

TEKSTI Maija Arosuo KUVAT C. Gibson

Kurssin kautta luistimille

Retkiluistelukausi alkaa aina yhtäkkiä. Suomen Retkiluistelijoiden ohjatuille retkille pääsee mukaan, jos tulokaskurssi on käyty ja tavarat valmiina, kun retkikutsu tulee.

Syksyisin liukkaat kelit yllättävät niin autoilijat kuin luistelijat. Nastarenkaita kaivetaan esiin yhtä kovalla tohinalla kuin retkiluistimia haetaan kaupasta. Ilmiönä jäätyminen on kuitenkin melko luonnollinen, joten siihen voi myös varautua.

Mikäli luistinjäille on menossa ensimmäistä kertaa, on syytä valmistautua muutenkin kuin luistimet hankkimalla. Kiiltävänä välkkyvä luonnonjää on myös petollinen – sen vahvuutta on osattava lukea, jos sen päällä mielihiihtää. Toisen jälkien seuraaminenkaan ei ole varma tapa välttyä haverilta, sillä jääolot saattavat muuttua hetkessä.

Luennolla perustiedot haltuun

Varma tapa aloittaa retkiluistelu on käydä Suomen Retkiluistelijoiden tarjoama tulokaskurssi ja liittyä seuran ohjatuille retkille. Niillä on aina mukana koulutetut ve-

täjät. Skrinnari.fi-sivustolla ilmoitettavat retket ovat maksuttomia, mutta tulokaskurssin käyminen ja seuran jäsenyys ovat edellytys niille osallistumiseen. Maksullisia tulokaskursseja järjestetään eri paikkakunnilla marras – helmikuun aikana.

Tulokaskurssi koostuu kolmesta osasta: luennosta, retkestä ja vapaaehtoisesta plutaus- eli pelastautumisharjoituksesta.

Pakollinen, yhden illan luento on käytyä ennen tulokasretkelle osallistumista. Illan aikana käydään läpi retkiluisteluun, varusteisiin, jääturvallisuuteen, luistelutekniikkaan ja seuran toimintaan liittyviä asioita. Luennon pitävät seuran vapaaehtoiset retkenvetäjät, seuran kehittämän luentoesityksen pohjalta. Suurin osa ajasta kuluu siis kalvosulkeisten parissa.

Luistelemaan oppii luistelemalla ja retkikäytäntökin selviää netistä, joten illan parasta antia on jääolosuhteisiin tutustuminen. Kurssilla opitaan jään muodostumisen periaatteita. Viiden sentin pak-

suinen teräsää kantaa luistelijan. Teräsää muodostuu 0,25 cm pakkasastetta kohden vuorokaudessa. Jäätymiseen tarvitaan tyyni, kylmä ja pilvetön pakkaskeli. Toisaalta jäältä löytyy aina vaaran paikkoja, jotka pysyvät sulina tai heikkoina. Näitä ovat eri syistä lämpiminä, virtaavina ja peitossa olevat vedet. Pienen pintaraapaisun saa tuleviin haasteisiin, kun tutustutaan tuuliavantoihin, röpelikköön, ahtojäihin, syöpymiin ja swingeihin. Tietoa tulvii, mutta yhden luokahuoneessa vietetyn illan aikana ei voi oppia, koska jää on tarpeeksi kantavaa. Sen voi opetella vain monien retkien kautta käytännössä.

Tärkein oppi on kuitenkin helppo muistaa: luonnonjäille luistelemaan mennään aina kunnolla varustautuneena, eikä koskaan yksin. Varusteisiin pääsee kursilla tutustumaan käytännössä, joten omien välineiden hankkiminen kannattaa tehdä vasta luennon jälkeen. Ohjaajat kertovat monoihin kiinnitettävien te-

RETKILUISTELUKAUSI alkaa sisämaan pieniltä järviltä ja lammilta. Merelle päästään useimmiten vasta vuodenvaihteen jälkeen.

