



Osa 13/13: Lapio

Talviretkeilyssä lapio on yllättävän oleellinen varuste. Monet lähtevät hiihtovaellukselle Lapissa suunnitelmalla, että yöpyvät tupien suojassa. Se on aivan hyvä suunnitelma, mutta varamajoitteena tulisi aina raahata telttaa mukana. Jos teltta silti jää kyydistä, on lapio ehdoton ja voi jopa pelastaa hengen. Lumimyrskyn iskiessä avo-
tunturissa näkyvyys on tasan nolla ja eksymisen vaara erittäin suuri. Paras ohje tällaisessa tilanteessa onkin jäädä paikoilleen odottamaan myrskyn laantumista. Jos telttaa ei ole mukana, voi lapion avulla kaivaa lumeen itselleen kammin, pesän, jossa on suojaisaa odottaa parempaa keliä.

Telttamajoituksessakin lapio tulee tarpeeseen: teltan liepeiden päälle kannattaa lapioida lunta, ettei lumi pyrytä alakautta sisään. Teltan eteisen eli absidin saa lapioitua niin syväksi kuin haluaa, ettei tarvitse kyykkiä. Lapiolla saa myös kunnon lumivallin suojaamaan telttaa tuulelta. Aamulla taas telttakepit on helppo kaivaa hange-
sta lapiolla, ne kun herkästi kovettuvat lumeen. Myös vessakuopan saa kätevästi kaivettua, jos kaipaa suojaa mahdollisilta katseilta tai tuulen tuiverrukselta. Vessapaperit tulee polttaa kuoppaan toimituksen päätteeksi tai ottaa roskina mukaan.

Pienikokoiset alumiiniset lapiot ovat kevyitä ja mah-
tuvat kätevästi kahdessa osassa reppuun. Itse otan usein lapion mukaan ihan päiväretkellekin, jos suunnittelen yhtään pidempää evästaukoa. On varsin mukavaa syödä eväitä nokka kohti kevätaurinkoa lumesta askarrelluilla istuimilla. Keväisen aurinkoterassin rakentamisen voi aloittaa tamppaamalla ensin lunta istumiseen tarkoitettu-
ta alueelta. Sitten lapioidaan jalkojen alta lunta sen verran, että tulee sopiva istumakorkeus tampattuun alueeseen nähden. Jalkatilan eteen voi vielä tampata tai lapioida sopivan pöydän. Samalla vaivalla lapioi tuulen suuntaan lumivallin, jottei viima häiritse auringonottoa. Avot, nyt ollaan jo laadukkaan maisemaravintolan tunnelmissa.

KAUNEUTTA, HYVINVOINTIA, TERVEYTTÄ

Hierontahoidot
URHEILUHIERONTA, NIVEL- JA NIKAMAKÄSITTELYT
Simo Kallo
040 540 6354
Äkäslompolossa, Karilantie 14.

Tunturituulen Hoidot
Kaupinjärventie 4, 95970 Äkäslompolo
Koulutettu hieroja Sirpa Rajala
P. 044 559 2329 • tunturituuli@gmail.com
Hieronta | Kuivakuppaus | Äänimaljahoidot
Vyöhyketerapia / Vauvavyöhyketerapia

Äkäshotellilla MONIPUOLISTA FYSIOTERAPIAA,
KLASSISTA HIERONTAA, RENTOUTTAVIA
feelgood -ELÄMYSHOITOJA
Ajanvaraukset: Äkäshotelli (016) 553 000
Feelgood 0400 897 392 / Minna
posti@tunturilapinkuntoutus.fi

YLLÄKSEN HYVINVOINTIKESKUS
Jounin kauppa 2 krs.
Urheiluhieronta
Akupunktio
Osteopatia
Triggerpistehieronta
Kuumakivihieronta
Kinesioleikkaus
Avoinna:
Ma-Su
klo 9.00–21.00
044 975 7408

TIE HYVAAN OLOON
YlläsWellness
Hierontaa, Hemmottelua, Rentoutuskelluntaa
Suolahuonehoitoa, Kosmetologin palveluja...
DaySpa
www.yllaswellness.fi
040 540 7347
FysiYlläs
Lapland Hotel Saagassa

Kuuhvitar
Kalevalainen
jäsenkorjaus
Intialainen
päähieronta
Reikihoito
Metsäterapiaretket
Hyvinvointi-illat
Anu Kangas, p. 044 302 7844
hoitolakuuhvitar@gmail.com
Ahonkuruntie 11,
Äkäslompolo
www.kuuhvitar.com

Parturi-Kampaamo KUURA
Palvelemme: MA-PE 9–16
sopimuksen mukaan myös muina aikoina.
Puh. 045 178 8555
www.kampaamokuura.fi • kotamäentie 3, 95980 Ylläsjärvi
varaa.timma.fi/kuura

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

Ylläksellä Teitä palvelee ympäri vuoden
Tunturikylän Fysioterapia
Anita Jauhojärvi, 040 847 0744
Kipuhoidot/rasitus- ja urheiluvammat/hieronta
Iso-Ylläksentie 1, 95980 Ylläsjärvi