

KIIPPEILY



KIIPPEILYLIITTO

NRO 2/23 8,00 €

SUOMEN KIIPEILYLIITON JULKAISU

WWW.CLIMBING.FI





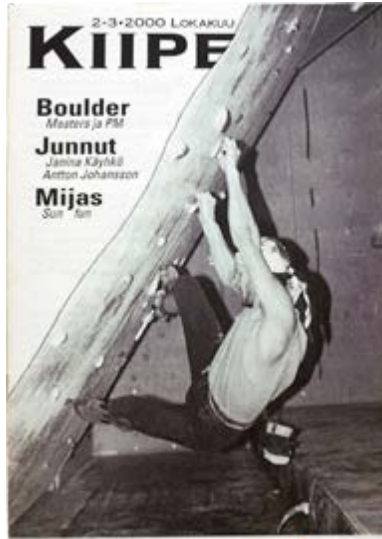
KIIPEILY-LEHTI IN MEMORIAM

Tämä kädessäsi oleva julkaisu on todennäköisesti viimeinen Kiipeily-lehti. Kiipeilyliiton 2023 syyskokoukseen osallistuneet jäsen seurat päättivät, että lehteä ei julkaista enää vuonna 2024.

Hallituksen ehdotuksen mukaan ensi vuonna olisi julkaistu yksi Kiipeily-lehti - loppuvuodesta koko vuoden tapahtumia kokoava vuosikertomuksen tyyppinen julkaisu. Hallituksen ehdottamaa 3 €:n vuotuista jäsenmaksun nostoa ei hyväksytty osana välttämätöntä talouden sopeuttamista, vaan sen tilalle ehdotettiin ja myös äänestettiin ainoastaan säästötoimia. Tämä siitä huolimatta, että liiton syyskuussa järjestetyillä toimintasuunnitelmapäivillä osallistajat (kutsuttuina kaikki valiokunnat, liiton hallitus ja toimisto sekä jäsen seurat) kannattivat ensisijaisena sopeuttamistoimena jäsenmaksun maltillista korotusta. Samaa kannatti suurin osa syksyn tyytyväisyyskyselyyn vastanneista, lähes kaikki seurojen maksavia jäseniä.

Jäsenen seuralleen maksaman SKIL jäsenmaksun hinta on noussut kahdessakymmenessä vuodessa (v. 2003-2023) vain 4 €, vaikka pelkästään kahtena viime vuonna Suomessa kustannustason nousu on ollut noin 5 %/vuosi, jonka kompensoiminen vaatisi pelkästään kahden kuluneen vuoden ajalta muutaman euron korotusta jäsenmaksuun. Suurin osa seuran jäsenestä liitolle maksamasta jäsenmaksusta koostuu vakuutusmaksusta, joka onkin noussut kustannusten lisääntyessä, mutta liitolle tuleva jäsenmaksu on edelleen 17 €/nuori ja 20 €/aikuisen. Aikuinen maksaa siis liitolle 1,6 € kuukaudessa, joka olisi hallituksen esityksellä noussut 1,9 euroon kuukaudessa.

Nykyisessä taloustilanteessa vaihtoehtoja oli vain kaksi - joko tulojen lisääminen tai toiminnan supistaminen. Nyt päädyttiin toiminnan supistamiseen.



Nuori tuleva päätoimittaja kilpailumoodissa vuoden 2000 lehden kanssa.

Kiipeily-lehti on postitettu jokaisen jäsenen kotiin käytännössä Kiipeilyliiton perustamisesta lähtien. Lehden lopettaminen on siis merkittävä muutos. Itse olen nauttinut lehtien teosta ja lehdistä saadusta mukavasta palautteesta. Tästä lehdestä voit lukea artikkelin Kiipeily-lehden historiasta.

SKIL:n tekeillä olevilla verkkosivuilla tullaan julkaisemaan jonkin verran artikkelinomaisia juttuja. Viime vuosina suurin osa mediasta onkin siirtynyt verkkoon. Kuitenkin painettu kotiin postitettava lehti on ollut käsinkosketeltava asia, jonka seurassa on voinut aamukahvilla tai kotisohvalla viihtyä useampikin sen sijaan, että jokainen tuijottaa omaa elektronista laitettaan. Verkon sisältö on myös luonteeltaan katoavaa, toisin kuin kirjahyllyyn arkistoidut fyysiset lehdet.

Kaikki Kiipeily-lehdet vuodesta 2005 tähän päivään löytyvät SKIL www-sivuilta (linkki etusivulta), luettavissa PDF:nä. Käykää lukemassa!

KIITÄN LUKIJOITA NÄISTÄ VUOSISTA!

Päätoimittajanne, Jari Koski

TÄSSÄ NUME- ROSSA

4. Kiipeily-lehti 1997-2023
6. Spotteri: Tuukka Rocklandissa
8. Aktiivikiipeilijästä äidiksi
11. Kiipeily-yhteisöön syntyy uutta
12. Kun polvet sanoo poks
16. Ersfjord
20. Seurat:
Kouvolan kiipeilykerho Kiila
24. Trädikiipeilyn harjoitteluvinkit
28. Send and Create -lyhytelokuva
32. Ravinto: REDs ongelmana kiipeily-yhteisössä
38. Bucket-listalle kiipeilymökki
44. Sauvon Miilunkankare
46. Fysioartikkeli:
Kiipeily, kuntoutus ja myytit
52. Kaukovalmennus: Vinkkejä epäonnistumisen käsittelyyn
55. Galleria
61. Perturbaatioita: Kivulla kiiveten
62. Lahti Boulderfest -historia
66. Sakun palat
68. Feissi: Jan von Plato

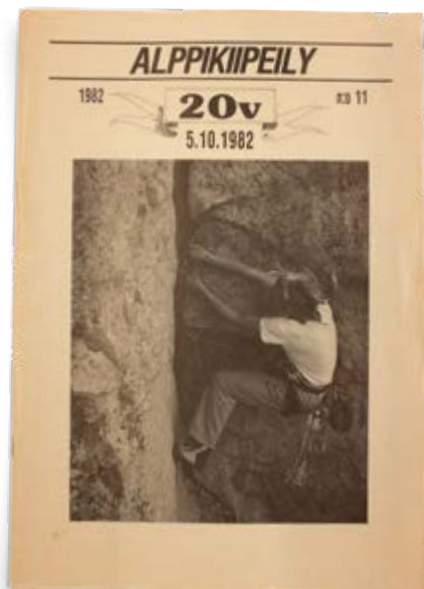
Kansi: Ville Rimpiläinen, Sara Meronen, Lassi Meronen ja Laura Tiensuu siirtymässä Aiguille du Midiltä kohti La Vallée Blanchea, Chamonix Ranska. Kuva: Olli-Pekka Rauhala.

KIIPEILY 2/2023

Julkaisija: Suomen Kiipeilyliitto ry. Erätie 3, 00730 Helsinki, www.climbing.fi ISSN 2323-3745 (painettu lehti), ISSN 2736-8831 (verkossa julkaistu pdf). **Päätoimittaja:** Jari Koski, jari.koski@climbing.fi, 040-586 8123. **Toimittajat:** Inka Gysin ja lukuisia avustajia; nimet vakiopalstojen yhteydessä. **Ulkoasu ja taitto:** Aslak@brbg.fi **Paino:** Suomen Uusiokuori Oy **Levikki:** n. 5000. Kiipeily-lehti ei ilmesty vuonna 2024.

Kiipeily-lehti postitetaan maksutta Kiipeilyliiton jäsenseurojen henkilöjäsenille. Muille tilaukset osoitteesta jari.koski@climbing.fi. Irtonumerohinta 8€. 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, vääristä kengistä, huonosta betasta, liian lyhyistä käsistä, voiman vähydestä eikä juuri mistään muustakaan.) Lehden julkaisijan vastuu mainoksien julkaisussa tapahtuneissa virheissä rajoittuu mainoksen hintaan.

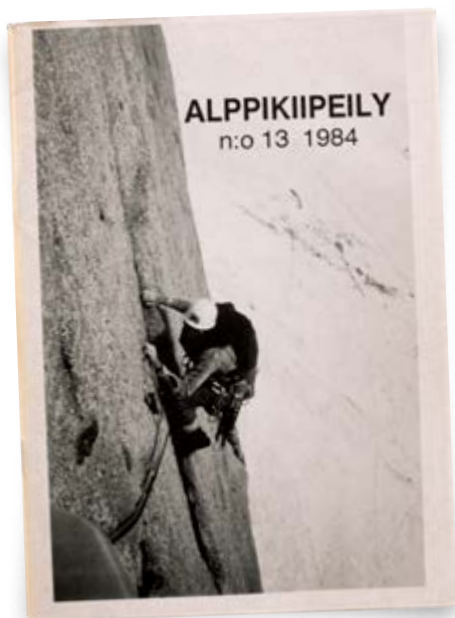
Kiipeily-lehti 1997-2023



Alppikiipeily-lehden SAKE 20 v. juhlanumero vuodelta 1982.

LUET NYT TODENNÄKÖISESTI VIIMEISTÄ PAINETTUA KIIPEILY-LEHTEÄ

Teksti: Jari Koski
Kuvat: Kiipeily-lehti/SKIL ry arkisto



Alppikiipeily vuosimallia 1984.



Ensimmäinen Kiipeily-lehti, 1/1996.

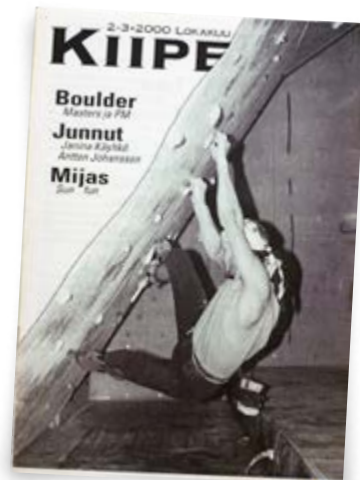
Suomalaisessa kiipeilylehdistöissä on jatkumo aina ensimmäisistä Suomen Alppikerhon julkaisuista nykyiseen Kiipeily-lehteen asti. Alppikerhon lehti ilmestyi vuosijulkaisuna, *American Alpine Journalin* tapaan, nimellä Alppikiipeily vuodesta 1977 vuoteen 1992 asti. Tämän jälkeen oli ilmestymisessä tauko vuoteen 1995, jolloin julkaistiin kolme numeroa Alppikerhon lehteä nimellä Kletteratiini ja vuodesta 1996 lähtien olemmekin lukeneet *Kiipeily-lehteä*.

Kiipeily-lehti oli aluksi vuoden verran A4 formaatissa, mutta kutistui vuodesta 1997 vuoteen 2000 A5-kokoon. Tämän ajan lehti painettiin mustavalkoisena ja edulliselle paperille. Kuvien taso (painettuna) vaihteli heikosta kohtalaiseen, mutta teksti oli parhaimmillaan korkealentoista lyriikkaa.

Yhteisenä tekijänä aina vuoden 1995 Kletteratiinista 2000-luvun alkuun asti oli kaksi nimeä: **Johan Björklund** ja **Rami Lappalainen**. Johan toimi Kletteratiinin julkaisusta lähtien ensin pitkään päätoimittajana ja sittemmin myös taittajana ja ulkoasusta vastaavana. Rami puolestaan vastasi kuvatoimituksen lisäksi lukemattomista artikkeleista lähinnä haastattelujen ja henkilökuvien muodossa. Lisäksi hänen

vastuullaan olivat "oudot jutut" ja alkuaikojen spotterin sisäpiirihenkiset, usein jälkiselvittelyjä vaatineet karut paljastukset. Tätä kaikkea jäin syvästi kaipaamaan! Itse astuin remmiin vuonna -96 aluksi avustajana, -98 kirjoitin ensimmäisen artikkelini lehteen ja vuonna -99 ylenin aineistovastaavaksi ja toimittajaksi. Vuonna 2021 lehti kasvoi A4-kokoon ja siihen ilmestyivät värikannet, sisällön olleessa edelleen mustavalkoista. Tästä lehdestä lähtien olin itse päätoimittaja, Johanin vastatessa taitosta ja ulkoasusta. Asteittain vuoteen 2005 asti sisälle lehteen tuli enenevässä määrin värisivuja, numeron 1/2005 ollessa ensimmäinen kokonaan 4-väripainatuksella julkaistu.

Samalla Kiipeily-lehteä alusta asti ansiokkaasti tehneet Johan ja Rami astuivan syrjään ja antoivat lehden taiton ja kuvatoimituksen innokkaihin ja osaaviin käsiin, kun taittajana aloitti **Mina Jokivirta** ja kuvatoimituksen vastuu siirtyi **Tomi Nytorpille**, yhdessä Minan kanssa. Mina ja Tomi jättivät oman kädenjälkensä lehteen, lehti painettiin tästä lähtien huomattavasti aiempaa laadukkaammalle paperille, hieinan aiempaa pienemmässä 280 x 210 mm koossa ja mattapintaiselle paperille painettuna.



A5-formaatin mv-lehti vuosituuhannen vaihteesta.

Seuraavat isot muutokset olivat taittajan vaihtuminen vuonna 2009 **Satu Bredenbergiin** ja **Petra Havon** tullessa mukaan muutama vuosi myöhemmin sekä lehden ilmestymisen harventuminen kahteen vuosittaiseen lehteen. Viimeisiä lehtiä on taittanut Satun puoliso **Aslak Bredenberg**. Vuodesta 2017 tähän päivään asti **Inka Gysin** on ollut korvaamattomana apuna toimittajana.

Kiipeily-lehti on ollut Suomessa ainoa yhteinäisesti ilmestynyt kiipeilyn painettu julkaisu. Lehti on postitettu jokaiselle SKIL jäseneseuran jäsenelle, ja lehdessä on kerrottu suomalaisen kiipeilyn merkkipaaluista, esitely maamme kii-



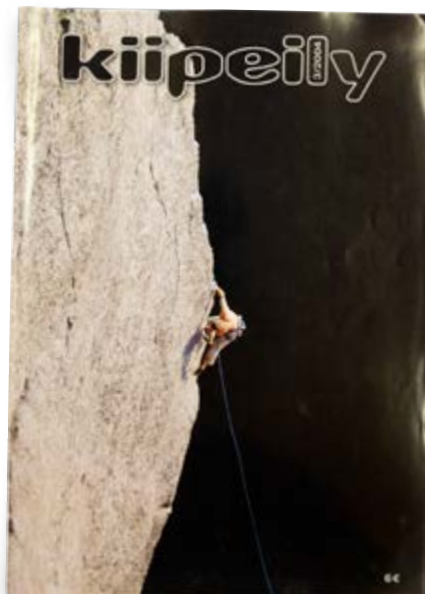
Ensimmäiset värikannet, 1/2001.

peilyä ja kiipeilypaikkoja. Suomalaisille merkittävistä ulkomaiden kiipeilypaikoista on ollut esittelyjä ja matkakertomuksia. Lehdessä oli aluksi uutistyyppistä tietoa, mutta tiedon siirtyessä enenevästi nettiin, ja myöhemmin somealustoille uutisten osuutta vähennettiin ja siirryttiin syvällisempiin kertomuksiin ja esittelyihin. Lehdessä julkaistiin muun muassa henkilökuvia, kiipeilypaikka- ja varuste esittelyjä, matkakertomuksia, tiedotteita ja kertomuksia tapahtumista, harjoittelu- ja valmennusvinkkejä ja terveystietoa. Lehtiin mahtui hauskoja, kiinnostavia, koukuttavia, mutta myös surullisia asioita. Nokkelia kolumneja, kertomuksia kivoista reissuista, mutta myös muistikirjoituksia ja tiedotteita onnettomuuksista. Elämän koko kirjo lehden hentojen kansien välissä. Tavallaan Kiipeily-lehden arkisto on kertomus suomalaisen kiipeilyn historiasta 1990-luvun loppupuolelta aina tähän päivään asti.



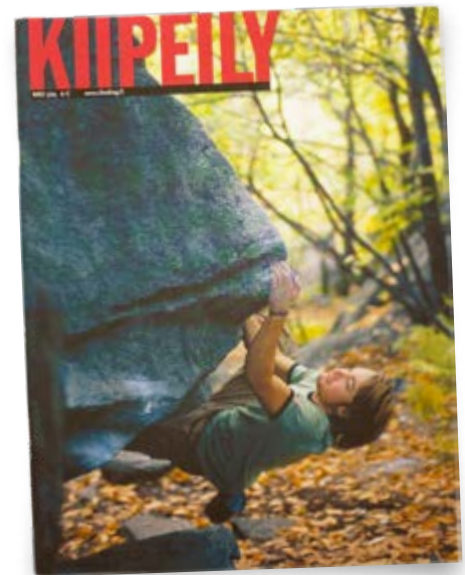
Suomikiipeilyn isäkahmo **Matti A. Jokinen** ja lehti 1/2004.

Allekirjoittanut on ollut tekemässä yhteensä noin seitsemääkymmentä Kiipeily-lehteä, muutamaa alkupään lehteä lukuunottamatta pääkirjoittajana. Matkalle on mahtunut lähes seitsemänkymmentä pääkirjoitusta ja saman verran valittavia kansikuvia. Yhteensä lähes 3500 sivua, yli 1000 artikkelia. Stressiä julkaisupäivän lähestyessä, kun tuntuu ettei aineistoa ole tarpeeksi. Ilon hetkiä juttujen teossa ja haastetteluissa sekä lehden ilmestyessä. Yksi hauska muisto on 2019 Helsinki Adventure Nightin yhteydessä järjestetty valokuvanäyttely, jossa oli esillä kaikki siihen astiset Kiipeily-lehden kannet isompina printteinä. Yhteistyöstä tämän tapahtuman järjestämisessä kiitos **Kalle Viiralle** ja **Juha Viitalalle!**



Yksi lempikansistani, **Teemu Tapaninen**, Olhavan Cro magnum, lehti 3/2004.

Kiitän kaikki lehden tekoon osallistuneita! Yllä nimeltä mainittujen lisäksi erityiskiitos upeille pitkäaikaisille kolumnisteillemme **Saku Korosuolle** ja **Perttu Ollille**. Heidän hienoja kirjoituksia jään kaipaamaan. Edesmennyt, 2015 Manaslulle menehtynyt vuorikiipeilijä **Samuli Mansikka** kirjoitti lehteen 2007-2008 ansiokkaan sarjan artikkeleita Alppien nelitonnisista. Geologi **Jussi Heinosen** juttusarja Kiipeilykallioiden geologista on arvokas ja ainutlaatuinen teko maamme kiipeilyssä. Sarja julkaistiin seitsemässä eri artikkelissa vuosien 2013 ja 2016 välillä.



Nykyformaatin ensimmäinen numero.

Väliaikaisia toimittajia ja avustajia on ollut lukemattomia, eikä heitä kaikki voi tässä mainita. Kiitos heille, kaikille artikkeleita ja kuvia lähettäneille sekä lehden lukijoille. ▲

Kaikki Kiipeily-lehdet
vuodesta 2005 tähän päivään
löytyvät SKIL www.sivuilta (linkki
etusivulta), luettavissa PDF:nä.

Käykää lukemassa!

TUUKKA@

Teksti: Tuukka Simonen Kuvat: Eelis Sallmén

ROCK LANDS

REISSUN TIKKILISTA:

DERAILED 8B
 OVERPOWERED 8B
 QUINTESSENTIAL 8B
 MONKEY BUSINESS 8B
 EL CORAZON 8B
 THE SKY 8B
 MOON SHADOW 8B
 SUPERPOWERED 8A+
 ORAL OFFICE 8A+
 SHOSHOLOZA 8A+
 LAW AND ORDER 8A+
 SUPERNOVA 8A+
 INDUSTRY OF COOL 8A+
 LOVE GALAXY 8A+
 PENDRAGON 8A
 SWALLOW CAVE 8A (FLASH)
 SHAPESHIFTER 8A
 FLYING GUITAR THIEF 8A (FLASH)
 CINQUIEME SOLEIL 8A
 BLACK VELVET 8A (FLASH)
 SKY STAND 8A
 BARBIE'S BRO 8A
 ROYKSOPP 8A
 IMPALA 8A
 THE END 8A (FLASH)
 MATTIAS DIDN'T SEE IT 8A (FLASH)
 BLACK LABEL 8A
 GOLDEN VIRGINIA 8A
 WITNESS THE SICKNESS 8A
 DABBLE TROUBLE 8A
 DEEP TURTLE 8A (FLASH)
 IN BETWEEN DREAMS 8A
 ALBATROS 8A
 LA CHUTE 8A
 HELLFIRE 8A (FLASH)
 FIRST BLOOD 8A
 THE ARC 8A (FLASH)
 BARRACUDA 8A
 THE SHARK 7C+
 LEAP OF FAITH 7C+
 CAROLINE 7C+
 HOLE IN ONE 7C+
 SOUTH AFRICAN RAILWAYS 7C (FLASH)
 DISTANCE 7C (FLASH)
 TEN MALVA KING 7C
 BARBIE GIRL 7C
 KUNG-FU HUSTLE 7C (FLASH)

+ LÄJÄ HELPOMPIA

Viimeisen päivän kahdeksannen 8A:n topissa, *First Blood 8A*, *8 day rain*. Tunnelma oli katossa ja mieli teki lisää.

Etelä-Afrikan kiipeilyretki oli pääosin onnistunut, vaikka mahataudin saaminen rajoittikin viiden viikon mittaisen reissun kiipeilypäiviä kuuteentoista. Kiipeilypäiviin nähden pitkähköön tikkilistään täytynee olla tyytyväinen, vaikka alueen vaikeimpien reittien kokeileminen jäi haaveeksi sairastelun vuoksi. Reissun tärkeimpinä tavoitteina oli kovien sendien ohessa kiivetä paljon maailman hienoimpia reittejä ja oppia Rocklandsin arjesta tulevia matkoja varten, joten valittamisen varaa ei paljoa jäänyt.

Paikkana Rocklands ylitti korkeimmatkin odotukseni. Uskomattomia linjoja sisältävää kivierämaata silmäkantamattomiin, mahtavaa yhteisöllisyyttä ja kaunista luontoa kaukana kaikista maailman murheista ja turhasta stressistä. Kiipeilyreissukohteista Rocklands kiilasi kirkkaasti oman listani kärkeen.

Rocklandsin reitit ovat usein todella boardimaisia, eli suoraviivaisia ja sormekkaita reittejä, joilla ei paljoa pysty kikkailemaan. Rehellisen luonteensa vuoksi reitit pääsee yleensä joko aika nopeasti tai sitten ei ollenkaan. Itsekään en tainnut reissun vaikeimmilla reiteillä varttia enempiä käyttää.

Alkureissusta tahti oli päätähuimaava ja tuntui että sendaan kaiken mihin kosken parilla yrkällä. 8B-flashit oli tosi lähellä muun muassa "Monkey business" ja "Quintessential" -reiteillä ja päätin, että heti kun saan nahat kuntoon, siirtyisin projektoimaan vaikeita reittejä. Sitten suunnitelmat meni vessasta alas, kun koko seurue sairastui rajuun vatsatautiin. Itse vietin sängynpohjalla seitsemän päivää, jonka jälkeen en pystynyt enää olemaan kiipeämättä ja rupesin kiipeämään kipeänä jotain helpompia reittejä. Ensimmäinen kiipeilypäivä tauon jälkeen oli melko huvittava, kun piti pidättää oksennusta reiteillä ja hienomotoriikka oli luokkaa metri ohi otteesta. Silti sain kuitenkin kiivettyä muutamia megaklassikoita, kuten "Shosholozan" ja "Leap of Faithin". Tällainen meno jatkui jonkin aikaa ja olo alkoi pikkuhiljaa parantua, mutta normaalilta kiipeily ei reissun aikana enää kertaakaan tuntunut. Vaikeiden reittien sijasta siis aloin mättämään läjäpäin hienoimpia helppoja reittejä, jotta seuraavalla reissulla voisin keskittyä paremmin vaikeiden reittien työstämiseen.

Viimeisellä viikolla tahti kiristyi entisestään ja kivistä poistuttiin vain nukkumaan. Viimeiselle päivälle keksimme 24 h -haasteen, jotta pois lähdetessä kaikki mehut olisi varmasti puristettu. Haaste piti sisällään +2 asteisessa myrskyssä kiipeämistä ja nukkumista (taivasalla märissä vaatteissa ilman peittoa tai makuupussia) sekä kipulääkkeiden liika-käyttöä. Toisin sanoen siis varsin tyhmä idea, mutta saatiinpahan melko legendaarinen lopetus reissulle. Itse lähdin tavoittelemaan 8x8A haasteen täyttymistä, ja päivän päätteeksi kaseja oli plakkarissa peräti kymmenen! Paremmissa olosuhteissa enemmänkin olisi varmasti ollut mahdollista, mutta olen silti tulokseen varsin tyytyväinen, sillä viimeisen kasin jälkeen pystyin aidosti toteamaan, että yhtäkään kasia en pystyisi enää kiipeämään.

Reissulta parhaiten mieleen jääneitä sendejä olivat muun muassa "The Sky", "El Corazon", "Industry of Cool" ja "Barracuda". The Sky ja El Corazon hipovat linjoina täydellisyyttä ja omaavat vielä erinomaiset muuvit. Industry of Cool on **Nallen** avaama uniikki tripladynoklassikko, mitä ei uskoisi kalliolta löytyvän. Barracuda oli viimeisen päivän viimeinen reitti ja reissun eppisin ja epätoivoisin sendi.



Matkalla *Cinqueieme Soleil 8A* -reitille, *Waterfalls*.
Pitkähköstä matkasta huolimatta Rocklandsin yksi
helpoimmista lähiksistä.



Derailed 8B, 8 day rain. Ensimmäinen kiipeilypäivä Rocklandissa tuotti tulosta.



AKTIIVI- KIIPEILIJÄSTÄ ÄIDIKSI

Teksti: Julia Viitikko

Kivillä kiipeileminen tuntui taas yhtä jännittävältä kuin ensimmäisillä kerroilla. Kuva: Tuukka Räisänen.

RASKAUSAIKA JA SYNNYTYS KOETTELEVAT KEHOA MONELLA TAPAA JA ELÄMÄNMUUTOS ITSESSÄÄN ON KAIKIN TAVOIN MULLISTAVA

Vauva-arki on monille uuden opettelua, vanhemmuuteen totuttelua ja päivät kuluvat kotona pesien. Ajatus kiipeilyn pariin palaamisesta voi tuntua kaukaiselta, vaikka kaipuu seinille olisi kova. Ensimmäisten kömpelöiden kertojen jälkeen voi tuntua siltä ettei entiseen kuntoon pääsisi enää ikinä, mutta toivoa ei kannata menettää.

TREENAAMINEN RASKAUSAIKANA

Raskausaikana on hyvä harrastaa peruskuntaa ylläpitävää liikuntaa, mikäli se vain on mahdollista. Jotkut saattavat kärsiä etenkin raskauden ensimmäisen kolmanneksen aikana niin kovasta väsymyksestä ja pahoinvoinnista, ettei liikuntaa jaksa juuri harrastaa, mutta jokainen kävelylenkkikin on kotiinpäin. Raskausajan liikunnasta kannattaa keskustella oman neuvolatyöntekijän tai lääkärin kanssa, mutta usein kiipeilyäkin voi jatkaa omaa kehoaan kuunnellen.

Itse kiipesin odotusajan ensimmäisen kolmanneksen aikana helppoja bouldereita (sellaisia, joista en varmasti putoa) kiiveten ne myös alas ja lisäksi treenasin sormivoimaa otelaudalla sekä Lattice boardilla. Toisella kolmanneksella siirryin kiipeämään pelkkästä yläköydellä ja itsevarmistavilla. Raskauden edetessä ylläpidin sormivoimaa tekemällä kevennettyjä roikuntoja otelaudalla, eli jalat maassa, mutta paino enemmän varpaiden ja lapojen varassa. Kestävyysliikuntaa tuli tehtyä kuntoportailla ja reippailla kävelylenkeillä.

Vatsa kasvoi jo sen verran kovaa vauhtia, että köysikiipeilyyn hankin raskausvaljaat, jolloin kohtuun ei tule puristusta/painetta köyden varaan tullessa. Raskausvaljaita saa mm. Varustenetistä ja joillain halleilla on niitä myös vuokrattavana. Boulderointia en enää tässä vaiheesharrastanut, sillä otteet voivat joskus pyörähtää tai hajota eikä aina osannut arvioida milloin voimat loppuvat kun painoa oli kertynyt sen verran paljon. Kiipeilyssä yleisesti huomioin sen etten tee muuveja, jotka kohdistuvat suorille vatsalihaksille (esim. dynaamiset liikkeet, dynot) ja muutenkin kiipesin lähinnä omalle tasolle helpohkoja reittejä.

Toisella ja kolmannella kolmanneksella keskityin treenaamaan kuntosalilla ja ulkotreenipaikoilla paljon alakroppaa ja selkää. Näitä treenaamalla voi saada helpotusta muun muassa selkäkipuihin, itselleni niitä ei juuri tullutkaan. Kuntosalilla tuli treenattua paljon myös olkapäitä ja hauiksia, joten voimat eivät niin radikaalisti tipahtaneet. Kiipeilykerrat vähenivät hiljalleen yhteen kertaan viikossa, sillä kiipeily ei vaan tuntunut enää hyvältä ison vatsan kanssa.

Loppusyksystä oli mukavampi nauttia vaan rapsakoista syyskeleistä kapuamalla kuntopor-

taita ja talvella kaivettiin sukset esiin ja lampsiittiin laduille. Hiihdin pelkästään suorilla ja hyvin hoidetuilla laduilla etten vahingossakaan kaadu. Kaikille sopii eri liikuntamuodot ja tässäkin tulee kuunnella sitä omaa kehoa ja keskustella ammattilaisen kanssa. Monilla saattaa tulla kovia liitoskipuja ja olenkin kuulut useammalta että kiipeily on ainoa liikuntamuoto missä liitoskivut eivät vaivaa.

