

Henna Vanne

**KIIPEILY ALOITTELIJAN SILMIN**

Opinnäytetyö  
Kajaanin ammattikorkeakoulu  
Matkailu-, ravitsemis- ja talousala  
Restonomi  
Matkailun koulutusohjelma  
Syksy 2007



**Kajaanin  
ammattikorkeakoulu**

## OPINNÄYTETYÖ TIIVISTELMÄ

Koulutusala Matkailu-, ravitsemis- ja talousala	Koulutusohjelma Matkailun koulutusohjelma
Tekijä(t) Henna Vanne	
Työn nimi Kiipeilijän opas	
Vaihtoehtoiset ammattipinnot	Ohjaaja(t) Mikko Keränen, Pekka Oikarinen
	Toimeksiantaja
Aika Syksy 2007	Sivumäärä ja liitteet 27 + 1 + 37
<p>Tutkimuksen tavoitteena oli tehdä uusi opaskirja aloitteleville kiipeilijöille. Toisena tarkoituksena oli tuottaa opaskirja myös kokeneille kiipeilijöille ja lisätä kiipeilymatkailun suosiota Suomessa.</p> <p>Tutkimuksen ohessa tehtiin kyselylomake, joka oli enimmäkseen suunnattu kokeneille kiipeilijöille, koska aloittelijoita ei voitu tavoittaa. Vastauksia tuli 57, ja se antoi tutkimukselle uusia näkökulmia ja uusia tietoja opaskirjaan kokeneilta kiipeilijöiltä.</p> <p>Aloittelijan opaskirja sisältää tietoja kiipeilystä ja sen vaaroista. Kirjassa on myös lääneittäin mainittu Suomen kiipeilykohteet, niin sisäseinät kuin kalliotkin.</p>	
Kieli	Suomi
Asiasanat	Kiipeily, opas, seikkailu, matkailu
Säilytyspaikka	<input type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun Kaktus-tietokanta <input type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto

School Kajaani University of Applied Sciences	Degree Programme Tourism
Author(s) Henna Vanne	
Title Climbing through Beginner's Eyes	
Optional Professional Studies	Instructor(s) Mikko Keränen, Pekka Oikarinen
	Commissioned by
Date Autumn 2007	Total Number of Pages and Appendices 27 + 1 + 37
<p>The purpose of this study was to write up a new guidebook for beginners. The secondary objective was to produce a guidebook also for an experienced climber and to increase climbing tourism in Finland.</p> <p>The study was conducted with a questionnaire, which were mostly distributed to experienced climbers. The beginners were not reached. However, 57 replies brought out new aspects and new information from experienced climbers.</p> <p>The beginner's guidebook includes information about climbing and its dangers. The climbing venues around Finland are also listed.</p>	
Language of Thesis	Finnish
Keywords	Climbing, guidebook, adventure, tourism
Deposited at	<input type="checkbox"/> Kaktus Database at Kajaani University of Applied Sciences <input type="checkbox"/> Library of Kajaani University of Applied Sciences



# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

## ABSTRACT

1 JOHDANTO	1
2 KIIPEILY	2
2.1 Vuorikiipeilyn historiaa maailmalla	3
2.2 Kiipeilyn historia Suomessa	5
2.3 Suomen Kiipeilyliitto ry.	6
2.4 Kiipeilyn etiketti	6
2.5 Jokamiehen oikeudet	8
2.6 Turvallisuus	9
3 SEIKKAILUMATKAILU	10
3.1 Luontomatkailu ja luontoliikunta	10
3.2 Seikkailumatkailun ominaispiirteet	11
4.2 Kestävä seikkailumatkailu	15
5 LAADULLINEN TUTKIMUS	16
5.1 Kyselytutkimus	18
5.2 Laadullinen analyysi	18
6 KYSELY JA ANALYSOINTI	21
7 YHTEENVETO JA POHDINTA	26
LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyö käsittelee kiipeilyä aloittelijan silmin. Tutkimusongelmana on kiipeilyn vähyys ja tuntemattomuus Suomessa. Tarkoituksena on selvittää, miten pystytään lisäämään kiipeilyn tunnettavuutta Suomessa lähinnä suomalaisille kiipeilystä kiinnostuneille tai jo kokeneemmille konkareille.

Opinnäytetyön tuotoksena on kiipeilyopas lähinnä aloittelijoille ja kiipeilystä kiinnostuneille. Opas kasvattaa kiipeilymatkailun tunnettavuutta sekä kannustaa lajista kiinnostuneita aloittamaan harrastuksen. Opas sisältää aloittelijoille tärkeitä asioita, kuten turvallisuus, solmujen teko-ohjeet, perussanastoa sekä yleisiä ohjeita kiipeilyn aloittamiseen, muun muassa seurojen yhteystietoja, sekä peruskurssien sijainteja.

Oppaan tekemisessä käytetään laadullista tutkimusta, kyselyä. Se kohdistetaan kokeneille kiipeilijöille. Kysely auttaa selkeyttämään opaskirjan sisällön tärkeimpiä asioita; mitä opaskirjan tulee sisältää ja mikä on erityisen tärkeää aloittelijalle. Vastaavanlainen opaskirja löytyy myös englanninkielisenä (Allen Fyffe & Iain Peter, *The Handbook of Climbing*). Opas tulee sivuamaan paljolti tätä kirjaa, mutta on huomattavasti lyhyempi ja kootumpi kirja. Opas sisältää kuitenkin kaiken oleellisen informaation, jota tarvitaan kiipeilyn aloittamiseen. Oppaan on tarkoitus myös edistää matkailua lisäämällä tunnettavuutta eri kiipeilyseinillä sekä kallio-kohteilla Suomessa. Oppaasta löytyy Suomen kiipeilykohteet lääneittäin.

## 2 KIIPEILY

Kiipeily on kasvattanut jatkuvasti suosiotaan viime vuosien aikana. Se saattaa johtua joko ihmisten lisääntyneen rohkeuden ja halun kokea lisää, tai ehkä osittain myös kiipeilyelokuvi-en takia. Kiipeily ei kuitenkaan ole hurjapäiden laji. Harkintakyky ja kärsivällisyys ovat kiipei-lyssä avaintekijöitä. Ilman harkintaa ja kärsivällisyyttä kiipeilijä saattaa tehdä virheen, joka voi olla kohtalokas. Kiipeilyn suosion kasvuun vaikuttaa sen monipuolisuus. Kiipeilyn eri muo-toja ovat vuorikiipeily, jääkiipeily, kalliokiipeily, seinäkiipeily ja luolakiipeily. Aloittelijalle Si-säseinällä kiipeily on turvallisin vaihtoehto. Fyysisiltä ominaisuuksilta kiipeilijällä tulee olla voimaa, kestävyyttä, notkeutta ja kestovoimaa sormissa, käsivarsissa, selässä ja koko vartalos-sa. Kokemuksen tuo myös luonnonläheisyys sekä kehon ja mielen samanaikainen hallitseminen. (Coronaria Media 2007.)

Kiipeily on ollut luonnollinen tapa liikkua vaikeakulkuisessa maastossa, vuoristossa tai tihe-ässä metsässä jo ammoisista ajoista lähtien. Vielä nykyäänkin alkuperäiskansojen ihmiset ha-kevat ruokaa kiipeämällä, esimerkiksi puista. Teollistuneissa maissa kiipeily on liikkumismuo-to. Retkeilyssä voidaan puhua kiipeilystä jo, kun retken varrella tulee vastaan mäki, tunturi tai vuori. Tällöin joudutaan aina kiipeämään rinteitä ylös ja alas. Monissa maissa, kuten esimer-kiksi Nepalissa, arkipäivän askareissa joudutaan kiipeämään ylös pitkiäkin vuorenrinteitä ha-kemaan ravintoa tai vettä. Viime vuosina kiipeily on kehittynyt retkeilyharrastuksesta liikun-ta- ja urheiluharrastukseksi. (Wikipedia 2007.)

Suomen vanhin kiipeilyseura Suomen Alppikerho, SAKE, perustettiin 1962. Noihin aikoihin oli takana oltava jo reilusti vuoristonousuja tai vaativia kotimaan kallioreittejä pääsemiseksi seuran jäseneksi. 60-luvulla ei tällaisia saavutuksia vielä ollut monellakaan henkilöllä. Suoma-laisen kiipeilyn historia oli pitkään SAKE:n jäsenten tekemää. Matti A. Jokinen avasi erittäin vaikeita reittejä Alpeilla jo 50- ja 60-luvuilla. 80-luvulla Veikko Karhumäki johti kaksi retki-kuntaa Pamiriin-vuoristoon, Pik Leninille ja Pik Kommunismalle. Vuoret sijaitsevat Kirgisian ja Tadžikistanin rajalla. Tunnetuimpana kiipeilijänä on Veikka Gustafsson, joka kapusi en-simmäisenä suomalaisena Mount Everestin huipulle vuonna 1993. Nykyään kiipeilyn luonne on muuttunut paljon helpommaksi matkustamisen helpottuessa ja varusteiden kehittyessä. (Suomen Alppikerho 2007.)

Kiipeilymatkan kulttuurillinen ydin on paikan, yhdessäolon ja yhteiselon kombinaatio sekä tärkeimpänä itse onnistunut kiipeily. Kiipeilyä voidaan ajatella myös vapaa-ajan muuttuvana aktiviteettimuotona. Matkailun lisäksi kiipeily on muuttunut radikaalisti viimeisten vuosikymmenten aikana. Harrastajamäärät ovat kasvaneet sekä kilpailut lisääntyneet. (Lunnas 2005, 46 – 56.)

Suomesta löytyy yhä joitakin kallioita, joita ei ole vielä niin sanotusti valloitettu. Siksi tullaan käymään kovaa kilpailua siitä, kuka ensimmäisenä löytää ja kiipeää uuden reitin uuteen kallioon. Jo valloitettu kallio saattaa olla vain osittain reititetty, joten kiipeilijä voi ottaa itselleen haasteen ja hakea toisen reitin, jota ei ole valmiiksi pultitettu. Kalliokiipeilyn ideologisina ääripäinä voidaan pitää brittiläistä ja ranskalaista kiipeilytraditiota. Ranskalainen traditio on urheilullinen, reitteihin asetetaan kiinteitä varmistuksia vaarallisuuden hävittämiseksi. Brittiläinen traditio taas kieltää kaikenlaisen varmistuksen jättämisen, ainoastaan tilapäiset varmistukset sallitaan. Ideana on tehdä kiipeilystä vaativaa ja ehkä hieman vaarallistakin seikkailua. (Lunnas 2005, 46 – 56.)

## 2.1 Vuorikiipeilyn historiaa maailmalla

Voidaan sanoa, että vuorikiipeily alkoi jo silloin, kun maan pintaan alkoi muodostua jonkinlaista kallioita tai nousua vaativia rinteitä. Vuorikiipeily voidaan pohjimmiltaan määritellä sanoilla vaara ja tekniikan suunnittelu, jolla väistetään vaara. Vuorikiipeilijät ovat kautta aikojen etsineet ja nauttineet lähinnä vaarasta, luonnon uhmaamisesta ja esteiden ylittämisestä. Toisin kuin vaeltajat, joiden tarkoituksena on yleensä rentoutua ja nauttia luonnon kauneudesta. Jo pitkän aikaa ihmiset ovat halunneet päästä vuorikiipeilyn avulla tunnetuksi koko maailmassa. Jotkut ovat jopa uhranneet henkensä päästäkseen valloittamattomalle vuorelle ja saadakseen tunnettavuutta. Maailmanlaajuisesti ei kuitenkaan ole tunnettu näitä uhrautujia kuin vasta lähivuosina. Toisen maailmansodan aikoihin ei vuorten valloittajia tunnettu kuin pienissä piireissä. Vasta sen jälkeen alkoivat muutkin kiinnostua vuorten valloituksista ja vuorikiipeily sai kiinnostuneita kokeilijoita ihan massoissa määrin. Enemmän suosiota saivat henkilöt, jotka menehtyivät matkoillaan, kuin ne jotka onnistuivat pääsemään vuoren huipulle ja takaisin. (Frison-Roche & Jouty 1997, 8 – 9.)



Vuorikiipeilyn synty menee paljon ajassa taaksepäin. Syyt kiipeämiseen vaihtelivat suuresti henkilöillä, jotka tekivät sen ensimmäisen nousun jollekin tietylle vuorelle, tai mäen harjanteelle. Pääasiassa kiipeäminen oli aluksi hyödyn, ei niinkään hovin vuoksi. Tavoitteina olivat yleensä suosion saavuttaminen, ylennys, pahamaineisuuden saavuttaminen tai kiipeilijän rahan hakuus (etsivät rikkauksia huipuilta tai ansaitsivat kiipeilemällä rahaa). Vuorikiipeilyn voidaan sanoa syntyneen urheilulajiksi vuonna 1857, jolloin perustettiin Alpine Club. (Frison-Roche & Jouty 1997, 9.)

Vuorikiipeilyä on harrastettu suurelta osin myös uskonnon takia. Pyhien eläinten uhraukset vuorilla, sekä pyhiinvaellukset saivat ihmiset jo ammoisina aikoina kiipeämään vuorien huipuille tai niiden yli. Nämäkin ovat osaltaan saavutuksia, mutta pääasiana ei ollut maineen ja kunnian saavuttaminen, vaan uskonnon rituaalien suorittaminen. (Frison-Roche & Jouty 1997, 17.)

Vuoristoissa kasvusto on erilaista kuin alangoilla. Näin ollen ihmisten alkaessa muuttaa vuoristoihin asumaan, heidän elimistönsä kehittyi, ja he oppivat selviytymään paremmin ohuessa vuoristoilmassa ja käyttämään vuorien tarjoamia kasveja ruoaksi. Vielä nykypäivän voi löytää aitoja vuoriston asukkaita Perusta, Chilestä ja Boliviasta. He ovat näitä alkuperäisiä vuoriston asukkaiden jalanjalkia seuraavia ihmisiä, jotka selviytyvät ankarasta vuoristoilmasta ja pitävät siellä asumisesta. Vuorten valloitus asumisen takia on kuitenkin hyvin suppeaa, sillä korkeimmilla vuorilla, kuten Mount Everest, ei vielääkään ole asutusta. Eikä varmasti tule olemaankaan. Ne vuoret on tarkoitettu löytöretkeilijöille ja elämyksiä hakeville ihmisille, jotka haluavat vain käydä siellä ihastelemassa maisemaa ja toteuttamassa unelmaa. Monet erilaiset saavutukset ovat suurimmaksi osaksi (varsinkin nykypäivänä) hyvin dokumentoitu. Monien kiipeilijöiden tarkoituksena on valloittaa kaikki suurimmat vuoret ja käydä ne kaikki läpi yksi kerrallaan. (Frison-Roche & Jouty 1997, 10 – 11.)

Historioitsijoiden mukaan ensimmäiset kiipeilijät olivat kreikkalaisia palkkasotureita, jotka kiipesivät yli Ateenan Xenophonin vuoren vuonna 401 eKr. Tätä ennen ihmisten kiipeilystä on merkkejä solassa nimeltä Camonica Valley. Siellä asumisen merkit ovat jo vuodelta 1500 eKr. (Frison-Roche & Jouty 1997, 17.)

Ensimmäinen historian kirjoissa nimeltä mainittu kiipeilijä oli soturi nimeltä Marius. Hän eli vuonna 106 eKr.. Hän kiipesi vuorelle saalistaakseen kallioiden ja kivien välissä olevia käär-

meitä ruoaksi. Hän pääsi huipulle ja sattumalta näki vihollisten leirin korkealta vuoren huipulta. Hän palasi takaisin leiriin kertomaan näkemästään. Hän pystyi sanomaan vihollisten seuraavat liikkeet ja sai selville paljon vihollisten aikomuksista. Näin soturit alkoivat käyttää kiipeilyä vihollisten paikantamiseen ja tarkkailuun. Keisari Hadrian kiipesi Etna-vuorelle 130 jKr. Ensimmäinen tunnettu kiipeilijä, joka kiipesi omaksi ilokseen, oli mies nimeltä Petrarch. Hän kiipesi Ranskan Mount Ventouxille vuonna 1336. Petrarch kirjoitti matkansa tapahtumat päiväkirjaan, joka onkin todiste kiipeämisestä vuorelle. Vielä tänäkin päivänä Petrarch löytyy kiipeilijöiden eliitistä. Myös tunnettu maalari Leonardo da Vinci kiipesi Mount Bolle 1400-luvulla. (Frison-Roche & Jouty 1997, 17 – 21.)

## 2.2 Kiipeilyn historia Suomessa

Kiipeily on aloitettu Suomessa 1950-luvulla. Matti A. Jokinen meni kesällä 1954 Sveitsiin Zermatt-nimiseen alppikylään. Hän retkeili ja kiipeili ympäristön helpoille huipuille. Lopuksi hän nousi 17. heinäkuuta 1954 sveitsiläisen vuorioppaan kanssa Matterhornille. Tapahtumaa on sittemmin pidetty suomalaisen vuorikiipeilyn syntyinä. Palattuaan kotimaahan Jokinen kirjoitti 26. syyskuuta 1954 laajan artikkelin Helsingin Sanomiin nousustaan Matterhornille. Kiipeilyharrastajien määrä oli vähäinen vielä 1980-luvun alkuun asti, mutta 1990-luvulla alkoi lajin voimakas kasvu, koska lisää sisäseiniä alettiin rakentaa kiipeilyä varten. Laji on kasvattanut jatkuvasti suosiotaan 2000-luvulla. Vuonna 2006 lopussa Suomessa oli arviolta 6000 kiipeilyä harrastavaa. (Wikipedia 2007)

Suomi on kiipeilyllisesti nuori maa, jossa kiipeilykulttuuri elää ja muotoutuu koko ajan vauhdikkaasti (Lunnas 2005, 47.). Suomessa harrastetaan lähinnä kallio- ja seinäkiipeilyä. Alan harrastajat ovat kartoittaneet maamme kiipeilykallioita ja laatineet kustakin kiipeilykartan. Kiipeilyä saattaa tulevaisuudessa rajoittaa luonnonsuojelulain uudistus, joka rauhoittaa mm. merkittäviä kalliojyrkänteitä. (Hemmi 2005, 355)

### 2.3 Suomen Kiipeilyliitto ry.

Suomen kiipeilyn kattojärjestö Suomen Kiipeilyliitto ry. (SKIL) perustettiin vuonna 1994. Kansainvälisissä yhteyksissä liitosta käytetään nimitystä Finnish Climbing Association (FCA) ja ruotsiksi Finlands Klätterförbund (FKF). Suomen Kiipeilyliiton tarkoituksena on edistää suomalaista kiipeilyharrastusta, kaikkia kiipeilyn alalajeja sekä suomalaista skirandonee – toimintaa. Skirandonee tarkoittaa luonnossa kokemista ja keskittymistä itse tekemiseen. Tarkoituksena on myös toimia suomalaisten kiipeilyseurojen kattojärjestönä, sekä hoitaa yhteyksiä ulkomaisiin kiipeilyjärjestöihin. Suomen Kiipeilyliitto valvoo myös kiipeilykerhojen koulutus-toimintaa Suomessa, sekä valvoo ja edistää kilpakiipeilytoimintaa kotimaassa. Suomen kiipeilyliitto aloitti toimintansa 28. toukokuuta 1995 ja se toimii edelleen yli kahdenkymmenen jäsen-seuran kattojärjestönä. Kiipeilyliitto on Suomen Liikunta ja Urheilun (SLU:n), Kansainvälisen kiipeilyfедераation (UIAA:n) sekä kilpakiipeilyn kansainvälisen kattojärjestön (IFSC:n) jäsen. (Suomen kiipeilyliitto 2007)

Alkuvuosina Suomen Kiipeilyliiton suurimpia ponnistuksia olivat uudistuneen koulutusjärjestelmän luominen, sekä uuden koulutusmateriaalin tuottaminen. Koulutusjärjestelmä palvelee kaikkia liiton jäseniä, sekä lisäksi köysi- ja seikkailutoiminnassa toimivia yrityksiä ja järjestöjä. Kansainvälinen kiipeilyfедераatio hyväksyi koulutusjärjestelmän maaliskuussa 2001 kansainväliset vaatimukset täyttäväksi. Suomen kiipeilijöiden liitto on julkaissut kiipeilyaiheiset kirjat Suomen kalliokiipeilyopas, Harjoittelu ja valmennus (Jorma Käyhkö) sekä Seinäkiipeily (Jari Koski ja Rauno Arasola). (Wikipedia 2007)

### 2.4 Kiipeilyn etiketti

Kiipeily on jokamiehenoikeuksien mukaan sallittua, riippumatta siitä kuka omistaa alueen. Kiipeilyä harrastaessa ei siis tarvitse maanomistajan lupaa eikä siitä tarvitse maksaa. Jos toimintaa aletaan harrastaa ohjelmapalvelutoiminnan nimissä, lupa on kysyttävä maanomistajalta. Yksittäin kiipeillessä on kuitenkin pidettävä huoli siitä, ettei kiipeilystä aiheudu luonnolle tai lähellä asuville haittaa tai häiriötä. Pihat, pellot ja istutukset ovat kiellettyjä alueita. Myös lintujen pesimisajat rajoittavat tietyissä paikoissa kiipeilyä. Alueelle voi tilapäisesti leiriytyä,

mutta siitä ei saa aiheutua vahinkoa tai haittaa maanomistajalle tai luonnolle. Roskaaminen on ehdottomasti kiellettyä. (Suomen Kiipeilyliitto 2007)

Kun kiipeilyalueelle saavutaan, on käytettävä yleisiä teitä. Edes jokamiehen oikeuksilla ei saa kulkea moottoriajoneuvoilla maastossa tai yksityisteillä. Harrastusmielessä kalliokiipeily on sallittua kansallispuistossa sekä natura-alueilla ellei toisin ole mainittu hoito- ja käyttösuunnitelmissa. Kiipeily ammatillisena toimintana on kansallispuistossa kielletty. Luonnonpuistot taas ovat kokonaan kiellettyjä kiipeilyn osalta. Kallioiden muokkaamiseen kiipeilyä varten (porapulttien asennus, puuston/pensaikon raivaus yms.) tarvitaan aina maanomistajan lupa. Kansallis- ja luonnonsuojelualueilla kaikenlainen ympäristön muokkaaminen on ehdottomasti kiellettyä. Museovirasto saattaa kieltää kiipeilyn, jos kalliolla on harvinaisia kalliomaalauksia tai muuta historiallista ja arvokasta. (Suomen Kiipeilyliitto ry 2007)

Suomen kiipeilyliitto on kehittänyt yhteiset pelisäännöt kiipeilyä harrastaville. Näitä sääntöjä jokaisen kiipeilijän tulee noudattaa poikkeuksetta.

- ”Noudata aina kallion yhteydessä annettuja ohjeita auton pysäköinnistä
- Pelloille meneviä traktoriteitä ei saa tukkia
- Kävely kallioille tapahtuu valmiita polkuja pitkin eikä esim. keskeltä viljapeltoa
- Varsinkin kallioilla joiden läheisyydessä on asutusta tai ulkoilureittejä, on vältettävä huutamista ja musiikin soittamista. Musiikki ei muutenkaan kuulu luontoon!
- Nuotion tai avotulen tekoon tarvitaan lupa, sen sijaan retkikeittimen käyttö on sallittua
- Huomaa, että useimpien kuntien järjestyssäännöissä kielletään yleisellä paikalla leiriytyminen ja autossa nukkuminen
- Kerää muiden roskia ennemmin kuin heität omiasi. Muista, että niin sormiteipin palaset kuin tupakan tumpitkin ovat roskia!”

(Suomen Kiipeilyliitto 2007)

Kiipeilykulttuuri rakentuu kiipeilyetiikan ympärille. Ammattikiipeilijät ovat avainasemassa kiipeilyetiikan muodostamisessa, sillä se määräytyy usein reittien ensinousujen tyylin perusteella. Kiipeilyetiikalla tarkoitetaan sellaista sääntöä tai ohjetta, jonka mukaan kiipeilijöitä ohjataan ja estetään näin lajin muuttuminen liian helpoksi. Kiipeilyetiikka on eräänlainen kiipei-

ly-yhteisön yksimielisyys, joka määrittelee kiipeilyn kulttuurillista koodistoa. Keskeinen kiipeilykulttuurin luontosuhdetta ilmentävä periaate on se, että ensimmäisen kallion kiivennyt saa jättää siihen pultteja, joita kukaan ei saa poistaa jälkikäteen. Jos taas kiipeilijä ei ole jättänyt pultteja, niitä ei tule asettaa myöhemmässäkään vaiheessa kallioon. Kiipeilyetiikka sallii reitin tekemisen varmistuksineen, mutta ensinousun myötä reitti muuttuu osaksi luontoa, jota ei tule vahingoittaa. (Lunnas 2005, 46 – 56)

## 2.5 Jokamiehen oikeudet

Suomalaisten jokamiehen oikeuksiin kuuluu oikeus liikkua luonnossa riippumatta siitä, kuka omistaa alueen, tai on sen haltija. Luonnossa liikkuminen jalan, hiihtäen, pyörällä tai ratsain on sallittua, jos siitä ei aiheudu vahinkoa ympäristölle ja luonnolle. Toisten pihalla tai pelloilla ei saa kulkea, sillä pihalla kulku on kotirauhan rikkomista, ja pellolla kulku mahdollisen viljelmän vahingoittamista. Jos aiotaan tehdä suurempia muutoksia, kuten kaivaa tai rakentaa, on hankittava maanomistajan lupa. Tämä tarkoittaa myös kiipeilyssä kallioon laitettavia varmistuspulttien laittamista. Jos kiipeilyä on aikomus järjestää matkailupalveluna, on maanomistajalta aina pyydettävä lupa, sillä paikan toistuva käyttö kuluttaa maata. Luonnossa kulkiessa on sallittua levähtää, uida, ottaa aurinkoa ja jopa majoittua tilapäisesti (maksimissaan 2 yötä), jos siitä ei aiheudu haittaa maanomistajalle tai luonnolle. Liikkumista rajoitetaan paikoin ainoastaan luonnonsuojelualueilla, joihin eivät kaikki jokamiehen oikeudet päde. Luonnonsuojelualueilla marjojen ja sienien keräilyrajoituksista on mainittu ja heillä on yleensä omat sääntönsä. Avotulta ei saa tehdä ilman maanomistajan lupaa, jos ei ole pakottavaa tarvetta. Pakottavaan tarpeeseen katsotaan paleltuman vaara tai nälkä (ruoan lämmittäminen). Trangian, eli retkikeittimen, käyttö on kuitenkin sallittua. Kaikenlainen roskaaminen on ehdottomasti kiellettyä. Jos liikutaan luonnossa, on kaikki sinne kuulumaton otettava mukaan. (Eklund 2003, 163 – 166.)

