
SUKSI
KUKKA



Kuva 1: Tervetuloa Kukan Suksipesiaalin pariin

Kun automme lähestyi kohti Asikkalassa sijaitsevaa hirsimökkiä, Mäntsälä haihtui pikaisesti mielestämme Lahden rajakyltin kohdalla.

Oi Lahti, tuo Suomen huu… hiihtopääkaupunki!

Valppaana oleva kuski/toimittaja tiesi kertoa, että tänä viikonloppuna joukko uskaliaita suomalaisia kokoontuu suksille pitkän matkan Finlandia-hiihtoon.

Lahti-Hollola-Lahti. 62 kilometriä. Suomen Vasaloppet.

Jo vuodesta 1973 suomalaiset ovat kokoontuneet tähän karvoja nostattavaan kestävyyskilpailuun Päijät-Hämeen sydämessä. Päätoimittajalle jo pelkkä ajatus vastaavasta suorituksesta sai hikikarpalot nousemaan pintaan.

Mieleen muistui, miten jo muinaiset Athenelaiset painoivat tasatyöntöä pitkin Otaniemen kentän jäistä pintaa. Legenda kertoo joukosta ihmisiä, jotka työnsivät itseään sadan kierroksen verran.

Kun toimittajakunta oli selvinnyt mökille ja laulanut muutaman kierron paikallisista rattaista, monen mielessä oli tulevan

viikonlopun plus-asteet. Liekö etelässä koko talven kestäneet ladut vielä tallella viikonlopun jälkeen…

Sohjokelit laskevat luonnollisesti hiihto-intoa. Kuka nyt haluaisi lähteä etsimään kauempaa keinotekoisia latuja lähimetsän luonnonlumen sulettua.

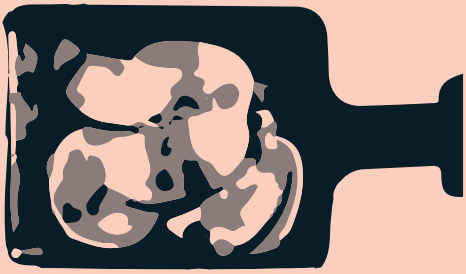
Raclettepannu oli onnistunut nostamaan sisäilman juustopitoisuuden ennätyslukemiin, jonka seurauksena osa toimittajista oli painautunut syvälle sohvaan pohtimaan tulevia päiviä. Mitä kiltalaiset haluaisivat kuulla tästä helmikuisesta viikonlopusta?

Makasin lattialla tyystin lamaantuneena juustoisesta koitoksesta. Silmät tuntuivat raskailta pitkän päivän jäljiltä. Kuulin kuinka Iivo tivaa minulta numeroa. En ehtinyt vastata.

Havahtuessani Iivon kirosanat sekoittuivat ympäristön ääniin. En ole varma kuka kysymyksen kysyi, mutta vastauksen tiesivät jo kaikki.

Mitä yhteistä on lahtelaisilla ja athenelaisilla?

Intohimo suksiin.







Kuva 2: Loska yllätti autoilijat, mutta onneksi Z-sukupolvi ei ole unohtanut Marjo Matikaisen oppeja: “havuja… perkele!”



SUKSEN LYHYT HISTORIA

Kuten niin monella muullakin asialla, myös suksimisella on oma, jalo historiansa. Jo kivikaudella esivanhempamme joutuivat keksimään mitä luovimpia tapoja liikuttamaan itseään ja toisiaan kylmien talviolosuhteiden vallitessa, onnistumisen panoksen ollessa mitä useimmin suvun jatkuminen. Esihistorialliselta ajalta kirjallisia todisteita ei kuitenkaan ole valitettavasti jäänyt, mutta eri puolilta Pohjois-Eurooppaa on löydetty varsin paljon monen muotoista suksiin liittyvää välineistöä.

Rautakautisesta Suomesta on löydetty useita viikinkien pystyttämiä riimukiviä, jotka käsittelevät paikallisten talvisia liikkumatapoja. Myös kalevalaista kansanrunoutta on säilynyt tältä ajalta – esimerkiksi aina ennen suksimista laulettu *Suksen loitsu*:

Paina, paina poika nuori,

lyki, lyki likka, muori,

suksi suksen suihkimatta,

liiku lumen leyhymättä.

Suksi suvun jatkueksi,

laske luvun lähtieksi,

hiihtomailla haureimmilla,

työnnön, tunnun tienohilla.





Keskiajalla katolisen kirkon korvatessa suomalaisen muinaisuskon, papiston opetukset tekivät suksimisesta tabun, eikä kirjallista todistusaineistoa tämänkään ajan suksimisesta ole kovin paljoa. Nykypäivän kulttuuriantropologit ovat kuitenkin siinä käsityksessä, että tänäkin aikana suksittiin, tosin vallanpitäjiltä piilossa.

Reformaation myötä suhtautuminen suksimiseen keveni hiljattain vuosisatojen saatossa, ja kirjallisia lähteitäkin on jäänyt enemmän jäljelle. 1700-luvun alkupuolella Lahden seudulla vaikuttanut pappi Georg Yrjönpoika kirjoitti suksimisaiheisen pamfletin *Se Yxi Cwxi=Opaf: Lyhycäinen Cirjoitus Paicalififta Cwxein=Tawoista*, jossa Yrjönpoika koettaa ohjastaa paikallista talonpoikaiskansaa "caicin puolin Christilifen Cwxen käytöhön".

Yrjönpojan yritelmät jäivät varsin paikallisluonteisiksi, mutta 1800-luvulla suomalaisten suksitavoilla oli oma merkittävä, osansa suomalaisen kansallisaatteen muodostumisessa. Esimerkiksi tunnetun fennomaani J. L. Suksebergin mielestä suomalainen suksiminen on "kaikin puolin erityistä omine paikallisine tapoineen ja käytänteineen". Tämä aate huipentui erityisesti jatkosodan aikaan vallalla olleeseen Suur-Suksi-aatteeseen, jonka mukaan suomalaiset suksimistavat olivat niin erityislaatuisia, että niitä tulisi levittää muuallekin vaikka väkisin.



Toisen maailmansodan jälkeen aatteet lievenivät, kun tajuttiin, etteivät esimerkiksi norjalaiset oikeastaan nyt ihan niin eri tavalla suksiaan käyttele. Kuitenkin suksista oltiin edelleen hyvin ylpeitä – etenkin Suomen pääministeri vuosina 1957 sekä 1959-1961, maalaisliittolainen V. J. Sukselainen, koetti voimakkaasti edistää suomalaista suksikulttuurivientiä etenkin Neuvostoliiton suuntaan.

Kulttuurisen muutoksen laineet löivät 1900-luvun loppupuolella läpi Suomen, kun uudenlaiset suksimistavat maailmalta löivät myös Suomessa läpi. Suuret ikäluokat ja vanhat asenteet saivat kyytiä, kun he lykkivät itseään ja toisiaan varsin eri tavalla, kuin mihin Suomessa oli totuttu. Tässä vaiheessa peliin alkoivat hiljalleen astua myös erilaiset suksimissuoritukseen vaikuttavat kemikaalit, mitkä osin paransivat suksimiskokemusta, mutta osin herättivät pahennusta monissa suksiin konservatiivisemmin suhtautuvissa tahoissa.

2000-luvun Suomen suksikulttuuria värittävät vahvasti niin paikalliset erityistavat, kuin mitä enenevissä määrin myös globaalit vaikutteet. Monenlaisiin eri suksimistapoihin on havahduttu, ja kulttuuria voi varmasti pitää monin tavoin rikkaampana kuin koskaan. Suksimiskulttuuria kuitenkin edelleen varjostavat niin vanhoilliset asenteet, kuin lukuisat suoritusta parantaviin aineisiin liittyvät skandaalit, joista merkittävimpänä mainittakoon vuoden 2001 "suuri suksikatastrofi".

HALLITUKSEN ESITTELY

Toimitus kysyi hallitukselta parhaita hiihtokokemuksia.

Sara Sofia Koivisto, phuksikippari:
Mie voitin kerran sprinttihiihtokilpailun, koska mie olin ainoa minun sarjassa
kilpaileva. Mie en siltikkään saanu sitä voittajan palkinto-lautasta, koska ne
loppu kesken. :,(

Kerttu Peura, varapj:
Mä oon ollut hiihtosuunnistuksen SM-sprinttiviestissä palkinnoilla (muistaakseni 6., oli 6 osallistujaa) sillee että hiihdin äidin perinteis-illä suksilla luisteluhiihtoa kaikkien pro-urheilijoiden keskellä, kun en siis omistanut luistelusuksia :D

Valentin Jutila, MKV-kippari:
Hiihto ei oo oikeen mun juttu :/ onks tää paha? Talvilajit muutenkaa ei
oikeen innosta, syynä varmaan mun keski-eurooppalaiset geenit. Jos laskettelu lasketaan, niin se. Ja sitäkin mieluiten alpeilla, niin että faija on mukana maksamassa, koska oon rahaton nilkki.

Alli Kolho, opintovastaava:

Mentiin yks talvi Lahteen hiihtämään, ekalla kerralla päädyttiin vahingossa kilpaladuille jotka oli pelkkää ylä- ja alamäkeä yksi toisensa jälkeen ja hädin tuskin pysyin pystyssä. Seuraavana päivänä mentiin sit viisaampina perheladulle, mutta onnistuin eksymään ja laskemaan alas Messilään asti, josta ois ollut 7 km yhtä ylämäkeä takas lähtöpaikalle. Jouduin sit soittamaan mun 90-vuotiaalle Finlandia -hiihtokonkaripapalle että tulee hakemaan mut Messilästä koska en jaksa hiihtää ylämäkeä takas omalle autolle :S

Vilppu Viinikainen, yhteisöneuvos:

Paras hiihtokokemus varmaa ku voitin Lions club Pähkinärinteen järjestämän lasten hiihtokilpailun! Iskä pisti sukset minttiin ja kannusti, olin ehkä 6v.