Luonnonjäille luistelemaan mennään aina kunnolla varustautuneena, eikä koskaan yksin.



rien ja vaelluskenkien kanssa käytettävien luistinten eroista. Opimme, että suksisauvat eivät sovi luisteluun, sillä sauvojen ensisijainen tarkoitus ei ole lykkiä vauhtia, vaan testata jään paksuutta. Selässä pidetään aina reppua, jonne on vesitiiviiseen säkkiin pakattu täydellinen vaihtovaatekerta. Reppu toimii samalla pelastusliivinä, jos avantoon joutuu. Se pysyy tukevasti paikallaan lantiovyön avulla ja haaremme estää reppua nousemasta ylös vedessä. Naskalit pidetään koko ajan kaulassa ja heittoliina pidennysliinan avulla käden ulottuvilla. Oman mukavuuden ja turvallisuuden takia mukaan retkelle lähtevät myös eväät, taukotakki, istuinalusta ja kännykkä vesitiiviissä pussissa. Seuraava askel teoriaosuuden jälkeen onkin varusteiden hankinta, sillä tulokasretkellä kurssilaisella on jo oltava kaikki pakolliset tamineet.

Valmistaudu retkeen

Tulokasretken ajankohtaa on yhtä vaikea arvata kuin lottoriviä. Se pidetään sitten, kun jääolosuhteet ovat otolliset, eli kun löytyy riittävän kestävä ja sileää jäätä, jonka päällä ei ole liikaa lunta. Varmasti retken toteutumisen voi tietää vasta edellisena iltana, joskus jopa samana aamuna.

Teoriaosuuden suorittamisen jälkeen alkaakin skrinnari.fi-sivuston tiivis tuijottaminen. Käytännössä seuranta voi helpottaa tilaamalla itselleen sähköpostiin viestit tulokasretkistä. Kurssit ovat valtakunnallisia, joten tulokasretkelle voi osallistua myös eri paikkakunnalla kuin missä on suorittanut teoriaosuuden. Muille seuran retkille ei vielä ole asiaa.

Odotellessa kannattaa luistelemista kuitenkin treenata, sillä tulokasretkelle osallistumisen edellytys on luistelutaito ja peruskestävyys. Tulokasretkellä vietetään kolmisen tuntia luistimilla ja luistellaan noin tunti yhtäjaksoisesti, noin kymmenen kilometrin tuntivauhtia. Mikäli retkiluistimet ovat ensi kertaa jalassa, tai edellisestä luistelukerrasta on pitkä aika, voi tämä tuottaa hankaluuksia. Luonnonjäät ovat epätasaisia, jolloin jalkoja helposti jännittää ja ne puutuvat. Monilla paikkakunnilla on aurattuja ratoja tai tekojääratoja, joilla luistelutekniikkaa pääsee harjoittelemaan. Parasta harjoittelua tietysti on, jos pääsee kokeneen ystävän kanssa lyhyille retkille luonnonjälle.

Varusteet

Pakolliset varusteet Suomen Retkiluistelijoiden retkillä:

Reppu, noin 40 l
(lantiovyö,
haarahihna,
karabiinihaka)

Täydellinen
vaihtovaate-
kerta
vesitiiviisti
pakattuna

Jäänaskalit
ja pilli

Heittoliina

Retkiluistimet
ja niihin sopivat
jalkineet

Jääsauva
(mielellään pari
retkiluistelusauvoja)



Onko retkiluistelu turvallista?



TULOKASKURSSILLA harjoitellaan vetämään itsensä ylös ”avannosta” naskaleiden avulla. Varsinainen plutausharjoitus pidetään erikseen ja se on vapaaehtoinen.

