



Kuva: Pasi Talvitie

Alkkianvuoren terveismetsä - Lauhavuori-Hämeen kangas UNESCO Global Geoparkin todellinen helmi

Hannu Raitio

Terveismetsä

Aikoinaan jo kansanparantajat osasivat hyödyntää kokemuspohjaisesti luonnon kasveja sekä kielikuvavaikuttamista loitsujen muodossa ihmisten terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi.

Nykyaikainen luonnon terveys- ja hyvinvointivai-
kutusten tutkimus lähti liikkeelle Yhdysvallois-
sa 1970-luvun lopulla. 1980-luvulla Japanissa
syntyi meille tuttu käsite ”metsäkylpy”. Suomessa
ensimmäiset askeleet metsäntutkimuksen ja
lääketieteen yhteistyöstä otettiin 2000-luvun
alussa Metsäntutkimuslaitoksen Parkanon tutki-
musaseman tutkijoiden toimesta. Ensimmäinen
hyvinvointipolku opastauluineen luotiin Ikaalis-
ten kylpylän yhteyteen yhteistyössä Tampereen
yliopiston kanssa. Tämä malli on sittemmin lan-
seerattu useampaan Euroopan maahan.

Hyvillä mielin voidaan sanoa, että täältä Lau-
hanvuori - Hämeen kangas Geoparkin alueelta
alkoi kehityskulku, joka on sittemmin moni-
puolistanut maailmanlaajuisesti alan tutkimus-
toimintaa, tuottanut merkittäviä innovaatioita
ihmisten hyvinvoinnin ja terveyden edistämisek-
si sekä synnyttänyt monipuolista yritystoimintaa
hyvinvointimatkailun ympärille.

Varsinainen terveismetsätoiminnan kehittäminen
Suomessa alkoi Maa- ja metsätalousministeriön
rahoittamassa Kolme terveismetsän mallia-ver-
kostohankkeessa (2014–2016). Yksi malleista oli
Sipoon terveyskeskuksen kokeilu luontoretkien
terveyshyödyistä osana mielenterveyskuntoutuji-
en ja 2-tyyppin diabetesasiakkaiden hoidossa. Si-
poo toimintamalli on sittemmin toiminut inspi-
raationa muiden terveismetsien perustamiselle.

Terveysmetsällä tarkoitetaan aluetta tai paikkaa, jossa luonnossa oleskelun hyvinvointihyötyjä voidaan kokea keskimääräistä enemmän. Terveysmetsät lisäävät tietoisuutta ja kiinnostusta metsäluonnon terveys- ja hyvinvointivaikutuksista. Terveysmetsätoiminta tarkoittaa ohjattuja retkiä, joiden tavoitteena on tukea luontoyhteyttä ja mahdollistaa luonnon hyvinvointihyötyjen kokemista.

Terveysmetsätoimintaa voidaan harjoittaa monenlaisissa metsissä: niin talous-, monikäyttö- kuin suojelluissakin metsissä, joista löytyy hyvinvointia tukevia ominaisuuksia. Luontotyypit ja alueen koko vaikuttavat siihen, millainen hyvinvointivaikutus kävijälle syntyy. Tutkimuksissa on kuitenkin todettu, että intensiivinen talousmetsäkäyttö heikentää ainakin joksikin aikaa metsän virkistysarvoa.

Kriteerit

Suomessa ei toistaiseksi ole käytössä terveystermien sertifiointia, mutta terveyttä ja hyvinvointia edistäviä laatukriteerejä (31 kpl) on tutkimusten pohjalta kuvattu. Alkkianvuoren aluetta esitellään seuraavassa kriteereihin peilaten.

Saavutettavuus

Elvyttävään kokemukseen liittyy aina tunne irtiotosta. Tunteen herättämistä auttaa se, että paikkaan päästäkseen joutuu hieman ponnistelemaan. Fyysisen etäisyyden ylittäminen valmistee irtioton tunnetta.

