



Loppusuoralla. Reitin loppupisteeseen kolmen valtakunnan rajalle on enää 14 kilometriä. Kuva: Vilma Helimäki.



Matkan varrella oli haastavia paikkoja, muun muassa tunturipurojen ylityksiä. Kuva: Vilma Helimäki.



Vaelluksen aikana Vilma Helimäki tutustui muihin hiihtäjiin. Paulin ja Paolon kanssa hän hiihti Hemavanin lähietäällä. Kuva: Vilma Helimäki.



Aisan sijaan Vilma Helimäki käyttää vetoköyttä ahkion vetämiseen. Köyden pituutta pystyy säätämään karabiinihaalla maaston muotojen mukaan.



Vilma Helimäki vietti suurimman osan öistä teltassa. Kolmen hengen tunnelitelletta oli hyvä valinta sekä tilavuuden että toimivuuden suhteen. Kuva: Vilma Helimäki.

Vuosi sitten helmikuussa **Vilma Helimäki**, 23, pakkasi tavaroitaan ahkioon Grövelsjönin tunturiasemalla Ruotsissa lähellä Norjan rajaa. Edessä olisi viikkoja kestävä hiihtovaellus Ruotsin tuntureilla kohti Kilpisjärveä.

– Reissu alkoi 15. helmikuuta, ja perillä Kilpisjärvellä kolmen valtakunnan rajalla olin 25. huhtikuuta. Tasan kymmenen viikkoa siis, Helimäki muistelee vuotta myöhemmin Äkäslompolossa.

Hän työskentelee asiakasneuvojana Yllästunturin luontokeskus Kellokkaassa ja on siten tottunut antamaan retkeilyvinkkejä. Mutta minkälaisista on lähteä viikkojen mittaiselle vaellukselle?

– Olin tehnyt reittisuunnitelmaa ennen lähtöä ja laskeskellut, kuinka kauan reissu tulisi kestämään. Päätin etukäteen isot kylät, joiden kautta menisin. Jaoin matkan kuuteen etappiin, joiden välissä pidin taukoa. Taukojen aikana tein tarkempaa reittivalintaa seuraavalle etapille.

Helimäen hiihtämä Vita Bandet ei ole valmis reitti, vaan jokainen hiihtäjä saa tehdä omat reittivalintansa vaelluksen alku- ja loppupisteiden välillä. Matkaan lähdetään Grövelsjönistä, mistä alkaa Skandien Ruotsin-puoleinen tunturijono. Vaihtoehtoisesti reitin voi hiihtää pohjoisesta etelään, kolmen valtakunnan rajalta Grövelsjöniin. Tavallisena talvena matkaa voisi taittaa myös Norjan puolella, mutta koronapandemian suljettua Ruotsin ja Norjan välisen rajan hiihtäjän täytyi olla tarkkana, että pysyy varmasti Ruotsissa.

– Se jäi vähän kaivelemaan, Norjan puolella kun olisi ollut upeita paikkoja, Helimäki tunnustaa.

Jokaisella reitin kulkijalla tulee olla GPS-lähetin. Sitä edellytetään sekä turvallisuussyistä että suorituksen virallistamiseksi. Organisaation nettisivuilta www.vitagronabandet.se hiihtäjien reittejä pystyy seuraamaan.

Alku seurassa, loppuosuus yksin

Helimäki lähti vaellukselle yhdessä puolisonsa **Teemu Hartikaisen** kanssa. Hartikainen kuitenkin joutui rasisusvammaan vuoksi keskeyttämään, kun matkaa oli takana noin kolmannes.

– Siitä alkoi minulle aivan uusi reissu, kun jatkoin matkaa yksin. Siinä joutuu ja pääsee ihan eri tavalla kokeilemaan omia taitojaan ja luottamaan itseensä. Harmitti tietysti valtavasti toisen puolesta, mutta samalla itselleni avautui suuri mahdollisuus. Yksin vaeltaminen oli hyvin opettavaista – ja merkityksellistä, Helimäki kertoo.

Hartikainen oli Helimäkeä vastassa Kilpisjärvellä. Tällä hetkellä hän on itse vaeltamassa Vita Bandetilla.

Ennen Vita Bandetille lähtöä Helimäki oli tehnyt viikon mittaisia hiihtovaelluksia. Kesäaikaan hän oli pisimmillään ollut reissussa 2–3 viikkoa kerrallaan.

– Pitkät vaellukset ovat aina kiehtoneet minua. Ajatuksena on lähivuosina kävellä Vita Bandet kesäaikaan. Silloin reitti on nimeltään Gröna Bandet. Väri nimessä kuvastaa sitä, minkävärisiä tunturit kulloinkin ovat.