Niklas Koskinen, viestintäpäällikkö:

Mä kieltäydyn suksista moraalisista syistä.

Matvei Telov, emäntä:

Laskuvarjojääkäritesteissä 10km hiihto intin suksilla ja saappailla. Maaliviivan jälkeen romahdin elämäni hirvittävimmistä jalkakrampeista ja vieressä oleva kaveri meinas pyörtyä ja oksentaa päälleni. Kokemuksen kruunasi se, etten edes tullut valituksi :D

Toimitus ei tavoittanut rahastonhoitajaa, yrityssuhdevastaavaa eikä isäntää kommentoimaan asiaa.

MIKÄ NEUVOKSI KUN SUKSI EI LUISTA?

Monot hiertävät, spandex hiostaa ja kävelijät pilaavat vaivalla lanatut ladut. Hiihtäjän mielenrauhaa vaanivat monet vaarat, jotka talven suksirientoja odotellessa pääsevät usein unohtumaan. Urheilustariimauspalveluiden esittelemät täydelliset kierrosajat ja kiihkeät loppukirien takaa-ajot harvoin vastaavat todellisuutta. Hiihtokausi on etelässä lyhyt ja vähäluminen, joten varaa pieleen menneisiin sessioihin ei ole. Huoli pois – Toimitus on koonnut joukon ammattilaistasoisia hiihtovinkkejä, joiden avulla pääset varmasti maaliin kisassa kuin kisassa, olit sitten kilpauraasi lopetteleva himohiihtäjä tai kokematon latuneitsyt!



Urheilu ja kuntoilu / Hiihto ja laskettelu / Hiihto

Uusien suksien luisto

monestikko voideltava
2008-03-30 15:13:10

Ilmoita

Ostin uudet Fischerin RCS skate sukset. Niiden jäykkyys on stiff ja pituus 182. Painoa hiihtovarusteiden kera minulla on noin 70. Sukset pysyvät kyllä hyvin alla hiihdettäessä ja pysyvät suunnassa, mutta tunne on sellainen, että sukset kulkevat kovassa alustassa koko ajan kiinni eli liekkö ovat liian löysät. Vanhat perinteisen hiihdon 200 cm Karhut ovat huomattavasti jäntevämmät ja ehdottomasti luisto on niillä parempi. Sanokaapas nyt nykysuksien asiantuntijat, että voiko tuollaisen modernin kilpasuksen saada liukkaaksi? Onko kyse vain siitä, että sitä pitää voidella ensin useita kertoja ja pitääkö sillä vain hiihtää satoja kilometrejä ennen kuin luistoa alkaa löytymään vai onko niin, että suksen mahdollinen löysyys on este luistolle? Myyjä kyllä mittasi puristimella jäykkyyden, mutta taisin kertoa myyjälle painoksi 66 varusteet eli voisiko kyse olla muutamasta kilosta liikaa painoa.

14 2606

Äänestä Kommentoi Jaa

1. HUOLEHDI VOITELUSTA

Tärkein luistoon vaikuttava tekijä on suksen voitelussa käytetty tekniikka. Ammattilaistasoiset välineet levittimistä kaapimiin ja erinäisiin harjoihin voivat olla tavallisen kuluttajan ulottumattomissa, mutta aihetta hätään ei ole. Kautta aikojen parhaaksi todettu tapa on voiteen levitys sormen tasaisella, edestakaisella liikkeellä suksen pohjaa myötäillen. Etenkin uudempien voiteiden kanssa käsineiden käyttö on suositeltavaa.

Oikeaa voidetta valittaessa on huomioitava suksen tyyppi sekä hiihtotyyli. Perinteisen tyylin suksille sopii jämäkkä pitovoide, kun taas vapaan tyyliin nopeatempoinen liikerytmi vaatii liukkaan ja kulumista hyvin kestävän voiteen.

Lähi-Prismasi urheilupuolen myyjä on suksihuollon raudanluja ammattilainen, älä siis epäröi kysyä neuvoa löytääksesi juuri omaan suksielämääsi sopivimman voiteluratkaisun.

Modernimmat mallistot ovat esitelleet itsevoitelevia suksia, joiden luisto-ominaisuudet aktivoituvat automaattisesti noin 20–30 kilometrin hiihdon jälkeen. Jos hiihdät karvapohjasuksilla, on voiteiden käytössä oltava erityisen varovainen - karvoihin tarttunut voide huonontaa hiihtokokemusta huomattavasti ja lähtee irti vain kulumalla.

2. SÄÄDÄ SAUVOJEN PITUUTTA

Usein liian pitkät tai lyhyet sauvat voivat olla suurin este optimaalisen suksitoiminnan tiellä. Vääränmittainen sauva lisää riskiä sohaista työntö latu-uran viereen, ja pidempiaikainen käyttö voi tuottaa rasitusvammoja selän ja olkapäiden alueelle. Jos epäilet sauvasi olevan liian pitkä, käy vilauttamassa sitä lähi-Prismasi urheilupuolen myyjälle ja pyydä lyhennystä. Jos hiihdät porukassa, voi kaverien kanssa mittailemalla ja vaihtelemalla löytää jokaiselle juuri oikean kokoiset kepukat.

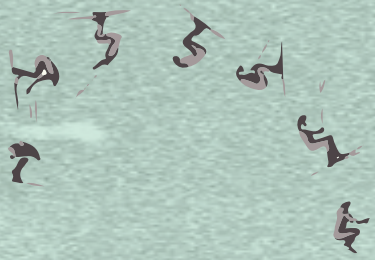
3. VAIHDA SUKSIPARIA

Wanhan kansan sananlasku, “ei se vaihtamalla parane”, harvoin pätee suksiin. Anna siis aikansa eläneelle suksiparillesi monoa, ja vaihda kauhtuneet puikulasi rohkeasti uudempiin. Ysärimalliston sukset tuppaavat olemaan karheampia, kun taas uusien mallien tuoreempi voitelu yhdistettynä sileämpään ulkopintaan takaa vähäisen ilmanvastuksen myös kovissa vauhdeissa. Älä pelkää konsultoida lähi-Prismasi urheilupuolen myyjää suksiparin valintaan liittyvissä kysymyksissä. Jos vanhalla suksiparilla on sinulle kovasti tunnearvoa, voi sen säilöä suksikellariin pidempiaikaiseen säilytykseen.

4. SEURAA SÄÄTÄ

Huonot olosuhteet voivat lannistaa parhaimmankin hiihtofiiliksen. Liian kylmän tai kuuman säätilan vaihteluita voi ehkäistä säänmukaisella kerrospukeutumisella tai pukeutumatta jättämisellä. Liian märkä ja kostea keli taas voi aiheuttaa suksen lipsumista latu-urasta, ja tehdä ylämäkiosuuksien hiihtämisestä lähes mahdotonta. Toisaalta liian kuiva ja vähäluminen sää lisää kitkaa, jolloin latu-uralle eksyneen kivet ja havunneulat voivat johtaa suksien epätasaiseen luistoon.

Optimaaliset suksimisolosuhteet saavutetaan aurinkoisessa ja pilvettömässä keskitalven suojakelissä. Parhaan luiston takaamiseksi suosi erityisesti kovaksi tampattua tykkilunta, jonka aiemmat hiihtäjät ovat lananneet sileäksi ja liukkaaksi.

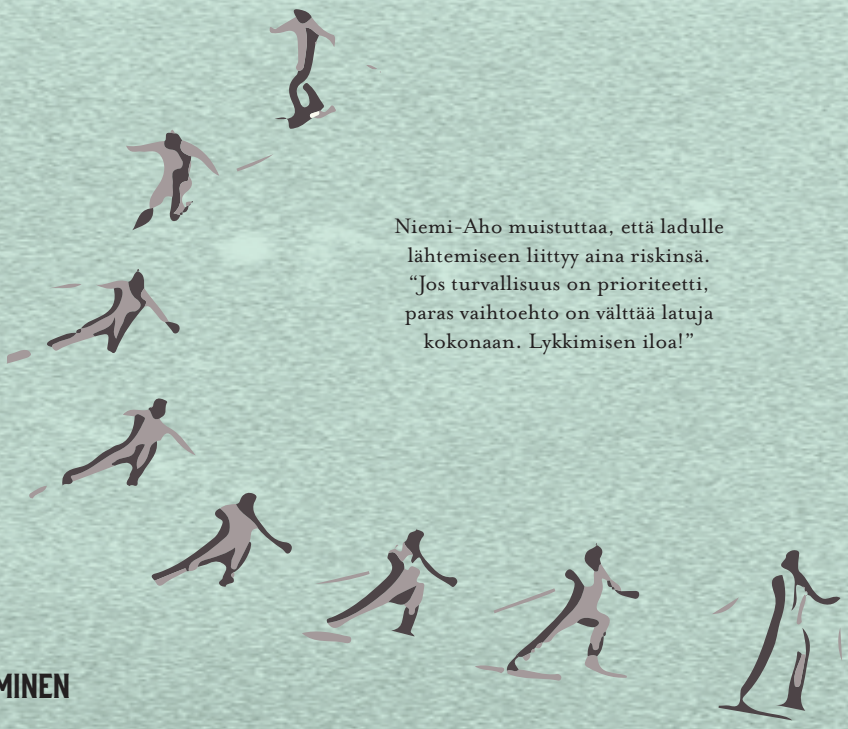


MITEN PITÄÄ PAIKAT KUNNOSSA KAUDEN AIKANA?

– ASIANTUNTIJA VASTAA

Kauden mittaan monelle liikkujalle alkaa muodostua erilaisia pieniä vaivoja, joilta olisi asiantuntijan mukaan helppo välttyä yksinkertaisilla konsteilla. Marko “Uno” Niemi-Aho Kansallisesta Suksi-Instituutista kertoo ammattilaisten salaisuudet, jotka harrastelijakin voi vaivattomasti ottaa haltuun.





