

# OLYMPIA

## AKTIIVIMATKAT

Valmistautuminen aktiivimatikalle

**Risteily ja pyöräilymatka Etelä-Hollannissa**



## **Mistä tiedän, vastaako oma kuntotasoni matkan vaativuustasoa 1,5/5?**

### **Vaativuus: Helppo 1–1,5/5**

Olet harrastanut säännöllistä liikuntaa (jossa hikoilet ja hengästyit) 1–2 kertaa viikossa viimeisen puolen vuoden aikana. Pyöräily on sinulle tuttua, vaikka et olisikaan tehnyt pitkiä pyörälenkkejä. Olet pyöräillyt ainakin 10 kilometrin lenkkejä 1–2 kertaa viikossa viimeisen 3 kuukauden aikana.

## **MITEN VALMISTAUTUA MATKALLE**

### **Henkinen valmistautuminen**

Olympian aktiivimatka on aktiivisten ja liikunnallisten ihmisten lomamatka. Matkakohteesta riippuen siihen saattaa liittyä myös suuria tavoitteita tai vähintäänkin oman itsensä voittaminen. Siksi henkinen valmentautuminen matkalle on yhtä tärkeää kuin fyysinen. On hyvä varautua huonoon säähän, rakkoihin jaloissa tai jopa ampiaisen pistoon. Näin mahdolliset pienet vastoinkäymiset eivät pääse laskemaan tunnelmaa matkan aikana.

Matkakohteesta ja olosuhteista on hyvä tietää mahdollisimman paljon etukäteen. Tällöin voi paremmin ottaa huomioon kohteen erikoisolosuhteet ja yrittää valmistautua ennalta eri tilanteisiin. Vaikka matkoillamme on aina mukana matkanjohtaja sekä usein myös paikallista apua, saattavat sääolosuhteet tai sairastumiset muuttaa suunniteltua ohjelmaa.

### **Fyysinen valmistautuminen**

Valmistautuminen on syytä aloittaa vähintään 8 viikkoa ennen varsinaista pyöräilymatkaa riippuen kuntotasostasi ja pyöräilyn vaativuudesta. Näin matkasta tulee mielekkäämpi.

Yleensä harjoitteluun kuuluu pyöräilyä, kuntopyöräilyä ja lihasvoiman parantamista. Näitä kaikkia voikin suositella. Parasta on pyöräillä mahdollisimman samankaltaisessa maastonmuodossa kuin suunniteltu matka, ja samoilla varusteilla kuin matkaan ollaan lähdössä. Muistathan verrytellä ja jumpata ennen ja jälkeen pyöräilyn.

Tee pääasiassa tasavauhtisia ja pitkäkestoisia harjoituksia (1–3 tuntia). Muista myös säännöllisin väliajoin tehdä harjoituksia, joissa hengästyit ja hikoilet reippaasti. Harjoittelussa kannattaa tehdä myös koko päivän kestoisia pyöräilyharjoituksia (5–7 tuntia), jotka toistetaan peräkkäisinä päivinä. Muista silloin pitää sopiva vauhti, sopivasti taukoja sekä syödä ja juoda tasaisin väliajoin. Lähde harjoittelemaan myös sateella ja tuulella. Silloin saat testattua myös varusteiden toimivuuden huonossa kelissä.

Aloita valmistautumisjakso hieman kevyemmällä totuttautumisjaksolla, ja lisää harjoittelun kuormittavuutta (määrä, teho, kesto, kuorma) kohti matkaa. Pidä viimeinen viikko ennen pyöräilymatkaa hyvin kevyenä.

## **Venyttely**

Muista harjoitellessasi venyttellä aina ennen ja jälkeen suorituksen. Venyttely nopeuttaa palautumista, ehkäisee akuuttien ja rasitusvammojen syntyä, lisää lihasten rentoutumista ja parantaa elimistön lihastasapainoa. Venyttely parantaa hapen ja ravintoaineiden saantia lihaksiin sekä nopeuttaa kuona-aineiden poistumista. Jos et ole ennen venytellyt itse, niin kysy joltain asiaa tuntevalta neuvoja. Väärin venyttelemällä voit tehdä kehollesi hallaa.

