

Hiihto- tai kävelyretki

Lumi narskuu suksien tai kenkien alla, pakkasilma nostaa punan poskille ja maisemat lumoavat liikkujan. Hiihto on monipuolista kestävyysliikuntaa ja sopii myös niveloireisille. Se kehittää sydän- ja verenkiertoelimistön toimintaa, tasapainoa ja kehon suuria lihasryhmiä.

KESTO

- 60 min +

VALMISTELUT

- Suunnitelkaa etukäteen hiihtolenkin reittivaihtoehdot ja latujen tilanne kuntien verkkosivuilta, Metsähallituksen [retkikartta.fi](https://www.retkikartta.fi)-palvelusta tai [ladut.fi](https://www.ladut.fi)-latutilanpalvelusta.

TOTEUTUS

- Osallistujien määrästä riippuen hiihtäkää pienryhmissä tai oma-toimisesti etukäteen suunniteltu lenkki.
- Tehkää yhdessä käsien pyöritystä, polvennostokävelyä, pohkeiden pumppausta ja erilaisia venytysliikkeitä sauvoilla ja ilman ennen hiihtolenkin alkua.
- Maastohiihtotekniikoista perinteinen tyyli soveltuu parhaiten kaiken kuntoisille. Hiihdossa olennaista on taito seistä suksella: hiihtäjän vartalo on suorassa linjassa liukuvan suksen päällä. Työtä ei tehdä vain käsillä tai jaloilla, vaan koko vartalolla. Kokeilkaa hiihtää hetki ilman sauvoja tasapainon ja sopivan rytmin löytämiseksi.

- Hiihto kannattaa aloittaa rauhallisella tahdilla ja tasaaisessa maastossa. Tasaaisemman maaston reitit, joissa ei ole suuria korkeuseroja sopivat parhaiten kaiken kuntoisille hiihtäjille.
- Hiihdon yhteydessä nauttikaa maisemista ja pitäkää juomajaväestaukoja esim. latukahvilassa tai laavulla, jonne myös kävelijät pääsevät tulemaan.

VÄLINEET

- Hiihtovälineet, säänmukaiset vaatteet, vesipullo ja eväät (tai rahaa latukahvilaan)
- Tarvittaessa latukartta, pitovoidetta, pimeällä kelillä otsalamput, pitkille lenkeille vaihtovaatteet

VINKIT

- Toteuttakaa retki kirkkaana iltana, jolloin hiihtäminen tai kävely tähti-taivaan alla jää varmasti mieleen.
- Vinkejä hiihtotekniikkaan: [suomenlatu.fi](https://www.suomenlatu.fi) – ulkoile – lajit – hiihto – tekniikka-haltuun ja varusteisiin: [kaikkiihhdosta.fi](https://www.kaikkiihhdosta.fi).

Hiihdossa olennaista on taito seistä suksella: hiihtäjän vartalo on suorassa linjassa liukuvan suksen päällä.