Jokamiehen oikeudet rajoittuvat ajamiseen maastossa moottoriajoneuvolla. Ainoastaan yleisillä teillä ajaminen on sallittua. Kiipeilypaikkojen parkkipaikat ovat yleensä merkityt, ja niistä on kohtuullinen matka itse kallion kupeelle. Yksityistiellä saa ajaa moottoriajoneuvolla, ellei sitä ole erikseen kielletty laillisella liikennemerkillä. Vesillä saa yleisesti kulkea kesällä ja talvella täysin vapaasti. Ranta-alueille saa pysähtyä veneillessä levähdys- ja lepotarkoitukseen. Lin-

tujen pesimisajoista kannattaa olla tarkkana, sillä joskus maihinnousua on rajoitettu pesimisaikoina. (Eklund 2003, 166 – 169.)

## 2.6 Turvallisuus

Kiipeillessä on aina pidettävä mielessä turvallisuus. Yksin kiipeillessä on oltava mukana ensiapuvälineet vahingon sattumisen varalle. Kiipeilyssä voi helposti saada kolhuja ja ruhjeita käsiin ja jalkoihin, varsinkin luonnonkalliolla ja –seinämällä. Ruhjeiden ja kolhujen hoitoon riittää ensiapulaukun sisältö. Matkailijan ensiapulaukusta tulee löytyä aurinkovoidetta aurin-  
gonpolttamiin, kortisonia hyönteisten pistoihin, kyypakkaus, (matkapahoinvointilääkettä,) lääkehiiltä myrkytysten ensiapuun, haavanpuhdistusainetta, sidetaitoksia- tai harsoa, laastaria, pinsetit ja sakset, tukisidoksia, särky- ja kuumelääkettä sekä kuumemittari, voimakkaan aurin-  
gon ja tuulen aiheuttamaan silmien kuivuuteen ja ärtyisyyteen kostuttavia silmätippoja ja henkilökohtaisen hygienian hoitoon tamponoja, kosteuspyyhkeitä ja terveysseiteitä sekä omat henkilökohtaiset lääkkeet (<http://www.pyhajarvi.fi/tk/itschopa/matkaili.htm>). Suurimmat vaarat kiipeillessä ovat sormien ja nilkkojen nyrjähdykset sekä pienet kolhut ja nirhamat. Pai-  
kantamiseen on GPS-laite, jos on tuntemattomalla alueella. Kompassi ja kartta ovat GPS-  
laitetta varmemmat välineet, joilla löytää oikein käytettynä helposti takaisin lähtöpaikalle. Muita tärkeitä välineitä kiipeillessä on taskulamppu, puukko, sään mukaiset ja kunnolliset  
kiipeilyyn tarkoitetut vaatteet ja turvalliset kiipeilyvälineet. Tärkeä on myös pitää mukana aina juotavaa, vettä tai mehua. (Eklund 2005, 79 – 88.)

Talviretkeilyssä on otettava huomioon normaalin varustelun lisäksi lämpimämmät vaatteet ja tavallista enemmän nestettä juotavaksi. Talvella vaarana on myös paleltuminen. Siksi hätäma-  
joitteen tekemiseen tulee olla valmiudet ja taidot. Hätäilmoitukseen tarvittavat koordinaatit ja sijainti on myös hyvä katsoa ennen kiipeilyn aloittamista. On oltava myös hyvin selvillä sääti-  
lojen muutoksista. Talvisin säätila muuttuu radikaalimmin, jolloin on tarkkailtava säätiedotus-  
ta useita päiviä ennen kiipeilemään lähtemistä. Oman fyysisen kunnan tarkkailussa on oltava kriittinen. Jos on kuume tai flunssainen olo, on kiipeily jätettävä siltä päivältä väliin. Turvalli-  
suudessa on otettava myös huomioon itse kiipeilijän asenne. Tarkoituksena on luontoa aja-  
tellen kiivetä mahdollisimman ekologisesti. Kiipeily on taidetta, joka tulee tehdä jälkiä jättä-  
mättä. (Eklund 2005, 88 – 89.)

### 3 SEIKKAILUMATKAILU

Seikkailumatkailulla tarkoitetaan matkailua, jossa matkailija etsii voimakkaita elämyksiä ottamalla vapaaehtoisesti osaa jännittäviin harrastuksiin, tai hakeutumalla vaaralliselta tuntuviin tilanteisiin, ja paikkoihin. Näitä ovat kiipeilyn lisäksi maastopyöräily, laskettelu, koskenlasku ja arktisen retken kokeminen. Seikkailumatkailija pitää haasteena luontoa, kuten kiipeilyssä kalliota, jyrkännettä, kivilohkareita tai jääseinämää. Seikkailumatkailu erottuu massamatkailusta siten, että seikkailumatkailija ei tyydy seuraamaan vierestä tapahtumia vaan osallistuu aktiivisesti kaikenlaiseen toimintaan. Seikkailumatkailija koettelee omaa fyysistä kuntoaan ja omia taitojaan; luo itselleen elämyksiä. Seikkailumatkailu onkin koko ajan kasvava ja suosittu luotomatkaillen muoto. Tämä näkyy myös erilaisten selviytymiskilpailujen yleistymisessä. (Hemmi 2005, 357 – 358.)

#### 3.1 Luontomatkaillen ja luontoliikunta

Luontomatkaillen on luonnonympäristössä tapahtuvaa matkailua. Luontomatkaillen on toimintaa, jossa ihmiset matkustavat tavanomaisen elinpiirinsä ulkopuolelle. Tarkoituksena on tutustua elottomaan ja elolliseen luontoon voidakseen ymmärtää sitä sekä nauttiakseen luonnonelämyksestä. Luontomatkailluyrittäjän näkökulmasta luonto on itse ansio. Luontomatkaillen –käsite siis sisältää luontomatkaillijan, luontomatkailluyrittäjän, luontomatkaillutuotteet, luontomatkaillen julkiset toimijat ja itse luonnon eli matkakohteen. Luontomatkaillen pyrkii erottumaan massamatkailusta siten, että sillä on vähemmän ympäristövaikutuksia ja se rasittaa vähemmän luontoa, käyttää/tarvitsee vähemmän infrastruktuuria. (Hemmi 2005, 333 – 334.)

Ihmisen luontosuhde on luontomatkaillen perustana. Luontomatkaillussa pohditaan ihmisen ja luonnon välistä yhteyttä, ja pyritään ymmärtämään ja tutkimaan sitä. Luonnolla on ihmiseen myönteinen vaikutus, joka tulee pitää mielessä luontomatkaillen kehittäessä. Luontomatkaillen yhtenä perustana on suhde luontoon, luonto- ja elämyshakuisuus ja matkakohteen luonnonominaisuudet. Ihmisen suhdetta luontoon voidaan luontomatkaillen ja luontoliikunnan kannalta tarkastella neljällä eri tasolla. Ensimmäinen, luonto itseisarvona, tarkoittaa

luonnon symbolista arvoa ihmiselle. Ihminen kunnioittaa luontoa. Sillä se edustaa itse elämää, ja se symbolisoi kasvua ja kehitystä, jatkuvuutta ja pysyvyyttä. Toinen, luonto havainto- ja elämysympäristönä, on aistein luonnossa koettu elämys. Tätä efektiä lisäävät myös vuodenaikojen vaihtelut Suomessa. Kolmas, luonto toimintaympäristönä, on hyötyliikuntaan kannustava, esimerkiksi marjastus, kalastus tai metsästys. Tällöin luonto antaa mahdollisuuden tutustua itseensä sekä muihin ihmisiin. Tähän osaan kuuluu myös haasteet, rajojen etsiminen ja ylittäminen, jota voidaan usein verrata seikkailumatkailun extreme-matkailuun. Neljäs ja yleisin, luonto virkistäjänä ja uudistajana, on suurin liikkumisen motiivi. Luonnossa liikkuminen virkistää, eikä luonnossa ole tarvetta ponnistella tarkkaavaisuuden suuntaamiseksi tiettyyn kohteeseen. (Hemmi 2005, 319 – 329.)

### 3.2 Seikkailumatkailun ominaispiirteet

Seikkailumatkailua voidaan pitää osana luontomatkailua tai luontoliikuntaa, vaikka osa sen toiminnoista tapahtuu rakennetussa ympäristössä esimerkiksi seinäkiipeily, kiipeilyradat jne. Näitä ei kuitenkaan voida suoraan yhdistää seikkailumatkailuun, sillä se eroaa luonto- ja ekomatkailusta hyvinkin paljon. Seikkailumatkailussa pääasiana pidetään luonnon valloittamista, sen tarjoamien haasteiden ylittämistä, ei niinkään luonnon suojelemista ja monimuotoisuuden säilyttämistä. Seikkailumatkailun erottaa selkeimmin muista matkailun muodoista siitä, että seikkailuelämyksen kokemiseen liittyy aina riski. Se edellyttää vahvaa fyysistä kuntoa, ja matkailijalta vaaditaan erityistaitoja matkan onnistumisen edellytyksenä. (Hemmi 2005, 358.)

Usein seikkailumatkailijat suuntaavat ekologisesti haavoittuville alueille, esim. vuoristot, saaret, arktiset alueet, jotka samalla matkailun takia vahingoittuvat. Himalajan Annapurna on tyypillinen esimerkki kohteesta, jossa kiipeilijöiden aiheuttama ympäristökuormitus on huomattava. Seikkailumatkailu ei kuitenkaan ole aina vahingollista luonnolle, sillä usein matkailija on osaltaan myös kiinnostunut luonnosta ja luontomatkailusta. Esimerkiksi vuorikiipeilijä, joka kiipeää huipulle kuvatakseen luontoa tarkemmin, on luonnosta kiinnostunut seikkailumatkailija. Monesti myös luontomatkailija saattaa etsiä seikkailua reissullaan. (Hemmi 2005, 358 – 359.)



Suomessa tunnetuin kiipeilijä ja seikkailija on Veikka Gustaffson. Hän on itsekin filosofoinut: ”Kuolemanvaaran kokeminen on sitä, että koen eläväni. Nykyään hengissä pysyminen on liian helppoa. Siksi tiettyjen ihmisten on etsittävä rajojaan ja lähdeittävä elämysjahtiin”. Nykyajan seikkailijat kulkevat entisajan seikkailijoiden jalanjälkiä etsien koko ajan jotain uutta. Kuitenkaan samaan ei pystytä kuin Kolumbus ja Don Quixote. (Hemmi 2005, 362 – 363.)

Seikkailijoille on ominaista riskienotto- ja pelkonsa voittaminen, fyysinen ja henkinen stressinsietokyky, selviytymistähto ja näistä ponnisteluista saatavan tyydytyksen ja elämyksen nauttiminen. Seikkailua etsivää ihmistä kutsutaan tymoottiseksi ihmiseksi, joille seikkailu on tymoleptinen (itsetuntoa kohottava) ”lääke”. Seikkailija saa sielunrauhan toteuttaessaan joskus mielettömältä tuntuvia seikkailuja, joita ”normaali” ihminen ei voi pitää täysjärkisinä. Seikkailija saa tyydytystä hyökätessään itse itseään vastaan. Joskus puhutaan jopa vaaramatkailusta, jossa seikkailija etsii erityisesti vaarallista aktiviteettia. Tätä varten onkin listattu maailman vaarallisimmat matkailualueet, mukaan lukein sota- ja maanjäristysalueet. (Hemmi 2005, 361.)

Kova seikkailumatkailu on kaikkein selkein ja yksiselitteisin ryhmä. Se kattaa seikkailumatkailun suppeimmassa muodossa. Itse seikkailijat pitävät tätä ainoana aitona seikkailumatkailun tyylinä. Extreme-matkailun (seikkailumatkailua, jossa ihmisen henki tai terveys on vaarassa), peruselementtinä on jokin harrastus tai niiden yhdistelmä, joiden haasteellisuus syntyy itsensä voittamisesta ja kamppailusta luonnonvoimia vastaan. Motivoivana tekijänä on usein pelon hallinta ja omien rajojen etsiminen. Extreme-matkailuun kuuluu olennaisena osana selkeä tunne vaarallisuudesta ja sen aiheuttamasta uhasta fyysiselle hyvinvoinnille. Voimakas elämys saavutetaan silloin, kun onnistutaan esimerkiksi valloittamaan se vuoren huippu ja istutaan siellä päällä ihan yksin. Tämä matkailutyylillä vaatii erittäin suurta henkistä kestävyyttä fyysisen kestävyuden lisäksi. Itse matkailuyrittäjän näkökulmasta katsottuna riskipitoisten seikkailuohjelmien järjestäminen ja toteuttaminen vaatii erittäin hyvää lajin ja matkailualan tuntemusta. Yrittäjältä vaaditaan ehdotonta turvallisuuden takaamista ilman, että itse harrastuksen jännitys ja vaaran tuntu häviää. Extreme-matkailuryhmään kuuluvia seikkailuaktiviteettejä ovat muun muassa vuorikiipeily, koskenlasku, melonta, laskuvarjohyppy, varjoliitäminen, basehyppääminen, vapaalaskettelu lumilaudalla ja laskettelusuksilla sekä syvämerensukellus. Kova seikkailumatkailija flirttailee kuoleman kanssa ja haluaa elää ainutlaatuisia hetkiä intensiivisesti. Hän yleensä myös haluaa kokea vapauden tunnetta ja elää kunnian hetkiä. Itsensä ylittäminen antaa mahdollisuuden palata yhteisö pariin kunnian viitta päällä. Seikkailumatkailija

aiheuttaa kuitenkin suuria kustannuksia yhteiskunnalle, sillä pelastushelikopterit ja lääkintähenkilöstön ylläpitäminen on kallista. (Hemmi 2005, 359 – 361.)

Perinteistä seikkailumatkailijaa motivoi jännityksen etsiminen sosiaalisesti, kulttuurisesti ja luonnon puolesta oudoista ja kiehtovista tilanteista ja kohteista. Keskeistä on siis itse matkustaminen ja liikkuminen paikasta toiseen, ei niinkään aktiviteettien etsiminen. Yleensä liikkuminen tapahtuu patikoiden, melomalla turvallisilla vesillä, hiihtäen tai kamelilla ratsastaen. Elämyksellisten tapahtumien havainnointi, esimerkiksi valaiden katselu, kuuluu tähän ryhmään. Pyrkimyksenä on siis aidon luonnon ja alkuperäisen kulttuurin kohtaaminen. Matkailija liikkuu yleensä yksin tai pienessä ryhmässä, joskus opastetusti. Matkakohteet ovat yleensä vaikeapääsyiset alueet, eksoottiset maat ja alueet, kuten Amazonin viidakko, Itä-Afrikan savannit sekä Antarktis. Pehmeä ja perinteinen seikkailumatkailu ovat hyvin lähellä luontomat- kailua. (Hemmi 2005, 360.)

Pehmeään seikkailumatkailuun kuuluvat luontoon liittyvät harrastukset ja toiminnat. Matkustamisen motiivina on usein oppiminen ja elämysten kokeminen. Seikkailumatkaan liittyvät aktiviteetit koetaan jännittäviksi, muttei vaarallisiksi. Matkailijalta vaaditaan kuitenkin omaa aktiivisuutta ja hyvää fyysistä kuntoa. Matkailuyrittäjän näkökulmasta tämä ryhmä on helppömpi pienemmän riskin takia. Esimerkkinä aktiviteeteistä retken sisältönä on pienten koskien lasku opastuksineen, eläinsafarit, metsästysmatkat, melonta ja pitkät vaellusretket. Usein kovan seikkailumatkailun ystävät siirtyvät pehmeään seikkailumatkailuun, kun ikää karttuu lisää. (Hemmi 2005, 360 – 362.)

Matkailuelinkeino ja seikkailumatkailu ovat laajentuneet niillä mitoin, että joistakin seikkailumatkailukohteista tulee (tai on jo tullut) massamatkailun kaltaisia kohteita. Vaikka uusia matkakohteita on enää harvassa, seikkailija haluaa kuitenkin määrittää alituisen rajojaan. Siksi kova seikkailu jää marginaaliseksi ilmiöksi, josta voivat nauttia vain harvat ja rohkeat. Iän puolesta kovat seikkailumatkailijat ovat yleensä naimattomia, nuoria, suhteellisen hyvätuloisia ja hyväkuntoisia, terveitä ja urheilullisia. Kun ikää karttuu lisää, siirtytään usein pehmeämpiin seikkailumatkoihin. Miehet harrastavat naisia enemmän kovia seikkailumatkoja. Naisten ja vanhempien ikäluokkien osuus seikkailumatkailussa on viime vuosina kasvanut. Kuten perinteinen massamatkailu on sidoksissa loma-aikoihin ja sesonkeihin, myös seikkailumatkat vaihtelevat kestoiltaan muutamasta päivästä jopa kuukausiin. (Hemmi 2005, 362 – 363.)

Matkakustannukset vaihtelevat suuresti. Seikkailumatkailun mainonta eroaa massamatkailun mainonnasta suuresti. Seikkailumatkailua mainostetaan usein sanoilla: autenttinen, alkuperäinen, ainutkertainen, elämyksellinen, esteettinen maisema, perinnekulttuuri, eristäytyneisyys ja mukavuuksien puute. Massamatkailussa taas käytetään lähes vastakohtia näille sanoille. Matkakohteeseen halutaan usein helposti ja mukavasti, vaikka kohteessa ei olisikaan mukavuuksia. (Hemmi 2005, 362 – 363.)

Seikkailumatkailu aiheuttaa sekä haittoja että hyötyä etenkin periferisillä alueilla. Jopa alueet, joilla ei ole tarjontaa edes perinteiselle luontomatkailemalle, ovat saaneet tuloja ja työtilaisuuksia seikkailumatkailun takia. Esimerkiksi Nepal, yksi maailman köyhimmistä maista, saa valtaosan tuloistaan vuorikiipeilyn ja sen liitännäispalvelujen avulla. Useissa tilanteissa ja tapauksissa juuri seikkailumatkailu on mahdollistanut paikallisen elämäntavan jatkumisen, sillä sitä matkailijat lähtevät katsomaan. Kulttuurin säilyttämiseen on voitu tällöin uhrata taloudellisia resursseja, koska se on liiketaloudellisesti kannattavaa. Toisaalta seikkailumatkailu voidaan nähdä myös uhkana pienille kulttuureille, koska se tuo periferisille alueille vaikutteita ja järkyttää paikallisia sosiaalisia oloja. (Hemmi 2005, 363.)

Kiipeilykulttuuri kietoutuu hyvin pitkälti seikkailumatkailun ympärille, sillä kiipeilymatkailijat hakevat yleensä seikkailua, jännitystä ja vaaratilanteita reissultaan. 1990-luvulta lähtien seikkailu on ollut yksi vapaa-ajanvieton kantava teema. Seikkailuun yleensä liitetään vaaran, uutuuden ja arvoituksellisuuden, sekä tuntemattomuuden tuntemuksia. Kiipeilijät itse eivät pidä harrastustaan seikkailu-urheiluna, vaikka sitä voidaankin tarkastella sekä seikkailun että urheilun näkökulmasta. Seikkailumatkailu on usein ristiriidassa luonnon säilymisen kanssa. Seikkailumatkailussa pyritään pääsemään luonnon lähelle, nauttimaan luonnon haasteista. Kuitenkin se samalla kuluttaa luontoa seikkailumatkailun kasvaessa massamatkailuksi. Kokeneet kiipeilijät saattavat käyttää joskus keinoja, joilla he estävät seikkailumatkailijoiden yleistymisen. Kiinteät varmistukset kalliossa on otettu pois, jotta seikkailumatkailijat eivät kuluta ja tuhoa luontoa aiheuttaen näin jopa kiipeilykiellon alueelle. (Lunnas 2005, 51 – 59.)

## 4.2 Kestävä seikkailumatkailu

WTO:n (World Tourism Organization) määritelmä kestävästä matkailusta vuonna 1997: ”Kestävän matkailun tavoitteena tulisi olla kaikkien voimavarojen hoitaminen siten, että taloudelliset, sosiaaliset ja esteettiset tarpeet voidaan tyydyttää samanaikaisesti ylläpitäen kulttuurien eheyttä, elintärkeitä ekologisia prosesseja, luonnon monimuotoisuutta ja elämää ylläpitäviä järjestelmiä”: Kestävän matkailun kehittämisessä on tarkoitus vähentää ja korjata massaturismin aiheuttamia ongelmia. Kestävä matkailu koskee kaikkia matkailun muotoja, sitä ei tule yhdistää ainoastaan luontomatkailuun. (Hemmi 2005, 80 – 84.)

Kiipeilymatkailu perustuu yhteisöllisyyteen, kiipeilyn seikkailullisiin ja urheilullisiin ulottuvuuksiin sekä erilaisten paikkojen kokemiseen. Seikkailumatkailu on tuonut kiipeilymatkailun saralle ristiriitoja luonnon kuluttamisen ja kestävyyskannalta. Monikaan kiipeilymatkailija ei tiedä kiipeilyetiikan koodistoa, joka johtaa siihen, ettei osata noudattaa luonnon puhtauden säilyttämistä. Myös turistien olisi hyvä tietää kiipeilyetiikan sisältävän säännön ensikiipeilijän jättämistä jäljistä. Kestävään matkailuun on pyrittävä myös kiipeilyn osalta. Hyvä esimerkki tästä on Olhavanvuori Repovedellä. Siellä tehtiin suojelupäätös kansallispuistoon, rajoitettuna alueet, joilla saa kiipeillä ja joilla se on kiellettyä. (Lunnas 2005, 57 – 59.)

Jos kiipeily kehittyy massaturismiksi, on mahdotonta pitää kestävä matkailua yllä suurien joukkojen tullessa luonnolliselle paikalle. Kiipeilijät ja kiipeilyharrastus itsessään ei ole haitta luonnolle, vaan matkailun lisääntyminen. Ohjelmapalvelutoimistot alkavat kuljettaa ryhmiään tiettyihin kiipeilykohteisiin, jolloin pikkuhiljaa kohteet alkavat olla massamatkailun tyyssijoja. Tällöin luonto alkaa kärsiä liiasta ihmisten kävelemisestä, ja alkuperäinen maisema ja luonto kuluu ja lopulta häviävät. Kiipeilijät ovat jo kiipeilyetiikassa ottaneet huomioon kestävä matkailun. Enää jää jäljelle sama pyrkimys matkailua tarjoavien yritysten kehittämiselle luonnoläheiseksi ja kestävä matkailu tukevaksi toiminnaksi. (Lunnas 2005, 57 – 60.)

## 5 LAADULLINEN TUTKIMUS

Laadullisen tutkimuksen avulla tarkastellaan ihmisten käyttäytymistä asettumalla itse heidän asemaan. Päämääränä on ymmärtää ihmisen käyttäytyminen ja hahmottaa heidän omien tulkintojensa ja tutkittavalle ilmiölle antamia merkityksiä. Tuloksia ei pyritä esittämään numeraalisesti. Raportissa pyritään säilyttämään tutkimuksen merkitysympäristö; mistä aineisto on kerätty. Hyvä laadullinen tutkimus on aivan yhtä tarkka, huolellinen ja itsekriittinen kuin tilastollinen tutkimus, vaikka se saattaa olla tilastollista tutkimusta pienempi. Laadullinen ja tilastollinen tutkimusmenetelmä voi parhaimmassa tapauksessa täydentää toinen toistaan. Usein ajatellaan, että laadullinen tutkimus auttaa ymmärtämään ja tulkitsemaan tilastollisen tutkimuksen tuloksia. Laadullisessa tutkimuksessa päästään tutkimaan sellaisia kohderyhmiä ja ilmiöitä, joita ei tilastomenetelmillä voida tutkia. Laadullisen ja määrällisen tutkimuksen ero löytyy osittain myös siitä, että laadullinen on tiheä siivu empiirisestä maailmasta, kun taas määrällisessä tutkimuksessa otetaan mahdollisimman kattava ja laaja otos. Laadullinen tutkimus täsmentää teoriaa ja on kiinteässä suhteessa siihen. (Helsingin yliopisto 2007.)

Laadullinen tutkimus etenee ensin kysymyksenasettelun kautta tutkimusasetelman rakentamiseen, ja siitä aineiston miettimiseen. On pohdittava minkälaista aineistoa halutaan, miten se kerätään, ja kuinka suuri aineisto on tarkoitus saada aikaiseksi. Kysymyksenasettelussa pohditaan, mikä on tutkimuksen pääkysymys. Se yleensä tarkentuu tutkimuksen edetessä eli tutkimuksen aikana. Kun on keksitty pääkysymys, tutkimus jäsennetään tarkennetuiksi tutkimuskysymyksiksi. Näiden on tarkoitus täydentää toisiaan, sekä tietysti itse pääkysymystä. Pääasiana on itse tutkimuksen merkitys; mitä uutta tietoa tämän tutkimuksen avulla pyritään saamaan selville? Yleensä tämä merkitys selviää tutkimuksen kuluessa, jos ei ole vielä mielessä tutkimusta aloittaessa. Analyysimenetelmät suunnitellaan viimeisenä. (Helsingin yliopisto 2007.)

Tutkimuksessa on oltava hyvä lähdeaineisto, johon voidaan aina palata takaisin. Aineisto valitaan kysymystenasettelun pohjalta. Erilaisia aineistotyyppisiä ovat muun muassa haastattelu-, ryhmähaastattelu-, teksti-, havainnointi-, vuorovaikutus- ja visuaalinen aineisto. Kerätty aineisto muokataan yhtenäiseen, yleensä kirjalliseen muotoon, jota seurataan koko tutkimuksen ajan. Hyvän tutkimuksen aineisto koodataan systemaattisesti, eli merkitään ylös paikka aineistossa johon voidaan palata. Aineistossa olevat poikkeavat tapaukset on otettava aina

huomioon. Laadulliseen tutkimukseen raportoidaan ainoastaan tärkeimmät sitaatit. Parhaimmillaan raportti on eloisa kuvaus tutkimuksesta ja sen tuloksista. Tärkeintä on tuoda esille mitä uutta tutkimus toi ilmiöstä, ja suhteuttaa se olemassa olevaan tietoon. Raportissa on myös tärkeä tuoda esille tutkimusympäristö ja kulttuurinen konteksti, sekä tutkijan oma rooli aineiston keruussa. Raportissa käytetään usein triangulaatiota, joka tarkoittaa eri näkökulmien tietoista hyödyntämistä tutkimusprosessissa. (Helsingin yliopisto 2007.)