Retkiluistelulla on vaarallisen lajin maine. Moni pitää heikoille jäille meneviä ”pätkähulluina”. Onko retkiluistelu siis rajoja koettelevaa extreme-urheilua vai sauvakävelyyn verrattavaa kuntoilua? Riskejä lajissa ovat tapaturmainen loukkaantuminen kaatuessa, hukkuminen ja hypotermia.

Suomen Retkiluistelijoiden mukaan laji on oikein harrastettuna turvallinen. Tilastollisesti luistelussa loukkaantumisia tuhatta harrastustuntia kohden on vain 3,3, kun esimerkiksi suunnistuksessa lukema on 13,6. Suomen Retkiluistelijoiden kaudella 2018–2019 tapaturmia oli 14, eli 2,4 kutakin tuhatta retkiosallistumista kohden. Kaikki tapaturmat olivat kaatumisia, joista yleensä seurasi olkapään tai alaraajojen vammoja tai naarmuja. Polvisuojien ja kypärän käyttö ovat vähentäneet vammojen syntymistä merkittävästi.

Vakavin riski lajissa on hukkuminen tai hypotermiaan kuoleminen. Lajin turvallinen harrastaminen lähtee siitä, että tunnetaan jäällä kulkemiseen liittyvät riskit ja otetaan aina kaveri mukaan. Kokeneellekin retkiluistelijalle voi tapahtua ennalta arvaamattomia asioita, joten varusteet on oltava kunnossa ja kuivat vaatteet saatavilla. Pelastus- ja pelastau-

tumisharjoituksia on syytä harjoitella etukäteen niin, että tapaturman sattuessa osataan toimia turvallisesti.

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton (SUH) mukaan Suomessa on vuoden 2010 jälkeen kuollut retkiluistelussa hukkumalla tai hypotermiaan 12 henkilöä, eli noin 1,3 ihmistä vuodessa. Vuosi 2018 oli varsin synkkä, sillä kuolleita oli viisi. Suomen Retkiluistelijoiden toimintakertomuksen mukaan heistä yksi oli seuran jäsen, joka oli omatoimiretkellä yksin.

Yksin luisteleminen onkin suurin syy hukkumistapauksiin. Kaveriavun merkitys on suuri avannosta pois pääsemisessä, vaatteiden vaihtamisessa sekä tarvittaessa avun hälyttämisessä. Mikäli esimerkiksi olkapää menee sijoiltaan avantoon pudotessa, ei naskaleiden avulla yksin avannosta nouseminen ole mahdollista, jos ei se helppoa ole muutenkaan.

Seuran retkillä plutaukset ovat melko harvinaisia. Kaudella 2018–2019 seura järjesti 366 virallista retkeä, joilla 3 791 ihmistä luisteli yhteensä 94 207 kilometriä. Plutauksia oli kaksi, eikä niissä tapahtunut tapaturmia. Plutausten määrä onkin vuosi vuodelta vähentynyt. Lajin turvallisuus onkin siis kiinni lähinnä harrastajasta itsestään.

Suomen Retkiluistelijoiden varsinaiset retket on luokiteltu viiteen luokkaan pituuden ja vauhdin mukaan.

- 5 Matka alle 30 km. Leppoisasti luisteleville, ulkoilusta nauttiville, myös aloitteleville. Vaatimuksena perusluistelutaito retkiluistimilla (vähintään tunnin luistelu esim. radalla noin 10 km tunnissa).
- 4 Matka 30–50 km. Reipasta ulkoilua ja luonnossa liikkumista. Retkillä tarvitaan luistimien ja tasapainon hallintaa vähän huonommallakin jäällä.
- 3 Matka 40–60 km. Kokeneille ja hyväkuntoisille luistelijaille.
- 2 Matka 50–70 km. Kokeneille, hyväkuntoisille ja kestäville luistelijaille; liikuntasuoritus tärkeä osa.
- 1 Matka yli 70 km. Vauhdinhaluisille, kovakuntoisille, kilometrejä kerääville luistelijaille. Keskimääräinen luisteluvauhti jopa 20 km/h