On olemassa paljon eri ammattilaisia joita voi konsultoida raskaustajan treenaamiseen liittyen (esim. äitiysfysioterapeutit, lääkärit jne.) eikä mitään turhia riskejä kannata kiipeilyn tai treenamisen takia ottaa. Vauvan hyvinvointi on kaikkein tärkein asia ja kiipeillä ehtii kyllä vauvan syntymän jälkeen!

UUSI ARKI

Lapsen kasvattaminen kehon sisällä on äärimmäisen suuri ja tärkeä työ, eikä voi olettaa että keho palautuu hetkessä ja ollaankin taas takaisin projektien parissa. On toki olemassa myös poikkeuksia: jotkut saattavat olla hyvinkin pian taas lähellä maksimitasoaan, mutta me kaikki olemme yksilöitä ja jokaisen polku on erilainen. Palautuminen riippuu paljon myös synnytystavasta, mutta raskaampaa liikuntaa ei ole hyvä aloittaa ennen lääkärin jälkitarkastusta. Sitä ennen voi kuitenkin harrastaa kevyempää liikuntaa, kuten käydä vaunukävelyillä, jolloin vauvakin saa raitista ilmaa eivätkä seinät kaadu päälle. Usein ensimmäiset viikot kuluvat uusien asioiden opettelussa ja tutustuksessa uuteen asukkiin.



Itsevarmistavilla saa hyvän treenin aikaseksi. Jos vointi on hyvä, voi odottaa äiti kiivetä synnytykseen asti. Kiipeilijä Inka Gysin. Kuva: Christoph Gysin.



Raskaana ollessa matala seinä ja helpot reitit ovat ystäviä. Kiipeilijä Inka Gysin. Kuva: Christoph Gysin.

PALUUNI KIIPEILYN PARIIN

Keho on kokenut raskauden aikana ja synnytyksessä sen verran kovia, että ihan alkuun on tärkeintä vaan vahvistaa lantionpohjan lihaksia ja aktivoita syviä vatsalihaksia. Näitä on helppo tehdä kotona vaikka vauvan päivien aikana.

Ensimmäistä kertaa lähdin kiipeilemään kolme viikkoa synnytyksen jälkeen. En olisi kuitenkaan saanut palata seinälle noin pian ja kiipeily tuntuikin äärimmäisen raskaalta. Kiipesin ainoastaan kaksi nelostason reittiä ja odottelin suosiolla lääkärin jälkitarkastukseen asti ennen kuin palasin uudestaan hallille.

Jälkitarkastus tehtiin 7 viikon kuluttua synnytyksestä ja kaikki oli kunnossa, joten uskalsin lähteä kokeilemaan kiipeilyä uudelleen. Tähän asti olin vain tehnyt lantionpohjan lihasten aktivoitua ja vaunulenkien ohessa kevyttä treeniä ulkotreenipaikoilla.

En olisi voinut kuvitellakaan, miten paljon raskaammalta kiipeily tuntui nyt synnytyksen jälkeen kuin mitä se oli raskaana aikana (viimeisin kerta viikolla 34). Kokemus oli suoraan sanoen masentava. Olo oli kuitenkin fyysisesti suhteellisen hyvä ja hinku kiivetä valtava, kroppa vaan tuntui niin kömpelöltä ja hauraalta. Tunne oli musertava, vaikka raskaana aikana ehtikin hyväksyä muuttuvan kehon. Asenne kuitenkin ratkaisee ja kyllä se oma kehokin sieltä ajan kanssa tulee takaisin.

UUTEEN KEHOON TOTUTTELUA

Kiipesin ensimmäisillä kerroilla pelkästään kahvareittejä itsevarmistavilla ja boulderomalla. Pitkään oli kuitenkin todella huterata painonsiirtoja tehdessä, joten kiipesin boulderoiden paljon traverseja. Valitsin pitkän pitkän seinää (släbiä, vertikaalia tai aavistuksen hänkkiä) ja kiipesin kaikkia otteita käyttäen sivusuunnassa seinää edestakaisin. Alkuun on hyvä välttää putoamista, joten kiipesin mahdollisimman matalalla, jotta lipsahdukset eivät haittaisi.

Pikkuhiljaa tuntui, että keho alkoi löytää taas tuttuja liikeratoja, joten eliminoin traverseilta isoimmat kahvaotteet. Pienemmillä ja vaikeammilla otteilla sai hyvin palauteltua sormivoimia. Vähitellen taas vaikeutin traverseja kiipeämällä ne ilman jalkojen tai käsien mätäämistä, näin sai taas totuteltua kroppaa ristiinvetoihin ja kylkien tuomista seinään. Aina treenin loppuun kiipesin myös muutaman linjan itsevarmistavilla.

Vähitellen tuntui, että jaksoin jo kiivetä hieinan haastaviakin reittejä ja pikkuhiljaa seinäprofililtkin muuttuivat jyrkemmäksi. Isoilla kahvoilla pystyi myös vahvistamaan hiljalleen huukkeja ja painamaan kunnolla jalkaotteita. Paras tapa negatiivisella seinällä oli valikoida reitti, missä on reilusti otteita ja kiivetä sitä usealla eri variaatiolla, mukaan voi ottaa myös viereisten linjojen otteita. Kiipesin reittejä alaspäin ja hypin ensin metrin korkeudesta alas, sitten pikkuhiljaa vähän korkeammalta. Liidaamalla olen vasta kiivennyt muutaman "varman" reitin, josta tiesin etten putoa.

Jossain vaiheessa (noin 4-5 kk synnytyksen jälkeen) treenasin paljon "pyramidi circuitia" eli pyrin kiipeämään 20-30 reittiä siirtyen koko ajan vaikeampiin ja puolen välin kohdalla taas asteittain kohti helpompia. Esimerkiksi 3x4+, 3x5, 4x6A jne. Jokaiselle reitille saa antaa enintään 3 yritystä. Nyt puoli vuotta synnytyksen jälkeen kiipeily tuntuu jo niin paljon paremmalta ja uuteen kehoonkin on jo totuttanut. Vatsalihaksetkin ovat pikkuhiljaa vahvistuneet ja coren saa jo aktivoitua.

Kiipeilyn ohessa olen tehnyt myös voimaharjoittelua (kyykyt, maastaveto, leuanveto) mikä on tuonut mukavasti kadotettuja voimia takaisin. Voimaharjoittelun ja salitreenin lisäksi on käyty yhdessä vaunulenkkeillä ja mikäli on kaivannut omaa aikaa niin juoksulenkit on olleet tähän erinomaisia. Ruokavalion noudattaminen on ollut myös todella tärkeässä roolissa palautumisessa, sillä syöminen saattaa helposti unohtua hektisessä vauva-arjessa. Raskaustietyksen takia painoa kertyi huomasti joten treenaamistakin tärkeämpänä omalla

kohdalla olen kokenut oikeanlaisen ruokavali-
on ja säännöllisen ateriarhythmin.

Treenaaminen kannattaa aina soveltaa omaan
tilanteeseen ja mikäli tuntuu ettei oikein löy-
dä sopivaa rutiinia/tapaa niin markkinoilta löy-
tyy useita hyviä kiipeilyvalmentajia tai perso-
nal trainereita, joilta varmasti saa myös hyvän
treeniohjelman. Ennen kaikkea on tärkeää
muistaa olla armollinen itselleen, olet tehnyt
ihan älyttömän ison työn, josta palautuminen
ottaa aikaa!



Päiväunet onnistuvat loistavasti tarvitta-
essa vaikka päidin päällä. Kuva: Inka Gysin

PIKKUINEN MENOSSA MUKANA

Vauva on kulkenut meillä alusta asti mukana
halleilla ja kivillä. Tyhjäällä hallilla vauva on
nukkunut tyytyväisenä vaunuissa tai hereillä
ollessaan ihastellut eri värisiä ja muotoisia
otteita sekä seinämuotoja. Jokainen vauva on
kuitenkin erilainen ja eivätkä kaikki viihdy
vaunuissa ihmetellen. Kannattaakin mahdol-

lisuuksien mukaan käydä kokeilemassa hal-
lin aukioloaikojen ulkopuolella, että viihtyykö
pikkuinen vai onko kokemus vaan kummalle-
kin stressaava. Yksin ollessa huomio kuiten-
kin kiinnittyy pääasiassa vauvaan ja kiipeilyyn
kannattaakin suhtautua hauskana ajanviet-
teenä pienokaisen kanssa. Mikäli kumppani
on mukana, on helppo kiivetä vuorotellen kun
toinen hoitaa ja viihdyttää vauvaa.

Monilla myös yöunet ovat vähissä, joten ope-
raatio voi tuntua raskaalta jo ajatustasolla,
kannattaa siis antaa itselleen aikaa totutella
uuteen arkeen ja kiivetä sitten kun on hen-
kisesti ja fyysisesti siihen valmis. Joiltain hal-
leilta (esim. Boulderkeskukset ja KiipeilyA-
reena Ristikko) löytyy wc, jossa on hoitopöytä,
mikä helpottaa mukavasti vaipanvaihtoa.

Ulkona kiipesimme nyt syyskaudella pääasi-
assa boulderoiden, kerran myös köydellä. Köy-
sikiipeilyssä aikaa kuluu huomattavasti kau-
emmin, joten vauvankin luonnollisesti täy-
tyy syödä useammin, vaipat pitää vaihtaa ja
etenkin kuumina kesäpäivinä tuntien nökö-
ttäminen vaunuissa ei ole hyväksi. Vaunujen
lämpötila nousee yllättävän korkeaksi jopa
varjossa, joten lämpömittaria sai tsekkailla
tiheään. Äitiyspakkauksessa tullut kylpymit-
tari toimii erinomaisesti myös vaunuissa.
Maidon saa kätevästi lämmiteltyä retkikeit-
timellä samalla kun keittää taukokahvit. Vai-
panvaihto taas onnistuu näppärästi vaikka
päidin päällä tai vaunuissa alustan päällä. En
itse ole kokenut kovinkaan haastavaksi pie-
nen vauvan kanssa kiipeilyä, mutta suurin
haaste tuli ehdottomasti lämpimistä keleistä
ja kuumimpina päivinä ei kiville menty lain-
kaan. Hyttysuojia vaunuissa oli ihan ehdo-
ton, mutta senkin kanssa sai olla tarkkana
ettei vaunujen lämpötila noussut entisestään.
Hyttyskarkottimia ei tietenkään vauvan lähei-
syydessä voi käyttää (esim. Thermacell), joten
verenimijöihin oli vaan totuteltava.



Kun lapsi on hallilla mukana pienestä asti, oppii hän todennä-
köisemmin käyttäytymään turvallisesti hallilla sekä innostuu
itsekin kiipeämään. Kuva: Inka Gysin

Paikkaa valitessa suosimme sektoreita, joi-
hin on todella helppo lähestyminen ja jossa
on tasainen maasto sekä riittävästi varjoa.
Meillä kulki mukana vaunujen lisäksi turvais-
tuin, sillä välillä vauva saattoi kyllästyä hereillä
ollessaan tuijottamaan vaunujen koppaa,
mutta tykkäsi istua turvaistuimessa ja katsella
kun kiipeämme.

Mikäli jaksaa, niin mukaan voi ottaa myös sit-
tereitä, katoksia jne., mutta meidän vauvan
tarpeisiin riitti nuo edellä mainitut tarvikkeet
ihan mainiosti. Isommalle vauvalle ja taape-
rolle tarvitaan jo varmaan enemmän viihdyk-
keitä, sen näkeekin sitten keväällä millaista
ulkokiipeily taaperon kanssa on.

Vauva-arki on muuttanut ennen kaikkea suh-
tautumista omaan kiipeilyyn todella paljon.
Ennen kiipeily oli läsnä elämässä monella
tapaa, työn kautta, vapaaehtoisena eri tapah-
tumissa ja seuratoiminnassa ja tietenkin rak-
kaana harrastuksena. Tavoitteet olivat korke-
alla ja päivät kuluivat tavalla tai toisella hal-
leilla tai kivillä. Nykyään ainoa tavoite on
nauttia kivasta ja monipuolisesta liikunta-
muodosta ilman turhaa painetta ja kehitystä
tulee jos tulee. Kiipeilijöinä toki toivomme
että lapsikin kasvettuaan kiinnostuisi lajista,
niin että saisimme tästä koko perheen harras-
tuksen. Ehkä tavoitteellisuus astuu kuvioihin
vielä myöhemmin, mutta nyt on aika nauttia
äitiydestä ja uuden ihmisen kasvattamisesta.



Kylmällä kelillä tulee muistaa lämmin varustus myös lapselle. Kuva: Inka Gysin

KIPEILY- YHTEISÖÖN SYNTYY UUTTA

Haastattelija: Julia Viitikko

Vauvalle riittää viihdykkeeksi heiluvat puut. Kuva: Aino Taskinen.

”ENNEN LAPSEN SYNTYMÄÄ, OLIN VÄHÄN JOPA KAUHUISSANI SIITÄ, ETTÄ MITEN MEIDÄN YHTEISEN HARRASTAMISEN, OMAN KUNNON JA ELÄMÄNTYYLIN KÄY. NYT KUN LAPSI ON YLI PUOLITOISTAVUOTIAS, ALKAA TUNTUA, ETTÄ HETKEKSI MENETTYJÄ JUTTUJA SAA PIKKUHILJAA TAKAISIN: ON ENERGIAA JA AIKAA TREENATA KUNNOILLA, VOIDAAN KÄYDÄ ULKONA KIIPEÄMÄSSÄ YHDESSÄ JA ERIKSEEN, JA KIIPEILY ON TAAS MELKEIN YHTÄ ISO OSA ELÄMÄÄ KUIN ENNEN LASTAKIN.”

Kiipeily-yhteisöön on syntynyt paljon vauvoja lähivuosina ja meille tarinansa jakoi myös Aino Taskinen, jonka esikoinen on nyt 1v9kk.

Milloin kävit ensimmäisen kerran kiipeilemässä ja miltä kiipeily tuntui?

Kiipeilin ensimmäisen kerran 4 viikkoa synnytyksen jälkeen. En kokenut tähän mitään painetta, mutta olin tosi iloinen, että jo tässä vaiheessa kevyt kiipeily tuntui hyvältä ajatukseksi. Boulderoin ehkä viisi helppoa reittiä ylös ja alas.

Sitten aloin lisätä intensiteettiä ja kiipeilykerroja hiljalleen. Tuntui ihanalta ja kevyeltä verrattuna kiipeilyyn raskaana. Keho oli vähän vieras.

Milloin uskalsit treenata taas vähän raskaammin?

Tunnustelin kehoa aika tarkkaan ja tunsin itse aika hyvin, että erkauma meni kiinni nopeasti.

Kävin kuitenkin varmuudeksi äitiysfyysarilla kahdeksan viikkoa synnytyksestä, jotta sain varmuuden siitä, että voin alkaa kiipeilemään ja treenaamaan ”normaalisti”. Sen jälkeen uskalsin lisätä intensiteettiä: aloin kiivetä muutakin kuin tosi helppoja reittejä suoralla seinällä, vetää leukoja ja tehdä vatsalihastreeniä voiman palauttamiseksi.

Väsymys ja kuormitus alkoi painaa vauvuuden loppuvaiheessa ja silloin laskin intensiteettiä takaisin alaspäin.

Muuttiko vauvuusi suhtautumistasi kiipeilyyn esim tavoitteiden suhteen?

Aika pian synnytyksen jälkeen halusin jo asettaa itselleni pieniä tavoitteita. Jouduin kuitenkin toteamaan, että nyt ei ole minulle oikea aika treenata kovempaa. Itselleni oli helpointa lopulta suhtautua vauvuuteen lyhyenä, ohimenevänä aikana, jolloin on ihan ok siirtää omat tavoitteet vähän syrjään.

Kyse ei ollut niinkään fyysisistä rajoitteista, koska fyysinen palautuminen oli sinänsä suoraviivaista ja tapahtui vikkelästi. Enemmänkin oli kyse siitä, että voimavarat ja energia ei riittänyt kaikkeen.

Sain hyvän opin siitä, miten kiipeilyssä on kyse niin paljon muustakin kuin vaan fyysisyydestä. Vauvuusi oli aika, jolloin olin henkisesti tosi kuormittunut. Samalla uni ja ravinto eivät olleet kovin korkealla prioriteettien listalla. Opin huomaamaan miten valtavasti kiipeily ainakin itsellä vaatii henkistä kanttia ja voimavaroja – sitten kun niitä ei ollut, en

pystynyt esimerkiksi kiipeämään omaa maksimigreidiä tai jaksanut työstää omia heikkouksia yhtään.

Tuntuu, että nyt osaan nauttia kaikesta tekemisestä vähän enemmän ja ilman paineita. Vauvuudella kiipeily on sellaista terapiaa.

Toisaalta nyt treenaaminen on paljon tehokkaampaa ja järkevämpää. Kun aikaa on vähemmän kuin ennen, tulee tehtyä asiat aiempaa tehokkaammin.

Miten olette sovittaneet vauva-arjen kiipeilyn harjoitteluun?

Vauvuuden alussa sovittiin, että molemmat saavat ainakin kaksi omaa treeni-iltaa viikossa ja tässä on pysytty. Käytännössä siis molemmilla on 2 arki-illan kiipeilytreeniä + yksi yhteinen tai erikseen viikonloppuna.

Iso tekijä meidän perheessä on myös ollut kotona oleviin treenifaciliteetteihin satsaaminen. Kun lapsi käy nukkumaan illalla, voi myös kotona oleva vanhempi tehdä oman treenin.

Jos käytte ulkona kiipeilemässä ja vauva/taapero on mukana, mitä kaikkea tulisi huomioida? (varusteet, kiipeilypaikan valinta, viihdyttäminen, vahtiminen)

Taapero rakastaa ulkona olemista, eikä tämän ikäiselle sinänsä tarvitse ottaa mukaan mitään viihdykkeitä. Kävyt ja kepit riittää. Tärkeimmät peruskamat on rattaat tai joku paikka missä nukkua, hoitotarvikkeet, kantoreppu, hytysverkko ja paljon eväitä: sellaisia varmoja ruokia, joita lapsi varmasti syö.

Pienen lapsen kanssa toinen vanhempi on koko ajan kiinni lapsen vahtimisessa. Joskus varmasti voidaan mennä kolmisinkin kiipeämään, mutta tällä hetkellä se on mahdotonta ja retkille vaaditaan isompi jengi mukaan. Kun lapsi nukkuu päiväunet cragillä, parhaimmillaan saa pari tuntia aikaa, jolloin molemmat vanhemmat on ”vapaalla”.

Mahdollisimman turvallisen ja tasaisen ympäristön valinnalla saa ostettua itselleen mielenrauhaa. Taapero syöksyy sekunnin murto-osassa johonkin kivikkoon päälle, joten ihan kaikille crageille ei voi yhdessä mennä.

Itselle suurin ahaa-elämys on ollut löysätä vähän omaa pipoa. Vaikka arjessa olisi tarkat rutiinit, ei sillä ole pitkässä juoksussa mitään väliä, jos lapsi viikonloppuun kiipeilyretkellä nukkuu ja syö miten sattuu. Kaiken voi yrittää suunnitella ja optimoida etukäteen, mutta lopulta kaikki on aina vähän sekoilua. Aina molemmat ei saa edes kiivettyä, mutta sekin on ihan ok. ▲

KUN POLVET SANOVAT POKS

Teksti: Asta Heikkala

Tämä on tarina siitä kuinka selvitä vam-
makierteestä voittajana. Toisin sanoen
tämä on se tarina, jonka kuvailuun häsh-
täg comebackstronger sopii parhaalla
mahdollisella tavalla.

ENSIMMÄINEN EPÄONNI

Oli tammikuun 27. päivä 2021. Samalla vii-
kolla oli dumpannut useampi kymmenen
sentiä uutta lunta, ja laskuhiitti oli korke-
alla. Vihdoin pääsimme avaamaan kauden.
Ajoimme parin kaverin kanssa Luostolle laske-
maan. Ensimmäinen lasku, olin jo lähes tasai-
sella ja vauhti oli hidas. Suksi tarttui kiinni ja
kaaduin. Tunsin vasemmassa polvessa kuivan
napsahduksen. Ensimmäinen ajatus oli, että
nyt meni eturistiside poikki. Pystyin kuitenkin
skinnaamaan edelleen, mutta en uskaltanut
lähteä enää mäkeen. Polvi tuntui huteralta.

Pari päivää myöhemmin magneettikuvista
ilmeni, että eturistiside oli kuin olikin poikki.
Muilta liitännäisvammoilta vältyin. Polvi oli
kuitenkin suhteellisen rauhallinen, turvotusta
oli vain lievästi ja kipua ei käytännössä lain-
kaan. Leikkausaika varattiin kahden viikon
päähän, helmikuun alkuun. Ennen leikkausta
polvessa oli useita kertoja muljahtelun ja epä-
vakauden tunteita. Aloitin välittömästi louk-
kaantumisen jälkeen polven preoperatiivisen
kuntoutuksen, eli pyrin saamaan liikkuvuu-
den polvessa mahdollisimman normaaliksi ja
etenkin etureiden mutta myös muiden lihas-
ten voimantuoton mahdollisimman hyväksi.



Kuntoutusjaksojen aikana tuli kiivettyä todella paljon traversea spraywallilla aivan lattiatasossa, missä ei ollut riskiä tippumiselle. Kuva: Mikko Vuutilainen.

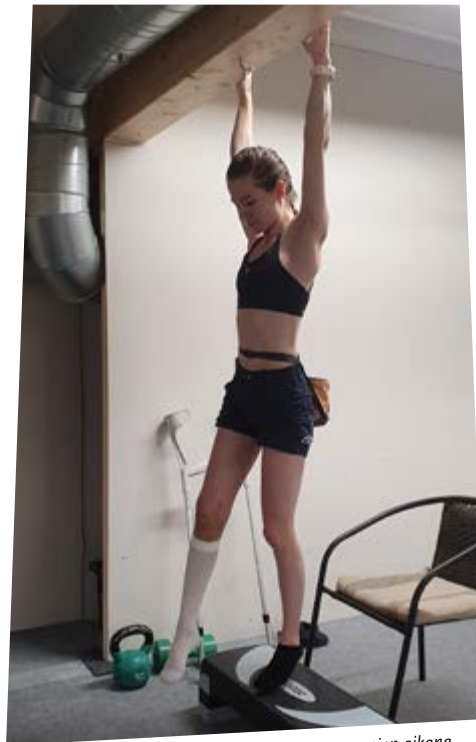


LEIKKAUSPÖYDÄLTÄ TREENIN ÄÄREEN

Eturistisiteen rekonstruktio toteutettiin patellajänteen eli polvilumpiojänteen siirteellä. Keskustelin eri leikkausvaihtoehdoista ortopedin kanssa, ja vaihtoehtona oli takareiden siirteellä tehtävä leikkaus. Kiipeilijänä en tahtonut kuitenkaan heikentää mahdollisesti takareiden voimantuotto-ominaisuuksia, joten toivoin patellajänteellä tehtävää leikkausta. Huonona puolena tässä vaihtoehdossa on se, että polven etuosan kipuja voi olla enemmän ja polvillaan olo voi olla alkuun haastavaa.

Ensimmäinen viikko leikkauksen jälkeen oli todella kamala. Kipu polvessa oli kova, ja liikuminen hankalaa kotioloissakin. Sen jälkeen elämä helpottui. Ensimmäisen otelautatreenin tein noin viikko leikkauksen jälkeen. Tikkien poiston jälkeen aloitin kovemman harjoittelun kuntosalilla.

Ennen polven loukkaantumista en ollut tehnyt käytännössä lainkaan systemaattista harjoittelua kiipeilykunnan edistämiseksi. Olin vain kiivennyt ja pitänyt hauskaa. Tämä oli kantanut minut 7a-7b tasoiseksi kiipeilijäksi. Polven hajoamisen jälkeen en pystynyt luonnollisesti kiipeämään, joten minun oli pakko keksiä jotain muuta, jotta kiipeilykunto ei romahtaisi täysin.



Otelauta tuli tutuksi kuntoutusprosessien aikana.
Kuva: Mikko Voutilainen.

Aloin viikko leikkauksen jälkeen tehdä otelautaharjoittelua 3-4 kertaa viikossa. Toteutin harjoittelun periodeissa perusvoimaa ja maksimivoimaa tehden. Lisäksi tein 2-3 kertaa viikossa kuntosalilla voimatreenin, johon sisältyi ylävartalon, keskivartalon ja oikean alaraajan harjoittelua. Treenit olivat kovia, sillä ajatuksenani oli, että loukkaantuminen ei ole mikään syy heikentää muuta vartaloa. Päinvastoin, nyt oli hyvä aika saada keho mahdollisimman vahvaksi ja pystyväksi.

FYSIOTERAPIAA JA KEVÄTKIIPEILYSSÄ UUSIA GREIDEJÄ

Kuntoutus vasemmalle alaraajalle oli alkuvaiheessa haastavaa. Polvi oli kovin kivulias, ja kyynärsauvoistakin pystyin luopumaan vasta noin kuukausi leikkauksen jälkeen. Ensimmäisen kuukauden ajan tein polvelle hyvin kevyttä harjoittelua, jonka tärkein tavoite oli saada polvi liikkumaan ojennukseen ja koukistukseen mahdollisimman hyvin. Kun pahin kipu lähti helpottamaan ja kävely sujumaan, harjoitteluun tuli enemmän haastetta.

Maaliskuun lopussa, noin puolitoista kuukautta leikkauksen jälkeen olin jo ensimmäistä kertaa kiipeilemässä. Näin nopeaa siirtymistä kiipeilyyn en missään nimessä voi suositella kenellekään. Rovaniemellä oli alkanut juuri ulkokiipeilykausi, ja kevätkitkat olivat parhaimmillaan. Kiipesin pelkästään Martti Servo-boulderilla *Pimp my ride* -reittiä, missä traverstataan matalalla oikealta vasemmalle, ja kuljetetaan oikean jalan huukkia käsien tasolla. Reitti on sellainen slouppiläpysyttelyrata, jossa tippuessa mätkähtää aina selälleen pädille. Parasta siinä oli se, ettei vasenta jalkaa tarvinnut käytännössä lainkaan. Toukokuussa, reilu kolme kuukautta leikkauksesta, kiipesin *Pimp my ride* ekstension -reitintä, joka on 7C greidiltään. Se oli samalla ensimmäinen kiipeämäni 7C. Parin kuukauden sisällä kiipesin pari muutakin 7C:n reittiä.

HENKISTÄ JA FYYSISTÄ KUNTOUTUSTA

Kiipeily ei pelottanut minua, mutta hallitsemattomia putoamisia pyrin välttämään viimeiseen saakka. Pystyin todella analyttisesti miettimään, milloin riski on liian iso otettavaksi, ja kiipesin aina, kun minusta tuntui turvalliselta polven kannalta. Tässä ajatustyössä helpotti paljon se, että olen itse fysiotera-



Pimp My Ride extension, elämäni ensimmäinen 7C, meni vain 3kk ensimmäisen leikkauksen jälkeen. Kuva: Joonas Satta.

peutti, ja teen työkseni tämäntyyppisten leikkausten jälkeistä fysioterapiaa. Köysikiipeilyn aloitin yläköydellä kiiveten toukokuun puolen välin tienoilla, noin kolmen kuukauden kohdalla leikkauksen jälkeen. Haasteena köysikiipeilyssä oli alussa se, että polvi ei koukistunut kunnolla, ja ylöspäin kiivetessä tarvitaan polven koukistusta. Ensimmäiset liidit vaikeammille reiteille otin vasta heinäkuussa, kun leikkauksesta oli kulunut yli viisi kuukautta aikaa, ja niissäkin suosin hänkkireittejä. Heinä-elokuun vaihteessa Norjan reissulla kiipesin jo useita alaseiskan sporttireittejä hänkkireiteillä.

Polven kuntoutusharjoittelu kulki koko kesän mukana. Tein paljon unilateraalista harjoittelua, eli yksi raaja kerrallaan tehtävää harjoittelua. Kyykyt tulivat mukaan ohjelmaan heti, kun polvi koukistui sen verran, että pääsin kyykyyn. Etureisidominantin harjoitteet, kuten polven ojennus avoimessa ketjussa ja eri maastavetovariaatiot tulivat tutuiksi. Voima ja lihassmassa kasvoivat vauhdilla. Pyörällä ajoin myös paljon kesän aikana. Minulle niin rakas juoksuharjoittelu onnistui vasta, kun leikkauksesta oli kulunut noin kahdeksan kuukautta. Siihen asti polven etuosan kipuilu esti juoksemisen. Samoihin aikoihin pystyin ottamaan myös enemmän hyppy-/loikkaharjoittelua mukaan ohjelmaan.

Yksi asia, mihin keskityin erityisesti, oli hypystä alastulon harjoitteluun. Pyrin opettelemaan pois jäykän polven strategiasta siihen, että joustaisin alastuloissa näitisti koko alaraajalla. Tätä tarvitaan kiipeilyssä etenkin boulderilla tai sporttikiipeilyreiteillä tippu-

essa. Tammikuussa, vajaa vuosi operaation jälkeen juhlin sitä, että uskalsin ensimmäistä kertaa tehdä moonboardilla dynaamisia muoveja ilman, että pystyin täysin kontrolloimaan tippumisasentojani. Koin, että se oli merkki, että henkisesti aloin olla valmis kuntoutuksen osalta. Tähän mennessä myös voimatasot olivat palautuneet, tasapaino ja koordinaatio sekä räjähtävyys olivat normalisoituneet. Vuoden kohdalla leikkauksesta olimmekin Espanjassa El Chorrossa juhlimassa vuosipäivää kiipeilen ja juosten.