## **Makupalat ja ruoka**

Mahdollisimman terveellinen ruokavalio ennen matkaa on lähes yhtä tärkeää kuin fyysinen harjoittelu. Ruokavalion tulee olla mahdollisimman monipuolinen, mutta hiilihydraattipitoinen ruoka ennen matkaa auttaa fyysisessä ponnistelussa. Raskaassa suorituksessa sen osuus saisi olla yli 60 %.

Pyöräretkille kehoitetaan ottamaan mukaan jotain pientä purtavaa. Saatat kuulla muilta pyöräilijöiltä hyviä vinkkejä: rusinat ja pähkinät ovat hyviä, kuivatut hedelmät ovat loistavia antamaan energiaa ja niitä saa hyvissä pakkauksissa jne. Makupaloja pitää kuitenkin kokeilla ennen matkaa, ettei tule yllätyksiä. Vatsa voi muuten reagoida uuteen makupalaan hyvinkin voimakkaasti, esimerkiksi turvotuksella. Sama koskee myös urheilujuomia. Ne ovat hyviä ja antavat lisäenergiaa, mutta jos niitä ei ole kokeillut aikaisemmin, ei niiden käyttöä kannata aloittaa matkan aikanakaan.

## **Pyöräily**

Pyöräily on terveystoimintaa parhaimmillaan. Maamme melko tasaiset pinnanmuodot soveltuvat hyvin pyöräilyyn. Kannattaa kuitenkin hakeutua pyöräilemään kumpuilevaan maastoon, sillä se tuo sopivasti vaihtelua ja on hyvää harjoittelua. Ylämäet kohottavat pulssia ja alamäet antavat aikaa hengähtää. Pyöräilyn etuna esimerkiksi juoksuun ja kävelyyn verrattuna on, että siinä jalkojen nivelet eivät joudu alttiiksi tärähdyksille. Kun vielä muistaa verryttellä ja jumpata ennen ja jälkeen pyöräilyn, voi olla varma siitä, että on harrastamassa terveystoimintaa parhaasta päästä!

## **Yleistä pyöräilymatkoistamme**

Muuttuvat sääolosuhteet voivat tehdä mistä tahansa matkasta annettua kuvausta haastavamman (esim. kova tuuli). Ajomatkat ovat suhteellisen pitkiä (30–53 km päivässä). Pyöräilyvauhti matkoilla on keskimäärin 14–18 km tunnissa riippuen matkan vaativuudesta, reitistä ja käytettävistä polkupyöristä.

## **Pyöräilyvarusteista**

### **Vaatetus**

Pyöräillessä suositetaan yleisesti ihonmyötäisiä ja tuulenpitäviä asuja. Näin vältetään vaatteiden lepattaminen sekä ylimääräinen tuulen vastus. Kerrospukeutuminen on valttia myös pyöräilyssä. Turvaliivi tai kirkas paita lisäävät näkyvyyttä myös päiväsaikaan ja auttavat pyöräilijää erottumaan paremmin.

### **Kengät**

Pyöräillessä kannattaa käyttää hiukan tavallista jäykkäpohjaisempia kenkiä. Vettä kestävätkengät ovat suositeltavia.

### **Pyöräilyhousut**

Pyöräillessä pannaan paljon painoa satulaan takamuksen kautta. Siksi pyöräilijät käyttävät usein pehmustettuja pyöräilyhousuja. Paljon ajavalle kunnolliset pyöräilyhousut ovat perusvaruste. Pyöräilyhousut puetaan alimmaiseksi ja niiden päälle lisätään tarvittaessa muita vaatekerroksia. Jos ei omista oikeita pyöräilyhousuja, niin kannattaa ainakin välttää hiertäviä vaatteita. Esimerkiksi liian väljät vaatteet tai paksut saumat aiheuttavat joskus hiertymiä. Myös geelitäytteinen satulanpehmuste voi auttaa asiaa.

