



HYVINVOINTIA ULKOILUSTA +65 -VUOTIAILLE

HURMAAVAA

LIUKULUMIKENKÄILYÄ

Liukulumikengät ovat suhteellisen tuore kotimainen keksintö. Ne ovat todellisesta luonnossa liikkumisen vapaudesta ja helppoudesta sekä erilaisista luontoelämyksistä nauttivan ulkoilijan valinta. Liukulumikengät ovat heti käyttövalmiit ja liikkumiseen ei tarvita latuja eikä erityisiä monoja. Pysähtely matkan aikana mahdollistaa myös vapaamman keskustelun ryhmän kanssa.

Liukulumikengät yhdistävät eräsuksien ja lumikenkien parhaimmat ominaisuudet eli miellyttävän liun, mukavan kantavuuden mutta myös hyvän pidon kiinteiden nousukarvojen ansiosta. Matkaan voi lähteä vaikka kotiovelta ja suunnata niin lähipelloille kuin metsän rauhaan.

Liukulumikenkällässä parannetaan kestävyyskuntoa ja alaraajojen suurten lihasryhmien voimaa, joka on tärkeää mm. tasapainon ylläpidossa. Kun liukulumikenkällässä ottaa käyttöön sauvat, saavat myös ylä- ja keskivartalo tehokasta liikettä.

VERTAISOHJAAJALLE

Liukulumikenkäilyyn tutustunut vertaisohjaaja voi toimia itse lajin pariin innostajana sekä rohkaisijana. Liukulumikenkäilyn salat aukeavat yhdessä kevyesti liikkumalla ja kokeilemalla sekä ulkoilusta nauttimalla. Vertaisohjaaja voi myös kutsua ryhmän mukaan kokeneemman liukulumikenkäilijän tuekseen.

Vertaisohjaajan on tärkeä tutustua ennakkoon ryhmälle tarjolla oleviin liukulumikenkiin sekä mahdolliseen reittiin. Aloittakaa lajikokeilu yhteisellä alkulämmittelyllä ja liukulumikenkiin rauhassa tutustumisella. Huomioi, että liukulumikenkäilyn teho muuttuu maaston muotojen, vauhdin sekä lumen upottavuuden mukaan.

Pakkaa mukaan reppuun ainakin lämmintä juomaa, välipalapatukka, hieman varavaatetta (esim. lapaset, taukotakki), istuinalusta, ladattu puhelin ja EA-laukku. Täytä turvallisuusasiakirjat ennen toiminnan alkua (turvallisuussuun-

nitelma ja riskianalyysi). Ohjeista osallistujat varustautumaan oikein liukulumikenkätien tai -kokeilun luonteen mukaan ja anna riittävä ennakkoinformaatio tapahtuman sisällöstä (matka, aika, maasto). Seuraa ryhmän jaksamista toiminnan aikana ja varaudu muuttamaan suunnitelmaa tarvittaessa. Ryhmässä on hyvä olla mukana myös peränpitäjä. Tarkasta ennen matkaan lähtöä, että osallistujilla on liukulumikengät tukevasti jalassa.

VARUSTEET KUNTOON

Liukulumikenkiä on muutamia erilaisia pituudeltaan ja leveydeltään riippuen etenkin, millaisessa maastossa niillä haluaa liikkua. Lyhyemmät liukulumikengät (120 cm) ovat ketterämpiä hallita tiheämmissä metsissä sekä syvässä umpihangessa. Pidemmät mallit (160 cm) on hieman kantavampia ja suunniteltu etenkin mäkiin maastoihin, missä lumiolosuhteet vaihtelevat. Pidemmiltä liukulumikengiltä haetaan myös suksen kaltaisia laskuominaisuuksia. Näiden välissä on yleiskäyttöön soveltuvat mallit (n. 140-150 cm).

Jalkineeksi kevyeen aloittelijan liukulumikenkäilyyn käyvät parhaiten nilkkaa tukevat ja jonkin verran kiertojäykät sekä vedenpitävät vaellus- tai retkeilyjalkineet. Joustava pohja mahdollistaa siteen nivelmekanismin toiminnan eli kengän taipumisen päkiän kohdalta. Tärkeää on, että kenkä on myös olosuhteisiin nähden sopivan lämmin, jalkaan valmiiksi ajettu sekä sisälle mahtuu lämmin sukka (merinovilla).

Suurisompaiset ja säädettävät teleskooppisauvat ovat hyvä valinta liukulumikenkätienkelle. Sauvat tukevat tasapainoa sekä tuovat ylä- ja keskivartalon mukaan liikkumiseen. Iso sompa estää sauvaa uppoamasta syvälle lumeen. Nyrkkisääntö sopivan sauvan pituuden löytämiseksi on säätää se aluksi n. 40-50 cm:ä omaa pituutta lyhyemmäksi.

TEKNIKKAA JA TURVALLISUUTTA

Liukulumikenkäily on helppo laji aloittaa, sillä muutamat sen vaatimat tekniikat oppii kokeilemalla ja aiemmasta hiihto- tai lumikenkäilykokemuksesta on apua. Liukulumikengillä liikkumisessa hyödynnetään vuorohiidon perustekniikkaa eli suksia liu'utetaan eteenpäin vuorotellen. Liuku on kuitenkin lyhyempi ja hitaampi verrattuna murto- maahiihtoon. Loivat mäet pääsee ylös jatkamalla tällä perustekniikalla eteenpäin luottaen suksen pohjan nousukarvan pitoon.

Liukulumikengillä liikkuminen kantohankipinnalla ja jyrkissä laskuissa on hankalaa, koska niiden sivuttaispito ja hallittavuus ei ole samanlainen kuin esimerkiksi pidemmillä ja kapeammilla tunturisuksilla.

MÄKITEKNIikka

Mäen jyrkkyyden kasvaessa voi olla tarpeen siirtyä lopulta perinteiseen sivuttaisnousuun eli liikkua kylki rinteen päin. Ylempänä oleva jalka askeltaa ensin rinnettä ylös ja toinen jalka tuodaan sen viereen. Maastonkohdasta riippuen voi olla tarpeen välillä vaihtaa rintamasuuntaa suhteessa rinteeseen. Rintamasuunnan kääntö tapahtuu aina yläkautta, eli katse rinteiden yläosaa kohti. Jyrkkyyden kasvaessa voi olla tarvetta nousta rinnettä viistoittain ylöspäin.

Alamäkeen laskiessa koukista polvia eteenpäin ja tunne paino enemmän päkiöillä kuin kantapäillä. Voit laskuvarmuuden ylläpitämiseksi pitää jalat liikkeessä tekemällä laskun aikana pientä kevyttä kyykkyliikettä. Työntämällä toista liukulumikenkää eteenpäin saat myös tukevuutta ja kantavuutta laskuasentoon. Jos hangen alla on joku maaston epätasaisuus niin hieman edempänä oleva liukulumikenkä ottaa epätasaisuuden kevyesti vastaan samalla ylläpitäen laskijan tasapainon.