TOINEN EPÄONNEN POTKAISU

Koko vuoden mittaisen kuntoutusprosessin ajan tein säännöllinen otelautaharjoittelua ja voimaharjoittelua koko vartalolle. Seuraavan kevään kiipeilyt sujuivatkin todella hyvin, ja olin elämäni kunnossa. Kiipesin ulkona 7a-7b tason reittejä parilla yrityksellä, ja pohdin, mikä voisi olla seuraava kovan tason projekti.

Kesäkuun alussa 2022 olin boulderoimassa, ja tipuin huonossa asennossa louhikkoon, jonka päällä oli pädi kaltevassa asennossa. Kohta oli spottaajan näkökulmasta haastava, sillä tipahdin ikään kuin kahden ison kiven väliin. Putoisin oikea jalka edellä, vasemmalle en saanut painoa lainkaan. Oikea polvi vääntyi voimakkaasti sisäänpäin, ja kuului kova pamahdus. Kipu oli mieletön. Tiesin heti, että nyt meni pahasti rikki. Myöhemmin magneettikuvista selvisi, että sekä eturistiside että sisempi

sivuside olivat poikki, minkä lisäksi sääriluu ja reisiluu olivat ottaneet hittiä. Polvi leikattiin pari viikkoa myöhemmin.

KOHTI UUSIA NOUSUJA

Henkisesti olin todella maassa tapahtuneen jälkeen. Fyysiset kivut eivät olleet mitään siihen verrattuna, miten paljon minua sattui henkisesti. Tuntui siltä, etten ollut valmis käymään samaa prosessia uudestaan läpi näin nopeasti. En ollut valmis siihen, että joutuisin taas kuntouttamaan polvea vuoden ajan, enkä pääsisi harrastamaan normaalisti. Jostain sain kuitenkin kaivettua taistelutahtoa, ja aloitin taas otelauta- ja voimaharjoittelut viikko leikkauksen jälkeen.

Nyt on kulunut reilu vuosi viimeisimmästä polvileikkauksesta. Vaikka molempiin polviin on tehty nyt iso leikkaus parin vuoden sisällä, olen tällä hetkellä fyysisesti paremmassa kiipeilykunnossa kuin koskaan. Siihen on auttanut systemaattinen harjoittelu koko kuntoutusprosessin ajan ja erittäin tunnelinen kuntoutus. Sen sijaan henkisellä puolella minulla on edelleen työstämistä etenkin boulderoinnin suhteen. Suurimman osan viime kesän kiipeilystä tein sporttikiipeillen, sillä en uskalla tällä hetkellä boulderoida kunnolla. Pelkään tippumista, etenkin jos mukana ei ole luottospottaajani **Mikko** tai jos ländi on yhtään epätasainen. Tulevan treenikauden tavoitteenani on siis ennen kaikkea hakea luottamusta boulderilta alastuloihin. Ja ylipäättään luottamusta polviini. Ne eivät ole posliinia, vaikka siltä välillä tuntuukin. ▲

Polven vuoden kohdalla ensimmäisestä leikkauksesta nautiskelin hänkkikiipeilyä Norjassa. Kuvan reitti on Turistklasse 6b Ersfjordenisissa. Kuva: Mikko Voutilainen.



Kun Suomi
pysyy liikkeessä,
kaikki kyllä järjestyy.

*Tua Videman nautiskelemassa Ersfjordin
ilmavasta kiipeilystä klassikkoreiällä
Dingel Dangel*



ERSFJORD

Teksti ja kuvat: Samuli Tiainen

MONIPUOLISISTA KIIPEILYMAHDOLLISUUKSISTAAN JA UPEISTA MAISEMISTAAN TUNNETTU ERSFJORDIN VUONO SIJAITSEE POHJOIS-NORJAN LUONNONKAUNIILLA KVALØYAN SAARELLA. 15 KILOMETRIÄ TROMSSASTA LÄNTEEN SIJAITSEVAN PIENEN ERSFJORDBOTNIN KALASTAJAKYLÄN VIEREEN SYNTYNYT ERSFJORDIN KIIPEILYALUE TARJOAA HAASTEITA JA ELÄMYKSIÄ KAIKILLE KIIPEILYN HARRASTAJILLE.

Ersfjordin kiipeilyaluetta on alettu kehittää 1990-luvun alusta ja se on nykyisin yksi Pohjois-Norjan merkittävimmistä kiipeilykohteista. Ersfjordin yli 200 reitistä valtaosa on pultattua sporttikiipeilyä, mutta alueelta löytyy myös tradikiipeilyä sekä boulderointia niille, jotka jaksavat kantaa useamman pädin selänsään ylös vuonon rinteitä.

Ersfjordin vuonoa reunustavien kallioseinämien ja massiivisten lohcareiden monipuolinen reittivalikoima antaa mahdollisuuden yhdistää Norjanmeren maisemat kiipeilyseikkailuihin. Paras aika kalliokiipeilyyn Tromssan seudulla on toukokuusta syyskuuhun. Pohjois-Norjan rannikon vuoristoinen maantiede yhdistettynä arktisen ilmaston oikullisuuteen luo kuitenkin omat haasteensa sopivan sääikkunan ja olosuhteiden löytämiseen. Ennen Pohjois-Norjaan suuntaamista onkin hyvä muistaa pakata mukaan sadevaatteet ja lämmin kerrasto.

Nopeasti kehittynyt alue on vuosien varrella houkuttellut kiipeilijöitä ympäri maailmaa ja sen suosio jatkaa kasvamistaan. Innokkaista harrastajista kesäiltaisain ja viikonloppuisin täyttyvä Ersfjord on Tromssan alueen suosituin kiipeilypaikka. Ersfjordissa pysäköintitilaa on kuitenkin hyvin vähän, joten on tärkeää jättää autot parkkiin mahdollisimman tiiviisti. Pysäköinti kääntöpaikalle tai tienpientareelle ei ole sallittua. Mikäli kaikki pysäköintipaikat ovat täynnä, auton voi jättää läheiselle sora-parkkipaikalle jalkapallokentän vastapäätä tai harkita vaihtoehtoisesti Tromssasta paikalle kulkevien bussien, numeroiden 42 ja 425, käyttämistä. ▲



Julia Silvennoinen puristaa Fallinjen-reitin kruksisekvenssin graniittisia krimpejä.

ERSFJORD

- 25 SEKTORIA
- 116 SPORTTILINJAA
- 24 TRÄDILINJAA
- 9 AVAAMATONTA PROJEKTIA
- 5 PARKKIRUUTUA AUTOILLE
- 45 MINUUTTIA LÄHESTYMISTÄ
- 250 NOUSUMETRIÄ KALTSEILLE
- 1 USKOMATON NÄKYMÄ
VUONON YLLE

Topo:

www.klatreforer.tromsoklatring.no/area/2834



Kiipeilyseura Kiila on toiminut vuodesta 1994 kouvolaisten kiipeilijöiden seurana.

Kiilan jäsenet ovat aina olleet aktiivisia ulkokiipeilijöitä, ja seura onkin vuosia aktiivisesti kehittänyt lähialueiden kallioita mukaan lukien Etelä-Suomen kruununjalokiveä Repoveden Olhavaa.

www.kiipeilykerhokiila.fi



@kiipeilykerhokiila

Suomen kiipeilyliiton jäsenseurat ovat toiminnan keskiössä

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

Teksti: Ilkka Westling

TREENITILAN LAAJENNUS 2023

Seuralla on perustamisestaan saakka ollut pienet treenitilat Kouvolan keskustassa vanhalla paloasemalla, Brankkarilla. Vuosien ajan seuran jäsenet ovat hioneeet taitojaan ja maksimoineet voimiaan talvikuukausina brankkarin boulder cave:ssa, jotta kesän tullen edellisen vuoden projektit on voitu siirtää To Do -listalta Tick-listalle.



Uusi hänkki kutsui kiipeilemään treenitilan avajaisissa 15.10. Kuva: Sarianna Widerholm.

BRANKKARIN KEIVI

Brankkarilla pienen cave:n lisäksi seuralla on ollut käytössään vanhaan paloletkujen kuivaustorniin rakennettu yläköysiseinä. Kiipeilypaikana brankkari on ollut perinteinen 1990-luvun HC treenitila ja seuralla on ollut tasaisin välein suunnitelmissa muuttaa isompiin tiloihin ja kehittää paikallista kiipeilyä myös talvikaudella. Brankkari onkin palvellut kiilalaisia hyvin, koska Kouvolan seudulle ei ole tähän päivään mennessä perustettu yhtään kaupallista kiipeilyhalia.

Brankkarin tila on kaupungin omistama ja seura on saanut käyttää tilaa seuravuoroilla ilmaiseksi. Tilassa on ollut myös muita käyttäjiä, jonka vuoksi seuran jäsenillä ei ole ollut vapaata pääsyä treenitilaan. Isompien tilojen lisäksi seuran jäsenet kaipaavat ennen kaikkea tilaa, jota voisi käyttää vapaasti koska tahansa.

Kiila pyörittää vapaaehtoisten ohjaajien voimin kahdenkymmenen juniorin ryhmää, jossa osallistujien ikähaarukka on 9 ja 17 vuoden välillä. Harjoituksia ryhmällä on kahdesti viikossa ja näiden lisäksi on tehty useampia reissuja Lahden ja Helsingin kiipeilyhalleille ja kevätkausi on yleensä huipentunut viikonlopun mittaiseen kiipeilyreissuun jollekin ulkokalliolle.

HAASTEITA

Uusia tiloja alettiin taas etsimään aktiivisesti muutama vuosi sitten ja erilaisia tiloja käytiin myös tarkastelemassa mittanauhojen kanssa. Ongelmaksi muodostuivat korkeat vuokrat pienelle seuralle, jonka jäsenmäärä oli laskenut koronarajoitusten aikana. Lopulta lisätilaa löytyi lähempää kuin olimme osanneet odottaakaan. Vanhalla paloasemalla toiminut VPK siirtyi uusiin tiloihin ja heidän autohallinsa jäi käyttämättömäksi. Kouvolan kaupunki oli kiinnostunut löytämään tilaan uuden vuokralaisen ja oli valmis tekemään seinään reiän, jotta Kiilan vanha cave yhdistyisi VPK:n tiloihin.



Kiilan treenitilat sijaitsevat Kouvolan VPK:n entisissä tiloissa. Kuva: Kiipeilykerho Kiila

Seuran pankkitili näytti melko karulta koronavirusien jälkeen ja päätös rakentamisen aloittamisesta tuntui pelottavalta. Hallituksen keskusteluissa nousi esiin huoli rahatilanteen lisäksi seuran talkooväen riittävyydestä näin pitkään projektiin. Ensimmäisessä suunnittelupalaverissa tehtiin kuitenkin päätös, että tilaan rakennetaan kerralla kaikki seinät, eikä lähdetä vaihteittain rakentamaan tilaa yksi seinä kerrallaan. Päätöksen myötä hallitus ymmärsi, että seuran tuli alkaa aktiivisesti hakea tukea mm. paikallisilta rautakaupoilta sekä muilta toimijoilta, koska tilillä olevalla rahalla ei rakennettaisi edes yhtä tavoitelluista kolmesta seinästä, patjoista puhumattakaan.

Hallitus nimesi keskuudestaan kauniimman sukupuolen edustajan, joka sanojensa mukaan vaihtoi jalkaansa ”myyntihousut” ja alkoi kiertämään paikallisia rautakauppoja. Muutamaa päivää myöhemmin brankkarilla olikin kaikki tarvittava puu- ja rakennusmateriaali sisään kannettuna. Kaupungilta seura sai materiaaleja tilan lattioiden sekä seinien siistimiseen ja paikallinen maaliyhtiö tarjosi maalit kiipeilyseinien maalaukseen. Seuran omasta pussista hankittavaksi jäi ainoastaan vanerien ja ”satiaisten” hankinta. Vanerit löytyivätkin aktiivisen hintavertailun tuloksena Kotkasta paikallisen vaneritukun poistomyynnistä alle puoleen hintaan.

Seinän runko on jo pystyssä. Kuva: Sarianna Viderholm.



RAKENTAMINEN

Seinien rakentaminen lähti hyvin käyntiin elokuun puolessa välissä ja pelko rahojen riittämättömyydestä alkoi hälvetä, koska kaikki tarvittava materiaali oli jo saatu hankittua. Takaraivossa kolkutti kuitenkin huoli patjojen rakentamisesta. Seura oli saanut hankittua jonkin verran vanhoja sängyn patjoja, mutta ne eivät tulisi millään riittämään kaikkien patjojen rakentamiseen.

Kyselimme rakennusneuvoja Kotkan Kiipeilyseuralta, joka oli muutamaa vuotta aiemmin rakentanut uuden hienon tilan, Bouldervertaan. He olivat sattumalta juuri parannelleet omia patjojaan, jolloin saimme heiltä käyttämättömäksi jäänyttä pressua omien patjojen rakennusmateriaaliksi. Otimme yhteyttä myös Suomen Kiipeilyliittoon ja kävi ilmi, että he tukevat rahallisesti seurojen tilojen kehittämistä. Laadimme anomuksen ja seuralle myönnettiin avustus uusien tilojen patjojen rakentamista helpottamaan ja kyseisellä summalla saimme hankittua pressut kaikkiin patjoihin. Enää puuttui täytettä betonilattian ja pressun väliin.

Uusi tila valmistuu pala palalta. Kuva: Kiipeilykerho Kiila.



Sattumalta törmäsimme Instagramissa postaukseen, jossa Kiipeilyareena Salmisaareen oltiin kantamassa sisään uusia patjoja. Puheelin käteen ja soitto vanhalla tutulle Salmikseen. Asiat järjestäytyivät nopeasti ja Kiipeilyareena luovutti seuralle valtavan määrän käytöstä poistettuja vanhoja boulderalueen patjoja, joilla Kiila saa helposti rakennettua kaikki uuden tilan patjat. Patjat olivat kaupallisen hallin mittareiden mukaan huonossa kunnossa ja poistettu sen takia käytöstä. Pienelle seuralle ne olivat kuitenkin täysin käyttökelpoista materiaalia, koska Kiilan seinillä kiipeilee vuodessa saman verran väkeä kuin Kiipeilyareenalla yhden viikonlopun aikana. Kiila sekä Luonto kiittää ja kumartaa Kiipeilyareenaa korvaamattomasta tuesta.

UUDET SEINÄT NOUSEVAT!

Kun laajennusprojekti oli kestänyt kuusi viikkoa, olivat kaikki seinät ovat valmiina ja patjojen rakennus täydessä vauhdissa sekä tilan avajaisetkin optimistisena kannustimena sovittu lokakuun puoleen väliin. Siihen mennessä seinät piti myös ehtiä täyttämään otteilla. Kiilalaisten talkoohenki ja yhteisöllisyys tuli positiivisena yllätyksenä. Jäsenistö osallistui aktiivisesti rakennusprojektiin ja jokaisen

Patjojen asennus. Kuva: Kiipeilykerho Kiila.



halukkaan erilaista osaamista päästiin hyödyntämään. Toiset osasivat rakentaa, toiset etsiä netistä tarjouksia ja toiset neuvotella alennuksia. Yhteistyön ansiosta Kiilan treenitilojen laajennushanke voidaan todeta onnistuneeksi.

Avajaiset järjestettiin sunnuntaina 15.10. ja paikalla oli rutkasti väkeä ja meininkin kirjaimellisesti katossa. Tulevien tilojen myötä seuran jäsenillä on paremmat mahdollisuudet harrastaa ja treenata kiipeilyä Kouvolassa. Hienojen uusien tilojen myötä uskomme seuran jäsenmäärän myös lähtevän nousuun ja isommat tila mahdollistavat junnuryhmien kasvattamisen. Kiilan tavoitteena on käyttää kaikki uusista jäsenistä tulevat varat tilojen kehittämiseen mm. hankkimalla lisää uusia otteita ja jatkokehittämällä vanhaa boulderluolaa sekä tornia. ▲



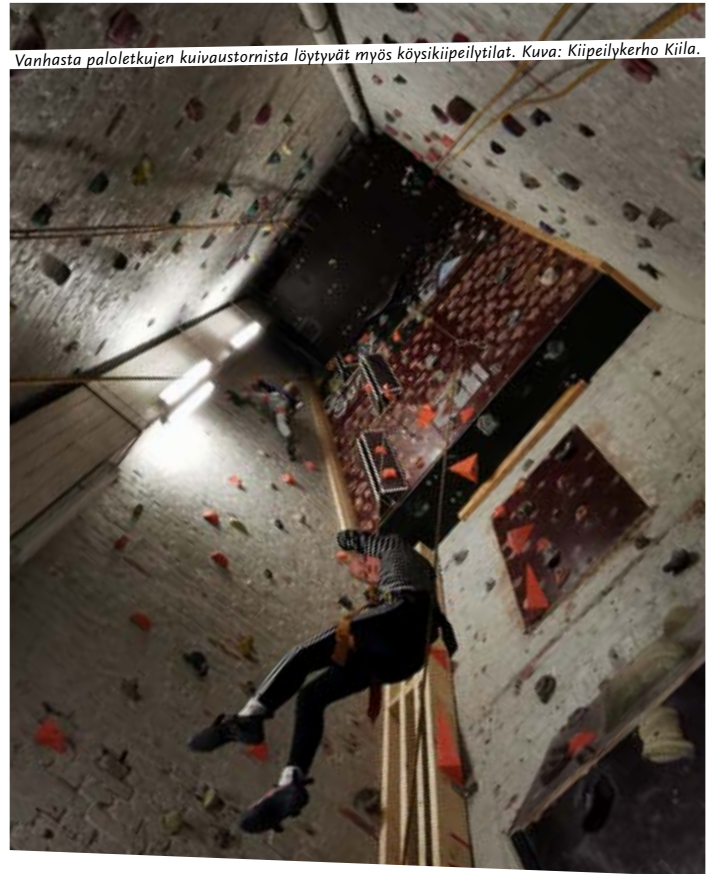
Uudet seinät tarjoavat hieman erilaisia profiileja.
Kuva: Sarianna Viderholm.



Kiipeilijöitä riitti avajaisissa. Kuva: Sarianna Viderholm



Innoikkaita ja iloisia Kiilalaisia. Kuva: Sarianna Viderholm.



Vanhasta paloletkujen kuivaustornista löytyvät myös köysikiipeilytilat. Kuva: Kiipeilykerho Kiila.

TRÄDIKIIPEILYN HARJOITTELU- VINKIT LASKEU- TUMINEN

Teksti ja kuvat: Saku Korosuo



*Köydet vyyhdättyinä
mukana laskeutuessa*

YLEISTÄ

Laskeutuminen on periaatteessa helppoa ja yksinkertaista, mutta siitä huolimatta joka vuosi kiipeilijöitä kuolee laskeutuessa. Voisikin sanoa, että laskeutuminen on se kaikkein vaarallisin osa kiipeilyä. Valtaosa onnettomuuksista voitaisiin kuitenkin estää kahdella asialla: köyden päihin laitetaan solmut, ja prusikkia käytetään laskeutumislaitteen backuppina

ONNETTOMUUDET

Köyden päästä läpi laskeutuminen lienee yleisin syy laskeutumisonnettomuuteen. Yleensä tämä johtuu paitsi siitä, että köyden päästä puuttuu solmu, myös siitä että köysi ei ole laitettu keskikohdasta ankkuriin. Mikäli tilanne huomataan kesken laskeutumisen, on tietysti helppo laittaa solmu köyden päähän ja säätää köyden päät tasan. Jotta köyttä voi säätää kesken laskeutumisen, pitää ensin saada paino pois köydestä. Pulttireiteillä on helppo kiinnittäytyä hetkeksi pultin varaan vaikkapa slingillä tai jatkoilla. Trädireiteillä taas pitäisi olla hieman räkkiä mukana, jotta saadaan varmistus

asennettua ja paino sen varaan. Kun paino on saatu pois köydestä, voi köyttä luisuttaa prusikin ja varmistuslaitteen läpi kunnes köyden päät ovat yhtä pitkät, tai ainakin siihen asti että molemmat päät yltyvät varmasti maahan asti.

Pahimmassa tapauksessa, jos köysi on liian lyhyt ja kyseessä on päällekaatuva seinä, jolloin roikutaan ilmassa, ei ole oikein muita vaihtoehtoja kuin prusikoida, eli kiivetä kahdella prusikilla köyttä pitkin takasin ylös. Myös slingiä voi käyttää tarvittaessa prusik-narun tilalla. Prusikoidessa on syytä muistaa kiinnittää erillinen backup tasaisin väliajoin. Backupkina voi olla esimerkiksi molempia köysiä käyttäen tehty heittokasi tai umpisolmu, mikä kiinnitetään varmistuslenkkiin.

Onnettomuuksia sattuu myös sen takia, että laskeutumislaitte on kiinnitetty väärin köyteen. Näissä onnettomuuksissa erillinen prusik backuppina olisi todennäköisesti pelastanut tilanteen. Prusik kannattaa asentaa köyteen ennen varmistuslaitetta.

Tällöin varsinaisen laskeutumislaitteen kiinnitys on helpompaa kun prusik pitää köyden painoa, ja silloin tulee myös varmasti prusik laitettua.

Ankkuriin kannattaa kiinnittäytyä pitkällä lehmänhännällä, joka poistetaan vasta sen jälkeen kun prusik ja laskeutumislaitte ovat kiinnitettyjä ja roikutaan niiden varassa. Myös tämä rutiini estää onnettomuuksia.

SOLMUT

Harvinaisempia onnettomuuksia ovat ne, joissa yhteen kiinnitettyt köydet ovat auenneet. Lähtökohtaisesti syy on aina väärin tehdyssä solmussa. Köysiä yhteen solmiessa on tietysti äärimmäisen tärkeää, että solmu on oikein tehty, se on kiristetty kunnolla ja solmun jälkeen on jätetty tarpeeksi pitkät hännät. Umpisolmu, eli "European death knot" on helpoin ja hyvä tapa yhdistää köydet. Mitä tahansa solmua käytetäänkään, on aina mahdollista tehdä toinen solmu perään. Mutta kaksi solmua on isompi hässäkkä kuin yksi solmu, joten se jää myös herkemmin kiinni kallion muotoihin.

Jatkuu...



Enni Bertling laskeutuu Dolomiiteilla



Kun kiipeilijän paino on siirretty lehmänhännän varaan, köyttä voidaan juoksuttaa sekä prusikin että laskeutumislaitteen läpi niin että köyden molemmat päät yltävät maahan

ANKKURIT

Myös ankkurin pettämiseen on mahdollista varautua, mutta se koskee lähinnä usean köydenpituuden reittejä. Suomessa ei ole oikeastaan mitään syytä laskeutua epävarmasta ankkurista. Seuraavat ohjeet ovatkin lähinnä useamman köydenpituuden reiteille, joissa on laskeutumisankkurit valmiina.

Mikäli ankkurissa on valmiina slingejä, on niiden kunto hyvä tarkastaa, ja tarvittaessa vaihtaa slingi. Samoin mahdollinen sulkurengas, maillon tai nenärengas on hyvä tarkastaa, ja tarvittaessa jättää oma sulkurengas ankkuriin.

Epämääräistä ankkuria kannattaa testata ennen varsinaista laskeutumista. Ankkuriin voi laittaa esimerkiksi slingin ja astua sen varaan ja katsoa miten ankkuri käyttäytyy. Tällöin on tärkeää olla kiinni myös jossain muussa pisteessä ankkurin pettämissä varalta. Pitkillä reiteillä ankkurin voi testata esimerkiksi siinä vaiheessa, kun köydet ovat vielä kiinni edellisessä ankkurissa.

Yksi tapa lisätä turvallisuutta on asentaa ankkurin viereen erillinen backup varmistus, eli esimerkiksi camalot, joka klipataan köyteen, mutta ei kuitenkaan painoteta. Viimeinen, ja mieluiten kevyin laskeutuja ottaa ylimääräisen varmistuksen pois, mikäli se siinä vaiheessa tuntuu järkevältä. Tällöin ankkuri on jo testattu ainakin yhden laskeutujan toimesta.

Mikäli ankkurin viereen ei saa ylimääräistä varmistusta, voi niitä asentaa myös kesken laskeutumisen. Varmistukset kiinnitetään vain toiseen köyteen ja viimeinen laskeutuja poistaa varmistukset. Tällöin ankkurin pettäessä köysi jää kiinni ylimpään varmistukseen.

KELILOSUHTEET

Tuulisella kelillä kannattaa laskeutua niin, että köydet ovat laskeutuessa mukana. Köydet voi pitää erillisissä vyyhdeissä varustelokenkeissä, niin että toinen on toisella puolella ja toinen toisella. Vaihtoehtoisesti köydet voidaan myös sulloa reppuun. Reppuun laitettuna köydet pitää sulloa niin, että aloitetaan köysien päistä, joissa on solmut, ja työnnetään köysiä repun pohjalle samaan aikaan, kunnes köydet on käyty läpi. Lopuksi reppu laitetaan roikkumaan varmistuslenkkiin. Köydet kannattaa pitää laskeutuessa mukana myös silloin, jos maasto on sellaista, että köydet voisi jäädä helposti kiinni. Esimerkiksi mikäli laskeutumislinjalla on paljon puita tai pusikkaa.

Hyvällä kelillä köydet voi heittää alas niin, että ensin tehdään pieni vyyhti. Köyttä otetaan noin seitsemän metriä ja vyyhti heitetään alas. Köyden paino vetää lopun köyden myös alas. ▲

VINKIT

Niille jotka eivät jaksaa koko juttua lukea, vinkit pähkinänkuoressa:

- Tarkista ankkuri ennen laskeutumista
- Laita solmut köyden päihin
- Tarkista että köysi on keskikohdasta kiinni ankkurissa. Jos mahdollista, katso että molemmat köydenpäät yltävät maahan tai seuraavalle ankkurille.
- Käytä aina prusikkia
- Irrota lehmänhätä vasta kun olet tarkastanut että laskeutumislaite ja prusik ovat oikein ja roikut niiden varassa.
- Jos yhdistät kaksi köyttä, kiristä solmu kunnolla ja jätä tarpeeksi pitkät hännät.
- Tuulisella kelillä ja vaikeassa maastossa köydet kannattaa pitää laskeutuessa mukana.



SEND AND CREATE

Teksti: Samuli Tiainen

Kuvat: Markus Kumpula & Samuli Tiainen



LOKAKUUSSA 2023 ENSI-ILTANSA SAANUT SEND AND CREATE LYHYTELOKUVA KERTOO ROVANIEMELÄISESTÄ SAMULI PEKKASESTA JA MIXTA-KIIPEILYSTÄ KOROUOMAN ROTKOLAAKSOSSA.

Elokuvan tekoprosessi sai alkunsa jo muutama vuosi sitten kiipeilijä-elokuvantekijä Markus Kumpulan kiinnostuksesta lappilaisen kiipeilyn tarinaa kohtaan ja hahmotui lopulliseen muotoonsa joulukuisessa pakkasessa Pekkasen työstäessä uutta ensinousua sielunkodissaan rotkolaakson alajuoksulla. Kiipeily-lehti haastatteli tuoreen kulttuurituotteen tekijöitä.

Kuka on kiipeilijä-elokuvantekijä Markus Kumpula?

Olen harjoittanut kiipeilyn kaikkia alalajeja boulderoinnista multipitch-kiipeilyyn heti harastuksen alkuvaiheesta alkaen vuodesta 2017. Kiipeilyssä minua kiehtoo seikkailullisuus urheilullisuuden sijaan ja pyrin tuomaan sitä esille myös valokuvissani ja elokuvissani. Laajaa osaamista ja kuntoa vaativa talvikiipeily on eppisin tapa liikkua kallioilla, ja on samasta syystä mielenkiintoinen elokuvauksen kohde.

Mistä tuore elokuvasi Send and Create kertoo?

Send and Create elokuvassa nähdään uuden mixta-reitin ensinousu Korouoman alajuoksulla. Elokuvalla pyrin myös tuomaan kotimaiseen kiipeilymediaan krimppaamisen ja yrkkäämisen seuraksi ajatuksia kiipeilyn motiiveista ja filosofiasta. Koen, että elokuva on ovenavaus suurempaan kattoteemaan - jokaisen inhimilliseen tarpeeseen tehdä jotain itselle tärkeää.

Kerro hieman elokuvan tekoprosessista?

Lappilaista kiipeilyelokuvaa on tullut ideoitua ja puuhailtua jo monta vuotta tuloksetta. Sampan kertoessa uudesta ensinoususta kässäri ja tuotanto löytiin kasaan ihan muutamassa päivässä, eikä mennyt kauan kun jo hiihdeltiin kohti Rosvosektoria. Kuvaukset onnistuivat motivoituneen porukan ansiosta todella hyvin ja leikkaukseen sain myös skenen sisäisesti todella paljon tukea ja ideoita.

Missä elokuvan voi nähdä?

Teaseri ja valokuvia on nähtävillä Instagram sivuillani @kumpulamarkus ja videopalvelu Vimeossa. Tulevia uutisia elokuvasta ja matskua pohjoisen skenestä näkee myös instasivuiltani. Elokuvan näytöksiä järjestetään eri puolilla Suomea kiipeilyseurojen ja -salien toimesta tulevan talven aikana. Pitäkää siis korvat ja silmät avoinna!

