaharjoittelu kehittää sormien, kämmenten ja kynnärvarsien staattista voimaa ja kestävyyttä, kun liikettä toistojen aikana ei tapahdu. Toisaalta esimerkiksi kampuslautaharjoittelu on hyvinkin dynaamista eli liikettä tuotetaan nopeasti.

Lisäksi kampusharjoittelussa kehitetään kontaktivoimaa, eli liike tulee pysäyttää ja ote hallita nopeasti heti kun sormet ovat otteella. Tämä vaatii kudoksilta erilaista kykyä tuottaa voimaa kuin staattinen otelautaharjoittelu. Treenisuunnitelmaa laatiessa on siis hyvä miettiä, millaisia ominaisuuksia halutaan kehittää ja mitä kaikkea olisi järkevää kehittää yhtä aikaa.

Muita tekijöitä loukkaantumisriskiä kasvattamassa

Kolmen edellä mainitun peruspilarin jälkeen kannattaa huomioida muut tekijät elämässä ja kiipeilyn aikana. Muut tekijät voivat vaikuttaa sosiaaliseen, henkiseen tai fyysiseen hyvinvointiin. Töissä saattaa olla kuormittava jakso, jolloin voisi olla hyvä keventää kuormitusta muista elämän osa-alueista, esimerkiksi kiipeilystä. Pienen vauvan tai koiranpennun kanssa lepo ja ravitsemus eivät ehkä toteudu optimaalisella tavalla, joten onko järkevää silloin pitää kynsin ja hampain kiinni ”nousujohteisesta harjoittelusta”, vai olisiko sitäkin hyvä tarkastella elämäntilanne huomioon ottaen?

Elämän surullisissa ja stressaavissa ajanjaksoissa liikunnasta voi saada merkittävää apua, mutta silloinkin voi olla tarpeen keventää kiipeilytavoitteita ja pitää treenit kevyempinä, jotta kokonaiskuormitus ei kasvaisi liikaa. Kokonaiskuormituksella tarkoitetaan kaikkia ihmistä hänen elämäntilanteessaan kuormittavia tekijöitä, esim. ihmissuhteet, perhe-elämä erityisesti pienten lasten kanssa, työ, opiskelu, sairastelu, työmatkaliikunta, kiipeilyreissut, kilpailut, taloudelliset huolet ym., joista osa on negatiivisempaa kuormitusta ja osa positiivisempaa, vaikkakin siitä huolimatta kuormitusta.

”Quick fixit” eli nopeat ratkaisut liiallisen kuormituksen hoidossa eivät toimi hyvänä pohjana vammojen ennaltaehkäisyssä.

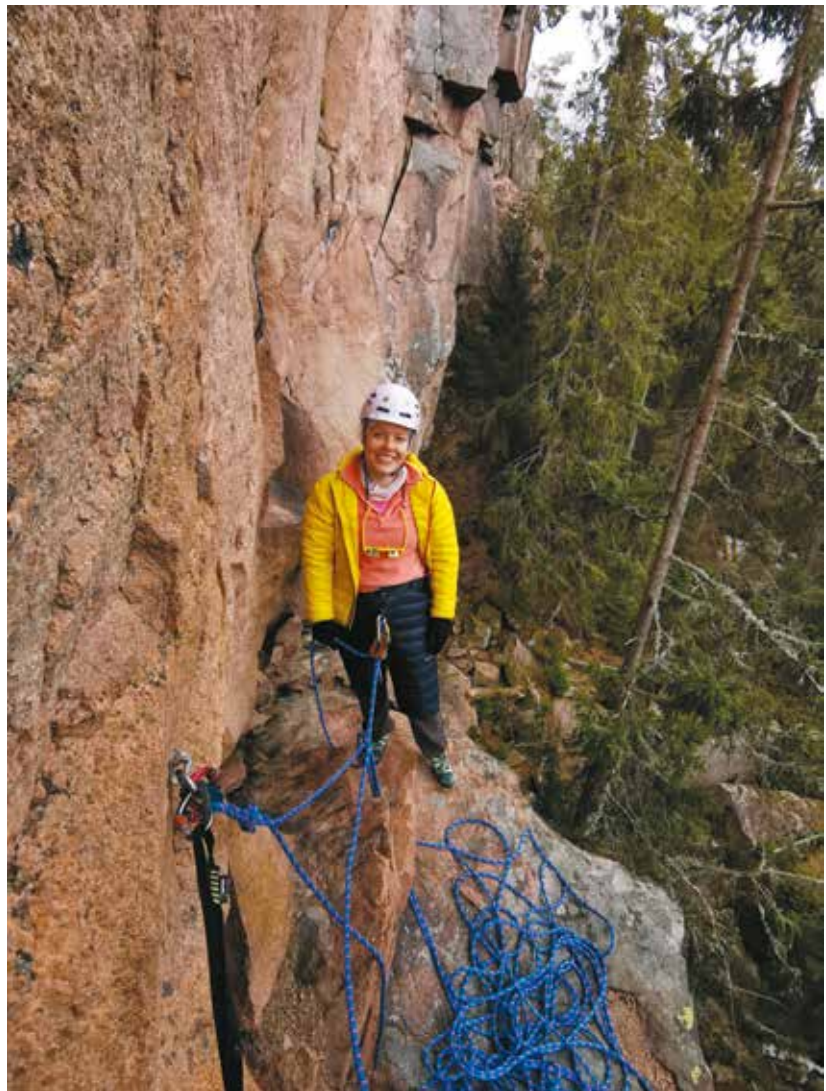
Ulkoiset tekijät, esimerkiksi sää on myös hyvä huomioida loukkaantumisten ehkäisemiseksi. Kun keväällä ensimmäiset kalliot alkavat kuivua ja kutsua kiipeilijöitä seireenien tavoin, kannattaa reppuun pakata riittävästi lämmintä vaatetta ja tehdä tavallista paremmat alkulämmittelyt ennen kiipeilyä. Huomioi myös, että ulkokallioilla varmistaja saattaa seisoskella pitkiä aikoja paikallaan, kun kiipeilijä köyden toisessa päässä työstää projektinsa muuveja. Jos siis kroppa tai esimerkiksi sormet tuntuvat kylmiltä oman kiipeilyvuoron koittaessa, voi olla viisasta tehdä vielä muutamia lämpäliikkeet uudelleen.

Ulkona boulderoidessa pädit kannattaa asetella hyvin ja miettiä spottaajien kanssa kohdat, joissa putoaminen saattaisi johtaa loukkaantumiseen, tutustua reittiin ja harjata otteet. Joskus taas esimerkiksi otteet voivat irrota sekä sisä- että ulkokiipeilyssä tai käsi tai jalka yllättäen lipsahtaa otteelta. Silloin putoaminen tulee yllätyksenä ja alastulo ei välttämättä tapahdu parhaassa mahdollisessa asennossa. Kiipeilijä saattaa loukkaantua, vaikka kaikki ”peruspilarit”, lämmittelyt ja muut ennakoitavat asiat olisivat otettu huomioon.

Omaa projektireittiä työstäessä olisi hyvä miettiä, tuleeko reitillä jatkuvasti joku yksittäinen muuvi tai asento, joka kuormittaa aina samaa kohtaa kehossa. Esimerkiksi diagonaalisuuntaisessa halkeamassa oleva pieni krimpipi voi vääntää sormia aina sivusuunnassa samaan kivuliaaseen asentoon ja kasvattaa loukkantumiseriskiä, tai toisella jalalla tehtävä huukki kuormittaa aina saman jalan takareittä. Projektoidessa tulee muistaa antaa kudosten palautua hyvin treenien välissä ja yksittäisen treenin aikana. Projektoidessa on myös erityisen tärkeää lämmittelä varsinkin ne kohdat kehossa, jotka projektilla joutuvat kovalle kuormitukselle.

”Quick fixit” vammojen ennaltaehkäisyssä

Niin sanotut ”quick fixit” eli nopeat ratkaisut Quick fixeillä tarkoitan esimerkiksi manuaalista käsittelyä (hieronta, hierontavasarat, akupunktio/kuivaneulotushoidot, putkurullailut, sähköstimulaatiohoidot), huippu-



Janne Turpeinen

Lämmin pukeutuminen viileällä kelillä on tärkeää loukkaantumiseriskin madaltamiseksi. Kirjoittajan uusi suosikkivaate kylmille keleille on kevytunvashortsit, joiden alla voi kätevästi pitää valjaita. Vilukissan reidit ja pakarat kiittää, vaikka tällä asusteella ei ehkä missikilpailuihin pääsekään!

kylmähoitoja, kipu-/kylmägeelejä tai muita vastaavanlaisia hoitomuotoja.

Näistä hoidoista voi saada lyhytaikaista (joskus myös pitkäaikaista) apua kivunhoitoon. Näillä voi myös esimerkiksi saada laskeutua stressihormonitasoja kehossa, joka myös vähentää kivun tuntemusta. Kuitenkaan vammojen ennaltaehkäisyssä näillä ei nykytiedon valossa ole merkittävää roolia. Jos kuitenkin yksilö kokee itse hyötyvänsä jostain manuaalisen käsittelyn muodosta tai vaikkapa kylmähoidosta, voi sitä käyttää silloin tällöin osana kokonaisuutta.

