

# Lasketellaan . . .

Yhä useampi suomalainen talvilomailija on todennut laskettelun lisääntymisen maassamme. Toinen toistaan paremman hiihtokeskukset tarjoavat mahdollisuuksiaan yleisön tietoon.

— Laskettelu on tullut ja jäänyt. Jollain tavalla kuin salaa se on saanut yllättävän voimakkaan otteen nykyajan ihmisestä. Sen tempo, rytmi ja sulavuus ovat juuri tätä aikaa, kuuluvat siihen ja vievät meidät laskettelemaan.

Heti alkuunsa vakuutan teille tärkeimmän — opissa on laskettelunkin salaisuus. Niin tekninen laji se on, että oikeat neuvot ja vinkit heti alussa luovut siihen oman leimansa ja antavat oikean perustan lasketteluharrastukselle. Kyllä itseksenkkin voi oppia laskettelun, mutta se kestää kauan ja siihen jää paljon jopa perusvirheitäkin.

**O**let neuvot ole pelkkää lasketekniikkaa, vaan ne opastavat oikein pukautumaan ja varustautumaan tarkoituksenmukaisesti ja liikkuman lasketteluvalmiilla sulavasti. Lasketteluissa löytää aina uusia virikkeitä ja kohteita. Harrastaja toteaa, että laji olisi pitänyt aloittaa jo paljon aikaisemmin niin olisi ennattanut nauttia jo paljon enemmän.

Rinteillä näet usein vaalean sinisessä, mustapolkiraitaisessa hiihtorakissa liikkuvia hiihdonopettajia. He ovat Suo-

men Alppihihdon Opettajat ry:n jäseniä. Heidät on koulutettu Vuokatin urheilopistossa alppihihdon opettajien ja opiston yhteisillä kursseilla. Kurssit ovat hyvin tiukat ja opettajaksi pääsee vasta tar-kan vaihtaseulan läpäistytään.

Suomessa noudatetaan var-  
tavasten maamme olosuhteita vastaavaa Alppihihdon Opettajat ry:n laatimaa koulutusohjelmaa, joka on kansainvälisestikin todettu hyvin korkeatasoiseksi. Se kouluttaa hiihdonopettajat sekä laskettelun että maastohiihdon opetuksen. Se vaatii heiltä pedagogista, tiedollista ja taidollista pätevyyttä, ja sellaisiahan heidän on oltava ollakseen hyviä hiihdonopettajia.

Olet vasta-alkaja, mahdollisesti jo laskettelu kokeilutkin ja ehkä taidoissa hieman pidemmälläkin. Tämä ovat lähtökohdat. Tavoliteesi ovat laskettelun oppiminen ja siitä nauttiminen. Tämä neljä tekijää muodostavat kuin kaunihin yhteennakennetun keijun oikettien neuvojen, tietojen ja oivallusten yhteen liittämistä. Kukapa olisi parempi opinlähde kuin hyvä ja oikeahenkinen hiihdonopettaja.

Hän kertoo sinulle mm.: Puketu aina sään mukaan. Viima on laskettelijan pahin vihollinen. Älä anna sen tunkeutua vaatteitteesi lävitse. Jos pystyt puhaltamaan hiihtotakkisi ja housujesi läpi, niin läpituokeutuvaa ilmaa tulee jäädyttämään sinut tehokkaasti. — Sinä palelet etkä nauti, et pysty edes luontevasti liikkumaan. Vika saattaa olla myös "korvien välissä", mutta se tulee varmasti, jos

laskettelet kylmällä ilmalla ohut pipo päässä tai avopäin.

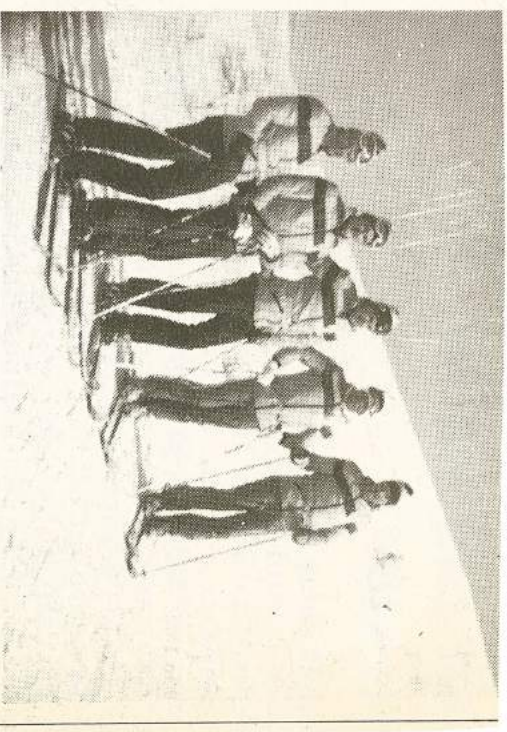
Suomen kylmät ilmat eivät hyväksy lasketteluissa edes kaikenlaisia käsiineitä. Rukkasel ja lapaset takavat vain käsille miellyttävän lämpöiset olot. Ehkä sitten kevyämmällä auringon jo lämmittäessä korkeammalta voit käyttää jo ohuempikin käsiineitä.