Niemi-Aho muistuttaa, että ladulle lähtemiseen liittyy aina riskinsä. “Jos turvallisuus on prioriteetti, paras vaihtoehto on välttää latuja kokonaan. Lykkimisen iloa!”

1. TESTAAMINEN

Ennen kautta on tärkeää hoitaa varusteet kuntoon ja testata niiden istuvuus ja materiaalien sopivuus. “Ladulla turvallisinta olisi, jos kaikki testaisivat varusteensa ennen liikkellelähtöä”, Niemi-Aho tiivistää.

2. OMAT VAHVUUDET MUKAAN SUORITUKSEEN

Monelle harrastajalle omien rajojen löytäminen on haastavaa. Niemi-Aho alleviivaa itsetuntemuksen tärkeyttä: “Kun tietää mikä itselle toimii, hiihdosta saa enemmän irti.”

3. KERROKSET LISÄÄ TURVALLISUUTTA

Jos lähtee tutuilta laduilta vieraampiin maisemiin, on syytä varautua lämpimämmillä vaatteilla. Olosuhteet voivat yllättää, jolloin kerroksien lisääminen antaa vapauden lykkiä huoletta.

4. KOKEELLISEMMAT KEINOT KÄYTTÖÖN

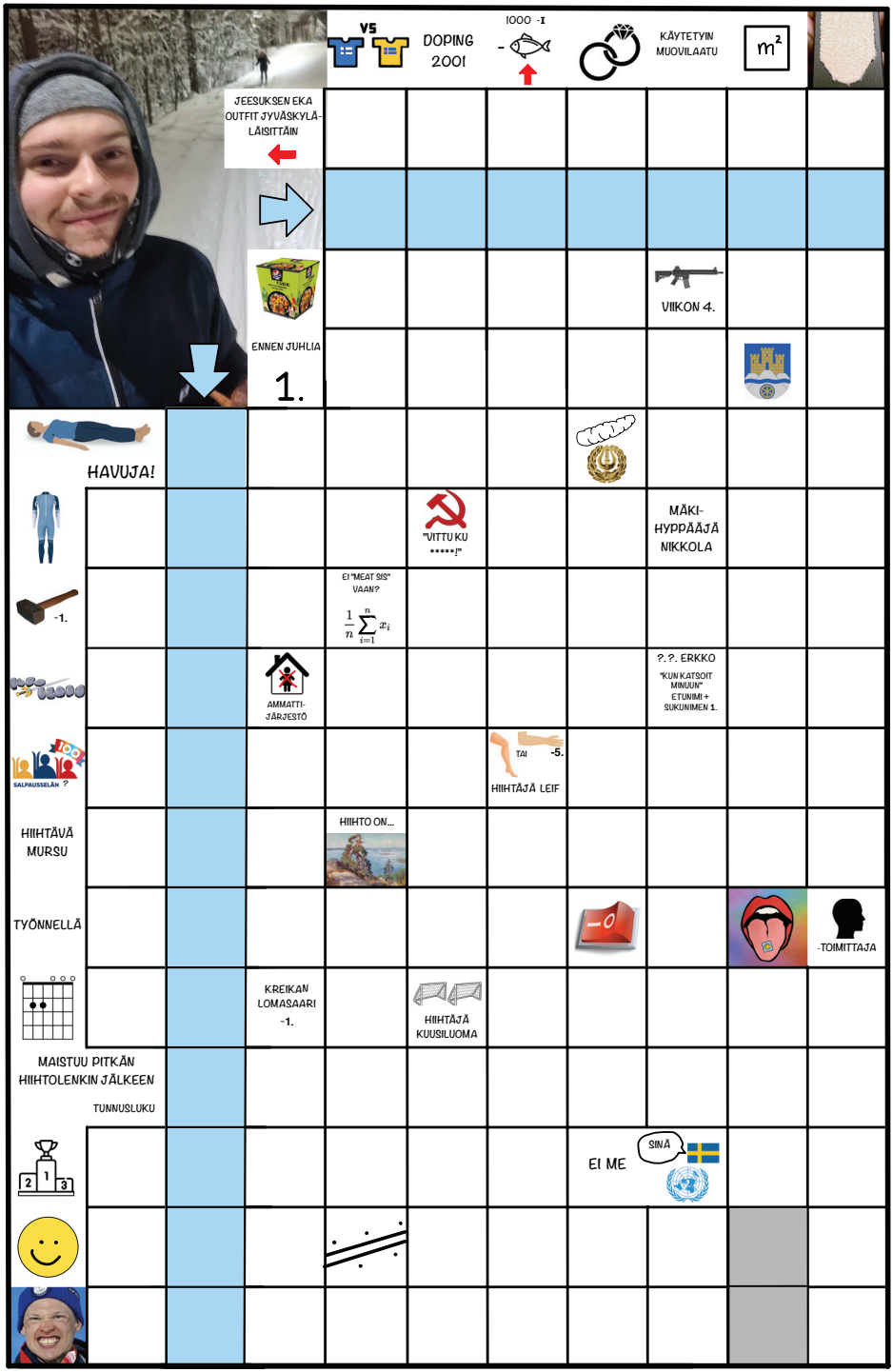
Ammattilaiset saattavat toisinaan ajella karvansa parantaakseen aerodynaamisuutta. “Karvattomuuden relevanssista ei ole tieteellisiä todisteita, ja kyseessä on lähinnä makuasia – halukkaat voivat toki kokeilla tätäkin.”



Ensimmäinen kerta jää tietenkin parhaiten mieleen – olin ala-asteella, ja reippaana oppilaana tavoittelin luonnollisesti huippuarvosanoja jokaisessa aineessa. Osaamattomuuden ja epävarmuuden värittämää ensimmäistä kokeilua vauhditti varmalla otteella ja pitkällä kokemuksella opastava liikunnanopettaja. Hänen huomassaan opin kaiken tarvittavan luistosta sekä sauvoista, ja kosketus lajiin herätti pysyvän kipinän jo ensityönnöistä lähtien.

Nuorempana olin oikea hiihtohirmu, jonka lupaava ura kuitenkin katkesi ennen kuin ehti alkaakaan. Olin hionut tekniikkaani jo pitkään, ja puhkuin intoa päästessäni ensimmäistä kertaa tositoimiin edustaessani koulujenvälisissä hiihtokilpailuissa. Ampaisin ladulle kuin häkistään päästetty sonni ja lähdin hurjalla sykkeellä ensimmäiseen nousuun. Lykin vimmassani kuitenkin vinoon ja sauvani katkesi heti alkumetreillä! Menetin hyvän työntörytmini, ja keskeytin kisan pääsemättä maaliin. Kokemus oli äärimmäisen nöyryyttävä ja sai minut pelkäämään suksia vuosiksi eteenpäin.

En ole, en ole koskaan ollut enkä tule koskaan olemaankaan minkään sortin himohiihtäjä. Suksi ei ns. luista millään kelillä, ja ylämäkeen tamppaaminen tuntuu raastavalta. Vuonna 2007 jäin Hippo-hiihdoissa jumbosijalle sprinttimatkalla, ja se harmittaa vieläkin.


VS
DOPING
2001
1000 -1
KÄYTETYIN MUOVILAATU
m²
JEESUKSEN EKA OUTFIT JYVÄSKYLÄ-LÄISITTÄIN
ENNEN JUHLIA
1.
VIIKON 4.
HAVUJA!
"VITTU KU *****!"
MÄKI-HYPPÄÄJÄ NIKKOLA
EI "MEAT SIS" VAAN?
-1.
?.?. ERKKO
"KUN KATSOIT MINUUN" ETUNIMI + SUKUNIMEN 1.
AMMATTI-JÄRJESTÖ
TAI -5.
HIIHTÄJÄ LEIF
HIIHTÄVÄ MURSU
HIIHTO ON...
TYÖNNELLÄ
-TOIMITTAJA
KREIKAN LOMASAARI -1.
HIIHTÄJÄ KUUSILUOMA
MAISTUU PITKÄN HIIHTOLENKIN JÄLKEEN
TUNNUSLUKU
EI ME
SINÄ

SUKSIKELLARI: *REPORTAASI*

Toimituksen viikonloppu sai jännittävän käänteen, kun mökkikompleksin tuomiopäivän bunkkeriksi luultu lattialuukku paljastui ihka oikeaksi suksikellariksi! Mukanaan vain muistio, villasukat ja sammumaton halu tehdä kontsaa, rohkea toimittajamme uskaltautui kellarin suksia tihkuviin syövereihin paljastaakseen sen salat.

19:40

Tamminen luukku sulkeutuu kolahtaen takanani. Edessäni aukeavasta pimeydestä erotan hämärästi rappusten ääriviivat. Laskeudun syvemmälle pikimustaan tyhjyyteen. Jalkani kohtaa kovan kalliolattian, se on kylmä kuin talvinen latu. Nenääni tulvahtaa voimakas suksivoiteiden tuoksu.

19:42

Loisteputkien valossa näen edessäni avautuvan, 22.4 m^2 kokoisen kalustetun huoneen. Huone ei ole paljon yksiötäni suurempi – jopa huonekorkeus täsmää. Yksiöstäni poiketen huoneessa on paljon suksia – todella, todella paljon suksia. En ole eläissäni nähnyt näin paljon suksia – edes netissä näkemäni suksikuvat eivät vedä vertoja kellarin suksivolyymille.

19:43

Jokainen seinä, jokainen pinta ja jokainen neliö on suksien peitossa. Paikka on oikea suksiammattilaisen unelma. Seinien harvoissa suksettomissa alueissa roikkuu julisteita menneiden vuosien suksimestareista. Juha Mieto, Veikko Hakulinen ja Nykäsen Matti tuijoittavat seiniltä takaisin, sauvat ojossa ja palkintopalli epäilemättä mielessä. Kolmikon vierellä komeilee suksisymboli Rinna Ikola–Norrbackan hahmo kehystetyssä vintagejulisteessa. Salpausselkä, 1970.