Tärkeää olisi kuitenkin muistaa, että kokonaiskuvassa merkittävämmät tekijät ovat juurikin järkevästi toteutettu harjoittelu, lepo ja ravinto, ja niitä seuraavana kokonaiskuormituksen huomioiminen ja muut edellä mainitut loukkaantumiseriskiä madaltavat tekijät. Vasta tämän kokonaisuuden päälle voidaan halutessaan lisätä quick fixit.

Hyvä hieroja tai vastaava ammattilainen

osaa tarvittaessa antaa neuvoja myös muiden elämän osa-alueiden kuormituksenhallintaan ja lisätä asiakkaan tietämystä kivunhoidosta, joten en sano että hierojalla tai muulla ammattilaisella käyminen olisi täysin hukkaan heitettyä aikaa.

Lopuksi haluan mainita, että meillä kaikilla on käytettävissämme vain rajallinen määrä aikaa, energiaa ja rahaa. Jos tavoitteenamme on kehittyä kiipeilyssä loukkaantumiseriskit minimoiden, tulee meidän valita, mihin käytämme rajalliset resurssimme. Käytämmekö siis ajan quick fixien kanssa vai sijoitammeko saman ajan ja rahan vaikkapa valmentajan kanssa kehittävän treeniohjelman suunnitteluun tai ravitsemusterapeutin kanssa oman energiansaannin suunnitteluun.

Toimituksen vinkki: lue myös valmentaja Kirsi Kaukon ohjeet oman treenisuunnitelman tekemiseen sivulta 32. ▲

HAEMME HYVIÄ TYYPPEJÄ!

NUORISOVALIOKUNTA NUVA

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

OTA YHTEYTTÄ: pj. Heidi Pienipaavola
nuoriso@climbing.fi

KOULUTUSVALIOKUNTA KOVA

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

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

KILPAILUVALIOKUNTA KIVA

Kilpailuvaliokunnassa pääset edistämään urheilukiipeilyä kansallisella ja kansainvälisellä tasolla.

OTA YHTEYTTÄ: Kilpailuvaliokunta
kilpakiipeily@gmail.com

TULE MUKAAN TOIMINTAAN

WWW.CLIMBING.FI

KIPEILYLIITTO

Suomen kiipeilygeologiaa, osa 7

Tussinkosken kahvat ovat reaktioita menneisyydestä

"Vedä siitä kahvasta!" Tämä huudahdus on tavallisilla krimpipotteiden luonnehtimilla graniittikallioilla varsin harvinainen, mutta Vantaan Korsossa sijaitsevalla Tussinkoskella (tai Reimankalliolla) ehkä se kaikista tavallisin. Monin paikoin seinämä ihan tur-suaa kahvoja ja poketteja!

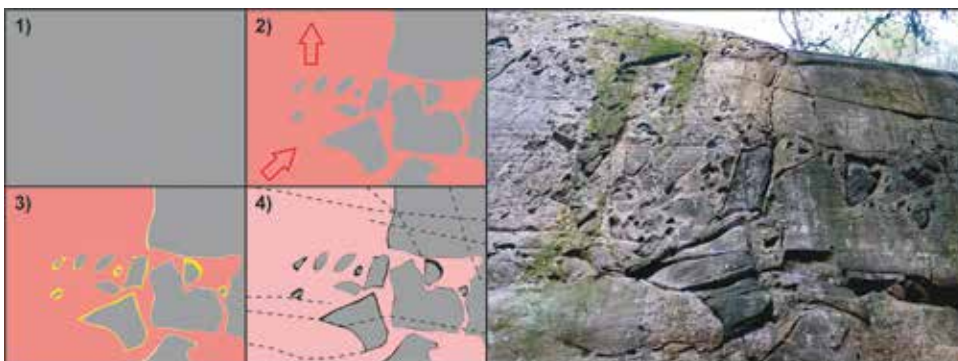
Lukemattomien sendaajien väsyneet forkut ovat saaneet niistä sen kaivatun pelastuksen. Ilman näitä otteita ei olisikaan mahdollista, että tällaiselta jopa hieman negatiivisen profiilin kalliolta löytyisi niin runsaasti laadukkaita, joskin matalia, alakutosen reittejä kuten *Kutiona (6a)*, *Korva (6a)* ja *Lista (6a+)*. Mitä ihmettä on tapahtunut, että Korsoon on saatu tällainen ulkokiipeilyhelmi?

Aloitetaan tarina kallion vasemmasta laidasta, jossa sijaitsevat kallion vaikeimmat reitit *Reinkarnaatio (7b)* ja *Tussari (7a)*. Näiden reittien alkuosat ovat tutunlaista Suomi-kiipeilyä ja etenkin Tussarin alkuosassa saa hipeltää monille graniittikallioille tavallisia ja teräviä kvartsi- ja kalimaasälpäkiteitä.

Kahvat ovat harvassa ja pieniä sellaisia löytyy lähinnä parista poikittaisraosta.

Tämä graniittinen kivi on sukua esimerkiksi Kirkkonummen Falkbergetin ja Olhavan graniiteille. Se on syntynyt suuren poimuvuoriston uumenissa noin 1800 miljoonaa vuotta sitten. Silloin vuoriston syviin osiin poimuttuneet sedimenttikivet alkoivat osittain sulaa. Nämä osittaissulat kerääntyivät yhteen kuoressa ja jähmettyivät hiljaksiin graniiteiksi.

Tussarin loppuosassa saa kuitenkin jo kosketusta hieman erikoisiin syvennyksiin ja poketteihin. Näyttää siltä, että graniitin sisällä olisi tummia kivikappaleita, joiden ulkokehä on kulunut pois. Näitä samoja kappaleita ja niiden rei'iksi kuluneita ulkokehiä ovat kallion kiipeilyllisesti helpommatkin osat täynnä. Tumma kivi on sarvivälkegneissisiä tai jonkinlaista gabroa – hyvin samanlaista kiveä, jota löytyy Hyvinkään Jaanankalliolta. Se koostuu lähinnä tummasta sarvivälkkeestä ja vaaleasta maasälvästä, ja siitä puuttuu mm. graniitille tyypillinen te-



Tobias Martin reitillä *Kutiona (6a)*.



rävä kvartsi lähes kokonaan. Tähän kiveen voi Tussinkoskella parhaiten tutustua esimerkiksi reittien *Kahva variaatio (6b+)* ja *Put Your Hands in my Pocket (6b)* välissä.

Juuri näiden kahden kiven, tai oikeammin graniittisen kivisulan ja gneissin, kohtaaminen selittääkin Tussinkosken kahvojen ja pokettien taian! Niiden tarina mennee kokonaisuudessaan seuraavasti (katso mallikuva):

1) Vaippaperäisistä kuumista kivisulasta alun perin noin 1900 miljoonaa vuotta sitten muodostunut sarvivälkegneissi majaillee rauhassa kilometrien syvyydellä kuoren uumenissa. Jos kivilajin tarina päättyisi tähän, Tussinkosken kallio todennäköisesti muistuttaisi kiipeilyllisesti Jaanankalliota.

2) Noin sata miljoonaa vuotta myöhemmin muodostunut graniittinen kivisula, jonka lämpötila on noin 700–800 °C, kuitenkin kohoaa kuoresta ylöspäin ja tunkeutuu väkivaltaisesti gneissin pilkkoen sitä kappaleiksi sekaansa!

3) Tumma gneissi ja graniittinen kivisula eivät ole termodynaamisessa tasapainossa, vaan niiden välillä tapahtuu erilaisia tasapainoa kohti pyrkiviä reaktioita. Kivisulassa vellovat volatiilit ainekset, kuten vesi ja hiilidioksidi, edesauttavat ja nopeuttavat reaktioita. Reaktioissa gneissin hyvin rapautumista kestävä sarvivälke alkaa korvautua jollain helposti kuluvalla mineraalilla, kuten kiilteellä. Systeemin lämpöenergia kuitenkin loppuu kesken ja kivisula alkaa jäähtyä ja kiteytyä graniitiksi. Reaktiot gneissin kanssa toteutuvat ainoastaan osittain ja rajoittuvat kappaleiden ulkokehille. Reaktioiden voimakkuudessa on myös koostumuseroista johtuvaa paikallista vaihtelua.

4) Satoja miljoonia vuosia myöhemmin kallioperä rakoilee ja siinä virtaavat vedet alkavat vaikuttaa huonosti rapautumista kestävään mineraaliainekseen gneissikappaleiden reaktiokehissä. Tämä luonnollisesti korostuu kallion ulkopinnalla, joka on nykyäänkin jatkuvasti alttiina vedelle ja lämpötilan muutoksille. Näin gneissikappaleiden ulkokehille alkaa muodostua tyhjää tilaa. Monet poketeista kätkevät sisäänsä gneis-



Veikko Somerpuro

Olen geologi ja harrastanut ulkokiipeilyä (lähinnä sporttia) vuodesta 2007 alkaen. Juttusarjalle herätteenä toimivat muiden kiipeilijöiden kanssa käydyt keskustelut Suomen eri kiipeilykallioiden laadusta: mistä kallioiden suuri koostumus- ja rakennevaihtelu johtuu, ja miksi jostain löytyy vain pientä terävää listaa ja toisaalta sitten taas käsiystävällistä pehmeää kahvaa? En niinkään keskity itse kalliopinnan ja jyrkänteen muodostumiseen (lähes kaikki ne liittyvät viime jääkauden aikaisiin tapahtumiin) vaan kallioilla esiintyvien kivilajien syvimpään olemukseen. Toivon, että analyysini ovat antoisia Suomessa kiipeilyä harrastaville ja samalla mieleenne jää joitain mielenkiintoisia yksityiskohtia maankamaramme yli 3000 miljoonaa vuotta kestäneestä kehityshistoriasta.