Tieteellisessä tutkimuksessa on tarkoitus kerätä erilaisia vastauksia ja havaintoja. Niitä ei koskaan pidetä itse tutkimuksen tuloksina, vaan sen johtolankoina. Tutkimuksessa havaintoja tarkastellaan ainoastaan tietystä määritellystä näkökulmasta. Tällaista näkökulmaa nimitetään teoreettiseksi viitekehyyksi. Haastattelututkimus (tässä tapauksessa lomaketutkimus) voi olla joko strukturoitu tai strukturoimaton. Strukturoidussa kyselyssä vastaukset on annettu valmiiksi, kun taas strukturoimaton kysely on avoin, jonne vastaukset tulevat kirjallisesti vastaajan kirjoittamana. Haastattelulta voidaan kysyä suoraan tutkimusongelmaa, mutta vastausta ei saa pitää tutkimustuloksena. Tutkimus edellyttää jonkinlaista teoreettista argumentaatiota, ja tutkimuksessa pitää jollain tavalla osoittaa, että kyseinen typologia tekee empiiriset havainnot ymmärrettäviksi. (Alasuutari 1999, 77 – 82.)

Tutkimuksessa on oltava aina selkeä tutkimusmetodi, jotta havainnot voidaan erottaa tutkimustuloksista. Metodi koostuu niistä operaatioista ja käytännöistä, joiden avulla tutkija tuottaa havaintoja. Se koostuu myös niistä säännöistä, joiden mukaan näitä havaintoja voidaan edelleen muokata ja tulkita niin, että voidaan arvioida niiden merkitystä johtolankoina. Ilman selkeästi ilmaistua määriteltyä metodologiaa tutkimus ja osa havainnoista voi muuttua helposti omien ennakkoluulojen empiiriseksi todisteluksi. Metodien tulee olla sopuoinnussa tutkimuksen teoreettisen viitekehyyksen kanssa. Kyselyn on oltava tarpeeksi laaja, ja otoksen tarpeeksi suuri, jotta tulos on luotettava. Teoreettinen viitekehys määrittää sen, millaista menetelmää sen analyysissä käyttää, ja millainen aineisto kannattaa kerätä. Teoreettisen viitekehyyksen, ja sen kanssa sopuoinnussa olevan metodin löytäminen, on erittäin oleellinen osa tutkimuksen todellisen tuloksen saavuttamista. On suunniteltava erittäin tarkkaan kysymysten sisältö; mitä halutaan kysyä ja mitä halutaan saada tietää. Vastauksia on hyvä myös tarkastella eri näkökulmista. Ominaista kvalitatiiviselle aineistolle on sen ilmaisullinen monitasoisuus, rikkaus ja kompleksisuus. Aineisto on moniulotteista, mutta ei tarkoita että aineisto koostuu aidoista tilanteista tai dokumenteista. Tilanteet voivat olla siis järjestettyjä, mutta aineisto itse koostuu raporteista, jotka dokumentoivat tilanteen mahdollisimman yksityiskohtaiseksi.

Haastattelutilanteet on hyvä ottaa esimerkiksi videolle, sillä näin saadaan nonverbaalinen viestintä tallennettua. Jos tätä ei tehdä, on käytössä vain haastateltavan muistiinpanot ja muistikuvat. Olennaista itse aineistossa on sisällön rikkaus. Aineisto voi olla eri tilanteissa eri tarkoituksiin tehty teksti, puhe tai erilainen interaktiutilanne. Kvalitatiivisen aineiston analysointi- ja tulkintamahdollisuudet eivät rajoitu yhteen tai kahteenkaan. Kun normaali aineistoon lisätään kaikki informaatio, joka sisältyy esimerkiksi puheeseen ja eleisiin, rajana on vain tutkijan luovuus ja mielikuvitus. (Alasuutari 1999, 82 – 89.)

### 5.1 Kyselytutkimus

Laadullista aineistoa voidaan tarkastella erilaisista näkökulmista. Yhtenä menetelmänä on kyselytutkimus indikaattorinäkökulmana. Siinä kyselyyn vastaajalta salataan joitain kyselyyn liittyviä asioita, jotta saadaan vastaukset johdattelematta. Näin ollen saadaan estettyä vastausten manipulointi tiettyyn tilaan, jota kyselijä tahtomattaan johdattelee vastaajan. Yksi esimerkki on kysely, jossa itse tutkija etsii ratkaisua ongelmaansa juuri kyselijöiden vastauksista. Näin ollen oikeaa vastausta ei ole vielä olemassa, jolloin kysely on indikaattorinäkökulmasta. Tällaisessa kyselytutkimuksessa pyritään aina salaamaan mitä kyselyllä ajetaan takaa. (Alasuutari 1999, 100 – 102.)

Kyselyyn on aina suhtauduttava epäilevästi, sillä aina vastaukset eivät ole validisia, eli vastaus ei vastaa sitä mitä kysytään. Tarkoitus ei ole syyttää vastaajia valehtelemisestä. Esimerkiksi jos kysytään alkoholin kulutuksesta, se saattaa olla kolminkertainen siihen nähden, mitä vastaaja sanoo. Siksi kysymykset on harkittava tarkoin ennen lomakkeen jakamista kaikille, sillä vastauksien tulee olla mahdollisimman paikkansa pitäviä. (Alasuutari 1999, 102 – 103.)

### 5.2 Laadullinen analyysi

Laadullisessa analyysissä aineistoa tarkastellaan kokonaisuutena. Tarkoituksena on valottaa jonkin kokonaisuuden rakenne. Kvalitatiivinen analyysi vaatii tilastollisesta tutkimuksesta poikkeavaa absoluuttisuutta. Laadullisessa analyysissä johtolangoiksi eivät kelpaa tilastolliset

todennäköisyydet, vaan ne on pystyttävä selvittämään. Ne eivät saa olla ristiriidassa esitetyn tulkinnan kanssa. Laadullinen analyysi koostuu kahdesta vaiheesta: havaintojen pelkistäminen ja arvoituksen ratkaiseminen. (Alasuutari 1999, 38 – 39.)

Laadullisen tutkimuksen analysoinnissa aineistoa tarkastellaan aina vain tietyistä teoreettis-metodologisesta näkökulmasta. Siinä kiinnitetään huomiota vain siihen, mikä on teoreettisen viitekehyksen ja kulloisenkin kysymyksenasettelun kannalta olennaista. Samassa tutkimuksessa voidaan kuitenkin tarkastella aineistoa monesta eri näkökulmasta. Näin analyysin kohteena oleva teksti pelkistyy hieman hallittavammaksi määräksi erillisiä raakahavaintoja. Havaintojen pelkistämisen ideana on karsia niiden määrää ja yhdistellä niitä. Sen tarkoituksena on löytää havaintojen yhteisiä piirteitä tai nimittäjiä, joiden mukaan ne jaetaan ryhmiin. Vaikka havainnot ryhmitellään, on tarkoitus kuitenkin katsoa koko kuvaa, jotta saadaan oikea käsitys tuloksesta. Kun on kyseessä ihmisten mielipiteet, ovat havainnot pidettävä yhtenäisenä kokonaisuutena, jossa kuitenkin erilaisuudet on otettava huomioon. On keskityttävä itse olennaiseen, mitä halutaan saada selville. (Alasuutari 1999, 40 – 41.)

Laadullisessa analyysissä yksikin poikkeus kumoaa säännön, jolloin asiaa pitää miettiä uudelleen. Analyysissä tehtävät jatkotoimenpiteet riippuvat siitä, minkälaiseen kysymyksenasetteluun tutkimuksen tekijä haluaa havaintonsa kytkeä. On tärkeä ottaa huomioon ihmisten eroavaisuudet, ja ottaa niistä opiksi. Ne antavat usein johtolankoja siitä, mistä jokin asia johtuu tai mikä sen tekee ymmärrettäväksi. Analyysissä on kuitenkin oltava varovainen erotte-luissa ja tyyppittelyissä. On vaikea muotoilla poikkeuksetonta sääntöä, jolla vastaukset eroavat toisistaan. Siksi laadullisessa analyysissä on tärkeää pyrkiä pelkistämään raakahavainnot mahdollisimman suppeaksi havaintojen joukoksi. (Alasuutari 1999, 41 – 43.)

Laadullisessa tutkimuksessa arvoituksen ratkaiseminen merkitsee sitä, että tuotettujen johtolankojen ja käytettävissä olevien vihjeiden pohjalta tehdään merkitystulkinta tutkittavasta ilmiöstä. Tässä vaiheessa voidaan erottaa erityyppisiä arvoitusten ratkaisumalleja sen mukaan, mikä on niissä teoreettinen ydinkäsite. Useimmiten arvoituksen ratkaisemisen yhteydessä esiin tulee uusia kysymyksenasetteluja, ja ne johtavat taas uusiin aineiston osien operationalisointeihin ja pelkistämisen vaiheisiin. Arvoituksen ratkaisemisen johtolankoina käytetään usein myös niitä erityisiä yksittäisiä tapoja, joilla eri ihmiset ilmaisevat jonkin asian. Viittaukset muihin tilastoihin, tutkimuksiin ja kirjallisuuteen ovat myös yksi osa arvoituksen ratkaisemista. Mitä enemmän ratkaisuun on vihjeitä, sitä paremmin tutkija ja lukija voi luottaa tu-

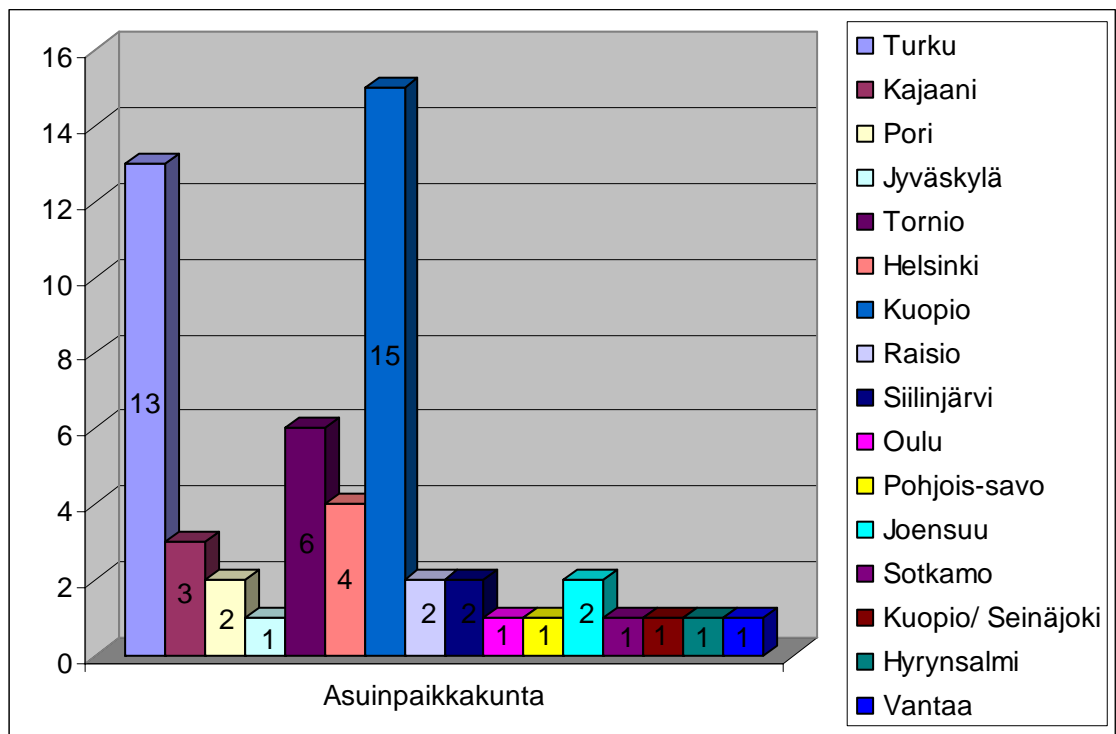


lokseen; ettei se ole vain yksi muiden joukossa vaan yleinen mielipide. Kuitenkaan tieteellinen tutkimus ei koskaan takaa tuloksen täydellistä varmuutta.(Alasuutari 1999, 44 – 48.)

## 6 KYSELY JA ANALYSOINTI

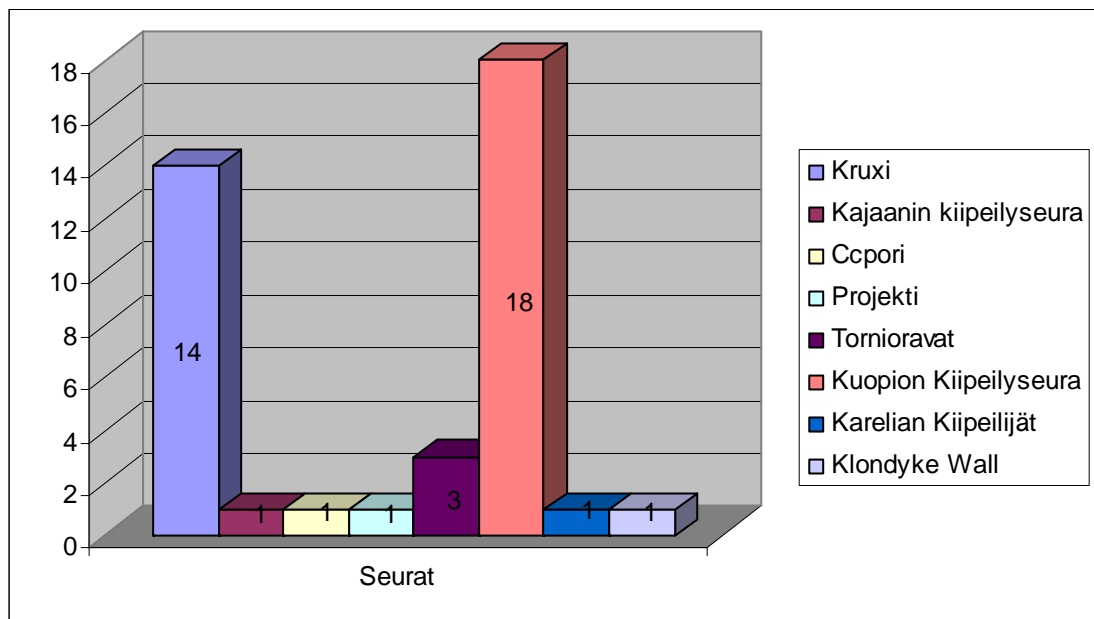
Opinnäytetyöhöni sisältyy myös tuottamaani opaskirjaan liittyvän kyselyn teko ja sen analysointi. Tein kyselyn tutkiakseni miten kiipeilijät tai aloittelijat ovat halukkaita vastaanottamaan uuden kiipeilyopaskirjaseen. Lähetin kyselyn seurojen puheenjohtajille, joita pyysin lähettämään ne eteenpäin oman seuransa jäsenille. Jätin sen myös kolmen kiipeilyseuran foorumiin, joissa kyselyn voivat täyttää ketkä tahansa foorumissa kävijät. Kysymykset ovat avoimessa muodossa, joten analysointi tapahtuu kaavioiden ja kirjallisesti. Kysely oli laadullinen tutkimus. Kyselyyn vastasi yhteensä 57 ihmistä eri puolilta Suomea eri seurojen jäseniä. Tarkoituksena oli kartoittaa kyselyllä opinnäytetyöhöni kuuluvan opaskirjaseen hyödyllisyyttä ja sisällön paranneltavuutta. Liitteenä opinnäytetyössäni on itse kysely (Liite 2).

Ensimmäisen kysymyksen tarkoitus oli kartoittaa vastaajien paikkakunta. Suurin osa vastaajista oli Kuopiosta. Kuopiolaisia vastauksia tuli kaikkiaan 15 kappaletta. Toiseksi eniten oli Turusta, joita oli 13 kappaletta. Muuten vastauksia tuli muun muassa Torniossa, Helsingistä ja Kajaanista. Kaikki vastaajat olivat laittaneet asuinpaikkakuntansa kyselyyn (kuvio 1, vastaajien asuinpaikkajakauma).



Vastaajien asuinpaikkakuntajakauma

Toisena kysymyksenä oli seura, johon vastaaja kuuluu. Tämä kertoo jo paljon kiipeilijän harrastusmäärästä: jos kuuluu seuraan, on harrastanut varmasti jo pidempään. Kiipeilyseuroista edustettiin eniten Kuopion kiipeilyseuraa ja Turun Kruxia. Vastaajista 18 oli Kuopion kiipeilyseurasta ja 14 oli Turun Kruxista (kuvio 2, vastaajien seurat). Muita seuroja, joita tuli esille, oli Kajaanin kiipeilyseura, Ccpori (Pori), Projekti (Jyväskylä), Tornioravat (Tornio), Karelian kiipeilijät (Joensuu, Sotkamo) ja Klondyke Wall (Vantaa). Vain muutama vastaajista (6 kappaletta) jätti ruudun tyhjäksi, eli ei kuulu mihinkään seuraan tai ei halua mainita sitä.



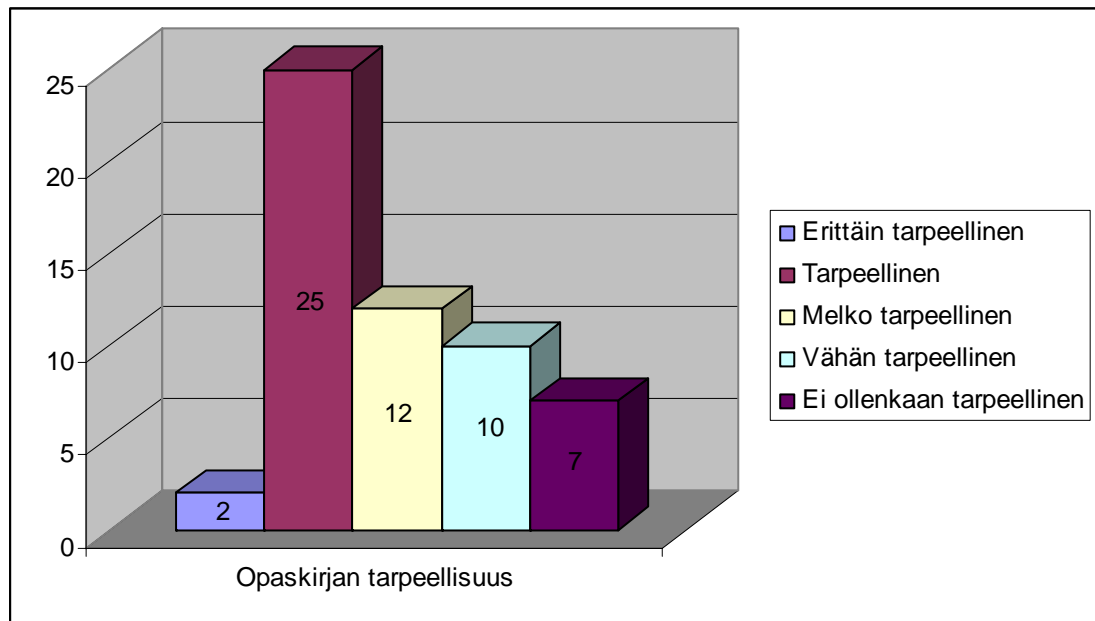
Vastaajien seurat

Kysyin myös vastaajien harrastusmäärää: kauanko he ovat jo ehtineet lajia harrastaa. Vastaajista suurin osa (39 vastaajaa) oli harrastanut kiipeilyä yli vuoden, joten pääosin vastaukset ovat kokeneemmilta kiipeilijöiltä. Siksi on vaikea analysoida kyselyä, koska en saanut kuin kaksi ensikertalaisen vastausta. Ensikertalaisryhmä on vaikeimmin saavutettavissa. Vanhoilta konkareilta tuli hyviä ohjeita aloittelijan oppaaseen lisäykseksi. Tyhjäksi jätettyjä ruutuja ei ollut tässä kysymyksessä yhtään (kuvio 3, vastaajien harrastusmäärä).



Vastaajien harrastusmäärä

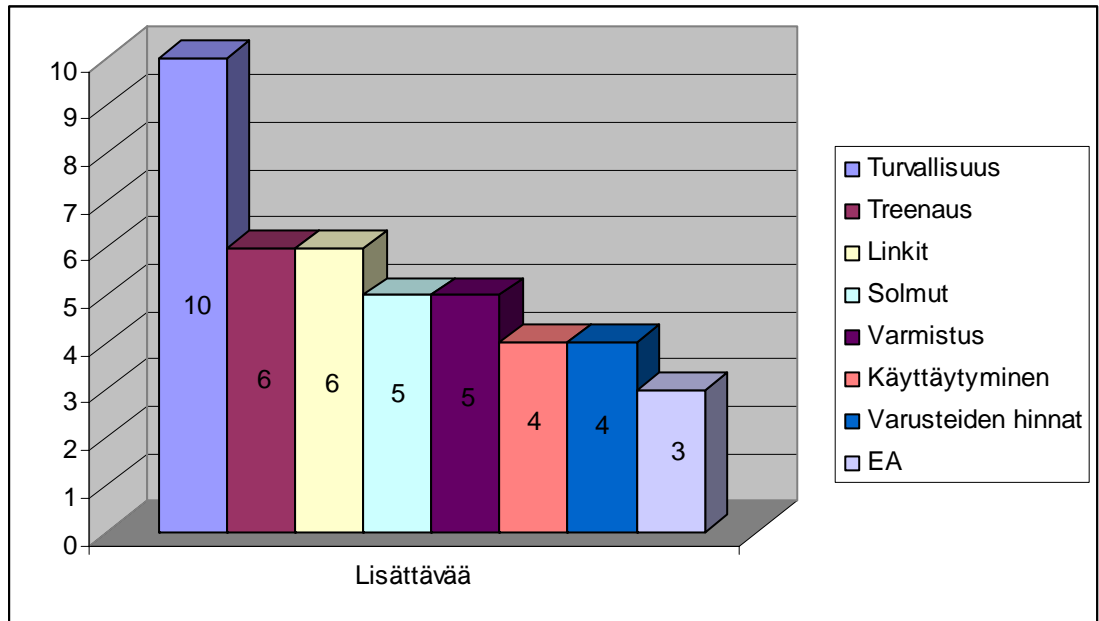
Neljäs kysymys oli opaskirjaseen tarpeellisuuden kartoittaminen: miten vastaajat ottavat vastaan idean. Opaskirjan koki tarpeelliseksi noin puolet vastaajista (kuvio 4, tarvitaanko opaskirjaa). Erittäin tarpeelliseksi sen koki ainoastaan kaksi vastaajaa. Kysymyksen perässä oli perustelut –osio, johon sai laittaa vielä omia kommentteja. Tarpeelliseksi se nähtiin siksi, että on vaikea löytää tietoja netistä (hajallaan) sekä että tietoja ei löydy samasta paikasta kaikkia. Kehuttiin hyväksi ideaksi. Ääripäänä tuli myös ”ei ollenkaan tarpeellinen” –vastauksia. Kommenttina oli että tiedot saa helposti liittymällä jäseneksi seuraan tai käymällä Suomen kiipeilyliiton järjestämän peruskurssin.



Tarvitaanko opaskirjaa

Kysyin myös kirjan tarpeellisuuden kartoittamiseksi olisiko vastaajilla kiinnostusta ostaa kirja. Suurin osa vastasi, ettei tulisi ostamaan kirjaa, vaikka se tulisikin myyntiin. Vastauksien perään oli kuitenkin perusteluksi laitettu useaan otteeseen, että voisivat suositella kirjasta aloittelijoille, mutta itsellä ei ole tarvetta pitkän kokemuksen takia. Tämä ei siis anna todellista kuvaa kirjasen tärkeydestä. Ainoastaan sen, että vastaajaryhmä oli liian kokenut vastaamaan tähän kysymykseen aloittelijan näkökulmasta. Voidaan kuitenkin päätellä, että kokeneemmat kiipeilijät eivät ole kovin kiinnostuneita ostamaan opasta pelkästään kiipeilypaikkojen listan takia.

Viimeisenä kysymyksenä oli kirjan sisältö. Kyselyn otsikko selitti mitä kirja tulee sisältämään (eli kiipeilijän tarvitsemat varusteet, kiipeilypaikat, alkeiskurssit, sanasto sekä kiipeilystä itsessään sekä ulkona että sisällä). Kysymyksenä oli lähinnä lisäysehdotuksia ja parannusehdotuksia kirjaan. Vastauksia ja ehdotuksia tuli lähes jokaiselta vastaajalta. Suurimmaksi maininnaksi tuli turvallisuus, solmujen teko-ohjeet, nettilinkit ja kirjallisuus sekä lihasrasitus, treenaus ja venyttelyn tärkeys (kuvio 5, avoimen kysymyksen vastaukset; mitä lisättävää opaskirjaan). Myös erilaiset varmistustekniikat ja nettilinkkien ja lähdekirjallisuuden maininta sanottiin tärkeäksi. Jokamiehen oikeudet ja käyttäytyminen tuli myös osin esille varusteiden hintojen sekä huollon ja ensiapu/pelastustyylien kanssa.



Avoimen kysymyksen kootut vastaukset; mitä lisättävää oli kirjaan

## 7 YHTEENVETO JA POHDINTA

Opinnäytetyöni aihe oli aluksi melkoisen hukassa. Tiesin tuotoksen olevan kiipeilyyn liittyvä, koska se kiinnosti jo alusta asti minua. Olin suunnitellut tekeväni kiipeilystä jo vuoden alusta alkaen. Itse aihe vaan oli vielä etsinnän alla. Aluksi ehdotin kiipeilymatkailun tutkimista ja markkinoimista ulkomaille. Sain palautteeksi ainoastaan, että Suomessa ei oikein ole tarpeeksi potentiaalia tarjoamaan ulkomaalaisille kiipeilyä, tai lähinnä resursseja vaativaan kiipeilyyn. Näin ollen olin taas lähtökuopissa. Kun törmäsin internetissä golf-oppaaseen, tuli mieleeni, olisiko kiipeilyopas hyvä idea. Siitä se sitten lähti. Aloin etsiä tietoja kiipeilijöiden oppaista. Selvisi ettei sellaista ole suomen kielellä tehty yleiseen muotoon, tarjolla oli ainoastaan aloittelijoiden kiipeilykurssin yhteydessä jaettu materiaali. Näin löysin opinnäytetyön aiheen ja vieläpä mielenkiintoisen.