Alkkianvuori sijaitsee Pohjois-Parkanossa Parkanon ja Karvian rajan läheisyydessä, matkaa Parkanosta on noin 30 km ja Karviasta 25 km. Alkkianvuori on helposti saavutettavissa eri kulku- ja opasteilla ja opasteet ovat selkeät. Alkkialammen rannalla retkeilypolkujen lähtöpaikalta löytyy parkkipaikkoja niin henkilöautoille kuin busseillekin.

Kuva: Terttu Hermansson

Kulkukelpoisuus ja polut

Polut ovat aina toivottaneet luonnossa liikkujat tervetulleeksi metsään. Vielä 1960-luvulla metsissämme kiemurteli lukuisia kinttupolkuja, joita ulkoilijat ja etenkin marjastajat ja metsästäjät hyödynsivät. Tuntemattomassa maastossa polut helpottavat kulkemista ja vähentävät eksymisen vaaraa luoden kulkijalle turvallisuuden tunnetta. Jyrkät nousut ja laskut sävyttävät, mutta vaativat hyväkuntoisuutta ollakseen hyvinvoinnin lähde. Kiemurainen, yllätyksellinen ja maisemiltaan vaihteleva polku aktivoi mieltä. Polut ovat arjen historiaa ja metsäkulttuuria.

Alkkianvuorelle perustettiin 1980-luvulla Metlan toimesta kahden reitin luontopolkuverkosto: Lakilenkki (4,3 km) ja Ellinviidan polku (2,8 km). Lakilenkiltä voi palata Raatosulkonnevan kohdalta takaisin metsätielle. Polkuverkostoa ja opastusta on myöhemmin parannettu, ja polkuverkoston liittäminen Neva-Lylyn reitteihin laajentaa reitistöä entisestään.

Alkkianvuoren polut ovat pääosin helppokulkuisia, joskin löytyy myös haastavia kivikkoisia osia. Polun korkeusvaihtelut ovat paikoin huomattavia. Kulkemista on helpotettu pitkospuilla. Maisemiltaan ja luontotyypeiltään polut ovat erittäin vaihtelevia. Reittien varrelta löytyy erilaisia metsä- ja maisematyyppejä sekä geologisia nähtävyyksiä. Reitin luontopolkutauluissa lisäsisältöinä QR-koodilla toimiva ääniopastus eri kielillä. Reitit on opastettu viitoin ja polku-merkein maastoon. Opastusta täydentää Outdooractivesta löytyvä GPX-reittijälki.



Rakennetun ympäristön vähäisyys

Useimmat ihmiset mieltävät rentouttavaksi ja virkistäväksi alueeksi rakentamattoman maiseman. Vähän rakennetun ympäristön myönteisistä vaikutuksista mielenterveyteen on saatu viime vuosina vahvaa näyttöä.

Alkkianvuoren alue on kokonaisuudessaan rakentamaton, asumatonta aluetta. Alue on aikanaan ollut Metsäntutkimuslaitoksen tutkimusmetsiä ja soita. Nykyisin alue on Metsähallituksen hallinnassa.

Erilaiset pinnanmuodot

Selvästi havaittavat korkeuserot saavat alueen tuntumaan mielenkiintoiselta, monipuoliselta ja mahdollisuuksia tarjoavalta. Kumpuileva maasto tarjoaa lähtökohtaisesti enemmän informaatiota kuin tasainen sekä kuntoilijalle intervalliharjoitusta, jossa syke vuoroin kiihtyy ja laskee.

Alkkianvuori on Parkanon korkein kohta 201 m meren pinnan yläpuolella. Korkeimman kohdan ja Alkkialammen pinnan välillä on eroa 46 m. Topografialtaan Alkkianvuori on hyvin vaihteleva. Alueelta löytyy ylipääsemättömiä jyrkänteitä, kumpuilevaa maastoa ja suhteellisen tasaisia kankaita ja soita.

Kalliopaljastumat

Avokalliot ovat vakauden perikuva, jämäköitä ja selkeitä ja herättävät luottamusta. Kallioiden pienilmasto on yleensä aurinkoinen, lämmin ja kuiva. Ne kutsuvat istahtamaan ja nauttimaan luonnon rauhasta.

