



Janne Häkkinen
vauhdissa
SM-pitkällä
Hankasalmella
2016.

SOPIVAT VÄLINEET TAKAAVAT VAUHDIN

Hiihtosuunnistus on vauhdikas laji ja vauhti edellyttää oikeat sekä sopivat varusteet: sukset, monot, sauvat ja karttatelineen. Vauhdikkaan lajin vuoden 2016 hiihtosuunnistajaksi valittiin Janne Häkkinen. Hänen tavoitteensa keväälle 2017 ovat helmikuussa Imatran EM-kisat sekä maaliskuussa Venäjän MM-kisat.

Mutta minkälaisin suksin ja sauvoin sekä muunlaisin varustein huipulla oleva hiihtosuunnistaja lähtee rastireitille? Kesäsuunnistajaa miellettyä, lähteäkö talven koioksiin perinteisin suksin ja sauvoin, vai

perinteisiä lyhyemmin luistelu-suksin ja pitemmillä sauvoilla? Vai onko niiden jonkinlainen yhdistäminen paras vaihtoehto?

Sukset

Janne Häkkinen kertoo, että hänen suksensa ovat aina luistelusuksset. Ne ovat nopein tapa edetä isoilla baanoilla ja antavat myös parhaat mahdollisuudet tasatyöntöön kaapeilla kelkkaurilla. Lisäksi luistelusuksset ovat ketterämmät hallita ja vakaammat hiihtää.

Niin sanottuja pätkäsuks-



sia Janne ei käytä, koska niissä hiihdeettävyyttä ei ole normaalien luistelusuksien tasolla ja vauhdissa pätöksien kanssa joutuu alta-vastaajaksi.

Käytettävien suksien pitää olla parhaimmillaan hiihtosuunnistuksen vaihtelevissa olosuhteissa, jolloin vastaan tulee niin kovia kuin pehmeitäkin alustoja sekä epätaisia ja vaikeasti edettäviä uria.

Sukselta edellytetään maastohiihtoon nähden hiihtosuunnistuksessa hieman enemmän elastisuutta. - Siksi käytänkin aina enemmän pehmeän alustan suksia kuin koviille alustoille valittuja pareja, Janne painottaa.

Kotona ns kisapakassa Jannella on 10 - 15 paria suksia, joista valitaan kisapaikalle lähtevät parit. Mukaan lähtevien suksiparien määrä vaihtelee kisojen arvon mukaan. Kansainvälisiin koitoksiin Janne ottaa yleensä 8 - 10 paria suksia, jotka on valittu kilpailupaikan sää- ja lumiolosuhteiden sekä sääennusteiden pohjalta. Aina on kuitenkin varauduttava myös yllättäviin säävaihteluihin, joten viimemainitussa suksivaihtoehtoja pitää olla niin pakkaskeleille kuin vesikeleillekin. Kotimaan kisoissa mukana on yleensä 2 - 4 suksiparia.

Arvokisoissa kilpailupaikalla testataan pääsääntöisesti 2 - 4 olosuhteisiin sopivaa paria, joista valitaan voiteluun menevä kisapari. Kotimaan kisoissa Jannella on kaksi paria valmiiksi voideltuja suksia, joista hän kisapaikalla valitsee liukkaamman ja hiihdeettävämmän parin.

Jos lumitilanne on heikko, niin silloin mukaan valitaan hieman enemmän käytettyjä ja hieman

vanhempia pareja, ja ykköstykit jäävät varstoon parempia olosuhteita varten.

- Kilpailukykyisestä kalustosta en silti kansainvälisissä arvokisoissa tingi, Janne korostaa.

Monot

Hiihtosuunnistajan monot ovat jäykät hiilikuitupohjaiset luistelumonot, joilla voima välittyy paremmin alustaan kuin löysällä hiihtomonolla. Arvokisoihin on mukana aina myös varamonot.

Sauvat

Sauvat ovat suksien tapaan luistelusauvat, mutta sauvan sompa on isompi. Somman halkaisija on 7 - 8 senttimetriä, joten se kantaa hyvin myös pehmeässä lumessa. Mikäli urat ovat kovat tai lunta vähemmän, voidaan käyttää myös ns välikoon sompaa.

- Sauvan kahvan ja remmin pitää olla tukeva ja käteen hyvin sopiva, jolloin remmissä voi ikään kuin roikkua eikä kahvaa tarvitse missään tapauksessa puristaa, Janne kertoo.

Sauvan mittaa kannattaa kuitenkin Janne mukaan pohtia ja varmistaa, että ei käytä turhan ylipitkää sauva. Sopiva on luistelusauvan alamitan mukainen sauva, joka on kertoimen 0.88 - 0.90 mukainen. Jos somman vaihtaa, pitää tarkistaa, että sillä ei ole vaikutusta sauvan käyttöpituuuteen.

Teline

Hiihtosuunnistuksen erittäin olennainen osa on karttateline.

- Sen pitää istua hyvin päällä, Janne painottaa. Telineen kiinnitysremmit pitää laittaa todella tiukalle ja karttalevy riittävän lähelle kasvoja, jotta katsekontakti käy mahdollisimman nopeasti ja vilkaisuja karttaan voi tehdä usein. Teline on kuitenkin asetettava niin alas, että etenemisuralla näkee hyvin eteenpäin. Jalkoja ei tarvitse nähdä, vaan katse on noin 10 - 15 metriä edessä, jolloin vastaantuleviin risteyksiin ehtii reagoimaan.

Janne itse käyttää telineessä hieman pidempää vartta, jolloin levy tulee ylemmäksi ja lähemmäksi kasvoja. Tämä nimenomaan helpottaa karttakontaktia.

Karttatelineitä Jannella on kahta kokoa. Toinen on hieman A4:ä pienempi ja toinen vastaavasti hieman isompi. Kosteissa olosuhteissa iso teline suojaa karttaa paremmin.

Muuta

Edellä on esitetty hiihtosuunnistajan varusteita, joiden avulla

kisataan menestyksellisesti huipputasolla, niin Euroopan- kuin Maaailmanmestaruuskilpailuissa. Hiihtosuunnistuksen aloittelija ja harrastajasuunnistaja ei kuitenkaan tarvitse valtavaa arsenaalia välineitä. Varsin vaatimattomillakin välinemäärällä pääsee hyvin alkuun.

- Sukset, sauvat ja karttateline riittävät, Janne toteaa.

Jos haluaa panostaa enemmän, niin sitten on oltava sukset sekä pakkas- että vesikelille. Ja parit mieluummin pehmeälle kuin kovalle alustalle. Ja sauvat jämäkät, normaalia isommilla sommilla ja tukevalla, käteen sopivalla remmilä, Janne kertaa.

Välineet on myös itse testattava eri keleillä. Vain silloin voi tietää, mikä suksipari toimii parhaiten milläkin kelialueella.

Lopuksi Janne muistuttaa vauhdin sovittamisesta maaston suhteen:

- Hiihtosuunnistus on vauhdikas laji. Jyrkissä alamäissä ja muissa pahoissa paikoissa on sovitettava vauhti oikein, jotta välinerikkoja ei pääse syntymään. Itseensä pitää luottaa, sillä sellaista alamäkeä ei olekaan, jota ei voi laskea hallitusti alas!

Tapani Huovila



Hiihtosuunnistajien välinevarastoa Tenhulammen jäällä.