Tämä juttusarja on ollut useamman vuoden tauolla ja sen aikaisemmat osat on julkaistu Kiipeily-lehdessä vuosina 2013–2017. Sarja löytyy nyt yhteen koottuna pdf-tiedostona Suomen Kiipeilyliiton kotisivuilta www.climbing.fi ja geologisen tietokirjaprojektini kotisivuilta www.tulivuoret.net. Jälkimmäisen kautta voit myös liittyä seuraamaan projektia (esim. Facebook, Instagram) ja oppia yhtä sun toista kotimaamme kivistä ja kallioista!

Jussi Heinonen
jussi@tulivuoret.net

sikappaleen, joka on vielä pois rapautunutta kehää lukuun ottamatta piilossa graniitin sisässä.

Näin siis saatiin aikaiseksi Tussinkosken kahvat ja poketit kiipeilijöiden kourittaviksi. Kivisulien ja niiden sivukivien reaktiot ovat yksi geologian monimuotoisimmista prosesseista. Päätejäsenen koostumuksesta ja lämpötilasta riippuen voi tapahtua vähän kaikenlaista. Tällaisiin sekottumisiin liittyy esimerkiksi malminmuodostusta ja joskus ne jopa aiheuttavat tulivuorten purkauksia maanpinnalla. Tussinkosken tapauksessa prosessi on muodostanut erään Suomen erikoisimmista kiipeilykallioista! ▲



1. osa

Trädikiipeilyn aloittaminen

Kiipeilylehden luottokolumnisti ja trädissä Saku Korosuo tulee tulevissa Kiipeilylehdissä avaamaan trädikiipeilyn saloja. Sakulla on vankka kokemus ja tausta trädittelystä aina lyhyistä voimareiteistä kilometriluokan big-walliin. Välillä kaverin kanssa köysiparina, mutta usein myös yksin.

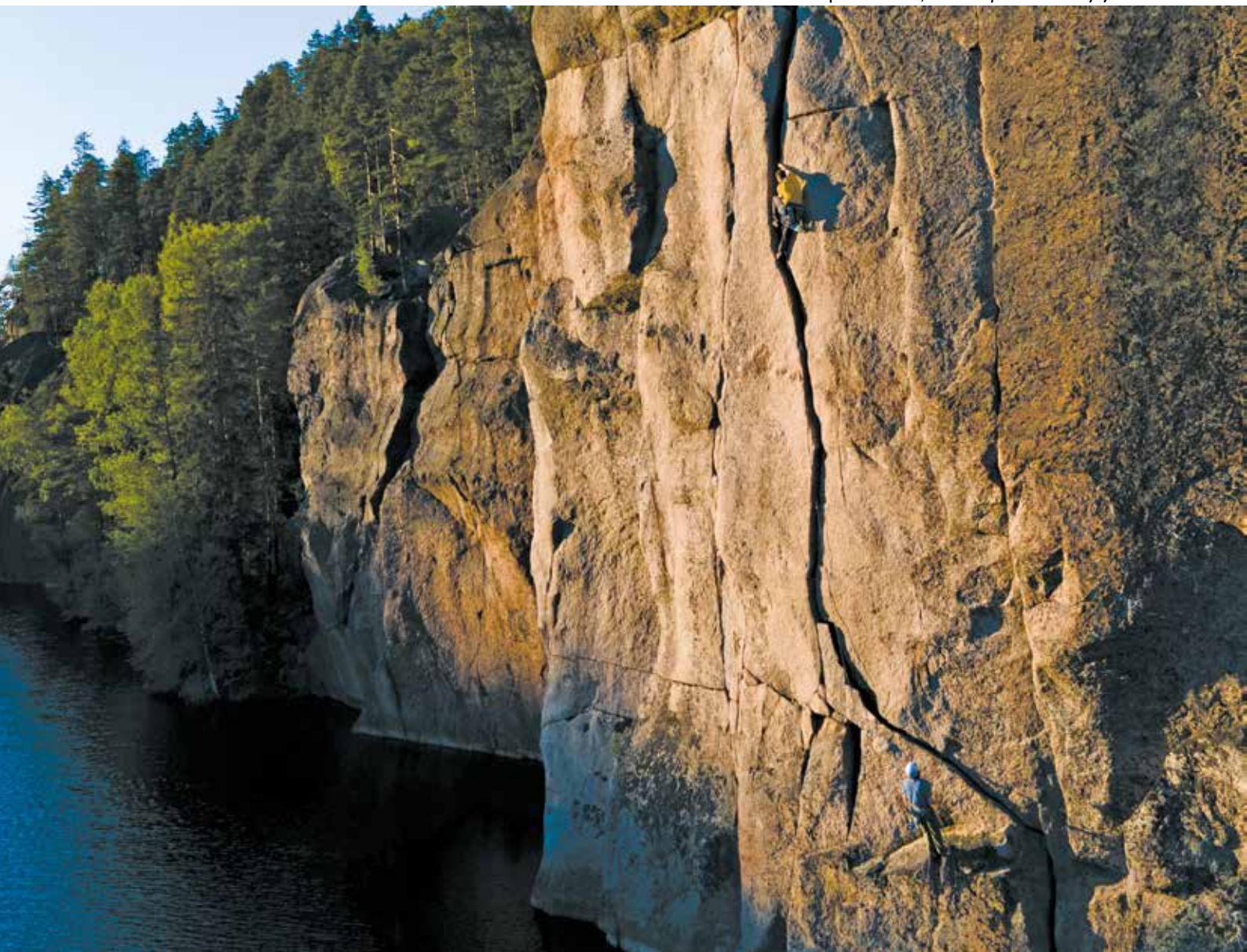
Teksti ja kuvat: Saku Korosuo (jos ei erikseen mainita)

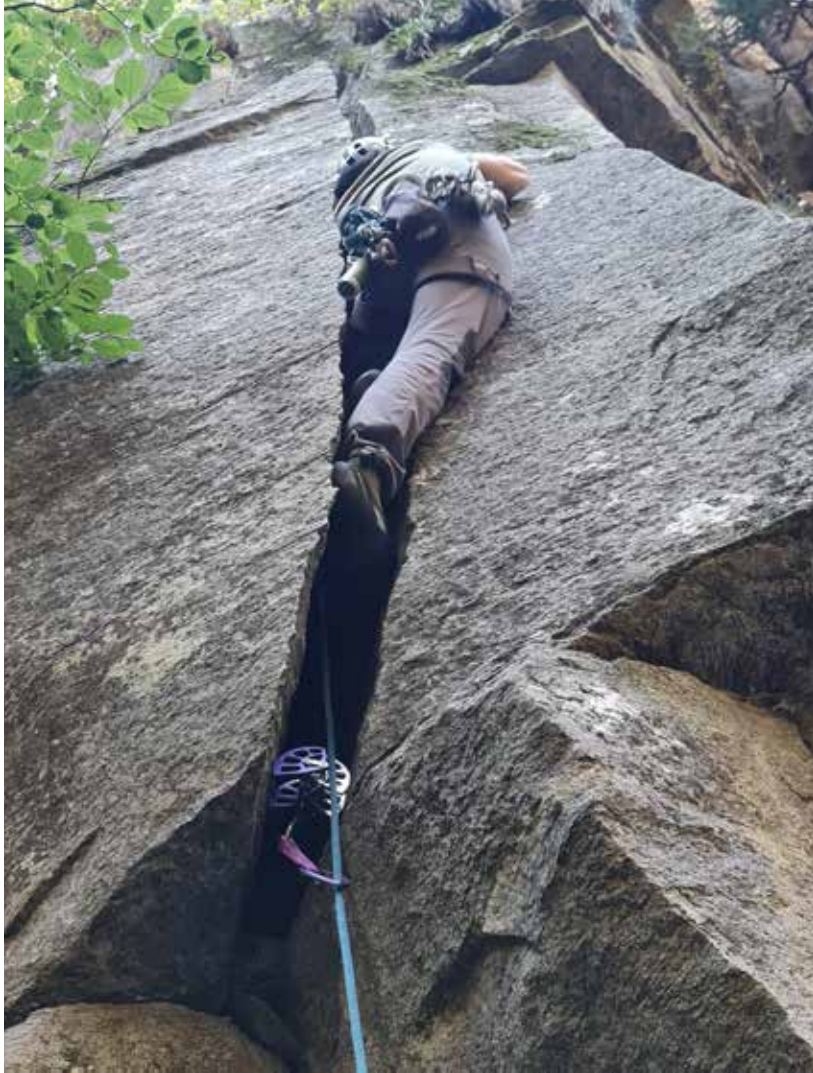
Trädikiipeilyssä nousua varmistetaan pulttien sijaan kiiloilla ja camuilla, joita asennetaan kallion halkeamiin. Eroavaisuuksia on muutenkin paljon verrattuna sporttikiipeilyyn. Varmistusten asentaminen on raskaampaa kuin pelkän köy-

den klippaaminen jatkoon. Varmistuksia on usein paljon mukana ja ne ovat painavia. Itse asennettuihin varmistuksiin voi olla vaikea luottaa, mikä tekee kiipeilystä myös psyykkisesti raskaampaa. Lisäksi halkeamien kiipeäminen on fyysisesti erilaista kuin