Alkkianvuorella kalliopaljastumia on etenkin pohjoisrinteellä, josta on myös upeat näköalat pohjoiseen ja länteen.

Jääkauden merkit

Viimeisin jääkausi Veiksel alkoi 115 000 vuotta sitten ja päättyi 11 500 vuotta sitten. Jääkauden merkkejä näkee kaikkialla Suomessa. Jääkauden maisemaan jättämät muodot syventävät oivallustamme luonnon suurista aikajanoista ja voimavaroista.

Alkkianvuori vapautui jään alta noin 9 400 vuotta sitten. Alkkianvuori oli tuolloin pieni yksinäinen moreenipeitteinen kalliosaari muinaisessa Ancylusjärvessä. Luonnossa liikkuja voi tänäkin päivänä ihaila vuoren länsirinteillä Ancylusjärven muinaisia rantoja. Korkein rantavaihe on nykyisin 190 metrin korkeudella merenpinnasta.

Noustaessa etelästä pohjoiseen kohti vuoren korkeinta kohtaa muinaisen rantavaiheen erottaa selkeästä metsätyypin muutoksesta. Rantavaiheen alapuolella vallitsevat karut mäntymetsät, ylimmän rannan yläpuolella matkailija kohtaa viljavat kuusikot. Tämä johtuu siitä, että ylimmän rantaviivan alapuolisista osista vesi on huuhtonut hienoimmat maa-ainekset kauemmas alavammille maille. Sen sijaan rantaviivan yläpuolinen moreeni sisältää huuhtoutumattomia hienoaineksia.

Vuoren kivikkoisilla itärinteillä Ancylusjärven rantavaiheet erottuvat selkeinä kivikkoisina rantavalleina nk. ”pirunpeltoina”. Alkkianvuorella voi nähdä myös jääkauden liikuttamia isoja siirtolohkareita ja kalliohalkeamia.



Alkkianvuoren muinaisrantakivikoita.
Kuva: Terttu Hermansson

Mahdollisuus maaperäkontaktiin

Luontoympäristö sisältää hyödyllisiä mikrobeja, joiden kanssa on hyvä olla tekemisissä jo lapsesta saakka, jotta elimistömme bakteerikanta vahvistuu ja immuunijärjestelmämme pysyy terveenä. Nykyinen elämäntyyli ei kuitenkaan enää pakota ihmisiä metsiin tai kasvimaalle.

Jo patikointi metsäpolulla saa aikaan viheralvistuksen, saati kasvien ja puiden kosketteleminen tai puiden halaaminen. Parhaan altistuksen saamme silloin, kun voimme käsin tutkailla vaikkapa metsämaan rakennetta tai soiden sammalten ja maatuneen turpeen koostumusta. Alkkianvuorella siihen on monipuoliset mahdollisuudet.

Vesielementti

Pienikin vesielementti tehostaa paikan tuottamaa hyvinvointia. Mitä lähemmäksi vettä pääsee, sitä suurempi on sen vaikutus. Vesi vetää automaattisesti huomion puoleensa. Veden läsnäolo keventää oloa ja vähentää levottomuutta, ärtyneisyyttä, jännitystä ja ahdistusta.

Alkkianvuoren lakilenkin lähtöpiste sijaitsee vuoren pohjoispuolella sijaitsevan Alkkialammen rannalla. Lakilenkin varrelta löytyy myös kaksi isohkoa kausikosteikkoa, jotka täyttyvät keväisin lumen sulamisvesistä ja kuivuvat vähitellen kesän myötä. Raatosulkonnevalla ylhäältä vuorelta valuva pohjavesi ruokkii koko kesän ajan rinteeseen muodostuneen suon kasvillisuutta. Keväisin lumen sulamisvesien aikana rинnesuolla veden virtaus on nähtävissä parhaimmillaan. Ellinviidan polun varrelta puolestaan löytyy korven läpi mutkittava lähteistä vetensä saava puro.