Send and Create -elokuvan kiipeilevänä johtotähtenä toimiva Samuli Pekkanen on ympärivuotisesta ulkokiipeilystä nauttiva kaikkiruokainen kiipeilyn erikoisosaaja, joka tuntee olevansa sielultaan ennen kaikkea kalliokiipeilijä. Harva kiipeilijä on viettänyt Korouoman rotkolaaksossa enemmän aikaa kuin Pekkanen ja hänen kädenjälkensä näkyy varsinkin haastavissa reiteissä Korouoman alajuoksun talvisektorilla.

Kerro Samuli hieman elokuvassa nähtävistä reitistä!

Kyseessä on täysin pultattu kahden pitchin mixta-reitti, jossa kertyy noin 40 metriä kiivetävää. Suomessa multipitch sportti-mixtaa ei juurikaan ole tarjolla ja tämä reitti saattaa olla jopa ainoa laatuaan. Reitti on toki lyhyt, mutta looginen.

Reitti alkaa helpolla turffikiipeilyllä hyllylle, jossa saa täyden levon. Tämän jälkeen kiipeily jatkuu viisi metriä ohutta jäätä pitkin katon alle varsinaisen action-osuuden alkuun. Rehellistä sportti-mixtaa sisältävä kruksisekvenssi päättyy kymmenen metriä myöhemmin välihylylle ja

ensimmäiselle ankkurille. Toinen pitchi on luonteeltaan herkempää kiipeilyä. Pääosin kallion muotoja ja pieniä seinään jäätyneitä mättäitä pitkin kulkeva reitti vaatii kiipeilijältä keskittymistä, luottoa tarkkoihin otteisiin ja henkistä kasassa pysymistä.

Ensimmäisen pitchin ensinousu tapahtui aika napakassa kelissä joulukuun mörketidin aikaan -15°C asteen pakkasessa. Nousun aikana kädet jäättyi totaalisesti ohuissa golfhanskoissa ja sormista lähti tunto. Ihmettelin jälkepäin miten edes pääsin silloin toppiin. Toista pitchiä säästelin tarkoituksella kuvauksia silmällä pitäen enkä harjoitellut sekvenssejä etukäteen aidon tunnelman välittämissä katsojille. Elokvassa nähtävä toisen pitchin ensinousu on siis niin "onsight" kuin reitin pulttaajalta vain onnistuu.

Päätin normaalista käytännöstä poiketen nimetä molemmat pitchit erikseen. Ensimmäisen pitchin nimi Space-X on syntynyt kruksisekvenssiin sokkona tehdystä vedosta piilo-otteeseen ja vaikeusaste asettuu M8+:aan fyysisen kruksisekvenssin ansiosta. Toisella pitchillä on "spicy" luonnetta ja pulteista huolimatta siinä pääsee ns. fiiliksiin, josta myös nimi Spice World johtaa juurensa. Vaikeusastetta jälkimmäisessä on M6+ verran. ▲

Elokuvanäytösten paikallisesta järjestämisestä voi olla yhteydessä sähköpostitse:

markus.kumpula.mk@gmail.com

Traileri ja yhteyshiedot löytyvät osoitteesta:

vimeo.com/kumpulamarkus







Nimi:
Julia Silvennoinen

Ikä: 28

Ammatti: lääkäri, tohtorikoulutettava Helsingin yliopistossa

Kiipeilytausta: lead- ja boulderkiipeilyn parissa on ehtinyt jo vierähtää 14 vuotta! Eniten nautin kiipeilystä ja vuoriseikkailuista pohjois-Norjassa. Lisäksi nautin suuresti poluilla ja vuorilla juoksemisesta.



@juuliskan

Teksti: Julia Silvennoinen

REDS ELI URHEILIJOIDEN SUHTEELLINEN ENERGIAVAARJE ON VIIME AIKONA PUHUTUTTANUT KIIPEILIJÖITÄ YMPÄRI MAAILMAN MISTÄ IHMEESTÄ OKEIN ON KYSE?

Kuvat: Joonas Satta, Samuli Tiainen, Julia Silvennoinen



*Hyvät eväät ovat tärkeä osa pitkiä päiviä vuorilla.
Kuva: Samuli Tiainen.*

Erimielisyydet REDs:n suhteen johtivat hiljattain Kansainvälisen kiipeilyliiton (IFSC) kahden lääkärin, Volker Schöffl ja Eugen Burtcher, irtisanoutumiseen tehtävistään. IFSC:n lääketieteellisen komitean lääkäreiden mukaan liitto ei ole ottanut oireyhtymää riittävän vakavana terveysuhkana kansainvälisissä kiipeilykilpailuissa, eikä ole sitoutunut kehittämään urheilijoiden suhteellisen energiavajeen seulomisprotokollaa. Myös useat maailmanluokan kiipeilijät ovat omissa some-kanavissaan tuoneet julki huolensa kiipeilyssä vallitsevasta kehokäsityksestä ja laajasta paino-ongelmasta. REDs ei kuitenkaan ole vain eliittikiipeilijöiden ongelma, vaan koskettaa laajasti koko kiipeilyyhteisöä.

RAVITSEMUS ON TERVEYDEN PERUSTA

Riittävä ja monipuolinen ravitsemus on tärkeää urheilijoiden suorituskyvylle ja kokonaisvaltaiselle terveydelle. Matala energiansaantavuus (eng. low energy availability) kuvaa tilannetta, jossa urheilija ei saa ravinnosta riittävästi energiaa kattamaan sekä liikkumiseen että peruselintoimintoihin tarvittavaa energiamäärää. Liikuntakyky on keholla aina ensisijainen prioriteetti ja **mikäli energiansaanti ei ole riittävää, alkaa elimistö vähitellen nipistää puuttuvan energian muista peruselintoiminoista**. Pitkään jatkunut matala energiansaantavuus voi johtaa urheilijoiden suhteelliseen energiavajeeseen eli REDs:iin (eng. relative energy deficiency in sport), mikä voi vahingoittaa terveyttä pitkäaikaisesti ja jopa päättää urheilu-uran kokonaan.

REDs ei ole uusi käsite tai ilmiö, mutta vasta viime aikoina on alettu ymmärtää, miten suuri vaikutus sillä on terveyteen ja suorituskykyyn. Ensi kerran 1990-luvulla havaittiin yhteys matalan energiansaannin, kuukautiskierron häiriöiden ja alentuneen luuntiheyden välillä¹. Alkuun

oireyhtymästä käytettiin nimitystä naisurheilijan triadi (eng. female athlete triad), mutta vuonna 2014 kansainvälinen olympiakomitea laajensi triadin käsitteen ja esitteli REDs:n oireyhtymän². Ymmärrettiin, ettei matala energiansaantavuus koske ainoastaan naisia, vaan kaikki sukupuolet voivat kärsiä oireyhtymästä. Lisäksi oivallettiin, että kuukautiskierron ja luuston terveyden lisäksi matala ener-

ENERGIAN TARVE VAIHTELEE, MUTTA EI LOPU

Energiaa ei tarvita ainoastaan liikkumiseen ja urheiluun. Kaikki elimistömme perustoiminnot kuten hengittäminen, sydämen sykkiminen ja solujen uusiutuminen vaativat toimia-akseen energiaa ja rakennusaineita.

Vaikka vain makaisi paikoillaan, tarvitaan tämän perusaineenvaihdunnan ylläpitämiseen tietty määrä energiaa (yleensä 1200–1800 kcal). Ihminen kuitenkin harvoin pötköttelee päivät pitkät, ja ns. lepoinaenvaihdunta koostuu kaikista elämän perusaktiviteeteista kuten syömisestä, liikkumisesta, ajatustyöstä, kotiaskareiden puuhastelusta yms., joiden myötä myös energiaa tarvitaan lisää. Jos tämän päälle vielä urheilee, treenaa ja on muuten fyysisesti aktiivinen, kasvaa energiantarve entisestään. Urheilijoilla on usein passiivista samankokoista ihmistä korkeampi lepoinaenvaihdunta lepopäivinäkin, sillä elimistön palautumi-

nen edellisten päivien treenien aiheuttamasta fyysisestä kuormasta lisää energiankulutusta. Treeni itsessään ei vahvista urheilijaa, vaan kehitys tapahtuu levon aikana elimistön palautuessa fyysisen harjoittelun aiheuttamasta stressitilasta. Tähän tarvitaan ajan lisäksi runsaasti monipuolista ravintoa, jotta elimistöllä on rakennusaineita harjoittelun aiheuttamien vaurioiden korjaamiseen.

Terve keho on kiipeilijän tärkein työväline. Terveys on edellytys systemaattiselle ja jatkuvalle harjoittelulle, mikä mahdollistaa kehittymisen kiipeilijänä. On kuitenkin ymmärrettävä, että **ravitsemus ja lepo ovat aivan yhtä kriittinen osa harjoittelua kuin itse fyysinen treenaus**. Matala energiansaantavuus altistaa flunssille ja vammoille, jotka väistämättä keskeyttävät yhtenäisen treenikauden ja haittaavat kehittäväää harjoittelua. Kehityksen junnatessa ja sairastelukierteiden keskellä on helppo etsiä syytä muualta kuin omalta lautaselta.



giansaantavuus voi häiritä aineenvaihduntaa, proteiini-synteesiä, hormonitoimintaa, sydämen ja verisuonten toimintaa ja terveyttä, suoliston hyvinvointia, psyykettä, unta, palautumista ja suorituskykyä³. Tutkimustiedon kartuttua alettiin käsittää, miten paljon hallaa matala energiansaanti voi urheilijan elimistölle tehdä, ja miten pitkäaikaisia ja jopa palautumattomia vaikutuksia sillä voi olla. Vanhat uskomukset siitä, että kuukautisten poisjäänti kuuluu tavoitteellisen ja omistautuneen urheilijan elämään ja että kevyempi urheilija olisi aina parempi urheilija, alkoivat vähitellen painua menneiden vuosikymmenten pölyttyneeseen arkistoon.



Matalan energiansaataavuuden oireet ovatkin hyvin moninaisia ja oireiden taustalla voi olla jokin muukin syy. Naisten kohdalla kuukautiskierron häiriöt ovat selkeä hälytysmerkki, joiden syy on selvitettävä lääkärin toimesta. Mikäli epäilet kärsiväsi REDs:stä, kannattaa kääntyä liikuntalääketieteen erikoislääkärin tai urheiluravitsemuksen ammattilaisen puoleen.

SUHTEELLISEN ENERGIANVAJEEN OIREITA OVAT MM.³

- Kuukautiskierron häiriöt
- Luuntiheyden heikentyminen ja jopa osteoporoosi
- Rasitusvammat, rasitusmurtumat
- Suolisto-ongelmat
- Raudanpuute, anemia
- Hormonitoiminnan häiriöt (kilpirauhasarvot, kortisoli yms.)
- Kohonnut kolesteroli ja verisuonten toiminnan häiriintyminen
- Lepoaineenvaihdunnan alentuminen
- Unihäiriöt
- Väsymys
- Lasten ja nuorten kasvun hidastuminen
- Heikentynyt lipido
- Infektiot (immuunipuolustuksen heikentyminen)
- Heikko palautuminen ja vaste harjoitteluun
- Ärtyneisyys, masentuneisuus, mielialan vaihtelut
- Heikentynyt suorituskyky (voima ja kestävyys)
- Heikentynyt koordinaatio
- Motivaation puute

PAINONPUDOTUSKOLIKON TOINEN PUOLI

Kiipeily on laji, jossa kannatellaan omaa kehonpainoa, joten ei ole vaikea keksiä, mistä keveyden ja laihtumisen ihannoitinto kumpuaa. On kuitenkin hyvin yksinkertaistettua ajatella, että ainainen painonpudotus johtaisi jatkuvasti parempaan ja kovempaan kiipeilysuoritukseen. Krooninen energiavaje ei myöskään välttämättä johda painon putoamiseen, sillä peruselintoimintojen sammumisen myötä, lepoaineenvaihduntakin voi madaltua. Tätä kutsutaan ns. säästöliekiksi, jolloin painon pudotus ja jopa tasaisena pysyminen voi hankaloitua.

On muistettava, että painonpudotuksella voidaan saavuttaa pikavoittoja mutta paluu lähtöpisteeseen voi olla yhtä pikainen. Elimistö voi hetkellisesti kestää kovankin treenin ja urheilun niukilla energiatasoilla, mutta tilanteen jatkuessa alkavat ongelmat kasaantua. Elimistö on kuin kuminauha, joka pystyy hetkellisesti venymään hämmästyttäviinkin suorituksiin, mutta jos palautusta ei koskaan tapahdu, menetetään kimmoisuus ja kyky palata takaisin normaalitasoon. Pahimmillaan kuminauha voi kokonaan katketa. Erityisen haitallista on se, kun REDs:stä kärsivät urheilijat menestyvät hyvin vuoden tai pari mutta katoavat sitten vammoja ja muiden terveysongelmien vuoksi. Kukaan ei enää kiinnostu tarinasta tuon menestyksen jälkeen. Kiipeilymaailman mieleen jäi vain se langanlaiha, kova kiipeilijä, jonalaiseksi itsekin on pyrittävä, jos meinaa pärjätä. **Tämä vääristää kuvaamme menestyneestä urheilijasta ja kaventaa muottia, johon monet nuoret taitavat kiipeilijät pyrkivät.**

Osa ihmisistä luontaisesti kestävä matalampaa rasvaprosenttia ja kehonkoko, eikä ulkonäön perusteella voikaan arvioida, kuka kärsii matalasta energiansaannista ja kuka ei. Omaa tervettä painoa ja kehonkoostumusta ei kuitenkaan itse voi päättää ja mikäli paino ei luonnostaan asetu skaalan matalimpaan pätyyn, on sinne tähtääminen haitallista. Valtava määrä potentiaalista tervettä urheilua tukahduttaa, kun urheilijat eivät pyri kehittämään kiipeilyään omien vahvuuksien ja ominaisuuksien kautta, vaan pyrkivät vain tiettyyn muottiin, joka ei omalle keholle ole terve. Osalle tämä ihannekeho voikin olla luontainen tila ja he voivat menestyä ja voida hyvin, mutta entä ne kaikki muut, jotka eivät siihen mahdu?

Riittävä juominen on tärkeä osa ravitsemusta. Palautusjuomasta tai -smoothiesta saa kätevästi sekä proteiinia, hiilihydraattia että nesteytystä buustaamaan palautumisprosessia kiipeilyn jälkeen. Kuva: Samuli Tiainen.

TERVEELLINENKIN SYÖMINEN VOI MUUTTUA EPÄTERVEEKSI

Matala energiansaataavuus ei kuitenkaan aina johdu tarkoituksellisesta ruokailun rajoittamisesta tai painonpudotuksen tavoittelusta. Häiriintynyt keho- ja ruokasuhde sekä syömishäiriöt ovat riskitekijöitä REDs:lle mutta myös tahaton liian niukka energiansaanti voi johtaa oireyhtymään. Kova treenaaminen voi jopa heikentää nälän tunnetta. Haitat terveydelle ovat kuitenkin samat, johtui niukka energiansaanti sitten tietoisesta rajoittamisesta tai tahattomasta toiminnasta. Urheilijoiden lautasmalli poikkeaa tavanomaisesta ravitsemussuosituksen lautasmallista ja urheilijalle liian terveellisestä syömisestä tulee usein epätervettä. Urheilijoille onkin tärkeä painottaa riittävän, joustavan ja monipuolisen ruokailun merkityksestä.

Erityisen haavoittuvaisia matalan energiansaataavuuden terveysvaikutuksille ovat lapset ja nuoret. **Laihduttaminen, painon ja kehon kommentointi sekä syömisestä rajoittaminen eivät koskaan kuulu lasten ja nuorten valmennukseen ja urheiluun.** Aikuisten urheilijoiden kohdalla painon optimointi kuuluu vain eliittuurheilijoille (jos heillekään) moniammatillisen valmennus-, ravitsemus- ja terveydenhuolto- tiimin opastuksella. Toisten painon, koon tai ruokailujen kommentointi on asiatonta iästä ja sukupuolesta riippumatta.

REDs:stä toipuminen on usein pitkä ja kivinen tie. Palautuminen on yksilöllistä ja riippuu siitä, kuinka kauan oireilu ja matala energiansaanti on kestänyt. **On tapauksia, joissa vielä vuosienkin jälkeen urheilija kamppailee terveytensä kanssa ja esimerkiksi luuntiheys voi jäädä pitkäksi aikaa matalaksi.** Hormonitoiminta voi mennä sekaisin ja kehon normaali nälkä-tylläisyys-signaalin kuuntelu voi olla hankalaa. REDs:n ennaltaehkäisy onkin kaikkein tärkeintä, jotta mahdollisimman paljon kärsimystä, vammoja ja menetettyjä kiipeilyvuosia voidaan välttää.



MERKKEJÄ RIITTÄVÄSTÄ ENERGIAN- SAANNISTA

- Hyvä vireystila ja motivaatio
- Energinen olo
- Tasainen kehonpaino
- Laadukas palautuminen
- Säännölliset kuukautiset

Ruokamäärän monipuolisuus on tärkeä osa kiipeilijän ravitsemusta riittävyyden, säännöllisyyden ja joustavuuden lisäksi.
Kuva: Julia Silvennoinen

Hyvää yrkkäämistä
Kvaløyan Gullknausenissa
Kuva: Julia Silvennoinen

KOHTI KESTÄVÄÄ SYÖMISKULTTUURIA

Avainasemassa REDs:n ennaltaehkäisyssä on asennekulttuurin muutos. Toisten kehojen ja syömisten julkinen kommentointi ei ole tahdikasta, vaan luo painostavan ilmapiirin pyrkimä tiettyyn kehomuotoon. **Kiipeily ei vaadi tietynlaista kehoa, vaikka haluaisi kiivetä kovaa.** Terve, fiksua ja systemaattinen treeni, riittävä lepo palautumiseen sekä monipuolinen, riittävä, säännöllinen ja joustava syöminen luovat vakaan pohjan kaiken tasoiselle kiipeilylle vuosien ja vuosikymmenten ajaksi. Painokikkailun ja matalan energiansaataavuuden riskit ovat heittämällä hyötyä suuremmat. On tärkeää jakaa tietoa urheilijan terveestä ravitsemuksesta, sillä ns. tavallisten ihmisten terve syöminen voikin fyysisesti aktiivisilla urheilijoilla olla epätervettä. Kiipeily on monille elämäntapa mutta myös urheilua, ja kiipeilijöiden tulee suhtautua ravitsemukseen samalla ”vakavuudella” kuin muidenkin urheilijoiden.

Lähteet: 1. The female athlete triad: disordered eating, amenorrhea, osteoporosis: Medicine & Science in Sports & Exercise [Internet]. [cited 2023 Jul 9]. Available from: <https://journals-lww-com.libproxy.helsinki.fi> 2. Mountjoy M, Sundgot-Borgen J, Burke L, Carter S, Constantini N, Lebrun C, et al. The IOC consensus statement: beyond the Female Athlete Triad—Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S). Br J Sports Med. 2014 Apr 1;48(7):491–7. 3. Mountjoy M, Ackerman KE, Bailey DM, Burke LM, Constantini N, Hackney AC, et al. 2023 International Olympic Committee's (IOC) consensus statement on Relative Energy Deficiency in Sport (REDs). Br J Sports Med. 2023 Sep 1;57(17):1073–97.

Lopuksi haluan muistuttaa, että ruokailu ei ole vain energiaa, hivenaineita, mikroja ja makroja. Ruoasta saa nauttia ja tavoitteellisenkin kiipeilijän ruokavalion on tärkeä olla joustava ja saliliva. 80:20 on hyvä nyrkkisääntö ruokailun tarkasteluun pitkällä aikavälillä. Jos ruokavaliosta suurin piirtein 80 % koostuu ravinteikkaasta ja urheilijan lautasmallin mukaisesta syömisestä niin 20 % voi olla mitä vaan. Yhtiöterveellisestä ruokailusta voi nurinkurisesti tulla epäterveellistä ja erityisesti urheilijoiden kohdalla tämä pitää valittavan usein paikkansa. ▲

Mikäli aihe kiinnostaa enemmän, suosittelen tutustumaan terveurheijja.fi sivuston ravitsemus- ja energiansaantiosioihin.

Suomen Kiipeilylääketieteen yhdistys järjestää keväällä koulutuspäivän kiipeileville terveydenhuollon ammattilaisille, joissa olen myös puhumassa REDs:stä ja alhaisesta energiansaataavuudesta. Tervetuloa mukaan!

SUOMEN KIIPEILY-LÄÄKETIETEEN YHDISTYS

REDsistä ja muista kiipeilijöiden terveyteen liittyvistä aiheista tulee jatkossa tarjoamaan tietoa myös Suomen kiipeilylääketieteen yhdistys. Yhdistyksen tavoitteena on lisätä keskustelua kiipeilijöiden ja terveydenhuollon ammattilaisten välillä sekä lisätä tietämystä kiipeilyyn liittyvistä vammoista ja sairauksista, niiden hoidosta ja ennaltaehkäisystä. Yhdistys aloittelee vasta toimintaansa, mutta tulee jatkossa tarjoamaan jäsenilleen kiipeilylääketieteen koulutusta. Jäseniksi voivat liittyä Valviran laillistamat terveydenhuollon ammattilaiset, ja kannatusjäseniksi yksityishenkilöt, yhdistykset tai yritykset.

Lisätietoa ja jäsenhakemus: kiipeilylaaketiede.yhdistysvain.fi



KIIPEILIJÄN RAVITSEMUKSEN LYHYT OPPIMÄÄRÄ

RUOKARYTMIN SÄÄNNÖLLISYYS

Sopiva ateriaväli on 3–4h, jotta energiatasot pysyvät vakaina.

PÄÄATERIAT

Päivän pääateriat ovat aamupala, lounas, päivällinen ja iltapala.

4 LÄHDETTÄ

Sekä päivän pääateriat että välipalat tulisi rakentaa neljästä palikasta: jokin hiilihydraatin lähde, proteiinin lähde, laadukkaan pehmeän rasvan lähde sekä tuoreita kasviksia ja vihanneksia.

Esimerkki väliä lasta myslä, (soija)jugurtti, pähkinöitä ja banaani.

RAVINNON LAATU

Ravinnon laadulla on merkitystä määrän lisäksi ja pääosan ruoasta olisi hyvä olla kuitupitoista ja ravinnerikasta ruokaa.

URHEILIJAT

Urheilijoilla ateriämäärä vaihtelee 5–7 ruokailun välillä.

RIITTÄVÄ ENERGIANSAAINTI

Muista kunnioittaa nälkää ja syödä riittävästi. Ruokamääriä ei tarvitse ennalta päättää, vaan kuuntele omaa kehoasi. Jos tulet sopivasti täyteen ja virtaa riittää 3–4 tuntia seuraavaan ateriaan saakka, olet luultavasti varsin oikeilla urilla. Jos taas nälkä iskee jo tunnin parin kuluttua ruokailusta, on annoskokoja luultavasti syytä hieman lisätä.

VÄLIPALAT

Välipalojen on helppo taata treenipäivien riittävä energiansaanti. Muista välipala ennen treeniä ja harjoituksen jälkeen, varsinkin, jos joudut odottamaan >1h seuraavaa pääateriaa. Pidä helppoja välipaloja mukana kiipeilykassissa.

HERKUT

Kiipeilijän terveeseen ruokavalioon mahtuu myös vähäkuituisia ruoka-aineita ja herkuja. Nautinnon lisäksi ne takaavat riittävän energiansaannin suuren kulutuksen aikana.

KEVYEN PÄIVÄN LAUTASMALLI

Kevyinä (lepo)päivinä suosittellaan tavallisen lautasmallin mukaista syömistä, jolloin 1/4 lautasesta koostuu hiilihydraatista, 1/4 proteiinin lähteestä ja 1/2 salaattista. Ruokajuomana vesi tai maitovalmiste, leipänä täysjyväleipä ja lisäksi öljy tai margariini.

KOHTALAISEN PÄIVÄN LAUTASMALLI

Kohtalaisen kuormituksen treenipäivinä lautanen jakautuu tasaisesti 1/3 osina proteiiniin, hiilihydraatin ja salaatin välille. Ruokajuomana vesi tai maitovalmiste, leipänä täysjyväleipä ja lisäksi öljy tai margariini. Tämä on niin kutsuttu urheilijan lautasmalli.

RASKAAN PÄIVÄN LAUTASMALLI

Raskaan harjoituspäivän lautaselta taas löytyy 1/2 hiilihydraattilähdettä, 1/4 proteiinia ja 1/4 salaattia. Salaatin voi myös syödä omalta lautaseltaan. Ruokajuomaksi suosittellaan veden ja maitovalmisteen lisäksi mehua.



URHEILIJAN LAUTASMALLI

A scenic sunset over a lake with a boat in the foreground. The sky is filled with soft, colorful clouds in shades of orange, pink, and blue. The water reflects the warm light of the setting sun. In the distance, a dark silhouette of a forested island is visible. In the foreground, the wooden deck and metal railings of a boat are partially visible.

Bucket-listalle
**KIIPEILY
MOKKI**

Teksti ja kuvat: Sampsu Jyrkynen

Mökin parhaisiin puoliin kuuluu se, kun kiipeilypäivän Olhavalla tai Kustavissa päättää omaan saunaan ja paljuunsa, ruuaksi on järven kalaa ja lähimetsän kanttarelleja, ja yöt sujuvat sivistyneesti puhtaissa lakanoissa. Pois jää kaikki leirikamojen ja tavaroiden raataminen perusleiriin.

Loma-asuntojen omistaminen alkaa olla jo jonkinmoinen trendi varttuneempien kiipeilijöiden parissa. Mökkejä on hankittu mm. Kustavin trädimekasta, Saimaan ja Repoveden vesistöjen ääreltä ja Saaristomeren bouldereiden lähetyviltä. Lisäksi kiipeilijöillä on sukujen vanhoja huviloita samoin kuin muilla suomalaisilla.

Moni pelkää työleiriä. Rehellisyyden nimissä on todettava, että mökki voi toki olla jonkin sortin työsarja, mutta samalla se on myös aktiivisen ihmisen mindfulnessia. Arkisten luonto- ja rakentamisaskareiden parissa puuhailu on tehokasta palautumista aivotyöläiselle.

Loma-asuntojen omistaminen alkaa olla jo jonkinmoinen trendi varttuneempien kiipeilijöiden parissa. Mökkejä on hankittu mm. Kustavin trädimekasta, Saimaan ja Repoveden vesistöjen ääreltä ja Saaristomeren bouldereiden lähetyiltä. Lisäksi kiipeilijöillä on sukujen vanhoja huviloita samoin kuin muilla suomalaisilla.

Moni pelkää työleiriä. Rehellisyyden nimissä on todettava, että mökki voi toki olla jonkin sortin työsarja, mutta samalla se on myös aktiivisen ihmisen mindfulnessia. Arkisten luonto- ja rakentamisaskareiden parissa puuhailu on tehokasta palautumista aivotyöläiselle.

Mökin parhaisiin puoliin kuuluu se, kun kiipeilypäivän Olhavalla tai Kustavissa päättää omaan saunaan ja paljuunsa, ruuaksi on järven kalaa ja lähimetsän kanttarelleja, ja yöt sujuvat sivistyneesti puhtaissa lakanoissa. Pois jää kaikki leirikamojen ja tavaroiden raastaminen perusleiriin.



LUKSUSTA VAIKO ASKEETTISEMPI MÖKKI?

Mökkejä on monenlaisia. Monet suomalaiset mökit ovat sähköttömiä pikkumökkejä kantovedellä ja ulkokuusilla. Toisaalta on myös tarjolla täysin varusteltuja huviloita, joilla on kaikki modernit mukavuudet astianpesukoneista ja porealtaista lähtien.

Hintoja on myös monenlaisia. Pienten yksinkertaisten sisämaassa sijaitsevien mökkien hinnat lähtevät noin 20 000 eurosta. Toisaalta modernien suurten vesistöjen äärellä olevien luksusmökkien hinnoissa ei taida olla yläraa. Luonnossa viihtyvä kiipeilijä on usein tyytyväisempi haitarin askeettisempaan versioon.

Rantatontin mökkeineen saa Repoveden tai Vuohijärven rannalta noin 50 000 eurolla. Kustavissa ja varsinkin Saaristomerellä rantapaikkojen hinnat liikkuvat sadoissa tuhansissa. Pääsääntönä voi pitää, että sitä edullisempi kiinteistö mitä pienemmästä ja vähemmän kirkkaasta vesistöstä puhutaan.

SAARESTA VAIKO MANTEREELTA?

Saarimökin omistavana sanoisin, että saarimökin omistaakseen pitää tykätä etenkin veneistä ja veneilystä. Mökille mennessä voi joskus olla tuulista eikä veneily oikein suju, jos pelkää pieniäkin aaltoja. Tämä korostuu etenkin suurilla sisävesillä ja merialueilla, joilla voi olla kunnan aaltoja. Saarimökki vaatii lisäksi huomattavasti enemmän suunnittelua kuin teitse saavutettava mökki. Saaresta on suurempi kynnys poistua esimerkiksi ruokakaupoille.

Viikonloppu saarimökillä vastaa mielestäni varsin paljon alpinismia, jossa päivän agenda ja muutujat on suunniteltava etukäteen ja välineet on valitaan sen mukaisesti. Lisäksi saarimökkeily muistuttaa kaikin puolin ulkomaan matkailua, jossa arki jää lentokoneen lähtöportille. Kun auto jää mantereelle ja vene lähtee liikkeelle, on hyvin paljon samanlainen tunnelma kuin renkaiden irrotessa kiitotiestä.

