

# Millä suksilla reissuun?

*Hiihtovaelluksella pääsee parhaimmillaan rauhalliseen meditatiiviseen tilaan. Erämaan hiljaisuudessa maailman murheet unohtuvat. Kun kerran maistaa vaelluselämää, janoaa sitä aina uudestaan. Tässä sarjassa avataan, miten hiihtovaellukselle valmistaudutaan ja mitä kaikkea seikkailu vaatii. Sarja julkaistaan kevään Kuukkeleissa.*

Metsäsukset, liukulumikengät, tunturisukset, maastohiihtosukset vai lumikengät? Vaihtoehtoja piisaa. Suksivalinnassa pätee sama kuin kengissä: kumisaappaat toimivat erilaisessa maastossa kuin jäykät vaelluskengät tai kepeät juoksulenkkarit. Yhdet suksiset eivät sovellu kaikkeen.

Tunturisukset toimivat parhaiten avotunturissa. Ne ovat jämähät mutta ketterät, ja niissä on hyvä kantti, joka puree kaltevaan tunturinseinään. Nousukarvat eli skinit kannattaa ehdottomasti ottaa mukaan. Nousukarvat suksen pohjassa ovat kullannarvoiset jo pienessäkin ylämäessä – jopa niin pienessä, ettei edes huomaisi koko mäkeä ilman raskasta ahkiota, jota kiskot perässäsi. Oikeastaan koko vaelluksen voi tehdä karvat pohjassa, varsinkin jos maasto on yhtään mäkinen. Ne kuitenkin luistavat jonkin verran, ja ahkion kanssa meno on joka tapauksessa hidasta.

Tunturisuksiin täytyy olla oma mono, ja sen valinta voi olla haastavaa. Hiihtovaelluksella monot ovat jalassa pitkiä päiviä, joten niiden pitäisi olla mukavat. Muuten saatat saada rakot retkikumppaneiksesi. Nykyisin on olemassa myös tunturisuksimalli, jonka yleissiteeseen käy kenkä kuin kenkä.

Metsäisessä maisemassa tai tasaisella suolla pärjää pitkällä metsäsuksilla tai liukulumikengillä. Näihin molempiin käy tavalliset kengät tai kumisaappaat, siteestä riippuen.

Maastohiihtosukset taas ovat niin kevyet rimpulat, että ne toimivat vain latuverkoston äärellä. Toki sellaisiakin vaelluspaikkoja löytyy.

Lumikengät ovat hyvä valinta silloin, kun lunta on niukasti tai maasto on jyrkkä. Niillä pääsee mistä vain, tosin

niillä tassuttelu on fyysisesti rankempaa kuin liu'uttaa suksea lumen pintaa pitkin. On suositeltavaa ottaa kyytiin myös varasuksi tai lumikengät, siltä varalta että suksi tai side menee rikki kesken kaiken. Myös varasauva on hyvä pakata matkaan, vaikka ilmastointiteipillä korjaa lähes mitä vain.

## Ahkio vai rinka?

Kun selässäsi on painava rinka, pehmeällä lumella kulkeminen on raskasta – uppoat syvälle. Kovalla hangella rinkan kanssa voi aivan hyvin hiihdellä.

Ahkio on miellyttävä, sillä paino ei tule hiostavasti selkään vaan tasapuolisesti lanteille ja hartioille, mikäli vetovyössä on valjaat. Ahkion paras puoli kuitenkin on, että sinne mahtuu paljon tavaraa, eikä painon kanssa ole niin justuinsa. Vedettäessä paino ei tunnu niin raskaalta kuin selässä kantaen. Voi huoletta pakata mukaan juuri ne herkut, mitä haluaakin! Ahkion kanssa retkeily on siis ennen kaikkea mukavaa. Sen pakkaaminen on oma lajinsa. Kannattaa välttää kovin korkeita torniratkaisuja. Korkeaksi pakattu ahkio kaatuu herkästi kaltevassa rinteessä.

*skinit eli nousukarvat voi pitää suksen pohjassa tarvittaessa vaikka koko reissun ajan. Lumikengät on myös hyvä ottaa matkaan siltä varalta, että sukset menee rikki.*



KAUNEUTTA, TERVEYTTÄ,  
HYVINVOINTIA

TIE HYVÄÄN OLOON

**YlläsWellness**

Hierontaa, Hemmottelua, Rentoutuskelluntaa  
Suolahuonehoitoa, Kosmetologin palveluja...

DaySpa

www.yllaswellness.fi  
040 540 7347

FysiYlläs

Lapland Hotel Saagasea



Palvelemme: MA-PE 9-16

sopimuksen mukaan myös muina aikoina.

Puh. 045 178 8555

www.kampaamokuura.fi • kotämäentie 3, 95980 ylläsjärvi  
varaa.timma.fi/kuura



Anita Jauhojärvi

Ajanvaraus:  
040 847 0744

**Tunturikylän**  
Fysioterapia Ylläsjärvi

Kipuhoidot/rasitus- ja urheiluvammat/hieronta



**TARJA**



AVOINNA: MA-PE 10-17, www.yllasparturi.fi  
P. 040 5475 550, Passipaikka 1, Äkäslompolo

Marja Tassu

Kalevalainen jäsenkorjaus, Brain relief-rentoutushoidot  
ja koirien jäsenkorjaus

Jounin Kauppa 2.krs • Kirsi Laitinen • P.044 011 1879  
marjatassu@gmail.com • nettiajanvaraus: www.marjatassu.fi