Puustoisuus

Metsäisyys on elvyttävän paikan peruspiirre. Metsäluonto on ollut kautta aikojen suomalaisille sielunhoitaja, mielen huoltaja, ruoka-aitta, luontoapteekki, turvapaikka ja taloudellisen hyvinvoinnin lähde. Tutkimusten mukaan metsä elvyttää tehokkaammin kuin esimerkiksi puisto. Metsä koetaan rauhallisena, lohduttavana, suojaisana ja turvallisena. Metsässä ihminen haltioituu ja tuntee, miten omat rajat sulautuvat ympäristöön.

Alkkianvuorella luontopolkujen varrella retkeilijä kohtaa erilaisia metsiä. Laaja alue on kauttaaltaan metsien peittämä. Sieltä löytyy niin suojeltuja kuin maisemaan sulautuvia eri tavoin hoidettuja metsiäkin, kitukasvuisia kalliomänni-

köitä, kuivan kankaan männiköitä, mäntyvaltaisia suometsiä sekä tuoreita, jyliä kuusikoita ja korpia.

Aukeat ympäristöt ja näköalat

Sopiva määrä avointa tilaa on yksi elvyttävän ympäristön peruspiirteistä. Mitä pidemmälle maisemaa näkee ja mitä suurempi osa siitä on taivasta, sitä elvyttävämpi alue on. Näkeminen kauas merkitsee tilanteen hallintaa. Mitä enemmän eri etäisyyksillä sijaitsevia kohteita on, sitä kiinnostavampi on näköala.

Alkkianvuorella kitukasvuiset kalliomänniköt ja Raatokulkonneva edustavat puoliavoimia kasvupaikkoja. Sen sijaan pohjoisrinteen jyrkkäreunaisilla kallioilla on mahdollisuus ihailla suomalaista metsä- ja suomaisemaa laajemmalti.

Luontotyypien vaihtelevuus

Alueen hyvinvointivaikutus on sitä suurempi, mitä monimuotoisempi alue on luontotyypeiltään. Vaihtelu pitää mielenkiintoa yllä, tarjoaa visuaalisia yllätyksiä ja aktivoi huomion yhä uudestaan. Jos samalla retkellä näkee useita erilaisia luontotyyppisiä, ihailu ja ymmärrys luontoa kohtaan kasvaa. Kuljeskelu vaihtelevassa ympäristössä lisää luovuutta ja auttaa löytämään ratkaisuja mieltä askarruttaviin kysymyksiin.

Alueen elvyttävyyttä lisää myös mahdollisuus kerätä luonnonvaraisia terveyttä edistäviä marjoja, sieniä ja yrttejä, joilla on monia myönteisiä vaikutuksia ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin. Metsästä saatu hyvä olo voi siis kulkea vatsankin kautta.

Alkkianvuoren kasvillisuudelle on ominaista karut metsätyypit muistuttaen Kainuuta. Myös aluskasvillisuudessa esiintyy monia pohjoisen lajeja. Aluetta onkin kutsuttu muinoin ”Satakunnan Lapiksi”.

Alkkianvuoren rinteet ovat kautta aikain olleet paikallisen väestön tunnettuja, hyviä marjapaikkoja, joista aina on löytynyt kerättävää. Rinteiden runsaat marjasadot lienevät edullisten mikroilmastollisten olojen ansiota. Alueen runsassatoisimpia metsämarjoja ovat puolukka, mustikka ja variksenmarja. Alueelta löytyy myös juolukkaa ja hillaa.

Esteettisesti viehättävä maisema

Ympäristön elvyttävyyttä lisää kaikki esteettisesti mielihyvää tuottava. Kauniissa maisemassa

vaihtelu ja toisto ovat sopusoinnussa. Monimuotoisuus, lajirikkaus koetaan kauniina. Tutkimusten mukaan kauneus on yksi tärkeimmistä syistä hakeutua luontoon. Kauneus tuottaa mielihyvää. Aivokemia muuttuu, ja muun muassa runsaasti opiaattireseptoreita sisältävä hermoyhteys aktivoituu. Tämä lisää mielihyvähormonien, endorfiinien aktiivisuutta aivoissa. Olemme rauhallisia ja tyytyväisiä. Kauneuden kokeminen on empatian kaltainen tunne. Ulkoinen kauneus auttaa kokemaan eheyttä ja vahvistaa ihmisen kykyä havaita kauneutta omassa itsessään.