19:43

Katseeni kohdistuu edessäni olevaan seinään. Sitä peittää valurautainen suksiteline, jonka kuluneet nahkaremmit ovat vuosien saatossa eittämättä pidelleet monia suksia. Telineestä roikkuu Iivo Niskasen signeeraamat ruusunpunaiset Peltoset, pituus 182 cm, stiff. Sivelen niiden virheetöntä komposiittipintaa kämmenelläni. Kylmät väreet kulkevat pitkin selkäpiitäni.

19:44

Viereisellä seinällä komeilee elämää nähnyt voitelupenkki. Kuvittelen mielessäni kaikki ne penkillä voidellut sukset, joiden täydellisyyttä hipova viimeistely suksihuoltomestarin käsissä on siivittänyt uuden hiihtolupauksen yllätysvoittoon. Penkillä lojuu kirjava kattaus välineitä: ohuita voitelupalikoita, paksuja voitelupalikoita, jopa sähköporaan kiinnitetty voitelupalikka.

19:45

Huomaan lattialla läikän kuivunutta liukastevoidetta. Aitoo.

19:50

Seikkailen syvemmälle kellariin. Kurkistan lattialla lojuvaan ämpäriin – se on täynnä irrallaan olevia siteitä. Noukin yhden, ja koetan sen jäykkää mutta sensitiivistä lukitusmekanismia. Mieleni täyttää halu lähteä hiihtämään.

19:53

Saavun kellarin peräseinälle, jota vasten komeilee uutuuttaan kiiltävä hiihtoliikesimulaattori – täydellinen kuivaharjoitteluun ja staminan kasvattamiseen. Laitteen vieressä teline täynnä nahkaisia hiihtomaskeja tuijottaa minua tyhjillä silmäaukoillaan. Tuijotan takaisin.

20:15

Havahdun kellarin kylmyyteen: on aika poistua. Huudan turvasanan: Jari Isometsä! Särmä kollegani raottaa luukkua. Epäröin hetken – vielä yksi vilkaisu…

20:16

Poistun kellarista. Puristan salaa nyrkissäni ämpäristä noukkimaani Onewayn sidettä.

03:16

Havahdun hikisenä unestani, Peltosten posliininen pinta mielessäni. Voin poistua suksikellarista, mutta suksikellari ei poistu minusta.

L[A]ATU HOROSKOOPIT

Alkukevään hiihtohuuman käydessä kuumimmillaan ladut täyttyvät jos jonkinlaisesta hiihtäjästä. Suksikansan lempiharrastus on kuitenkin usein arvaamatonta ja jännittävää puuhaa. Kuinka pitää suksi terässä pahimmilla mätövesikeleillä, hyödyntääkö moneen taipuvia kombimonoja vai pidättäytyäkö jäykemmissä yksilöissä? Kerää tästä Suksi-Kukan astrologiatoimituksen vinkit täydellisiin hiihtohetkiin ja -välineisiin ja anna tähtien johdatella Sinut oikeille laduille!

Oinas 21.3. – 20.4.

Olet koko tähtimerkkikatraan omistautunein hiihtäjä, mutta ajoittain intohimosi lajia kohtaan kanavoituu laturaivona. Suksen sakatessa isket sauvasi raivokkaasti lumipenkkaan, revit hiihtohoususi ja annat koko latukansan tuntea hyytävän vimmasi. Laturaivo on kuitenkin pahimmillaan kohtalokasta myös muita hiihtäjiä kohtaan, joten tähdet neuvovat sinua joko lopettamaan tai hyppäämään esimerkiksi ampumahiihdon maailmaan, jossa hyvästä tähtäyksestä on hyötyä. Oikeaa hiihtoseuraa sinulle ei ole.

Hiihtoväline makuusi: **Armada Carbon T.L Adjustable**

Härkä 21.4. – 20.5.

Verrattuna oinaaseen olet varsin leppoisa ladunkuluttaja. Hyvänlaatuisena hedonistina olet myös laduilla melkoinen nautiskelija, ja sauvaniskujesi välinen sykli on verkkainen. Tähdet ohjaavat sinua jakamaan nautintosi tuotteliaan neitsyen kanssa, sillä yhdessä voisitte saada sauvat heilumaan joutuisammin. Voisit testata myös vesihiihtoa, sillä toisin kuin vaaka, et ole kummoinenkaan välineurheilija. Vesisuksien kohdalla vältyt rasittavalta voitelurumbalta, mutta suksi liukuu silti.

Hiihtoväline makuusi: **Leki Nordic Shark Cork**

Kaksonen 21.5. – 21.6.

Olet kova puhumaan, ja suusi käy herkeämättä myös laduilla. Hiihtäjänä, kuten ihmisenäkin, olet varsin utelias ja adaptiivinen: kokeilet mielelläsi tuntemattomiakin reittejä ja sopeudut kaikenlaisiin keleihin. Tähdet kannustavat sinua nappaamaan hiihtoseuraksesi joskus syrjäladuillekin eksyvän jousimiehen, joka varmasti pysyy peesissäsi.

Hiihtoväline makuusi: **Sama kuin vaa'alla, mutta käytä sitä suusi tukkeena.**

Neitsyt 23.8. – 22.9.

Petolliseenkin perfektionismiin taipuvaisena luonteena pyrit yleensä täydellisyyteen, mutta laduilla letkeämmästä luonteesta on enemmän hyötyä kuin haittaa. Tärkeintä hiihtosuorituksessa kuin hiihtosuorituksessa onkin nautinto, ja voisit hakea hiihtoseuraa itseään ja muita hemmottelevasta härästä. Löysää siis monosi, voitele suksesi ja anna latujen viedä!

Hiihtoväline makuusi: **Peltonen Infra C Skin karvapohjasuksi**

Rapu 22.6. – 22.7.

Tunnettuna kotihiirenä vietät iltasi usein peittoon kääriytyneenä. Tässä kuussa saatat kuitenkin tuntea olosi yksinäiseksi, ellet astu mukavuusalueesi ulkopuolelle. Kutsu siis läheisesi liittymään seuraasi koti-iltoihin! Viritä vastaanotin kuumaksi ja katsokaa vaikkapa kisoja yhdessä isolta ruudulta. Jätä kuitenkin oinas kutsumatta, sillä tämän tulisielun läsnäolo voi kiihdyttää tunnelman jopa liiankin intensiiviseksi.

Hiihtoväline makuusi: **Swix Strap Biathlon**

Leijona 23.7. – 22.8.

Leijona, leijona, leijona… olet melkoinen itsejulistautunut latujen kuningas ja pettämätön suksija! Annat koko latukansan kuulla hurjimmista hiihtosaavutuksistasi (kysyivät he tai eivät), annat harjasi hulmuta vapaasti alamäessä ja suksit itsevarmasti myös kotilatujen ulkopuolella. Varsinkin ylämäissä liiasta itsevarmuudesta saattaa olla kuitenkin haittaa, minkä vuoksi paras hiihtoseura sinulle olisi hitaasti mutta varmasti tasatyönnöllä etenevä kauris. Yhdessä voisitte valloittaa vaikeimmatkin ladut ja pitää mononne syönneillään.

Hiihtoväline makuusi: **Armada ARW 88.**

Vaaka 23.9. – 22.10.

Olet koko latukansan hurmaava suksisankari, ja tarkkaan mietityt treeniasusi ilahduttavat aina kanssahiihtäjiä. Olet todellinen varusteurheilija ja sinulla on aina uusimmat vehkeet kokeilussa, mutta muista, että toisinaan vähemmän on enemmän. Kokeile siis tässä kuussa hiihtoa *au naturel*, riisuttuna turhista hilavitkuttimista. Tähän hyvää seuraa voisi olla oinas, jonka suorituskeskeinen luonne hyötyisi mielikuvituksellisesta otteestasi.

Hiihtoväline makuusi: **Swix Race ultra light head - hiihtopanta**

Skorpioni 23.10. – 22.11.

Olet melkoinen mysteerihiihtäjä, eikä sinua juuri nähdä laduilla hyvän sään aikaan (tai varsinkaan Oittaalla). Suksit mielelläsi omia latujasi, samalla kuitenkin muita hiihtäjiä vilkuillen. Pidät onnistumisesi usein visusti piilossa, joten mahtailevan leijonan kanssa suksesi voisivat mennä joko pahasti ristiin tai täydellisesti lomittain - ei auta siis kuin lähteä laduille (leijonan löydät varmasti Oittaalta)!

Hiihtoväline makuusi: **Löffler - Ski Mask Vent Transtex Warm - balaclava**

Jousimies 23.11. – 22.12.

Seikkailunhaluinen luonteesi johdattaa sinut toisinaan hyppäämään syrjään laduilta etkä aina osaa päättää, millä ladulla suksia eteenpäin. Vakituisen parin kanssa harjoitteleminen voisi tuoda sinulle rakennetta rakkaaseen hiihtoharrastukseesi. Hurjapäiset kaahailusi voivat toisinaan aiheuttaa vaaran paikkoja, ja voisit hyötyä varusteiden päivittämisestä. Laadukas ja kestävä mono suojaa sinua turhilta yllätyksiltä laduilla.

Hiihtoväline makuusi: **Squeezy Supergeeli isompi pakkaus**

Kauris 22.12. – 19.1.

Uupumaton kauris! Olet sinnikäs tasatyöntäjä, ja latureissut ovat sinulle aina maraton, ei sprintti. Perinteisen tyylin kuninkaana voisit lykkiä menemään vaikka tuntikausia. Älä kuitenkaan kangistu kaavoihisi – peruskunto on jo hankittu, voit siis kokeilla rohkeampiakin tyylejä ja sekoittaa välillä pakkaa.

Hiihtoväline makuusi: **Leki PRC 750 - maastohiihtosauvat**

Vesimies 20.1. – 19.2.

