



# Sauvakävelyreitti 3/4: Maajoukkueura 7,8 km

## Vaativuus

- Helppo
- Keskivaikea
- Vaativa**
- Palvelut**
- Hyvät
- Kohtalaiset
- Vähäiset



## Reittikuvaus

Maajoukkueura on aktiivikuntoilijalle tarkoitettu vaativa testi- ja harjoittelurata. Reitti on hyväkuntoinen ja riittävän leveä sauvakävelyyn suuremmallakin porukalla. Reitin profiili on haastava ja pituutensa puolesta rata sopii myös aktiiviturheilijalle. Korkeuseroa reitillä on 166 metriä ja kokonaisnousua 243 metriä, joten halutessaan hien saa varmasti pintaan.

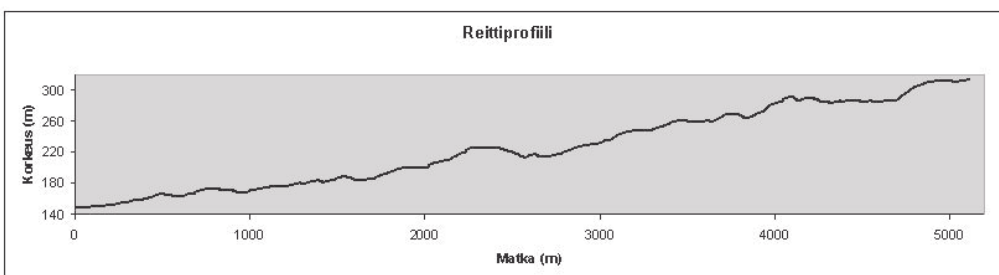
Lähdettäessä Lehmilammen kodalta nousemaan ylös vaaraan, maisemat muuttuvat melkoisesti. Mäntymetsät vaihtuvat Vuokatin vaaran tiheisiin korpikuusikoihin. Paikoin reitiltä avautuvat maisemat Sotkamon kirkonkylälle päin. Maisemaa kuitenkin hallitsevat vihreät metsät sekä sinisinä valkkyvät Sapso- ja Kiantajärvi.

Reitin varrella on kaksi taukopaikkaa. Lehmilammen kota ja Pölylammen taukopaikka. Molemmilla taukopaikoilla on tulentekomahdollisuus, joten tauon voi viettää vaikkapa makkaranpaiston merkeissä. Etenkin Pölylammen taukopaikka sijaitsee hienolla paikalla kahden vaaran laen kainalossa piskuisen Pölylammen rannalla. Pidemmän tauon voi viettää vaaran huipulla Café Palovartijassa (avoinna kesäisin klo 11-18) tai alhaalla esimerkiksi Vuokattihallin kahviossa.

Samainen reitti on myös Suomen hiihtomaajoukkueen sauvakävelytreenireitti, joten kuntoilijat voivat kilpailla esimerkiksi reitin ennätysaikaa vastaan.

### Reitin parhaat ajat:

Miehet:	Aika	Pvm
1. Jussi Simula	19:13	28.8.2007
2. Jesse Väänänen	19:15	28.8.2007
3. Sam Sundberg	19:18	24.7.2008
Naiset:		
1. Aino-Kaisa Saarinen	21:45	24.7.2008
2. Pirjo Muranen	21:57	24.7.2008
3. Kaisa Varis	21:58	24.7.2008



## Hätätilanteessa!

- Soita 112
- Kerro kuka olet
- Kerro missä olet
- Kerro mitä on tapahtunut