Tulokasretkellä Kakskerrassa

Edellisenä vuonna Saaristomeri oli ollut luistelijoiden paratiisi, joten puhkun intoa päästä jäälle. Suoritan teoriaosuuden jo marraskuussa, jotta pääsen lajiin kiinni heti alkukaudesta – näin ainakin kuvittelen. Kaapistani löytyvät nyt niin omat luistimet, sauvat, kuin heittoliina ja naskalitkin, sillä vuokra- tai lainavälineiden hankkiminen lyhyellä varoitusaajalla on melko hankalaa. Olen käynyt kerran viikossa Turun Kupittaaan luistelumadolla harjoittelemassakin. Mutta retkikutsua ei vain kuulu.

Talvet eivät ole veljiä keskenään. Lumi sataa suoraan veteen, mikä saa aikaiseksi vain erilaisia monikerrosjäitä. Sitten meri jäätyy, mutta saa heti pinnalleen vankan lumipeitteen. Epätoivoisimmat pitävät jo tulokaskursseja auratuilla radoilla, mutta päätän odottaa oikeita avojäitä, jotta saisin oppia niiden lukemisesta.

22.2.2019 vesisateet ovat vihdoinkin sulattaneet lumet jäiltä ja pakkaset jäädyttäneet sadevedet uudestaan. Retkikutsu tulee päivän varoitusaajalla. Muutamassa minuutissa retkelle ilmoittautuu 14 aloittelijaa. Aamulla Kakskerran Ekvallan uimarannalla on paikalla 18 luistelijaa. Ensiaskeleet jäällä tuntuvat monesta epävarmoilta. Muutaman harjoituskierroksen jälkeen alkaa taas muistua mieliin, mistä lapsuuden lajista on kyse.

Kurssin vetäjä, **Ronald Österbacka**, ottaa tilanteen nopeasti haltuun. Varusteet tarkastetaan pareittain. Heittoliinan oikea kiinnitys on suurimmalla osalla hakusessa. Kumpi pää olikaan kiinni luistelijassa? Naskalit laitetaan kaulaan mahdollisimman ylös, jotteivät ne heilahda naamaan. Kypärä on monella päässä, vaikkei se pakollinen varuste olekaan. Aurinkolasit ovat tänään onneksi myös tarpeen.

Ennen lähtöä ohjaaja kertoo käsimerkit. Pysähdy, hajaannu, vaara. Sitten lähdetään jonossa matkaan. Ohjaajaa ei saa ohittaa. Aluksi luistelemme myötätuuleen ja haemme luisteluun rentoutta. Harvalta sitä löytyy, sillä röpöläinen jää tekee menosta nykivää ja jäykistää jalat tönköiksi. Luistimien nauhoja kiristetään, mikä auttaa tasapainon pitämistä huomattavasti. Hieman enemmän luistellut kaveri antaa vinkin: kuvittele, että tanssisit. Olen erittäin huono tanssija, mutta mielikuva aut-



Pätän nauttia. Kroppa rentoutuu ja jalat lakkaavat kramppaamasta.

taa. Lopetan jännittämisen ja annan mennä. Pätän nauttia. Kroppa rentoutuu ja jalat lakkaavat kramppaamasta. Alan jo hyrällä ja vauhtikin paranee. Kunnes olen tupsahtaa nenälleni lumilaikkuun.

Railon kohdalla ohjaaja pysähtyy ja koko jono hänen takanaan harjoittelee jarruttamista pitkällä terillä. Railo on uusi, sillä Österbackan eilisellä tiedusteluretkellä sitä ei vielä ollut. Astumme sen yli sauvoja apuna käyttäen.

Vastainen tuskatuuli

Tunnin myötätuuliluistelun jälkeen pidämme evästäuon Kaarinan Vuolahdessa. Toisilleen osin tuntemattomat retkeläiset

juttelevat jo vuolaasti. Eväät kruunat retken. On muutama aste lämpöaste, mutta huomaa, että pieni hiki on tullut, sillä taukotakki on pian saatava päälle.

