

Talvitreenit hangilla!

Lumikenkäilijän lenkillä askel on pehmeä ja hohtavilla hangilla on vapaus valita oma suunta. Laji tarjoaa liikunnan ammattilaisellekin rentoutusta, perheen yhteisiä talviretkiä tai tehotreenejä.

Teksti ja kuvat **Sirpa Arvonen**

Lumikenkäilijöiden tekemät polut risteilevät monin paikoin lähiöpururadan kupeessa. Monet sauvakävelijät vaihtavat talvella sauvaansa isomman somman ja suuntaavat talvisen luonnon taidenäyttelyä ihailemaan. Lumikenkäillessä voi rupertella ja kuljeskella vierekkäin. Viikoittaisille lumikenkäryhmillekin olisi tarvetta, sillä talvisessa metsässä liikkuminen on lempeää ja luontoystävällistä.

Lumikenkien piikit päkiöiden ja kantapäiden alla tekevät menosta turvallista ja askeleista tehokkaita. Lumikenkien muutaman sadan gramman paino ja lumen vastus tuovat kävelyn lisää vastusta ja vaihteleva maasto virittää tasapainokykyä sekä lihaskuntoa.

Otsalampun valossa voi ulkoiluttaa koiraa tai nauttia aktiivisesta palautumisesta pehmeässä lumessa. Säkenöivät peltohanget, jäämaisemat tai vaihtelevat metsäpolut innostavat lumikenkäilijää kestävyyslenkille. Kukkuloiden kapuaminen ja lumikenkäjuoksu sykkittävät tehotreenaajaa. Talvisuunnistajat, talvijuoksijat ja seikkailu-urheilijat saavat vaihtelua harjoitteluunsa.

Askel rullaa

Lumikenkäilynäkö omaksuu nopeasti. Lumikengillä ei tarvitse harppoa tai kulkea jalat levällään, askel otetaan lähellä hangen pintaa. Jalka nousee polvi edellä vartalon alla niin, että lumikengän kärki nousee lumen pinnalle.

Lumikenkä halkoo ”hankien maininkeja” hieman samalla tavalla kuin kajakki liikkuu aalloissa. Lumi solkuu lumikenkien läpi tai valuu ohi jalkaterän. Askel rullaa rennosti, polvi joustaa, takimmaisen jalan päkiä työntää, kantapää nousee irti maasta ja koko vartalo suuntaa tiukkana etuviistoon.

Kävely lumikengillä voi olla joka kerralla hieman erilaista lumen laadusta ja määrästä riippuen, joten mestarikenkäilijäksi oppii vain kokemuksen kautta. Useimmiten lumi upot-



Valitse näin

- Mitä painavampi ja pidempi käyttäjä, sitä suuremmat kengät
- Mitä enemmän lunta, sitä enemmän lumikengiltä vaaditaan kantavuutta
- Lumikenkien rakenne sellainen, ettei lumi pakkaudu kiinni eikä jää kengän päälle
- Lumikenkien pohjassa päkiäpiikit ja sivuttaisiukumista estävät piikit
- Tarkista, että lumikenkämerkkiin on saatavilla varaosia
- Siteiden tulee olla kiinnitetty lumikenkiin tukevasti
- Siteet yksinkertaiset ja helposti kiinnitettävissä jalkineisiin
- Siteissä säätövaraa erikokoisille käyttäjille ja jalkineille
- Kantapään side tukee sivuttaisiikkejä, mutta kanta pääsee nousemaan jokaisella askeleella
- Kannan lukitukset ja korotusraudat lisäävät käyttöominaisuuksia esim. tunturiolosuhteissa
- Hintalaatusuhde vaikuttaa useimmiten lumikenkien kestävyys- ja toimivuuteen
- Lumikenkien hinnat n. 100–300 € merkistä ja laadusta riippuen

taa kelistä, kulkijan painosta ja valituista lumikengistä riippuen 5–40 cm. Vastasatunut pakkaslumi on kevyttä ja upottavaa. Mutta kun pakkaskeli ja suojakeli vuorottelevat, muodostuu hankeen kantavia kerroksia. Hankikannolla kenkä melkein liukuu hangen pintaa pitkin. Keväthangilla nuoskalumi upottaa ja silloin käytetään ns. hiipimistekniikkaa. Askel otetaan ensin kevyesti ja odotetaan muutama sekunti lumen kiteytymistä, jonka jälkeen lumi kantaa kengän alla.

