

**Aino Saranko**LL, Erikoislääkäri  
PSHP, Tays, EKA ja Tehohoito  
aino.saranko@pshp.fi

## Yhä ylemmäs

**Kiipeily kysyy päätä, voimaa ja tekniikkaa ja vaatii ehdotonta keskittymistä, tilannetietoisuutta ja toistuvaa riskinarviointia. Uhkarohkeudelle ole sijaa. Mutta harrastus myös palkitsee unohtumattomilla maisemilla ja ainutlaatuisella kokemuksella omista voimavaroista.**

► Tässä pandemian aiheuttamien rajoitusten ympäröimässä hetkessä kirjoittaminen kiipeilystä aiheuttaa pienen haikeuden. En ole käynyt kiipeilemässä kahteen kuukauteen sisäkiipeilyhallien ollessa suljettuna. Se on pisin tauko, jonka olen kiipeilystä pitänyt harrastuksen aloittamisen jälkeen, enkä malta odottaa sään lämpenemistä ja ulkokauden alkamista.

Kerron ensin lyhyesti kiipeilyn eri muodoista. Boulderoinnista puhutaan, kun kiivetään matalahkoilla siirtolohkareilla tai sisäseinillä putoamispatjojen päällä ilman muita turvavarusteita. Yläköysikiipeilyssä köysi tulee kallion tai seinän yläpuolelle tehdyn ankkurin kautta tai sisällä itsevarmistavasta laitteesta. Alaköysikiipeilyssä eli liidatessa kiipeilijä vie köyttä mukanaan ylöspäin

varmistuen köyden matkan varrella sulkurenkaisuun varmistajan varmistuksessa varmistuslaitteen avulla. Tokion olympialaisissa alaköysikiipeilyn ja boulderoinnin rinnalla kolmantena kiipeilylajina on nopeuskiipeily, joka ei Suomessa ole kovin suosittua. Muita kiipeilymuotoja ovat lisäksi alppi- ja vuorikiipeily sekä jää- ja mikstakiipeily. Näistä kiipeilyn eri lajeista harrastan itse boulderointia ja

&gt;&gt;



Via ferrata di Montalbano Italiassa. Itselleni ensimmäinen hieman hiuksia nostattava ja jalkoja tutisuttava via ferrata. Kuva Linda Urbanski, 2019.





Kypärä oli kerrankin tarpeen via ferrata Burrone Giovanellin luolamaisella osuudella ryömiessä. Kuva Linda Urbanski, 2019.

liidaamista, sekä ulkona että sisällä. Kalliokiipeilyn suhteen olen tähän asti harrastanut vain sporttikiipeilyä, eli käytän sulkurenkaille kallioon valmiiksi porattuja pultteja. Trädi-kiipeilyssä varmistuksessa käytetyt

välineet, esimerkiksi kiilat, laitetaan kallion halkeamiin ja koloihin. Omalla kiipeilyurallani seuraava haaste liittyy trädikiipeilyn opettelemiseen ja vuorikiipeilyyn. Mutta seuraavaksi siihen, miten kaikki omalla kohdallani alkoi.

Innostuin kiipeilystä kuutisen vuotta sitten, kun silloiseen kotikaupunkiini avattiin sisäkiipeilyhalli. Se oli iso juttu kaupungissa ja lajia piti lähteä kokeilemaan kavereiden mukana. Se kolahti kerrasta. En ollut aiemmin kuullutkaan sisäkiipeilyhalleista, ja ulkokiipeilyn kuvittelin rajoittuvan vain atleettisten ja uhkarohkeiden miesten pieneen piiriin. Kiipeilyn kipinä oli kuitenkin jo pitkään kytenyt, joten aika oli otollinen. Olin jo aiemmin kandiseururan alpilaskureissuilla kuunnellut haltioituneena kavereiden kertomuksia hienoista kallio- ja vuorikiipeilyreiteistä.

Kesti kuitenkin vielä monta vuotta kiipeilyharrastuksen aloittamisen

Ensimmäinen via ferrata -reittini Cima Capi Italiassa. Näkymät huipulta avautuvat aivan Garda-järven ja Riva del Gardan ylle. Kuva Aino Saranko, 2016.







Pulmanratkaisua Pinsiön kivillä Nokiolla. Kuva A-P Hakala, 2019.