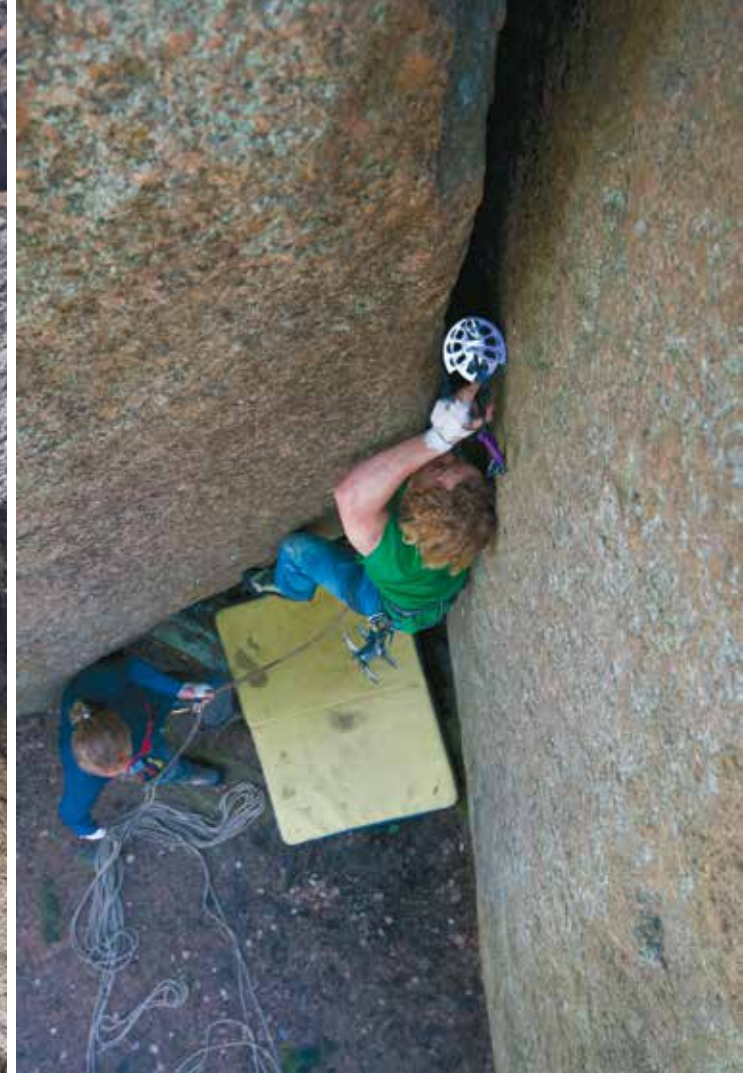
otekiipeily. Suomesta löytyy paljon hienoja ja helppoja halkeamareittejä, kun taas laadukkaat sporttireitit ovat usein selvästi vaikeampia. Näin ollen trädikiipeily sopii hyvin kaiken tasoisille, sillä helpoimmat reitit eivät vaadi erityisen kovaa kiipeilykuntoa.

Adrian Pollard kiipeää Olhavalla, reittiä *Eklipsi 6c*. Varmistaja Jari Salo.





Lasse Meronen onsaittaa tradireittiä graniitilla Caderesessa Italiassa.



Anders Koponen Kirmussa, 6c+, Uhrikallio Kustavi.

Kiipeilyn varmistaminen itse asentamalla varmistuksilla voi tuntua vaaralliselta, ja sitä se tietysti potentiaalisesti onkin.

Mikäli kiipeilijällä ei ole taitoa asentaa varmistuksia, voi käydä niin että putoamislanteessa varmistuksia lähtee irti ja kiipeilijä putoaa maahan asti. Luotettavien varmistusten asentaminen ei kuitenkaan ole erityisen vaikeaa. Tietoa löytyy internetistä, kirjoista ja esimerkiksi kiipeilyvarusteiden mukana tulevista ohjeista. Esimerkiksi liikkuvaleukaisten varmistusvälineiden käyttöalue eroaa valmistajasta riippuen, ja tätä tietoa voi olla vaikea löytää muualta kuin valmistajan käyttöohjeista.

Varmistusten asentamisen oppii kuitenkin parhaiten käymällä kalliokiipeilyn jatkokurs- sin. Silloin kokenut kouluttaja näyttää kädestä pitäen, kuinka varmistuksia asennetaan. Ja mikä parasta, kurssilaiset saavat palautetta asentamistaan varmistuksista. Tällaista palautetta ei tietenkään saa kirjoja lukemalla. Varmistusten luotettavuuteen vaikuttaa myös moni muukin asia, kuin vain se, että onko varmistusväline asennettu oikein suhteessa kallioon. Varmistus voi sinänsä näyttää hyvältä, mutta varmistuksen kohdalla oleva kallio onkin huonolaatuista.

Tai halkeamassa on hiekkaa, tai varmistus on irtokiveä vasten jne. Tällaisia asioita voi olla vaikea huomioda ilman ohjausta.

Taito asentaa luonnollisia varmistuksia avaa myös ovet pidemmille reiteille. Esimerkiksi Norjan Lofoteilta löytyy uskomattoman

Suomesta löytyy paljon hienoja ja helppoja halkeamareittejä, kun taas laadukkaat sporttireitit ovat usein selvästi vaikeampia.

hienoja satojen metrien mittaisia halkeamareittejä kaikenlaisille kiipeilijöille.

Hyvä puoli tradikiipeilyssä on myöskin se, että kiipeilijä itse päättää varmistusten määrästä. Varmistuksia voidaan asentaa moninkertainen määrä pultteihin nähden. Valmiiksi pultatuilla reiteillä kiivetään usein niin, että pultti jää jalkojen alle, ja potentiaalinen putoamismatka voi olla pitkä. Jatkuvaan halkeamaan voidaan taas asentaa

varmistuksia vaikka puolen metrin välein, jolloin ei tarvitse koskaan nousta varmistusten yläpuolelle. Putoamismatka on tällöin sama kuin yläköyskiipeilyssä.

Toisaalta kokeneet kiipeilijät voivat halutessaan vähentää varmistusten määrää. Monet tutut ja helpot reitit muuttuvat taas mielenkiintoisiksi, kun varmistusten määrää vähennetään olennaisesti. Esimerkiksi Ruotsalaisten reitti Olhavalla kolmella varmistuksella kiivettynä tuntuu varmasti eri lailla haastavalta.

Myöskin vaikeasti varmistettavat reitit tarjoavat mielenkiintoisia haasteita kokeneille kiipeilijöille. Näillä reiteillä pitää olla taito asentaa luotettavia varmistuksia erikoisiin paikkoihin, mutta myös osata kiivetä varmasti ja tarvittaessa putoamatta. Tällaisilla reiteillä taito kiivetä alaspäin on myös erittäin tärkeä. Tradikiipeilyssä ei kuitenkaan ole kyse siitä, että tarkoitus olisi tehdä kiipeilystä mahdollisimman vaarallista tai jännää, vaan siitä, että kiipeilijä on itse vastuussa nousun turvallisuudesta. Varmistuspaikkojen suunnittelu sekä halkeamien kiipeämissä käytettävät jammaustekniikat tuovat myös uusia ulottuvuuksia kiipeilyyn. ▲



Saku Korosuo

Saku Korosuo on Ruotsin kautta Itävaltaan karannut kiipeilypako-
lainen. Mies uskoo halkeamien pultittomuuteen ja seisomalähtöi-
hin. Saku viihtyy parhaiten pitkillä reiteillä, ja mieluiten vielä yksin,
jolloin kukaan ei ole näkemässä jatkoista vetämistä. Mies on kii-
peilyn sekatyöläinen ja julkaissut kirjan Suomalainen kiipeilyopas.
Katso myös kirjoittajan nettisivut osoitteessa korosuo.com.



HEINÄKUUSSA SAATIIN KIVASTI kahvipöytäkeskus-
teluihin jutun juurta, kun Alpinist-lehti julkaisi jutun
nimellä ”Researchers challenge historic records for
8000-meter peaks”. Lyhykäisydessään joukko tutkijoi-
ta on selvittänyt viime vuosina 8000-metrinen vuor-
ten nousuja, ja tarkemmin ottaen sitä, käytiinkö oikeas-
ti topissa vai ei. Joku voisi sanoa, että vuorikiipeilyssä
se huipulla käyminen on vähän niin kuin se juttu, mutta
toki muitakin mielipiteitä on.

