



Kuva: Poppis Suomela

## Tutustu Kairacrossiin – mini-sarjaan ehtii yhä mukaan

Keskiviikkoillan 6. heinäkuuta ja torstai-illan 7. heinäkuuta välisenä aikana Äkäslompolon lähimaastoissa voi tavata jalkaisin ja packraft-kajakeilla liikkuvia suunnistajia. Jos laji kiinnostaa, vielä ehtii osallistumaan mini-sarjaan, jossa liikutaan noin viiden kilometrin mittainen matka.

– Mini-sarjan ideana on lajiin tutustuminen: mennään vähän vesillä ja vähän kävelen. Rataan kuluu aikaa parisen tuntia, ja sen reitit ovat helppoja, kertoo kilpailunjohtaja **Poppis Suomela**.

Mini-sarjassa, kuten Kairacrossin muisakin sarjoissa, kilpaillaan vähintään kahden hengen joukkueina. Mini-sarjaan voivat osallistua 18 vuotta täyttäneet sekä yli 12-vuotiaat, jos joukkueessa on mukana myös oma vanhempi.

Suomelan mukaan mini-sarjassa liikutaan Äkäslompolojärven, Kesänkijoen, Äkäsjoen ja Nilivaaran lähimaastoissa. Matkaan voi lähteä keskiviikkona yhteislähdössä kello 18 tai myöhemmin oman aikataulun mukaan – vaikka keskellä yötä, jos siltä tuntuu. Viimeistään reitille tulee lähteä torstaina kello 15.

– Lähtöaika mini-sarjassa on joustava. Jos ei esimerkiksi saa packraftia vuokralle kello 18 yhteislähtöön, matkaan lähtö onnistuu myöhemminkin, Suomela kertoo.

Mini-sarjaan voi ilmoittautua Kairacrossin lähtö- ja maalialueella Äkäslompolossa Jounin Kauppakeskuksen tuntumassa, tapahtumatorilla Sport Cornerin nurkalla. Osallistumismaksu osallistujaa kohden on 35 euroa. Kilpailijat osallistuvat tapahtumaan omalla vastuullaan. Järjestäjiltä saa kartan, johon on merkitty rastit, mutta packraft ja melontaliivit osallistujilla on oltava itsellään. Packrafteja vuokraavat Ylläksellä ainakin Sisu Outdoor ja TunturiFlow.

Kairacrossissa kilpaillaan myös pitkällä eli noin 60 kilometrin matkalla sekä noin 30 kilometrin mittaisella puolikkaalla. Reittejä ei ole merkitty maastoon, joten radan läpseminen edellyttää suunnistustaitoa. Rastit on sijoitettu selkeisiin maastonkohtiin.

Ensimmäinen Kairacross Ylläksellä järjestettiin viime kesänä. Tapahtuma on tarkoitettu sekä kilpaurheilijoille että retkeilijöille. Viime vuoteen nähden reitteihin on tullut muutoksia.

– Reittisuunnittelu on ollut haasteellista, koska Metsähallitus on tiukentanut tapahtumien järjestämistä kansallispuistossa, Suomela sanoo.

*Johanna*

## Joogastudio Aava Lapland muutti uusiin tiloihin

Ylläsjärvellä sijaitseva Aava Lapland on muuttanut uuteen liiketilaan. Joogastudio löytyy yhä rinteiden välittömästä läheisyydestä, sillä muuttomatkaa kertyi vain muutaman kymmenen metrin verran. Jatkossa joogaamaan pääsee Medi Ylläksen entisissä tiloissa Jemes Sportin vieressä.

– Juhannusviikonloppuna pidin täällä ensimmäiset tunnit, Aavan yrittäjä **Anu Laine** kertoo.

Kuuden asiakaspaikan joogasali on valmis, mutta pienen myyntipuodin osalta työt ovat vielä kesken.

– Shopiin tulee paikallisia käsitöitä ja luonnon tuotteita sekä jooga- ja hyvinvointituotteita, kuten aiemminkin, Laine kertoo.