Alkkianvuoren vaihteleva, monimuotoinen luonto tarjoaa monenlaisia esteettisesti kauniita maisemia yksityiskohtineen. Retkeilijä voi ihailla moninaisia luonnon maisemallisia yksityiskohtia tai ihailla kaukomaisemia saman retken aikana. Kuten taideteoksessa myös luonnon estetiikassa kokonaisuus on enemmän kuin osiensa summa. Valot, varjot, muodot ja suhteet ovat tärkeitä ja yksityiskohdat lumovoimaisia, niitä vain pitää retkeilijän pysähtyä tarkastelemaan, jolloin kokemus paikasta puhuttelee kokonaisteoksen tavoin.

Riittävä laajuus sekä mahdollisuus eläinkontaktiin

Alueen täytyy olla riittävän laaja, jotta se elvyttää tehokkaasti. Silti pinta-alaa tärkeämpää on se, että alue tuntuu yhtenäiseltä ja kulkijan taitoihin nähden sopivalta. Tunne paikan laajuudesta vahvistaa irtautumista tavanomaisesta elämän piiristä.

Koettuun laajuuteen vaikuttaa muun muassa luontotyyppi, kasvuston peittävyys, pinnanmuodot, alueen muoto ja ympäröivän alueen luonne. Jos alue on luontotyypeiltään monipuolinen, kuten Alkkianvuoren alue, se voi vaikuttaa laajemmalta kuin puolet suurempi yhtä luontotyyppiä edustava kohde. Alkkianvuoren laajuuden tunnetta lisää sen sijainti laajan, likimain asumattoman, metsä- ja suoalueen ympäröimänä.

Alueen elvyttävyyttä lisää, jos kulkija voi nähdä alueella myös luonnonvaraisia eläimiä. Alkkianvuorella Suomenselän vaikutus tuntuu lähialueita niukemmassa eläimistössä. Pohjoisten lintulajien osuus on myös huomattavasti suurempi kuin lähialueilla.

Vaikuttavat puuyksilöt

Vanhat, kookkaat tai muuten vaikuttavat puuyksilöt ilmentävät elämän jatkuvuutta ja moni-ilmeisyyttä. Vanhat puut herättävät luotettavuuden,

turvan ja ylisukupolvisuuden tuntemuksia.

Alkkianvuorella vanhoja puuyksilöitä kohtaa etenkin kivikkoisilla kalliorinteillä, missä puut ovat säästyneet hakkuilta vaikeakulkuisen maaston vuoksi. Vanhat männyt eivät näillä karuilla kallioilla ole saavuttaneet sellaisia mittasuhteita kuin viljavammilla paikoilla. Puut ovatkin usein kooltaan pieniä ja kitukasvuisia, mutta esteettisesti kauniita.

Luontopolun varrella retkeilijä kohtaa vanhan, jo keloutuneen mukuramännyn, joka on luonnonsuojelulain nojalla rauhoitettu. Tämä 19,5 m korkea puuvanhus kasvaa mukuroita lähes kokorungon matkalta. Tarina kertoo, että tämä mänty oli aikoinaan, ennen sen rauhoittamista, päätyä koristamaan silloisen aluemetsänhoitajan tilan porttia. Onneksi luonto puuttui asiaan: lumi-myrsky esti puun kaatamisen ja kuljettamisen. Näin tämä mänty jäi vartioimaan Alkkianvuorta.



Alkkianvuoren mukuramänty.
Kuva: Terttu Hermansson

Luonnontilaisuus

Luonnontilainen metsä on monimuotoinen, vakaa ja häiriöille vastustuskykyinen. Luonnontila on tietyn kasvupaikan puitteissa esiintyvä pitkän ajanjakson kuluessa muodostunut olotila, johon ihmistoiminta ei ole mainittavasti vaikuttanut. Luonnontila on salliva; vanhuus ja kuolema ovat osa elämän kiertoa.