Nousut jaettiin eri ryhmiin: todistettavasti käyty huipul-
la, ei todisteita huiputuksesta, ja todistettavasti ei käy-
ty huipulla. Eli esimerkiksi mikäli keli on ollut huono,
on tietysti vaikea ottaa kuvia, jotka todistaisivat jotain.
Mutta sehän ei suoraan tarkoita, etteikö huipulla oltai-
si käyty. Mielenkiintoisempia olivatkin kuitenkin ne ku-
vat, joilla voitiin todistaa, ettei huipulla oltu käyty. Käy-
tännössä tämä usein tarkoitti sitä, että kiipeilijä oli otta-
nut huippukuvat, mutta tutkijat pystyivät selvittämään,
että kyseiset kuvat oli otettu jostain muualta kuin todell-
iselta huipulta, esimerkiksi vuoren esihuipulta tai vas-
taavalta.

Jutun mukaan ainoastaan kolme kiipeilijää on todistet-
tavasti kiivennyt kaikille 8000-metrinen vuorten huipuil-
le: **Ed Viesturs, Veikka Gustafsson ja Nirmal Purja**. Tosin
Nirmal Purjan Netflixistä tuttu 14 x 8000 m kuudessa
kuukaudessa ja kuudessa päivässä sai uuden käänteen,
kun jutun mukaan hän kävi ainoastaan Dhaulagirin esi-
huipulla ja Manaslun huippuharjanteella. Vuonna 2021
hän kuitenkin kiipesi molemmat vuoret uudestaan ja
tällä kertaa kävi molempien vuorten oikeilla huipuilla
asti.

Mutta mihin maailma on mennyt, jos Netflixin leffoihin-
kaan ei voi enää luottaa. Ja kieltämättä nyt kun muiste-
len toista Netflixin klassikkoa, eli Dawn Wall-leffaa, niin
eikös siinäkin tiimi lähde kiipeämään ilman haulbägiä,
ja yhtäkkiä bägi onkin mukana. Tai jotain vastaavaa. Pi-
täisi varmaan katsoa se uudestaan, mutta niin vakavas-

ti kuin kolumnin kirjoittamiseen suhtaudunkin, niin en
kyllä varmasti jaksa tätä varten katsoa sitä uudestaan. Ja
se haulbägi varmaankin oli siellä heidän portaledgeky-
lässä valmiina odottamassa, kuten tietysti portaledget-
kin. Suurta yleisöä asia tuskin voisi vähempää kiinnos-
taa, mutta näin kiipeilijän näkökulmasta olisi kiva saada
jotain selitystä sille miten nousun logistiikka oli hoidet-
tu, se kun on yksi bigwall-kiipeilyn vaikeimmista osa-
alueista.

Joku viisas, olisiko ollut **Jimmy Chin**, on joskus toden-
nut, että voit joko tehdä vakavan nousun, tai vakavan
elokuvan, mutta et molempia samaan aikaan. Omien
kokemusten perusteella en voisi olla enempiä olla sa-
maa mieltä. Joko keskitytään kuvaamiseen tai elossa py-
symiseen. Kukaan ei ole juttutuulella silloin kun oikeasti
pelottaa. Tällä en sinänsä tarkoita, etteikö koko illan kii-
peilyelokuvat voisivat olla totta, tai ainakin vahvasti to-
sitapahtumiin perustuvia. Mutta leffat on leffoja, vaikka
kuinka dokumentteja olisivatkin. Elokuvien tekeminen
ei myöskään ole ilmaista, ja paineet nousun onnistumi-
seen ovat varmasti kovat.

Kiipeily on muutenkin vähän hassu laji sen puoleen, et-
tä siinä suoritus on se mitä kiipeilijä sanoo suoritta-
neensa. Harvemmin siinä todisteita kysellään tai tarjo-
taan, lähtökohta on se, että kyllähän nyt sanaan pitää
voida luottaa. Mutta eihän se niin mene muiden laji-
en kanssa.

Vähän niin kuin voimailijat nostavat aina kotisallilla sitä
ja tätä, mutta ainoa mikä oikeasti merkitsee jotain, on
kisoissa tehdyt tulokset. Tosin hauskana ajatusleikkinä
voisi miettiä, että mitäs jos muissakin lajeissa toimittai-
siin kuten kiipeilyssä. Esimerkiksi keihäänheittäjät kävi-
sivät vapaa-ajalla viskomassa keihästä ja sitten vaikka
loppuvuodesta kyseltäisiin, että kuka on heittänyt kep-
piä pisimmälle. Ehkä myös kiipeilyssä aletaan jossain
vaiheessa tehdä pientä pesäeroa tarinoiden ja todistet-
tavissa olevien nousujen välillä.

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

Kaiken voi korvata.
Paitsi elämän.



Matti A. Jokinen

East Wall of the Northern Torre - oikealla oleva ryhmä kiipeää Via Finlandiaa.



Matti A. Jokisen kuva-albumista

Matterhornilla 17.7.1954.

MAALLA, MERELLÄ JA ALPPIEN SEINÄMILLÄ

Hyvää syntymäpäivää Matti A. Jokinen ja suomikiipeily

Teksti: Monica Vikman

Kiipeily Suomessa koki lähtölaukauksensa vuonna 1954, kun **Matti A. Jokinen** matkasi Sveitsiin retkeilemään ja kiipeilemään lähialueen huippuja. Matkan päätteeksi hän nousi ensimmäisenä suomalaisena yhdessä sveitsiläisen vuorioppaan kanssa Alppien tunnetuimman vuoren Matterhornin huipulle – tätä tapahtumaa pidetään vielä tänäkin päivänä suomikiipeilyn syntynä.

*”Vihertäviä sirpaleita sinkoilee päälleni, ja koetan väistellä isoimpia. Oppaani astuu raudoitettulla kengällään vasta tehtyyn askelmaan, ja jää kirskahdus piikkien upotessa siihen. Tummiin lumilasien läpi näen edessäni sileätä lumiseinämää. Köysi jännittyy jälleen, ja otan askeleen ylöspäin. Mutta ylempänä **Walter Biner** painaa hakunsa varren syvälle hankeen ja kääntyy ympäri. ”Onnittelten”, hän sanoo ja ojentaa kätensä. Seisomme Matterhornin huipulla...”*

Alppien seinämällä, WSOY, 1961

Tämä jo edesmennyt suomikiipeilylegenda, hammaslääketieteen tohtori ja opettaja olisi tullut 3. toukokuuta 2022 90 vuoden ikään. Matti kuitenkin menehtyi nopeasti edenneeseen syöpään toukokuussa 2014. Onneksi hän sai kuitenkin elää kuten kirjoitti – värikkään ja runsassisältöisen elämän nauttien vuori- ja meriseikkailuista.

”Eikö elämämme todellinen pituus riipu enemmän kokemustemme määrästä kuin kellojen mittaamista tunneista, päivistä ja vuosista?”

Alppien seinämällä

Matin jalanjäljissä

Oletko lukenut kirjan Alppien seinämällä? Kuullut Suomen Alppikerhosta? Tai vaikkapa vierailut Taivaskalliolla? Jos vastasit edes yhden näistä ”kyllä”, olet kulkenut pitkin Matin jättämiä jalanjälkiä.

Matti kirjoittaa muistelmissaan ikimuistoisimmista hetkistään moottoripyörän selässä, purjeveneen keulassa ja Alppien seinämällä. Vaikka hän koki suurta paloa monia harrastuksiaan kohtaan oli palo kiipeilyä ja erityisesti vuoristoa kohtaan aina suurin.

*”Miksi kiipeilen?
Se on vähän sama asia kuin ajattelu ja hengitys.
Kiipeilessä olen onnellinen.”*

Alppien seinämällä



Matti A. Jokisen kuva-albumista

Matti A. Jokinen ja Anders Opdal Dolomiteilla.

Kiipeilytaidot ja varusteet.

Matin sydän sykki kiipeilylle ja kiipeily-yhteisön kehittämiseksi. Tämä on nähtävissä vielä tänäkin päivänä esimerkiksi Suomen Alppikerhon ja sen pohjalta syntyneen Kiipeilyliiton muodossa. Järjestäytyneen kiipeilytoiminnan aloittaminen ja Suomen Alppikerhon perustaminen tapahtui 26. lokakuuta 1962 perustajajäsenten Matti Jokisen, **Olavi Taskisen** ja **Ilpo Vuorisen** toimesta. Nyt on siis merkittävä vuosi, sillä lokakuussa päästiin juhlimaan Alppikerhon 60-vuotista taivalta.

Kiipeilyharrastuksen Matti aloitti jo 20 vuoden iässä. Hänen vuosien varrella kerryttämänsä kiipeilykokemukset olivat niin merkittäviä, että niiden pohjalta syntyi myös Alppien seinämällä kirja vuonna 1961. Kirjassa käydään läpi Matin urotekoja vuoristossa ja sivutaan alppikiipeilyn historiaa. Yksi kappaleista pitää sisällään kertomuksen Via Finlandia -reitin ensinousesta vuonna 1959. Tämä nimekäs nousu on jäänyt Matin ansiosta osaksi suomikiipeilyn historiaa.

