

Retkiluistelun riemua

Retkiluistelu on sopiva liikuntamuoto kaikenikäisille ja -kuntoisille. Erityisen hauskaa ja turvallista se on silloin, kun sitä pääsee harrastamaan oman taito- ja kuntotason mukaan.

Teksti **Marko Kantaneva**, ammattivalmentaja, tietokirjailija
kuvat **Jukka Mähönen**/Pohjois-Savon Liikunta ry



H hyvä luistelutaito on retkiluistelun perusedellytys. Jos ei ole koskaan luistellut retkiluistimilla, on hyvä käydä ennen ensimmäistä kertaa harjoittelemassa esimerkiksi luisteluradalla. Turvallisuussyistä retkiluistelua on aina syytä harrastaa vain ryhmässä.

Suomen Retkiluistelijat ry:n retkillä vetäjänä toimii kokenut, koulutettu ja jääolot hyvin tunteva luistelija. Vetäjä on luisteluretken johtaja, jota retkele osallistujat sitoutuvat tottelemaan. Luonnossa ja sään armoilla liikuttaessa vastaan saattaa tulla yllätyksiä, jotka pakottavat muuttamaan suunnitelmia. Lisäksi tulee osata liikkuu turvallisesti jäällä ja mukana on oltava aina vähintään yksi luistelukaveri, mieluiten useampi.

Retkiluistelijan varusteet

Retkiluistelua ei ole syytä harrastaa ilman asianmukaista varustusta. Retkiluisteluyhdistyksillä ja varustekaup-

piailla on vuokrattavana luistimia ja turvavälineitä, joilla lajia voi kokeilla ennen omien varusteiden hankkimista. Myös käytettyjä varusteita voi kysellä. Retkiluistelun aloittaminen ei vaadi kalliita hankintoja. Riittävän perusvarustuksen luistimineen saa noin kahdensadan euron panostuksella.

Retkiluistimet, siteet ja kengät

Retkiluisteluluistimessa on 45–55 cm pitkä 1,2 mm leveä terä, joka on kiinnitetty alumiiniseen runkoon. Terän pituus valitaan luistelijan koon mukaan. Pidempi luistin on vakaampi, lyhyempi puolestaan ketterämpi. Luistimia löytyy eri variaatioina sidettyyn mukaan, mutta pääsääntöisesti käytetään kahta perusratkaisua:

- Perinteinen edestä ja takaa kengän kiinnittävä tyyppi on tukeva ja toimii yleensä paremmin epätasaisissa jääolosuhteissa.
- Rataluistelusta ja luisteluhihdosta peräisin oleva kärkekiinnitteinen malli sallii suuremman jalan liikkuvuuden ja mahdollistaa suuremman voimankäytön ja nopeuden.

Perinteinen sideratkaisu on suunniteltu kovapohjaisia telemark-tyyppisiä monoja varten. Markkinoilla on myös sidevariaatioita, jotka toimivat tukevan vaellusjalkineen kanssa. Käytettävä sideratkaisu perustuu pitkälti siihen, minkälaiset kengät luistelijalla on. Perussääntönä on, että kengän tulee tukea nilkkaa.

Hyvät edestä ja takaa kiinnittävät siteet lukitsevat kengän tarkasti paikalleen, ja niiden säätö on tehtävä yksilöllisesti kutakin kenkää varten. Mukavuus lisääntyy, jos siteet ovat pikakiinnitteiset. Markkinoilla on myös lumilautasiteen tapaisia ratkaisuja, joiden etuna on helppo käytettävyys ja säädettävyys. Kestävyyydessä ja kiinnityksen tarkkuudessa on kuitenkin esiintynyt puutteita.

Kärkekiinnitteiset siteet ovat samoja kuin murtomaahiihdossa käytetyt mallit. Luisteluhihtomonot ovat useimpien nilkkaan tukevuudeltaan riittäviä, mutta eivät vaelluskengän tai telemarkmonojen veroisia. Niiden kova ja liukas muovipohja voi olla vaarallinen liikuttaessa rantakallioilla ja epätasaisilla pinnoilla. Markkinoille on tullut myös järeämmin mitoitettuja, ns. back country -kärkisiteitä. Kun niihin yhdistetään



Retkiluistelun aloittaminen ei vaadi kalliita hankintoja.

retkimonot tai retkiluisteluun suunnitellut kengät, voidaan saavuttaa lähes ihanteellinen luistin, -side, -kenkäyhdistelmä tavallisimpiin olosuhteisiin.

Sauvat

Pakollinen turvallisuusvaruste muual- la kuin auratuilla matkaluisteluradoil- la on jääsauva. Se on jään koetteluun sopiva ja teräskärkinen. Useimmissa jääolosuhteissa kokenut luistelija pär- jää yhdellä sauvalla. Sauvan materiaali oli aikaisemmin puuta, mutta nykyään alumiinisauvat ovat lähes syrjäyttäneet puun kokonaan.

