

# Mikä ihmeen skike?



Lumien sulaminen on surun aihe hiihdon ystäville. Lievi-tystä erotukseen sivakoinnista tuo uusi laji, skike. Skikkaaminen on maastohiihdon kaltaista, mutta sitä voi tehdä myös kesällä.

■ Skike on varsin nuori tuttavuus urheilun lajikirjossa. Suomeen tämä itävaltalaisen Otto Ederin kehittelemä laji rantautui vuonna 2007. Skike on saanut nimensä sanoista luistelu (skate) ja pyöräily (bike). Mitä skike sitten todellisuudessa on?

Skikkaaminen on maanteillä ja maastossa tapahtuvaa rullaamista, tavallaan maastohiihtoa ilman lunta. Jalkaan laitetaan suksien sijasta skike-luistimet, jotka ovat kenkien kanssa käytettävät kaksipyöräiset jarrulliset kiskot.

– Skikeily on pikkuisen raskaampaa kuin rullaluistelu, sillä esimerkiksi hiekkateillä on enemmän kitkaa. Skikeillä pystyy liikkumaan myös saviteillä, Suomen Ladun ulkoilukeskuspäällikkö Virpi Palmén kertoo.

Skikkaamista voisi verrata keväällä sohojolumessa hiihtämiseen eli se on hieman raskaampaa kuin kunnan talvikeleillä hiihtäminen.

## Tehoharjoittelua

Skikkaamisessa lähes 90 prosenttia kehosta saa liikuntaa ilman, että yksittäiset lihakset ylikuormittuivat. Kokonaisvaltaisessa lajissa aerobinen harjoittelu kohottaa kuntoa, pitää painoa kurissa ja vahvistaa sydäntä, samalla skikkaajan vartalonhallinta paranee.

– Laji sopii esimerkiksi niille, joille juokseminen ei sovi, koska liikkuminen on pehmeämpää. Käsissä pitää kuitenkin olla jonkin verran puhtia, mutta retkiluistelu ja hiihto antavat hyvän pohjan lajin pariin tuleville, jatkaa Palmén.

Myös ilman hiihto- tai luistelutaustaa voi aloittaa skikkaamisen. Suomen Latu järjestää skike-kursseja, joissa laji tulee tutuksi ja heillä on myös ohjaajakoulutusta skikes-



tä innostuneille. Mikäli näille kursseille ei pääse ja haluaa itse perehtyä lajin saloihin, on hyvä aloittaa harrastus tasapainoharjoittelusta ja edetä tasatyönnoillä eteenpäin.

Seuraavaksi kannattaa tutustua jarruttamiseen. Rullaluistimista poiketen molemmissa jaloissa on säädettävä jarrumeکانismi, joka jarruttaa rengasta, eikä rullaluistinten tavoin alustaa. Skikeissä jarruttaminen tapahtuu taaksepäin nojaamalla, jolloin molemmat jalat jarruttavat samaan aikaan. Tämä tekee pysähtymisestä turvallisen.

– Kannattaa aloittaa rauhallisesti, laji on tehokas ja ensimmäinen lenkki voi olla pituudeltaan 30–40 minuuttia. Ensimmäisten kertojen jälkeen skikkaaminen voi tuntua erityisesti parkoissa ja käsissä. Itse olen hiihtänyt pienestä pitäen, joten minun oli helppo mennä skikeillä ja käsissäni oli jo voimaa, muistelee Palmén ensikosketuksiaan lajiin.

Erityisen positiivisena asiana skikeissä ulkoilukeskuspäällikkö mainitsee sen, että niillä pääsee luontoon, eikä tarvitse mennä päällystettyjä teitä pitkin autovilinän seassa. Tämä lienee myös yksi lajin erityisominaisuuksista. Mikäli tulevaisuuden talvet ovat vähälumisia, nousee tämän lajin suosio varmasti hiihtäjien keskuudessa.

### Skike – koko perheen väline

Skike on maastoon sopiva ilmakumipyörillä oleva luistin. Se on selkeästi suurempi kuin rullaluistin, mutta pienempi kooltaan kuin rullasukset. Skiken pyörät muistuttavat osin polkupyörän rengasta minikoossa. Siinä on standardoitu autonrenkaan venttiili, jonka avulla voi säätää pyörän kovuutta. Ilmakumipyörät ovat selvästi suurempia kuin rullaluistimien pyörät ja niiden pinta on kuvioitu.

– Skikejä on kahden kokoisia, koot 28–37 ja 38–47. Skiket voidaan säätää omalle jalkineelle, jolloin jopa koko perhe voi käyttää samoja skikejä, ker-



to Hjort Urheilutukun markkinointipäällikkö Mika Hjort.

Laji sopii melkein kaikenikäisille ja -kokoisille. Vaikka skike-luistimia on vain kahta eri kokoluokkaa, pitäisi kahden koon kattaa suurin osa potentiaalisesta käyttäjäkunnasta. Skike-luistimissa on säädettävä levy pohjassa ja tämän ansiosta yhdet skike-luistimet sopivat useamman kokoiselle käyttäjälle.

– Aloitusiäksi noin 12 vuotta on hyvä, silloin alkaa olla jo ruista jaloissa ja pääsee liikkumaan eteenpäin, arvioi markkinointipäällikkö sopivaa ikää lajin pariin siirtymisestä.

Tällä hetkellä suurin osa lajin harrastajista on tavallisia kuntoilijoita, mutta Hjortin mukaan myös hiihtäjät käyttävät välineitä.

Skikeissä käytettävät kengät voi valita sään mukaan, lenkkarit ovat hyvät ja kylmemmällä säällä voi käyttää esimerkiksi varsikenkiä. Kengät kiinnitetään soljilla kiskoon. Skikejen lisäksi

Vauhdikkaalla skike-luistimilla pääsee myös pikkukivien ylitse.

suositellaan sauvojen ja kypärän käyttöä.

– Jotkut haluavat pitää polvitaikynänsuojia, mutta skiket ovat pitkiä ja muut ruumiinosat osuvat yleensä maahan ennen polvia kaaduttaessa, kiteyttää Hjort.

Miten kestäviä skiket ovat, jos niillä voi mennä päällystetyn tien ulkopuolella?

– Vesisuojatut laakerit kestävät hyvin. Esimerkiksi Kalle Vantanen meni skikeillä Helsingistä koko Suomen läpi Norjaan kesällä 2008, eikä hänellä ollut välineiden kanssa ongelmia, vastaa Hjort kysymykseen.

Lajin suosio on yllättänyt myös markkinointipäällikön, ja tulevaisuus näyttää valtaavaksi skikeilijät Suomen tiet ja polut. Välineitä myydään urheiluliikkeissä, pienempi koko maksaa 229 euroa ja suurempi lähtee 279 euron hintaan.

Mikäli laji herätti kiinnostusta, lisää tietoa löytyy osoitteista [www.skike.com](http://www.skike.com) ja [www.suomenlatu.fi](http://www.suomenlatu.fi).

Teksti: Tuire Hautala  
Kuvat: GP-viestintä/Hjort Urheilutukku



### Faktoja skikestä:

- on ilmakumipyörillä varustettu luistin
- pääsee luontoon ja maastoon
- patentoitu jarru molemmissa jaloissa
- erittäin tehokasta koko vartalon kuntoilu
- kuntoiluun tottumattomalle raskas laji aloittaa