Lumikengillä pääsee mäkiä ylös alas turvallisesti ja omaa vauhtia säädellen. Alamäessä ei aurata tai askelleta sivuttain, vaan luotetaan lumikenkien piikkeihin ja kävellään suoraan alas. Jos lumi luistaa etumaisen jalan alta, on helppo tukeutua takimmaiseen jalkaan ja antaa luisua. Sauvat pidetään vartalon sivuilla, ja sommat suuntaavat vartalosta taaksepäin.

Lumella kulkijoiden välineet

Pohjoisella pallonpuoliskolla eläneet kansat ovat kehittäneet hangella liikkumiseen sopivia kulkuvälineitä jo yli 6 000 vuotta sitten. Lumen kosteus on ollut Skandinaviassa suurempi kuin Pohjois-Amerikassa, joten lumen liukuominaisuudet ovat vaikuttaneet suksien kehittymiseen. Puusta ja nahkasta punotut lumikengät sen sijaan vakiintuivat intiaanien ja eskimoiden metsästyssuksien ja leirin pystytyksen apuvälineiksi. Myös Keski-Euroopan Alppien vaikeakulkuisilla rinteillä elää edelleen lumikenkien käyttämisen traditio.

Nykyiset tehdasvalmisteiset lumikengät tehdään komposiittirunkoisina (esim. TSL, MSR, Mc Kinley) tai alumiinikahyksistä ja niihin jännitetystä muovikankaasta (esim. Tubbs, GV). Lumikenkien siteet ovat säädettävissä erikokoisille kenkille, ja ne muistuttavat hieman lumilaudan siteitä. Lumikengät ovat huoltovapaat. Ne kulkevat kätevästi mukana vaikkapa auton takakontissa tai repussa roikkumassa. Kuntoillessa käytetään isosompaisia sauvoja, joiden pituus voi olla 0,70–0,80 x oma pituus lumipeitteen paksuudesta riippuen.



Lumikenkäälijä askeltaa rennosti ja luottaa piikkien pitävyyteen. Lumikengät valitaan käyttäjän painon ja käyttötarkoituksen mukaisesti. Lumikenkäsauvoissa suuret sommat ja säärystimet kuuluvat varusteisiin.

Hankikannolla kenkä melkein liukuu hangen pintaa pitkin.

Lumikenkien valinta

Lumikenkiä valitessa kannattaa miettiä, millaisissa olosuhteissa niitä aikoo käyttää. Etelä-Suomen vähänlumisilla hangilla riittävät kooltaan pienemmät kengät, joiden pohjan piikit varmistavat maksimaalisen pidon pakkautuneella ja jäisellä lumella. Pohjoisemmaksi mentäessä lumipeite on paksumpi ja upottavampi, joten kantavuuden merkitys kasvaa ja koon tulisi olla suurempi. Kevyeen harrastuskäyttöön (esim. pilkkiretket) riittävät yksinkertaisemmat sidemallit, kun taas vaativiin vaelluksiin on hyvä valita olosuhteisiin suunnitellut välineet.

Käyttäjän paino ja pituus vaikuttaa lumikenkien valintaan: mitä painavampi liikkuja ja pidempi askel, sitä suuremmat kengät tarvitaan. Useimmissa malleissa on myös lapsille suunniteltuja lumikenkiä. ▲

Lisätietoja:

Suomen Lumikenkäälijät ry <http://snowshoe.sportisaitti.com/>
Suomen Latu ry
http://www.suomenlatu.fi/suomen_latu/talvilajit/lumikenkaily/
Lumikenkailyn SM- kilpailut <http://www.suomenlatu.fi/kilpailut/lumikenkailyn-sm-kisat/>