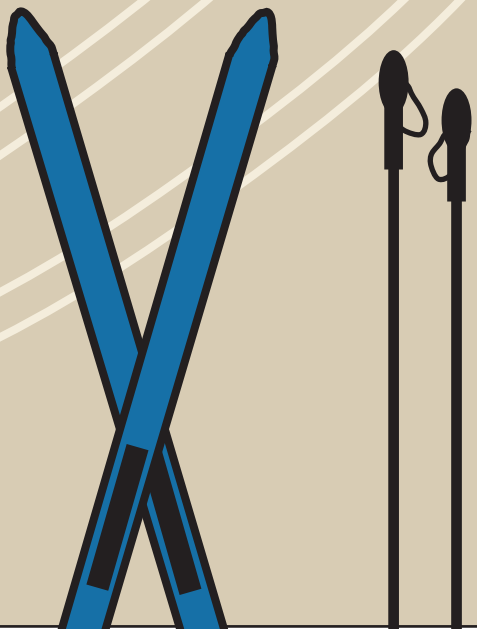
Olet tunnetusti sooloilija ja nautit yksin suorittamisesta. Vuosien kokemuksesi on kehittänyt sinusta todellisen ladunnäyttäjän. Tähdet kannustavat sinua siis jakamaan ainutlaatuisia ja kekseliäitä suksivinkkejäsi muillekin esimerkiksi opetusvideoiden muodossa. Viihdykettä suksireissuillesi voisi tarjota puhelias kaksonen.

Hiihtoväline makuusi: **Leki CC Thermo Shark Lobster (2+2)**

Kalat 20.2. – 20.3.

Hiihtäminen on sinulle vielä uusi tuttavuus. Hio siis taitojasi vielä omassa rauhassa ja välttele ruuhkaisia latuja, joilla kokeneemmat lykkijät saattavat ohittaa sinut takavasemmalta. Vauhdin hurmaa ja klassista kisailua tarjoava yhdistetty voisi olla sinun lajisi – kunhan taitosi vielä karttuvat hieman.

Hiihtoväline makuusi:
Rex 513 Glide Cleaner 170ml



KUUSI ASKELTA SUKSIMESTARIKSI – NÄILLÄ VINKEILLÄ KEHITYT VARMASTI

1. Hae seuraa

Sopivaa suksiseuraa voit etsiä esimerkiksi Jodelin @suksiseuraa-kanavalta. Harjoittelu on aina hauskempaa yhdessä!

2. Harjoittele ahkerasti

Tutkimusten mukaan 10 000 tuntia harjoittelua tekee mestarin lajissa kuin lajissa. Tämä alleviivaa toistojen tärkeyttä. Todellinen suksimestari lähtee uudelle kierrokselle silloinkin, kun mehut alkavat olla lopussa.

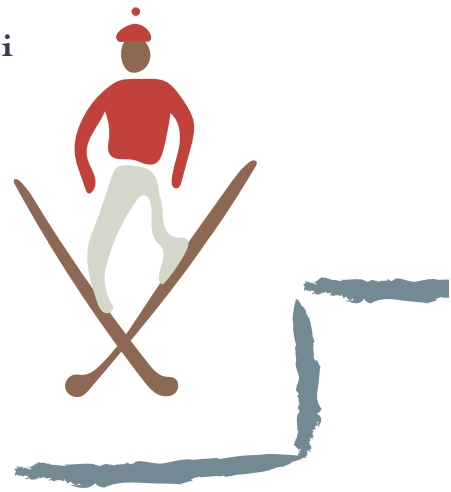
3. Muista aina huolellinen alkulämmittely

Vetreä ja verrytelty keho on avain niskasmaiseen suoritukseen. Huolehdi siitä, että suorituksessa vaadittavat liikelaajuudet sujuvat ilman jäykkyyksiä. Kehon reaktiot ja eri lihasryhmien aktivointi edellyttävät hermotuksen aktiivisuutta, joten tee myös nopeat ja kestoltaan lyhyet herättävät “hermotukset”. Näin saat veltostuneetkin lihakset mukaan lenkille.

4. Ylläpidä riittävän rauhallinen tahti

Aloita rauhallisesti ja kuuntele kehoasi. Helpoin keino tunnistaa pk-tasoinen hiihtovauhti on vanha kunnon PPP-sääntö, eli “pitää pystyä puhumaan”. Mikäli koet lenkin aikana hiihtotekniikan hajoamista, kevennä hetkeksi ja koita uudestaan.

Hiljaa hyvä tulee!



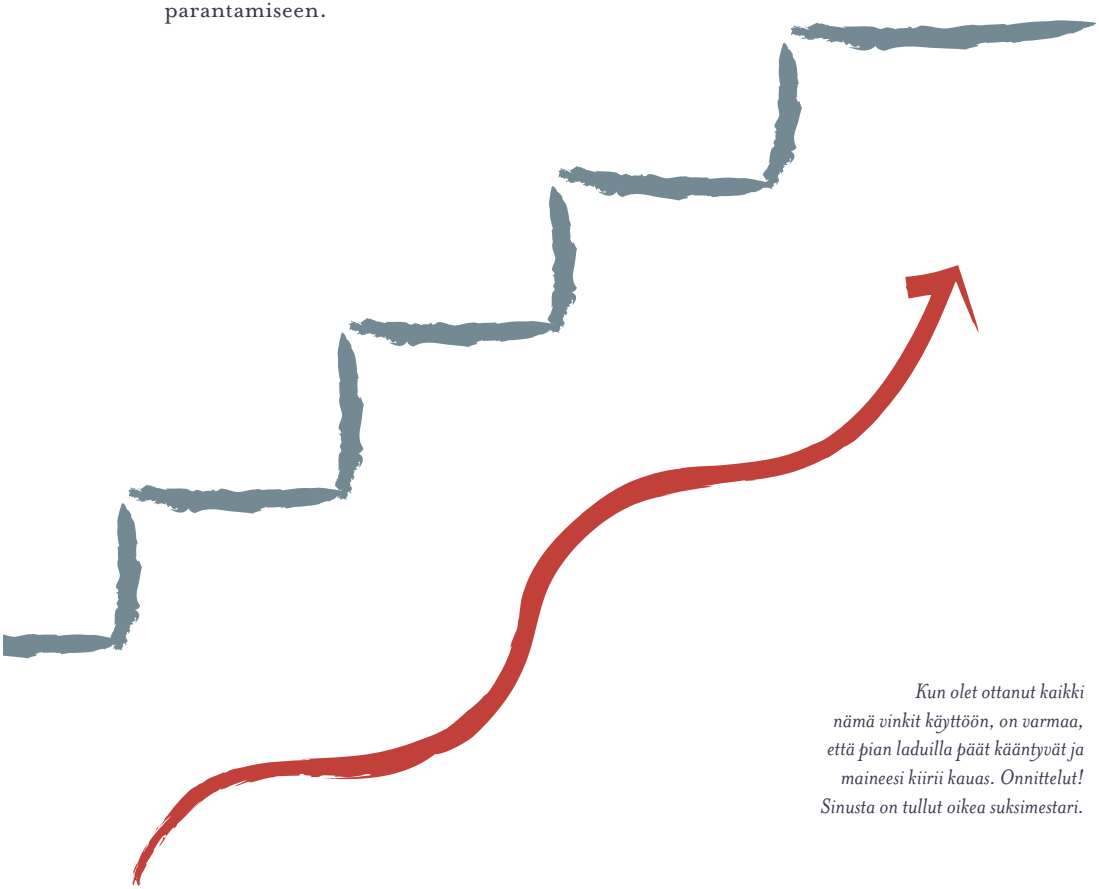
5. Käy välillä vierailla laduilla

Kokemus erilaisista maastoista on suksimestarille hyödyksi. Toimitus suosittelee omien kokemuksiensa perusteella excursioita erityisesti lahtelaisille tai tikkurilalaisille laduille.



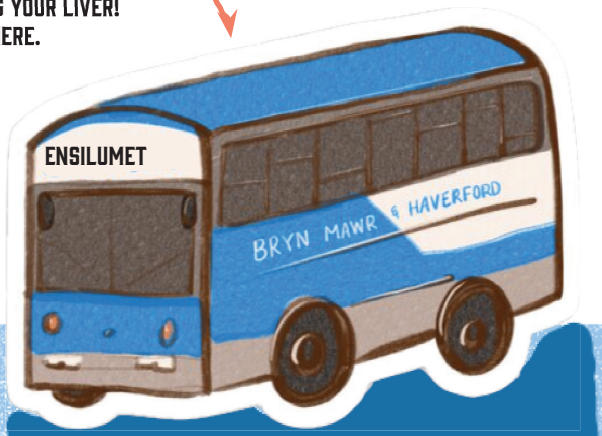
6. Ota mallia ammattilaisilta

Hotki mämmiä, osta hyvä huulirasva ja hanki havuja, niin suksi luistaa taatusti paremmin. Ammattilaisten suorituksia seuraamalla voit saada ideoita myös oman tekniikan parantamiseen.



Kun olet ottanut kaikki nämä vinkit käyttöön, on varmaa, että pian laduilla päät kääntyvät ja maineesi kiirii kauas. Onnittelut! Sinusta on tullut oikea suksimestari.

ARE YOU COMING TO ENSILUMET?
– WHAT'S THAT?
– A SKIING TRIP BY SKIPOLI IN RUKA. C'MON IT'S FUN!
– EHH, BUT I DON'T HAVE SKIS.
– YOU DON'T NEED TO, JUST BRING YOUR LIVER!
YOU CAN RENT THE REST FROM THERE.



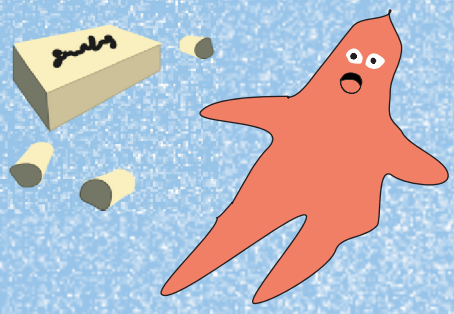
BEGINNER'S GUIDE TO ENSILUMET

If you find yourself in a similar conversation, listen up and read this guide as now your life depends on it!