Anette Köhler-Norbert Memmelin topokirjassa ”Dolomiten Kletterführer” Via Finlandia valittiin yhdeksi Dolomiittien 100 parhaasta reitistä.

Ensinoisut ovat ikuisia

”Kun oikein yrittää, voi Etelä-Suomesta löytää hienoja, pikku seinämiä.”

Alppien seinämällä

Helsingin Käpylässä Taivaskalliolla sijaitseva, jopa seitsemään metriin kohoava seinämä oli Matille yksi tärkeimmistä harjoittelupaikoista vuoriseikkailuja varten. Ensimmäiset reitit vaikeusasteineen hän avasi alueelle 1950-luvulla. Viidessä vuodessa Taivaskalliolta oli löydettävissä jo lähes puolitoistasataa reittiä, jotka hän oli ystävineen avannut. Reiteistä tunnetuimpiin lukeutuvat vielä tänäkin päivänä Hakahalkeama ja Valaskala.

”Aivan kotini läheisyydessä on Taivaskallio pystysuorine graniittimuureineen, joilla on korkeutta viidestä seitsemään metriin. Ne osoittautuvat vähitellen mitä ihanteellisimmaksi harjoittelumaastoksi, jossa toverieni kanssa vietämme kaikki vapaa-aikamme etsiskellen uusia, yhä vaikeampia nousukohtia.”

Alppien seinämällä

Mustelmissaan Matti toteaa, että ”kotoisen graniitin muodostamat rinteet ovat joko helppoja kiivetä tai sitten erittäin vaikeita”. Tästä syystä reittien varmistuspisteinä käytettiin usein lyöntihakoja. Näitä hakoja on löydettävissä myös Espoon Leppävaaraan uudelleen avautuneelta köysikiipeilykalliolta, Urheilupuiston Kalliosaarelta. Alueen ensimmäiset linjat kuten Suku-Suku ja Sik-Sak on kiivetty ensimmäisen kerran jo vuonna 1961 Jokisen ja **Tallbergin** toimesta. Eli tänä kesänä topoihin ilmestynyt köysikallio ei olekaan niin uusi kuin monet ovat ajatelleet!

Kiitos ja hyvää 90-vuotissyntymäpäivää sinne korkeimman ja kauneimman vuoren huipulle, jolle olet koskaan itsesi noussut.

Lähteet:

Sotaniemi ja Virtanen, Helsingin Sanomat, Muistot: Matti A. Jokinen, 30.6.2014
Kurkistaja, Et-lehti, Matti A. Jokisen viimeinen nousu, 30.5.2014
Matti A. Jokinen, Alppien seinämällä, WSOY, 1961
Jokisen vanhat sivut:
www.qsl.net/oh2kxo/mjokine1.htm ▲

*
**Kevät 2023
uutuus**



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



Bouldertehdas Oy

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



Jos nimi Tomas Kaartinen, tai Instagramin maailmasta nimimerkki @overchalker ei vielä soita kelloja, niin viimeistään nyt kannattaa laittaa lukulasit silmille ja tutustua. Nuoresta iästään (17 vuotta) huolimatta on Tomasin kiipeilyn ”track record” melkoisen kunnioitettava. Eritoten Tampereen seudun kasin kiipeilijät saavat kiittää Tomasia, sillä tämä on avannut alueelle useampia alakasin ulkoboudereita! Omalle tikkilistalleen hän on jo ehtinyt kiivettä 8B+ vaikeusastetta olevan boulderinkin.

Teksti: Inka Gysin Kuvat: Ilkka Kaartinen

Kesätoissään niin ikään reitintekijänä kunnostautunut Tomas on ilmeisen lahjakas kiipeilijä, mutta taustalla on muutakin. Miksi Tomas on sitten niin hyvä? Voimistelupohja on antanut liikkuvuutta ja keuhohallintaa, mutta suurin työ on tehty – ja tehdään – kuitenkin pään sisällä. Tomas on äärimmäisen kiinnostunut kiipeilystä, hän elää ja hengittää sitä. Hän tuntee omat vahvuutensa ja heikkoutensa hämmästyttävän hyvin ja on erittäin analyttinen kiipeilyn ja treenaamisen suhteen. Nuoren miehen hyvin tunteva, ja Tomasin Latticen valmennuksen ”huoltajana” toimiva, Boulderkeskuksen **Mikko Nurminen** kutsuikin Tomasia vaatimattomasti pro-ulkokiipeilijäksi. Saimme kunnian kysellä Tomasilta hieman lisää. Lue alta tämän fiksun nuoren miehen mietteitä.

Milloin ja miten aloitit kiipeilyn?

Aloitin kiipeilyn jo nuorena, noin 5-vuotiaana. Laji pysyi kuitenkin pitkään toissijaisena, sillä harrastin vielä yläasteella telinevoimistelua maajoukkueetasolla. Kiipeily on ollut ykköslajina nyt noin 4 vuotta.

Mitä lajeja kiipeät? Mikä on suosikkisi?

Boulderoin ja lead-kiipeilen, mutta aika menee enimmäkseen boulderointiin. Nautin enemmän vaikeiden, lyhyiden reittien työstämisestä ja lajin puhtaudesta, kun ei ole kenkien ja mankan lisäksi mitään ylimääräistä seinällä. Voimallinen kiipeily on muutenkin enemmän oma vahvuuteni kuin kestävyys.

Mikä on kovin suorituksesi kiipeilyssä?

Luultavasti boulder nimeltä *Globalist*, 8B+. Subjektiiivisesti reitti ei ollut haastavin suoritus, mutta tämä saattaa perustua etukäteen tekemääni työhön. Olin jo ensimmäisellä vierailulla tietoinen jokaisesta vaihtoehdoista betasta, eikä tarvinnut tehdä paljoa muuta kuin opetella muuvit.

TOMAS KAARTINEN

IKÄ

17

ASUINPAIKKA

Tampere

TÄRKEIN KIIPEILYVÄLINE

Solutionit

Mikä on lempireittisi ulkona?

Entä sektori tai alue?

En osaa suoraan nimetä yksittäistä lempireittiä. *Jack's broken heart*, 8A+ Magic Woodissa, erottuu ehkä joukosta hyvin campus-painotteisen, tosin samalla teknisen luonteensa vuoksi. Lempialue on tähän mennessä varmasti juuri Magic Wood, Sveitsissä. Lähestyminen on hämmästyttävän helppo, eikä tarvitse autoa tai suurempaa porukkaa onnistunutta reissua varten. Pisin matka kivien välillä on noin 500 metriä ja kiivettävää löytyy sateellakin esimerkiksi luolista.



Kenen kanssa kiipeilet?

Kiipeilyseura riippuu täysin kohteesta. Treenaan Tampereella enimmäkseen itsekseni, mutta pääkaupunkiseudulla käydessä yritän aina päästä tuttujen kanssa kiipeämään. Ulkona käyn myös tavallisesti itsekseni tai isäni kanssa. Moni tekijä tietysti helpottuu, kun pääsee ulos muiden seurassa.

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

Fontainebleau, Magic Wood ja Margalef ovat jääneet mieleen kiipeilyn laadun sekä kulttuu-

rin vuoksi. En osaisi lajitella kohteita tärkeysjärjestykseen, sillä kaikki tarjoavat täysin erilaisia, kiinnostavia sosiaalisia kokemuksia ja yhteisöllisyyttä vaihtelee huomattavasti.

Mihin haluaisit lähteä seuraavaksi kiipeilymatkalle?

Olen jonkin aikaa halunnut päästä uudelleen käymään Fontainebleaussa, sillä tietyt klassikkoreitit ovat todella herättäneet kiinnostukseni. Syyslomalla pääsenkin siellä vihdoin käymään!

Oletko ikinä ottanut osaa kiipeilykisoihin? Jos olet niin minkälaisia kilpailusuoritukseksi ovat olleet?

Kyllä olen. Kisaaminen on ajoittain miellyttävää ja jännittävää, mutta tällä hetkellä ulkokiipeilyn tuoma vapauden tunne ja rennompi ilmapiiri kiinnostavat enemmän. Kilpailuihin treenaaminen eroaa myös ulkokiipeilyä varten harjoittelemisesta, eikä molemmille mielestäni löydy tarpeeksi aikaa. Olen tainnut saada kultaa SM-tason lead-kisoista ja hopeaa PM-boulderikisoista ja useampaan kertaan SM-kisoista.

Jos olen ymmärtänyt oikein, olet erityisesti kunnostautunut reittien avaamisessa, onko näin? Minkälaisia reittejä olet avannut ja minne? Mikä reittien avaamisessa motivoi ja innostaa?

Olen avannut Tampereen seudulle muutamia vaikeahkon reitin, kuten *Reptile*, 8A+:n, *Rajan takaa assis*, 8A+:n ja *Melokyyli*, 8A:n. Kaikki ensinousut ovat tähän mennessä olleet bouldereita ja tyypillisesti erittäin voimainnotteisia. Rajan takaa assiksesta löytyy tosin tekninen polvijammikin, eikä reitti toistaiseksi ole saanut toistonousua. Reittien avaamisesta on tullut kiinnostuksen kohde myös, koska Tampereella päin ei entuudestaan ole montaa vaikeaa reittiä ja olen ne jo enimmäkseen kiivennyt. Etelä-Suomeen matkustaminen ei taas hirveän usein esimerkiksi sään ja koulun vuoksi onnistu.