Saarimökkeilyyn liittyy myös sellainen, että remontit ja pienkorjaukset on monesti helppoin hoitaa itse. Harvassa ovat ne urakoitsijat, jotka veneilevät kohtuullisella kustannuksella saareesi. Lisäksi erilaisten suurempien tavaroiden kuljettaminen saareen vaatii laitteita, kuten ponttoonilautat, veneet ja moottorikelkat. Näiden ylläpito ulkopuolisin voimin muodostuu helposti hankalaksi. Monesti on helpompi vaihtaa veneen peräöljyt itse (alle tunti osaavalta) kuin viedä koko vene moottoreineen huollettavaksi.



Toisaalta saaren hyvät puolet liittyvät samaan eristäytymiseen. Jos tavaroita on vaikea kuljettaa saareen, niitä on myös vaikea varastaa sieltä. Saarissa tontit on kaavoitettu väljempään eikä naku-uintisi häiritse lähinaapuria, joka voi mökkeillä useiden satojen metrien päässä, jos edes käy mökillään.

Omasta mielestäni ympärivuotisen saarimökkeilyn parhaisiin puoliin kuuluu lähes pakottava tarve hankkia erilaisia moottorilaitteita kuten vene ja moottorikelkka. Viikon arkityöt eivät nimittäin ole lainkaan mielessä sillä hetkellä, kun starttaa veneen tai moottorikelkan perjantai-illan hämärässä ja ajaa sillä kohti auringonlaskua tai pimeää.

Mantereella mökkeily on melko lähellä omakotiasumista, jossa yleensä tie vie perille ja kaikki hoituu muutenkin jouhevammin. Aurinkopaneelikkailun sijaan on oikea sähköliittymä ja sitä rataa. Modernimpaa mökkeilyä harrastin paljon nuoruudessani, joten puolensa siis molemmissa.



vähintään puolen tusinaa kertaa vuodessa. Mökkeilyn luonnollinen seuraus on ollut, että Suomen parhaasta kiipeilypaikasta on muodostunut enemmänkin lähikallio, jolla käyn useammin kuin millään muulla kalliolla. Plussapuolelle pitää laittaa lisäksi purjelautailumahdollisuus, kalastusmahdollisuus sekä veneen ja moottorikelkan omistaminen.

Sen lisäksi plussapuolelle pitää laittaa huomattavasti noussut paikallistuntemus ja muut maanomistuksen suomat oikeudet. Repoveden alueen kiipeily ei rajoitu Olhavaan vaan alkaa siitä. Suomen metsissä on vaikka mitä. Kaikkein tärkein plussapuoli on kuitenkin Repoveden kiipeilymökkeilijöiden muodostama yhteisö. Jos oma sauna on kiva, vielä kivempaa on saada kutsu naapurin valmiiksi lämmitettyyn saunaan, joka sattuu sijaitsemaan venematkalla kotiin.

ENTÄ EHDINKÖ KIIPEÄMÄÄN?

Jos mökki tarvitsee kunnostusta, kunnostus vaatii rahan lisäksi aikaa. Joskus voi olla tarve tehdä alapohjaremontti ja noin 30 vuoden välein katto pitäisi uusia. Toisaalta on hyvä muistaa, ettei omalla mökillään ole mikään pakko tehdä mitään. Ei ole olemassa muiden määrittelemää oikeaa tapaa, miten omalla mökillään kuuluu olla.

Toki on olemassa mahdollisuus siihen, että mökistä muodostuu työleiri, jolta ei tahdo ehtiä kiipeämään. Tämä pätee varsinkin tilanteisiin, jossa päätyy rakentamaan itse tiluksiansa uudelle tontille, ja on pakko saattaa projekti tiettyssä ajassa valmiiksi. Toisaalta työleiri on oma valinta. Käytettynä ostettu perinteinen hirsimökki säilyy lähes loputtomasti ilman ylläpitoa, kunhan katon muistaa pitää vuotamattomana.

Omassa elämässäni mökkeilyllä on ollut sellainen vaikutus, että jos ennen kävin Olhavaalla muutaman vuoden välein, nykyisin käyn



KIINTEISTÖ- REKISTERIOTE ON TÄRKEÄ DOKUMENTTI

Suomessa kiinteistöllä tarkoitetaan rajoilla rajattua maapohjaa. Eli jos joku ostaa kiinteistön, hän ostaa käytännössä rajapyykeillä merkityn palstan maata, jolla saattaa olla tai saattaa olla olematta rakennuksia. Maapohja ja sen arvo säilyvät lähes loputtomasti riippumatta siitä, pysyvätkö rakennukset kunnossa.

Kiinteistöön liittyy myös muita pysyviä oikeuksia kuten oikeudet yhteisiin vesialueisiin. Nämä on hyvä tarkastaa ennen mökin ostamista. Esimerkiksi Repoveden alueella Kinansaaren osakaskunnan alueen mökit omistavat vesialueita myös kansallispuiston rajojen sisäpuolelta. Yhteisiin sisältyy lähtökohtaisesti sekä kalastusoikeus että metsästyoikeus, ja joskus myös kulkuoikeus näille tiluksille.

Typillisesti kalastuskunnat vuokraavat metsästyoikeudet edelleen metsästysseuroille. Metsästysseurojen jäsenyys edellyttää puolestaan monesti maanomistusta. Maakunnissa metsästyksen harrastus, joka yhdistää ihmisiä, ja tekee mökkiläisestä vertaisen paikallisten kanssa.

Yhteisalueiden lisäksi kiinteistörekisteristä kannattaa tarkastaa etenkin tieoikeudet ja venevalkamaoikeudet. Nämä ovat perinteisiä suomalaisia oikeuksia ja voivat olla joskus hyvinkin arvokkaita.

Lisäksi kaikilla kiinteistöön kohdistuvilla rasitteilla on oma merkityksensä. Yhtäläillä kuin omalla kiinteistölläsi voi olla tieoikeus jonkun toisen kiinteistön läpi, jollakulla muulla voi olla tieoikeus oman kiinteistösi läpi. Monesti varsinkin sellaiset vanhat tieoikeudet, jotka kulkevat jonkin toisen kiinteistön pihapiirin läpi voivat olla haastavia. Pihapiirin omistajalle tällainen voi olla suurikin rasite. Esimerkiksi Getan kiipeilyalueen access-ongelmat ovat pitkälti seurausta tällaisesta dynamiikasta, jossa myöhempien tienkäyttäjien eduksi annettu läpikulku on tien ensimmäisten kiinteistöjen rasite.

VESIJÄTÖN ERIKOISTAPAUS

Suomessa kiinteistön rajat pysyvät paikoillaan huolimatta siitä, mikä on kulloinkin vallitseva vesistön korkeus. Esimerkiksi vesistöjä padotessa tai maan noustessa voi käydä sillä tapaa, ettei kiinteistön raja ulotu enää vedenrajan saakka.

Tällainen tilanne ei estä mökin ostamista eikä siitä kannata huolestua eikä tehdä ongelmaa. Osakaskunnat ovat keskimäärin hyvinkin lais-

kenteita tai avata järvinäköalaasi, rakennuksia ei voi lähtökohtaisesti rakentaa toisen maalle eikä toisen metsää voi niittää matalaksi. Siksi alueen lunastaminen voi tulla ajankohtaiseksi.

Vesijätön hinta on yleensä joku prosentti tonttimaan hinnasta ja yleensä osakaskunnilta saa tietoa aiemmin noudatetuista hinnoista. Pääkaupunkiseudulla vesijättö voi olla kallistakin - etenkin siinä tilanteessa, jos se muodostaa uutta rakennusoikeutta. Toisaalta Repoveden alueella vesijätön lunastushinta on ollut n. 2-3 €/m², joka maksetaan osakaskunnan yhteiskassaan. Ajallisesti asiointi maanmittauslaitoksen byrokratian rattaissa vie noin vuoden.

KIINTEISTÖREKISTERIOTE 31.5.2022
Rekisteriyksikkö 286-431-876-1 Kinansaaren kylän vesialue

Sivu 1 (16)

Perustiedot

Kiinteistötunnus:	286-431-876-1	Rekisteröintipvm:	1.1.2009
Nimi:	Kinansaaren kylän vesialue	Kokonaispinta-ala:	3635,2 ha
Rekisteriyksikkö:	Yhteinen vesialue	Maapinta-ala:	0,0393 ha
Kunta:	Kouvola (286)	Vesipinta-ala:	3635,1 ha
Arkistoville:	K:12T (VALKEALA)	Palstojen lukumäärä:	49

Muodostumistiedot

Kiinteistöoikeus tai viranomaispäätös:
Kuntajaon muutos Rekisteröintipvm: 1.1.2009

Rekisteriyksiköt ja määrät, joista tämä rekisteriyksikkö on muodostunut:

Rekisteriyksikkö:	Maappinta-ala (ha)	Vesipinta-ala (ha)
909-408-876-1 YHTEINEN VESIALUE	0,0393	3668,1970
Muodostumishetken pinta-ala yhteensä (ha): 3668,2363	0,0393	3668,1970

Erottamattomat määrät ja erillisinä luovutetut yhteisalueosuudet

Kaavat ja rakennuskiellot

1) Yleiskaava(286-YK4/6) Hyväksymis-/vahvistamispvm: 21.5.2007	Voimaantulopvm: 25.11.2009	Kaavan arkistotunnus: MMLm/23638/423/2007
2) Yleiskaava(286-YK4/8) Hyväksymis-/vahvistamispvm: 24.3.2014	Voimaantulopvm: 21.5.2014	

Rasitteet, käyttöoikeudet ja käyttörajoitukset

1) Tieoikeus (Y2001-24556) Kinansaaren yksityistie		
Tieoikeus /2		Rekisteröintipvm: 21.12.2002 Voimaantulopvm: 4.3.1986
Arkistoville: Tielautakunta (Valkeala) Oikeutetut: Yksitystien tiekunnan osakkaat Rasitettu: 286-431-876-1 Kinansaaren kylän vesialue Rajaukset: Tiealueen leveys tuntematon		
Tieoikeus /6		Rekisteröintipvm: 21.12.2002 Voimaantulopvm: 4.3.1986
Arkistoville: Tielautakunta (Valkeala) Oikeutetut: Yksitystien tiekunnan osakkaat Rasitettu: 286-431-876-1 Kinansaaren kylän vesialue Rajaukset: Jäätie (talvitie)		
2) Tieoikeus (Y2002-38780) Loikanlahden yksityistie		
Tieoikeus /1 Leveys: 12 m		Rekisteröintipvm: 3.1.2003 Voimaantulopvm: 18.2.1992
Arkistoville: K:616M- (Valkeala) Oikeutetut: Yksitystien tiekunnan osakkaat Rasitettu: 286-431-876-1 Kinansaaren kylän vesialue		

ENTÄ NE MÖKKEILYN PARHAAT PUOLET?

Omasta mielestäni Repoveden mökkeilyn parhaat puolet liittyvät siihen, kun voi käydä Olhavalla vain hetkellisesti poimimassa kirsin kakusta. Eli aamupäivän voi puuhastella mökillä omiaan. Kun päivän puhde valmis, voi ajella tukka hulmuten veneellä tai moottorikelkalla Karhulahteen, mistä kävelee vartin kallion päälle.

Poistuminen tapahtuu pääsääntöisesti auringonlaskun aikoihin, kun taivaanranta on maalattu vesiväreillä. Päivä loppuu monesti 37-asteiseen paljuun, kun sellainenkin tuli rakennettua. Poissa ovat ne ajat, kun piti raahata rinkkaa tavaroineen ja kärvistellä tellassa vesisateessa. Nyt raahattavana on pikkureppu ja kiipeilystä jäljellä vain sen absoluuttisesti nautinnollisin osa - liike.

koja, ja jos yhdellä osakkaalla on vesijättöä, sitä on todennäköisesti lähes kaikilla muillakin yhteisvesialueen osakkailla. Teoreettisesti on kuitenkin mahdollista, että joku osakaskunnasta käyttäisi tällaista maa-alueita tai osakaskunta itse myisi tällaisen alueen jollekulle muulle esimerkiksi sataman perustamista varten.

Käytännössä vesijätön suurin ongelma liittyy rakentamiseen ja ranta-alueen muuhun käyttöön kuten maiseman raivaamiseen ja rakentamiseen. Eli jos haluat esimerkiksi rakentaa venetalaan tai muita pysyvämpiä satamara-

Ja onhan mökki itsessäänkin melkoisen miellyttävä laitos. Oman mökin ikkunasta avautuu aukeaa järvimaisemaa ei voi kukaan viedä pois. Muiden Repoveden mökkiläisten kanssa onkin keskusteltu, että jos joskus tulisi eteen sellainen taloudellinen tilanne, että pitäisi valita mökin ja kaupunkiasunnon välillä, valinta olisi helppo.

Eli jos mökkeily yhtään kiinnostaa, pistäpä oma pieni piilopirtti harkintaan! Repoveden alueelta saat kappaleen kauneinta Kymenlaakson järvimaisemaa yhden helsinkiläishuoneen hinnalla. ▲



KALLIOESITTELY

SAUVON MIILUN- KANKARE

Teksti ja kuvat: Perttu Ollila

Sauvon-Kemiöntien varrella on kaksi poikkeuksellisen korkeaa ja näyttävää kiipeilykohdetta: Piruntädin kallio ja Kattilamäki. Piruntätimäkeä hallitsee niin pirullisen vaativa emäntä, etteivät monenkään (uhri)lahjat riitä pääsylipuksi moiseen Piruntätikirkkoon. Kattilamäki taas vaikuttaa siltä, kuin se olisi kasvatettu steroideilla mittaansa ja viimeistely puleeraamalla pinta kiiltäväksi. Lähitienoolla on kolmaskin kiipeilykallio, jo 1980-lukulaisen aktiivisuuden kohteena ollut Heskelinmäki. Paikan flooran ja faunan takia kiipeily siellä on nykyään rajallista. Sauvon vanhat kalliot jäävät monelta käymättä.

Tämän kumpuilevan seudun kiipeilylliseen elävöittämiseen on nyt tarjolla ratkaisu nimeltään Miilunkankare. Suomalaisen maisemamaantieteen kehittäjän **J. G. Granön** luokittelussa kankare on 10–20-metrinen kukkula. Kankareita korkeampia, yli 20-metrisiä, ovat puolestaan juuri sauvolaiset mäet. Kankareemme juurella on valmistettu aikoinaan puuhiiltä siten, että lehtipuuta on poltettu maahaudoissa eli miiluissa. Karttaan nimi ei ole päässyt, mutta perimätieto on säilynyt.

Miilunkankareen harjanne on kätevästi Kattilaja Piruntätimäen välissä. Kolmen, toisistaan kivitysetäisyydellä sijaitsevan kiipeilykallion positiivinen synergia on huomattava, sillä yhdestä autokunnasta voidaan sirotella tiimit intressien mukaan eri kallioille. Niistä Miilunkankare tarjoaa juuri sitä, mikä sen isommilla sisaruksilta puuttuu. Sen korkeus on vaatimat-

Olli Liljeström, reitti "Olli ja Serkku", 5.

tomampi ja kulma lempeämpi, joten nelos-, viitos- ja kuutosvaikeusasteen kiipeilijä saa palkitsevan kiipeilypäivän aikaiseksi. Reittien yläköysittely on tehty mahdollisimman helpoksi. Lähestymisrasitus Miilunkankareella on olematon, kallio itsessään kompaktisti reitittynyt. Mahdollinen pikkuväki ei voi kadota ainakaan mihinkään louhikkoon.

Kävin Miilunkankareella ensimmäisen kerran keväällä 2018. Se näytti avaralta ja kerrasaan ihastuttavalta. Tuolloin kallion ympäristö oli kuitenkin sen sortin metsänhoidollisten toimenpiteiden kohteena, ettei ollut meidän aikamme ruveta puikkelehtimaan mäntytaimikossa. Lounais-Suomessa kiivettävää piisasi, joten mikäs siinä oli odotellessa. Vasta viime kesällä vierailin paikalla seuraavan kerran. Metsä oli kasvanut, mutta ihastuttavuus ei ollut karissut.

Heti, kun access-asiat oli sovittu kuntoon, avasin kallion reitillä **Taivaanjaara**. Se näytti minusta korkeudessaan ja yhtenäisyydessään kallion päälinjalta, mutta osoittautui huomattavasti helpommaksi, kuin olin toivonut. Helteisen lipsuva ensinousu ei kuitenkaan vähentänyt kauneusarvioita. Tämä virheetön tradireitti koostuu intensiivisistä sekvensseistä, joiden välissä kannattaa hyödyntää otteistoa mikrolepojen ottamiseen. Mietin tuolloin, millaisen reittilajitelman kalliolle lopulta saisi ja kenellä kummalla olisi ylipäänsä puhtia osallistua kanssani reitintekourakkaan.

Vastaus aprikointeihini tuli, kun perustimme Kristian Ijäksen kanssa ”kahden miehen orkesterin” luonnon ollessa kesäkasvunsa huipussa. Jo riitti taivaanvuohien soidinmäkätys, oli reitinteon äänien aika. Suurilla tehoilla ja harjauksikäsiä säästämättä saatoimme jo eräänä alkusyksyn kirpeänä iltana julistaa Miilunkankareen 18 reitillä valmiiksi. Reiteistä kolmesta tuli puhtaita sporttireittejä. Muissa saa nautiskella luonnollisten varmistusten asettamisesta sauvolaiseen kelpo graniittiin.

Jokainen löytäköön Miilunkankareelta omat suosikkinsa ja inhokkinsa. Kannustan silti harjitsemaan ainakin päälaatan kahden loistavan traverssin, **Yläviitosen** ja **Alaviitosen**, tarjoamaa päihdyttävää maitohappojuhlaa. Lisäksi kalliion pieni sporttinen testipala, Kristianin **Self-Revolution** on äärimmäisen tyydyttävä, kunhan vain saa muuvit – sen yhden erityisesti – osu- maan kohdalleen. ▲



Kristian Ijäs, reitti *Havoc Mind*, 6c.



Olen Tio Delikouras, kiipeilijä, fysioterapeutti ja medianomi. Olen fysioterapeutiksi valmistunutani työskennellyt Uuden lastensairaalan lastenneurologisella kuntoutusvastaanotolla, minkä jälkeen siirryin itsenäiseksi ammatinharjoittajaksi toteuttamaan Kelan vaativaa neurologisten asiakkaiden lääkinällistä kuntoutusta. Sittemmin perustin Boulderkeskus Pasilan yhteyteen oman fysioterapiavastaanottoni, jonka ajanvaraus löytyy Boulderkeskuksen nettisivujen kautta. Olen myös yhä edelleen tuttu näky etenkin viikonloppuisin BK Konalan kassan takana.

Seisokelen kaverini kanssa Kalygnok-sella Massourin kylän rannalla. On vuosi 2018, ja eletään lokakuun loppua. Opiskelen ensimmäistä vuottani fysioterapiaa. Olen edellisen tutkintoni turvin saanut hyväksiluetuksi joitain luentoja ja pääsyt tekemään karkumatkan tälle kiipeilyn paratiisisaarelle. Keskustelu kääntyy opintoihin, ja pian huomaa pitäväni anatomian esitelmää.

”Olkapäät ovat kiipeilijöillä usein protraktiassa, neutraali lapojen asento löytyy, kun... kas näin.” Vääntelen useamman 8A-tason boulderin selättäneen kaverini hartioita ensin ylös, sitten taakse ja lopulta alas. Luento jatkuu: ”Anatomisesti neutraalissa asennossa ranteet osoittavat suoraan eteenpäin, katsotaanpa...” Ohjaan kaverini kämmenet supinaatioon eli peukalot osoittamaan sivuille. Lisäksi korjaan vielä niskan, alaselän ja lantion ryhtiä. Lopputuloksena näyttää pysäytyskuvalta ihmisestä, joka on saapunut myöhässä elokuvateatteriin ja

KIIPEILY, KUNTOUTUS JA MYYTIT

Teksti & kuvat: Tio Delikouras

yrittää sivuaskelein hivuttautua täpötäyden katsomon läpi omalle paikalleen. ”Älä unohda hengittää”, tokaisen naama punaisena asentoa ylläpitävälle kaverilleni, ja purskahdamme molemmat nauruun. ”Tai näin meille on ainakin opetettu”, sanon päättäni raapien.

Olen aina ollut luonteeltani skeptikko. Ositain sen takia vaihdoin media-alalta opiskelemaan fysioterapiaa. Odotuksenani oli, että uudella alalla jokaiseen ongelmaan löytyy eksakti ratkaisu ja että riittävät tiedot ja taidot omaava fysioterapeutti kykenee korjaamaan ihmisen samaan tapaan kuin mekaniikko huoltaa pyörän. Ajatukseni ei olisi voinut olla naiivimpi. Opin opintojen myötä pelkkään biomekaniikkaan rajoittuneen lähestymistavan sijaan näkemään ihmisen biopsykososiaalisenä olentona ja kivun multifaktoriaalisena ilmiönä – suomeksi siis monen tekijän summana. Eräs veijarimainen lehtori tiivisti asian lausahuksella: ”Monivuotinen selkäkipu paranee yleensä, kun anoppi kuolee.”

SITKEÄT MYYTIT RIIVAavat KUNTOUTUSALAA

Vuosikurssilleni ehdittiin opettaa nykyisin vanhentuneina pidettäviä konsepteja, kuten nukkuvan pakarän -oireyhtymää (”gluteal amnesia”), pakarän ja takareiden syttymisjärjestyksen tunnustelua sekä Upper crossed-syndroomaa. Eräs lehtori opetti meille opetus-

suunnitelman mukaisesti TrA:n (transversus abdominis) eli syvän / poikittaisen vatsalihaksen aktivaation palpaatiota (siis tunnustelua sormenpäillä), mutta halusi omasta aloitteestaan esitellä samalla alamme historiasta TrA-villitysvaiheen, jonka aikana tämän lihaksen laiskasti toimivan aktivaation piikkiin pantiin miltei kaikki tuki- ja liikuntaelämistön ongelmat, ennen kaikkea alaselän kivut^{1,2}.

Sittemmin useat systemaattiset katsaukset ovat todenneet, ettei TrA:n yksittäisellä aktivaatiolla tai motorista kontrollia edistäväillä harjoitteilla ole konventionaalista harjoittelua erikoisempaa vaikutusta alaselkäkipuun³⁻⁹. Osassa tutkimuksissa on havaittu, että terveilläkin tutkittavilla on variaatiota TrA:n syttymisajoituksessa¹⁰⁻¹¹, ja ettei kroonisesta alaselkäsärystä kärsivillä löydy selkeää viivettä TrA:n aktivaatiossa¹².

Opetussuunnitelman puolustukseksi todetakaan, että TrA:n – tai minkä tahansa lihaksen – palpaation opetteleminen kehittää aina jossain määrin opiskelijan kliinisiä taitoja ja anatomian tuntemusta. Fysioterapia-alan tutkinto-ohjelma vältyikin joutumasta lehdistön hampaisiin kesäkuussa vuonna 2022. Helsingin Sanomien artikkeli *Oudot opit* nosti kohun Metropolian osteopatiakoulutuksesta, johon kuului täysin näyttöä vailla olevien ja puhtaaseen hölynpölyyn perustuvien hoitotekniikoiden opetusta. Koin vuosikurssilaisteni kanssa kuitenkin virkaveljellistä toveruutta



osteopaattipiskelijoita kohtaan, olimmehan mekin kohottelleet fysioterapialuennoilla välillä kummissamme kulmiamme.

Vuosituhanneen alussa levinneen TrA-hypetyksen seurauksena lukuisat pitkittyneestä alaselkävasta kärsineet ovat maanneet fysioterapeutin ohjeesta selin lattialla, polvet koukussa ja sormenpäät alavatsa-nivusseudulla tämän mystisen lihaksen aktivaatiota hamuillen. Kovinkaan monen opiskelijan korviin tuskin kantautui varoituksia alan historian villityksistä, sen sijaan monet ovat omaksuneet automaatioksi TrA:n aktivaation tarkistamisen ja ohjaamisen osana alaselkävaston kartoitusta ja kuntoutusta. Tämä ei kerro siitä, että TrA-harjoitteita määräävät terapeutit olisivat epäpäteviä tai että TrA täytyisi aina jättää huomiotta, vaan siitä, miten sitkeästi kontroversiaalit trendit ja erilaiset kuntoutusmyytit ovat ujuttautuneet vielä verrattain nuoreen fysioterapia-alaan.

Myyttien murtaminen on epäkiitollista ja hidasta hommaa. **Gabe Mirkin** esitteli vuonna 1978 Sportsmedicine-kirjassaan RICE-protokollan (Rest, Ice, Compress & Elevate) akuuttien lihas- ja nivelvammojen hoitoon, ja pian akronymistä levisi maailmanlaajuinen ohje. Vuonna 2015 Mirkin ilmoitti kuitenkin olleensa väärässä kylmähoidon vaikutuksista, mitä tulee toipumisen nopeuttamiseen, ja lakkasi suosittelemasta RICE-protokollaa. Eri kirjainvariaatioiden jälkeen uudeksi ohjeeksi vakiintui vuonna 2019 PEACE & LOVE (Protect, Elevate, Avoid anti-inflammatory modalities, Compress, Educate & Load, Optimism, Vascularization, Exercise). Uusimman ohjeen Avoid-kohta neuvoo siis välttämään tulehduskipulääkkeen ja kylmähoidon käyttämistä akuutin vamman (kuten lihasvenähdyksen tai nivelsidevamman) hoidossa. Oma tuttavapiirini vaikutti havahtuneen tähän ohjeeseen vasta neljä vuotta myöhemmin – syyskuussa 2023 – kun YLE uutisoi kylmä-koho-kompressio -hoitosuosituksen korvaavasta päivitetystä ohjeesta. Ainakin vielä viime vuonna useissa ensiapukoulutuksissa paasattiin kolmen koon -säännöstä. Soisinkin, että viimeistään nyt koko kiipeily-yhteisö tutustuisi uuteen ohjeistukseen, ja jättäisi kiville lähtiessään kertakäytökylmäpussit kotiin.



MARKKINOINTIA JA TAKTIKOINTIA

Lähes kaikkia harjoitteita on helppo puolustaa. Suosituimpia perusteluja lienee: *Ei harjoitteesta ole haittaakaan, turhakin harjoite on parempi kuin ei mitään, harjoite x auttaa ainakin rentoutumaan, harjoite kehittää keho-mieliyhteyttä tai harjoite edistää asian x tiedostamista.* Ovelimmat perustelut voivat olla esimerkiksi: *harjoite toimii plasebona, harjoite tukee potilaan toimijuutta / hallinnan tunnetta, harjoite on niin helppo, että potilas omaksuu harjoittelurutiinin, mikä helpottaa kuntoutumista jatkossa tai jopa vaiva paranee itsestäänkin, mutta hyvä jos potilas kiittää siitä harjoittelua / terapeuttia.* Usein

huomaan toivovani, että perustelut koostuisivat mentaaliakrobatian sijaan tutkitusta tiedosta.

Kliininen ajattelu solmuuntuukin usein taktikoidusti valittujen hoitojen kanssa. Esimerkiksi Yhdysvalloissa tehdyn laajan kyselytutkimuksen¹³ mukaan peräti 40 prosenttia kyselyyn vastanneista ammattilaisista tiesi kinesioteippauksen tehon perustuvan korkeintaan placebo-vaikutukseen, mutta käytti teippausta tästä huolimatta. Kinesioteippauksen markkinoinnillinen menestystarina onkin ällistyttävä. Japanilais-amerikkalaisen kiropraktikko **Kenzo Kasen** 1970-luvulla kehittämä kinesioteippi levisi räjähdysmäisesti maailmalle vuonna 2008 Pekingin olympialaisissa, kun yli 50 000 teippirullaa lahjoitettiin 58 eri maan urheilijoille ja urheilujoukkueille. Värikkäät ja kiemurtelevat teippaukset kiinnittivät otis katsojien huomion. Tiedetoimittaja **Brian Dunning** ihmetteli vuonna 2012, miksei ollut nähty yhdenkään urheilijan käyttävän teippauksia olympialaisten ulkopuolella. Hän epäili, että kinesioteippauksen suosio rajautui sponsorirahojen vuoksi vain televisioituihin



kisatapahtumiin. K-tape -yritys arvioidaankin nykyään yli kolmen sadan miljoonan dollarin arvoiseksi. Kinesioiteipistä ei ole kuitenkaan voitu osoittaa olevan plaseboa kummoisempaa hyötyä kuntoutuksessa tai urheilusuorituksissa¹⁴. Vuonna 2018 K-tape joutui maksamaan joukkokanteen nostaneille 1,75 miljoonaa dollaria korvauksia, koska sen väitteet vammojen ehkäisyssä ja kivunlievityksessä katsottiin olleen valheellista mainontaa¹⁵.

Taktikoinnilla voi tietysti joissain tilanteissa olla paikkansa. Eräässä sairaalaharjoittelusani iäkäs rouva kertoi kroonisen selkäkipunsa aiemmin helpottuneen fysioterapeutin tekemän "kipukukkasen" – alaselkään päällekkään kukan muotoon ladottujen teippisuikaleiden – myötä. Lääkärin pohdittavaksi jäi, lisääntkö kipulääkitystä vai kokeillaanko ensin kukkasta. Pian teippailimme kukkaa, ja rouva lähti tyytyväisenä vastaanotolta. Eräs lääkärituttavanikin kertoi tekevänsä vastaanotollaan kinesioiteippauksia niiden hyötyhaittasuhteen vuoksi: pätkä teippiä maksaa parikymmentä senttiä, siitä on harvoin haittaa ja hyötykokemuksista kuulee usein. Monen saat- taakin olla lähes pakko ottaa jonkinlaisen hegemoniseen asemaan uinut kyseenalainen hoitomenetelmä osaksi omaa hoitorepertuaaria.