### **Pyöräilykypärä**

Suosittellemme matkoillemme omaa pyöräilykypärää. Kypärää hankkiessaan tulee varmistaa, että kypärästä löytyy hyväksymismerkintä CE tai KOVFS. Kypärä on hyvä, kun se on sopivan kokoinen, suojaaa otsaa, ohimoita ja takaraivoa. Kypärän leukahihnan tulee olla riittävän kireällä, jotta kypärä pysyy päässä mahdollisessa onnettomuustilanteessa.

### **Mukaan kannattaa ottaa myös**

- sadeviitta tai muu sadeasu
- ”mustekala”
- pyöräilyhanskat
- taukosuoja satulaan sateen varalle (esim. muovipussi)
- pyöräily- tai aurinkolasit, jotka suojaavat viimalta

### **Vinkkejä**

#### **Satulan korkeus**

Liian alhaalla oleva istuin rasittaa polvia ja nilkkoja. Mikäli lantio keinuu polkemisen tahdissa, satula on liian korkealla. Istu satulaan ja paina toinen poljin alas. Laske päkiä polkimelle. Jos satulan korkeus on oikea, pitäisi polven olla nyt hieman taipuneena.

#### **Takapuolen arkuus**

Jos ei ole pitkään aikaan pyöräillyt, voi takapuoli tulla alkuun araksi. Tämä on normaalia, ja arkuus yleensä poistuu jonkin ajan kuluttua. Mikäli näin ei tapah-

du, korjaa satulan asentoa. Myös pyöräilyhousut tai geelitäytteinen satulanpehmuste voivat tuoda asiaan helpotusta.

### **Ohjeita pyöräilyyn ryhmässä**

- pyri pitämään suorat ajolinjat ja muista turvaväli
- vältä äkillisiä jarrutuksia
- viesti muille ajajille huutamalla sekä käsimerkeillä (esim. kuoppa tiessä)
- katse kannattaa pitää edellä ajavan hartiatasolla eikä kohdistaa sitä esim. edessä olevaan takajarruun
- rento ajoasento säästää voimia

### **VARUSTEISTA JA OLOSUHTEISTA**

Tämän matkan pyöräretket sopivat normaalikuntoiselle pyöräilyn harrastajalle.

Pyöräilemme enimmäkseen hyväkuntoisilla pyöräteillä ja lyhyitä matkoja maantien reunassa. Reittimme kulkee enimmäkseen tasaisella maalla ja matkalla on vain muutama lyhyt ylä- ja alamäki. Hollannissa käytämme silloin tällöin lauttoja ylittääksemme kanavia tai vesiväyliä (maksu 1-2,5 eur/hlö/ylitys).

Reittien kunto tai sääolosuhteet saattavat aiheuttaa muutoksia matkaohjelmaan. Matkalle on hyvä varata mukaan myös lämpimiä vaatteita. Matkan aikana säät voivat vaihdella. Myös sadevarusteet voivat olla tarpeelliset.

