



Hiihto – Elämyksiä, hyvinvointia ja yhdessäoloa!

Kuvittele hetki: pakkaslumi narisee suksiesi alla, poskillesi nousee raikas punerrus, ja edessäsi avautuvat huolella hoidetut ladut, jotka mutkittelevat **Kyrkösjärven ja Jouppilanvuoren** luontomaisemissa. Talvinen luonto tarjoaa sinulle ja perheellesi unohtumattoman liikunta- ja ulkoiluelämyksen. **Kyrkösjärven ja Jouppilanvuoren** hiihtomaastot ovat täydellinen valinta niin ensikertalaisille kuin kokeneille konkareille. Haastavampia valaistuja reittejä löytyy esimerkiksi **Hallilanvuorelta** – jokaiselle hiihtäjälle on oma sopiva latunsa.

Seinäjoen kaupungin liikuntapalvelut huolehtivat alueen latureitistöstä varmistaen, että ladut pysyvät erinomaisessa kunnossa. Reitit kulkevat monipuolisesti kuntoradoilla, luontopoluilla sekä koulujen ja päiväkotien läheisyydessä. Ajantasaiset tiedot reiteistä ja kunnossapidosta löydät kaupungin **liikuntapalveluiden karttapalvelusta**.

Elämyksiä ja riemua koko perheelle

Lapsiperheille Kyrkösjärven liikuntapuisto, sen lähialueet ja Jouppilanvuoren tekonurmi on erinomainen talviliikunnan paikka. **Luontotalo Kämpälän** pihapiiri on erityisesti suunniteltu perheen pienimmille – turvalliset ladut antavat tilaa lasten ensimmäisille hiihtoharjoituksille, ja hiihtäminen sujuu leikin lomassa. Välineitä voit lainata myös Kämpälän välinevarastosta. Ilon täydentää Kämpälän edustalla sijaitseva **maksuton vipukelkka**, jonka kyytiin jonottavat niin pienet kuin isotkin riemusta kiljahdellen.

Pakkaspäivän kruunaa evästauko. Lakeuden Elämysliikunta Ry:n ylläpitämästä **Kämpälän sisäkioskilta** saat lämpimät juomat ja pienet retkieväävät jokaisena päivänä. Viereinen **Sirius-kota** tarjoaa perheille tunnelmallisen levähdyspaikan, jossa on tarjolla myös kuumaa glögiä tai kaakaota joka lämmittää mukavasti hiihtolenkin jälkeen. Kota on käytettävissä varaustilanteen salliessa, ja siellä nautittu hetki tekee talviretkestä erityisen.

Talven huippuhetket – perinteet ja tapahtumat

Talvikauden kohokohtia Kyrkösjärvellä ovat lapsille ja perheille suunnatut suositut tapahtumat. **Suomen Ladun** järjestämä **Muumien hiihtokoulu** antaa pienille hiihtäjille turvallisen ja hauskan tavan tutustua suksilla liikkumisen iloon. **Ulkona kuin lumiukko** -tapahtuma tuo yhteen perheitä luovaan hauskanpitoon lumiukkojen parissa ja tarjoaa samalla mahdollisuuden tutustua erilaisiin talviliikuntamuotoihin, kuten potkukelkkailuun, pulkkailuun, lumikenkäilyyn tai leikkimielisiin talvipelisiin.

Ja tietenkin mukana on **Kansallinen hiihtopäivä**, jolloin ladut täyttyvät hymystä, liikkeestä ja yhteisöllisyydestä. Näiden tapahtumien kautta talvi muuttuu elämykseksi, jossa yhdistyy liikunta, ilo ja yhdessä tekeminen.

Hiihto – terveyttä, hyvinvointia ja yhdessäoloa

Hiihto on enemmän kuin liikuntaa – se on kokonaisvaltainen elämys. Suunnittele lenkki perheen kanssa, pakkaa reppuun termospullo ja lempieväät, ja nauti yhteisestä matkasta ladulla. Pienimpiä voi vetää mukana esimerkiksi ahkiassa. Talven hiljaisuus, puiden lumiset oksat ja liikunnan myötä kehoon leviävä lämpö jäävät mieleen pitkäksi aikaa. Hiihdon terveyshyödyt – vahvempi keho, parempi mieli ja virkistynyt olo – ovat kuin bonuksia näiden muistojen päälle.

Monipuoliset ladut – jokaiselle oma reitti

Kyrkösjärven ja Jouppilanvuoren hiihtoreiteillä voit valita kokemukseesi sopivan ladun. **Valaistut reitit** kutsuvat iltahiihtoon, kun tähtitaivas avautuu ylläsi ja lumi kimaltelee valojen kajossa. Kevätauringon alla maisemat vaihtuvat kuin postikortista toiseen, kun ylität kimmeltäviä aukeita ja kiidät metsän halki.

