

– Naisten retkillä puhutaan ja parannetaan maailmaa, sanovat Pirjo Lähteenmäki (vas.), Päivi Oravainen ja Maija Arosuo. Tällä kertaa hiihtoreissulla on mukana myös Elmo, joka pitää kovasti retkeilystä.



Mikäli alkumuksena on pistää pystyyn nuotio, kannattaa mukana kantaa tulitikkuja ja muutama kpl kuivaa puuta. Niillä pääsee hyvin alkuun.

Turun seudulla on useita erimittaisia retkeilyreittejä, joihin kannattaa poiketa patikoimaan, hiihtämään tai vaikka makkaraa grillaamaan. Päiväreissuksi riittää jo parin tunnin mittainen kierros, rohkeammat valtaavat laavun ja asettuvat yöksi pakkasta uhmaamaan.



Tervetuloa talvi!

Luontainen aamupäivä Kuhankuonon retkeilyreittistön parkkipaikalla on aave-
maisen hiljainen. Lämpömittari on noin parikymmentä astetta pakkasen puolella, mutta silti paikalle kaartaa autolastillinen pipopäisiä naisia. Maija Arosuo, Päivi Oravaista ja Pirjo Lähteenmäkeä pieni pakkane ei haittaa patkääkään, päinvastoin. Lumi narskuu jalkojen alla, kun retkeilyyn tottuneet naiset vetävät jalkaansa monoja ja päällensä kevyempää varustusta.

– Harrastamme retkeilyä aktiivisesti, aina vähän erilaisilla kokoonpanoilla. Kerran vuodessa on tapana tehdä naisporukalla viikon mittainen vähän pidempi reissu, jossa kolutaan reittejä ulkomailta myöden. Teemme retkiä patikoiden, mutta pyörälläkin pääsee. Talvisin hiihdetään, Pirjo on meistä oikea hiihtohilittäjä. Hän hiihtää vuosittain yli tuhat hiihtokilometriä. Lounais-Suomen Liikunta ja Urheiluryssä työskentelevä Arosuo listaa.

Tällä kertaa mukaan on pakattu sukset ja sauvat, repussa odottaa termospullollinen lämmintä mehua, makkaraa ja voileipiä taukoa silmälläpitäen. Retkeily on parhaimmil-



Reitistöjen varrella on usein opastustauluja, josta näkee muun muassa sijainnin, alueen historiaa ja luontoon liittyviä asioita. Kuvassa Maija Arosuo ja Elmo, joka on jo totunut retkeilyä.

laan todellista kuntourheilua, mutta porukalla yhdessä liikkussa tavoitteet ovat yleensä maailmanparantamisen puolella. Näiden naisten retkillä kun puhutaan taukoamatta, ja havainnointi saattaa usein jäädä vähemmälle huomiolle.

– Luonnon äänet jäävät välillä kuulematta, vaikka toki aina silloin tällöin pysäh-

dymmekin vain hiljentymään. Parasta tässä on ulkoilma, josta tulee mahtava olo. Se rentouttaa ja rauhoittaa. Pidän harrastuksista, joissa ei tarvitse kuunnella ylimääräisiä ääniä, Lähteenmäki miettii.

– Liikkuminen ja ystävien kanssa puhuminen antavat voimia arjen pyörittäykseen. Mistä sitä muuten ammentaisi, jolle tällaista harrastusmahdollisuutta olisi? Joku saattaa mennä kirkkoon hakemaan mielenrauhaa, mutta minä haen sitä metsästä, Arosuo jatkaa ja ripustaa kompassin kaulaansa.

Turun seudulla voi retkeillä huoletta ympäri vuoden. Samoja reittejä voi käyttää hyväksi vuodenajasta ja säästä riippumatta: pakkasessa ja lumipeitteessä pärjää parhaiten suksilla, vähälumisempina talvena kierroksen voi tehdä kuivin jaloin kunnollisilla vaelluskengillä. Kunnollisten jalkineiden lisäksi tärkeää on myös oikeanlainen varustus. Tulitikut, puhelin ja kartta ovat ehdottomia, mutta niiden lisäksi kannattaa pakata reppuun myös kompassi. Myös juotava kannattaa muis-



– Retkeily on elinikäinen harrastus, jota tarvitsee vain soveltaa iän karttuessa. Lisäksi se on edullista, kunhan perusvälineet on ensin hankittu, toteavat Maija Arosuo (vas.), Pirjo Lähteenmäki ja Päivi Oravainen.

taa, vaikka kyseessä olisi lyhytkin retki.