Jatkamme matkaa vielä Vapparnille asti, jossa saamme esimakua siitä, mitä olisi luistella uudella silojäällä. Joudumme kuitenkin kääntymään takaisin, sillä muuten matkastamme tulee liian pitkä. Lisäksi Vapparnin yli kulkee valtaisa railo, jonka yli ei ole asiaa.

Käännymme vastatuuleen. Tuulta on noin viisi metriä sekunnissa, mutta ero myötäisen ja vastaisen välillä on merkittävä. Joudumme puskemaan paljon kovempaa, sauvat on otettava käyttöön. Tulles-



TULOKASRETKELLÄ täytyy pystyä luistelemaan yhtäjaksoisesti noin 10 kilometriä eli tunnin ja olemaan jäällä kolmisen tuntia.

sa olemme olleet lauma, nyt ymmärrämme jonon merkityksen. Jonosta aina joku kaatuu välistä ja jää viimeiseksi. Sauvojen kärjet opimme ainakin pitämään alhaalla, etteivät ne ole takana tulevan silmässä. Harjoittemme myös sauvoilla vetämistä

ja pareittain luistelua selästä työntämällä. Luistelutaidoillamme se on kuitenkin vielä haasteellista. Saavumme samalle railolle kuin tullessa, mutta tunnin aikana se on kasvanut niin suureksi, ettei sen yli enää voikaan astua. Joudumme kiertämään

rannan kautta. Saamme hyvän opin muutoksen nopeudesta.

Hikisen työn tehneinä pääsemme suojaiseen poukamaan, jossa lopuksi harjoittemme naskaleiden ja heittoilinan käyttöä. Tänään emme kuitenkaan plutaakaan vaan kuivaharjoittemme jään päällä.

Harjoittemme pelastautumista pareittain. ”Plutannut” kaatuu jäälle, heittää sauvat tulosuuntaan, ottaa naskalit esiin ja vetää itseään. Sitten hän heittää oman heittoilinansa parilleen, joka vetää hänet ”ylös”. Vaikkei kyseessä olekaan tositilanne, emmekä edes kastu, on tilanne opettavainen. Huomaan esimerkiksi, että reppuni kaari työntää kypäraani eteenpäin silmille niin, etten näe sen alta mitään. Onneksi en joutunut huomaamaan tätä tositilanteessa.

Olemme olleet retkellä kolme ja puoli tuntia ja luistelleet 17 kilometriä. Luisteluvauhtimme on ollut 9-11 km tunnissa. Vauhti on sama kuin seuran hitaimmilla retkillä. Olemme kaikki vielä voimissamme, mutta kellään ei ole puhtia lähteä tarjotulle iltapäivän jatkoretkelle. Penikat huutavat jo kotiin. Olemme nyt seuran täysvaltaisia jäseniä ja oikeutettuja osallistumaan seuran varsinaisille retkille.

**IWA
OUTDOOR
CLASSICS 2020**

High performance in target sports,
nature activities, producing people

6. – 9.3.2020

NÜRNBERG, SAKSA

**MENESTYS
JATKUU**

Uusi kausi menestyksen markkinoille
ihastu ainutlaatuisiin uutuuksiin New Product Center -alueella,
tapaa kansainvälisiä näyttelijäseurajoukkoja ja laajenna verkostosi hyödyllisillä
kontakteilla – kaikki tämä keskeisesti yhdellä ammattialueella.
IWA OutdoorClassics odottaa vierailusi 6.3.2020 alkaen.

Tervetuloa mukaan!
IWA.INFO/EN

IWA OutdoorClassics
Paras arena kasvuun ja menestykseen

Esikäsitys vain ammattilaisille.
Ammatillisuus todistettava lippua ostettaessa.