PLACEBO VS. NOSEBO

Palataan hetkeksi Kalymnokselle. Mitähän kaverini mahtoi oikeasti ajatella tekemistään asentokorjauksista? Tulinko luoneeksi hänelle

tahtomattani piilevän käsityksen, jonka mukaan hänen kehonsa ei ollut jonkin terveen linjauksen määritelmän mukainen? Herättivätkö korjailuni kaverissani huolta ja murhetta, niin että hänen uskonsa omaan kehoon ja sen kykyihin horjui seuraavan päivän kiipeilyreitillä? Toivon mukaan eivät.

Kipukukkasen tapaisen jokseenkin harmitoman plasebo-vaikutuksen vastinparina kulkee valitettavasti nosebo-vaikutus. Kliinisessä työssä nosebo voi tarkoittaa terveydestään tai vaivastaan potilaalle syntyvää kielteistä käsitystä, jolla on aitoja fysiologisia vasteita. Potilas voi siis terapeutin löydösten seurauksena kokea oireen tai sairauden pahenemista ja alkaa noidankehämäisesti esimerkiksi varoa liikuttamasta vammautunutta kehonosaa. Sillä mitä terapeutti kertoo vastaanotolla potilaalle, on suuri merkitys kuntoutumisen kannalta¹⁶, ja terapeuttien kannattaakin miettiä tarkkaan, miten sanallistavat löydöksensä potilaalle¹⁷. Pahimmassa tapauksessa potilas poistuu vastaanotolta kuvitellen kehonsa aiempaa sairaammaksi ja hauraammaksi. Onneksi useimmille fysioterapian opiskelijoille taotaan jo opintojen aikana päähän, ettei fysioterapeuttisen tutkimuksen tarkoituksena ole, että vastaanotolle saapunut yhdestä oireesta kärsivä asiakas poistuu sieltä kolme oiretta mukanaan.

Nosebo kuitenkin myy. Kerran eräs kiipeilytuttavani kyseli neuvoja pitkäaikaiseen olkapäävaivaansa. Hämmästykseni kartoitettaviin kysymyksiini oli kuitenkin vaikea saada konkreettisia vastauksia. Hän ei osannut oikein

sanallistaa mitään tiettyä liikettä, joka provosoisi olkapään kivun. Toisinaan kipua tai epämääräisiä tuntemuksia aiheutti tämä, toisinaan taas tuo. Hän ei liioin osannut antaa selkeää kuvausta kivun luonteesta (oliko se pistävää, tylppää, sähköiskumaista vai vihlovaa). Jatkoisin kyselyä hartaasti ja pitkään. Onko jokin liike, jota hän ei pysty tekemään? "Ei." Estääkö vaiva kiipeilyyn? "Ei." Sattuuko olkapäähän juuri nyt? "Ei." Olin hämilläni. Mikä siis olkapäässä on oikein vikana? "Noh.. se vain on sökö. Tosin se tulee kuntoon välillä, kun mun fyssari manipuloi sitä." Jäin miettimään, kenenhän keksintöä olkapään surkea tila loppujen lopuksi oli...

Alustat, kuten Instagram ja Tiktok, ovat pullollaan noseboa huokuvia postauksia: *Don't miss these corrective exercises in your workout, Do these to fix your posture* ja niin edelleen. Hyvänä peukalosääntönä voi pitää sitä, että kiertää kaukaa vaikuttajat, jotka toistavat tokaisuja kuten Corrective exercise, dysfunction, imbalance tai trigger points. Suomenkielisen sisällön kohdalla saattaa olla viisasta olla varuillaan silloin, kun vaikuttaja puhuu *jumeista* tai niiden avaamisesta, *lukoista*, *lihasepätasapainosta*, *puolioista* tai *asentovirheistä*.

LIHASEPÄTASAPAINO – NOSEBOA VAI AITOA HUOLTA?

Kiipeilijät tuppaavat usein olemaan huolissaan ylävartalonsa työntävien ja vetävien lihasten voimasuhteesta. Lisäksi olkanivelen vahvojen sisäkiertäjien (kuten pectoralis major ja latissimus dorsi) voima suhteessa heikompiin ulkokiertäjiin (infraspinatus ja teres minor)¹⁸ säikäyttää monet vemputtamaan jumppakuminauhalla olkapään tukilihaksia suorastaan uskonnollisella hartaudella.

Kuntoutusala on leimannut pitkään vääntö siitä, linkittykö agonisti- ja antagonistilihasten (lihas ja sen vastavaikuttajalihas) välinen voimaepäsuhta kipuun tai loukkaantumisiin. Yhtenä tutkituimpana esimerkkinä on etu- ja takareiden voimasuhde sekä ajatus siitä, että niiden on oltava yhtä vahvat optimaalisen suorituskyvyn takaamiseksi ja vammojen ehkäisemiseksi. Vuosikymmenten aikana tieteessä ei olla juuri edistytty tämän kysymyksen kohdalla. Tuore korkealaatuinen katsaus vuodelta 2022 toteaa, ettei asiasta tähänastisen aineiston perusteella voi oikeastaan todeta mitään¹⁹. Tämä ei kuitenkaan ole estänyt fysioterapeut-



Kalymnoksen paratiisisaarella. Kuva: Eli Bucher.

Kirjoittaja täydessä kiipeilytousussa. Kuva: Aleksi Mikkola.



teja ja valmentajia määräämästä jo vuosikymmenten ajan harjoitteita *lihasepätasapainon* korjaamiseksi.

Lihasepätasapaino-puheessa liikutaan useimmiten nosebon piirissä. Jokaisesta ihmisestä löytyy puolieroja, ja voimasuhtaa eri lihasten välillä todennäköisesti patologisoidaan aivan turhaan. Loukkaantumisen yhteydessä kliinikon on helppo piirtää yhteys oireen sekä tekemiensä löydösten välille ilman, että aitoa yhteyttä on. Tällöin potilas selitetään jälleen kerran sairaammaksi kuin mitä hän on.

Oma näkemykseni on, että kiipeilykansan keskuudessa olkanivelen kiertäjien voimaeron merkitystä vammojen ennaltaehkäisyssä on vähintäänkin liioiteltu. Ajatukset siitä, että kuminauhajumpalla pitäisi tasoittaa tilannetta ulko- ja sisäkiertäjien kesken, vaikuttaa perustuvan pelotteluun. Kovimmilla kiipeilijöillä sisärotaattorit ovat luultavimmin niin vahvat, ettei ulkokiertäjillä ole toivoakaan pärjätä niille voimassa. Siltikään tämä epäsuhta ei vaikuta aiheuttavan heillä kummoisempaa ongelmaa. Lihasepätasapainon sijaan todennäköisin syy urheiluvammoille on lähtöisin psykososiaalis-

ten tekijöiden, riittämättömän palautumisen, liian kovaksi yltäneen (kokonais)kuormituksen sekä huonon tuurin yhteisvaikutuksesta.

KIERTÄJÄKALVOSIN: KAIKKEA MUUTAKIN KUIN KIERTÄJÄ

Ensimmäistä kertaa kiertäjäkalvosimesta kuuleva kiipeilijä päätyy usein suoraa päätä ja loppuelämäkseen naimisiin kyynärpää kiinni kyljessä tehtävän olkanivelen kiertoarjoitteen kanssa. Kiertäjäkalvosimen treeniksi tai lämmittelyksi ei kuitenkaan tarvitsisi tehdä olkaluun eristettyä kierto liikettä. Kiertäjäkalvosinlihasten (supraspinatus, infraspinatus, teres minor ja subscapularis) pääasiallinen tehtävä on olkaluun pään stabiloiminen nivelkuoppaansa eri liikkeissä. Työntävissä liikkeissä (punnerrukset) kiertäjäkalvosimen takaosa (infraspinatus ja teres minor) aktivoituu. Vetävissä liikkeissä (soudut) taas etuosa (subscapularis) joutuu hommiin²⁰.



Käsien sivuttaisloitonnuksen puolestaan kuormittaa kaikkia kiertäjäkalvosimen lihaksia tasaväkisesti²¹. Siispä niin työnnöt, vedot kuin käsien sivuloitonnuksukset ovat kaikki oivallisia kiertäjäkalvosimen harjoitteita. Kiertäjäkalvosinperäisen kivun kuntoutuksessakaan yksi liikesuunta tai harjoitetyyppi ei vaikuta olevan ylitse muiden²²⁻²⁴.

On hyvä pitää mielessä, että koko kiertäjäkalvosimen toiminta pääsee loistoonsa vasta monimutkaisissa ja pitkälle erikoistuneissa toiminnallisissa liikkeissä, kuten heitoissa, kopeissa, tarttumisissa, huitaisuissa ja lyönneissä, joiden toteuttaminen vaatii salamanopeaa ja saumatonta vuorottelua agonisti- ja antagonistilihasten syttymisen ja sammumisen välillä. Vaativasta kiipeilymuovisekvensistä selviytyminen edellyttää lavan lihaksilta huippulahjakkaan sinfoniaorkesterin tasoista koordinaatiokykyä. Sen rinnalla kyynärpää kyljessä kuminauhalla tehdyt eristetyt ulkokierrot tuovat mieleen Ukko-Noonan rilluttelun nokkahuilulla. Kiertäjäkalvosimen kuntoutusprotokollissakin kierto liikettä eristävästä jumpasta on tarkoitus edetä toiminnallisiin harjoitteisiin.



Kiipeilyn lämmittelyssä ja oheisharjoittelussa voisikin siis käyttää hieman mielikuvitusta. Lapaluunsa stabilisaattoreista kiinnostuneelle hyviä ovat esimerkiksi kottikärry-, karhu- ja rapukävely, siltakaato, jongleeraus, soutu, pallon heitto ja muut ballistiset harjoitteet, turkkilainen ylösnousu ja kärrynpyörä. Kaikki nämä suojaavat monipuolisesti vammoilta, kehittävät lavan alueen lihaksia sekä ovat kiipeilyyn (ja urheilulliseen elämäntyyliin ylipäänsä) valmistelevia lämmittelyliikkeitä.

RYHTIKRIISI

Toinen kiipeilykansan murheenkryyini on yläselän ryhti. Erityisesti rintarangan pyöristyminen ja olkapäiden eteentyöntymisen herättävät monissa paniikkia. Pyöreä (tai kyfoottinen) yläselän ryhti ei kuitenkaan linkity selkä- tai olkapääkipuun sen enempää kuin muunlaisetkaan ryhdit²⁵⁻²⁸. Oikeanlaisen ryhdin myyttiä on viime aikoina ruodittu lehdissäkin (HS: "Loppuu se jäkittäminen" 20.4.2023, HS: "Ryhdillä ei ole suurta merkitystä, ja jopa röhnötys voi suojata kivuilta paremmin kuin suora asento" 11.4.2022) sen verran ansiokkaasti, että säästän lukijan enemmältä paasaukselta. Hyvän ryhdin lyhyen oppimäärän voi siis kiteyttää esimerkiksi seuraavaan: 1) Yhtä oikeaa ryhtiä ei ole olemassa. 2) Paras asento on mukava asento. 3) Seuraavaksi paras asento on seuraava asento. Siispä yhdessä ja samassa asennossa retkotamisen sijaan kannattaa vaihdella asentoaan mukavasta toiseen. Esimerkiksi varmistettaessa voi varmistuslaseja käyttämällä ja asentoja vaihtelemalla vaikuttaa paikallaan olon kuormittavuuteen.

Kiipeilijät ovat kuitenkin usein kiinnostuneita kiipeilyn vaikutuksesta ryhtiin. Enimmäkseen vetäviä liikkeitä sisältävänä lajina kiipeily näyttäyty otollisena syypäänä etukumaran ryhdin kehittymiselle. Tällainen Upper crossed -syndroomaksi kutsuttu – ja onneksi monen ammattilaisen hylkäämä – malli on yleensä tyrkyllä ensimmäisenä, kun aihetta tutkii Googlesta. Mallin mukaan rintakehän alueen vahvat (yliaktiiviset) ja kireät lihakset vetävät hartioita eteen ja rintarangan pyöristymään niin, että selän puolella heikot lihakset pidentyvät ja sallivat tämän. Sama ilmiö päinvastaisena kaula-niska-alueella selittäisi notkolla olevan niskan ja eteenpäin työntyneen pään.

Klassista Upper crossed -mallia täytyy kuitenkin hienosäätää melko paljon, jos sillä aikoo selittää kiipeilyä johtuvaa etukumaraa ryhtiä. Edellä mainittujen seikkojen perusteellahan tiedämme jo, että kiipeilijöillä vetävät lihakset ovat vahvat ja työntävät heikot, samoin kuin olkanivelen sisäkiertäjät ovat vahvat ja ulko-kiertäjät heikot.

Selän ja lavan vetävistä lihaksista siis suunnikaslihakset (rhomboideukset), epäkäslihaksen (trapezius) keskiosa sekä leveä selkälihas (latissimus dorsi) ovat kiipeilijöillä vahvat. Näistä suunnikaslihasten ja epäkäslihaksen tehtävä on vetää lapaluut yhteen. Vahvoina niiden olettaisi siis helpottavan hartiat takana ylläpitävää ryhtiä. Suunnikaslihasten molem-

minpuolinen aktivaatio tuottaa lisäksi vielä selän ojennusta silloin, kun lapojen asento on fiksoitu (kuten kiipeilyseinällä usein on). Leveä selkälihas toimii voimakkaana olkaluun sisäkiertäjänä. Luulisi, että jotta se vaikuttaisi hartioiden asentoon ryhdissä, sen pitäisi olla niin pingottunut, ettei käsiä saa nostettua hartialinjan yläpuolelle. Lisäksi sen pitäisi päihittää suunnikas- ja epäkäslihakset leporyhdin määrittäjänä.

Tarkastellaan seuraavaksi kiipeilijän työntäviä vartalon lihaksia. Iso rintalihas (pectoralis major) toimii työntävänä lihaksena, joskin se tekee töitä myös pään yläpuolelta vetävissä liikkeissä, kuten myötäotteella leuanvedossa ja etenkin kyseisen liikkeen alkuvaiheessa. Sillä on myös tehtävänsä olkanivelen sisäkiertrossa yhdessä leveän selkälihaksen ja lavalanulsihaksen (subscapularis) kanssa. Ison rintalihaksen alla oleva pieni rintalihas (pectoralis minor) vetää lapaluuta eteenpäin ja alas lähemmäksi kylkiluupintaa. Työntävinä lihaksina rintalihakset ymmärretään usein kiipeilijöillä heikoiksi, jolloin niiden pitäisi antaa periksi selän vahvoille vetäjille, jolloin yläselän ryhdistä muodostuisi siis korostuneen suora. Rintalihakset ovat kuitenkin kiipeilijöillä (kuten modernilla tietotyötä tekevällä ihmisellä muutenkin) usein kireät ja kiskovat hartioita eteen. Työntävistä lihaksista kyljen seudulla oleva heikko etummainen sahalihhas (serratus anterior) voisi edistää etukumaraa ryhtiä sallimalla lapaluun eteenpäin kallistumisen. Jotta kiipeilijän etukumaraa ryhtiä voisi selittää Upper Cross -mallilla, pitäisi osata päättää, ovatko rintalihakset vahvat ja kiristävät - vai heikot mutta muuten vain kireät. Onko sitten iso rintalihas mallin mukaisesti sisäkiertofunktiona vuoksi kireä, vaikka onkin työntäjä heikko?

Upper crossed -syndrooman kaltainen ryhtiä selittävä malli kuulostaa usein aluksi järkeenkäyvältä, mutta tarkemmassa tarkastelussa räjähtää silmille. Sillä on kätevä opettaa anatomiaa, se on helppo todeta tutkittavasta ja ennen kaikkea sillä on kätevä lähteä korjaamaan ryhtiä erilaisin harjoittein ja venytyksin. Ihmisen luuranko ei kuitenkaan ole räsynukke, jota lepotilassa olevat eri lihakset kiskovat voimaominaisuksiensa perusteella erilaisiin asentoihin. Jäykkään antagonistis- ja agonistijaotteluun perustuvan ajattelun sijaan suosittelen oheisharjoitteluksi monipuolista voimaharjoittelua, jonka painopisteiksi voi valita omia kulloisiakin heikkouksia.

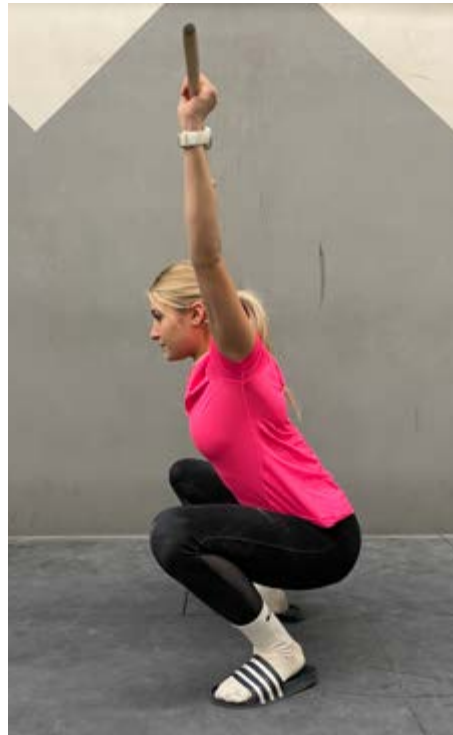
Lisäksi täytyy huomata, että etukumara ryhti on erittäin yleinen. Joillakuilla etukumaran ryhdin omaavilla tietty nimenomainen lihas voi olla mallin vastaisesti sekä heikko että

kireä – tai sitten vahva ja pitkä. Yhden koko elämänsä ajan kiivenneen ryhti saattaa olla kaikkea muuta kuin etukumara, kun jonkun aivan toisen lajin harrastajan ryhti mukailee luolamieskarikatyyriä.

Oli ryhti millainen hyvänsä, kiipeilyn (tai minkä tahansa lajin) harrastajan kannattaa huolehtia lavan ja olkanivelen liikkuvuuden säilymisestä, jotta käsillä voi kurottua mahdollisimman hyvin pään yläpuolelle. Rintarangan ojennusta voi harjoitella taaksetaivutuksilla vaikkapa rullaa vasten. Lapaluun taaksekallistajia, kuten etummaista sahalihasta ja epäkäsilihaksen alaosa, vahvistavat (liikkuvuus) harjoitteet voivat olla hyödyllisiä samoin kuin leveän selkälihaksen ja rintalihasten venytykset.



Pari kolme kertaa viikossa tapahtuvalla kiipeilytreenillä on tuskin merkitystä etukumaran ryhdin kehittämisessä, sen sijaan asiaan vaikuttaa todennäköisesti enemmän ympäristö, geenit sekä se, miten muun aikansa viettää. Sitä paitsi rintarangassa kuuluu olla luonnollinen kyfoosi. Se, että raivokkaasti kiipeilyä treenaavilla kertyy yläselkään huomattavaa lihasmassaa, saattaa siis vahvistaa vaikutelmaa rintarangan pyöristymisestä. Tämä on yhdessä etukumaran ryhdin yleisyyden kanssa mitä luultavimmin synnyttänyt narratiivin niin kutsutusta kiipeilijän ryhdistä.



MYTTIEN MURTAJAT KOKOAVAT RIVEJÄÄN

Kaikkiin näihin edellä mainittuihin aihepiireihin ja niitä koskeviin uskomuksiin liittyvä oman artikkelinsa verran nyansseja synnättäväksi. Viimeisenä esimerkkinä mainittakoon lyhyesti vielä pulley-vammojen ehkäisyyn ja kuntoutukseen liittyvä ohje, jossa neuvotaan ojentelemaan sormia suoriksi joko käsi riisiämpäriin upotettuna tai kuminauha sormien ympärille kiedottuna. Tämä tenniskynärpään

tai sormen ojentajapuolen vamman kuntoutuksesta lähtöisin oleva harjoite on herättänyt allekirjoittaneessa ihmetystä, mutta koska se on lähes vakiintunut osa jokaista lievänkin pulley-vamman kuntoutusprotokollaa, se on jäänyt suurimmaksi osaksi kyseenalaistamatta.

Viime huhtikuussa kiipeilyn treenaamista ja kuntoutusta koskeva Instagram-tili c4hp (Dr. Tyler Nelson) julkaisi videopostauksen, jossa hän kritisoi tätä sormien ojenteluharjoitetta ja tarjosi tilalle mielestään paremman vaihtoehdon, jossa harjoittelu kohdistui ranteen ojentajiin. Postauksen kommenttikentässä käyty keskustelu oli lyhykäisyydestään huolimatta rakentava ja avartava. Tylerin kritiikin perustelut olivat seikkaperäisiä ja mietittyjä. Vakiintuneita tapoja ei kuitenkaan vielä muuteta yhden somepostauksen kommenttikentän voimalla. Toisaalta myös Emil Abrahamssonin ja Hooper's Betan kaltaisten Youtube-kanavien videovastineet toisilleen kokoavat valtavalta yleisölle sekä tutkittua että kokemusperäistä tietoa kiipeilyn harjoittelusta.

Samanlainen ammattilaisten välinen keskustelu ja kehitystyö ovat saamassa tuulta alleen onneksi Suomessakin. Hiljattain perustettu Kiipeilylääketieteen yhdistys toivottaa jäsenikseen tervetulleiksi kaikki terveydenhuollon ammattilaiset, joiden tiedot löytyvät julkiterhikistä. Yhdistyksen tavoitteena on lisätä keskustelua kiipeilijöiden ja terveydenhuollon ammattilaisten välillä sekä lisätä tietämystä kiipeilyyn liittyvistä vammoista sekä niiden hoidosta ja ennaltaehkäisystä. Lisäksi yhdistys toimii yhteistyö- ja keskustelufoorumina jäsenille sekä eri sidosryhmille ja järjestää lisäksi jäsenilleen kiipeilylääketieteeseen liittyvää koulutusta. Yhdistys myös seuraa kiipeilylääketieteen alan tuoreimpia tutkimustuloksia sekä edistää jäsenistönsä tutkimus- ja koulutustoimintaa. ▲

Lähteet: [1] <https://europepmc.org/article/med/9493770> [2] https://journals.lww.com/spinejournal/abstract/1996/11150/inefficient_muscular_stabilization_of_the_lumbar.14.aspx [3] <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0004951406700435> [4] <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0031940607001629> [5] <https://academic.oup.com/ptj/article/89/1/9/2737552?login=false> [6] https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1191/0269215506cr9770a?casa_token=DsxALa94KLgAAAAA:afEYUgJ35sTDb2Bgj2j9vQw3z-9JlFvzs9w1uul3lgAemPhgeQTOkOLLQNu17t-CpExK_XL858 [7] https://journals.lww.com/spinejournal/abstract/2016/08150/motor_control_exercise_for_nonspecific_low_back.7.aspx [8] https://journals.lww.com/spinejournal/abstract/2013/03150/motor_control_exercises_reduces_pain_and.18.aspx [9] <https://bmcmusculoskeletaldisord.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2474-15-416> [10] <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1469-7580.2008.00946.x> [11] <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S105064110700137X> [12] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20431436/> [13] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8169012/> [14] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29248350/> [15] <https://topclassactions.com/lawsuit-settlements/closed-settlements/athletic-kt-tape-false-advertising-class-action-settlement/> [16] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31069890/> [17] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19804629/> [18] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26157263/> [19] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8779786/> [20] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21978788/> [21] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25920341/> [22] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37780129/> [23] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33809604/> [24] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32571081/> [25] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19028253/> [26] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31366294/> [27] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31451200/> [28] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25012528/>



KIRSI

KIIPEILYVALMENTAJA

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

KIIPEILY ON ISOLTA OSALTAAN TIPPUMISTA, VARSINKIN JOS PUSKET OMIA RAJOJASI JA HAASTAT ITSEÄSI. TÄSSÄ JUTUSSA HALUANKIN PUHUA EPÄONNISTUMISESTA JA EPÄONNISTUMISEN PELOSTA SEKÄ ANTAA VINKKEJÄ SEN KOHTAAMISEEN JA KÄSITTELYYN

Olen puhunut paljon omasta epäonnistumisen pelostani ja sen käsittelystä KaukoValmennuksen somessa ja haluan jakaa omat oppini myös muille. Epäonnistumisen pelko ja häpeä ovat suurimpia esteitä kehittymisemme tiellä. Toinen on tyhmältä tai huonolta näyttämisen pelko. Muut näkevät, että en olekaan ”hyvä” tai en osaa. Ehkä vähän hävettää tai nolottaa yrittää jotain reittiä toisten edessä. Mutta se on kehittymisen hinta. Jos ei ole valmis näyttämään ”huonolta”, niin silloin ei voi oppia ja kehittyä.

VINKKEJÄ EPÄONNISTUMISTEN KÄSITTELYYN *Kiipeilyssä*

Teksti: Kirsi Kauko, KaukoValmennus

Kuvat: Marko Kauko

Eihän meistä kukaan osannut kävellä syntyessään, vaan jokaisen piti opetella kävelemään yrityksen ja erehdyksen kautta ja epäonnistumisia tuli paljon! Aluksi jokainen oli enemmän rähmällä kuin pystyssä. Eikä meistä kukaan silloin miettinyt sitä, että ”hitto kun hävettää, kun en osaa kävellä yhtä hyvin kuin Maritta tai Ville.”

Minulla on ollut ja on edelleen kova epäonnistumisen pelko. Pelkään, että yritän kaikkeni ja en siitä huolimatta saavuta haluamaani asiaa, jolloin en yritä ”täysillä”. On sanottu, että ”epäonnistuminen kirvelee monta kertaa enemmän, kuin onnistuminen hivelee.” Ja näinhän se menee. Jos pääsen jonkun projektin, niin se onnistumisen tunne kestää vähän aikaa ja sitten sitä jo miettii, että mitähän seuraavaksi? Jos taas epäonnistuu eikä pääse omaa projektia, niin sitä märehtii kuukausitolkulla!

Olen tehnyt paljon töitä omien pelkojeni eteen ja ne ovatkin helpottaneet, koska olen muuttanut omaa suhtautumista niihin sekä määritellyt uudestaan sen mitä onnistuminen minulle tarkoittaa. Onnistuminen ei ole pelkästään se, että pääsen reitin toppiin, vaan onnistuminen voi olla sitä, että yritän täysillä, pidän hauskaa ja opin jotain uutta. Yritän kääntää ajatuksen niin, että saan tässä hyvää treeniä.

En sano, että nykyään en koe epäonnistuvani ollenkaan tai etten tuntisi pelkoa epäonnistumista tai huonolta näyttämistä kohtaan, totakai tunnen! Varsinkin kun olen väsynyt, niin silloin on vaikeaa käsitellä ja hyväksyä epäonnistumista, mutta silloinkin pyrin muistuttamaan itseäni, että tämä johtuu siitä, että olen väsynyt.

Itsensä ja oman arvon määrittelemisen pelkästään suoritusten kautta ja vertaileminen muihin on yksi sudenkuoppa mihin on helppo astua. Se, että olisi hyväksyttävä ja arvokas vain



Täysää yrittäminen on taito mikä pitää opetella.

silloin, kun onnistuu, on ajattelumalli, josta kannattaa opetella eroon.

Ihmisen mieli suoltaa ajatuksia ihan koko ajan kuin popcorn-kone, koska se on mielen tehtävä. Se ei kuitenkaan tarkoita sitä, että kaikki ajatukset olisivat totta, eikä niitä todellakaan tarvitse uskoa. Koska mieli on ohjelmoitu ajattelemaan ja tunnistamaan uhkia ja vaaratilanteita (tämä on ollut ensiarvoisen tärkeää selviytymisemme kannalta luolaelämän aikana), niin siksi meidän mieli näkee niin tehokkaasti asioita, jotka uhkaavat meitä jollain tavalla. Tiedät varmasti ”Mitä jos epäonnistun?” -ajatuksen? Itse yritän nykyään vastata siihen: ”mutta mitä jos onnistun?”

5 VINKKIÄ, JOIDEN AVULLA VOIT LÄHTÄÄ TYÖSTÄMÄÄN OMAA EPÄONNISTUMISEN TAI "HUONOLTA" NÄYTTÄMISEN PELKOA

1. OMIA AJATUKSIA VOI JA PITÄÄ KYSEENALAISTAA

Niitä palaneita popcornia tulee vääjäämättä. Me emme ole sama kuin ajatuksemme. Jatkossa, kun sinulle tulee negatiivisia ajatuksia: "olen huono" / "en osaa" jne. niin huomioi ne; "Ahaa, tällainen ajatus", mutta kokeile olla tarttumatta niihin. Huomioi ne vaan ja anna niiden sitten mennä. Kokeile sitten muuttaa ajatusta:

Olen huono > Minulla on ajatus, että olen huono > Huomaan, että minulla on ajatus, että olen huono.

Voit myös kirjata ylös negatiivisia ajatuksia ja tapoja, joilla puhut itsellesi ja tehdä niille sitten ylläolevan muunnoksen. Mitä huomaat?

Muuta oma negatiivinen ajatus positiiviseksi mantraksi. Esim. "Olen huono" > "Olen hyvä tällaisena kuin olen."

Korvaa oma negatiivinen ajatus uudella positiivisella vastineella aina kun huomaat, että negatiivisen ajattelun levy lähtee pyörimään.

2. ONNISTUMISEN MÄÄRITTEKLY UUDELLEEN

Määrittele uudestaan mitä SINULLE tarkoittaa onnistunut suoritus tai onnistuminen. Määrittele se niin, ettei onnistuminen ole kiinni lopputuloksesta (esim. reitin pääseminen) tai tietystä numerosta (greidi), vaan jostain muusta (esim. tänään yritin rohkeasti reittiä x). Kirjoita itsellesi ylös, miten määrittelet onnistumisen. Mitä se sinulle tarkoittaa? Itse ajattelen nykyään, että voin epäonnistua vain, jos en yritä ollenkaan.