Köysien selvittelyä Melon kalliolla Nokiolla. Kuva Pekka Heilimo, 2019.

jälkeen, ennen kuin itse rohkenin ulos kiipeilemään. Olen aina liikkunut aktiivisesti ulkona. Vaelluksillani olen huomannut löytäneeni itseni aina vain haastavammilta reiteiltä ja poluilta. Eri suuruisten huippujen valloittaminen on ollut aina houkuttelevaa, jo ennen varsinaisen kiipeilyharrastuksen aloittamista. Oli kyseessä sitten muutamien kymmenien tai satojen metrien nousu merenpinnan yläpuolelle tai korkean vuoren huippu, ovat huipulta avautuvat näkymät, huipulle nousun fyysinen rasitus ja ympärille avautuvan maiseman avaruus aiheuttaneet pakottavan tarpeen nousta ympäristön korkeimmalle laelle.

Ulkokiipeilystä haaveilin pitkään ja se oli alunperin varsinaisen syy kiipeilyn harjoittelemiselle. Kaiken piti johtaa siihen, että lopulta omaan riittävät taidot lähteä ulos. Sittemmin löysin myös sisäkiipeilystä kiinnostavia piirteitä. Kuvittelin, että ulkona kiipeilyreitit ovat niin haastavia,

etten ole tarpeeksi vahva tai taitava. Kuvittelin myös, että varusteiden löytäminen osoittautuisi mahdolliseksi. Ystävistäni kukaan ei ollut innostunut lähtemään ulos kiipeilemään. Innostukseni ulkokiipeilyyn

### **Kuvitelmani siitä, etten taidoillani pysty ulkona kiipeilemään, oli aivan väärä.**

kuitenkin kasvoi lopulta niin suureksi, että päätin ottaa asiasta selvää.

Matka Garda-järvelle sai lopulta minut käymään köysikiipeilyn peruskurssin. Tiesin ystävien kertomuksista, että Gardan ympäristössä oli hienoja via ferrata -reittejä. Via ferrata -reiteissä yhdistyy vaeltelu vuoristomaisemissa ja kiipeily kiinteisiin vaijereihin varmistaen. Halusin tietää ennen matkaa perusasioita köydel-

lä varmistamisesta, vaikka lopulta osoittautuikin, etten näitä taitoja via ferrata -reiteillä tarvinnutkaan. Via ferrata -reiteillä kiipeilyosuudet eivät usein ole teknisesti kovinkaan haastavia, mutta vaellusreitillä on sen verran jyrkkiä ja hankalakulkuisia osuuksia, että niissä on turvallisinta varmistaa itsensä kallioon kiinnitettyyn vaijeriin.

Suomeen palatessa halusin alkaa kehittää omia kiipeilytaitojani niin, että joskus voisin kiivetä teknisesti haastavampia kiipeilyreittejä kallioilla. Kävin lisää kursseja köysitekniikoihin ja varmistamiseen liittyen. Kursseilta ja kiipeilyhallilta olen löytänyt ihania uusia ystäviä, joiden kanssa olen sittemmin tehnyt useampia kiipeilyreissuja Suomessa ja ulkomailla. Kalliokiipeilyreittejä löytyy haastavuudeltaan laidasta laitaan ja kuvitelmani siitä, etten taidoillani pysty ulkona kiipeilemään, oli aivan väärä.

>>





Epäonnistumisen jälkeen on pakko keskittyä seuraavaan yritykseen, Los Presuntos 6b+, Albarracin, Espanja. Kuva Tuomo Lankinen, 2020.

Kiipeilyssä tarvitaan yhtälailla teknisiä taitoja, voimaa ja päänuppia – sanonnan mukaan samassa suhteessa. Kyseessä ei siis ole missään tapauksessa pelkkä voimailulaji. Liiallinen voiman käyttö voi jopa hidastaa kiipeilytaitojen kehittymistä varsinkin kiipeilyä aloittaessa.

Päätä tarvitaan monessa mielessä. Köysikiipeilyssä voi tulla vastaan yllättäviä ongelmatilanteita, joiden ratkaiseminen vaatii hoksottimia. Ongelmanratkaisukykyä tarvitaan myös haastavien reittien lukemiseen; mihin sijoitan jalat, mistä saan hyvän otteen ja miten vartalon asento ja liikkeen suunta vaikuttavat seinällä pysymiseen.