Koska matka alkoi helmikuun puolivälissä, oli Helimäki varautunut koviin pakkasiin.

– Mukana oli lämpimiä vaatteita ja lämmin makuupussi. Kamppeet painoivat 30–40 kiloa, kun taas loppupätkän aikana ahkion paino oli vain alle 20 kiloa, hän kertoo.

Kovia pakkasia ei kuitenkaan sattunut kohdalle, vaan kylmimmillään lämpötila oli noin -15 astetta. Keväällä aurinko lämmitti niin, että hiihtämään pystyi pelkässä t-paidassa.

– Olin oikeastaan vähän pettynyt, etten päässyt kunnolla arktisiin oloihin. Välillä lumi oli loppua jo kesken, kun vesisade sulatti lunta. Keväämmällä tuli sitten oikeat unelmakelit, joten kontrasti oli

valtava.

Taukoja ja myrskysäätä

Reissun aikana Helimäki pysähtyi täydennystauolle viidesti. Tuolloin hän yöpyi joko yhden tai kaksi yötä samassa paikassa: nukkui kunnolla, kävi suihkussa, huolsi varusteita, täydensi ruokavarastoja ja lähetti kotiin niitä tavaroita, joita ei matkalla enää tarvinnut.

– Päätaukopaikkojani olivat Storlien Åren lähellä, Gäddede, Hemavan, Kvikkjokk ja Abisko. Yövyin silloin majoitusyrityksissä, leirintäalueilla, tunturiasemilla tai tapaamieni ihmisten luona.

Muuten Helimäki vietti yönsä pääasiassa teltassa.

– Ruotsissa tunnetuimmilla retkeilyalueilla on tupia, joihin on palkattu työntekijöitä huolehtimaan tupien palveluista. Tuvisia on sängyt petivaatteineen ja ruoanlaittomahdollisuus. Lisäksi niissä on pieni putiikki, josta voi täydentää varastojaan. Aika vähän hyödynsin näitä tupia vaan tykkäsin yöpyä teltassa hiljaisemmillä paikoilla.

Tupien varaan reissua ei voikaan suunnitella. – Joillakin reittiosioilla on pitkiä pätkiä, joilla ei ole tupia ollenkaan. Silloin on luonnon armoilla ja oma majoite on oltava mukana.

Muutamia kertoja Helimäki joutuikin kokeamaan luonnon voiman.

– Joitakin kertoja sää oli niin huono, että tunturialueelle annettiin myrskyvaroitusta. Silloin lunta pölytti vaakatasossa. Maaliskuun lopulla hiihdin kahden muun hiihtäjän kanssa ja tarkoitukseni oli lähteä ylittämään yhtä tunturialuetta. Lounastauolla katsoimme, että päälle vyöryy melko tummia pilviä. Piti päättää, lähemmekö ylittämään tunturialuetta, jolloin riskinä olisi, että jäämme myrskyn vuoksi jumiin jopa päiviksi, vai lähdetäänpö tietä kohden. Päätimme lähteä kohti tietä. Se oli oikea valinta, sillä illan pimeydessä myrsky voimistui niin, että oli vaikeuksia pysyä pystyssä. Ahkio pyörähteli ympäri, ja varusteet olivat kovilla. Kun pääsimme puurajaan, etsimme yöpymispaikan.

Pahemmilta haavereilta Helimäki onneksi säästy.

– Varsinaisilta varusterikoilta vältin, monot tosin vaihdoin kerran reissun aikana. Yksi vatsatauti laittoi pysähtymään muutamaksi päiväksi, mutta vammoja ei tullut perinteisiä rakkoja lukuun ottamatta.

Lämpimiä aterioita, rasvaa ja herkkuja

Taukopaikkojen välissä Helimäki kulki tunturimaisemissa 4–10 päivän jaksoja. Ruoka-aineet kulkivat mukana ahkiossa.

– Päivässä oli kolme ateriala: aamupala, lounas ja päivällinen. Sen lisäksi oli nopeasti syötäviä snackseja. Aamupalaksi söin puuroa ja kuivatut hedelmiä, joskus keksejä ja leipää. Lounaalla ja päivällisellä tein pastaa, nuudelia, riisiä, muussia tai couscousia, minkä lisäksi oli jotain proteiinia. Söin pitkälti kasvispainotteisesti, esimerkiksi kuivatut tofua ja soijarouhetta. Minulla oli myös kuivatut kanaa ja jauhelihaa.

