

Töppöstä toisen eteen!

– Mitä enemmän pakkasta, sen parempi! Parhaimmillaan olen hipsutellut menemään 35 asteen pakkasessa, kaikessa hiljaisuudessa, kuunnellen pakkaslumen narinaa, **Riikka Tulppo** tunnelmoi.

Tulppo tanssahtelee paikallaan lumisella polulla. Jaloissaan hänellä on kenkien sijaan kerros villasukkia. Tänä pakkasta on vain kymmenisen astetta.

– Se alkaa olla minimi, että voi villasukkajuosta. Jos on lämpimämpää, lumi takertuu sukkiin. Ei ole mukava juosta, kun sukkiin pohjat ovat täynnä lumimöykkyjä.

Napakkaa menoa

Vaikka villasukkajuoksu saattaa kuulostaa erikoiselta lajilta, monelle se on ainakin jossain määrin tuttu juttu. Villasukkajuoksun SM-kisojakin on järjestetty jo vuosia. Tänä vuonna kilpailut käydään helmikuun puolivälissä Orivedellä.

– Tietoisuus villasukkajuoksusta on levinnyt jo kohtalaisen laajalle, mutta harva on kuitenkaan kokeillut lajia. Minun järjestämilleni villasukkajuoksutunneille on tullut paljon ensikertalaisia.

Riikka Tulppo on hyvinvointialan yrittäjä ja moniottelija. Tulpon yritys tarjoaa polkujuoksu- ja maastohiihtovalmennusta, polkujuoksuleirejä, työhyvinvointipalveluita, tunturi- ja metsäjoogaa sekä uusimpana palveluna elämäntapavalmennusta.

– Ensimmäiset villasukkajuoksu-tuntini järjestin Ylläksellä jo viime talvena. Teetan tunteillani erilaisia juttuja, esimerkiksi koordinaatioharjoituksia. Intervallitreenit jätämme väliin, ne vaativat ehkä kuitenkin lenkkareita, joissa olisi paremmin pitoa.

Tulppo kannustaa kokeilemaan villasukkajuoksua rohkeasti ja avoimin mielin. Opastuksella lajiin pääsee nopeasti sisälle, mutta mikään ei estä testaamasta lajia itsekseen. Tarvitset vain villasukat – tai itse asiassa useamman parin villasukkia.

– Minulla on tässä nyt alimmaisena hyvät urheilusukat ja niiden päällä kolmet villasukat. Voi ihan hyvin

laittaa neljätkin sukat päällekkäin, jos on kova pakkanen, Tulppo opastaa.

Juoksukenkä on joka lähtöön, mutta villasukilta vaaditaan vain yhtä ominaisuutta: niiden on oltava napakat. Napakat sukat pysyvät menossa mukana, eivätkä tipahda matkan varrelle.

– Sanon aina, että anopin kutomat käyvät, äidin kutomat eivät, Tulppo nauraa.

– Äidit neulovat löyempiä sukia kuin anopit, hän selventää.

Ja sitten vain lumelle?

– Kyllä. On aina hauska katsoa ensikertalaisten reaktioita. Ensimmäisten askeleiden fiilis on jännä, ja kaikki ovat aina yhtä innoissaan.

Jalkapohjan pienet lihakset töihin

Tulppo arvostaa villasukkajuoksussa hauskuuden ja vaihtelun lisäksi lajin terveysvaikutuksia, joita voi verrata paljasjalkakengillä juoksemiseen.

– Jalan pikkulihakset saavat villasukkajuoksussa aktiivista toimintaa. Nykyiset kengät ovat jo liiankin tuettuja, ja jalat liian passiiviset. Villasukissa aistii ihan eri tavalla maan. Jokaisen villasukkalenkin jälkeen jalkapohjissa on ihanaa kihelmöintiä, on kuin olisi käynyt jalkahieronnassa. Jos on vaivoja jalkapohjissa, kannattaa kokeilla lajia. Eikä tarvitse juosta, voi kävellä tai hölkkäillä. Hikiurheiluaan tämän ei ole pakko olla.

Tulppo muistuttaa, että vaikka villasukkajuoksu saattaa koukuttaa, ihan täysin villasukkien vietaväksi ei kannata heittäytyä.

– Villasukkajuoksu on hyvää vaihtelua, mutta kaikkia lenkkejä ei kannata tehdä villasukilla. Akillesjänteet saattavat kipeytyä.

Satu

Villasukkailemaan!

1. Tarvitset urheilusukat (alimmaisiksi) ja 3-4 villasukat.
2. Villasukkien on oltava napakat.
3. Pakkasta pitää olla vähintään -10C
4. Valitse sopiva polku ja lähde tunnustelemaan, miltä villasukkailu tuntuu.



Riikka Tulppo tykkää juosta villasukissa Ylläksen talviurheilupolkuja. Tulpon unelmapohja villasukkajuoksuun on polku, jossa on pari senttiä uutta lunta pinnassa.

Riikka Tulppo

- Yrittäjä yrityksessä Riikka Tulppo Hyvinvointipalvelut.
- Asuu osan vuodesta Ylläksellä ja osan vuodesta Oulun seudulla.
- Riikkaa kiehtoo Ylläksessä luonto ja harrastusmahdollisuudet.
- Riikka muistuttaa, että vaikka maastohiihto tai polkujuoksu olisivat tuttuja lajeja, kannattaa säännöllisesti käydä ohjatulla tunnilla tarkistuttamassa oma tekniikka. Ohjauksesta hyötyy sekä aloittelija että kokeneempi lajin harrastaja.