Kenkien pitää olla sopivan tilavat. Niissä on oltava suomalaisen suokukijän leveälle jalkeuteralle leveyttä riittävästi. Laskettelijan kenkät ovat tukevat, mutta ne eivät saa olla eieempään jäykät, koska nilkkojen pitää taipua eieempään tai muuten ei voi käyttää polviasikkaan. Kengässä saa olla karvan verran liikaa tilaa kuin liian vähän. Kengän varressa saa olla hiukan korkeutta, mutta ei tarvitse kuitenkaan mitään jalkovarsia.

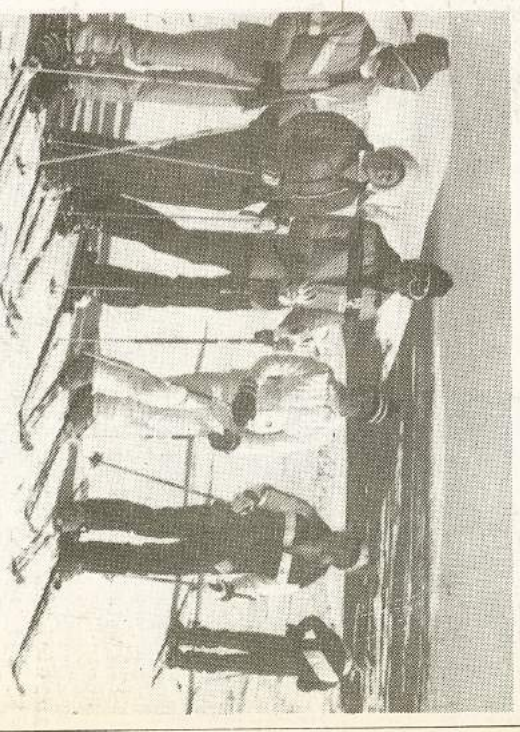
Siteet ovat kehittyneet paljon. Tunnetut sidemerkki ovat tuoneet keskinäisen kilpailun ansiosta kaupan paljon hyvää ja edullisia siteitä. Siteen on oltava painoasi vastaava, oikein saadevyä ja tarpeen mukaan voideltu ja puhdas. Jalankatkeaminen lasketteluissa on nykyään jo polkkaus ilman sääntöä.

Suksia katsotaan aina tarkimmin, mutta onkohan se niin välittämätöntä? Meistä turisteista on harva niin hyvä laskettelijä ja liikkuu sellaisissa olosuhteissa, että hänellä pitäisi olla huippuluokan sukset. Lisäksi sellaiset makavat paljon. Suksetkin ovat vain käyttötavaraa. Ne ovat kuluvin osa varustustamme, jotka on myös aika ajoin uusittava. Muilla varusteilla selviää paljon kauemmin. Sukset kuluval pohjista, kanteista ja pinnaista. Osta sukset taitojesi, tarpeitteesi ja laskettelupaikkojesi perusteella. Jos olet arka laskettelijä, osta mieluummin miin taipuisat, noin 10—15 cm itseäsi pidemmät sukset.

Jos taitosi ovat karttuneet ja jo viihdyt vauhdissa, niin on syytä valita hiukan pidemmät ja kovemmat sukset. Ne opet-



Ylläksen hiihtokoulun "jolkhaajat" eli alppihihdon opettajat virka-asuissaan.



Oppilasryhmä hiihdon opettajineen.

tavat sinua, mutta siten ne auttavat myös sinua.

Joutuessasi laskettelemaan kuluneita ja möykkyisiä rinteitä, niin lyhenä vähän suksea ja ehkä silloin joku compact-suksi on juuri sopiva.

Paras neuvo sukseivallinnassa on oittaa asiantuntija mukaan. Hän on tarpeen. Tottahan sauvat kuuluvat mukaan — kun seisot lattialla saavan kädessäsi ja kahvasta kiinni pitäessäsi kynärvaransi on vaakasuurassa, olet löytänyt sopivat sauvat.

Puhunko ostamisesta? En, sillä se ei ole aina pakollista ei myöskään viisasta. Aluksi ja harvoin lasketellessasi selviät hiihtokeskuksen vuokraamodon välillä. Myös stollit on muistettava edellä mainitut neuvot ja tietysi myös, jos lähdel ostamaan omat välineet.

Hiihdä ja opettele kunnolla laskettelu, niin nautit siitä, sillä vaikka elosi olisi mitä tahansa, niin lasketteluoma tekee sen vielä pirtelmäksi.

Pate Pollari  
Alppihihdon Opettajat ry