To make your first mistake you don't even have to be in Ruka, choosing a way of transport over there is already your first trial. For beginners, the distance between Helsinki and Ruka is about 800 kilometers. That's a one-hour flight or a 13-hour bus ride. - Now, listen here coz what I'm about to tell you that's better stay between us, am I clear?! Legends say, that there is an alternative way of transportation for this event, a bus line, that can get you there in just about 30 minutes! I swore not to take its name to my mouth ever again but you gotta be warned about the KossubussiTM.

As a pure and innocent soul, you might wonder what that could be, well I wish to answer your question but that demon took away my memories. Even after this time, I have nightmares, where I'm in Kajaani Prisma, and *the girl from the sitsit* appears in front of me. I bearly arrived alive if it hadn't been for my friends who carried me through the darkest times of the journey. I could just hope you will make the right choice but remember once you enter the - we know what kind of - bus there is no way out, puking up a Hesburger is no reason to quit or stop the bus.

Now that you reached Ruka and the next day has come and you made it to the top of the 'hill' you think this is it, you won, you are unstoppable, that's where you are wrong my friend. Every year there are some people, who join the trip but never skied before, and I - the author - have skied before, so either you or one of your friend who can not ski. Well, whoever this person is the most crucial is to teach this person how to turn or at least stop with the skies. You may think yeah sure those are the basics anyhow but everybody who has been in Ruka knows that at the bottom of the slope, you can turn left or right to take the chairlifts to go up again, however going straight forward you can take a free ice waterski lesson in the lake at the bottom –not that I'm trying to stop you if that's your thing.



ABOUT THE REST OF THE NIGHT, WHAT HAPPENS IN RUKA WILL ALWAYS END UP AS A SECRET STICKER PACK.

After a long day of skiing down probably the smallest 'hill' with a chairlift on the continent, your backpack is probably out of refreshments. It's time to drop the equipment and start to prepare the liver for the night! Ruka offers several great methods to do that, the best being a hot tub. If your apartment happens to not have one, then you gotta go on a quest to find one. I don't want to spoil the story here but as a tip, I can say that you sh ould talk to the guy with the gorgeous golden mustache, who hates orange juice. Don't forget to bring something to bribe him, I believe he likes gin-flavored canned pineapple juice.

About the rest of the night, what happens in Ruka will end up as a secret sticker pack .

If you made it to the last day, congratulations. You are stronger than you think you are! However, the last challenge is to survive the 5 hours between the apartment check-out and the departure of the bus back to Helsinki - at this time I hope I don't have to emphasize which bus you should take. - One possibility is to hang out at the ravintola kotipizza - unless you are Italian, then I strongly recommend against it for the sake of your blood pressure and mental health. - If you find any better options please notify the author - me - immediately!

There, you have it. I hope this guide will save someone, who will save the world!

NUKKUMAVAATETUS

Riittävä lepo on ensisijaisen tärkeää aktiivisen ja urheilullisen elämäntavan ylläpitämisen kannalta. Toimituksen kahvipöytäkeskustelussa kuitenkin ilmeni, että toteutuksen yksityiskohdista voidaan olla montaa mieltä. Pääasialliseksi puheenaiheeksi nousivat lepoon liittyvät asuvalinnat, joiden saralla tunnistettiin useita koulukuntia. Kukan tutkimusosasto suoritti aiheeseen liittyvän laajan selvityksen, jonka pohjalta tunnistettiin liuta keskenään risteäviä periaatteita noudattavia arkkityyppejä ja käyttötapauksia.



Oheisessa taulukossa 1.1 esitetään kartoituksen tulokset.

	MÄÄRITELMÄPURISTI Nukkumavaatteen tulee olla nimenomaan nukkumistarkoitukseen suunniteltu	**MÄÄRITELMÄ-NEUTRAALI** Nukkumavaatteeksi kelpaa mikä vain nukkumista varten erikseen puettava vaate	**MÄÄRITELMÄ-RADIKAALI** Vaate on nukkumavaate, jos nukahdan se ylläni
TARKOITUSPURISTI Nukkumavaatetus peittää alastomuuden ja pitää kehon lämpimänä	“Perinteinen” Pyjamapaita ja pyjamahousut	“Retkeilijä” Merinokerrasto	“Pitkä päivä” Työhousut ja firman paita
TARKOITUS-NEUTRAALI Nukkumavaatetus tekee nukkumisesta itselle mahdollisimman mukavaa	“Sunnuntai” Pelkät pyjamahousut	“Jotain häpyä” Alushousut	“Leirikeskus” Collegeasu
TARKOITUS-RADIKAALI Nukkumavaatetuksessa nukahdetaan	“Ankkalinna” Pelkkä pyjamapaita	“Lainaatko jotain?” Ylisuuri t-paita	“Psykopaatti” Pelkät sukat

SUKSI KUUSEEN!

Mänty, mänty, kuusi, kuusi…

Tarpeeksi suksittuaan Päijät-Hämeen metsät tuppaavat toistamaan itseään. Jo nuorena – vanhempien silmien välttäessä tietenkin – lähdin rohkeasti hämäläisiin hiihtomaastoihin koettamaan onneani. Maisemien yksitoikkoisuudesta huolimatta koen, että nämä nuoruuden kokemukset vaikuttivat suksi-identiteettini muodostumiseen ratkaisevalla tavalla. Toki vanhempani olivat jo aiemmin vieneet minua hiihtämään, mutta noh, emmeköhän kaikki jo tässä vaiheessa tiedä, ettei se ole ihan sama asia.

Mänty, kuusi, mänty, kuusi…

Olen joskus miettinyt, miksi juuri Päijät-Häme. Perheeni asui koko lapsuuteni ajan Helsingissä, mutta syystä tai toisesta hieman pohjoisemmat suksimaastot valikoituivat yhden jos toisenkin suksireissun kohteeksi. Ehkä nämä hämäläiset havumetsät jäisine mäkineen ovat vanhempieni suksihistorialle merkittäviä – aiheen varsin henkilökohtaisesta luonteesta johtuen en ole kokenut asialliseksi puhua asiasta heidän kanssaan.

Kuusi, mänty, kuusi, kuusi…

Nuoruuteni suksikokemusten jälkeen onkin ollut välillä vaikeaa suksia muualla. Yrityksen puutteesta tämä ei tokikaan johdu; urbaani citysuksiminen Paloheinän laduilla, norjalaisen villapaidan tuoksuinen suksi Åren liepeillä tai edes Tirolin Alppien puuterinpehmeä kosketus eivät vain aiheuta mielessäni samoja tunteita. Pahimmillaan en ole saanut hämmennykseltäni suksia edes jalkaan, ja uuden suksikokemuksen sijaan muistoihini on jäänyt vain tyhjä olo.

Mänty, mänty, kuusi, kuusi…

Kun suljen silmäni, näen latukartan silmäluomieni takana. Metsän halki haarautuvat viivat, latukoneen tasainen jurnutus. Viisi – kymmenen – viisikymmentä kilometriä? Joskus suksin rauhallisesti, joskus lykin eteenpäin kiihkeän raivokkaasti. Matka – tyyli – nopeus – onko millään näistä väliä? Välillä ylös, välillä alas – välillä eteen, välillä taakse. Muistot sulautuvat yhteen; kokonaisuus on jollain ihmeellisellä tavalla aina enemmän kuin osiensa summa.

Mänty, kuusi, mänty, kuusi…

Salaisimmissa unissani palaan aina päijäthämäläiseen metsään. Olen, suksin. Samanlaisena toistuva ympäristö tekee suksimisesta ainutlaatuisen meditatiivisen kokemuksen. Välillä aika ja tila tuntuvat menettävän kaiken merkityksensä. Pehmeä lumi, kova jää. Talvinen havumetsä, herkkä tuntemus. Ajan rakenne muuttuu, maailma kutistuu suksimatkan kokoiseksi palaksi ekstaasia.
Vaikka kuinka yritän, en voi itselleni
mitään. “Suksi kuuseen!”, minulle
huudetaan. En voi muuta
kuin noudattaa käskyä.



HIIHTOPÄIVÄN SOIJABOLOGNESE

Toimituksen kokkausnurkka on saanut useilta lukijoilta toiveita helposti ja nopeasti valmistuvista arkiruokaresepteistä, ja erityisesti soijarouhetta hyödyntävät annokset ovat olleet toivelistan kärkisijoilla. Proteiinipitoinen bolognese soveltuu erinomaisesti vaikka lämmittelyyn pidemmänkin hiihtolenkin päätteeksi.



Perinteisiin bolognese-ainesosiin nähden soijarouheessa korostuu hyvin matala kosteuspitoisuus - tätä on kuitenkin helppo paikata muutamalla yksinkertaisella tempulla. Nappaa tästä helppo resepti arkisiin kokkaushetkiin.

Tämä resepti maistuu myös perheen pienimmille!



Valmistusohjeet

1. Hienonna yksi iso keltasipuli ja yksi valkosipuli pieneksi silpuksi, ja kuullota tilkassa oliiviöljyä noin 7 minuutin ajan.

2. Lisää joukkoon turvotettu soijarouhe ja jatka kuullottamista vielä hetken.

3. Siirrä soijarouhe-sipuliseos sivuun odottamaan erilliseen astiaan.

4. Teurasta, nylje, suolista, ja paloittele pieni vasikka.

5. Ota esiin MTX Basic LF120 lihamylly 1200 W ja sullo parhaat palat myllyyn.

6. Ruskista jauhettu liha ja lisää joukkoon tomaattipyree. Kaada pannulle vettä, kunnes lihat peittyvät - voit käyttää myös lihaliemikuutiota tuomaan lisää syvyyttä makuun. (Vielä enemmän makua saat keittämällä vasikan luita, sisäelimiä ja muita osia noin kahden vuorokauden ajan luodaksesi makoisan herkkuliemen.)