Aloitin opinnäytetyön tekemisen suoraan opaskirjan muotoon. Taas tuli palautteeksi opinnäytetyön ja oppaan erottelu toisistaan. Näin pääsin jyvälle itse tutkimuksen ja tuotoksen erosta. Tutkimus (itse opinnäytetyö) käsittelee lähinnä kiipeilyn teoriaa, matkailua ja kyselyn analysointia, kun taas tuotos on itse opas, josta tulikin laajempi mitä kuvittelin. Tarkoituksena oli ensin tehdä lyhyt pieni kirjanen, josta löytyy lähinnä sanasto ja varusteita sekä muutama ohje aloittelevalle kiipeilijälle. Mieleeni tuli tehdä kysely opaskirjaan liittyen.

Tarkoituksena oli juuri saada lisää vinkkejä mitä kirja voisi sisältää ja mitkä ovat välttämättömiä kiipeilyssä. Lähetin kyselyn kiipeilyseurojen puheenjohtajille, joita pyysin lähettämään sen seurojensa jäsenille. Näin saisin ainakin ammattilaisnäkökulmaan kirjaani. Toisaalta kyselyn kohderyhmän olisi pitänyt olla juuri aloittelijat, mutta heidän saavuttaminen on mahdotonta. En mitenkään voi tietää kenellä on aikomus aloittaa kiipeilyharrastus.

Sain tekemääni kyselyyn odottamattoman paljon vastauksia, jotka avarsivat mieltäni ja tietämystäni kiipeilyyn. Kysely auttoi oppaan tekoa huomattavassa määrin. Sain kokeneilta kiipeilijöiltä erittäin hyvää palautetta ja hyviä ideoita oppaan sisältöön. Oppaan sisältö lähes kaksinkertaistui kyselyn jälkeen, mutta myöhemmin opasta tutkiessani huomasin, ettei mikään niistä ole turha tai poisjätettävä asia. Kaikki ovat tärkeitä kiipeilyn aloittamisen kannalta.

Itse tutkimus alkoi muotoutua siinä opasta tehdessäni. Tuli eteen kysymyksiä: mihin kategoriaan kiipeilymatkailu kuuluu? Selvisi, että kiipeily sijoittuu seikkailumatkailun alle, vieläpä melko kärkipäähän seikkailullisessa mielessä. Tarkoituksena oli kuitenkin selvittää kiipeilyä matkailun kannalta. Opasta tehdessäni tuli mieleeni, että sehän on jo kiipeilymatkailun kehittämistä. Kiipeilystä kiinnostuneet saavat informaatiota lajista yhdestä kirjasta, omalla kielellään, ja löytävät sieltä Suomessa sijaitsevat kiipeilykalliot ja seurat jotka järjestävät kiipeilykursseja. Pelkästään oppaan teko ja sen onnistunut jakelu edesauttaa kiipeilyn tunnettavuutta aloittelijoiden (ja miksei kokeneempienkin) keskuudessa.

Tekemäni opas on suunnattu suomalaisille. Kehittämisen varaa voisi olla ulkomaalaisten saaminen Suomeen kiipeilemään. Resurssit tulisi käydä läpi tarkkaan, missä on parhaimmat kiipeilypaikat Suomessa ja mitä tulisi tarjota ulkomaalaisille. Nykyään lähinnä ohjelmapalveluina kiipeily on ulkomaalaisille elämys Suomessa. Jo kokeneille kiipeilijöille Suomesta löytyy lähinnä pikku kukkuloita, ei niinkään todellista haastetta ja jännityksellistä elämystä. Itse luonnosta Suomesta ei löydy resursseja vaatimaan kiipeilyyn mutta rakennettu kiipeilyseinä voisi olla vetovoimatekijä jos se olisi ulkona hyvässä huollossa kesät talvet.

Tutkimuksen lopputuloksen voisi sanoa olevan hyvinkin luotettava, sillä tietoja on saatu Suomen Kiipeilyliitolta sekä Suomen Alppikerholta. Lähes kaikki kyselyyn vastanneista kuuluivat johonkin suurempaan kiipeilykerhoon ja tiesivät kyllä kiipeilystä todella paljon. Opas on mielestäni erittäin hyvä ja kattava tietopaketti jokaiselle lajista kiinnostuneelle sekä harrastuksen aloittamista suunnittelevalle. Myös oppaan sisältämät kiipeilykohteet ovat selkeästi laitettu lääneittäin, joten oman lähiympäristön kiipeilypaikat pitäisi löytyä helposti. Näin oppaasta voivat hyötyä aloittelijoiden lisäksi paikkakunnalta pois muuttavat tai muuten vaan uutta kiipeilymaisemaa hakevat kokeneemmat kiipeilijät.

Toivon kiipeilyoppaan vaikuttavan kiipeilymatkailun määrään Suomessa. Kirjasta löytyy helposti ja kätevästi eri lääneissä sijaitsevat kiipeilykohteet niin sisällä kuin ulkonakin. Sen pitäisi helpottaa jo kiipeilyä harrastavien liikkumista Suomessa eri paikoissa. Kiipeily kun on matkailun kannalta hyvinkin liikkuvainen harrastus. Kun kiipeilijä on kiivennyt yhden seinän läpi, hän lähtee usein hakemaan uutta valloituskohdetta tai haastetta. Siksi opas edesauttaa kiipeilymatkailun suosiota laajentamalla kiipeilijöiden tietämystä eri kiipeilypaikoista.



Aloittelijalle suunnattuna opas antaa hyvät lähtökuopat kiipeilymatkailulle. Kun on ensin päässyt jyvälle itse harrastuksesta / lajista, on siitä helppo katsella uusia haasteita muilta paikakunnilta tai jopa oman läänin alueelta löytyviä, joista ei ole tiennyt.

## Lähteet

Alasuutari P, 1999. Laadullinen tutkimus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Coronaria Media, 2007. Kiipeily. Saatavilla:

<http://www.terkkari.fi/?page=2272716&id=6604347> (Luettu 14.11.2007).

Creasey M., Shepherd N., Banks N., Greasham N. & Wood R. 1999. The Complete Rock Climber. Lontoo: Lorenz Books.

Eklund J. 2003. Ammattina Eräopas, Luonto-opastuksen käytäntöä ja periaatteita. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Frison-Roche R. & Jouty S. 1997. A History Of Mountain Climbing. Paris: Flammarion.

Fyffe A. & Peter I. 1990. The Handbook Of Climbing. England: Peliham Books.

Helsingin yliopisto 2007. Laadullinen tutkimus. Saatavilla:

<http://www.valt.helsinki.fi/yloope/kvali/kvali1.htm> (Luettu 16.0.2007.)

Hemmi, J. 2005. Matkailu, ympäristö ja luonto, osat 1. ja 2. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy

Matkailijan ensiapulaukku 2007. Saatavilla:

<http://www.pyhajarvi.fi/tk/itsehopa/matkaili.htm> (Luettu 25.11.2007)

Nine Yards Design Oy 2005. Suomen Kiipeilyliiton taustatietoa. Saatavilla:

[http://www.climbing.fi/index.php?topmenu\\_id=5](http://www.climbing.fi/index.php?topmenu_id=5) (Luettu 9.7.2007.)

Suomen Alppikerho 2007. Kiipeilyn historiaa. Saatavilla:

<http://www.suomenalppikerho.fi/historia.html> (Luettu 16.10.2007.)

Suomen Alppikerho 2007. Saatavilla: [www.suomenalppikerho.fi](http://www.suomenalppikerho.fi) (Luettu 25.9.2007.)

Suomen Kiipeilyliitto ry 2007. Kiipeilyn etiketti. Saatavilla:

<http://www.climbing.fi/topo/doku/etiketti.html> (Luettu 24.7.2007.)

## LIITTEET

Kyselylomake 1

Opas 2

## KYSELY UUESTA OPASKIRJASESTA

Hei!

Teen opinnäytetyötä kiipeilystä aloittelijoiden silmin. Minulla on tekeillä uusi pieni opaskirjanen aloitteleville kiipeilijöille. Opas tulee sisältämään muun muassa aloittelijan tarvitsemat varusteet harrastusta aloitettaessa, kiipeilypaikat joissa alkeiskursseja järjestetään, kiipeily-sanastoa sekä yleistä tietoa kiipeilystä seinällä ja luonnonkalliolla Suomessa. Kysely tulee analysoitavaksi opinnäytetyöhöni ja käytän sitä myös opaskirjasen kehitystyössä apuna. Mielipiteenne on minulle tärkeä!

### 1. Asuinpaikkakunta:

---

### 2. Seura: \_\_\_\_\_

### 3. Kuinka kauan olet harrastanut kiipeilyä? (ympyröi yksi vaihtoehto)

1. Ensimmäinen kerta
2. Muutamia kertoja
3. Puolisen vuotta
4. Noin vuoden
5. Yli vuoden

### 4. Olisiko mielestäsi opaskirjanen tarpeellinen? (ympyröi yksi vaihtoehto)

1. Erittäin tarpeellinen: *opaskirjanen on hyvä idea, tietoja vaikea löytää netistä tai kirjoista*
2. Tarpeellinen: *kirjanen on hyvä idea, mutta tietoja löytyy myös netistä ja seuroilta*
3. Melko tarpeellinen: *jotkut asiat tulevat tarpeeseen, helposti yhdestä kirjasta*
4. Vähän tarpeellinen: *tarvitsen vain yhden tiedon kirjasta (esim. sanasto, seinien sijainti...)*
5. Ei ollenkaan tarpeellinen: *tiedot löytyvät netistä ja seuroilta kysymällä*

Perustelut:

---



---

### 5. Tulisitko itse ostamaan/hankkimaan opaskirjasen?

1. Kyllä
2. En

Perustelut:

---



---

### 6. Mitä opaskirjasen pitäisi sisältää em. lisäksi?

---



---

**KIITOS VASTAUKSISTASI!!!**

**ALOITTELEVAN KIIPEILIJÄN OPAS**

## SISÄLLYS

1 KIIPEILYN ALALAJIT.....	5
1.1 Vuorikiipeily.....	5
1.2 Kalliokiipeily.....	5
1.3 Seinäkiipeily.....	6
1.4 Jääkiipeily.....	6
1.5 Luolakiipeily.....	6
1.6 Boulderointi.....	7
1.7 Kiipeilytyylit.....	7
2 KIIPEILY HARRASTUKSENA.....	8
2.1 Turvallisuus.....	8
2.1.1 Ankkurit, kiinnikkeet.....	9
2.2	
Treenaus.....	10
3 KIIPEILYÄ TARJOAVAT YRITYKSET / SEURAT SUOMESSA.....	11
3.1 Etelä-Suomi.....	11
3.2 Itä-Suomi.....	12
3.3 Länsi-Suomi.....	12
3.4 Oulun Lääni.....	13
3.5 Lapin lääni.....	13
4 SUOMEN KIIPEILY- JA LASKEUTUMISKALLIOT.....	15
4.1 Etelä-Suomi.....	15
4.2 Länsi-Suomi.....	17
4.3 Itä-Suomi.....	19
4.4 Oulun lääni.....	21
4.5 Lapin lääni.....	21
4.6 Ahvenanmaa.....	22
5 VARUSTEET	23
5.1 Kengät, kypärät.....	23

5.2 Varmistuslaitteet.....	23
5.3 Sulkurenkaat.....	25
5.4 Valjaat.....	25
5.5 Kiipeilyköydet, jatkot, nauhalenkit.....	26
5.5.1 Solmut.....	26
5.6 Jääkiipeilyvarusteet.....	28
6 SANASTOA.....	29



Hyvä lukija,

Kädessäsi on aloittelevan kiipeilijän opas, joka kertoo sinulle asioita, joita sinun tulee tietää aloittaessasi kiipeilyharrastuksen. Tämän oppaan tarkoituksena on kertoa sinulle harrastuksen vaativuudesta, vaarallisuudesta sekä turvallisuudesta. Tästä oppaasta löydät varmasti kaiken haluamasi tiedon kiipeilystä, sen harrastamisesta ja varusteista sekä opettajista ympäri Suomen. Tämän kirjan luettuasi olet valmis aloittamaan kiipeilyn harrastuksen ja olet tietoinen asioista, jotka liittyvät kiipeilyyn. Varusteita et ensimmäisellä kiipeilykerrallasi opastetussa piirissä tarvitse, mutta oppaan luettuasi osaat varautua omiin varusteisiin harrastuksen edetessä ja tiedät mistä puhutaan, kun sanasto on hallussasi.

## 1 KIIPEILYN ALALAJIT

Vuosien saatossa kiipeilyyn on muodostunut useita eri alalajeja, koska itse vuorikiipeily alkoi satoja vuosia sitten pelkästään siitä, että piti päästä vuoren toiselle puolelle. Myöhemmin alkoi ihminen pyrkiä ylöspäin ja haluamaan haasteita itselleen. Tunne itsensä voittamisesta ja luonnon ”selättämisestä” alkoi olla kutkuttava. Näin syntyi kalliokiipeily harrastuksena. Siitä edistyneenä versiona seinäkiipeily, sillä haluttiin kiipeillä sisätiloissa. Näin on syntynyt kaikki kiipeilyn alalajit.

### 1.1 Vuorikiipeily

Vuorikiipeily on varmasti kaikista kiipeilyn alalajeista kaikkein vaativin. Periaatteessa kaikki kiipeilyn muut alalajit ovat kehittyneet itse vuorikiipeilystä pienemmiksi lajeikseen. Voidaankin ajatella, että muut kiipeilylajit ovat ”vain harjoittelua” vuorikiipeilyyn. Vuorikiipeily laskeaan jo extreme-lajiksi, sillä siinä on vaaran tuntu kaikkein lähimpänä. Varsinkin vuorilla, jotka ovat korkeita ja joissa ilman ohuus vaikuttaa ajattelukykyyn ja keskittymiseen. (Oulun kiipeilyseura 91, 2007. A.)

### 1.2 Kalliokiipeily

Yleisimmät kalliokiipeilymuodot ovat sportti- ja trädikiipeily. Sporttikiipeily on nimensä mukaisesti nopeatempoisuutta, voimaa ja kestävyyttä vaativa laji. Reitit ovat yleensä lyhyitä tai lyhyehköjä, yhden köyden mittaisia. Sporttikiipeilyssä kallioon on jo valmiiksi asennettu porahakoja ja pultteja, joihin varmistukset kiinnitetään. Välineitä tarvitaan vähän ja siksi tempo on nopeaa. Trädi- eli perinteinen kiipeily on hitaampaa ja siinä reiteillä ei ole valmiina pultteja vaan ne asetetaan itse kallioon. Siksi usein aloittelijoilla meneekin kauan varmistusten asettamisessa ja harjoittelussa. Trädikiipeily on siis yleisin tyyli, sillä useimmissa kalliossa varmistuksia ei ole valmiina, ja ne on asetettava itse. Myös uskaliaimmat lähtevät tuntemattomille seuduille kiipeilemään, jolloin kalliot ovat täysin luonnonvaraisia ja trädikiipeily on paras ja ainut vaihtoehto kiipeilyyn. (Oulun Kiipeilyseura 91, 2007. B.)

Kalliokiipeilyn yksi tyyli on tekninen kiipeily, jossa käytetään varmistusten lisäksi nauhatikkeitä. Tämäntyylistä kiipeilyä voidaan harrastaa niin jäällä, kalliolla kuin niiden yhdistelmälläkin, mixed-kiipeilyä. Siinä yhdistyvät jää- ja kalliokiipeilyn tekniikka ja välineet. Varmistuksena voi olla itse asennettavat kiilat tai kiinteät valmiiksi kalliossa olevat porahaat. Tämä kiipeilymuoto onkin noussut suosituimmaksi viime aikoina. (Oulun Kiipeilyseura 91, 2007. B.)

### 1.3 Seinäkiipeily

Seinäkiipeily on Suomessa suosituin ja hyvä tapa aloittaa harrastus. Kuntoa hyvin ylläpitävä seinäkiipeily tarjoaa kiipeilijälle haastetta ja elämyksiä, ihan kuten kallio- ja jääkiipeilykin. Lajin pariin on helppo päästä sisäkiipeilyseinien runsaan määrän takia. Seinäkiipeily onkin katsottu jo omaksi alalajikseen, koska siitä järjestetään jo kilpailuja ja kiipeilyä harrastavat ovat hyvinkin aktiivisia toimijoita Suomessa. (Vandernet Oy 2007)

Sisäseinillä on usein köydet valmiina, joten aloittelijan ei tarvitse huolehtia yläankkurien rakentamisesta tai muista kiipeilyyn liittyvistä köysien asetteluista. Useimmissa paikoissa on kuitenkin vuokrattavissa erilaisia kiipeilyvälineitä, joita tarvitaan kiipeilyn alkuvaiheessa. Seinäkiipeilyradoilla voi harrastaa myös alaköysikiipeilyä eli liidausta. Sitä kannattaakin kokeilla ensimmäisen kerran sisätiloissa eikä ulkona, jossa olosuhteet ovat vaativammat. Useimmiten reitit lasketaan vasta kiivetyksi kun se on menty liidaustyyllillä läpi. (Oulun Kiipeilyseura 91, 2007. C.)

### 1.4 Jääkiipeily

Jääkiipeilyssä tarvitsen jäähakkua ja jäärautoja. Kiipeily tapahtuu nimensä mukaisesti jääputoksilla tai jäisillä kallion reunoilla talvisin. Tämä laji edellyttää voimaa ja taitoa, yhtäläillä kuin kalliokiipeily ja boulderointikin. Kiipeilijän on ymmärrettävä jään ominaisuudet, sillä varmistus tapahtuu jäähän ruuvattavien ruuvien avulla. Siksi on tärkeä tietää missä kohtaa ruuvit pitävät ja milloin on syytä etsiä toinen kohta. Jääkiipeilyn olosuhteet ovat vaativat, usein tuuli, pakkanen ja vesi tekevät siitä erittäin epämiellyttävän. Kuitenkin useimmat kiipeilijät ovat jääneet koukkuun juuri tähän kiipeilyyn. Osittain siksi että sitä voi harrastaa myös talvella ulkona, osittain siksi että löytyy taas uusia haasteita ja innostusta uuteen asiaan. (Oulun kiipeilyseura 91, 2007. D.)

### 1.5 Luolakiipeily

Suomesta katsottuna lähimmät luolakiipeilypaikat löytyvät Pohjois-Ruotsista (esim. Torne-Träskin alue). Euroopan parhaat luolakiipeilyalueet ovat Sloveniassa, Pohjois-Italiassa, Etelä-Ranskassa ja Pyreneillä. Luolakiipeily on konttaamista, kävelyä tai ryömimistä, joskus jopa uimista, kiipeilyä kuivissa, kosteissa, märissä ja paikoin liejuisissa onkaloissa eteen, sivulle, alas tai ylöspäin kulkien. Välineinä luolakiipeilyssä käytetään reittiselostusta, kynttilöitä, heijastinmerkkinauhoja, vähintään kahta erilaista otsalamppua, paristoja, polttimoita, kiipeilyvaljaita, laskeutumiskasia, luolaköysiiä, nousukahvoja, kiiloja, hakoja ja sulkurenkaita. Kynttilä on valaistuksen lisäksi hyödyllinen tilanteessa, jossa olet eksynyt. Tällöin voit sytyttää kynttilän,

jos se ei pala kunnolla tai ollenkaan, on syytä kääntyä takaisin, sillä paikassa jossa olet, ei ole riittävästi happea. Vaatetuksen saralta tarvitaan vettä hylkivät- tai sadevaatteet. Kannattaa myös varautua lämpimiin vaatteisiin, sillä luolissa on kalseaa ja kylmää. Luolakiipeilyssä on oltava erityisen varovainen kaikessa toiminnassa, sillä pelastusoperaatiot ovat hankalia ja aikaa vieviä. Luolakiipeilyä ei kannata koskaan harrastaa yksin, sillä jos jotakin sattuu, on apu kaukana. (Mountan Shop Finland Ltd. 2007)

## 1.6 Boulderointi

Tällä hetkellä boulderointi on varsin suosittua. Boulderoinnissa kiipeillään ilman köyttä ja vain sellaisissa korkeuksissa, että niistä voi hypätä turvallisesti alas. Tähän tarkoitukseen so-  
pivat suuret kivenlohkareet, matalat kalliot ja sisäseinät. Boulderointi onkin alun perin tar-  
koittanut irrallisen lohkareen päälle kiipeämistä, tulee englanninkielisestä sanasta boulder =  
kivenlohkare (Oulun Kiipeilyseura 91 ry.). Yhteen reittiin ei välttämättä tarvita kuin pari kii-  
peilyliikettä, mutta ne ovat usein fyysisesti hyvin raskaita. (Mountain Shop Finland Ltd.,  
2007)

Boulderoinnissa ei tarvita siis juuri muita välineitä kuin kiipeilykengät ja hieman magnesiumia ja patja kallion/lohkareen alle. Boulderointi on nopeatempoista ja fyysiseen suoritukseen keskittyvää. Reitin kiipeämiseen tarvitaan kuitenkin oikeiden otteiden ja liikesarjojen keksi-  
mistä, joten täysin ajattelematta se ei onnistu. Tämä kiipeilytyyli on noussut viimevuosien  
aikana suosituksi lajiksi juuri vaivattomuuden vuoksi. Varsinkin Suomessa kun ei löydy mon-  
taa isoa ja korkeata kalliota oikeaan kalliokiipeilyyn. Vaikka periaatteessa boulderointi tapah-  
tuu matalalla, on muutamia boulderratoja, jotka ovat kymmenenkin metrin korkeudessa. Laji  
ei siis ole täysin vaaraton. Pitää itse osata miettiä mikä reitti on liian korkealla ja mikä sopival-  
la korkeudella. (Oulun Kiipeilyseura 91, 2007. E.)

## 1.7 Kiipeilytyylit

Yläköysikiipeilyssä köysi viedään ennen kiipeämistä kiertoteitse kallion päälle, jossa se kiinni-  
tetään esimerkiksi tukeviin puihin. Kun yksi kiipeää, toinen varmistaa eli pitää köyden koko  
ajan tiukalla. Pudotessa kalliolta kiipeilijä jää heti köyden varaan. (Sanomalehti Kaleva, Lisä-  
liite, s.4 – 7. A.)

Monet pitävät ”oikeana” kiipeilynä vasta alaköysikiipeilyä eli liidausta. Se on yläköysikiipeilyä  
vaarallisempaa. Köysi on kiipeilijällä mukana, ja hän kiinnittää sen aina välillä kallioon var-  
mistuksin, jotka voivat olla joko reitille valmiiksi asetettuja tai kiipeilijän itse asentamia väliai-  
kaisia varmistuksia. Mahdollinen pudotusmatka riippuu varmistusten välimatkoista. Köyden  
alapäässä on toinen kiipeilijä. (Sanomalehti Kaleva, Lisä-liite, s.4 – 7. A.)

## 2 KIIPEILY HARRASTUKSENA

Kiipeily on vaativa mutta myös palkitseva laji. Se tarvitsee sinnikkyyttä ja kärsivällisyyttä. Tämän vuoksi voidaankin sanoa, että kiipeily on yhtä paljon psyykinen kuin fyysinenkin laji. Kalevassa haastateltiin rovaniemeläistä kiipeilijää, Aki Rautavaa, joka kertoi paljon hyödyllisiä vinkkejä kiipeilyharrastuksen aloittajille tai sitä harkitseville. Aki kertoo, että kiipeily tarvitsee ennen kaikkea suunnittelua, mihinkään kalliolle ei saa lähteä suin päin. Aki kiinnostaa kiipeily juuri haastavuuden ja luonnonläheisyyden takia. Aki kertoo käyneensä myös ulkomailla kiipeilemässä muun muassa Ranskassa Chamonix'ssa ja Norjan Lofoteilla. Aki ohjeistaa, että harrastuksen/lajin aloittaminen käy parhaiten alan konkarin seurassa. Toinen hyvä vaihtoehto on Rautavan mielestä kiipeilyseuran alkeiskurssit, jossa pääsee turvallisesti kiipeilyn makuun. (Sanomalehti Kaleva, Lisä-liite, s.4 – 7. B.)

Kiipeilytarvikkeet maksavat joitakin satoja euroja. Köyden lisäksi kiipeilyyn tarvitaan valjaat, kiipeilytossut, sulkurenkaita ja varmistuslaitteita sekä luonnonkallioilla kiivettäessä myös kypärä putoavien kivien varalta. Toisaalta on mahdollista lähteä alkeiskursseille tai jollekin seikkailumatkailuyrityksen safarille, johon et tarvitse omia varusteita, ainoastaan sen sinnikkyys- ja kärsivällisyyden. (Sanomalehti Kaleva, Lisä-liite, s.4 – 7. B.)