Erityisen ainutlaatuinen kokemus odottaa **Kyrkösjärven järvijäällä** – jään salliessa sinne avataan omat ladut, joilla talven tunnelma on kirjaimellisesti jäätävä! Jäällä hiihtäessä on tärkeää varmistaa jään paksuus ja ottaa huomioon myös virtaukset, erityisesti merkitsemättömillä laduilla hiihtäessä. Jos taas kaipaavat rauhallisempaa ja erämaisempaa kokemusta aivan kaupungin tuntumassa, **Paukanevan suomaisemien** ladut tarjoavat hiljaisuutta ja luonnonrauhaa, jossa hiihto yhdistyy upeaan suoluontoon.

Alueelta löytyy yli 200 kilometriä hoidettuja latuja, joten valinnanvaraa riittää. Aloittelijoille tasaiset ja helppokulkuiset reitit ovat täydellisiä, kun taas kokeneemmat hiihtäjät voivat haastaa itsensä vaihtelevissa maastoissa. Pisimmät hoidetut ladut johdattavat sinut aina Ilmajoen Ahonkylään, jonka päätepisteessä on myös Ahonkylän kota, jonne tulee matkaa 10 kilometriä. Myös Kyrkösjärven ympäri kiertää talvisin noin 15 kilometriä pitkä hoidettu latu. Kasperissa Hallilanvuorella olevat ladut ovat melko vaativia kallioisessa maastossa. Pisin reitti on Hallilanvuori – Pakopirtti latu 13 kilometriä.

Kun mietit täydellistä paikkaa hiihtoretkesi aloitus- ja päätepisteeksi, **Luontotalo Kämpälikkö** on erinomainen valinta. Kämpälikön vieressä sijaitsee tilava parkkipaikka, josta on helppo lähteä liikkeelle ja palata takaisin nauttimaan tauosta mukavassa ympäristössä. Kämpälikön alueelta löytyy lämmitetyt pesutilat ja vesi-wc:t, ja sisätiloista on saatavilla myös esteetön wc, joka takaa mukavuuden liikuntarajoitteisille.

Luontotalo Kämpälikkö on paitsi käytännöllinen pysähdyspaikka, myös portti Kyrkösjärven Liikuntapuiston **talviaktiviteetteihin**. Sieltä voit helposti **lainata talvivarusteet** ja lähteä tutkimaan alueen monipuolisia latureittejä, nauttimaan talven upeista maisemista ja luomaan ikimuistoisia hetkiä luonnon keskellä.

Muista turvallisuus ja ladun säännöt

Kun lähdet ladulle, varaa mukaasi säänmukaiset varusteet, juotavaa ja pienet eväät. Otsalamppu on korvaamaton, jos suunnitelmissa on iltahiihto. Suunnittele reitti taitotasosi mukaan – perheelle sopivat tasaiset ladut ja kokeneemmille maaston vaihtelut.

Noudattamalla latuetikettiä pidät hiihtämisen sujuvana kaikille:

- Pysy ladun omalla puolella.
- Anna tilaa ohittaville.
- Noudata hiihtosuuntaa ja latumerkintöjä.
- Alamäkeen laskiessa jaa latu nousevien kanssa turvallisesti.

Tule kokemaan Kyrkösjärven ja Jouppilanvuoren talvinen ihme

Kyrkösjärven ladut ja tapahtumat kutsuvat sinut ja perheesi viettämään aktiivisia, iloisia ja ikimuistoisia talvipäiviä yhdessä. Pue lämpimästi, tartu sukseen ja astu ladulle – Kämpälän ympäristöstä avautuvat Kyrkösjärven latureitit kutsuvat sinut nauttimaan ulkoilman raikkaudesta, upeista talvimaisemista ja liikunnan riemusta. Olipa mielessäsi rento perhelenkki tai sykettä nostattava hiihtotreeni, talvinen tarjoaa puitteet kaikille.

Löydä oma talviseikkailusi – nähdään ladulla!

Teksti: Hannu Salo, Esko Vieri ja Katrin Tiittanen

Lisätietoja:

Hiihto kehittää kuntoa monipuolisesti - UKK-instituutti

Luontoon.fi-sivustolta [Hiihto - Luontoon](#)

Suomen Ladun verkkosivuilta:

[Latuetiketti - Suomen Latu](https://www.suomenlatu.fi/ulkoilu/hiihto/latuetiketti.html) <https://www.suomenlatu.fi/ulkoilu/hiihto/latuetiketti.html>

Suomen Latu hiihtovinkit: Hiihto - Suomen Latu

Aikuisille suunnattavien hiihtokoulujen ohjaajakoulutus Hiihtokoulun ohjaajakoulutus -

Suomen Latu

Tutustu esimerkiksi Suomen Ladun hiihtotekniikkavideoihin:

[Suomen Ladun hiihtotekniikkavideo - Perinteinen - YouTube](#)

 Suomen Ladun hiihtotekniikkavideo - Luisteluhiihto