Myös kahvia ja teetä on kaupan, mutta varsinaisen kahvilanpidon hän lopettaa.

– Uusi liiketila ei mahdollista kokopäiväisen kahvilan pitämistä. Voi silti olla, että shopista löytyy jatkossakin joskus syötävää, hän hymyilee.

### Aamulla flow, illalla slow

Aava Laplandin perustunteihin kuuluu aamupäivisin ja alkuilloissa järjestettävä flow-tunti, jossa tehdään kehoa herätteleviä, avaavia ja energisöiviä liikkeitä. Iltoihin sijoituvalla slow-tunnilla puolestaan rauhoitutaan ja hidastutaan pitkiin venytyksiin. Syksyllä luvassa on myös aivan uusia tunteja, kunhan Anu Laine on elokuussa käynyt yin-jooga-koulutuksen.

– Elokussa Aava on kiinni kolmen viikon ajan, mutta avautuu jälleen ruskalle, hän kertoo.

Syksyllä jatkuvat myös tunturimeditaatiot luonossa – rakkäaikaan metsässä joogaaminen ei välttämättä rentouttaisi. Kesällä sen sijaan voi suunnata järvelle joogaamaan.

– Noin yhtenä iltana viikossa järjestän mind-



Anu Laine on jo pitänyt ensimmäiset joogatunnit uusissa toimitiloissaan.

fulness-/joogatunteja suppilaudoilla Ylläsjärvellä. Tunnit toteutetaan yhdessä TunturiFlown kanssa, Laine kertoo.

Suppijoogaa sekä flow- ja slow-joogatunteja on luvassa myös Outdoor Weekin aikana 12.–13. heinäkuuta Rönölän savottakämpällä Luosussa.

### Paikallisia ja turisteja

Aavan asiakaskunta koostuu sekä paikallisista että lomalaisista. Suurimmaksi osaksi asiakkaat ovat suomalaisia.

– Tunneilla käy paljon ensikertalaisia ja vähän jooganneita. Tunnit ovat helposti lähestyttävää,

haluan tarjota hetken hidastamiseen ja kehonhuoltoon. Joogaan riittävästi, että tulee matolle ja tekee sen mukaan, mikä sinä päivänä tuntuu hyvältä omassa kehossa. Voi olla vaikka koko tunnin silmät kiinni tai saa maata vaikka x:nä, jos tuntuu siltä, Laine kannustaa.

Laine on tyytyväinen uuden liiketilan löytymiseen. Kuten monelle muullekin yritykselle, korona-aika toi Aavalle haasteita.

– Avasin joogastudion puolisen vuotta ennen koronaa. Ensimmäisenä keväänä paikka piti sulkea, ja sen jälkeenkin toiminta on täytynyt sopeuttaa kulloisiinkin rajoituksiin. Sinnillä tässä mennään! En ole valmis lopettamaan, vaan yrityksenä Aava olisi jatkanut toimintaansa, vaikka uutta tilaa ei olisi löytynytäkään.

Aavan joogatunteja järjestetään eri opettajien voimin myös Äkäslompolon puolella Even vintillä. Kesän ajan Äkäslompolon tunnint tosin ovat tauolla.

Uusi liiketila Ylläsjärvellä mahdollistaa myös uusien palveluiden tarjoamisen.

– Uusissa tiloissa on erillinen hoituhuone, joten jatkossa Aavalta löytyy vaihtelevasti hierontaa ja muita yksilöhoitoja, kuten jäsenkorjausta, reikiä ja rumpurentoutuksia. Ajatuksena on tarjota eri toimijoille tila tulla tekemään esimerkiksi päivän viikossa tai vaikka muutaman päivän loman ohessa, Laine kertoo.

– Olen tästä innoissani ja onnellinen. On mahdollista päästä tarjoamaan saman katon alta laajasti eri palveluja, hän jatkaa.

*Johanna*