Kiipeily on saanut Suomessa vaarallisen Extreme-urheilun leiman, vaikka useimmat kiipeilyn muodot ovatkin suhteellisen vaarattomia ja niitä voi harrastaa iästä riippumatta kuka tahansa. Sitä voi myös harrastaa erilaisissa olosuhteissa, niin sisällä kuin ulkonakin, joten se on monipuolinen urheilulaji. Siksi jokaiselle kiipeilyä harrastavalle löytyy varmasti mieluinen laji. (Oulun kiipeilyseura 91, 2007)

### 2.1 Turvallisuus

Kiipeilijän on oltava aina tietoinen ensiavusta, etenkin kun ollaan ulkokalliolla kiipeämässä, jossa apu on kaukana. Sijainnin muistaminen on tärkeä apu pelastuksen saapumiseen nopeammin paikalle. SPR (Suomen Punainen Risti) järjestää eritasoisia ensiapukursseja ympäri Suomea. Voit löytää ensiapukoulutuksien sijainnit täältä: [http://www.redcross.fi/ajankohtaista/tapahtumat/fi\\_FI/](http://www.redcross.fi/ajankohtaista/tapahtumat/fi_FI/). Hypotermia on talvella hyvinkin usein tavattu ongelma. Kiipeilijän pukeutuminen on erittäin tärkeää, sillä tuulen, pakkasen ja märkyuden yhteisvaikutus voi olla tappava. Ihmisen normaali lämpö on 37 astetta. Jos lämpö laskee alle 33, tuloksena on keskittymisen herpaantuminen. Jos lämpö laskee alle 30, tuloksena on kooma. Siksi on erittäin tärkeä pukeutua oikein ja tunnustella omia tuntemuksia, jotta hypotermialta vältyttäisiin. Uupumus ja hypotermia ovat usein lähes samanlaisia tuntemuksiltaan. Jos ihminen väsyä toden teolla, sen ruumiinlämpö laskee ja hypotermian vaara on taas suuri. Jos kiipeilijä tuntee itsensä väsyneeksi, on heti levättävä ja lämmiteltävä itseään. Näin säästytään niin yleiseltä ongelmalta kuin hypotermia. Myös kylmällä ilmalla paleltumat ovat yleisiä. Näitä voidaan suojata erilaisin naamion, hyvin hansikkain sekä lämpimin kengin. Erheellisesti luullaan, että paleltumat tulevat pakkasesta, mutta useimmiten paleltuma aiheutuu

kylmän viiman tai tuulen ja pakkasen yhdistelmästä. Jos kuitenkin paleltuma on jo tullut, helpoin ja nopein tapa on laittaa siihen jotain lämmintä (usein käsi, joko oma tai mieluummin toisen kiipeilijän), jolloin veri pääsee taas kiertämään ja paleltuma häviää. Kainalo, nivuset ja suu ovat lämpimimmät paikat, jos pitää joku paikka lämmittää. Varpaiden paleltuminen on yleensä helpoin hoitaa ottamalla kengät pois ja lämmittelemällä niitä käsin. (Fyffe & Peter 1990, 347 – 350.)

Ongelmana kylmyyden lisäksi voi olla myös kuumuus. Lämpöhalvaus ja nestehukka ovat yleisimpiä vaaroja kesäaikaan kiipeilevillä. Molemmat ovat erityisen vaarallisia jos niitä ei huomioida tai hoideta pikimmiten. Oireina ovat usein samankaltaiset kuin hypotermiassa, mutta uhrin iho on lämmin ja kuiva, saattaa myös olla hieman päänsärkyä. Nestehukka aiheuttaa lihaskrampeja, pääkipua ja uneliaisuutta. Rakkulat ovat myös yleinen vaiva kiipeilijöillä. Paras tapa estää rakkuloiden syntyminen, on käyttää kiipeilijöille tarkoitettua teippiä kohdissa, joihin rakkuloita yleensä syntyy (sormet, kämmenet, kantapäät). Jos rakkuloita on ehtinyt jo tulla, on paras tapa hankkia ensiapupakkaukseen rakkularasvaa tai rakkuloihin tarkoitettuja rasvattuja laastareita, joita saa aptekeista. Kantapään- tai jalkarakkuloiden ehkäisyyn auttaa myös kynsien leikkuu tarpeeksi usein ja lyhyeksi sekä sukkien tarkastaminen (reiät, kuluneet ja kovat kohdat, langat yms.) ennen kiipeämään lähtemistä. Auringossa palaminen on myös ongelma, johon on helppo ja yksinkertainen ratkaisu: aurinkovoide. (Fyffe & Peter 1990, 351 – 352.)

### 2.1.1 Ankkurit, kiinnikkeet

Ankkureiden ja kiinnikkeiden laittaminen on yksi iso osa turvallisuutta. Itsensä kiinnittäminen ankkuriin koostuu monesta eri osasta: ankkuripaikan löytäminen, sitominen itsensä siihen, köyden sitominen ja oikean sijainnin valinta. On olemassa kaksi eri tyyliä kiinnittää varmistin. Ne eroavat lähinnä siitä, miten paljon halutaan varata itse ankkuriin. Jokaisella tekniikalla on oma etunsa ja kiipeilijän on tärkeä tietää, miten niitä käytetään turvallisesti. (Fyffe & Peter 1990, 71.)

Suorissa kiinnitteissä/varmistimissa putoamisen voima kohdistuu suoraan ankkuriin. Köyden voi kiertää huipun tai puun takaa, jolloin kitka köyden ja kiven välissä helpottaa pudotusta. Toinen vaihtoehto on pujottaa köysi karabiinin läpi kannatintyyllillä, jolloin taas kitka jarruttaa pudotusta. Tyylejä voidaan yhdistellä hyvinkin monella tapaa. Kiipeilyä omin varmistimin ei kuitenkaan tule koskaan yrittää yksin, sillä kaverin kanssa ne ovat turvallisempia. Puoli-suora varmistusta on käytetty eniten kiipeilyssä, kun on valjaat, ja kun käytetään mekaanista varmistinta välineenä. Köydet ovat sidottuna ankkureihin sekä valjaisiin solmun silmukan kautta. Näin kaikki paino joka lähtee joko sivulle tai alas, menevät suoraan ankkuriin jarruttaen näin pudotuksen. Tämä tyyli on myös ylöspäin suuntautuessa erittäin hyvä, sillä ankkuri ikään kuin vetää kiipeilijää ylöspäin. Epäsuorassa varmistuksessa kiipeilijän paino on ankkurien välissä. Näin ankkurit ottavat osan putoamisvoimasta itseensä. Tätä tulee käyttää silloin, kun ankkuri ei ole kovin luotettava tai sitä käytetään tai testataan ensimmäisen kerran. (Fyffe & Peter 1990, 71 – 74.)

## 2.2 Treenaus

Kiipeily rasittaa lähinnä reisiä, pohkeita sekä ylävartalon ja käsien lihaksia (rinta-, ojentaja- ja hauslihaksia). Tätä kirjaa tehdessäni kysyin ammattilaisilta mitä kannattaa tässä mainita, ja useimmissa oli mainittu venyttely. Jos aloittelee vasta kiipeilyharrastusta, on tärkeä muistaa venytellä ennen ja jälkeen treenauksen, jotta lihakset eivät menisi kramppiin. On erittäin hyvä venytellä lyhyesti ennen kiipeämistä ja hieman paremmin venytykset pari tuntia kiipeilysuorituksen jälkeen. Palautusjuomat ovat myös hyviä tässä tilanteessa, jos ei ole aikaa venytellä (kysely 2007).

Kiipeilyssä tärkeää on hapen saanti ja sen oikea käyttö. Lihakset tarvitsevat happea jotta jaksaisivat paremmin. Jos happea ei ole tarpeeksi, lihakset hyytyvät ja putoamisvaara on suuri. Treenaus juosten, pyöräillen, uiden tai circuit training –tyylillä ovat parhaita mahdollisia treenausvaihtoehtoja. Näissä lajeissa hapenottokyky paranee ja lihaksisto saa lisää voimaa. Itse voima on ehkä suurin tekijä kiipeilyssä. Mahdollisuus kiivetä korkeammalle ja pidempiä reittejä tarvitaan voimaharjoittelua ennen kiipeilyn suorittamista. On kuitenkin muistettava, että liika harjoittelu vuositolkulla voi rasittaa lihaksia liikaa, jolloin voimat vähenevät. Kiipeily vaatii myös notkeutta kiipeilijältä. Se on ehkä eniten laiminlyöty ja vähiten arvostettu ja mainittu treenauksessa, mutta erittäin tärkeä kiipeilyssä. Lantion liikkuvuus ja olkapäiden joustavuus vaikuttavat jalkojen ja käsien liikkuvuuteen huomattavissa määrin kiipeilyn aikana. Se helpottaa jalkojen ja käsien kuormitusta ja vaikuttaa näin onnistumiseen. Notkeus ja voima ovat siis avainsanoja kiipeilyn onnistumisessa. Jos treenaa vain notkeutta, voima on vähäistä eikä jaksu nousta korkealle. Jos treenaa voimaa, ei ole tarpeeksi notkeutta päästä seuraavalle pykälälle kiipeilyssä. Ne kulkevat siis käsi kädessä. Venyttely on hyvä tehdä sekä ennen että jälkeen suorituksen. Venyttely ennen suoritusta lämmittää lihakset toimintavalmiiksi kun taas suorituksen jälkeen venytys palauttaa ja rentouttaa lihakset säästäten näin kivuliaan seuraavan päivän. On kuitenkin oltava tarkkana venyttelyssä, ettei revähdytä kipeytyneitä paikkoja. Venyttelyn tulee olla kevyttä ja pitkäkestoista, ei liian rankkaa, jolloin lihasten venähtäminen on suuri riski.

(Fyffe & Peter 1990, 332 – 339.)

### 3 KIIPEILYÄ TARJOAVAT YRITYKSET / SEURAT SUOMESSA

Kiipeily on monipuolistunut ja lisääntynyt Suomessa ja lisääntyy jatkuvasti. Alla olevat seurat toimivat ympäri Suomea ja järjestävät alkeiskursseja pääosin joka syksy ja kevät. Seurat on jaoteltu alueittain löytämisen helpottamiseksi.

#### 3.1 Etelä-Suomi

Suomen Alppikerho (SAKE) järjestää kiipeilyä kiinnostuneille Helsingin seudulla, kohteissa Kumpula, Liikuntamyly Myllypuro, Helsingin kiipeilykeskus Tapanila ja Stadion. SAKE järjestää myös kiipeilykursseja koskien seinä-, kallio- ja jääkiipeilyä. Myös kiipeilyohjaajan kurssija on mahdollista suorittaa SAKEn toimesta. Tilauksesta kiipeilyä järjestetään myös ryhmille. (Suomen Alppikerho, 2007)

Helsingin NMKY kiipeilyjaos tarjoaa kiipeilyyn ja seikkailuun liittyviä palveluita; kurssija ja toimintapäiviä. Jäsenet voivat käydä ilmaiseksi kiipeilemässä NMKY:n omilla seinillä. Aluksi kuitenkin suositellaan tutustumaan lajiin NMKY:n järjestämällä kurssilla. (Helsingin NMKY, 2007) Suomen kiipeilyn edistämisyhdistys (SKEY) ry ja Helsingin Kiipeilyseura Kakkonen ry järjestävät myös pääkaupunkiseudulla erilaista kiipeilyyn liittyvää toimintaa, yhteystiedot löytyvät Suomen kiipeilyliiton kotisivuilta. (Suomen kiipeilyliitto, 2007. A.) Kiipeilykerho Oranki järjestää jäsenilleen tapahtumia, muun muassa kiipeilykertoja alennettuun hintaan, kiipeilyretkiä, saunailtoja yms. Retkiä järjestetään sekä Suomessa että ulkomaille. Myös ei-jäsenet ovat tervetulleita alkeiskursseille. (Kiipeilykerho Oranki, 2007) Tapanilan Erä ry toimii Pohjois-Helsingissä ja heillä on oma kiipeilyjaosto, joka tarjoaa kiipeilymahdollisuuksia ympäri Helsinkiä. Kotiseinänä kiipeilyseuralla on Helsingin Kiipeilykeskuksen seinämässäivi. Seura tarjoaa aikuisille kuntokiipeilyä. Yli 18-vuotiaille suunnattu kuntokiipeily on hyvä vaihtoehto kuntoaan ylläpitävälle tai parantavalle kiipeilystä kiinnostuneelle. Nuorille löytyy alkeis- ja jatkoryhmiä, joissa harjoitellaan eri kiipeilylajeja. Kiipeilijöillä on myös mahdollisuus myöhemmin osallistua kilpailuihin. (Tapanila Erä, 2007)

Helsingin alueelta löytyy myös Helsingin Kiipeilykeskus, joka tarjoaa sekä kallio- että seinäkiipeilyä. Keskus järjestää alkeiskursseja sekä välinevuokrausta. Kiipeilykeskus tarjoaa myös ohjattua kiipeilyä ryhmille. Talvisin on mahdollista lähteä mukaan jääkiipeilykursseille jos on aikaisemmin jo opiskellut kalliokiipeilyn salat. (Helsingin Kiipeilykeskus, 2007)

Go Experience on yritys, joka tarjoaa erilaisia elämyksiä lähinnä pääkaupunkiseudulla. Yritys tarjoaa kiipeilyä lisäksi kalliolaskeutumista luonnossa. (Go Experience, 2007)

Lahden seudun kiipeilyseura Kitka ry tarjoaa kiipeilyä Lahden ympäristössä (Suomen kiipeilyliitto ry, 2007. B.). Porvoon Panic ry tarjoaa jäsenille tilat boulderointiin omalla avaimella, milloin tahansa. Seuralla ei ole tällä hetkellä muuta tarjottavaa kuin tämä boulderluola, joka rakennettiin seuran omasta toimesta. (Team Panic, 2007)



Ruotsinpyhtäältä, läheltä Helsinkiä löytyy seura nimeltä Släbi ry, jonka tavoitteena on tehdä Ruotsinpyhtään kunnan alueella sijaitsevat kalliot kiipeilykuntoon (mm. Huuhkajavuori ja Haukkakallio jo valmiita kiipeilyyn) sekä edistää urheilukiipeilyharrastusta. Seuran sivuilta voit käydä seuraamassa retkien tapahtumia ympäri maailmaa. Seura ei itsessään järjestä kursseja tai opetusta. (Släbi, 2006) Vantaan/Keravan alueelta löytyy Klondyke Wall ry, jolla on omat kiipeilytilat Vantaan Koivukylässä. Tiloista löytyy boulderseinien lisäksi ”kattotuubi”, punttisali, suihku yms., jota kehutaankin Suomen parhaimmaksi boulderkiipeilypaikasta. Yhdistyksen tarkoituksena on edistää, kehittää ja levittää kiipeilyharrastusta ympäri Suomen. (Klondyke Wall, 2006)

### 3.2 Itä-Suomi

Myös itäisestä Suomesta löytyy kiipeily- ja kalliolaskeutumistarjontaa Karelian seikkailu ja kiipeily – yritykseltä. Yritys palvelee lähinnä Joensuussa ja sen lähistöllä. Siellä voit saada ohjattua kiipeilyä, laskeutumista sekä kiipeilykursseja. Joensuusta löytyy myös Areenalta Suomen korkein seinäkiipeilyseinä (22m). (Karelian seikkailu ja kiipeily, 2007) Karelian Kiipeilijät ry järjestää alkeis- ja jatkokursseja Joensuussa sekä Kontionlahdella. Seura järjestää myös kalliokiipeilykursseja kesäisin kysynnän mukaan. (Karelian Kiipeilijät, 2007) Myös Kuopiosta löytyy oma kiipeilyseura. Seura tarjoaa ohjattua seinäkiipeilyä, alkeis-, jatko- ja kalliokiipeilykursseja. (Kuopion kiipeilyseura, 2007) Savonlinnan oma Club Alpin tarjoaa kursseja sekä tietoa kiipeilystä. Seuran jäsenille on tarjolla Keivi -sisäboulderluola, jossa voi harrastaa boulderointia vuorokauden ympäri pientä maksua vastaan. (Club Alpin Savonlinna Alppikerho, 2007)

### 3.3 Länsi-Suomi

High Sport ry on Länsi-Suomessa Vaasassa toimiva kiipeilyseura. High Sport ylläpitää seinäkiipeilyseinää ja boulderluolaa Vaasan vesitornissa. Se järjestää kiipeilijöille alkeis- ja jatkokursseja ja kiipeilyttää erikseen pyydettyinä myös ryhmiä. (High Sport, 2007) Vaasan suunnalla myös Kokkolassa on oma seuransa, Eräseikkailuyhdistys ry, joka järjestää kiipeilyn lisäksi paljon muuta seikkailuaiheista ohjelmaa asiakkailleen. (Eräseikkailuyhdistys, 2003)

Tampereen NMKY tarjoaa sisäseinän kiipeilijöille. Sunnuntaisin on yleisövuoro, jolloin voi mennä tutustumaan paikkaan ja harrastukseen. Seinältä löytyy reitit helposta vaikeahkoon, joten jokaisen makuun löytyy jotakin. (Tampereen NMKY, 2005) Tampereella on mahdollisuus käydä kiipeilyseinällä kokeilemassa taitojaan Kuntokeskus Wolfissa. Kiipeilyohjaaja on paikalla ajoittain, joten kannattaa kysellä puhelimitse tarkemmin. (Kuntokeskus Wolf, 2007) Tampereen kiipeilykerho Vertikaali ry tarjoaa alkeis- ja jatkokursseja erilaisille kiipeilytyyleille (mm. teknisen kiipeily ja kiipeily alkeiskurssit, seinäkiipeilyn liidaukskurssi). Vertikaalilla on

myös boulder-luola käytössä jäsenille. Seinämä on 4 metriä korkea ja erittäin hyvä pohja boulderoinnille. Seinämä on ulkoneva, joten haastava aloittelijoille. Alkeis- ja jatkoryhmillä on vuorot, joille saa osallistua seuran jäsenet. (Kiipeilykerho Vertikaali, 2007)

Jyväskylän seudulta löytyy parikin yritystä, jotka järjestävät kiipeilyä eri muodoissa niin aloittelijoille kuin kokeneemmillekin kiipeilijöille. Kiipeilyseura Projekti ry tarjoaa jo lajia harrastaville kiipeilijöille harjoittelutiloja, aloittelijoille opastusta ja ohjeita. Seura järjestää kiipeilymatkoja sekä kehittää alueen ulkokiipeilykohteita. (Kiipeilyseura Projekti, 2007) Villi Sessio – seikkailupalveluyritys tarjoaa erilaisille ryhmille räätälöityjä seikkailupaketteja, joista yksi vaihtoehto on kiipeily. Tarjolla on sisäseinällä ja kalliolla kiipeily sekä laskeutuminen. (Villi Sessio, 2007)

Porin seudulta löytyy Climbing Club ry, joka tarjoaa kiipeilyä harrastaville tai sitä aloitteleville yleisövuoroja kiipeilyyn sekä nassikkakiipeilyä, joka on tarkoitettu lapsille. Kursseja löytyy niin alkeis- kuin jatkokurssiakin. Seura järjestää myös ryhmille tilauksesta laskeutumis- ja kiipeilytoimintaa. (Climbing Club, 2006)

Turussa on Kruxi ry, joka tarjoaa varustevuokra lisäksi jäsenilleen alennuksia tarvikkeista. Seura järjestää myös junioreille kiipeilyä kerran viikossa kausimaksua vastaan. Kruxilla on oma boulder-kiipeilyyn tarkoitettu seinämä, joka on jäsenien käytössä. (Lounais-Suomen Kiipeilykerho Kruxi, 2007) Turussa on myös Turun NMKY, joka järjestää nuorille kiipeilyä Kiipeilypalatsissa Turussa sekä boulderia Kuuvuoren nuorisotalolla. Kesäisin järjestetään myös ulkokallioilla kiipeilyä jäsenille. (Turun NMKY, 2004)

### 3.4 Oulun Lääni

Oulun läänistä löytyy Oulun kiipeilyseura 91, joka tarjoaa kiipeilypaikkoja ja eritasoisia seinä-, kallio- ja jääkiipeilykursseja. Seura tarjoaa myös kiipeilyretkiä sekä välinevuokrausta. Seura järjestää myös erilaisia tutustumistapahtumia kiipeilyn saloihin niin sisällä kuin ulkonakin. (Oulun kiipeilyseura 91, 2007. F.)

### 3.5 Lapin lääni

Rovaniemen vuoristoklubi ry järjestää alkeis- ja jatkokursseja sekä erilaisia kilpailuja. Rovaniemen läheisyydestä löytyy useita kiipeilypaikkoja. Korkalovaaran luolasta löytyy kaksi boulderseinää, joita Rovaniemen vuoristoklubi pitää yllä. Lapin Urheiluopisto tarjoaa boulderseinää parikin kappaletta maksua vastaan. Hiidenkirnut tarjoavat ulkoilmassa haastetta boulderioijille ja Karhuvaaran reitit tarjoavat boulderoinnin lisäksi kiipeilyä ala- ja yläköysimenetelmillä. Rovaniemen Lentokentällä on mahdollisuus jää- ja mixed-kiipeilyyn ja Korouomalla Posiolla voi harrastaa jääkiipeilyä. (Rovaniemen Vuoristoklubi, 2006)

Torniosta löytyy Tornioravat ry, joka tarjoaa alkeis- ja jatkokursseja sekä kiipeilymahdollisuuden nuorisotila Messissä jäsenille kolme kertaa viikossa. Seinän vaativuustaso on laidasta laitaan, aloittelijoille ja kokeneemmille kiipeilijöille. (Tornioravat, 2007)

## 4 SUOMEN KIIPEILY- JA LASKEUTUMISKALLIOT

### 4.1 Etelä-Suomi

Pääkaupunkiseudulla löytyy paljon erilaisia ja eritasoisia kiipeily- ja laskeutumiskallioita. Taivaskallio löytyy Käpylän kaupunginosasta. Taivaskallio on boulder-kiipeilyyn tarkoitettu kallio, jolla on korkeutta 4-6 metriä ja siellä on reittivaihtoehtoja reilu sata, helposta vaikeaan. Vanhimmat reitit ovat peräisin jopa 1950-luvulta. Taivaskalliolta löytyy kaksi pääkalliota, jotka ovat Keulamuuri ja korkeampi Länsimuuri. Lauttasaaren kupeessa on nimensä mukainen kallio, Lauttasaari, joka on Helsingin parhaimpia boulder-kallioita. Reitit ovat Lauttasaarissa enimmäkseen vaikeita, mutta joukkoon mahtuu myös helpompia reittejä. Meilahti on yksi korkea boulder- ja yläköysireittejä omaava kallio, jonka korkeus on 8 metriä. Reitit ovat keskivaikeita tai vaikeita, mahdollisuus pitkään boulderointiin. (Mountain Shop Finland Ltd., 2007)

Haagasta löytyy boulder- ja yläköysireittejä. Haaga-kallion korkeus on 5-7 metriä. Reittien nimet on maalattu kallion pintaan, joten voi itse valita reitin helposti eksymättä vaikeammalle reitille. Kaikilla reiteillä on nimet jotka kertovat jo itsessään reitin vaikeudesta, kuten Fakiiri tai Keinosiementäjä. Kalliolta löytyy myös helpompia halkeama- ja kitkareittejä. Pihlajanmäeltä taas löytyy Pihlis, joka on tarkoitettu boulder-tyyliseen kiipeilyyn. Kalliolta löytyy useita portaittaisia seinämiä. Pihlis-kalliolla on korkeutta 3-6 metriä. Halkeama- ja seinämäreiteillä vaikeuksia on nelosesta seiskaan. Kiipeilyseinämä sijaitsee korkealla mäellä. Se on valmis kiipeilyyn jo aikaisemmin keväällä, koska se kuivuu nopeasti sateen jäljiltä. Myös Pihliksen alueelta saattaa löytyä lasinsiruja nuorison jäljiltä. (Mountain Shop Finland Ltd., 2007)

Naulakalliolta löytyy boulder- ja yläköysireittejä. Se sijaitsee lähellä Mellunmäellä, josta löytyy vaikeita boulderreittejä. Osa reiteistä on merkattu kallioon tussilla kiipeilijöiden helpottamiseksi. Helsingin alueelta löytyy myös useita boulder-tyylisiä kiipeilyreittejä Vuosaaren Uutelan luontopolun läheisyydestä. Rollarit sijaitsevat Itä-Helsingissä ja ovat hyvinkin suosittu kiipeilykohteet. Rollareilla on parisenkymmentä, vaikeuksiltaan eritasoisia reittejä (vaikeudet nelosesta seiskaan) ja kalliolla on korkeutta 8-12 metriä. Käärme-kalliolla löytyy muutama helppo yläköysireitti, soveltuu erittäin hyvin alkeisharjoitteluun. Käärme-kalliolla on korkeutta 10-12 metriä. Siellä voi myös kiipeillä jo aikaisin keväällä, koska se kuivuu nopeasti valoisan etuseinämän takia. Tussari sijaitsee Vantaan puolella Vallinojalla. Tussari on 7-10 metriä korkea ja siellä on kymmenkunta eritasoista reittiä. Toisin kuin Käärme-kallio, Tussari sijaitsee varjoisalla paikalla ja kuivuu hitaasti sateiden jälkeen. (Mountain Shop Finland Ltd., 2007)

Sielunrajan kallio on alle 10 metriä korkea lounaisseinämä Saviolla, Koivikossa. Keravalla taas on Kisakallio, jolta löytyy 4-6 metriä korkea boulder-kallio, jonka pituus on noin 30 metriä. Sijaitsee Keravan taajamana pohjoisosassa. Ilmarisen kallion seinämät soveltuvat boulder- ja yläköysikiipeilyyn. Pohjoispäässä korkeutta on 8 metriä, eteläpäässä 5 metriä. Ilmarinen sijaitsee Keravan ja Tuusulan rajalla. Keravan kunnan länsilaidalta löytyy kolme boulder-tyylistä kiipeilypaikkaa, joista Kaskelassa on kaksi ja Ahjossa yksi. (Mountain Shop Finland Ltd., 2007)

Sipoosta löytyy 25 metriä korkea seinämä, joka sijaitsee Svartbölen kylässä. Nuuksiosta taas löytyy 12-17 metriä korkea eteläseinämä Solvalla, jolta löytyy kymmenkunta reittiä, vaikeudet vitosesta seiskaan. Kallio on suuntansa takia nopeasti kuivuva, joten hyvä keväisin ja sateiden jälkeen. Solvalla-kallio sijaitsee Pohjois-Espoossa. Kallio on talvisin myös jääputouskiipeilypaikka. Kirkkonummen Kvarnbystä löytyy toistakymmentä eritasoista reittiä. Kallio on 9-25 metriä korkea valoisa etuseinämä, joka kuivuu nopeasti keväisin ja sateen jälkeen. Kivi on karheata graniittia ja vaikeustaso reiteillä on nelosesta seiskaan. Kirkkonummelta löytyy myös Falkberget-kallio, joka on 35 metriä korkea, reitit kylläkin korkeimmillaan 25 metriä. Falkberget on yli sata metriä leveä, yläosastaan pullistuva länsiseinämä. Kirkkonummen lähetyviltä löytyy myös Pickalankallio, joka on 20 metriä korkea kiipeilyyn tarkoitettu kallio. Vaikeustaso Pickalalla on vitosesta kasiin. (Mountain Shop Finland Ltd., 2007)