Helimäen mukaan pitkälle vaellukselle kannattaa ottaa mukaan sellaisia ruokia, mitä syö mielellään kotiloissakin.

– Kannattaa myös olla valinnanvaraa, silloin ei kyllästy. Ja herkkuja täytyy olla! Ilman suklaata en enää lähtisi reissuun, muutama sellainen virhe on tullut tehtyä. Motivaatioherkkuja on hyvä olla repun pohjalla: silloin kun on kurjaa ja inhottavaa, on jotakin hyvää odottamassa.

Koska energiantarve on suuri, on hyvä valita energiapitoista ruokaa.

– Talviolosuhteissa jokaiseen ruokaan pitää lisätä rasvaa, voita tai öljyä. Siitä saa energiaa, mitä reissulla kuluu paljon. Energiankulutus on päivässä noin 4 000 kilokaloria. Voin määrä oli valtava, minun piti suunnitella ruoka-aineita, joita voi syödä voin kanssa. Laitoin voita suolakeksien, näkkileivän ja leivän päälle. Kuumaa juotavaa on myös ihanaa olla mukana.

Tunturissa ei ole yksinäinen

Hiihtopäivinä päivä täyttyi hiihdon lisäksi ruoan laittamisesta ja majoituksen valmistelusta. Lisäksi Helimäki kirjoitti säännöllisesti päiväkirjaa. Ulkomaailmaan hän otti yhteyttä toisinaan.

– Tunturialueella on suuria katvealueita, jolloin kännykässä ei ole kuuluvuutta. Ei sellaista toisaalta halukaan erämaan rauhassa etsiä. Korkealla tunturissa ja asutuskeskusten lähellä on kenttää, silloin voi ottaa yhteyttä läheisiin.

Yksinäiseksi Helimäki ei itseään kokenut.

– Vaikka tuolla kulkee yksin, ei siellä ole yksinäinen olo. Välillä kohtaa muita ja hiihtää jonkin matkaa yhdessä. Loppuvaiheessa minulla oli pari viikkoa sama kaveri, jonka kanssa kuljin. Kulkemistahdin täytyy silloin sopia hyvin yhteen. Toisaalta on mahdollista kulkea koko ajan yksin, jos haluaa.

Yksin hiihtäessä on aikaa kohdata omat ajatuksensa.

– Ajatusten kehittyminen oli reissullani iso teema. Kun on vähän ulkoisia ärsykeitä, on aikaa ajatella. Esiin nousee uusia näkökulmia sekä lajin parissa että muihin asioihin elämässä. Koskaan ei tiedä, mikä ajatus pulpahtaa pintaan. Vaelluksella on aikaa ottaa ajatus vastaan ja antaa sen viipä mielessä sen aikaa kun se viipyy. Sitten tulee uusi ajatus.

Helimäki kirjasi ajatuksiaan päiväkirjaansa.

– Sitä lukiessa on voinut elävästi palata muistoihin. Huomaa, millaisia ajatuksia on käynyt läpi ja mitkä ovat toistuvia asioita, joille haluaa antaa painoarvoa. Reissun jälkeen olen työstänyt tekstejä, ja toiveeni on, että saisin ne muillekin luettavaksi.

Retkivinkkejä Helimäki lupaa kertoa myös luontokeskus Kellokkaassa vieraileville.

– Voi tulla kysymään vinkkejä sekä hiihto- että kesävaelluksiin. Ja tietysti voi kysyä retkeilystä muutenkin! Instagramista kuulumisiani pääsee seuraamaan tililtä @vilmaliinahe.

Isotkin unelmat voi saavuttaa

Vita Bandet oli Helimäelle merkittävä kokemus.

– Tuo reissu vaikuttaa koko loppuelämäni, niin valtava kokemus se oli. Välillä on itsekin vaikea uskoa, että on tuollainen takana. Kun elää tuollaisen matkan läpi, tulee uskoa siihen, että pystyy jatkossakin ihan mihin tahansa. Elämästä kannattaa tehdä itsensä näköinen.

Pitkä vaellus sytytti kipinän myös entistä pidemmille vaelluksille.

– Pitkät vaellukset ovat oma maailmansa. Isona unelmana minulla on kulkea Yhdysvalloissa 4265 kilometrin mittainen Pacific Crest Trail eli PCT Meksikon-rajalta Kanadan-rajalle. Se on noin puolen vuoden matka.

Projektiin valmistautuessa tuntuu hyvältä elää tasaista arkea ja tehdä töitä.

– On hyvä olla isoja unelmia, ja niiden välissä tapahtuu sitten pienempiä, Helimäki kiteyttää.

Johanna