– Talvella retkeilyssä pitää osata ennakoita tuleva reitti ja sen pituus. Talvisin päivä on yllättävän lyhyt ja pimeä saattaa helposti yllättää, joten otsalampun pakkaaminen ei ole liioiteltua, Arosuo vinkkaa.

Retkeilystä puhuttaessa ei voi ikinä korostaa liikaa pukeutumisen tärkeyttä. Alle kan-

nattaa pukea hikeä keräävä tekninen lämpökerrasto, lisäksi on hyvä panostaa kunnolliseen vettä ja tuulta pitävään ulkoilasuun. Niiden väliin puetaan kerroksia sään mukaan. Reppuun pakataan pieneen tilaan meneviä vaatteita, ja lyhyellekin retkelle lähdettäessä kannattaa ottaa mukaan ylimääräinen lämmin paita tai fleecetakkia taukoja varten.

– Liikkuessa ei kannata pitää liikaa päällä, vaikka olisi kovempikin pakkane. Muuten tulke helposti kuuma ja sen myötä myös väsymys iskee nopeammin. Taukoja varten ei siis oteta ylimääräisiä kerroksia pois, vaan kaivetaan repusta taukotakki kylmyyden tunteen välttämiseksi, Arosuo sanoo.

– Sää on hyvä ennakoita etukäteen pukeutumalla vedenkestäviin varusteisiin tai pakkaamalla ne mukaan. Aurinkoinen ilma saattaa vaihtua nopeasti sateeksi varsinkin koko päivän kestävillä retkillä, Päivi Oravainen muistuttaa.

Rohkeimmat retkeilijät pakkaavat kartan ja kompassin kinaloon ja lähtevät tutkimaan tuntemattomia metsiä. Yö-

paikaksi valitaan laavu tai autilotupa, ja jos mukana jaksaa kantaa telttaa voi levähtää silloin, kun jalat eivät enää jaksaa. Retkeily ei vaadi aikaisempaa kokemusta, sillä harrastuksen aloittaminen on helppoa kun vaihteesi ensin merkittyä polkua ja viitoitettuja reittejä. Kartalla kannattaa tosin pysyä silloinkin.

– Kannattaa seurata paikallislehtien ilmoituksia, sillä niistä löytyy usein yhdistysten ja seurojen järjestämiä ohjattuja retkiä. Turun Ladulla on paljon ohjattua toimintaa, samoin Peimarin Ladulla ja Polulla, Lähteenmäki kertoo.

– Mekin teimme ensimmäiset viikkovaellukset ohjatuksi, jotta näimme helpoimman ja kätevimmän tavan toimia. Kannattaa lähteä rohkeasti mukaan, sillä ryhmistä löytyy kyllä hyväksyntää kaiken kuntoisille retkeilijöille. Luonnossa liikkua pääsee todeksi irti arjesta, Maija Arosuo houkuttelee ja lähtee suksimaan kohti Kuhankuonon suota.

Teksti: VIVI WIHANTO

Tunti Turun torilta

Turun ympäristössä on useita isoja retkeilyalueita, jotka ovat tunnin ajomatkan sisällä Turun Kauppatorilta. Näiden lisäksi kannattaa tutustua myös lukuisiin pienempiin reitteihin ja uuntopolkuihin. Kattava lista Turun alueen retkeilymahdollisuuksista löytyy internetistä osoitteesta www.turku.fi/alaavikoista/matkailu/ulkoilu/ja/harrasteet/retkeilyreitit/.

Suolulan reitti

Reitti kulkee Raisiosta Kurjenrahkan kansallispuistoon. Lähtöpalkat Raisiossa, Ruskoilla, Maskussa ja Vahdolla. Pääreitin kokonaispituus on noin 30 kilometriä, mahdollisuus tehdä myös lyhyempiä, alle 10 kilometrin kierroksia. Reitti kulkee suurimmaksi osaksi metsäautoteitä ja vanhoja hirvipolkuja pitkin. Mahdollisuus patikoida, hiihtää tai pyöräillä.