7. Sylkäise soijarouhe-sipuliseoksen päälle.

8. Hauduta miedolla lämmöllä kannen alla noin kahden tunnin ajan.

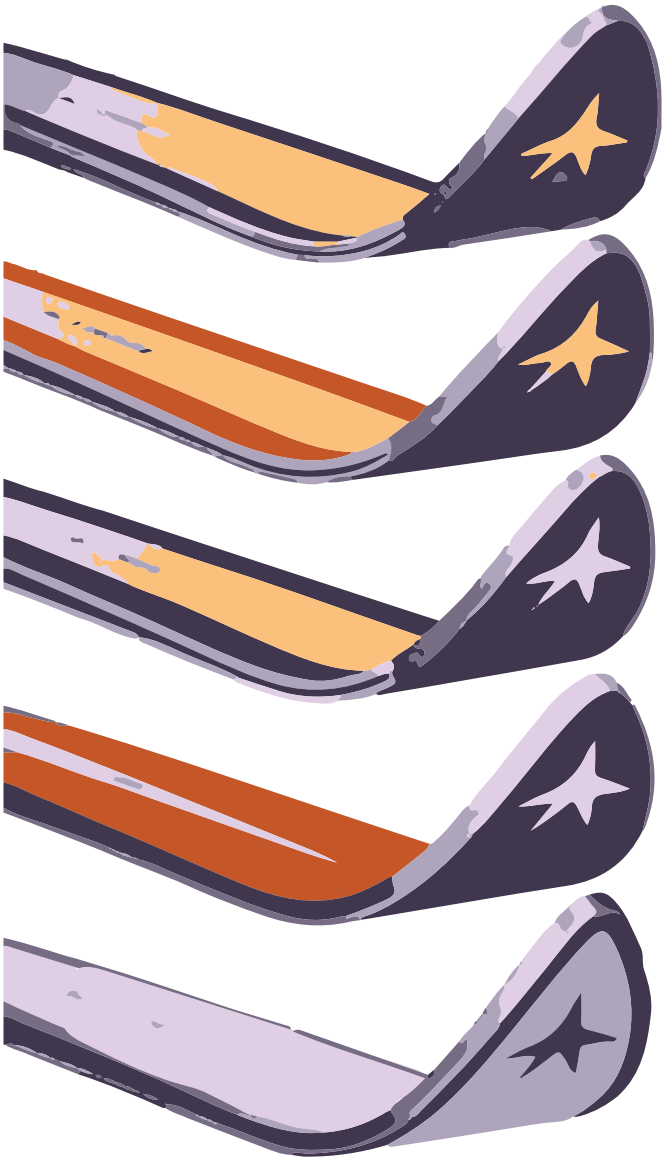
9. Keitä valitsemasi pasta hyvin suolatussa vedessä.

10. Kirjoita Facebook-seinällesi: “Mulla on pupujen kanssa sopimus…”

11. Tarjoile pasta ja tomaatti-jauhelihakastike parmesaanijuuston kera.

SUKSIVÄLINESUOSITUKSIA

Täsmävinkkejä suksivälineiden valintaan!



Talvi lähestyy nopeasti ja Lapissa on jo satanut lunta. Jos tarvitset uusia varusteita tulevan talven hiihtoladuille, Maastohiihto.com on juuri julkaissut Suuren suksitestin 2023. Testi on jaettu kolmeen osaan, joissa testattiin pitokarvasukset, sauvat ja tasatyöntösukset.

Suksistudion verkkokaupassa on mielettömän laaja suksitarvikevalikoima, ja Kukan ammattitaitoiset toimittajat opastavat mielellään oikeanlaisten suksien valinnassa.

Nykyään urheilukaupoissa on tarjolla suksivälineitä joka lähtöön. Mistä tietää, mitkä lisävarusteet tekevät urheilusuorituksesta nautinnollisemman ja miten suorituskyky aidosti paranee?

Jos olet miettinyt hiihtoharastuksen aloittamista tai parempien suksien ostoa, kurkkaa alempaa toimituksen vinkit/omat kokemukset Suksistudion valikoimasta!

Toimitus poimi suksistudio.fi-sivustolta parhaaksi todetut suksivälineet sekä aloittelijoille että kokeneemmille kilpaharrastajille.

Suosituksia aloittelijoille
- turvalliseen ja onnistuneeseen ensikertaan

Leki PRC 750 - maastohiihtosauvat

Leki PRC 750 on ihanteellinen harjoitussauva, joka on valmistettu hiilikuidusta. Siinä on uusi Nordic Shark -kahva/hihnajärjestelmä, joka on kehitetty 100 % hiihtourheiluun. Nordic Shark takaa parhaan yhteyden käden ja sauvan välillä ja tarjoaa tarkan ohjauksen, ohjauksen ja voimansiirron. Shark Loopin avulla voit napsauttaa helposti sauvaan kiinni ja irti sekunneissa, pikavapautuspainike tekee siitä entistä helpompaa. Säädettävä Speed Shape tarjoaa tarkan hallinnan sauvojen nopeille liikkeille. Vaihdettavan Fin Varion korijärjestelmän avulla voit vaihtaa somman lumiolosuhteiden mukaan.

Swix Strap Biathlon

Ampumahiihdon kilpakäyttöön suunniteltu erikoismuotoiltu yksinkertainen hihna. Sopii myös kuntoilijoille, jotka haluavat yksinkertaisen hihna, joka silti antaa työnnölle hyvän tuen.

Fischer Carbonlite Skate Plus
Jäykkyys: Stiff

Fischer Carbonlite Skate Plus on tehty uudella matalammalla ja lyhyemmällä kärkirakenteella minimaalisen swingipainon ja paremman ketteryyden saavuttamiseksi. Cold Base Bonding mahdollistaa paremman vahan imeytymisen ja voiteen työstämisen.

Peltonen Infra C Skin karvapohjasuksi

Infra C Skin on uutuus suksi aktiivihiihtäjille ja hyvän hiihtotekniikan omaaville harrastajille. Dynaamisesti toimiva runkorakenne ja lyhyt kilpakarva tarjoavat hyvän luiston erilaisilla alustoilla. MOVE-side valmius.

Rex 513 Glide Cleaner 170ml

Fluorattu 2-toiminen luistopintojen puhdistus/luistoneste. Puhdistaa luistopinnat tehokkaasti kuivattamatta pohjaa. Muodostaa erittäin kovan ja ohuen likaa hylkivän luistovoidekerroksen. Aloita aina uusi voitelu puhdistamalla luistopinnat Rex Glide Cleanerilla, jolloin tulevien luistovoiteiden kiinnittyminen ja kulutuskestävyys paranevat merkittävästi. Toimii luistovoiteena sellaisenaan etenkin likaisissa tykkilumi- ja hiihtoputkikeleissä. Erinomainen alusvoiteena nestemäisille sekä kiinteille luistovahoille lisäten kulutuskestävyyttä ja luisto-ominaisuuksia. Kuivumisaika 2-3min, ionka jälkeen harjataan nylonharjalla.

Suosituksia kokeneemmille kilpaharrastajille - laatuvälineet kestävyyttä vaativiin suorituksiin

Leki HRC max Trigger kahvalla
Leki HRC max on todella kevyt kilpahiihtäjien maastohiihtosauva. Valmistettu 100% hiilikuidusta, erittäin kevyellä poikittaisella ja pitkittäisellä kaksoispunoksella. Paino vain 55g / m. Trigger shark 2.0 kahva ja hihna antaa optimaalisen työntövoiman ja on näppärä käyttää pikalukituksen ansiosta, jolla saat hihnan nopeasti irti kahvasta ilman tarrojen repimistä. Sauvoissa on Fin Vario sommat, mitkä ovat nopeasti vaihdettavissa rullahiihtopäähän tai suurempaan sompaan pehmeille lumiolosuhteille – ilman työkaluja. On hyvä usko pois.

Leki Nordic Shark Cork
Haluatko lisätä nopeutta maastohiihtoon? Lekin Nordic Shark Cork on täydellinen valinta nopeaan menoon Lekin Shark Klick -systeemin korkkikahvalla. Tämä korkkikahva on suunniteltu tehokkaaseen voimansiirtoon työntöihin, mikä auttaa sinua saavuttamaan huippunopeuden maastohiihdossa. Korkkipinta tarjoaa erinomaisen tuntuman ja luonnollisen pidon, jotta voit hallita sauvojasi varmasti ja mukavasti. Lekin Nordic Shark Cork -korkkikahva tekee maastohiihdosta entistäkin nautinnollisempaa ja suorituskykyisempää. Valitse tämä kahva ja tunne eron hiihtokokemuksessasi.

Squeezy Supergeeli isompi pakkaus
Erityisesti suorituksen loppuvaiheeseen sekä ennen starttia lyhyisiin suorituksiin.

Fischer Speedmax Helium Skate Plus
Jäykkyys: X-Stiff
Uusi Speedmax Helium Skate Plus tarjoaa maksimaalisen suorituskyvyn vallankumouksellisella 950 gramman painollaan, uuden kaksisuuntaisen Air Coren, Helium Shieldin ja World Cup -kärjen ansiosta. Cold Base Bonding parantaa vahan imeytymistä ja voideltava kylkiprofiili tarjoaa optimaaliset liukuominaisuudet vähentämällä kitkaa. Kaiken tämän ansiosta urheilijat voivat poimia ladulta ne ratkaisevat sekunnin kymmenykset, joiden avulla päästä korkeimmalle podiumille.