Kahden sauvan käyttö helpottaa epä- tasaisella jäällä, lumella ja vastatuules- sa etenemistä. Jääsauvan lisäksi voi mu- kana olla myös kevyempi ns. apusauva. Yleisemmin käytetään retkiluisteluun tehtyä sauvaparia, jolloin molemmat sauvat ovat jään koetteluun sopivia. Sauvat on hyvä voida liittää yhteen, jotta voidaan luistella turvallisesti myös sauvat kainalossa. Retkiluistelusaumat ulottuvat pituudeltaan luistelijan alas laskettuun kyynärpäähän, kun seistään luistimet jalassa. Hiihto- ja rullaluiste- lusaumat ovat liian pitkät, eivätkä ne so- vellu jään tunnustelemiseen.

Naskalit

Vedestä on vaikea päästä ylös nas- kaleilla, jotka sijaitsevat taskussa tai roikkuvat vyötärön korkeudella. Siksi retkiluistelussa käytetään mallia, joka on asetettu pidikkeeseen kaulalle leuan alapuolelle. Vaihtoehtoinen kiinnitys- paikka on repun kantohihnassa. Naska- liasetelmaan kuuluu pilli.

Heittoköysi

Heittoköysipakkaus kiinnitetään rep- puun tai sen kantohihnaan siten, että sen saa yhdellä kädellä irti ja heitettyä avannosta pelastajalle. Veteen pu- donnut käyttää omaa köyttään, jonka toinen pää on hänessä kiinni. Heitto- köyden pää on kiinnitettävä tukevasti repun vyötärövyöhön.

Reppu

Retkiluisteluun soveltuvan repun vaati- muksena on, että sinne mahtuvat kaik- ki vaihtovaatteet vesitiiviisti pakattuna. 40 litran vaellusreppu soveltuu tähän hyvin. Repussa tulee olla tukevat kanto- hihnat, vyötäröhihna sekä rintaremmi, jotka luisteltaessa pitävät repun paikal- laan. Haarahihna on suositeltava, kos-



ka se auttaa luistelijaa avannosta nos- tettaessa. Reppuun ei saisi jäädä tyhjää tilaa ulkopuolelle, jotta se ei kerää avan- toon joutuessaan kohtuuttomasti vettä. Hyvälaatuinen reppu tuulettuu aina selästä. **Retkiluistelu repun sisältönä ovat vaihtovaatteet, eväät, termospul- lo, janojuomaa, energialisia, työkaluja ja ensiaputarvikkeita.**

Suojat

Erilaisten suojien käyttö retkiluistelus- sa on melko uutta, mutta suositeltavaa, koska tyypillisin lajiin kuuluva riski on kaatuminen. Lievien kolhujen lisäksi voi luistelija saada polvi- tai yläraaja- vammoja. Solumuoviset polvisuojat ovat helppoja käyttää. Kyynär- ja olka- suojat saattavat ehkäistä murtumilta tai ainakin säästää mustelmilta. Pyö- räilykypärä lisää turvallisuutta etenkin luisteltaessa ilman reppua. Reppu eh- käisee pään kolahtamista jäähän, jos luistelijan kaatuu selälleen.

Vaatuset

Toimiva lähtökohta retkiluisteluun on kerrospukeutuminen. Alimmaise- na käytetään teknistä alusasua, joka siirtää kosteutta iholta. Alusasun läm- möneristävyys valitaan sään ja vauhdin mukaan. Ohuemmilla keinokuitualu- sasuuilla selvittää noin – 5...-10 astee-

seen, ja paksummat, villavoittoiset sekä froteekuteiset materiaalit toimivat par- haiten kylmemmissä olosuhteissa.

Kylmällä säällä ylävartalon suojaksi voidaan tarvita kevyttä fleece-paitaa tai ohuehkoa villapaitaa. Kerrospukeutu- misen ideaa noudattaen välipaita voi- daan riisua, kun liikunta on lämmittä- nyt kehon. Sukkina toimivat parhaiten keinokuituiset hiihto- tai retkeily- sukut. Puuvillaa ei retkiluisteluolosuhteissa tule käyttää. Kastunut puuvilla ei kuivu, ja se johtaa lämpöä iholta tehokkaasti aiheuttaen epämiellyttävyyden lisäksi kylmettymisriskin.

Pakkaskelillä takilla ja housuilla tulee olla parempi lämmöneristävyys. Kalvo- puvut, kuten gore-tex, sekä riittävän tu- kevat mikrokuitupuvut toimivat hyvin. Takissa tulee olla riittävästi vetoketju- lisia taskuja esimerkiksi älypuhelimien säilyttämiseksi.

Päähineistä paras on pipo. Eri keleillä tarvitaan erilaisia paksuuksia, mutta il- manpitävyyden ja kosteuden hallinnan yhdistelmä on tärkeää. Viiman varal- ta mukana on syytä pitää silkistä tai villaista ohutta kypärää. Välipaita tai erillinen taukotakki takaa miellyttävän tauon. Samalla se estää vaatekseen jäänyttä kosteutta jäädyttämästä luis- telijaa. Käsineinä toimivat lämpimät hansikkaat tai rukkaset. ▲