Terveysmetsässä voi olla perusteltua yhdistää kevyesti hoidettua ja luonnontilaista luontoa samaan kokonaisuuteen. Näin voi laajentaa ympäristön tarjontaa vastaamaan erilaisia odotuksia ja valmiuksia. Alkkianvuoren alue edustaa parhaimmillaan tällaista asetelmaa. Sieltä löytyy täysin suojeltua ja eri tavoin käsiteltyjä alueita sopivasti yhteen liittyvinä.

Ihmistoiminnan merkit

Luontoon jäänyt merkki ihmisen entisaikojen toiminnasta voi lisätä paikan elvyttävyyttä ja mielenkiintoa alueeseen. Kulttuuriperintö lisää paikan kokemukseen inhimillisen ulottuvuuden ja syventää suhdettamme siihen.

Alkkianvuoren metsät ja suot ovat aikanaan olleet osa Metsäntutkimuslaitoksen tutkimusmetsiä ja soita. Tältä aikakaudelta alueella on paljon merkkejä tutkijoiden koetoiminnasta.

Alkkianvuoren laelle on rakennettu ensimmäinen kolmiomittaustorni jo vuonna 1949. Tornin romahdettua samalle paikalle rakennettiin vuonna 1971 uusi noin 15 m korkea torni, jonka lahoja jäännöksiä voi vielä maastossa tänä päivänäkin nähdä. Kumpikin tornin pystettiin paikan päältä saaduista puista.

Kolmiomittaustorneja käyttivät kartoittajat vielä 1985. Torneista käsin kyettiin mittaamaan suuntia ja etäisyyksiä selvästi erottuviin maastokohteisiin. Mittauksilla on varmistettu karttojen oikeat mittasuhteet. Nykyään torneja ei enää tarvita tähän tarkoitukseen, sillä satelliittimittaus on korvannut torneista tehtävät havainnot.

Maaston roskattomuus ja kulumattomuus sekä puhdas ilma

Elvyttävä kohde on roskaton, eikä maasto ole silminnähden kulunut. Vaikutelma koskemattomuudesta tuo luontokokemukseen ajattomuutta. Roskilla on voimakas kielteinen vaikutus luontokokemukseen. Roskaisuus, kuluneisuus ja vandalismi vähentävät yhdessä ja erikseen turvallisuuden tunnetta, joka on ensiarvoisen tärkeä

elpymiskokemukselle.

Toistaiseksi Alkkianvuoren maasto on säilynyt roskattomana, ja kulumisen merkkejä on erittäin vähän. Alueella ei ole myöskään näkyvissä ilkvallan merkkejä.

Hengittäminen liittyy suoraan elintoimintoihimme ja mielialaamme. Nykymaailmassa hyvä ilma on etuoikeus, jota on syytä arvostaa. Ilmansaasteiden arvioidaan aiheuttavan Suomessakin 1800 ennenaikaista kuolemaa vuosittain.

Puut ja muut kasvit puhdistavat ilmaa. Erityisen miellyttäväksi ja mielialaa kohottavaksi ilma koetaan metsässä, etenkin sateen jälkeen. Metsässä ilma sisältää myös erilaisia orgaanisia haihtuvia ainesosia. Niistä syntyvät metsän tuoksut. Hajuaistimus jättää vahvan muistijäljen.

Koska Alkkianvuori sijaitsee suhteellisen kaukana asutuksesta ja vilkkaista liikenneväylistä, on otaksuttavaa, että alueella voi nauttia kaikkina vuoden aikoina puhtaasta ilmasta sekä metsien ja soiden tuoksuista.

Hiljaisuus ja luonnon äänet sekä luonnollisen pimeä yö

Äänillä on suuri vaikutus ihmisen autonomiseen hermostoon, joka säätelee muun muassa jännittymisen ja rentoutumisen fysiologisia reaktioita. Äänet vaikuttavat myös mielentilaan ja viihtyvyyteen. Mitä vähemmän kohteessa on ihmistoiminnan synnyttämää melua, sitä elvyttävämpi se on. Hiljaisilla luonnon paikoilla ei kuitenkaan tarkoiteta täyttä äänettömyyttä vaan sitä, että ihmisen aiheuttamat äänet puuttuvat.