Suosituksia lasketteluun - if going down is your thing

Löffler - Ski Mask Vent Transtex Warm - balaclava
Löffler Balaclava on joustava, lämpöä eristävä, nopeasti kuivuva

Leki CC Thermo Shark Lobster (2+2)
Leki CC Thermo Shark Lobster pitää kädet lämpiminä erityisen 2+2 sormen rakenteen ansiosta. Sormijako sekä 3MTM-eristekerroksen ja mikrofleecen yhdistelmä pitävät kädet lämpiminä pidempään, jopa kylmissä lämpötiloissa. Käsine on myös varustettu Softspanilla kämmenosassa ja Nash-materiaalilla kämmenessä, mikä tarjoaa korkean käyttömukavuuden. Shark System yhdessä uuden Nordic Shark murtomaahiihtokahvan kanssa mahdollistaa entistä paremman pidon sauvasta ja optimoi voimansiirron kädestä sauvaan.
Armada ARW 88
Huippusuorituskyvyn parkkisuksi! Ei ole rajoja ARW 88:lla. Poplar-puuydin, merkittävä camber

ja napakka taipuisuus tekevät ARW 88:sta valmiin lentämään. Tämä parkin tuhoava ase sisältää Armadan vallankumouksellisen w3Dgewall-rakenteen, mikä tarkoittaa, että se kestää kaikenlaisen laskijoiden kohtelun. Lyhyempi kääntösäde suksen keskellä venyy kohti kärkeä ja kantta tarjoten tiukkaa kanttipitoa ja teräviä kaarroksia paketissa, joka on aina ennakoitavissa eikä koskaan tempaiseva. Sillojn kun suurimmat ilmat ja suurimmat temput ovat ohjelmassa, alla on oltava ARW 88. Älä hyväksy korvikkeita.

Armada Carbon T.L Adjustable
Armada Carbon Adjustable on mielestämme paras laskettelusauva. Tässä sauvassa on hinta-laatusuhde enemmän kuin kohdallaan. Sauvassa on erittäin hyvä swingi ja se tuntuu erittäin kevyeltä käyttää. Kahva on hyvin muotoiltu ja sopii niin rinnekäyttöön, kuin takamaastojen valloitukseen. Sauvan pituuden säädön lukitusmekanismi on vahva ja helppo käyttää.

Swix Race ultra light head - hiihtopanta
Erinomaisesti hengittävä hiihtopanta leudoille talvikeleille. Swixin kevein, joustavin ja hengittävin panta kisoihin ja harjoitteluun.



Ilmoituspalsta



Yleiset ilmoitusasiat

Suksi lähelläsi JO TÄNÄÄN! Ei luisteluhiihtoa – ei hevonpaskaa
suksistudio.fi

MAKSAKAA VELAT PRKL TAi NOCCO
POiSTETAAN NAMUBUFFAN VALIKOIMASTA
Namimamit

mAkSaKaA vElAt huehuehue
I. M.

Dopingtestin vesittäminen mitä juoda

Voisko Iivo tai Äitee opettaa mua suksimaan

Etsitään suksiseuraa tositarkoituksella!
Olen 32-vuotias luotettava ja liikunnallinen työssäkäyvä mies. Olen jo pitkään hiihdellyt menemään ihan soolona, mutta nyt on alkanut tuntua siltä, että olisi kiva löytää rinnalle joku samanhenkinen sunnuntaihiihtäjä. Hiihdän mieluiten perinteisellä tyylillä, tutuissa maastoissa ja aika hissukseen. Tarkoitukseni ei siis ole etsiä seuraa vain yhdelle hiihtolenkille, vaan löytää pidempiaikainen suksikumppani. Ota yhteyttä, jos sinua kiinnostaisi kokeilla, miten suksi luistaa yhdessä. :)
puh: 040 31415926

Markkinapaikka

Tarjotaan fukseille kohtuuhintaisia suksihuolto- ja hiihtovalmennuspalveluita (myös sitominen)
– Informaatioverkostojen kilta Athene ry:n SeTätiseura



MYYDÄÄN EPOO -
YHTEYDENOTOT SHELL
ALA-TIKKURILA
/ JAKE

Halutaan ostaa: ski mask velaksi, ns. ammattilaiskäyttöön soveltuva
köyhä opiskelija

Halutaan hostaa: sci masc demari, ns. bottomkäyttöön soveltuva
löyhä opiskelija

Tarjotaan ammattitaitoa killan hyväksi. Namubuffan mini Tv-Mix kirpeä -karkkipussien sinipunaisten kolapullojen osuus kokonaiskarkkimäärästä on ollut huolestuttavan suuri viimeaikoina. Allekirjoittanut tarjoaa ratkaisuksi uutta toimariroolia, jonka tehtävänä on suorittaa laadunvalvontaa namimamien apurina, ja valikoida sisäänostettavista Tv-Mix -pusseista vain sellaiset, joissa kolapullojen suhde on kohtuullinen. Ehdotan kyseisen toimariroolin viralliseksi virkanimeksi *"kolanhaistelijaa"*. Kokeneena kolanhaistelijana ja Tv-Mix lähettiläänä ansioitunut allekirjoittanut ilmoittautuu ensimmäiseksi vapaaehtoiseksi täyttämään vaativan tehtävän asettamat korkeat standardit.
Huolestunut mänäripää




A
pua
huu
dan
suk
sen
pää
jää
ssä
met
sän
vih
reä
kar
vai
nen
kos
ket
taa
sie
lun
sop
uko
ita
san
ato
nta
huu
toa
suo
raa
toi
min
taa
luo
nto
läh
ell
äni

HYVÄN SUKSEN ABC

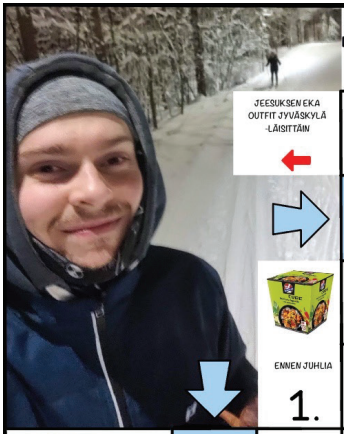
Hyvässä suksessa on luistoa ja pitoa juuri oikeassa suhteessa. Hyvä suksi saa suorituksen tuntumaan kuin lentämiseltä, kapula liitää latu-urassa kuin A. Talvela Svengin tanssilattialla. Mielesi irtautuu kehosta ja saavutat euforian kaltaisia tunnetiloja. Kuulostaa mahtavalta! Mikä sitten on salaisuus hyvään sukseen?

Hyvän suksen takana on aina onnistunut huolto. Kun huolto ei pelaa, kärsii suoritus. Tässä lehdessä on käsitelty paljon jo onnistuneen suksihuollon teknisiä ominaisuuksia. Haluaisin kuitenkin nostaa esille erittäin tärkeän aspektin, joka on mielestäni kaikista kriittisimmässä roolissa edesauttamassa täydellisen suksen saavuttamista, nimittäin kommunikaation.

Riippumatta suksitiimin koosta, kommunikaatio on avainasemassa. Jos yhteistyö ja viestintä ei ole saumatonta, voi suksi tökkiä kuin Juha Miedon ruoansulatus pääsiäisenä. Hyvän suksen aikaansaa selvä ymmärrys siitä, minkälainen suksivalinta sopii kuhunkin tilanteeseen.

Erilaisia suksityylejä lajitellaan erityisesti sukselle suunnitellun reittivalinnan mukaan. Niin sanotussa perinteisessä tyylissä pysytellään tutulla ja turvallisella ladulla, kun taas vapaalla tyylillä voi lähteä myös seikkailemaan harvemmin ajetuille nietoksille. Tähän jälkimmäisenä mainittuun kakkostyyliin kuuluu oleellisena asiana liukkaampi suksi, eikä suksisankarin tule kauhistua mahdollisista kokkareista ja muista hidasteista, joita usein saattaa esiintyä huonommin huolletulla vapaan baanalla.

Riippumatta suksityylistä, kannattaa aloittaa hitaasti, jotta vältytään ikäviltä hiertymiltä ja muilta loukkaantumisilta. Koko suksitiimin tulee olla kartalla siitä, mihin tekniikkaan on päädytty, jotta jokainen voi valmistautua asianmukaisesti suoritukseen, ja hyvä suksi mahdollistuu. Tässä kohdin päästään siihen kommunikointiin.
Olisiko tämä uskottava akateemisen järjestön kiltalehden artikkeli, jos en antaisi suosituksia eli niin sanottuja *best practice-jä*? Päätän siis kirjoitukseni koko valtakunnan ja kenties koko maailman suurimman suksiasiantuntijan havainnollistavaan esimerkkiin siitä, kuinka suoritetaan selkeä, suora ja yksinkertainen kommunikointisuoritus koskien suksivalintaa.



JEESUKSEN EKA OUTFIT JYVÄSKYLÄ -LÄISITTÄIN

V5

DOPING 200!

1000 I

KÄYTETYIN MUOVILAATU

m^2

ENNEN JUHLIA 1.

VIIKON 4.

HAVUJA!

MÄKI-HYPPÄÄJÄ NIKKOLA

"VITTU KU ••••!"

-1.

EI "MEAT SIS" VAAN?

$\frac{1}{n}\sum_{i=1}^{n} x_i$

?.?. ERKKO "KUN KATSOIT MINUUN" ETUNIMI + SUKUNIMEN 1.

JÄRJESTÖ

TAI -5.

HIIHTÄJÄ LEIF

HIIHTÄVÄ MURSU

HIIHTO ON...

TYÖNNELLÄ

-TOIMITTAJA

KREIKAN LOMASAARI -1.

HIIHTÄJÄ KUUSILUOMA

MAISTUU PITKÄN HIIHTOLENKIN JÄLKEEN

TUNNUSLUKU

EI ME

SINÄ

		O	L	A	A	P	A	K
		T	A	L	V	E	L	A
		T	H	A	I		A	R
		E	T	K	O	T		V
	S	E	L	I	N		O	K	A
	P	U	K	U		N	L		A	P
	E	K	A		S	O	Y	B	R	O
	R	S		K	Ä	T	Y		J	H
	K	I	S	A	T		R	A	A	J
	E	S	A		I	H	A	N	A	A
	L	Y	K	K	I	Ä		N		
	E	M		O		G	O	A	L	S
		B	O	L	O	G	N	E	S	E
	P	O	D	I	U	M			D	U
	I	L	O		L	A	T	U		R
	N	I	S	K	A	N	E	N		I