Reitin varrella opasteina puihin maalattuja keltaisia renkaiden ja nauhoja sekä puuviittoja. Alueella penkkejä, pöytiä, uuntopaikkia ja laavuja tulppaikkoihin. Lisätietoa alueesta internetistä osoitteesta www.raisto.fi/Reitti/Suokulla/index.html

Kuhankuonon retkeilyreitistö

Kuhankuonon retkeilyreitistö sijaitsee pääosin Mynämäen, Nousiainen, Vahdon ja Yläneen metsäalueilla noin 35 kilometriä Turusta pohjoiseen. Reitit johtavat muun muassa Vaskijärven luonnonpuistoon ja Kurjenrahkan kansallispuistoon.

Reitit kulkevat laajoilla yhtenäisillä metsäalueilla, kalliolla ja keidassoilla. Mahdollisuus patikoida, hiihtää, maastopyöräillä tai vaikka lumikenkällä.

Tarjolla kuusi opastettua rengasreittiä. Rengasreittien ja niitä yhdistävien yhdysreittien kokonaispituus on yli 200 kilometriä.

Reitin varrella on käytetty opasteina reitiviittoja ja puuhun kiinnitettyjä oransseja opastenuhoja. Alueella laavuja, uuntopaikkia ja levähdyspaikkoja.

Lisätietoa alueesta internetistä osoitteesta www.kuhankuono.fi

Teljon retkeilyalue

Salossa sijaitsevalla retkeilyalueella on noin 50 kilometriä retkeilyreittejä. Reittien pituudet vaihtelevat kahdesta kilometristä reiluun kymmeneen kilometriin. Reiteillä ei ole varsinaisia lähtöpisteitä, vaan ne voi aloittaa useasta eri pisteestä. Lähtöpaikaksi sopii esimerkiksi Matildanjärvi. Reitin varrella mäntymetsää, järviä, kalliota, rämettä ja suota. Mahdollisuus patikoimiseen, maastopyöräilyyn, uimiseen ja lumisina talvina hiihtämiseen. Reitti on merkitty puihin valkoisilla maalimerkeillä. Liikuntaesteisille soveltuvat reitit on merkitty sinisillä, puistilla reitimerkeillä. Reittien varrella on tulentekopaikkoja, laavuja, telttailu- ja leiriläluvia, vuokrakämppejä sekä kalastus- ja uimapaikkoja.

Lisätietoa alueesta internetistä osoitteesta www.luontoon.fi/reitit/

Harjurreitti

Sijaitsee Säkyänharjun ja Virtaankankaan alueella. Reitti on pituudeltaan 28 kilometriä, josta osa on myös valaistua. Vaihtavana useita kierrosreittejä, joiden pituudet vaihtelevat yhdestä kilometristä noin 19 kilometriin asti. Reitti kulkee jääkauden symnyttämien harjujen ja niiden geologisten muodostumien läpi. Mahdollisuus patikoida ja talvella myös hiihtää.

Useita lähtöpaikkoja, joissa opastustaulut. Reitit on myös viitoitettu. Alueella laavuja, tulppaikkoja sekä luonto- ja pohjavesitauluja.

Lisätietoa alueesta internetissä osoitteesta www.harjurreitti.fi

Marttilan Korven eräreitistö

Marttilan metsissä kulkeva reitistö, jonka lähtöpaikkoina ovat Huhtanmeja sekä Palaisten toimintakeskus. Kulkijavissa eripuisia reitinvaihtoehtoja, joiden pituudet ovat noin 5–30 kilometriä.

Reitti kiertele lähes erämaisessa maastossa soiden ja metsäsaarekkeiden keskellä. Mahdollisuus patikoimiseen, moottorikelkkailuun ja hiihtämiseen. Alueella laavuja, levähdys- ja tulentekopaikkoja, näkötorni ja telttailualueita.

Lisää tietoa alueesta internetistä osoitteesta www.heikko-lankylasura.com/erareitit/index.html