Äänimaiseman merkitys paikkakokemukselle on hyvin oleellinen. Vaikka melu ja hiljaisuus ovat suhteellisia, voidaan kuitenkin todeta, että nykymaailmassa hiljaiset paikat ovat käymässä yhä harvinaisemmiksi.

Koska Alkkianvuori sijaitsee etäällä asutuskeskuksista ja vilkkaista valtateistä, alue on oiva paikka keskittyä tarkkailemaan luonnon rauhaa ja äänimaailmaa.

Valosaaste kuuluu nopeimmin lisääntyviin ympäristökuormituksen muotoihin. Valosaasteella tarkoitetaan liiallista, häiritsevää ja haitallista keinovaloa. Yöllinen keinovalo häiritsee sisäisen kellon säätelyä. Sisäisen kellon rytmihäiriöt heijastuvat melatoniinin eritykseen ja sen myötä lukuisiin elintoimintoihimme.

Alkkianvuorella retkeilijä on kaukana valosaasteen haittavaikutuksista, retkeilijä voi syksyn ja talven pimeinä öinä ihaila sinitaivaan tähtilois-
toa kaikessa hiljaisuudessa. Liikkuessamme pi-
meässä maastossa aistimme valpastuvat, hämä-
rännäkömme kehittyä, kuuleminen ja tunnustelu
korostuvat.

Sopiva määrä vierailijoita ja matala riskitaso

Luonnossa on helpompi olla itsensä seurassa ja tekemisissä muiden kanssa. Siellä on vapaampi erilaisista rooleista. Luonnon läheisyys myös vähentää yksinäisyyttä, ja luonnossa ihmiset kokevat olevansa tasavertaisempia. Luonto tukee myös yhteisöllisyyttä. Ihmisillä on sisäänrakennettu seuran ja yksinolon kaipuu.

Maailmalla tiheimmin asutuilla alueilla on jo usein jouduttu rajoittamaan kansallispuistoissa vierailijoiden määrää. Onneksi Suomessa tilanne ei vielä ole tällainen. Alkkianvuorella vierailijoiden määrä on hieman kasvanut viime vuosina, mutta silti alueella ei useinkaan kohtaa monia patikoijia samanaikaisesti. Alue edustaa siten vielä todellista luonnon rauhaa, kuitenkin suhteellisen lähellä asutusta ja hyvien liikenneyhteyksien päässä.

Elvyttävän paikan tulisi olla turvallinen, missä ei ole suurta riskiä joutua onnettomuuden tai kiusallisen häiriön uhriksi. Maastoa olisi hyvä pystyä arvioimaan ja havainnoimaan helposti, jotta näkee mihin astuu ja minne etenee. Turvallisessa maastossa eläimet eivät ole kiusaksi tai vaaraksi. Myös pysäköintipaikan rauhallisuus liittyy turvallisuuden kokemukseen.

Alkkianvuoren alue on kokonaisuudessaan varsin turvallinen, siellä on selkeät ja hyvin merkityt polut, jolloin ei ole eksymisvaaraa. Ainoastaan paikoittain kiviset polut ovat haasteellisia, ja siksi kulkemiseen on kiinnitettävä erityistä huomiota. Sulan maan aikana retkeilijöitä voivat ajoittain kiusata hyttyset, mäkärät, paarmat ja hirvikärpäset. Suurpetoja alueella on havaittu aniharvoin. Samoin parkkipaikalla ei ole toistaiseksi havaittu ilkivaltaa.

Mahdollisuus nuotioon sekä elvyttävät rakennelmat

Laavut, kodat, nuotiopaikat ja -katokset ja muut retkeilyrakennelmat toivottavat retkeilijät tervetulleiksi alueelle. Maastossa opasteet luovat turvallisuuden tunnetta, ja pitkokset helpottavat kulkua vaikeakulkuisessa maaston kohdassa.