Kiipeilyssä tarvitaan myös rohkeutta. Rohkeutta yrittää vähän enemmän kuin kuvittelee omien kykyjensä riittävän. Rohkeutta yrittää haastaa itseään aina vaikeampiin suorituksiin ja reitteihin. Rohkeutta luottaa oma henki köyden ja varmistuslaitteen varaan ja kaverin

käsiin. Rohkeutta voittaa omat pelot (esimerkiksi korkeiden paikkojen kammon, joka vaivaa yllättävän monia kiipeilijöitäkin). Rohkeutta luottaa omien jalkojen kantavan satoja metrejä korkean pystysuoran pudotuksen yläpuolella.

Kiipeillessä pitää keskittyä sataprosenttisesti siihen mitä tekee, eikä ajatuksen voi antaa harhailuun muissa asioissa. Väitän kiipeilyn edesauttavan muistin ja keskittymiskyvyn kehittymistä. Samalla tavalla kuin tanssissa tai kamppailulajeja harrastaessa, pitää kiipeilyssäkin muistaa liikesarjoja. Osa muistettavista liikkeistä voi olla hyvinkin pikkutarkkoja: jalkaterän oikea asento tai polven oikea suunta ja koukistuksen kulma voivat ratkaista, onnistuuko jokin liike. Ulkokiipeilyssä on lisäksi etua, jos muistaa mistä löytyy kyseisen reitin parhaat otteet ja mihin jalat kannattaa sijoittaa niitä tavoitellessa.

Vaikka kiipeily yleensä saakin ajatukset hyvin pois työmaailmasta,



Lämmittelyä tammikuun auringossa. Albarracin, Espanja. Kuva Tuomo Lankinen, 2020.





Näkymä ensimmäisen usean käydenpituuden reitin huipulta. Vipava, Slovenia. Kuva Aino Saranko, 2019.

tulee kiipeillessä vastaan monia samoja pohdinnan aiheita kuin omassa työssä. Riskienhallinta ja tilannetietoisuus on oltava mukana kiipeilyseinnälläkin. Mikä olisi pahin mahdollinen skenaario, johon kiipeilyasuoritus voi

### Kiipeillessä tulee vastaan monia samoja pohdinnan aiheita kuin omassa työssä.

johtaa? Kuinka todennäköistä on, että jotakin menee pieleen? Miten silloin tilanteessa toimin? Miten voin ehkäistä katastrofitilanteeseen päätyminen? Mitä jos sääolosuhteet vaihtelevat? Voiko reitin keskeyttää, jos ukkosmyrsky iskee päälle, ja miten siltä suojaudun? Entä jos kaverille käy jotain? Onko turvallista lähteä pelastamaan ja onko siihen riittävät varusteet ja taidot, vai onko turvallisempaa pelastautua itse ja hälyttää apua?

Suomessa kiipeilykursseja voivat järjestää vain Suomen kiipeilyliiton kouluttamat henkilöt ja kurssit ovat

sisällöltään samanlaisia. Myös muualla maailmassa kiipeilyn opettaminen on strukturoitua. On olemassa tietyt termit ja käyttäytymistavat. Ennen kiipeämään lähtöä tehdään pari- ja varustetarkastus. Varmistetaan käskyt ja merkit, joita noudatetaan ja tehdään tarkka suunnitelma kuinka edetään ja miten toimitaan, kun reitti on niin pitkä, että näkö- ja kuuloyhteyttä ei enää ole. Mitä pidemmäksi ja vaikeammaksi reitit käyvät, sitä tärkeämmäksi riskienhallinta muuttuu. Loppujen lopuksi kyse on varsin turvallisesta harrastuksesta, kun terveen järjen pitää mukana.

Kiipeilyssä haasteet eivät lopu koskaan kesken. Itsensä pystyy haastamaan vaikeammilla reiteillä tai uusia kiipeilymuotoja kokeilemalla. Vuoria ja kallioita riittää ja sisäkiipeilyssä reitit vaihtuvat tiheään tahtiin. Kiipeillen pääsen sellaisiin paikkoihin, jonne ei muutoin pääse ja kiipeilyreissulta löytää itsensä sellaisista matkakohteista, joihin ilman kiipeilyharrastusta ei olisi tullut lähdettyä. Luonnon ihmeiden ihailu, itsensä haastaminen, ystävät – ne saavat kertoa toisensa jälkeen lähtemään uusiin seikkailuihin. ■



Multipitch- eli usean köydenpituuden reittien harjoittelua Sloveniassa. Kuva Pekka Heilimo, 2019.