Vihdistä löytyy Vanjärvi, jolla on toistakymmentä reittiä laajalla länsiseinämällä. Vanjärvi-kallio on 20 metriä korkea ja reitit ovat vaikeusasteeltaan nelosesta seiska plussaan. Etelä-Suomen parhaita ja ensimmäisiä urheilukiipeilypaikkoja on Nummen Kallio, jolta löytyy myös Suomen vaikein reitti ”Estrella”. Nummen Kalliolta löytyy kymmenkunta reittiä. Kallio on 15 metriä korkea ja vaativuustaso on seiskasta ysiin. (Mountain Shop Finland Ltd., 2007)

Leppäkoskella Hämeenlinnan kupeessa sijaitsee länteen avautuva Haukankallio, joka on 40 metriä korkea puiden varjostama seinämä. Haukankalliolta löytyy kymmenkunta reittiä, vaikeusasteeltaan kolmosesta kuutoseen. Kalliolta löytyy myös muutama teknisen kiipeilyn reitti. Kytäjällä on lounaaseen avautuva Jaanankaallio, joka on 25 metriä korkea kallionseinämä. Jaanankalliolta löytyy muutama boulderreitti sekä kymmenkunta muuta reittiä. Piilolampi omaa noin 50 boulderreittiä ja sijaitsee Uudenmaan Virkistysalueyhdistyksen mailla. Rautavuori löytyy Jaanankallion läheisyydestä, ja on noin 10 metriä korkea. Rautavuorelta löytyy bouldereita sekä parikymmentä reittiä vaikeusasteilta nelosesta seiskaan. (Mountain Shop Finland Ltd., 2007)

Lahden alueella Hollolan Havukalliolta löytyy länteen avautuva 25 metriä korkea ja 200 metriä leveä kallionseinämä. Reitit ovat vaikeusasteilta nelosesta kasiin. Kallion seinämällä on paljon upeita ja puhdistettuja pystyhalkeamia, joten se on erittäin mielenkiintoinen kiipeilykohde. Havukallio on suosittu kiipeilypaikka alueella. Hämeenkoskelta löytyy kallio nimeltä Linnankallio, joka tarjoaa 20 metriä korkean kallionseinämän kiipeilijöille. Lammi tarjoaa saman korkuisen kallionseinämän Lahti-Tampere tien varrelta. Perskallio on myös 20 metriä korkea kallio, joka tarjoaa teknisen kiipeilyn reittejä eritasoisille kiipeilijöille. Sijaitsee Järvelässä, Lahden ja Riihimäen välillä. Heinolan maalaiskunta tarjoaa Rautvuoren kalliovyöhykkeen, jolla on useita eritasoisia ja eri korkuisin kallioita. Korkeudet liikkuvat 30-40 metrin välillä. (Mountain Shop Finland Ltd., 2007)

Kouvolan alueelta löytyy muun muassa Liljendal, joka on erittäin otollinen boulderkiipeilyyn. Liljendalista löytyy kymmenkunta kiveä ja yli 30 vaikeustasoiltaan vitosesta seiska c:n. Mielakka on yksi kallio myös Kouvolan alueella, lähellä Helsinkiä. Valkealassa on Olhavanlammen seinämä, joka on Suomen suosituin kiipeilyseinämä. 50-60 metriä korkea graniittiseinämä avautuu lounaaseen ja tarjoaa noin sata reittiä vaikeusasteeltaan nelosesta seiskaan. Kallion seinämissä on paljon pystyhalkeamia sekä upeita laattareittejä. Osa reiteistä lähtee vesirajasta. Suomen Alppikerholta voi käydä lainaamassa venettä, jos haluaa vesirajasta lähteä liikkeelle. Olhavanlammen kiipeilyalue on osa Repoveden kansallispuistoa. Kouvolan seudulta löytyy myös Mustalamminvuori, joka sijaitsee Olhavan lähinaapurina, pari kilometriä kaakkoon. Mustalamminvuori on 40 metriä korkea ja vaikeusasteeltaan nelosesta vitoseen, va-

paa- ja teknisiä reittejä. Kalliolla on kiipeilty jo 1970-luvulta lähtien, joten on tunnettu jo vuosia sitten. (Mountain Shop Finland Ltd., 2007)

Haminan seudulta löytyy ainoastaan kaksi mainittavaa kiipeilykohdetta. Toinen on Suurivuori, joka on 20 metriä korkea länteen avautuva kallionseinämä. Se sijaitsee osittain varjossa ja omaa vaikeusasteelta nelosesta viitoseen (+). Reittejä on kymmenkunta ja ne ovat tehneet paikalliset kiipeilijät. Toinen kiipeilykohde on Vepsu, joka on myös 20 metriä korkea seinämä saarella Harjavanniemen nokan edustalla noin 20 kilometriä Haminasta kaakkoon. (Mountain Shop Finland Ltd., 2007)

Imatran ympäristöstä löytyy ainoastaan pari hyvää kiipeilykohdetta. Simpeleen Haukkavuori on toinen niistä. Haukkavuoren kallionseinämä kohoaa eteläsuuntaan ja on noin 50 metriä korkea. Se on avattu paikallisten kiipeilijöiden toimesta. Seinämä tarjoaa muutaman kalliokiipeilyreitit sekä talvella muutaman jääputousreitit. Toinen kohde on Uukuniemen kunnassa Pyhäjärven papinniemessä. Se on noin 40 metrin korkeuteen kohoava rantakallio. (Mountain Shop Finland Ltd., 2007)

#### 4.2 Länsi-Suomi

Porin seudulla ei tunneta montakaan kiipeilyseinää, mutta Kuorilan seinämä on noin 10 metriä korkea ja 30 metriä leveä kallio (Mountain Shop Finland Oy). Vaasan mikroautoradan vierestä löytyy parikymmentä boulderreittiä. Eläinten hautausmaalta löytyy myös noin 100 boulderreittiä, jotka sijaitsevat lähellä mikroautorataa. Pilvilampi tarjoaa kiipeilijälle 20 boulderreittiä eri vaikeusastein. (Mountain Shop Finland Ltd., 2007)

Kustavista löytyy monen monta erilaista ja eritasoista kiipeily- ja laskeutumiskalliota moneen makuun. Hopiavuori on korkeimmillaan 14 metriä ja tarjoaa helppoja reittejä sekä haastetta kokeneemmille kiipeilijöille. Hopiavuorelle on ensimmäisen kerran kiipeilty maaliskuussa 2005. Hopiavuorella on myös muutamia halkeamia kalliossa ja sen takia sinne syntyikin muutama otekiipeilyreitti luonnostaan. Haastavampana löytyy myös muutama head point –reitti. Kallioon ei ole laitettu pultteja, vaan se on pidetty luonnonkalliona. Kustavista löytyy myös kallio Isoniittu, joka on suljettuna huuhkajan pesimäaikana (15.2. – 15.6.). Isoniittu ei ole korkea, mutta tarjoaa monipuolista kiipeilyä halkeamissa ja feisseillä. Kallio on graniittia ja se on pidetty pultittomana luonnonseinämänä kiipeilijöille. Se tarjoaa myös muutaman sporttireitin kokeneemmille kiipeilijöille. Isoniittu soveltuu erinomaisesti keveästä kiipeilystä pitävälle. Suurin osa reiteistä on helppoja ja hyvin varmistettavia, sporttireititkin ovat lempeästi pultattuja ja yläköysiankkureita on tarjolla monessa paikassa helpottamassa kiipeilijää. Isoniittun kallioilla on myös varjoisa Nostalgiassektori, jossa kiivettävää on kuuden reitin verran. Jotkut sanovat, että nämä ovat Isoniittun hienoimmat reitit. Tämä seinä sopii niille, jotka haluavat mennä monta reittiä päivän aikana. Kustavin Kräkiniemi on kallio, jossa on useita halkeamia ja sinne on myös laitettu ankkuripultteja yläköysikiipeilyä helpottamaan. Seinämä on koillisen suuntaan ja sen ympäristö on aurinkoinen. Kräkiniemen kallion korkeus on 7-15 metriä. Ne ovat enimmäkseen släbejä tai vertikaaleja, muutama hankkialkuinenkin on tarjolla. Kallion juurella maa on tasainen. Vaikeusasteet ovat nelosesta seiskaan, monipuolisesti jokaiseen makuun. Paikalle on istutettu vastikään männyntaimia, joten niitä on syytä varoa. Kus-

tavin Kuulivuori on 150 metriä leveä ja parhaimmillaan 14 metriä korkea kallionseinämä. Kuulivuorelta löytyy nelisenkymmentä erilaista reittiä jotka tarjoavat sisäkulkimia, kanteja, kattoa, släbiä ja paljon negaa. Siellä voi myös harrastaa otekiipeilyä. Enimmäkseen Kuulivuoren reitit ovat helppoja, mutta eivät kovin hyvin varmistettavia. Seinämä sijaitsee auringonpaisteesta, koska ympäriltä on kaadettu metsää. Seinämälle on laitettu ankkuripultteja yläkösikiipeilyä varten. Kiinteitä laskeutumispisteitä on kaksi. Vielä yksi mainittava kiipeilykohde Kustavissa on Riskeläisvuori. Se sijaitsee meren rannalla kauniilla aurinkoisella paikalla. Riskeläisvuorelle on syntynyt liki 60 vaikeusasteiltaan kolmosesta kasiin. Suurin osa reiteistä on halkeamakiipeilyä varten, vaikeusaste viitosesta kuutoseen, joukossa muutama ylläleveä halkeama, joka on ominaista Riskeläisvuorelle. Kallion korkeuson 6-17 metriä eikä seinämille ole asennettu valmiiksi pultteja. Vesi kallion alareunalla on erittäin matalaa, joten ei kannata lähteä deep water –asenteella kiipeämään. Aurinkoisesta paikasta johtuen Riskeläisvuori on kiipeilyä vaille valmis jo aikaisin keväällä. (Ollila, Vauras ja Lähteenmäki 2007)

Muulla Lounais-Suomessa löytyy myös muutamia kiipeilykohteita. Hyppivuori on suljettu huuhkajan pesimisaikaan, muulloin kallio on kiipeilijöiden vapaassa käytössä. Hyppivuorella on reilut 30 eritasoista reittiä. Sieltä löytyy niin pystysuoraa sormihalkeamaa kuin katollista, kolmivariaatioista ja korkeaa reittiä. Korkeimmillaan voi kiivetä 12 metrin korkeuteen. Reitit ovat yleisimmin keskivaikeita. Hyppivuorelle ei ole asennettu pultteja vaan se on pidetty luonnonkalliona. Neljän kilometrin päässä Hyppivuorelta sijaitsee Pärkänvuori. Kahiluodolta löytyy kaksi kiipeilykohdetta, joista toinen on Härkäkallio. Se on metsäinen ja varjoisa kallio, joka tarjoaa monia erilaisia vertikaaleja luomureittejä. Useimmat reitit alkavat pehmeiltä sammalmättäiltä ja vaativat näppäriä sormia. Kahiluoto on täysin pultiton saari, jonka silta valmistui 2006. Vain parin kilometrin päässä sijaitsee Kahiluodon Uhrikallio, joka tarjoaa kiipeilijälleen monipuolista maisemaa: ruovikkoinen ranta, hämyinen metsä, lehmät laiduntamassa aivan kallion tuntumassa. 2005 ja 2006 kallion kupeelle rakennettiin 20 eritasoista reittiä. Korkeutta ei ole hirveästi, mutta maisemat puhuvat puolestaan. Uhrikalliolle ei ole pultattu mitään, vaan se on täysin luonnonvarainen kallio. Lounais-Suomen tarjonta ei siihen loppu, vaan viimeisenä muttei vähäisimpänä tulee Säskylän Pirunvuori. Se on jylhä pystyjyrkäne, jonka harva rakoilu tarjoaa ote- ja halkeamakiipeilijälle yli 20 mahtavaa reittiä korpi-metsän suojassa. Pirunvuori tarjoaa siis halkeamareittejä sekä muutaman sporttireitin sekä haasteita. Pirunvuori ei ole kokonaan kiipeilykäytössä vaan topoon on merkitty kolme sektoria. (Ollila, Vauras ja Lähteenmäki 2007)

Isopoisten Kalliolta löytyy kolmisenkymmentä, vaikeustasoltaan nelosesta seiskaan, 10-13 metriä korkeita reittejä. Isopoisten Kallio on ainut Turun kiipeilykallio, ja siksi hyvinkin suosittu. Ravattulan Kallio on hieman yli 10 metriä korkea kiipeilypaikka Hämeentien kupeessa, Anttilan tavaratalon parkkipaikan takana, joten sinne on helppo löytää. Kaksikerta-kallio taas sijaitsee Kaksikerran saarella. Kallioseinämällä ei tosin ole kiivetty kun ainoastaan jokunen kerta aikaisemmin. (Mounain Shop Finland Ltd., 2007)

Sauvon Kallioilta löytyy useita boulder- ja yläkösikallioita, joilla on korkeutta 4-20 metriä. Reittien vaikeusaste on nelosesta kuutoseen. Uskelan Toravuori on 25 metriä korkea lounaisseinämä. Kallio sijaitsee tien vieressä. Toravuoren kalliosta kilometrin verran luoteeseen löytyy Hyttyskallio, joka on erittäin suosittu 15 metriä korkea kallionseinämä. Hyttyskalliolta löytyy useita hyviä reittejä eritasoisille kiipeilijöille. Muuralan Baby Face-kalliolla on muutamia reittejä vaikeustasolla kuutosesta kasiin. Baby Face on 10-13 metriä korkea ja reitit ovat urheilukiipeilijöiden suosimia reittejä. Hangosta löytyy 10 metriä korkea kallio, joka sijaitsee venesataman ja kasarmin läheisyydessä. Hangossa on myös 20 metriä korkea eteläseinämä

rannan läheisyydessä, vähän yli 10 kilometriä Hangosta koilliseen. (Mountain Shop Finland Ltd., 2007)

Tampereen lähistöltä Pyynikin harjulta löytyy useita pieniä boulder-kallioita. Tunnetuimmat ovat Yläkallio ja Alakallio. Yläkallio on boulder-kiipeämiseen hieman alempaa vaikeampi, koska se on hieman ulkoneva. Mustavuori on lähes 30 metrinen länsiseinä, jossa on 18 otekiipeilyreittiä. Vaikeusasteet Mustavuorella on viitosesta seiskan. Kallio on lievästi positiivinen ja otteet ovat pieniä. Mustavuori sijaitsee Kalkun kaupunginosassa, Tampereen keskustasta noin 9 kilometriä. Viitapohjan Mustalaisvuori on etelään avautuva 10-15 metriä korkea kallionseinämä, jolla on yli 20 vaikeusasteeltaan nelosesta kasiin olevia reittejä. Mustalaisvuorelle on matkaa Tampereelta kolmisenkymmentä kilometriä. Siuron Keltavuori on vaikeusasteeltaan nelosesta kasiin ja valmiiksi pultattu, joten luontainen varmistaminen ei ole Keltavuorella mahdollista. Siellä on noin neljäkymmentä eritasoista reittiä kokeneemmille ja vähemmän kokeneemmille kiipeilijöille. Nokialta löytyy Melon seinämä, joka on etelään avautuva 20 metriä korkea kallionseinämä. Melon vaikeusaste on kolmosesta viitoseen, joten soveltuu hyvin myös aloittelijoille. Nokialla voi käydä myös Rämövuorella, joka on koillisen suuntaan kohoava 10-13 metriä korkea kallionseinämä. Rämövuorella on kuitenkin kiipeilykielto keväällä, koska on huuhtajan pesintäaika. Rämövuorelta 700 metriä kaakkoon löytyy Horhan kallio, jonka korkeus on 15 metriä. Kangasalalta löytyy Mäyrävuori, joka tarjoaa boulderointia sekä haastavampia reittimahdollisuuksia. (Mountain Shop Finland Ltd., 2007)

Jyväskylän alueelta löytyy kaksi suurempaa kiipeilykohdetta. Aittorinne on lähinnä boulder-tyylliselle kiipeilylle tarkoitettu. Se tarjoaa 10 vaikeustasoltaan kolmosesta kuutoseen olevaa reittiä. Vihtavuoren Halsvuori on noin 20 metriä korkea ja 100 metriä leveä etelän suuntaan avautuva seinämä. Se tarjoaa kiipeilijälle muutaman vaikeamman porahakareitin sekä muutamien yläkösireitin. (Mountain Shop Finland Ltd., 2007)

Pietarsaaresta löytyy yksi otollinen kiipeilykohde. Louhittu kalliomonttu, jonka korkeus on 23 metriä. Sen länsiseinällä on muutama yläkösireitti sekä pari porahakareittiä. Kannuksesta löytyy yksi siirtolohkare, jonka korkeus on 8 metriä. Siinä voi harrastaa boulderointia sekä yläkösikiipeilyä. (Mountain Shop Finland Ltd., 2007)

#### 4.3 Itä-Suomi

Mikkelin ympäristöstä löytyy useita eritasoisia kiipeilykallioita. Ihastjärvi tarjoaa kiipeilijälle boulderreittejä noin nelisenkymmentä. Heinolan maalaiskunnassa sijaitsee kuuluisa Pirunkirkko, jonka kallion korkeus on 15 metriä ja leveys 100 metriä. Kallio on haasteellinen, sillä se ulkonee paikoittain jopa 7 metriä. Jaalan kylästä löytyy Lahnavuori, jonka korkeus on 50 metriä ja sen seinämästä 20-25 metriä on pystysuoraa. Kallio on luoteeseen suuntautuva ja sen juurella on mahtava Pirunpelto. Vieressä Mäntyharjulla on Turunvuori, joka on länteen suuntaan avautuva 20-35 metriä korkea kallio ja sen leveys on 600 metriä. Jos haluaa lähteä kiipeämään suoraan veden rajasta, vaihtoehtona on Yöveden Rantakalliot, jotka kohoavat suoraan Saimaasta 20-35 metrin korkeuteen. Leveys vaihtelee 50 metristä 300 metriin. Seinämällä voi myös ihastella kalliomaalauksia. Kalliolle pääsee joko tietä ja polkuja pitkin tai vesitse. Uittamonsalmen länsipäädystä sijaitsee myös vedestä 20 metrin korkeuteen kohoava



Haukkavuori. Uttamonsalmen kapeimmalla kohdalla, pohjoisrannalla, sijaitsee Vierivuori, joka on 17-32 metriä korkea yhtenäinen kallionseinämä. Siellä voi myös ihailia kalliomaalauksia seinämän puolivälissä. Vierivuorella on 20 eritasoista reittiä, joista osa on varmistettavissa kiiloilla ja frendeillä. Maamme tunnetuimmat ja komeimmat kalliomaalaukset sijaitsevat Astuvansalmella. Itse maalauksien päällä ei tietysti saa kiipeillä, mutta alle kilometrin päässä luoteessa sijaitsee mahtava vedestä kohoava seinämä, jolla kiipeily on nautinto. (Mountain Shop Finland Ltd., 2007)

Savonlinnassa sijaitseva Kaikuvuori on 8-18 metriä korkea kallionseinämä, joka tarjoaa kymmenkunta reitti vaikeusasteiltaan viitosesta seiskaan. Se sijaitsee Savonlinnan keskustassa jäähallin eteläpuolella. Toinen Savonlinnassa sijaitseva kallio on toistaiseksi nimetön, 30 metriä korkea kallio, joka lähtee pystysuoraan vedestä. Sijaitsee omalla saarellaan, Iso-Matarin saaren vieressä. (Mountain Shop Finland Ltd., 2007)

Kuopion kaupungista löytyy muun muassa Neulanmäen kallionseinämä Neulamäessä puijosta etelään. Toinen on Haminanlahti, joka tarjoaa 11 metriä korkea kallionseinämän ja toistakymmentä vaikeusasteelta kolmosesta seiskaan reittejä. (Mountain Shop Finland Ltd., 2007)

Joensuun Vuorivaara on 10 – 15 metriä korkea kallionseinämä, joka on suurimmilta osin enemmän kuin pystysuori. Reittejä on tarjolla noin 20 vaikeustasolta neljä plussasta kasi miikkaan. Osa reiteistä on pultattu ja laskeutumisankkurit löytyy. Toinen Joensuun alueella sijaitseva kallionseinämä on toistaiseksi nimetön 25 metriä korkea kallio Ilomantsin Tuupovaaran eteläpuolella Järven rannalla. (Mountain Shop Finland Ltd., 2007)

Saimaan pinnasta 60 metrin korkeuteen kohoava Korkia-niminen saari on suhteellisen helppo kiipeilykohde, sillä seinämä ei ole pystysuora mutta hyvinkin näyttävän näköinen. Naaponiemen länsirannalla on nimetön kallio, joka kohoaa 45 metrin korkeuteen ja on Yöveden komeimpia kallionseinämiä. Se on jyrkkä, osin ulkoneva ja kohoaa suoraan vedestä tarjoten näin kiipeilijälle haasteen. Puumalassa sijaitseva Tollovuori on korkeimmillaan Saimaasta laskeutuna 67 metriä, mutta varsinaiset seinämät ovat 20 – 35 metriä korkeat. Tollovuorella on kaksi vierekkäistä seinämää jotka keräävät yhteensä puolisen kilometriä leveyttä. Kalliot sijaitsevat aivan tien vieressä. Anttolan Vuorilahdenvuori nousee Saimaan Lohivedesta parhaimmillaan 70 metrin korkeuteen. Kolmen kilometrin säteellä Vuorilahdenvuorilta löytyy kymmeniä eritasoisia seinämiä, joiden korkeus on 10 – 35 metrin välillä. Leveyttä on jopa 800 metriin asti. 30 metriä korkea Rakovuori löytyy vajaan kilometrin päästä idän suunnasta ja on myös oivallinen kiipeilykohde. Anttolasta löytyy myös Rapionvuori, jonka länsiseinämän korkeus on 20 – 55 metriä ja leveys 150 metriä. Rapionvuoren seinämien korkeus on parhaimmillaan suomenennätystasoa ja se olisi suosittu kiipeilykohde, jos sijaitsisi lähempänä pääkaupunkia. Rapionvuoren seinämän kiviaines on hyvänlaatuista ja siinä on paljon pystylinjoja helpottamassa kiipeilijää. Kallion pohjoispäähän on liidattu muutama valmis reitti, joita voi halutessaan käyttää. Alkukesällä on varottava häiritsemästä haukkojen pesintää. Puumalan Haukkovuorilla on korkeutta 10-40 metriä ja leveyttä jopa 800 metri. Haukkovuori on luonnonsuojelukohde, joten siellä on oltava hyvinkin huolellinen kaikin puolin. Juvan kylässä sijaitsee Kaarnavuori, joka kohoaa 40 – 45 metrin korkeuteen. Leveyttä Kaarnavuorella on kaiken kaikkiaan 800 metriä. Tarjoaa haasteen kiipeilijälle hurjan kattoulkoneman takia, joka on lähes 10 metriä ja siinä on pari halkeamaa. Laskeutumiseen se on oivallinen paikka. Jos mieli laelle asti mennä, on kierrettävä jonkin verran Kaarnavuoren pohjoispuolelta. Juvasta löytyy myös Kaikuvuori, jonka seinämä kohoaa 35 metrin korkeuteen ja on 300 metriä leveä. Saukonsalosta löytyy useita eri kallionseinämiä, jotka ovat noin 20 metriä korkeita. Muun muassa Kuvavuori, Kaarnalamminmäki, Rahavuori, Ristimäki ja Aittavuori. Mikkelin alueelta

löytyy myös muita kohteita kuten Tauluvuori, jonka seinämä on 25 metriä korkea ja tarjoaa erikoisen kalliosolan. Solan korkeus on 20 metriä ja pituus 100 metriä. Etelä-Savosta löytyy myös useita muita kiinnostavia nähtävyyksiä kiipeilyn kannalta, kuten Anttolan Neitovuori ja Hiidenvuori, Sulkavan Linnavuori, Mikkelin maalaiskunnan Konivuori, Kirkkokivet Otavassa sekä Puulaveden kalliosaaret. (Mountain Shop Finland Ltd., 2007)

#### 4.4 Oulun lääni

Oulun seudulla on useita eritasoisia kiipeilykohteita tarjolla pohjoisemmassa Suomessa asuville. Merikosken voimalaitoksen seinämä Tuirassa on yksi hyvä kiipeilykohde. Voimala pihalla muurissa on useita porahakoja, joita voi käyttää varmistuksen rakentamisen. Merikoskella voi kiivetä ainoastaan yhdellä köydellä. Seinämän jyrkkyys on noin 85 astetta ja siinä on pienehköjä listaotteita ja paljon kitkaotteita etenkin kulmauksessa. Voimalaitoksen portit saattavat olla kiinni, jollain summeria soittamalla ja pyytämällä sinne saa mennä kiipeilemään. Merikosken voimalan alakanavan varressa on myös boulderpaikka. Muhoksen Pyhäkosken voimalaitoksen patoseinä on oivallinen paikka laskeutumiselle. Sen korkeus on 18 metriä ja seinämä on muurattu puolimetrisistä graniittikuutioista. Reitit ovat helppoja. Suositeltavaa on ottaa köydensuoja mukaan laskeutuessa, sillä seinän reuna on terävä ja saattaa hangata köyden poikki. Varmistusporahaat ovat huonokuntoisia, joten niihin ei kannata luottaa. Liikkuminen alhaalla on sallittu vain seinän juurella. Oulun seudulla myös Jäälissä voi myös harrastaa boulderointia Jäälän metsässä sijaitsevilla siirtolohkareilla. Yläkiimingin Pyssyvaarassa on 8 metriä korkea kallio, joka tarjoaa kiipeilijälle helpohkoja yläköysireittejä. Pudasjärven Hampusvaara tarjoaa 12 metriä korkean etelään avautuvan kallionseinämän, jonka vaikeusasteet ovat kolmosesta kuutoseen. Se tarjoaa myös ulkonevia vaikeita linjoja. (Mountain Shop Finland Ltd., 2007)

Kuusamosta 25 kilometriä Rovaniemen suuntaan löytyy Ruoppivaaran kallioseinämät sen alueen kiipeilijälle. Toinen Kuusamon alueella sijaitseva on Julma Ölkky, joka on 20 – 50 metriä syvä rotkolaakso, jonka pohjalla on vettä. Kalliokiipeilyyn soveltuvaa seinämää on kilometritolkulla. Julman Ölkyn reunustoja on kuitenkin kiipeilty vain muutamia kertoja, joten paikat ovat vielä tuntemattomat. Reittejä ei ole puhdistettu eikä tarkastettu. Posion suunnalta löytyy Korouoma, joka tarjoaa 6 eritasoista reittiä 20 – 60 metrin korkeuteen. Korouoma on rotkolaakso, joka sijaitsee Pernun kylän läheisyydessä. Korouoma johtaa Korojoelle, jonka alajuoksulta löytyy noin 400 metrin päässä kallionseinämä jonka korkeus on 70 metriä. Se tarjoaa enemmän haastetta kokeneemmalle kiipeilijälle. (Mountain Shop Finland Ltd., 2007)

#### 4.5 Lapin lääni

Sodankylän lähistöltä löytyy kaksi mainittavaa kiipeilykalliota, joista toinen on Hirveäkuru ja toinen Pohjois-Ruotsissa sijaitseva Ridderhällen. Se on Pohjois-Ruotsin laajin kiipeilypuisto joka tarjoaa noin 70 – 80 metriä korkean eteläseinämän. Sieltä löytyy noin 100 reittiä helposta hyvinkin vaikeaa. Paikoittain voi löytyä myös porahakavarmistukset. Sijaitsee Älvsbyn kylästä noin 20 kilometriä luoteeseen. (Mountain Shop Finland Ltd., 2007)

#### 4.6 Ahvenanmaa

Maarianhaminan läheisyydessä sijaitsevat Lotsberget-kalliot ovat kaksi noin 10 metristä kalliota, joista löytyy reilut 10 reittiä. Lotsberget-kallioiden vaikeustaso on viitosesta seiskaan. Kastelholman linnalta pari kilometriä etelään löytyy Kastelholman kallio. Korkeutta kalliolla löytyy parhaimmillaan 30 metriä, kivilaji melko murenevaa. Sund/Strömbolstadin Skolberget-kallio on noin 20 metriä korkea ja siellä on lähinnä vaikeita sporttireittejä parisenkymmentä kappaletta, joten Skolberget on lähinnä tarkoitettu kokeneemmille kiipeilijöille ja harrastajille. Getavuoren luolat kuuluvat Suomen parhaimpiin Boulderpaikkoihin. Getavuorella on satoja metrejä 5-8 metriä korkeaa seinää, jossa on myös kattoja ja muita haasteita. Getalta löytyy myös Fågelberget, joka on Getavuorilta pari kilometriä pohjoiseen. Korkeutta Fågelbergetillä on noin 20 metriä ja leveyttä noin 100 metriä. Getasta taas luoteeseen Dånön saarella on Gemlanin niemi, jossa on myös mahdollisuus kiipeillä eritasoisia kallionseinämiä. (Mountain Shop Finland Ltd., 2007)

## 5 VARUSTEET

Kiipeilyssä tarvitaan turvallisuuden vuoksi erilaisia välineitä. Seuraavaksi lista hyvistä välineistä ja merkeistä, joita kiipeilijät itse suosivat. Välineitä ei tarvitse eikä pidä ostaa ennen harrastuksen aloittamista, mutta on kuitenkin hyvä tietää mitä varusteita tulee tarvitsemaan.