3. ODOTUSTEN KASAAMINEN ITSELLE

voisitko kokeilla mennä kiipeämään ilman mitään itselle kasattuja odotuksia tai paineita? Voisiko ainut tavoite olla, että menet kiipeämään? Tai kokeilla yhtä reittiä? Mahdollisimman pienet tavoitteet ja askeleet. Niin pienet, että ihan varmasti saavutat ne joka kerta.

4. KIIPEILYN JÄLKEEN MIETI KOLMEA ASIAA

Aina, kun menet kiipeämään, niin mieti session jälkeen kolme asiaa, mitkä menivät hyvin, missä onnistuit ja mistä olet ylpeä. Voit tehdä tämän myös jokaisen reitin tai yrityksen jälkeen. Asioiden ei tarvitse olla isoja. Esim. "Tein muuvin x hyvin." Tai "Kiipesin lämmittelyreitini rohkeasti."

Muista myös onnistumisista nauttiminen ja niiden arvostaminen. Oman suorituksen, saavutuksen ja onnistumisen vähättele EI OLE SALLITTUA!

5. KEHU ITSEÄSI ÄÄNEEN

Tämä voi aluksi tuntua vaikealta! Voit tehdä sen yksin tai jonkun läheisen kaverin tms. läsnä ollessa. Aloita pienestä kehuista ja lisää kehun määrää pikkuhiljaa ihan kunnon överisuoritukseen.

*Analysoi mikä meni pieleen ja miksi?
Mitä voin oppia ja parantaa?*



Erilaiset tunteet voivat olla läsnä yhtä aikaa. Voit tuntea pelkoa ja rohkeutta, ylpeyttä ja pettymystä, iloa ja surua, ahdistusta ja innostusta, itsevarmuutta ja epäilyä sekä tyytyväisyyttä ja kateutta. Omat tunteet, ne ikävätkin, on hyvä ottaa vastaan ja käsitellä, koska käsittelemättömät tunteet (esim. epäonnistuminen, häpeä, syällisyys) voivat vaikuttaa negatiivisesti itsetuottamukseen sekä uskoon omiin kykyihin ja taitoihin. Käsittelemättömät tunteet saattavat myös nousta esiin sellaisessa tilanteessa, missä niiden ei todellakaan haluaisi nousevan esiin. Tunne kaikki tunteet ja käsittele ne, jolloin ne muuttuvat voimavaraksi.

Kiipeilyssä iso osa lajia on epäonnistumista, jos haluaa kehittyä eikä vaan pysyä omalla mukavuusalueella. Epäonnistumisesta ja sen pelosta kannattaa puhua ääneen. Yleensä, kun pelosta puhuu, se menettää otettaan ja helpottaa. Epäonnistumisia tulee ihan kaikille (vaikka some antaisi ymmärtää toisin) ja ne kuuluvat elämään ja kiipeilyyn. Ne ovat osa matkaa ja niistä voi oppia. Epäonnistumisessa ei ole mitään hävettävää, vaikka ne tuntuvatkin pahalta.

EPÄONNISTUMISTEN KÄSITTELY

1. KOHTAA JA KÄSITTELE TUNTEET

Mitä tunnen? Mitä se yrittää minulle kertoa? Puhu tunteesta läheisille, kaverille tai valmentajalle tai kirjoita päiväkirjaa. Pura tunne ulos turvallisesti, vaikka hakkaamalla tyynyä. Anna itsellesi lupa velloa tunteessa siinä hetkessä ja anna sen tulla ulos.

2. ANALYSOI TILANNE

Mitä tapahtui? Miksi kävi niin kuin kävi? Olisiko voinut tehdä jotain eri tavalla (esim. valmistautua paremmin, levätä enemmän, kiivetä topin)? Mitä pitää treenata lisää? Totuushan on, että harjoittelu lisää onnistumisen todennäköisyyttä.

3. SUHTEUTA EPÄONNISTUMINEN ISOMPAAN KUVAAN

Aika harvoin epäonnistuminen on maailmanloppu, vaikka se voi siltä tuntuakin. Muistuta itsellesi, että olet taas yhtä ”(henkistä) mustelmaa” vahvempi ja viisaampi. Jos kiipeily olisi helppoa, niin kaikkihan sitä tekisivät. Mieti mitä opit? Mieti miten haluat suhtautua epäonnistumisiin jatkossa? Valitse tapa, jolla suhtaudut ja käytä jatkossa sitä.

Iso osa siitä työstä mitä olen tehnyt, on tapahtunut psyykkisen valmentajan kanssa. Jos sinä haluat apua omien ajatusten, tunteiden tai pelkojen kanssa, niin olen koulutettu psyykinen valmentaja ja autan sinua mielelläni! Valmennuksessa voidaan selvittää sitä mistä tunteet ja ajatukset tulevat, mitä niiden alla on ja miten voit alkaa työstämään niitä. Oli se sitten epäonnistumisen pelko, onnistumisen pelko (onnistumistakin voi pelätä!), toisten edessä kiipeilyn pelko, epäjumavuuden kokemisen pelko tai mitä tahansa, niin valmennuksessa voidaan siihen pureutua, jolloin kiipeilystä tulee nautinnollisempaa. Ja kuten on sanottu, kiipeilyssä iso osa on korvien välissä! Silti moni keskittyy vain fyysiseen treenaamiseen. Ei auta saada lisää sormivoimaa, jos projektilla ei uskalla yrittää täysillä, koska pelkää näyttävänsä ”huonolta”. ▲

Jos sinulle nousee tästä jotain ajatuksia, kysymyksiä tai kommentteja niin laita minulle viestiä sähköpostilla kaukovalmennus@gmail.com tai instagramissa [@kaukovalmennus](https://www.instagram.com/kaukovalmennus)

Lisää vinkkejä löydät KaukoValmennuksen Instagramista [@kaukovalmennus](https://www.instagram.com/kaukovalmennus) ja Facebookista sekä KaukoValmennuksen podcastista Spotifyssa ja YouTube -kanavalla.



KaukoValmennuksen valmennukset löytyvät KaukoValmennuksen nettisivuilta: www.kaukovalmennus.com

Kysy lisää valmennuksista laittamalla viestiä sähköpostilla kaukovalmennus@gmail.com

Epäonnistumisen pelko ja häpeä ovat suurimpia esteitä meidän kehittymisen tiellä.

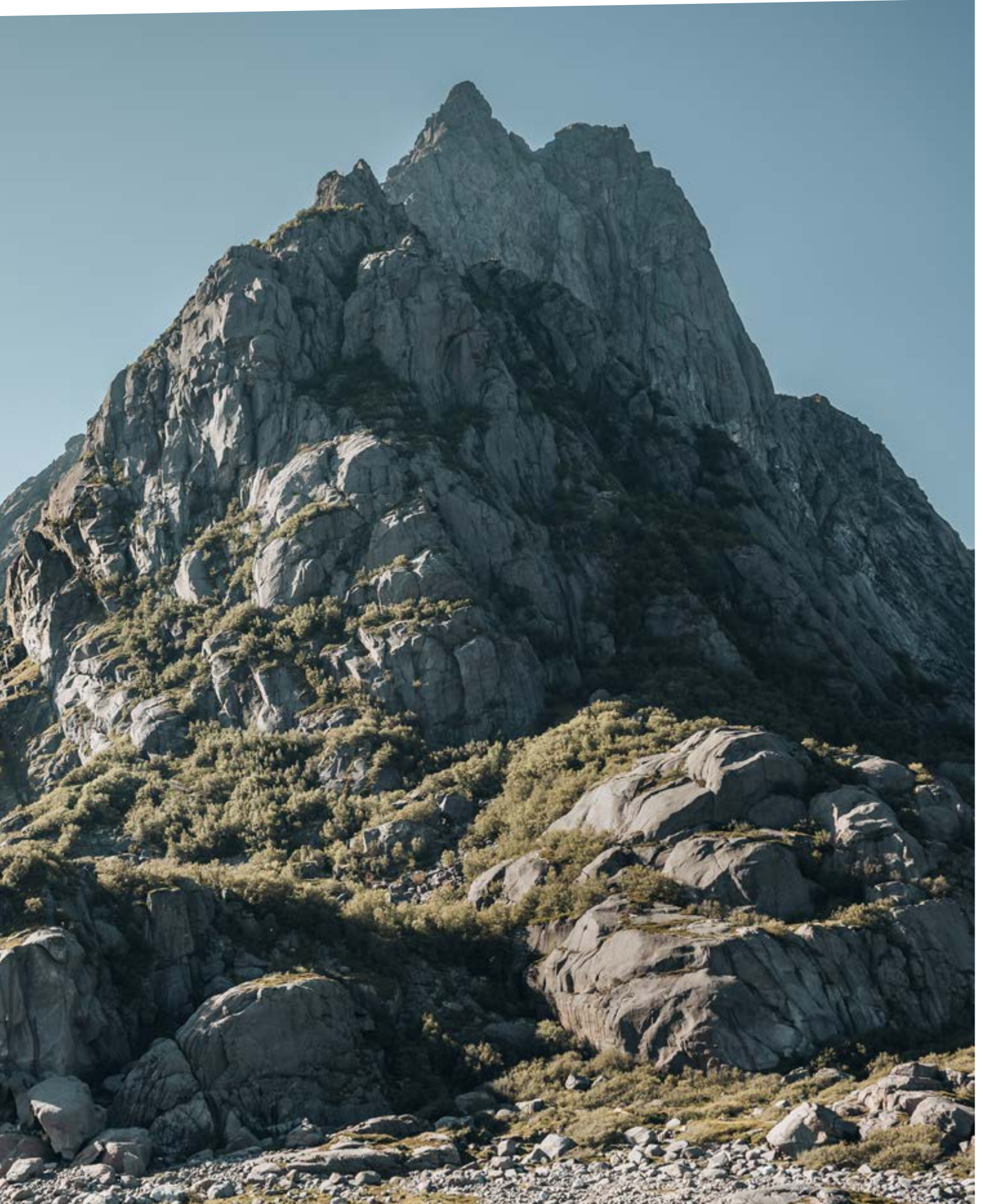


Anthony Gullsten reitillä *Kalinka*, *Fallberger*. Lokakuun hyisessä kelissä juuri ennen räntäsadetta. Kuva: Jonas Paulsson.

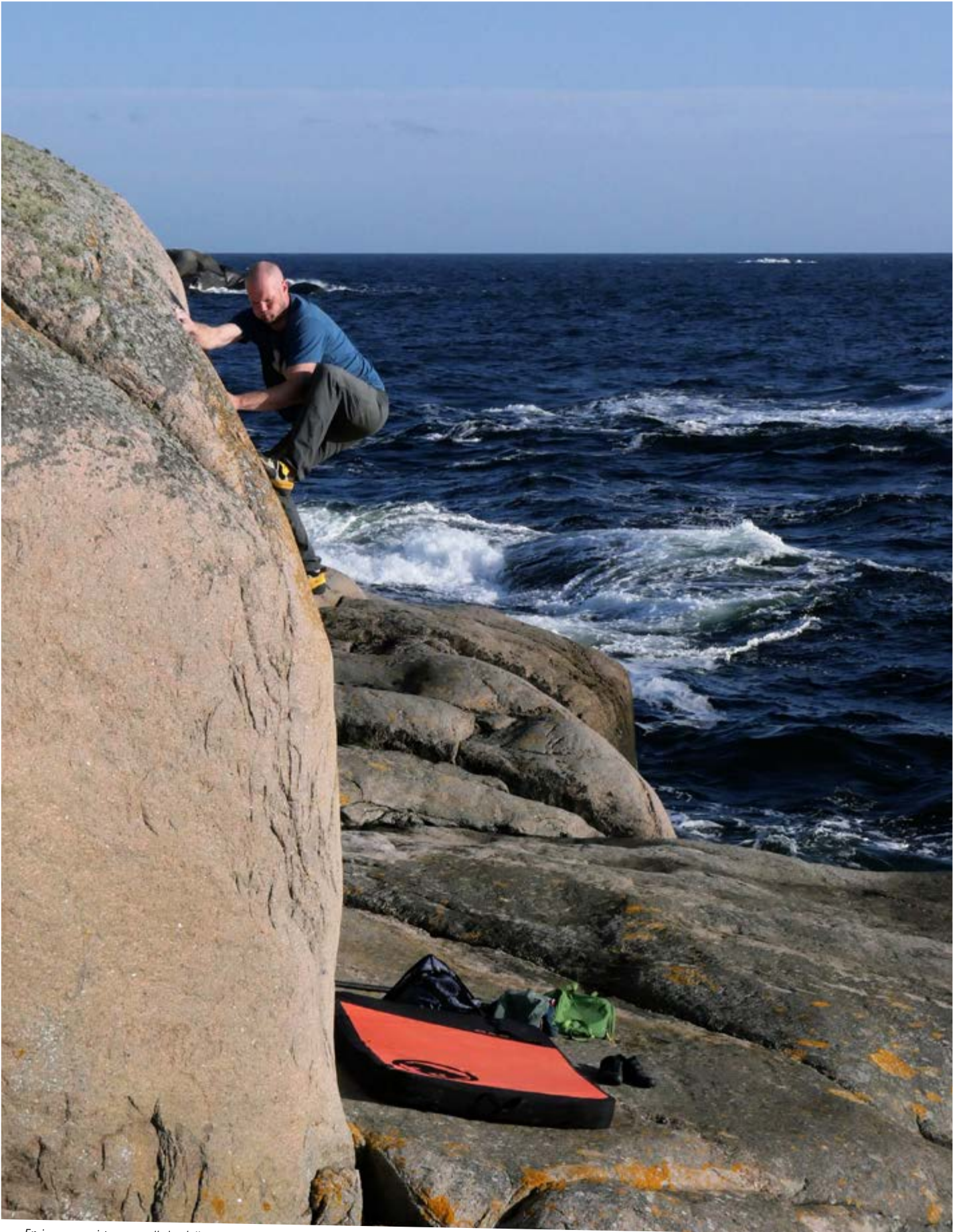


Lassi Meronen, **Butter Arms**, **Paradiset** Lofootit Norja. Kuva: Olli-Pekka Rauhala.









Ensinousu saaristomeren ulkoluodolla nimeltä Mörskär, josta topokin olemassa 27ssa. Kiipeilijä Jussi Luukkonen, reitti **Planet 9. Greidi 6B**. Kuva: Marko Siivinen.

BOULDERTEHDAS

Kiipeilytaidot ja varusteet.

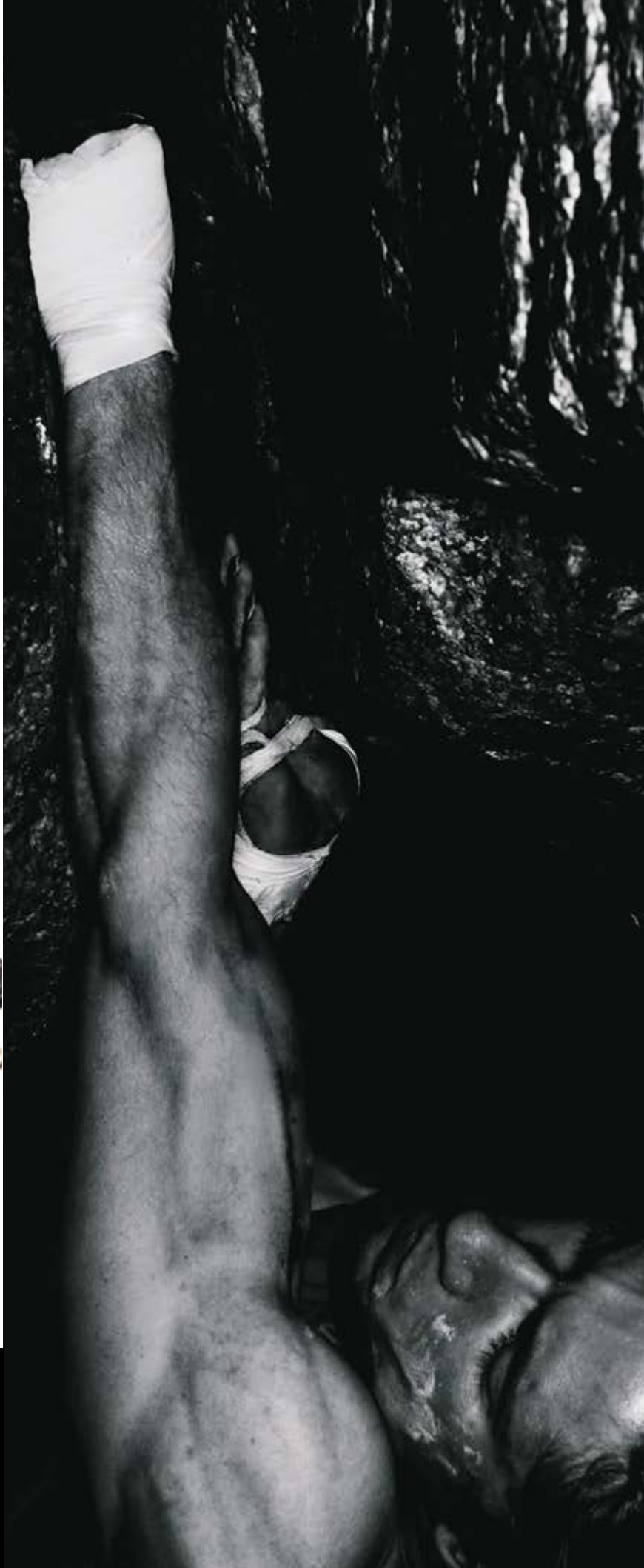


Lisätietoja Ocun-tuotteista saat skannaamalla viereisen QR-koodin puhelimellasi tai osoitteesta www.ocun.com



Bouldertehdas Oy

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



Kivulla kiiveten

Teksti: Perttu Ollila Kuva: Heikki Karla

Reitti Kemiössä nimeltään Hädin ja tuskin oli kauden kivuliain nousuni. Kruksisekvenssi piissin laittamisen jälkeen meni näin: oikean käden sormet jammiin kattoon, vasen kämmen pakenevaan kuppijammiin, oikealla krimppe, jalat jonnekin, sitten deadpointti vasurilla sormilukkoon. Putosin viimeisimmästä muovista, joten sain tehdä kaiken kahdesti. Toisella yrityksellä kallio puri moninkertaisesti, sillä olin vereslihalla. Se tuntui upealta.

Hyvä kipu on mahdollinen käsitteenä ja kokemuksena. Jyrkissä splittereissä se voi olla bisarri yhdistelmä jammipainetta, pikku kudosvaurioita ja pumppia, joka halkaisee kyy-närvarret ja saa sormet kramppaamaan kamujen liipaisimilla. Hyvässä kivussa on autuasta palautella topissa, kun elämä tuntuu hetken olevan hallinnassa. Hädin ja tuskin -reitissäni oli muutakin. Kovien muovien toistaminen herätti vanhan tyyppivikani. Tämä ärsyttävä pakotus brachialiksen alueella vie terän ja ilon kiipeilystä ja pakottaa huilimaan. Se on huonoa kipua. Siihen liittyy mentaalista kipua, harmittelua ja murehtimista.

Kiipeilyssä on liuta välinearvoisia asioita, kuten kiiloja ja kypäriä. Niiden arvo riippuu asiayhteydestä, ja ne ovat välineitä jonkin kiipeilymme, jopa elämämme äärimmäisen päämäärän, itseisarvon saavuttamiseksi. Iso kysymys kuuluu: mikä on itsessään arvokasta? Hedonistinen vastaus sanoo: mielihyvä! Filosofin **Jeremy Bentham** kirjoitti siitä, miten luonto on asettanut ihmisluvun kahden ylimmän herran, tuskan ja mielihyvän, hallinnon alle. Viisas hedonisti ei ole pelkkä elostelija vaan satsaa luonnon lähtökohdasta myös korkeisiin ja pitkäkestoisin mielihyviin. Kiipeilyssä on hedonistin näkökulmasta silti jotain perverssiä. Miksi asettua tarkoituksella tuskiin, kun voisi harjoittaa niin monenlaisia mielihyvän ja kivuttomuuden aktiviteetteja?

Vastaus hedonistin kysymykseen voisi olla se, ettemme hakeudu kipuun sen itsensä vuoksi vaan saavuttaaksemme jotain tavoittelemaamme. Lykkäämme välitöntä mielihyvää ja kestämmme kivun suuren päämäärän vuoksi. Vastaus ei aivan vakuuta. Entä jos kivulla kiipeämisen sijasta samat hyväkuntoisuuden ja

elämänhallinnan vaikutukset saisi syömällä troppia? Reseptissä lukisi, että vaikutus on taattu, kunhan luovut kiipeämisestä. Luopuminen olisi vaikeaa, sillä kiipeily itsessään on mielihyvää tuottavaa, jopa ekstaattista. Kiipeämme kivun läpi hymyssä suin mielihyvän painaessa vaakakupissa tuskaa enemmän. Kiipeilijät nauttivat saamastaan vahvasta kehomielestä, mutta he nauttivat myös kiipeilystä itsestään.

*Latinan **perturbāre** tarkoittaa niin psyykkisen hämmingin kuin liikkeellisen huojunnankin aiheuttamista.*

***Perttu Ollila** on turkulainen ajatus-työläinen ja opettaja, jonka yritykset vastailla periaatteellisiin kysymyksiin ja kiivetä vaikeita halkeamia ovat usein perturbaatioiden kyllästämiä. Perttu pitää ajatuksensa ja muuvinsa kurissa daimonin ja hauisten avulla.*

Kiipeilijän kipusuhdetta ei ole vielä tavoitettu. Nimittäin joskus itse kipu näyttää olevan välineellisesti arvokasta. Jos taikavoimilla pystyisimme kiipeämään jyrkät splitterit helposti ja kivutta, kiipeäminen ei olisi haastavaa – ei arvokastakaan. Tuskien, myös mentaalisten, kokeminen on edellytys monien hyveiden ilmentämiselle ja kehittämiselle. Hyveellisen luonteen rakentaminen perustuu siihen, että tulemme kärsivällisiksi palattuamme reiteiltä siipi maassa kotiin ja rohkeiksi pelättyämme joskus rannaria. Lisäksi näiden hyveiden saavuttaminen tuottaa mielihyvää. Saavutamme jotain vaikeasti tavoitettavaa juuri siksi, ettei kiipeily ole piknikkiä.

Esitettyäni kolme perustetta sille, miksi kiipeilijät hakeutuvat kivulloseen aktiviteettiin, uupuu vielä neljäs näkökulma. Kivun tunteukset voivat olla miellyttäviä! Hädin ja tuskin -reitilläni minuun sattui, mutta nautin vilpittömästi kokemuksesta. Se ei ollut jälkikäteistä uudelleen arviointia, vaan nousun aikana jokainen repivä muuvi ja raastava

jammi tuntui hyvältä. En ole valikoimaton masokisti, sillä en nauti brachialis-kivustani enkä kivusta vain siksi, että se on kipua. On outoa, että kipu itsessään voi muodostaa nautittavan kokemuksen. Voiko se silloin olla kipua?

Lähtekäämme sellaisesta määritelmästä, että kivut ovat pahoja aistimuksia. Vastaesimerkit ratkaisevat. Selvästikään kaikki pahat aistimukset eivät ole kipuja. Kun tulin pitkällä reitillä pahoinvoivaksi nestehukasta, minulla oli kurjuudessaani paha aistimus muttei kipua. Kun koskin myrkkysumakkia, en ollut kivuissa, mutta paha kutiseva aistimus oli sitäkin intensiivisempi. Entä määritelmän toinen puoli: ovatko edes kaikki kivut pahoja aistimuksia?

En olisi innoissani, jos kokisin keskellä rauhallista työpäivää kovan pumpin käsissä ja paineen sormissa. Ehkä ollessani noviisi kiipeilyssä tuollaiset tuntemukset seinällä kavahduttivat. Nyt on toisin. Vaikkei näistä aistimuksista oppisikaan nauttimaan, ne pystyy ainakin hyväksymään osaksi kiipeilyä. Kipujen pahuus näyttää siis riippuvan asenteestamme aistimuksia kohtaan. Epämiellyttävyys piileekin suhteessamme kokemukseen eikä kokemuksessa sen sisäisen ominaisuutena. Mielestäni polte käsissäni ei ole lakannut olemasta kipua ja muuttunut mielihyväksi siksi, että pidän siitä. Noviiisvaiheen jälkeen olen vain oppinut minimoimaan pahuuden tietystä kivuista. Silti koen ne kipuaistimuksina. Määritelmä kivuista pahoina aistimuksina on väärä.

Ehkei kivun tuntumisen tapa olekaan paha, vaan ennemmin se, mitä kipu edustaa. Kipu-aistimukset ovat kuin huonoja uutisia – murtimeita luita ja saikkua luvassa – ja me emme pidä huonoista uutisista. On eri asia kärsiä kivusta ja vain tuntea kipua. Kärsimme kokemuksesta, kun otamme sen vastaan pahana. Olen lakannut pitämästä monia kiipeilyyni kuuluvia kipuja huonoina uutisina, kivun neurobiologisesta perustasta ja evolutiivisesta suojatarkoituksesta huolimatta. Joskus kipuni ovat hyviä uutisia. Jos harjoittaisin sellaista hedonismikiipeilyä, jonka tarkoitus on yksinkertaisesti etsiä mielihyvää ja välttää kipua, tuhlaisin vain elämäni. ▲



Ilaturinat Camp Horizontalilla

LAHTI BOULDER- FEST HISTORIA

*Teksti ja kuvat:
Hannu Mieskolainen
@barefoothanski*

KEVÄÄLLÄ 2020 PANDEMIAAN SULJETTUA KIIPEILYHALLIT, HALUSIN PÄÄSTÄ ULOS KIIPEILEMÄÄN ILMAN KIIRETTÄ, JOTEN AJATTELIN JÄRJESTÄÄ ITSELLENI VIIKONLOPPUREISSUN JOLLEKIN ISOMMALLE SEKTORILLE. TOISAALTA VOISIHAN MUKAAN PYYTÄÄ MUITAKIN, NIIN REISSU OLISI OPETTAVAISEMPI, POHDIN.

KERROIN AJATUKSESTA LADEON HALLILLA, JOLLOIN SAIN KUULLA AIEMMIN JÄRJESTETYISTÄ VAASA BOULDERFESTEISTÄ JA SIITÄ SE IDEA SITTEN SYNTYI!

High Sport Wasa ry järjesti kolme boulderfest -tapahtumaa vuosina 2016–18 Vaasan Hautuumaa -alueella. Hyvästä meiningistä huolimatta heillä ei enää ollut resursseja jatkaa, joten kapulan siirto Lahteen osui oivalliseen hetkeen. Vaasalaisilta sainkin hyviä vinkkejä tapahtuman järjestämiseen.

ENSIMMÄISET LAHTI BOULDERFESTIT 2021

Syksyllä 2020 tutkin 27Cragsiä ja totesin E75-sektorin olevan mainio LahtiBoulderFestiä ajatellen, onhan siellä paljon kiivettävää sekä harvinaista hiekkakiveä. Festin ohjelman, markkinoinnin ja muun materiaalin kimpussa hurahdin muutama talvikuukausi. Mainostai media-alan ihmisen apuja olisi kaivattu, mutta tiedonlevitys kiipeilijäkansalle onnistui kohtuullisesti ilmeikkain.

Koska toteutin Festin omalla rahalla ja omin nokkini, oli toiminta aika vaatimatonta ja amatöörimäistä. Muun muassa markkinointi keskittyi Facebookin kiipeilyryhmissä ilmoitteluun ja Googlen työkaluilla web-juttuja sorvaten. Erilaisten tapahtumien järjestelyistä minulla on kokemusta vuosien ajalta, mutta joka lajissa on aina omat kuvionsa.

Talven aikana suunnittelin tapahtumalle logon, markkinointiohjelman ja piirtelin lukuisat ohjeet ja esitteet. Leiriytyminen, tulenteko, pandemian vaikutus ja mahdolliset viranomaisilmoitukset työllistivät jonkin verran. Tarkoituksena oli tehdä tapahtuma, jossa huomioitaisiin lainpykälät, kuten kokoontumislaki, mutta byrokratia olisi minimaalista ja järjestely helppoa.

Keväällä 2021 tein useamman maastokävelyn kohdealueelle, selvittelin maanomistajia, parkkipaikkoja ja muuta tarpeellista. Valtatien länsipuolelta löytyi sopiva parkki-alue, johon maanomistaja antoi käyttöluvan. Majoittumisalueen (Camp Horizontal) suunnittelin kivenheiton päähän ensimmäisistä kivistä. Metsävyssä ja turvallinen campgrill syntyivät pienen pohdinnan myötä. Homma näytti jo aika hyvältä.

Toukokuun puolella välissä E75:lle kokoontui kahden päivän aikana noin 80 kiipeilijää ympäri eteläistä Suomea. Sää oli oivallinen, majoittujiaakin kymmenkunta ja jengi todellakin tykkäsi menosta. Ensimmäistä kertaa ulkona kiipeileviä oli ilahduttavan paljon mukana ja muutama ulkomaalainenkin. Muuta oheisjuttua, campillä lauainta pidettyjä ilta-bibileitä lukuunottamatta, ei ollut. Yöpyjiä oli sekä teltoissa että väneissä. Itse vietin metsässä kolme päivää, sillä perjantaina rakentelin tapahtuman ja nautin luonnosta iltatulilla.

Pääosin lähetyksiä tapahtui lähikivillä eli Iso hiekkakiven ja Kattokiven alueella. Onhan siinäkin 50 reittiä koettavaksi, muun muassa klassikko *Kukkakeppi*, 6A ja Kattokiven seisakat. Ajatus kauempana olevien kivien hyödyntämiseen jäi vaivaamaan mieltä.