Rakennelmien kuninkaita ovat tietysti näköalatornit, mutta niitä yksinkertaisempia rakennelmia ovat näköalalavat. Ehdoton retkeilyalueen edellytys on nuotiopaikka. Nuotion liekkien katseluun liittyy spontaani huomion kiinnittymisen. Monelle meistä retken kohokohta on noki-pannukahvit eväsmakkaroineen.

Alkkianvuorella luontopolkujen lähtöpisteessä on pieni kota tulisijoihin ja luontopolun varrella on vaikeakulkuisissa kohdissa pitkos-puita. Lisäksi muinaisen merenrannan kivikkoi-silta rannoilta löytyy penkkejä. Tulevana kesänä (2024) alueen rakennelmia kunnostetaan ja rakennetaan lisää. Uudistetut ja laajennetut rakennelmat tekevät alueesta entistä houkuttelevamman.

Paikkasidonnaiset tarinat, ylevän kokemus ja paikan henki

Moniin luonnon paikkoihin liittyy usein tarinoita. Ne ovat aineetonta kulttuuriperintöä ja lisäävät paikan kiinnostavuutta ja arvostusta. Paikkanimet voivat myös edustaa tarinallisuutta. Tarinoiden kaipuu on säilynyt yhteiskunnallisten ja teknologisten mullistusten keskellä. Olipa tarina tosi, sepitetty tai jotain siltä väliltä, hyvä tarina herättää aina tunteita. Hyvät tarinat ovat terveystuonetta suola. Toistaiseksi Alkkianvuorelta ei ole tallennettuja tarinoita, mutta jääkauden jälkeisistä vaiheista löytyy alueelle soveltuvia vanhoja tarinoita.

Paikan suuruuden tai luonnonvoimien mahtavuuden äärellä voi kokea subliimin eli ylevän. Se kuvaa kokemusta jostain niin suuresta, että se ylittää ihmisen kyvyn mitata, hallita tai jäljitellä sitä. Se on sulautumiskokemus, joka auttaa ihmistä hyväksymään pienuutensa, haurautensa ja tilapäisyytensä. Luonnossa ylevän voi kokea esimerkiksi ukkostavan rajuilman aikana tai tähtitaivasta ihaillessa.

Alkkianvuorella retkeilijä voi kohdata ylevän tunteen esimerkiksi pohtiessaan paikan geologista historiaa ja viimeisen jääkauden aikaisia tapahtumia tai vaikkapa ihaillessaan kalliojyrkänteen reunalla avaraa metsä- ja suomalaismaa tai pimeän yön tunteina kirkasta tähtitaivasta.

Maisema tai paikka ilmentää vain sen, mitä siitä on aistein havaittavissa. Erilaisilla paikoilla on erilainen tunnelma. Silti ihmiset ovat aina kokeneet paikoissa jotakin persoonallista, joka on enemmän kuin mitä aistein on havaittavissa.

Paikan herättämää tuntemusta kutsutaan ”paikan hengeksi”. Se on se jokin, mikä antaa paikalle vaikeasti sanoiksi puettavan luonteen. Jos pystymme kokemaan luonteeltaan myönteisen paikan hengen, palaudumme ja voimaannumme tehokkaammin.

Alkkianvuoren erilaiset maisemat ja luontotyypit voivat synnyttää retkeilijässä erilaisia tuntemuksia. Alueella ei ole vain yhtä paikan henkeä, vaan jokaisella erilaisella paikalla on oma aistittavissa oma erityinen henkensä.

Lähteet

Leppänen, M. & Pajunen, A. 2017. Terveysmetsä. Tunnista ja koe elvyttävä luonto. Gummerus Kustannus Oy. 297 s.

Lipponen, M., Vehmasto, E., Simkin, J., Teranen, K., Rätty, A. & Pursiainen, P. 2023. Terveysmetsätoiminta hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 94/2023. Luonnonsarakeskus. Helsinki. 66 s

Monimuotoinen Alkkianvuori
Kuva: Terttu Hermansson