### 5.1 Kengät, kypärät

Ensimmäisenä tulee ottaa huomioon, millaiset kengät haluaa ja tarvitsee. Kenkiä on useita erilaisia sekä erimallisia. On tarra-, nauha ja kuminauhakiinnityksellä olevia kiipeilykenkiä. On myös pohjasta erilaisilla jäykkyyksillä sekä muodoilla olevia kenkiä, jotka soveltuvat eri tarkoituksiin. Pääsääntöisesti boulderointiin ja seinäkiipeilyyn sopii parhaiten nauhattomat (eli tarranauhalla tai slipper-tyyliset joustonauhalla toteutetut kengät) ja pohjaltaan löysemmät kengät. Pitkille kallioreiteille sopivat taas paremmin jäykemmät ja nauhalliset kengät. Jää- ja luonnonkalliokiipeilyssä kypärä on erittäin suositeltava, ellei pakollinen varuste. Jääkiipeilyssä jäätä putoilee koko ajan hakkujen ja jäärautojen irrottamana kun taas kalliolla on aina mahdollisuus että yläpuolelta voi pudota irtokiviä. (Oulun Kiipeilyseura 91, 2007. G.)

### 5.2 Varmistuslaitteet

ATC on virallisesti Black Diamondin tuotemerkki. Sillä tarkoitetaan yleisessä kiipeilykielessä kaikkia vastaavanlaisia varmistus- ja laskeutumislaitteita. Laitteen toiminta perustuu käyden mutkista muodostuvaan kitkaan. Se on kehitetty alun perin yksinkertaiseksi passiiviseksi varmistuslaitteeksi, jota voidaan käyttää kaksinkertaisten (twin- ja half-) köysien kanssa. Tämäntyyppisen laitteen keskimääräinen jarruvoima on n. 250 kg. Laitteita on myös erinimisiä jotka toimivat samalla tavalla. Laitteen hyvä puoli on se, että opeteltuaan esim. ATC:n käytön, osaat käyttää muitakin samankaltaisia tuotteita, vaikka olisivatkin eri merkkiä. (Oulun Kiipeilyseura 91, 2007. G.)

Reverso toimii samalla periaatteella kuin ATC-tyyppiset varmistuslaitteet. Lisäominaisuutena se voidaan ylhäältä varmistettaessa kiinnittää suoraan ankkuriin, jolloin se lukkiutuu automaattisesti jos kiipeilijä putoaa. Toisaalta on osattava käyttää tätä laitetta oikein vapauttaessa, jottei käy niin että kiipeilijä putoaa äkillisesti jarrun katoamisen takia. (Oulun Kiipeilyseura 91, 2007. G.)

Kolmas laite on Grigri, jota voidaan kutsua puoliautomaattiseksi varmistuslaitteeksi. Sen erityisominaisuutena on laitteen automaattinen lukkiutuminen kiipeilijän pudotessa. ATC:stä ja Reversosta poiketen Grigri on mekaaninen eikä passiivinen varmistuslaite joka tulee muistaa laitteita käytettäessä. Kun Grigri toimii oikein, sen jarruvoima on ATC:tä suurempi, mutta jos laitteeseen tulee toimintahäiriä, jarruvoima saattaa olla merkittävästi pienempi kuin ATC-tyyppisissä varmistuslaitteissa. Siksi onkin muistettava että ATC-tyyppisen varmistuslaitteen käyttäminen pitää osata myös Grigriä käytettäessä. (Oulun Kiipeilyseura 91, 2007. G.)

Prusik-narua käytetään pääsääntöisesti itsensä varmistamiseen laskeuduttaessa, köyttä pitkin kiipeämiseen ja taljojen rakentamiseen. Prusik on noin 6 mm paksu noin 1 metrin mittainen lenkiksi solmittu apunaru. Kasi on suunniteltu yksinomaan laskeutumiseen. Tietysti kasia voidaan käyttää myös tietyin varauksin varmistamiseen, mutta nykyään se on lähes tarpeeton varuste peruskiipeilyssä. Jäisissä olosuhteissa kasi on kuitenkin parempi vaihtoehto, sillä jäinen köysi on paljon helpompi saada kasin kuin ATC-tyyppisten varmistuslaitteen läpi. Cordelette on pitkä, n. 6mm paksu naru, jota tyypillisesti käytetään ständien rakentamiseen nauhalenkkien sijasta. Sillä on helppo rakentaa ständi niin, että veto tulee tasaisesti jokaiseen kiilaan. (Oulun Kiipeilyseura 91, 2007. G.)

Kiilat ovat yleensä alumiinista valmistettuja epäsymmetrisiä metallinpaloja jotka on valettu vaijerin ympärille. Niitä asennetaan kallion halkeamiin välivarmistuksiksi tai niistä rakennetaan ständejä eli väliankkureita pitkillä reiteillä. Kiiloilla tarkoitetaan myös muita passiivisia ja aktiivisia kiipeilyssä käytettäviä varmistusvälineitä. Kiiloja käytetään lähinnä tradikiipeilyssä perusvälineistönä. Hexcentric eli ”heksu” on kiilaa isompi, passiivinen kuusikulmainen varmistusväline. Heksussa voi olla nauhalenkki, vaijeri tai prusik. (Oulun Kiipeilyseura 91, 2007. G.)

Frendit ja kamut ovat aktiivisia kiiloja. Niiden toiminta perustuu jousitoimisiin kampoihin. Kamvoja puristetaan kasaan vetämällä liipasimesta, väline asennetaan halkeamaan ja liipasin vapautetaan. Tällöin jouset avaavat kammot halkeaman seinämiä vasten pitäen sen tiukasti paikallaan. Yksi akseliset aktiiviset kiilat ovat yleisesti frendejä, kamut ovat kaksi akselisiä kiiloja. Siksi käyttökelpoinen alue on frendeillä pienempi kuin kamuilla. Frendit eivät siis periaatteessa kestä ns. passiivista, täysin avattua asennusta, jossa kammot jäävät täysin auki. Muutamissa nykyisissä malleissa on ns. camstopperit, joiden tarkoitus on mahdollistaa passiivinen asennus. Frendien hyvä puoli kamuihin verrattuna on halvempi hinta ja keveys. Camalot eli kamu eroaa frendeistä kaksi akselisen rakenteensa puolesta. Sen säätöalue on suurempi ja se kestävä passiivisessa asennuksessa koska akselit estävät leukoja kääntymästä yli maksimiasennon. Huonoja puolia frendeihin verrattuna on vastaavasti korkeampi hinta sekä raskaampi paino. Aktiivisten kiilojen käyttäminen vaatii passiivisia kiiloja enemmän paneutumista niiden toimintatarpeisiin, asennuspisteiden valintaan sekä köyden lopullisen vetosuunnan arviointiin. (Oulun Kiipeilyseura 91, 2007. G.)

Kiila-avaimen tarkoitus on nimensä mukaisesti avata ja irrottaa juuttuneet kiilat, frendit ja heksut. Kiila-avainten käyttötarkoitus on sama, vaikka malleja on erilaisia. Joissakin malleissa on toisessa päässä koukut, jotka on tarkoitettu frendien vetämiseen pois syvistä halkeamista. (Oulun Kiipeilyseura 91, 2007. G.)

### 5.3 Sulkurenkaat

Sulkurenkaita on kahta päätyyppiä, lukottomia ja lukollisia. Lukitussa sulkurenkaassa portti ei pääse edes vahingossa aukeamaan, joten se on todella turvallinen, mutta putoamistilanteessa saattaa olla vaarallinen, jos lukko pitää saada heti auki. Lukolliset on tarkoitettu ankkuripisteiden rakentamiseen, varmistuslaitteen kanssa käytettäväksi sekä yleensä kaikkeen muuhun, milloin on käytettävissä tarpeeksi aikaa. Lukottomia sulkurenkaita taas käytetään tyypillisimmin jalkoihin tai varusteiden kuljettamiseen. Sulkurenkaita on yleisesti monen muotoisia, joilla jokaisella on oma käyttötarkoituksensa. Esimerkiksi teknisessä kiipeilyssä ja kiilojen kuljettamisessa käytetään ovaaleja sulkurenkaita. (Oulun Kiipeilyseura 91, 2007. G.)

Uusin versio sulkurenkaista on lankaporttinen sulkurengas. Sen ideana on yksinkertaistaa portin rakennetta ja samalla parantaa sen toimintavarmuutta. Lankaportista on saatu karsittua monta osaa pois verrattuna perinteisiin porttiratkaisuihin, koska portti itsessään toimii jousena ja portin akselina. Nämä sulkurenkaat ovat osoittautuneet hyvinkin toimiviksi, varsinkin talviolosuhteissa jäätymättömyytensä vuoksi. Ne ovat myös kevyempiä kuin perinteiset kokonaan metalliset normaaliporttiset sulkurenkaat. (Oulun Kiipeilyseura 91, 2007. G.)

### 5.4 Valjaat

Tunnetuimmat ja tavallisimmat valjaat, joita käytetään kiipeilyssä, ovat istumavaljaat. Näitä on kahta erilaista päätyyppiä: kerho- ja liidivaljaat. Näiden olennainen ero on vyötärö- ja reisilenkkien välinen rakenne. Kerhovaljaissa varmistuslenkki on kiinteä osa vyötärölenkkiä kun taas liidivaljaissa varmistuslenkki yhdistää vyötärö- ja reisilenkit toisiinsa. Siksi liidivaljaissa iskun voima eli iskuenergia jakautuu tasaisemmin lantiolle sekä reisille, ei pelkästään reisille. Kerhovaljaat eivät siis sovi esimerkiksi alakäysikiipeilyyn, koska korkeammalta putoaminen saattaa aiheuttaa revähdyksiä. Nimensä mukaisesti kerhovaljaat on tarkoitettu lähinnä ryhmäkäyttöön kurseille, ei henkilökohtaisiksi valjaisiksi. (Oulun Kiipeilyseura 91, 2007. G.)

Toisena vaihtoehtona ovat rintavaljaat, jonka tarkoituksena on pitää pudotessa asento oikeana välttämättä onnettomuuksia, kuten esimerkiksi revähdyksiä. Rintavaljaita ei saa koskaan käyttää pelkästään vaan niiden kanssa on aina käytettävä istumavaljaita. Rintavaljaat on tarkoitettu lähinnä lapsille tai muille erityisryhmille, joilla asennon hallinta ei jostain syystä ole riittävä. Rintavaljaat estävät myös istumavaljaiden luiskahtamisen päältä esimerkiksi vatsakkailta henkilöiltä. (Oulun Kiipeilyseura 91, 2007. G.)

Kolmantena vaihtoehtona löytyy kokovartalovaljaat, joita käytetään yleensä ja erityisesti pelastustoiminnassa. Kokovartalovaljaat ovat yhdistelmä istuma- ja rintavaljaista. Kokovartalovaljailla voidaan korvata myös erillisten istuma- ja rintavaljaiden käyttö, joten myös nämä soveltuvat hyvin lasten kiipeilyvaljaisiksi. (Oulun Kiipeilyseura 91, 2007. G.)

## 5.5 Kiipeilyköydet, jatkot, nauhalenkit

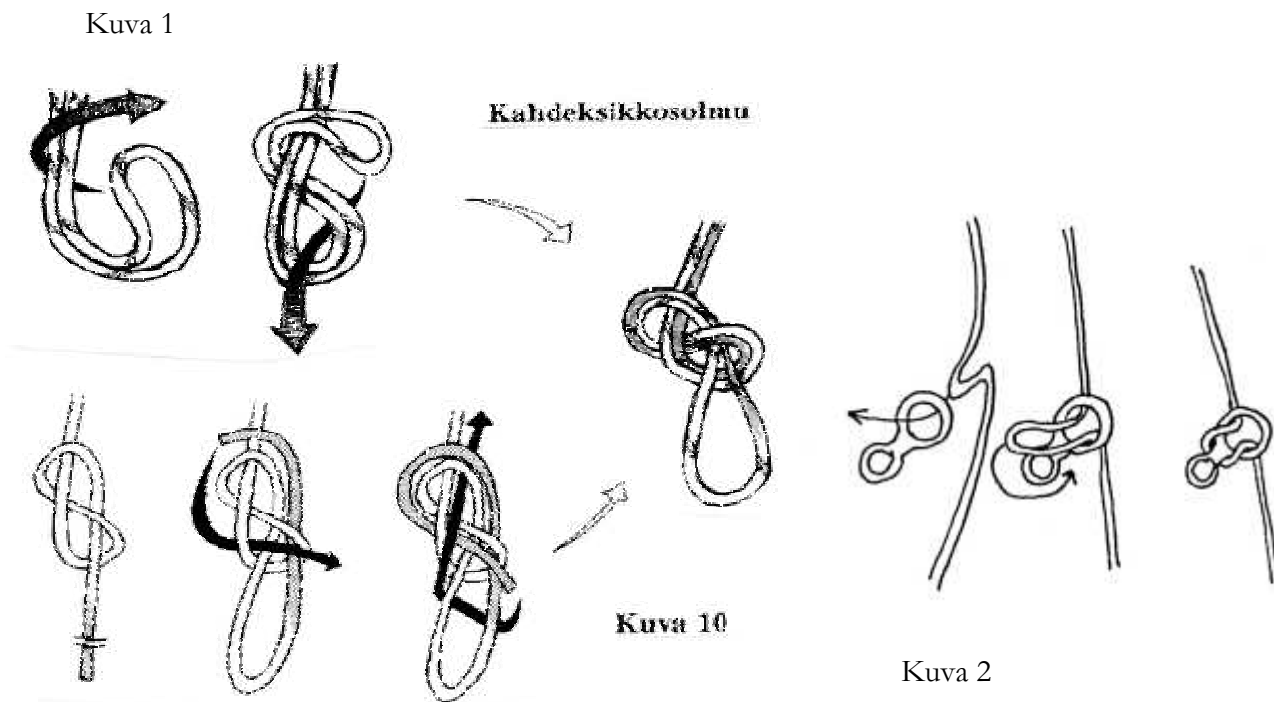
Single rope on tavallisimmin käytetty kiipeilyköysi. Se on joustava ja dynaaminen köysi. Dynaamisia köysiä on myös twin ja half, joita tarvitaan aina kaksi kappaletta kiivetessä. Tällä kaksinkertaisella köysien käytöllä on tarkoitus saada pidempiä laskeutumismatkoja, pienempiä iskuenergiaita sekä suurempi köyden kulku. Nämä kaikki helpottavat huomattavasti kiipeilijän työtä. Lisäksi on olemassa erikseen laskeutumiselle tarkoitettuja staattisia köysiä. Näitä voidaan käyttää tietyn varauksin myös yläköysikiipeilyssä. On kuitenkin suositeltavaa, että yläköysikiipeilyssä käytetään dynaamisia köysiä, koska staattisen köyden iskuenergia on yli 12 kN (kiloNewton), joten se ei täytä kiipeilyköydelle asetettuja vaatimuksia. (Oulun Kiipeilyseura 91, 2007. G.)

Jatko koostuu kahdesta lukottomasta sulkurenkaasta yhdistettynä nauhalenkillä. Jatkoja käytetään alaköysikiipeilyssä perusvälineenä. Niillä kiinnitetään köysi pultteihin tai kiiloihin. Köyteen kiinnitettävässä päässä on kaarevaporttinen sulkurengas helpottaen sulkurengaan klippausta eli yhdellä kädellä nopeasti kiinnittämistä, kun taas pulttiin tai kiilaan kiinnitetään suoraporttinen sulkurengas. Kaarevaporttinen sulkurengas on useimmiten lukitu nauhalenkiin kumisella stopparilla, jotta sulkurengas ei pyöri holtittomasti klippausvaiheessa vaikeuttaen näin klippaamisen. Jatkot ovat tyypillinen käyttökohde lankaporttisille sulkurenkailla keveytensä vuoksi. Nauhalenkkien pituus vaihtelee 10 cm:stä 60 cm:n. Pitkiä jatkoja käytetään trädikiipeilyssä (eli...) ja lyhyitä sporttikiipeilyssä. (Oulun Kiipeilyseura 91, 2007. G.)

Nauhalenkit ovat yleensä noin pari cm leveitä, mutta dyneemasta valmistetut ovat huomattavasti ohuempia. Ne on yleensä valmiiksi ommeltuja 60, 120 tai 180 cm pitkiä nauhoja. Nauhalenkit kestävät katkeamatta noin 2200 kilon painon eli niiden vetolujuus on keskimäärin 22 kN. Nauhalenkkejä käytetään yleensä itsensä kiinnittämiseen, pelastusoperaatioissa sekä ankureiden rakentamiseen. Nauhalenkkeihin käytettävää nauhaa saa myös metritavarana, mutta suositeltavaa on käyttää valmiiksi tehtyjä nauhalenkkejä turvallisuuden vuoksi. (Oulun Kiipeilyseura 91, 2007. G.)

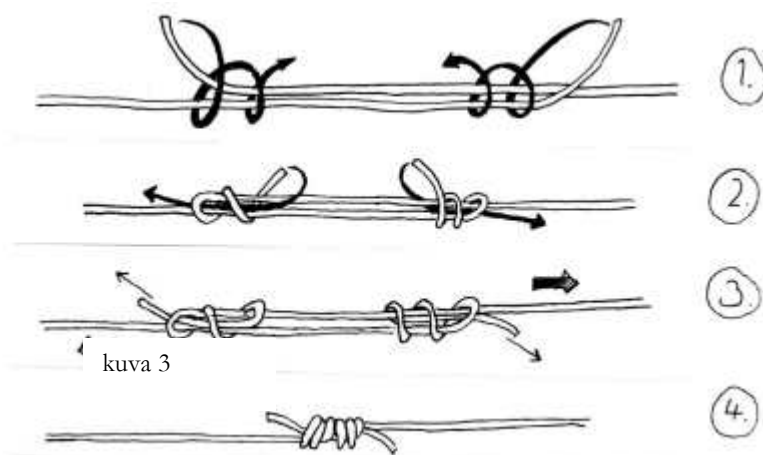
### 5.5.1 Solmut

Normaalia umpisolmua ei käytetä kiipeilyssä juuri koskaan. Tarkoituksena on, että solmu pysyy kiinni ja on näin luotettava. Tärkeänä ominaisuutena on helppo avattavuus, vaikka sen päällä olisikin oma paino. On kuitenkin muistettava, että solmun kohdalta köysi on aina hieman heikompi. Erilaisia solmuvaihtoehtoja on useita, mutta kiipeilijöiden eniten käyttämä solmu on kahdeksikkosolmu (kuva 1). Se on tarkoitettu köyden sitomiseksi kiinni valjaisiin. Jos köydellä kiinnitytään valjaisiin käyttäen sulkurengasta, kahdeksikkosolmua käytetään tällöin myös köyden päässä. Kahdeksikko on periaatteessa luistamaton, suositellaan siihen myös varmistamista lisäsolmulla. Lisäsolmuna voi käyttää esimerkiksi kaksinkertaista kalastajansolmua (kuva 3). Myös köyden keskelle tarvittava solmu on hyvä olla kahdeksikko. Kahdeksikkosolmua ei kuitenkaan kannata sekoittaa laskeutumiseen käytettyä kasia, joka on metallinen väline, jonka ympärille köysi kiedotaan (kuva 2). (Leirikoulu Metsätähti, 2007)



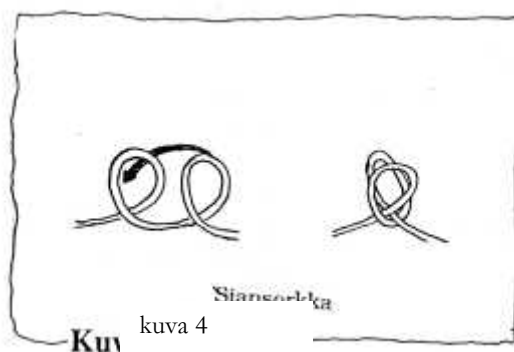
Jos pelastusnaru tai -köysi sidotaan ohuesta mutta kestävästä narusta, käytetään solmuna usein kaksinkertaista kalastajansolmua (kuva 3). Tätä käytetään myös silloin, kun halutaan kiinnittää kaksi kiipeilyköyttä toisiinsa jatkoiksi. Sen ominaisuutena on kestävyys ja aukeamattomuus vahingossa. Se heikentää köyttä mahdollisimman vähän (Leirikoulu Metsätähti, 2007).

Kun ollaan kiipeilemässä, varustukseen kuuluu aina pelastusnarut. Ne muodostuvat kahdesta narulenkistä. Toisen narulenkien pituus tulisi olla sellainen, että laitettaessa lenkki kengän alta, se ylettyy parikymmentä senttiä korkeammalle kuin mihin yletyt sen kädellä nostamaan. Toi-



nen lenkki voi olla vain 30 senttiä pitkä. Narujen pituus on makuasia ja niitä voidaan käyttää monin eri tavoin. Yksi hyvä solmu on myös siansorkka, joka tunnetaan monessa muussakin lajissa kuin kiipeilyssä (kuva 4). Siitä voidaan hyötyä monessa tilanteessa kiipeilyä harrastessa (Leirikoulu Metsätähti, 2007).





### 5.6 Jääkiipeilyvarusteet

Jäähakku on jääkiipeilijälle perustyökalu. Sen tarkoituksena on saada hyvä ja pitävä ote jäädä iskemällä se syvälle jäähän. Vuorilla ja jäätiköillä käytetään yleensä ns. vaellushakkuja, kun taas vaativimmissa paikoissa, kuten putouksilla, käytetään lyhempää ja hieman varresta taivutettua mallia. Vaellushakussa on suora ja hieman pidempi varsi, joka mahdollistaa sen käyttämisen esimerkiksi kävelykeppinä. (Oulun Kiipeilyseura 91, 2007. G.)

Jäärauta kuuluu myös jääkiipeilijän perusvälineistöön. Jääraudat kiinnitetään kenkiin ja rautoissa olevien piikkien avulla on tarkoitus saada jaloilla pitävä ote jäädä. Jäärautoja on useita erilaisia eri käyttötarkoituksiin. Vaikeisiin olosuhteisiin, kuten putouksille, on kehitetty jäykkä ja pikakiinnitteinen step-in jäärauta, joka vaatii jäykän kiipeilykengän mutta antaa tukevuutta. Vaellusrauta, toiselta nimeltään remmirauta on taipuisa ja kevyt, remmeillä kenkään sidottava rauta, joka on kehitetty jäätiköillä liikkumiseen ja helppojen maastojen kulkuun. Vaellusraudan saa kiinnitettyä lähes mihin tahansa kenkään. (Oulun Kiipeilyseura 91, 2007. G.)

Jääruuvi on jäähän ruuvattava ontto putki, jonka ulkopuolella on kierteet ja kärjessä terävät hampaat. Näitä käytetään samaan tarkoitukseen kuin kiiloja kalliokiipeilyssä. Ruuveissa saattaa olla myös erilaisia kampia, joiden tarkoitus on helpottaa jääruuvien ruuvaamista kiinni jäähän. (Oulun Kiipeilyseura 91, 2007. G.)

Fifi on teknisessä kiipeilyssä käytetty koukku, jonka avulla ripustaudutaan kiiloihin kiinni. Fifi on lähinnä hätävarana mukana, mikäli hakun terä katkeaa, raudat irtoavat tai voimat loppuvat. Ennen vanhaa fifiä käytettiin normaalisti kiipeilyssä kun piti ripustautua hakkuun kiinni jääruuvien ruuvauksen ajaksi. (Oulun Kiipeilyseura 91, 2007. G.)

