

Lumikenkäily – Talvinen seikkailu Kyrkösjärven ja Seinäjoen kauniissa maisemissa!

Kuvittele talviaamun kirkas aurinko, hiljainen metsä ja kimaltava hanki – lumikenkäily tarjoaa ainutlaatuisen mahdollisuuden nauttia luonnon lumosta yhdessä perheen tai ystävien kanssa. **Kyrkösjärven Liikuntapuiston** ja Seinäjoen lähialueen upeat maastot kutsuvat seikkailulle, jossa yhdistyvät liikunnan ilo, luonnon rauha ja yhteiset elämykset.

Lumikenkäily sopii kaikenikäisille ja kaikenkuntoisille. Et tarvitse aiempaa kokemusta – riittää, että osaat kävellä! Lumikengät jalkaan, reitti mielessä ja kohti uusia maisemia. Umpihangen haasteet ja mäkisen maaston tarjoamat kuntoilumahdollisuudet tekevät tästä lajista monipuolisen ja mukaansatempaavan.

Helposti alkuun – varusteet ja vinkit

Lumikenkäilyn aloittaminen on vaivatonta: tarvitset vain omat tukevat kengät, lumikengät ja halutessasi sauvat, jotka helpottavat etenemistä. Välineitä voi Kämpälän Luontotalon välinevarastosta myös lainata, joten kynnys lähteä mukaan on matala. Talvikunnon salaisuus piilee pienissä askelissa ja raikkaassa ulkoilmassa!

Perheliikunnan paras talvimuoto

Lumikenkäretki on täydellinen tapa viettää aktiivinen perhepäivä. Lapset nauttivat pehmeässä lumessa temmeltämisestä ja seikkailun tunnusta, kun taas aikuiset pääsevät rentoutumaan ja kohottamaan kuntoa luonnon keskellä. Voitte yhdessä tutustua **Kyrkösjärven luontopolkuun** ja metsäreitteihin, **Paukanevan** lumimaisemiin tai **Jouppilanvuoren** talviseen kauneuteen. Ulkoilu lähiluonnossa on paitsi virkistävää, myös tutkitusti terveellistä. Lumikenkäillessä koko perhe saa liikuntaa, joka vahvistaa kehoa ja mieltä. Talvinen luonto tarjoaa upean paikan niin terveysliikunnalle kuin yhteiselle ajalle perheen kanssa!

Taukoa ja tunnelmaa laavulla tai kodassa

Lumikenkäilyn jälkeen suuntaa **Lepakkolaavulle**, **Aarnikotkan kodalle** Jouppilanvuorella tai **Oravalaavulle** ja **Sirius-kodalle**. Nämä kodikkaat taukopaikat sijaitsevat **Kyrkösjärven Liikuntapuiston** alueella, ja niitä ylläpitää **Lakeuden Elämysliikunta ry**. Jos kaipaat erämaista tunnelmaa ja unohtumatonta elämystä perheen tai ystävien kanssa, kysy vuokrausta **Latukammille** Kattilavuorella, jonka upean eräpaikan tarjoaa **Lakeuden Latu ja Polku ry**.

Nuotion lämpö, kuuma kaakao ja kodan tunnelma tekevät täydellisen lopetuksen ulkoilupäivälle. Näissä ainutlaatuisissa paikoissa voit rauhassa rentoutua talvisen luonnon keskellä ja kokea yhteisen hetken, joka jää mieleen pitkäksi aikaa.

Lumikengillä kohti parempaa hyvinvointia

Lumikenkäily ei ole pelkästään hauskaa, vaan myös terveydelle hyödyllistä. Luonnon keskellä liikkuminen vähentää stressiä, kohottaa mielialaa ja parantaa yleistä hyvinvointia. Se parantaa kestävyyttä, vahvistaa alaraajojen lihaksia ja virkistää mieltä. Ulkoilu lumisessa lähiluonnossa tuo myös mielenrauhaa ja energiaa – pakkaspäivän ulkoilun jälkeen posket punottavat ja olo on energinen!

Oletko valmis heittämään talvihuolesi hankeen? Unohda talven murheet ja lähde nauttimaan lumisista maisemista! **Tervetuloa lumikenkäilemään – löydä luonnon rauha ja unohtumattomat elämykset Kyrkösjärven ja Jouppilanvuoren talvimaisemissa!**

Turvallisesti talvimaastossa

Seikkailun riemu säilyy, kun muistatte varata riittävästi energiaa, juomaa ja pukeutua kerroksittain. Kartta ja kompassi tai navigaattori varmistavat, että reitin valinta sujuu turvallisesti, vaikka suunta veisikin merkittyjen polkujen ulkopuolelle. Talviluonto tarjoaa aina uusia yllätyksiä, mutta yhdessä kulkien ja suunnitelmallisesti liikkuen voitte keskittyä elämyksistä nauttimiseen.

Huolehdi turvallisuudesta lumikenkäretkellä

- Lumikenkäretket vievät usein uusiin ja jännittäviin maastoihin. Turvallinen retki alkaa reitin huolellisesta suunnittelusta. Tarkista sää, seuraa maaston olosuhteita ja pidä silmällä ajankulua, jotta välttyt eksymiseltä, voimien loppumiselta tai pimeään yllättämiseltä.
- Muista, että kylmä sää voi hidastaa tai jopa sammuttaa puhelimen ja navigaattorin toiminnan. Ota mukaan varavirtalähde ja varmista, että sinulla on kartta ja kompassi, erityisesti jos aiot liikkua merkittyjen reittien ulkopuolella.
- Talvinen ulkoilu kuluttaa runsaasti energiaa, joten pakkaa reppuun riittävästi välipaloja ja juotavaa. Hyvä ravinto ja nesteytys pitävät sinut virkeänä koko retken ajan.
- Pukeudu kerroksittain, niin voit lisätä tai vähentää vaatteita helposti säätilan tai oman kehonlämmön mukaan. Oikeanlainen pukeutuminen pitää sinut lämpimänä ja mukavana kaikenlaisissa olosuhteissa.

Pidä huolta turvallisuudesta, niin lumikenkäretki on paitsi elämyksellinen myös huoleton kokemus!

Lue lisää lumikenkäilystä:

Luontoon.fi - [Lumikenkäily - Luontoon](#)

Suomen Latu - [Opi lumikenkäilemään - YouTube](#)

UKK-instituutti - [Lumikenkäily on hauskaa retkeilyä ja tehokasta hikiliikuntaa -](#)

Teksti: Hannu Salo, Esko Vieri ja Katrin Tiittanen