Entä miten treenaat?

Treenaan tällä hetkellä Lattice trainingin valmennuksella. Suurin osa kiipeilytreenistä tapahtuu spray wallilla tai esimerkiksi Moonboardilla. Myös erilaiset voimaharjoitukset kuuluvat viikko-ohjelmaan. Olen lähiaikoina ilokseni huomannut selkeän muutoksen sormivoimissani. Tämä osa-alue on nimittäin ennen ollut suomalaisilla, pieniotteisilla reiteillä oma heikkouteni.

Minkälaisia tavoitteita sinulla on kiipeilyn suhteen? Entä minkälaisia tulevaisuuden suunnitelmia kiipeilyn parissa?

Tällä hetkellä on tavoitteena pari vaikeaa unelmareittiä, mm. *Big island*, *Unendliche geschichte* ja suomalainen *Circus elephant syndrome*. Tietenkään kaikki eivät ole yhden reissun tavoitteita, mutta ovat selkeitä oman greidinsä benchmark-linjoja ja vaativat kokeilemista. Tavoitteena olisi myös saada kiivettyä omat, keskeneräiset projektit Tampereella päin.

Valmistaudun tällä hetkellä Fontsun reissuun ja keväällä yritän saada tehtyä pidemmän reissun Sveitsiin päin. Erityisesti kiinnostaisi käydä yrittämässä Magic Woodin tarjoamia yläkaseja, sillä viime reissulla tavoitteena oli enimmäkseen volyyymikiipeily.

Mikä henkinen tai fyysinen piirteesi avittaa sinua erityisesti kiipeilyssä?

Uskoisin telineivoimistelusta jääneen kokonaisvaltaisen kehonvoiman olevan selkeä vahvuus kiipeilyssäni, sillä tällainen voima ei tyypillisesti tunnu pelkällä kiipeilyllä kehittyvän. Toisaalta lantion liikkuvuus auttaa myös useilla reiteillä.

Mikä kiipeilyssä motivoi sinua?

Kiipeilyssä minua motivoi eniten itselle mahdollisimman vaikeiden reittien toppaaminen. En koe helpompien reittien lähettämistä ihan yhtä palkitsevaksi, vaikkakin esimerkiksi alakasien kiipeäminen yhdessä sessiossa tuottaa aina iloa. Kiipeilyreissuilla on samoin mukavaa yrittää kiivetä mahdollisimman monimuotoinen tikkilista. Saatan myös usein tarkkailla reittien greidejä enemmän kuin tarvitsisi, jonka vuoksi tikkilistaltani löytyy enemmän alakasia kuin alaseiskaa.

Kuuluuko harrastuksiisi muita lajeja kiipeilyn lisäksi?

Harrastan kiipeilyn lisäksi skeittausta, kun ehdin. On hauskaa huomata, kuinka monin tavoin lajit muistuttavat toisiaan. Tietysti skeittaaminen on aina loukkaantumisten kannalta riski, joten vaarallisimmat temput pitää jättää kiipeilyn vuoksi opettelematta.

Mitä muuta elämäsi kuuluu kiipeilyn ohella?

Käyn tällä hetkellä lukiota kolmatta vuotta, eikä lähitulevaisuudelta ole kiipeilyn ja yo-kirjoitusten lisäksi erityisiä odotuksia.

Minkälaisia terveisiä haluaisit lähettää kiipeilijöille?

Tulkaa Tampereelle päin kiipeämään, laadukkaita reittejä löytyy varmasti! ▲

 @overchalker

PERTURBAATIOITA

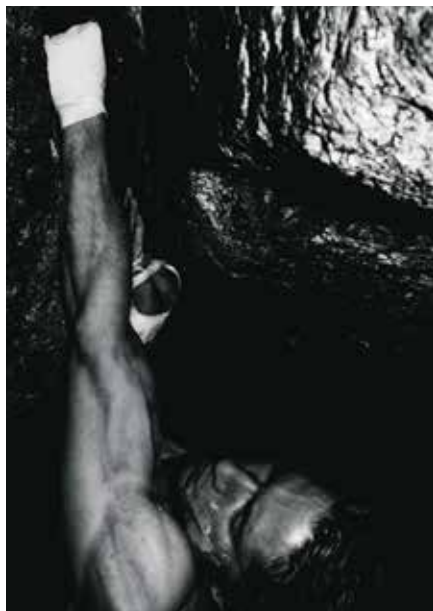
Sunnuntaikiipeilyn apologia

Sain aikoinaan itseni kiinni väheksyvien ilmaisujen käytöstä. Sellainen oli esimerkiksi ”sunnuntaikiipeilijä”, jolla saattoi olla loistokaat hetkensä, mutta vasta viikon sapattihetkenä tai loman rakosessa. Silloinkin korostui kiipeilyn fitness- ja virkistymispuoli. Koetan nyt laatia puolustuspuheen juuri sunnuntaikiipeilylle. Olkoon se tavoiteltava näkymä meille kaikille.

Kiipeilijän ja sunnuntaikiipeilijän ero ei löydy greidistä vaan motiivista. Kiipeilijä kiipeää tullakseen paremmaksi, ylittääkseen muut tai itsensä, tyydyttäkseen kyltymättömän nälkensä. Sunnuntaikiipeilijän tavoiteina taas ovat hyväkuntoisuus ja (mielen)terveys, hyvän ja tuottavan elämän perustavat arvot. Molempien kiipeilijätyyppien motiivit saavat ihmisen pakkaamaan reppunsa ja suuntaamaan kallioille.

Motivationally erottuvat kiipeilijöissä erottuvat palkinnot ja haasteet. Sen perusteella voidaan edelleen tyyppitellä kaksi osin päällekkäistä ryhmää: palkinto- ja haastekiipeilijät. Palkintokiipeilijöitä näkee kisoissa. Itse palkinnot voidaan silti nähdä muuallakin kuin olympiatiyppisessä kiipeilyssä, suorastaan kaikessa siinä glooriassa, jonka moni kiipeilyn alalaji mahdollistaa. Palkintokiipeilijät tyyppillisesti paljastavat todelliset kasvonsa, jos palkintojen saaminen karkaa hypypysistä – pahimmillaan lopettamalla. Se on sääli, sillä kiipeilystä olisi vielä moneksi.

Haastekiipeilijät ovat palkintokiipeilijöitä vähemmän kiinnostuneita kilpailusta muiden kanssa. Itsensä kanssa kisaillen he jahtaavat korkeampia greidejä ja huippuja. Jos haastekiipeilijää katsoo kiipeilyn elämänmuodon ulkopuolelta, hän näyttäytyy samalla kertaa ihailtavalta ja huvittavalta hahmolta. Motivaation ja kärsimyksen määrä ei hänellä oikein vastaa onnistunutta lopputulosta, jotain tyylikästä nousua metsän hiljaisuudessa. Haastekiipeilijöiden suurimmat menestystarinat lienevät niitä, joissa he tapaturman jälkeen kuntouttavat itsensä ja saattavat tuiki tärkeän aiemman tasonsa.



Heikki Karja

Palkintokiipeilijän vaarana on liika kiinnittyminen pakeneviin palkintoihin. Tulee väistämättä aika, jolloin uusi sukupolvi vie palkinnot nenän edestä. Tilanteesta voi selvittää asettamalla tavoitteeksi sen selvittämisen, kuinka hyvä sitä edelleen voi olla. Tällöin on toki astuttu ulos puhtaasta palkintokiipeilijyydestä. Toiseksi palkintokiipeilijät ovat muita alttiimpia tietyille pahille, väärälle ylpeydelle suhteessa lajito-

vereihin ja epärehellisyydelle. Huijaaminen käy keinosta tavoitteen saavuttamiseksi, mikä tekee moraalisen korruption ymmärrettäväksi. Itsensä haastajille sen sijaan tämä ansa ei tunnu edes mahdollisilta.

Haastekiipeilijän vaarana ovat ensinnä liian korkealle asetetut tavoitteet. Kuinka turhauttavaa onkaan, kun vuodet vierivät ja 8a ei ole kiivetty. On tragikoomista metsästä numeroa, vieläpä sen helppoa edustajaa, ja unohtaa paljon siitä, mikä kiipeilyä rikastuttaa. Yhtä lailla onnetonta on nähdä kiipeilijä ilottomana hienon red pointin jälkeen vain sen takia, että joskus ennen sama vaikeusaste on mennyt on-sight. Onneksi osa haastekiipeilijöistä kukoistaa justeerattuaan tavoitteitaan ja suhtautumalla huumorilla tasonsa laskuun. Silti hekin joutuvat tasapainottelemaan sen kanssa, kuinka tavoitteet pidetään motivaation kannalta riittävän korkealla ja realismin kannalta riittävän alhaalla. Motivoitumattomat tai lannistuneet haastekiipeilijät ovat myös potentiaalisia lopettajia.