## 6 SANASTOA

Kuten aikaisemmasta tekstistä huomaa, on kiipeilijän sanasto melkoisen tuntematonta jos ei ole aikaisemmin siihen tutustunut. Samalla tavalla kuin merikarhut, voivat kiipeilijät keskustella toistensa kanssa toisten ymmärtämättä juuri sanaakaan. Suurin osa sanoista on englanninkielestä poikunut suomalaisittain lausuttu sana tai kokonaan oma slangisanansa suomalaisesta tyylistä. Tarkoitus ei ole saada sitä kuulostamaan vaikealta tai diivailulta vaan keksiä jotain omaa ja yksilöllistä. Sanasto on aakkosjärjestyksessä helpottamassa lukijan hakua jos sanat ovat hukassa tai vaikeita.

AO	= Reitin kiipeäminen mahdollisimman vähäisellä työllä, esimerkiksi ohittamalla vaikeimmat kohdat
Alien	= Pienikokoinen ja joustavavartinen frendi
Alkovi	= Kalliossa oleva paikka, jota ympäröi pystysuora kallio kolmelta sivulta. Yleensä pystytetään ständi tällaiselle paikalle
Ankkuri	= Kallioon tehty rakennelma/kohta, johon voidaan kiinnittää köysi, kuten esimerkiksi yläköysiankkuri
Ball-nut	= Varmistuslaite. Muistuttaa kiilaa, liikkuva osa liu'utettava puolipallo. Tarkoitettu käytettäväksi kapeisiin halkeamiin.
Belay slave	= Varmistava henkilö kallion alapuolella
Beta	= Etukäteistieto reitistä
Bigbro	= Vaihtoehto jättikokoisille frendeille. Kevyitä ja suuri laajenemisala
Big wall	= Reitti, joka on pitkä tai vaativa, vie useamman päivän
Bivi	= Nukkumispaikka reitillä
Bulge	= Seinässä oleva pullistuma
Camalot	= Kamu, kämi, kaksoisakselirakenteen omaava varmistuslaite
Campusmuuvi	= Liike, joka tehdään käsillä jalkojen ollessa tyhjän päällä
Chimney	= Leveä halkeama, kiipeilijä mahtuu sisäpuolelle
Chippaaminen	= Otteiden tekeminen tai reitin muokkaaminen poralla, taltalla tms. työkalulla. Ehdottoman kiellettyä Suomessa
Cordelette	= 5-7 metriä pitkä lenkiksi solmittu naru. Käytetään usein ständin rakentamisessa
Cräkki	= Halkeama
Dead hang	= Roikkumista suorilla käsillä, kehon painoa kannattaa tukiranka, ei käsilihakset
Deadman	= Lumiankkuri
Deadpoint	= Liike, jossa seuraava ote saavutetaan aivan liikkeen äärikohdassa. Toinen käsi ei irtoa seinästä
Diagonaali	= Vaino halkeama (ei pysty- eikä vaakasuora halkeama)
Dihedraali	= Kallioon painetun avoimen kirjan muoto. Yleensä keskellä seinää
Dräki	= Köysi muodostaa varmistuslinjassa kulmia, mikä aiheuttaa kitkaa ja tekee kiipeämisestä raskasta

Dynaaminen varmistus	= Kiipeäjän pudotessa varmistaja antaa tarkoituksella köyden luistaa varmistuslaitteen läpi iskuvoiman vähentämiseksi
Dyneema	= Materiaali, josta tehdään erityisen ohuita nauhalenkkejä
Dyno	= Erittäin dynaaminen liike, hyppy kaukaisen otteen saavuttamiseksi. Tupladyno: molemmat kädet irtoavat seinämästä
Eliminaatti	= Reitti, jossa on kiellettyjä otteita
Epiikki	= Kiipeilyreissu, josta kehkeytyy uhkaava seikkailu: epiikkitarinat
Featherbag	= Reitti, jonka vaikeusaste on sanottu vaikeammaksi kuin on
Feissi	= Laatta, kallion suurehko yhtenäinen osa, halkeamien ja kanttien välinen osa. Kiiwetään halkeamatonta seinää listoilla
Feissikiipeily	= Otekiipeily. Kiiwetään halkeamatonta seinää listoilla
Fiksattu kama	= Reitille jätetty materiaali, joka tarkoitettu helpottamaan kiipeämistä
Fingerlock	= Sormilukko. Masokistinen tapa kiilata sormet halkeamaan
Flarettava halkeama	= Sivulta epäparalleeli ja suulta ulospäin avautuva halkeama, erittäin vaikea kiiwetä ja varmistaa
Flash	= Reitin meno läpi ensimmäisellä kerralla putoamatta, köydessä lepäämättä ja kamoista vetämättä.
Fleikki	= Kalliolastu, joka on erillään kiinteästä kalliopinnasta
Frendi	= Varmistuslaite. Yleisnimi kaikille halkeamakiipeilyn varmistuslaitteille
Frogi	= Notkeiden kiipeilijöiden tapa imeytyä seinään polvet koukussa ja levitetyin jaloin
Flägäys	= Jalan ristiminen toisen taakse tasapainon saavuttamiseksi
Gaston	= Sivuttaisote kädellä halkeaman reunasta vartalon ollessa kohtisuorassa kalliota vasten ja kyynärpään osoittaessa sivulle.
Greidi	= Numero, joka kertoo reitin vaikeuden
Grippi	= Ote
Haka	= Yleisnimitys kallion halkeamiin, saumoihin yms. ei yhtä varmoja kuin pultit
Hangdoggaus	= Kiipeily siten, että lepää välillä köydessä ja jatkaa sitten ylöspäin saavutetusta kohdasta aloittamatta uudestaan maasta asti
Haulata	= Hinata köydellä reppua tms. jossa on vettä tms. tavaraa
Head point	= Reitti, joka tarjoaa psyykkisen haasteen. Vaikeasti varmistettava, vaarallinen
Headwall	= Vuoren seinämän selvä jyrkentymä
Heksu	= Monisivuinen ja –kulmainen kiila. Erityisesti isompien kokojen osalta frendin korvike
High ball	= Ylikorkea boulderi
High steppi	= Notkeutta vaativa korkea jalan nosto
Hyljetekniikka	= Avuttoman näköinen tapa keskeyttää reitti ryömimällä kallion päälle
Hylly	= Tasainen ja sivuilta avoin seisoskelu tai –makoilupaiikka reitillä
Hänkki	= Ylitsekaatuva reitti tai sen osa
Härpäke	= Mikä tahansa silmiin pistävä, ulospäin työntyvä ja seinän muusta kivimassasta irrallinen kallion muoto
Impakti	= Kiipeilijään pudotessa kohdistuva iskuvoima
Jalkkikset	= Jalkaotteet

Jammi	= Yksittäisten sormie, koko käden tai jalan kiilaaminen kallionhalkeamaan
Jammaus	= Halkeaman tyhjä tila täytetään kehon osilla, niiden avulla pysytään seinässä ja edetään ylöspäin.
Jatko	= Väline, jonka kautta köysi kulkee varmistuksissa
Jumaroida	= Kiivetä pitkin köyttä nousukahvoilla
Kakkostella	= Kiivetä kakkosena ensimmäisen kiipeäjän perässä. Kakkostelu yläköysivarmisteista
Kantti	= Ulkokulma, toisella puolella tyhjyyttä
Karabiini	= Sulkurengas
Kiila	= Halkeamakiipeilyn varmistusväline. Kiilautuva kevytmetallipala vajerin päässä.
Kiila-avain	= Työkalu, jolla poistetaan tiukkaan istahtaneet kiilat halkeamisista, myös jumittuneet frendit
Kliinata	= Kakkonen seuraa liidaajan kiipeämän reitin ja poistaa varmistukset kalliosta
Klipata	= Sujauttaa köysi karabiiniin, joka on kiinnitetty varmistukseen
Koilata	= Köyden vyyhdentä
Korkki	= Kiila, joka on tarttunut halkeamaan vain yläkulmista
Kraateri	= Putoaminen korkealta maahan
Krimppi	= Pieni listamainen ote, johon saa vain sormenpäät. Sormien ensimmäiset nivelet taivutetaan lukkoon väärään suuntaan
Kruksi	= Reitin vaikein kohta
Kuluaari	= Veden uurtama rotko (raviini), jossa yleensä ruohoa irtokiviä, lunta tai jäätä
Köydenpituus	= ”kp”, matka varmistuspaikalta toiselle, ei tarkoita köyden pituutta
Layback	= Voimakas sivulle nojaaminen, kädet vetävät vastakkaiseen suuntaan kuin jalat painavat. Tärkeä halkeamakiipeilytekniikka
Ladonovi	= Jalka- ja käsiotteen irtoaminen toiselta puolelta.
Lehmänhätä	= Valjaissa oleva lenkki jonka toisessa päässä sulkurengas, tarkoitettu nopeaan kiinnitykseen ankkuriin tai välivarmistukseen
Leipata	= Köyden läpikäynti ennen kiipeämistä
Leikkaus	= Iso ja syvä kalliota osiin jakava halkeama
Liidaus	= Kiipeilijä kuljettaa köyttä ylöspäin kiinnittäen sitä samalla seinään tai kallioon, varmistukset kiivetessä
Lippa	= Pieni kalliokatko
Lukottaa	= Kalliosta kiinni pitäminen yhdellä koukistetulla kädellä kun toinen käsi kurkottaa seuraavaa otetta tai asettaa varmistusta
Luomukiipeily	= Trädikiipeily. Kiipeäminen luonnollisilla varmistuksilla. Sporttikiipeily
Lähetää	= Kiivetä, muttei ihan miten tahansa. Näyttävästi
Mantteli	= Köyden uloin ja vahvoin kerros
Manttelointi	= Tasapainoiluliike. Käsi tai kädet ojennetaan alaspäin vyötärön korkeudelta minimaalisella jalkatuella
Mono/bipoint	= Jäärautojen kärkipiikkien määrä
Morfo	= Reitti, jonka kiipeämisessä kiipeilijän koosta on erityistä hyötyä
Multi pitch	= Reitti, jossa enemmän kuin yksi köydenpituus

Muovi	= Kiipeilyliike
Mätsäys	= Käsien vaihtaminen samalla otteella
Nega	= Hänkki, päällekaatuva seinä, miinuskulma
Nissi	= Komero, syvennys kalliiossa, hyviä tai kohtuullisia lepopaikkoja
No-hands-rest	= Molempien käsien lepuutus samaan aikaan putoamatta
Offset-püissit	= frendit ja kiilat, suunniteltu sopimaan flarettaviin halkeamiin
Off width	= Halkeama, joka on nyrkkijammeille leveä ja chimney-tekniikalle kapea
On-sight	= Reitin kiipeäminen vapaasti ja puhtaasti ilman harjoitusta, ilman ohjeita ja aikaisempaa näkemistä
Pakittaa	= Perääntyä reitiltä laskeutumalla tai alas kiipeämällä, vaikeus, huonosää tms.
Pendulum	= Svingi, laaja keinuliike köydessä, tahaton putoaminen poikkikulussa
Püissit	= Varmistusvälineet
Püissimerkki	= Kallioon merkitty kohta jonne varmistusvälineet on tarkoitus laittaa
Pinch	= Puristusote
Pink point	= Kiipeäminen vapaasti ja puhtaasti
Pitchi	= Köyden pituus, harvoin yli 50 metriä
Poikkari	= Poikkikulku, kiipeily vaakasuorassa linjassa
Poketti	= Reikämainen ote kalliiossa
Pomminvarma	= Luotettava varmistus, ankkuri, ote tms.
Porahaka	= Reitillä valmiina oleva kiinteä varmistus, johon jatko kiinnitetään
Porttis	= Big wall –kiipeilyssä seinällä roikkuva telta
Puhtaasti	= Kiipeäminen ilman putoamista, hangdoggausta tai kamoista vetämistä (AO)
Pultti	= Reitillä valmiina oleva kiinteä varmistus, johon jatko kiinnitetään
Pumppi	= Veren ja maitohapon pakkautuminen lihaksiin, voiman katoaminen
Putoamiskerroin	= Pudottu matka jaettuna ulkona oleva köyden pituudella
Pädi	= Boulderoinnissa käytetty ohut patja
Rannari	= Kahden varmistuksen väli, matka jonka kiipeilijä kiipeää edellisen varmistuksen yläpuolelle ennen seuraavaa
Red point	= Harjoitellun reitin kiipeäminen puhtaasti
RP	= Alkuperäinen messinkinen mikrokiila
Runnari	= Run out, reitillä liian pitkä varmistusväli
Räkki	= Tavarat, jotka otetaan mukaan reitille
Räpsy	= Putoaminen köyteen aivan varmistuksen kohdalta tai sen yläpuolelta
Sandbag	= Reitti, jonka vaikeusaste on sanottu liian helpoksi
Sekavarmisteinen reitti	= Vaatii luonnollisten varmistusten käyttöä mutta tarjoaa myös pultteihin klippaamista
Sekvenssi	= Liikesarja
Siansorkka	= Solmu, jolla yleensä kiinnitetään köysi sulkurenkaanseen ständeissä

Side pull	= Saidari, pystyyn nostettu lista, käsiote, josta pidetään kiinni sivuttaisvetona
Simuli	= Kaksi kiipeilijää samalla kertaa, sekä varmistaja että edellä kulki
Singeri	= Jalkojen tahaton tärinä
Sisäkulma	= Nurkka kalliossa, kantti
Skriimeri	= Jatkon nauhalenkki, jonka ompeleet repeävät pudotessa, tarkoitus kuolettaa osa iskuvoimasta
Skrämpläys	= Helppoa kiipeilyä, ilman köyttä, isot reitit, loppuosuudet
Skyhook	= Koukku, jota käytetään listoilla etenemistä varten
Slingata	= Pujottaa nauhalenkki varmistukseksi kiilakiven, puun tms. ympärille
Slouppi	= Hankala, alaspäin viettävä luiskaote, myös pyöreäreunainen ote.
Släbi	= Loiva seinä. Kulma alle 90 astetta.
Släkki	= Lenkki löysää köyttä
Smicaraus	= Jalkatekniikka, kiipeilytossun pohjaa käytetään luomaan niin paljon kitkaa kuin mahdollista (kärjellä tai reunalla astuminen)
Sooloaminen	= Köysisoolo: kiipeäminen ilman varmistajaa, köydellä varmistus. Vapaasoolo: kiipeäminen ilman varmistuksia
Splitteri	= Kulmahalkeama, halkaisee avoimen feissin
Spottaaja	= Henkilö, seisoo maassa kädet pystyssä valmiina ottamaan vastaan putoavan kiipeilijän. Oleellinen boulderoinnissa, köysireittien hankalissa starteissa
Stemmata	= Muodostaa jaloista silta otteen ja seinäpinnan välille, haarasentoista jalkatyöskentelyä, erityisesti dihedraaleissa ja sisäkulmissa
Sturtsi	= Pitkä putoaminen
Stäkki	= Jammaustekniikka, sormet, kädet ja jalat niputetaan yhteen täyttämään tyhjää tilaa halkeamassa
Ständi	= Varmistusasema keskellä reittiä, sieltä varmistetaan kakkonen
Syöksyvarmistus	= Varmistaja juoksee liidaajan pudotessa ja antaa niin paljon löysää kuin kerkeää
TCU	= Tri Cam Unit, kolmileukainen frendi
Teknoaminen	= Tekninen kiipeily, kalliota edetään käyttämällä asetettuja tai fiksattuja varmistuksia apuna, ei varmistuksena. Kehon paino varmistuksen varassa, apuvälineenä naru, tikkaat, yms. Varmistukset asetetaan ilman vasaraa eli kliinisti
Tikkilista	= Lista reiteistä, jotka kiipeilijä haluaa kiivetä lomalla, uudella kalliolla tai kauden aikana
Tikkimerkki	= Viivat, täplät ja nuolet, joiden tarkoitus helpottaa liikkeiden kohdistusta, tuoda piilo-otteet esiin.
Tontti	= Maa, tulla tonttiin eli tehdä kraateri
Topo	= Reittiopas, piirretty kuva kalliosta tai boulderista, näkyvät reitit ja kohdat, tiedot vaikeuksista ja joskus myös pulttipaikat
Toppaus	= Viimeiset liikkeet reitin päälle, toppiin pääsemiseksi
Tricam	= Varmistusväline, Kiilattava ja kammettava, tripod-muotoiltu kevytmetalliossa nauhalenkin päässä
Trädikiipeily	= Luomukiipeily
Tubular	= Latteaa, vahvaa ja sisältä onttoa nailonnauhalenkkiä

Tunnelinäkö	= Kiipeilijä ei osaa katsoa vasemmalle eikä oikealle, ei löydä ratkaisua reitin ongelmakohtaan
Tuplaköydet	= Puoliköydet, yleensä 7,9-9 millia paksu, murtolujuus 1200-1600 kilogrammaa. Edut: köyden pienempi leikkautumisriski, pidemmät laskeutumiset, monimutkaisemmat varmistuslinjat
Undercling	= Ote, jossa tartutaan kämmenet ylöspäin
Vapaakiipeily	= Käytetään vain käsiä, jalkoja ja kallion luonnollisia otteita, köysi vain turvana
Vapauttaa	= Kiivetä teknoreitti ensimmäisen kerran vapaasti, puhtaasti
Vertti	= Pystysuora, vertikaali
Wumba	= Äärimmäisen aggressiivinen putoamisalusta
Zero	= Miniatyyrikokoinen frendi
Zipperi	= Pudotessa varmistukset repeävät irti yksi toisensa jälkeen, al zipperissä alhaalta ylös, yläzipperissä päinvastoin
Äiti	= Iso kahva, usein piilossa ja tulee esille kun sitä tarvitaan kiipeimmin

(Oulun kiipeilyseura 91, 2007. H.)

## LÄHDELUETTELO

- Climbing Club, 2006. Saatavilla: <http://www.climbing.fi/ccpori/toiminta.html> (Luettu 21.10.2007.)
- Club Alpin Savonlinna Alppikerho, 2007. Saatavilla: <http://www.savonlinnankeepeily.net/> (Luettu 21.10.2007.)
- Eräseikkailuyhdistys, 2003. Saatavilla: <http://koti.mbnet.fi/eris/eris/Viralliset%20lajit.htm> (Luettu 21.10.2007.)
- Fyffe, A. & Peter, I. 1990. The Handbook of Climbing. Penguin Group.
- Go Experience, 2007. Saatavilla: <http://www.goexperience.fi/aktiviteetit/Kiipeily+ulkona.php> (Luettu 25.9.2007.)
- Hemmi, J. 2005. Matkailu, ympäristö ja luonto, osa 1. ja 2. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Helsingin Kiipeilykeskus, 2007. <http://www.kiipeilykeskus.com/etusivu.php> Saatavilla: (Luettu 25.9.2007.)
- Helsingin NMKY, 2007. Saatavilla: <http://www.hnmky.fi/> (Luettu 21.10.2007.)
- High Sport, 2007. Saatavilla: <http://www.highsport.fi/default.asp?d=6> (Luettu 21.10.2007.)
- Karelian Kiipeilijät, 2007. Saatavilla: <http://www2.kiipeilijat.net/pages/3> (Luettu 21.10.2007.)
- Karelian seikkailu ja kiipeily 2007. Saatavilla: <http://www.kaski.fi/pages/14> (Luettu 25.9.2007.)
- Klondyke Wall, 2006. Saatavilla: <http://www.klondykewall.net/> (Luettu 21.10.2007.)
- Kiipeilykerho Oranki, 2007. Saatavilla: <http://www.oranki.fi/fi/> (Luettu 21.10.2007.)
- Kiipeilykerho Vertikaali, 2007. Saatavilla: <http://www.kiipeilykerhovertikaali.fi/index.php?id=5> (Luettu 21.10.2007.)
- Kiipeilyseura Projekti, 2007. Saatavilla: <http://sahanhik.iki.fi/projekti/info.html> (Luettu 21.10.2007.)
- Kokkola 2007. Eräseikkailu ry. Saatavilla: [www.koti.mbnet.fi/eris/eris/index.htm](http://www.koti.mbnet.fi/eris/eris/index.htm) (Luettu 28.9.2007.)
- Kuntokeskus Wolf, 2007. Saatavilla: <http://www.kuntokeskuswolf.com/kiipeily/> (Luettu 21.10.2007.)
- Kuopion kiipeilyseura, 2007. Saatavilla: <http://www.kuopionkiipeilyseura.com/> (Luettu 21.10.2007.)



Leirikoulu Metsätähti, 2007. Solmut. Saatavilla:

<http://www.leirikoulu.net/kiipeilyohje/kiipeily3.htm> (Luettu 7.11.2007.)

Lounais-Suomen Kiipeilykerho Kruxi, 2007. Saatavilla: <http://www.kruxi.fi/palvelut.php> (Luettu 21.10.2007.)

Mountain Shop Finland Ltd. 2007. Luolakiipeily. Saatavilla:

<http://mountainshop.fi/oppaat/jaaalkeet/luola.html> (Luettu 8.10.2007.)

Mountain Shop Finland Ltd. 2007. Suomen kiipeily- ja laskeutumiskalliot. Saatavilla:

<http://www.mountainshop.fi/paikat/placepage.html> (Luettu 10.7.2007.)

Mountain Shop Finland Ltd. 2007. Luolakiipeily. Saatavilla:

<http://mountainshop.fi/oppaat/jaaalkeet/luola.html> (Luettu 21.10.2007.)

Nine Yards Design Oy 2005. Suomen Kiipeilyliiton taustatietoa. Saatavilla:

[http://www.climbing.fi/index.php?topmenu\\_id=5](http://www.climbing.fi/index.php?topmenu_id=5) (Luettu 9.7.2007.)

Ollila, P., Vauras, I. ja Lähteenmäki, M. 2007. Lounais-suomen kiipeily- ja laskeutumiskalliot. Saatavilla: <http://www.kruxi.fi/docs/topo/kalliot/index.html> (Luettu 10.7.2007.)

Optinet Oy 2007. Kuntokeskus Wolf. Saatavilla: [www.kuntokeskuswolf.com](http://www.kuntokeskuswolf.com) (Luettu 25.9.2007.)

Oulun kiipeilyseura 91, 2007. A. Vuorikiipeily. Saatavilla:

<http://www.climbing.fi/oks91/kiipeilyharraste/> (Luettu 21.10.2007.)

Oulun Kiipeilyseura 91, 2007. B. Kalliokiipeily. Saatavilla:

<http://www.climbing.fi/oks91/kiipeilyharraste/> (Luettu 10.7.2007.)

Oulun kiipeilyseura 91, 2007. C. Seinäkiipeily. Saatavilla:

<http://www.climbing.fi/oks91/kiipeilyharraste/> (Luettu 21.10.2007.)

Oulun kiipeilyseura 91, 2007. D. Jääkiipeily. Saatavilla:

<http://www.climbing.fi/oks91/kiipeilyharraste/> (Luettu 21.10.2007.)

Oulun kiipeilyseura 91, 2007. E. Boulderointi. Saatavilla:

<http://www.climbing.fi/oks91/kiipeilyharraste/> (Luettu 21.10.2007.)

Oulun kiipeilyseura 91, 2007. F. Saatavilla: <http://www.climbing.fi/oks91/php/etusivu.php> (Luettu 21.10.2007.)

Oulun Kiipeilyseura 91, 2007. G. Kiipeilyvälineet. Saatavilla:

<http://www.climbing.fi/oks91/kiipeilyharraste/valineet.html> (Luettu 9.7.2007.)

Oulun Kiipeilyseura 91, 2007. H. Sanasto. Saatavilla:

<http://www.climbing.fi/oks91/kiipeilyharraste/sanasto.html> (Luettu 10.7.2007.)

- Rovaniemen vuoristoklubi, 2006. Saatavilla:  
<http://vuoristoklubi.tripod.com/kiipeilypaikat.html> (Luettu 21.10.2007.)
- Sanomalehti Kaleva, Lisä-liite, 16.5.2007. B. Kiipeily harrastuksena. s. 4 – 7.
- Sanomalehti Kaleva, Lisä-liite, 16.5.2007. A. Kiipeilytyylit. s.4 – 7.
- Släbi, 2006. Saatavilla: <http://www.slabi.net/index.html> (Luettu 21.10.2007.)
- Suomen Alppikerho 2007. Saatavilla: [www.suomenalppikerho.fi](http://www.suomenalppikerho.fi) (Luettu 25.9.2007.)
- Suomen kiipeilyliitto, 2007. B. Lahden seudun kiipeilyseura Kitka ry. Saatavilla:  
<http://www.climbing.fi/> (Luettu 21.10.2007.)
- Suomen kiipeilyliitto, 2007. A. Suomen kiipeilyn edistämisyhdistys SKEY ry & Kiipeilyseura Kakkonen ry. Saatavilla: <http://www.climbing.fi/> (Luettu 21.10.2007.)
- Suomen Kiipeilyliitto ry 2007. Kiipeilyn etiketti. Saatavilla:  
<http://www.climbing.fi/topo/doku/etiketti.html> (Luettu 24.7.2007.)
- Suomen kiipeilyliitto, 2007. Turun NMKY. Saatavilla: [www.tnmky.fi/www](http://www.tnmky.fi/www) (Luettu 25.9.2007.)
- Tampereen NMKY, 2005. Saatavilla: <http://www.tanmky.fi/kiipeily/frameset.htm> (Luettu 21.10.2007.)
- Tapanilan Erä, 2007. Saatavilla: <http://www.climbing.fi/era/> (Luettu 21.10.2007.)
- Team Panic, 2006. Saatavilla: <http://www.teampanic.sammal.org/ekasivu.htm> (Luettu 21.10.2007.)
- Tornioravat, 2007. Saatavilla: <http://www.climbing.fi/tornioravat/> (Luettu 21.10.2007.)
- Turun NMKY, 2004. Saatavilla: <http://www.tunmky.fi/www/page.php?cat=71> (Luettu 21.10.2007.)
- Vaasa 2007. High Sport ry. Saatavilla: [www.highsport.fi](http://www.highsport.fi) (Luettu 25.9.2007.)
- Vandernet Oy 2007. Seinäkiipeily. Saatavilla:  
<http://www.vandernet.com/Kiinteasivu.asp?KiinteasivuID=1530&NakymaID=114> (Luettu 10.7.2007.)
- Villi Sessio, 2007. Saatavilla: <http://www.villi-sessio.fi/kiipeily.htm> (Luettu 21.10.2007.)