JATKOA VUONNA 2022

Festin kävijöiden palautteen innoittamana lähidin suunnittelemaan heti syksyllä seuraavaa, vaikka alkujaan tapahtuma oli tarkoituksena järjestää vain kerran. Ensimmäiset ilmoitukset julkaisin jälleen marraskuussa Facebookissa parannetulla LBF-logolla. Jotain uutta piti saada kehitetyksi, joten keksin kiipeilyaiheisen oheiskilpailun ja etsin muutamia yhteistyökumppaneita. Kaikki hyvä, mitä kumppaneilta sain, jaettiin suoraan kävijöille. Pääsääntöisesti nämä sisälsivät web-kauppojen alennuksia, harjoja ja mankkaa sekä kilpailun palkinnot.

Edellisen vuoden kaavalla toimet etenivät talven myötä. Face-ryhmien mainoksissa käytin ensimmäisen Festin valokuvia ja kiipeilyhalleille tein printtimainokset. Ohjelmaa kehitelin kattavammaksi, muun muassa päälava-idea tuli mukaan ja merkitty polku kauempana oleville kiville. Huonon sään varalle sovimme vaihtoehdoisen tilaisuuden Lahdessa Ladeon kiipeilyhallille. Talven mittaan koetin saada järjestelyapuja tälle vuodelle, koska tiesin



Ohje- ja mainosrivistöä Camp Horizontalilla



tehtävää olevan aika paljon. Hallin kundit onneksi sparrasivat ideoitani.

Festi oli nyt viikkoa myöhemmin, kuin edellisenä vuonna, joka osoittautui sään puolesta hyväksi ratkaisuksi. Parkkipaikka ja leiri olivat samat kuin aiemminkin, opasteita hiukan paranneltu. Jälleen menin alueelle jo perjantaina rakentelemaan paikat kuntoon. Tänä vuonna ensimmäiset festaaajat tulivatkin jo perjantai-iltana, joten sain bileseuraa illaksi.

Kahden päivän aikana kiipeilemässä kävi arviolta jopa 140 henkilöä. Ensi kertaa ulkona kiipeileviä oli paljon ja edellistä enemmän ei-suomenkielisiäkin. Sää suosi, ihmisiä parveili kivillä kuitenkin jonottamatta ja tunnelma oli nouseva. Lauantaina tapahtui onnettomuus, jossa olisi voinut käydä todella pahasti, mutta onneksi pudonnut kiipeilijä selvisi kasvojen pehmytkudosvaurioilla, tikeillä ja parilla sairaalayöllä. Onnettomuutta puitiin iltanuotiolla pitkään ja puolilta öin saimme puhelimeen ruhjoutunut naama -selfien peukun kera.

Mäkelän alue jäi jälleen siistiksi meidän poistuttua sunnuntai-iltana, väsyneenä ja iloisena. Oli selvää, että vielä kolmas kerta festataan E75:lla!

TOINEN KERTA ON TAPA, KOLMAS TEKEE PERINTEEN

Edellisten vuosien tapaan tapahtuman suunnittelu alkoi marraskuussa, jolloin päätin ajankohdan: tällä kertaa se oli toukokuun viimeinen viikonloppu. Markkinointi käynnistyi Facebookin ryhmien mainoksilla ja web-sivun kasaamisella. Jälleen oli tarve uudistaa ja jotenkin kasvattaa tapahtumaa, joten lisäsin ajankohtaan myös perjantain. Etsin uusia yhteistyökumppaneita ja uudistin myös oheiskilpailua. Reitin kauempana oleville kiville toteutin huomattavasti aikaisempaa lyhyempänä ja päätin järjestää myös kaksi työpajaa.

Web-sivulla oli visiittejä aiempia vuosia enemmän ja ihmiset ottivat aktiivisemmin yhteyttä ennen Festiä, tunnelma oli hyvinkin odottava. Sää kuitenkin esti perjantaina kiipeilyä, joten se meni aiempien vuosien tapaan tapahtuman rakentelussa sadekuurojen lomassa. Paikalle tuki tuli useampia ihmisiä, joten kiva oli tulistella perjantai-iltana porukalla. Kolme urhoollista kävi illan hämärissä kivilläkin.

Lauantai oli vilkas päivä, sää puolipilvinen ja sopivan viileä. Lähikivet vetivät jälleen mukavasti kiipeilijöitä, joidenkin käydessä kauempanakin. Ensikertalaisia ulkokiipeili-

jöitä ja kansainvälistä väkeä osallistui hyvin. Pääkaupunkiseutu edusti noin puolta kävijämäärästä, lahtelaisten jäädessä selkeästi vähemmistöön. Monet olivat aiemminkin käyneet Festeillä. Spottaus-työpaja oli hyvä ja opettavainen tapahtuma. Iltauotiolla perinteisesti kitara soi, makkarat paistuivat ja yksi tietokilpailukin kisattiin.

Sunnuntai jäi melko hiljaiseksi päiväksi, vaikka E75:lla sää oli kiipeilyyn erinomainen. Ilmeisesti Etelä-Suomen rankat sadekuurot säikäyttivät kiipeilykansaa. Kauemmalla kivellä oleva päälava hiljensi entisestään lähikivien aluetta. Reitinavaus-työpaja oli onnistunut, sillä kolme uutta linjaa syntyi eräälle kivelle

ja kaikki tykkäsivät. Vaikka väkeä oli Festillä hillitysti, meininki oli silti hyvinkin lähettävää. Tapahtumassa kävi viikonlopun aikana noin 130 kiipeilijää, joka sään osalta oli varsin kiitettävä määrä. Uudelleen Festeille tulleiden määrä ja kävijäpalautte kertoi hyvästä tapahtumasta.

Jonkin verran rahaa ja varsinkin aikaa näiden tapahtumien järjestelyihin on mennyt, mutta kun näki kuinka kävijät nauttivat tilaisuudesta, oli se kaiken vaivan arvoista. Moni uusi kiipeilijä sai erinomaisen aloituksen ulkokiipeilyyn. E75 -alue on nyt kiivetty ja jotta LBF:stä ei tule vanha vitsi, on aika siirtyä eteenpäin. Kiitos kaikille kävijöille ja tukijoille!

TULEVAISUUTTA

Kävijämäärän ja saadun palautteen myötä olen vakuuttunut, että tällaiselle valtakunnalliselle tapahtumalle on jatkossakin tarvetta. Tavoitteeksi ei välttämättä kannata ottaa suurta massatapahtumaa, sillä se edellyttäisi huomattavasti suurempaa panostusta järjestelyihin ja lupiin. Toivon, että joku porukka jossakin päin Suomea saa tästä kipinän ja järjestää lähivuosina omannäköiset Boulderfestit. Tarvittaessa annan kokemukseni käytettäväksi. ▲



Iso hiekkakivi, Interpid, 7A+.



"Levitation log"



2023 vuoden mainos

E75: 20 vuotta hiekkakiveä!

LahtiBoulderFest 2023

26.-28.5.2023



WEB-page

Seuraa Festin ohjelman kehittämistä Facen Eventissä ja web-stuulalla!

Iso hiekkakivi, Lassila ja Tikanoja, 6B



Äiti ja poika ensimmäistä kertaa ulkokivillä, Tauti-kivellä.



Sakun palat

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

Katso myös kirjoittajan nettisivut korosuo.com

Kevät 2023, kiipeilyhalli Urban Wallin respa Milanossa. "Mulla olisi tällainen kymmenen kerran kortti..." Kassahenkilö katsoo takaisin kysyvästi: "expired 2021?" Kortti on ostettu joskus vuonna 2020. Seuraa vilpittöntä ihmettelyä. Eikö me oikeasti olla kiivetty sisällä kolmeen vuoteen? Ja kyse ei ole siitä, että oltaisiin käyty jollain toisella hallilla. Ei, tämä on se paikka missä kiivetään, kun kiivetään sisällä.

Vaikka en olekaan koskaan erityisemmin pitänyt sisäkiipeilystä, on se aikoinaan ollut tärkeä osa kiipeilyäni. Ainakin siihen asti, kunnes muutettiin Itävaltaan vuonna 2014. Sen jälkeen vapaakiipeilykausi on jatkunut ympäri vuoden, eikä sisäkiipeilyä ole oikein osannut kaivata tai arvostaa.

Italiaan muuton jälkeen tilanne on vielä korostunut. Talvella on entistäkin lämpimämpää ja vapaakiipeily tammikuussa voi hyvinkin tarkoittaa +15 astetta ja auringonpaistetta. Lisäksi vesisadekin talvella tarkoittaa sitä, että lasketteluhommia olisi samaan aikaan tarjolla vuorilla. Ja vielä kun ottaa huomioon, että lähimmälle kalliolle ajaa vartin, kun taas kiipeilyhallille on melkein tunnin ajomatka, niin aika vähiin muovilla kiipeäminen on jäänyt.

Vasta loukkaantumisten ja lapsen saamisen myötä sisäkiipeily on noussut arvoon arvaamatomaan. Sisällä voi treenata hyvinkin spesifisesti ja treenit on mahdollista hoitaa nopeasti.

TÄMÄ ON SE PAIKKA MISSÄ KIIVETÄÄN, KUN KIIVETÄÄN SISÄLLÄ

Ärsyttävän usein ulkokallioilla on aina joku jyrkänne lähetyvillä, pitkä lähestyminen, putoavia kiviä tai jotain muuta ongelmaa. Kiipeilyhallille taas on helppo mennä lapsenkin kanssa.



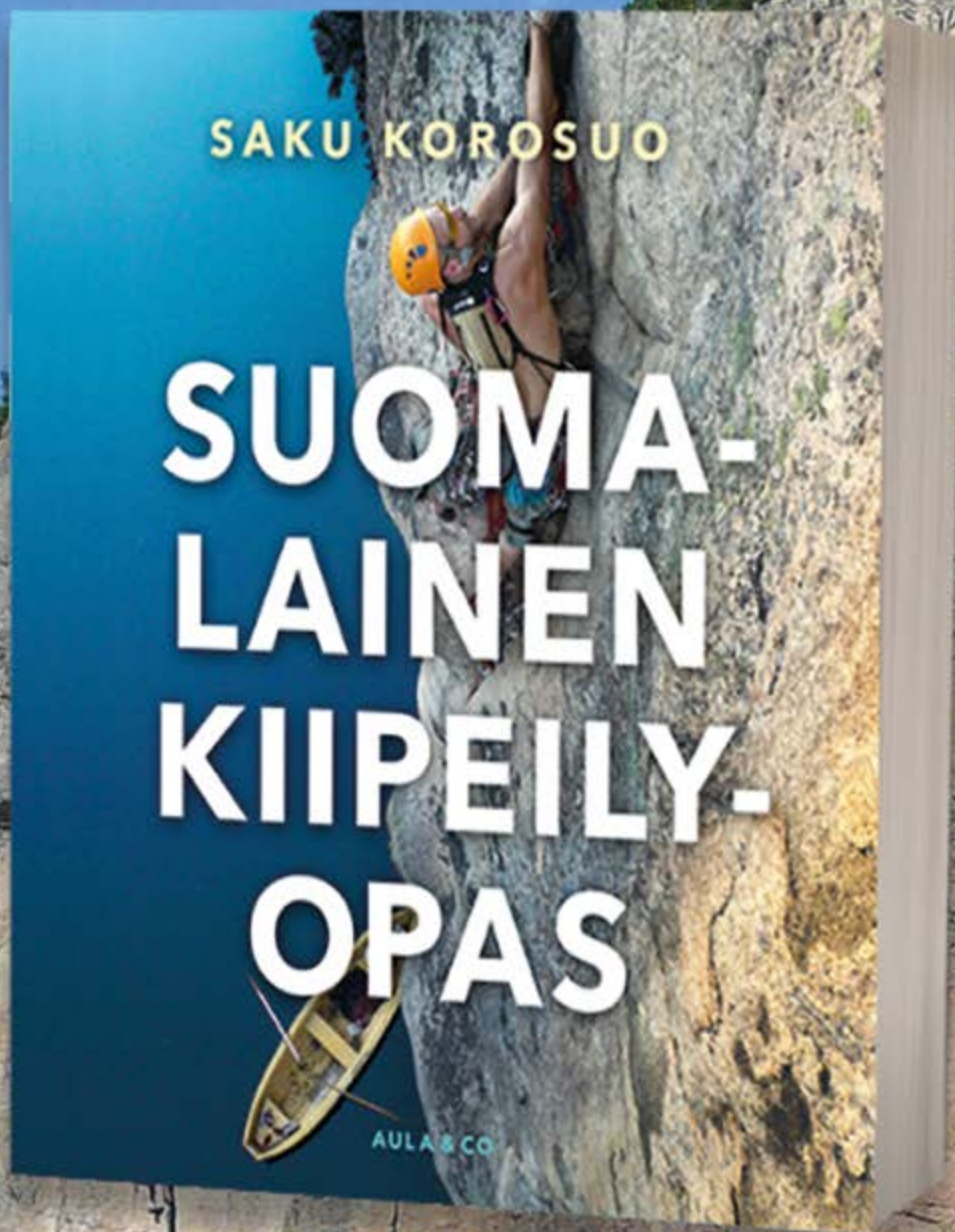
Kesä 2023, Kalliojärvellä, Tampereen lähetyvillä. Edellisestä ulkokiipeilystä Suomessa on ehtinyt kulua yli kymmenen vuotta. En ole koskaan ajatellut, että otekiipeily graniitilla voisi tuntua eksoottiselta, mutta sitä se todellakin on. Otteita ei ole, ja nekin mitä on, ovat järkyttävän huonoja. Kitka on huono ja samaan aikaan kallio on terävää. "Kahva" ilmeisesti tarkoittaa 90 asteen kulmassa olevaan pientä hyllyä. Tai ylipäätään otetta. Ei siis kuitenkaan sellaista rekkitankoa, joita kalkkikivellä tulee vastaan. Lisäksi pulttaus on jotain aivan käsittämätöntä. Ikään kuin reitintekijä haluaisi rankaista joka kerta kun pitäisi klipata köysi. Olen järkyttynyt. Jos kiipeily olisi aina tällaista, lopettaisin saman tien. Toisaalta muistan, että tähän on juuri sitä kiipeilyä, johon hurahdin yli 20 vuotta sitten. Mutta eipä sisähallitkaan olleen kovin kummoisia 2000-luvun alussa.

Yllättäen alan ymmärtää modernin sisäkiipeilyn suurta suosiota. Otteet ovat laadukkaita ja värikkäitä, reitit on oikeasti hyvin tehty. Sisällä on talvella lämmin, kesällä ihanan viileää. Kaikki on mukavaa ja helppoa. Veljeni asui aikoinaan vuosikautia Espanjassa, ja Suomeen paluun jälkeen on kiivennyt lähinnä sisällä. Alan ymmärtää hyvin, että miksi.

Viime aikoina olen kovasti yrittänyt nauttia kiipeilystä. Ja matkalla kohti keski-ikäistä hyvänmielenkiipeilyä, näen jo kuinka sisäkiipeily on varmasti se seuraava askel. Ties vaikka ostaisin uuden kymmenen kerran kortin?



JOKAISEN KIIPEILIJÄN PERUSTEOS



AULA & CO



Revenne 2021.

JAN VON PLATO

Kotipaikka: Espoo
Kiipeilyvuodet:
yli 50 miinus tauot

SUOMALAISEN KIIPEILYN PIONEERI, SUOMEN ALPPIKERHON PITKÄAIKAINEN PUHEENJOHTAJA, NYK. KUNNIAJÄSEN, JA EDELLEEN AKTIIVINEN ULKOKALLIOIDEN KEHITTÄJÄ.

Teksti: Sampsa Jyrkynen

Mitä kuuluu? Mitä olet puuhaillut tänä kesänä?

Keväällä puhdistin Vihdin Kiikkukalliolle vielä yhden reitin ja katsastelin seuraavaa kehityskohdetta. Heinäkuussa olin aikuisten lasteni kanssa Dolomiiteilla vaeltamassa, mukana myös hieno Civettan via ferrata "Alleghesi" mihin meni 11 tuntia. Elokuussa pääsin vihdoon ensi kertaa Lofootelle. Harmitti, kun emme menneet sinne 40 vuotta sitten tekemään ensinensuujia. Ehdin kiivetä neljässä päivässä aika paljon, Prestenin Vestpillaren direkte hienoimpana kokemuksena.

Milloin ja miten aloitit kiipeilyn?

60-luvulla, Taivaskalliolla, Rossin rinteellä, ja Sipoon kalliolla.

Oliko kiipeilijöitä kuinka paljon silloin aloittamisen aikoihin ja keiden kanssa kiipeilit?

Olen aika varma, että joskus 60-luvun lopulla oli ainakin yksi vuosi jolloin olin ainoa joka kiipeisi koko maassa. Kävin noina vuosina muutaman kertaa Sipoossa Olavi Taskisen kanssa, mutta enimmäkseen harjoittelin Taivaskalliolla, 50 reittiä per käyntikerta. Joskus 1970 paikkeilla kiipeilin parin luokkatoverin ja tyttöystävän kanssa, sitten Veikko Karhumäen kanssa ehkä 1974 lähtien. Vuonna 1976 olimme Veikon kanssa ENSA:n tapaamisessa Chamonix'ssa.

Millainen tarina liittyy Olhavan Vekaran ensinousumiseen ja miksi kruksi on niin vaikea (6-)?

Kallio löytyi kesäkuussa 1975, ja Veikon kanssa teimme silloin Vekaran. Nimi tulee varuskunnasta, jonka henkilökunta oli antanut vihjeen. Itselläni oli silloin Galibierin jäykät teknotengät mallia Yosemite, Veikolla perinteiset vuoristotengät. Myöhemmin kesällä hankimme maan ensimmäiset kiipeilytossut, ranskalaiset EB Super Grattonit.

Vekaran varmistuspaikan jälkeen kallioon lepäsi oikealla ohut, korkea laatta, jonka Henkka Suihkosen joskus myöhemmin pudotti kontrolloidusti, jottei kukaan saa sitä vahingossa päälleen. Reitin toisesta köydenpituudesta tuli aika vaikea, 6a+ mielestäni. Vasemmalta menee reitin alaosaan paremmin sopiva variantti.

Mitä pidät merkittävimpänä suoritusenesasi kiipeilyssä?

Vaativin suoritus oli El Capitanin Salathé-reitin nousu Petri Lintisen kanssa Jossessa kesällä 1981. Reitti oli kyllä paljon helpompi kuin odotin, riitti kun vaan kiipeisi loputtomia köydenpituuksia.

Miksi kiipeilet eli mikä kiipeilyssä motivoi sinua nykyisin?

Aloin pitkän tauon jälkeen sisäkiipeilyn 2015 Henkka Suihkosen yllytyksestä, tavoitteena istumatyön rasittaman selän, olkapäiden, ja niskan kunnan kohentaminen. Siihen ei mennyt montakaan kuukautta, ja viime vuosina kunto on kohonnut hyvin selvästi. Jaksan helposti kiipeillä koko päivän, 500 metriä ja enemmän kun ei mene vaikeampien kutosten puolelle.

Ulkokiipeilyn aloittaminen uudestaan on ollut hienoa, kun Helsingin seudulla on niin paljon uusia kohteita, esimerkiksi ihmeellisen sileä Nalkkilan släbi.

Onko motivaatiosi kiipeilyyn muuttunut vuosien saatossa?

Aloitin kiipeilyn niin kauan sitten, etten varsinaisesti muista miksi. Olin lukenut Jokisen kirjan Alppien Seinämällä, ja ajoin ratikalla Taivaskalliolle ihmettelemään paikkaa. 70-luvun puolivälistä alkaen kiipeily kehittyi valtavasti "clean climbing" -ohjenuoran mukaisesti. Valjaat, erilaiset jarrut perinteisen olkapään yli menevän köyden sijasta, laskeutumiskahdeksikko Dülfersitzin sijasta, tossut, varmistus kiiloilla, ensimmäiset frendit 1981. Samoin vuosina mukaan tulivat Petri ja Ilkka Paloheimo, ja tavoitteena oli aina tehdä vaikeampia reittejä.



Josse 1980. Petri Lintisen arkisto.

Miksi lopetit kiipeilyn kertaalleen ja koitko itsesi kiipeilijäksi myös tauon aikana?

Kiipeilyyn kuului noin 1980 aina vaikeampien reittien tavoittelu. Taivaskalliolla Sampsa Laitinen kiipesi maan ensimmäiset seiskan reitit, ja Olhavalla ja muualla edistyimme. Talvella ei kuitenkaan voinut harjoitella itse kiipeilyä, ja kunto piti rakentaa keväisin uudestaan. Jossen jälkeen edistyminen olisi vaatinut harjoittelun selvää lisäämistä, mutta minulla oli muutakin tekemistä.

Viimeisin edellisen vuosituhanen kiipeilyni oli Ilkan kanssa, kun 1994 selvitin itselleni uuden Olhavan Kantin puhtaasti kakkosena ilman mitään harjoittelua vuoden 1986 jälkeen. Sitten seurasi parikymmentä vuotta, jonka aikana kiipeily alkoi tuntua hyvin kaukana menneisyydessä olevalta asialta johon minulla ei ollut kosketusta.

Jos olen ymmärtänyt oikein, olet viime vuosina kunnostautunut erityisesti uusien kallioiden avaamisessa, onko näin?

Olen ollut Sampsa Jyrkysen kanssa aktiivinen uusien ja uusvanhojen kohteiden valmistele-

misessä, mainittu Kiikkukallio, Leppävaaran kallio, jossa jo Jokinen & co kiipeilivät ja itsekin 70-luvun alussa sekä Veikkolan kallio, ja Tussinkoski parhaimpina. Kiikkukallion harjaaminen neulasista vapaaksi vei pari viikkoa. Olisi kiva, jos ihmiset eivät marisisi likaisista reiteistä, vaan tarttuisivat itse harjaan!

Kenen kanssa kiipeilet nykyään?

Olen kiipeillyt paljon läheisen työtoverini Maria Hämeen-Anttilan kanssa. Jukka Laajarinteen kanssa olimme viime vuonna Italiassa ja Sveitsissä, ja täällä Helsingin seudulla olemme tänä kesänä yrittäneet erilaisia juttuja vaihtelevalla menestyksellä. Näiden joukossa Angeliemen kallio oli hieno uusi tuttavuus.

Millaiset näet suomalaisen kiipeilyn tulevaisuuden?

Vapaa-aika tulee kasvamaan kun monet työt automatisoituvat, ja siksi harrastuksille kuten kiipeily on enemmän aikaa ja mahdollisuuksia. Kallioiden säilyminen tuleville sukupolville on tärkeää. Toivoisin ympäristöministeriöltä suuntaviivoja tulevaisuuteen, jossa kiipeilyn arvo luontoharrastuksena ja jokamiehe-

noikeuksien alaisena luonnossa liikkumisena tunnustetaan ja harrastamisen mahdollisuuksista huolehditaan. Kategorinen kiipeilykielto luonnonsuojelualueilla esimerkiksi on vaila asiallista perustaa, jos alueella saa muuten liikkua. Uimista ja sukeltamistakaan ei kielletä tuollaisilla alueilla, vaikka vedessä asuisi minkälaisia tahansa sammakoita.

Kiipeily on mukana UNESCO:n ihmiskunnan aineettoman perinnön listalla. Tuo aineettomuus varmaankin johtuu vuorista, joiden ei ole arveltu olevan uhanalaisia. Maissa kuten Suomessa, tai Carraran marmorialpeilla, kiipeilyperintö on vahvasti sidoksissa paikkoihin, jotka voivat kadota eri syistä. Meillä on onneksi kalliot graniittia, joskus gneissia, eivätkä ne kulu pilalle tulevina kiipeilyn vuosisatoina, päinvastoin kuin kalkkikalliot.

Onko rikollista käydä ulkokaudella sisällä?

Jos aikaa on vähän ja haluaa pitää kuntoa yllä, sisäkiipeily on ihan ok, samoin sadekausina.

Mitä muuta elämäsi kuuluu kiipeilyn ohella?

Johdan Helsingin yliopistossa European Research Councilin alaista matemaattista logiikkaa ja sen kehitystä koskevaa tutkimusprojektia. Teen melkein aina tutkimustyötä, aamusta iltaan ja myös viikonloppuisin, kun en muuta osaa.

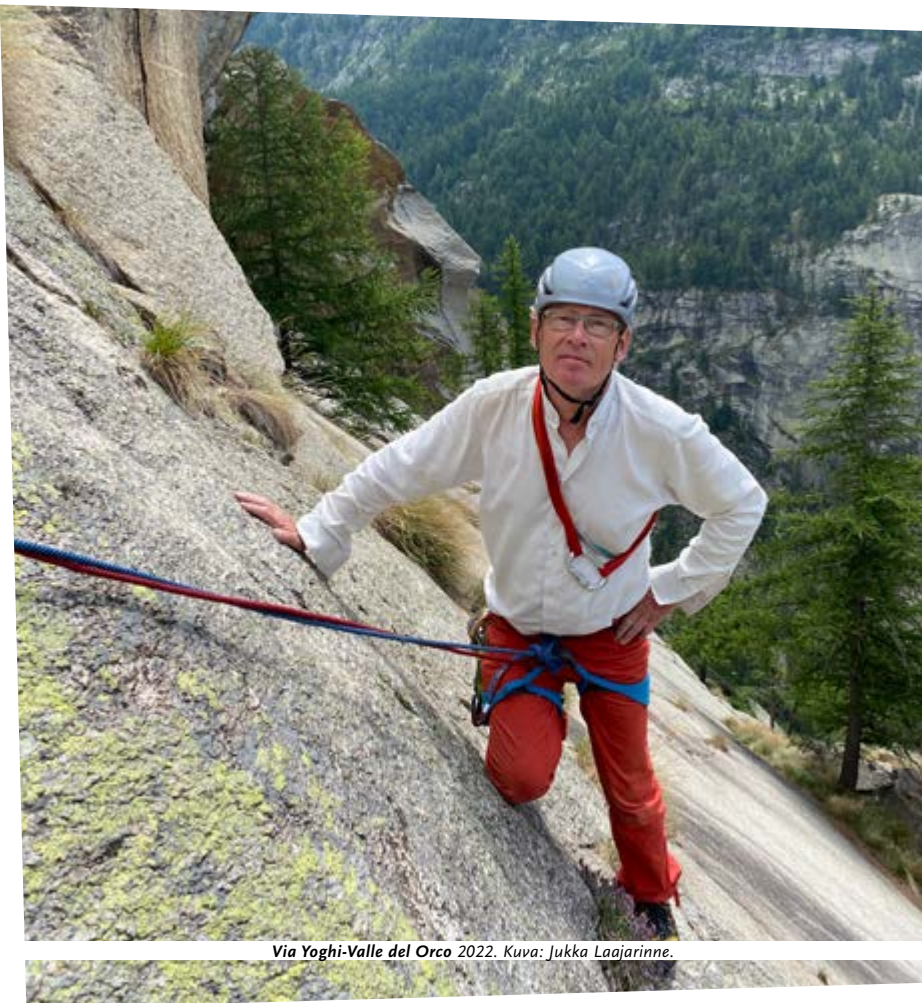
Ruokaa on kiva laittaa, ja kiipeilemään voin aina mennä, mikä tapahtuu usein. Lasten opiskeluvuosia on myös kiinnostavaa seurata ja verrata omiin kokemuksiin. Lisäksi joudun pitämään huolta talosta, jossa asuin viisivuotiaasta, ja nyt taas vuodesta 2007.

Onko sinulla tälle syksylle ja ensi kesälle millaisia projekteja mielessä?

Tekeillä on pientä kehittämistä Henkka Suikkosen kanssa, sitten toivottavasti dokumenttiprojekti Suomen klassikkoreiteistä Minttu Lehtovaaran ja Per-Erik Joenpellon kanssa edistyy. Myös tekisi mieli käydä Jossessa tekemässä reittejä, joita Petrin kanssa vuonna 1981 pidimme liian helppoina. Toivelistalla kiipeilykohteista, jotka haluaisin nähdä ja kokea on aika pitkä.

Minkälaisia terveisiä haluaisit lähettää kiipeilijöille?

Toivoisin, että kiipeilijät ymmärtävät olla kiiolematta. En koskaan lähtisi vaativalle vuoristoraitille henkilön kanssa, joka osoittaa kontrollin puutetta... ▲



Via Yoghi-Valle del Orco 2022. Kuva: Jukka Laajarinne.

SKIL - SUOMEN KIIPEILYLIITTO

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

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

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

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

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

KIVA
KILPAILUASIAT
kilpakiipeily@gmail.com

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

SKIMO
Ski-mountaineering-toiminta (vuorihiihto)
skimo@climbing.fi

SKIL kotisivut: **www.climbing.fi**

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

 Suomen Kiipeilyliitto  @kiipeilyliitto  SKIL Access



HELSINGIN KIIPEILYKESKUS

Köysikiipeilyseinillämme komeilee yli 250 timanttista köysireittiä! Köysireittikierto on meillä 4kk! Tämähän tarkoittaa, että halliin syntyy **20 uutta köysireittiä viikossa!** Lisäksi bouldereista menee kolmannes uusiksi **joka viikko.**



Kiipeilykeskuksen PUODIN PARHAAT

8b+ mankkapussit 28 €



DMM Pivot
Roosanauha
42 €

BD Hotforge
Hybrid pack
80 €



Butora
Brava Kid
-tossut
52 €



Betastick
Evo Std
90 €



www.kiipeilykeskus.com



CAMU - KIIPEILYN ERIKOISLIIKE

VUORIKATU 14, HELSINKI | 09 278 1420 | nettikauppa@camu.fi

MA - PE 11-19 | LA 10-18

CAMU

 CAMU.FI