Kuten palkintokiipeilijöillä, myös haastekiipeilijöillä on taipumusta ylitreenaamiseen. Vaikka tavoitteet heillä eivät olisikaan pilvissä, mestareiden inspiroivat treniohjelmat, korkea motivaatio ja kehollinen heikkous ovat tuhoisa yhdistelmä. Sopusuhtaisen treenin jälkeenkin haastekiipeilijälle jää viimeinen huolenaihe: kiipeilyn kehkeytyminen pakkomielteeksi. Kiivetessään haastekiipeilijä on poissa muiden elämänsä oleellisten asioiden ääreltä, tavoitteiden karatessa tyyppillisesti kärtyisä ja tavoitteensa saavutettuaankin vain hetken onnellinen. Kiipeilyvietin täyttämässä elämässä on jotain kerrassaan upeaa, vaan tuskin sellaisessa, jossa kiipeilijä epäonnistuu työntekijänä, kumppanina tai vanhempana yrittäessään saada jonkin obsessioreitin kiivettyä.

Sunnuntaikiipeilijä kiipeää, koska kiipeilyn tuottama elinvoima, terveys ja jopa hyveellisyys auttavat häntä elämään hyvää elämää. Se ei ole vähäinen syy kiivetä. Selvästi sunnuntaikiipeilijä välttää ne karikat, jotka uhkaavat palkinto- tai haastekiipeilijää. Kuntoisuutta tukevat kiipeilytavoitteet joustavat hänellä elämänsä kulkun mukaan. Tietyt greidit tai reitit eivät edes ole hänen tavoitteensa. Epärehellisyys, ylenkatseellisuus tai ylitreenaaminen vain etäännyttäisivät häntä ensisijaisesta hyvän elämän tavoitteesta. Jos hän huomaa pakkomielteisyyttä, hän pakittaa kirjastettuaan itselleen kiipeilynsä pohjimmaisena syynä.

Mikä hienointa, sunnuntaikiipeilijän tavoitteet eivät ole ohikiitäviä. Häneltä eivät voi loppua voitettavat kisat tai saavutettavat greidit, sillä hänellä ei edes ole tarkkarajaisia ja lopullisia tavoitteita. Hyväkuntoisuus, mielenterveys ja hyveellisyys ovat prosessi, jossa kiipeilystä voi olla hyötyä. Siitä tulee motivaatio, siitä korjausliikkeet. Sunnuntaikiipeilijän kiipeilyn ei tarvitse olla vailla ponnistelua tai kisailua. Ne tuovat hänen kiipeilynsä vaihtelevuutta mutta eivät ole sen halkeileva kivijalka. Sunnuntaikiipeilijän tavoitteiden arvo ja niiden epäkonkreettisuudesta seuraava tavoittelun vaikeus tekevät sunnuntaikiipeilijästä ihailtavan kiipeilijätyypin. Yritän kovasti tulla sellaiseksi.

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



Toni Fohlin arkisto



Johannes Kärkkäinen

"Kalliot eivät ole kertakäyttötuotteita, pitkäjänteiseen ja vastuulliseen kestäviin periaatteiden mukaiseen access työhön on panostettava yhä enemmän, lajin suosion noustessa", muistuttaa access-veteraani Toni Fohlin.

< Kitka ry:n puheenjohtaja Elli Heikkinen sai "harja-nuijan" grand-old access visionääreiltä muistuttamaan seuraa vastuusta Reventeen kehittämisessä ja ylläpidossa.

Reventeenvuori sai uudet talkkarit

Teksti: Vanha talkkari Toni Fohlin

Maamme suosituimpiin ja monipuolisimpiin köysikallioihin lukeutuva litin Reventeenvuori on vaihtanut kehittäjäkaartia. Kallio sai arvoisensa uudet isännät ja emännät Lahden kiipeilyseura Kitkan ottaessa kallion hyvään hoitoonsa kesäkuusta 2022 alkaen. Kallion kehittäjäkaksikko **Miika Mustonen** ja **Toni Fohlin** saivat näin samalla yli 20 vuotta jatkuneen kehittämisprojektin omalta osaltaan päätökseen.

Virallisella "vastuukapulan" vaihdolla Miika ja Toni haluavat muistuttaa kaikkia reittien tekijöitä ja kiipeilypaikkojen kehittäjiä siitä, että kalliot ja niille tehdyt kiipeilyreitit muodostavat pysyväisluontoisen muutoksen alueen luontoon. Köysikalliot eivät ole kertakäyttötuotteita, joten niiden kehittämisen ja ylläpidon tulisi olla pitkäjänteistä, suunnitelmallista ja vastuullista sekä kattaa koko kiipeilypaikan elinkaaren.

Myös maanomistuksissa ja metsien hoidossa tai esimerkiksi kaavoituksessa tapahtuvat muutokset voivat radikaalisti vaikuttaa kiipeilypaikan käytettävyyteen. Siksi on erityisen tärkeää, että kaikilla kiipeilypaikoilla on yhteyshenkilö, mieluiten kiipeilyseura, joka on tietoinen sovitusta asioista, pitää yhteyttä paikallisten sidosryhmien kanssa ja kerää tietoa kiipeilypaikan historiasta, kallioiden asennettujen varusteiden kunnosta jne.

Lahden kiipeilyseuralla on vastuullaan nyt kaksi Suomen mittakaavassa ikonista kalliota, Hollolan Havukallio ja litin Reventeenvuori. Näissä molemmissa paikoissa riittää yhdelle seuralle enemmän kuin tarpeeksi talkko-työtä ja monenlaista hoidettavaa asiaa.

Kallioiden ylläpito on Suomessa lähinnä kiipeilyseurojen vapaaehtoistyön varassa, mikä kannattaa aina kiipeilypaikoista nautittaessa

pitää mielessä. Talkkoihin osallistuminen on mitä parhainta oman rakkaan harrastuksen edellytysten ylläpitoa ja hoitamista, suoranaista "kiipeilyjävelvollisuutta".

Miika ja Toni kävivät kapulanvaihdon yhteydessä läpi heidän oman filosofiansa Reventeen kehittämisen suhteen, mistä eteenpäin Kitka ry:n hallitus linjaa Reventeen tulevaisuuden näkökulmat.

Seuran päätettäväksi jää myös kallioiden lisääminen kaupalliseen 27 Crag -palveluun, sen jälkeen kun kiipeilyliiton topopäivitys alueelta on valmis. Toistaiseksi kallioiden topoa ei ole maanomistajien toiveiden mukaisesti verkossa julkaistu.



Inka Oksanen

Torres del Paine ja kultainen tunti.

Noudatetaan ehdottomasti SKIL topo-kirjoissa, SKIL access-kanavissa ja 27Crag:ssä julkaistuja access-ohjeita, varsinkin liittyen ajo-kieltoihin ja -rajoituksiin, pysäköintiin ja kulkemiseen kalliolle – kaikissa kiipeilypaikoissa! Kieltojen rikkominen eskaloituu helposti erittäin vaikeisiin tilanteisiin, rajoituksiin ja jopa kieltoihin.

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

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

SKIL SUOMEN KIIPEILYLIITTO

SKIL HALLITUS 2022: pj. Juho Risku, jäsenet Sampsa Jyrkynen, vara pj Antti Antikainen, vara pj, Enni Bertling, Henna Paalanen, Rita Tuohimaa

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

SKIL-KOTISIVUT

www.climbing.fi

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



Suomen Kiipeilyliitto



SKIL Access



@kiipeilyliitto



Kaisa Rajalasta SKIL-kunniajäsen

Teksti: Jari Koski | Kuva: Sampsa Jyrkynen

Kaisa Rajala valittiin SKIL hallituksen kokouksessa 19.9. Kiipeilyliiton kunniajäseneksi, perusteena pitkäaikainen SKIL Kilpailutoiminnan kehittäminen.

Kaisa palkittiin 8.10. Helsingin Kiipeilykeskuksessa SM lead 2022 kilpailujen palkintojenjaon yhteydessä.

Kaisan toiminta SKIL:ssä, vuodet 2007–2017:

- kilpailuvaliokunnan puheenjohtaja
- pitkäaikainen nuorten maajoukkueen johtaja
- Kiipeilyliiton päätuomari
- maajoukkueiden lääkäri
- SKIL hallituksen jäsen 2010–2016

Kiipeilyliitto ja kiipeily-yhteisö onnittelevat Kaisaa!



HELSINGIN KIIPEILYKESKUS

Se on syksy nyt ja meillä on aina hyvä kiipeilykeli!
Yli 200 köysireittiä, lähes 70 boulderia, 15 itsevarmistavaa, tervetuloa viihtymään!
Kurssitoimintamme pyörii viikoittain ensi kesään saakka.



Kiipeilykeskuksen PUODIN PARHAAT

Edelrid OHM
119 €



Wild Country
Revo 129 €



Beal Birdie
69 €



Twist II 55 €



Twist Tech
Lady 60 €



Twist Quattro II 65 €



Twist Kid 50 €



www.kiipeilykeskus.com



© Johanna Ketola

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

f CamuOY
 @camuhelsinki
 Camu Helsinki

CAMU

CAMU.FI