### **HYVÄ TIETÄÄ**

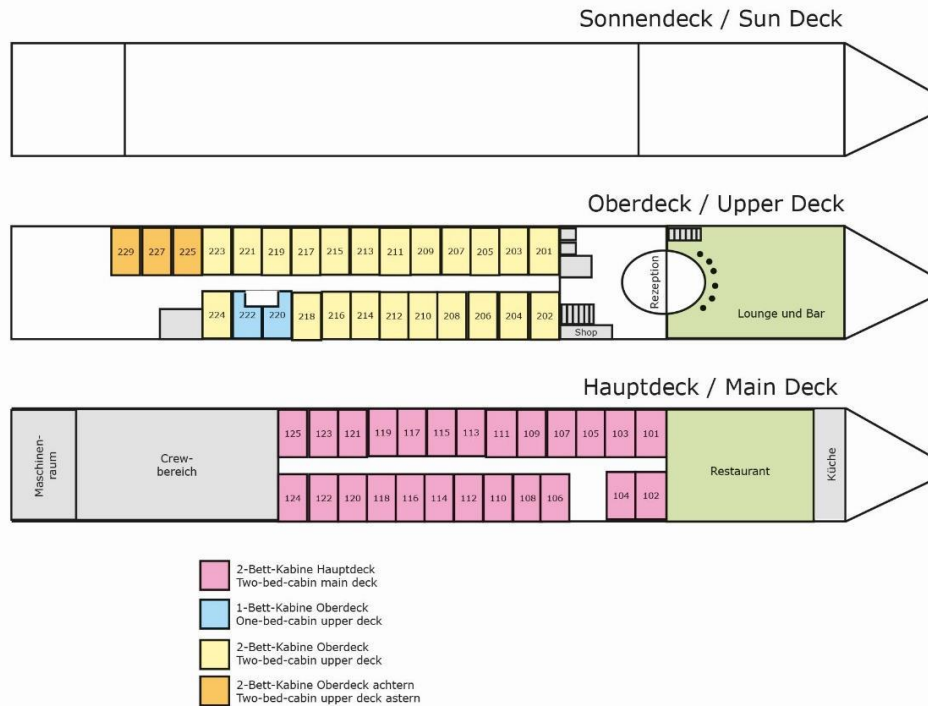
Olympian Aktiivimatkojen suomalainen matkanjohtaja on mukana koko matkan ajan ja hän avustaa matkustajia myös laivan palveluihin liittyvissä asioissa. Jokialusta ei voi verrata merellä liikkuvaan risteilyalukseen (hytti- ja oleskelutilat ovat rajalliset). Joissain laitureissa voi olla useampia aluksia vierekkäin eikä koneiden ääniä tai muita häiriöitä voi välttää.

### **Risteilyalus MS Normandie**

#### **Tietoja aluksesta**

Rakennettu 1989 (uudistettu 2010/2011)  
pituus 91,2 m                      leveys 10,5 m  
syväys 1,6 m                      nopeus 20 km/h  
matkustajamäärä 100              hyttejä 55  
hyttien koko n. 10-11 m<sup>2</sup>

## MS NORMANDIE



Ylimpänä on aurinkokansi, keskellä yläkansi ja alimpana pääkansi. Ryhmämme majoittuu pääsääntöisesti pääkannen hytteihin. Laivaan käynti on yläkannen kautta.

Huom. Sääolosuhteiden muuttuessa joella oleellisesti – esim. joen tulviessa tai veden pinnan laskiessa liian matalalle – laivayhtiö pidättää oikeuden muuttaa reittiä, kuljettaa matkustajat bussilla tai äärimmäisissä olosuhteissa peruuttaa risteily (ylivoimainen este). Sama pätee viranomaisten päätökseen (ei aiemmin tiedossa olleisiin) sulkujen tai siltojen korjaustöihin ja koneen/voimanlähteen rikkoutumiseen. Tulo- ja lähtöajat ovat arvioita normaaleilla veden korkeuksilla ja sulkujen toimimisajoilla.

### Turvallisuusmääräykset

MS Normandie täyttää viralliset turvallisuusmääräykset. Pelastautumisohjeet ovat käytävillä sekä hyttien ovissa. Pelastusliivit on sijoitettu joko vuoteiden alle tai kaappiin.

### Hytit

Majoitumme pääkannen tai yläkannen 2 hengen hytteihin. Jokaiseen hyttiin on vain yksi avain. Lukitkaa hyttinne ovi aina hytistä poistuessanne. Avain jätetään vastaanottotiskille laivasta poistuttaessa. Hyttien varustukseen kuuluu 2 yhden hengen vuodetta, joista toisen voi päivän ajaksi muuttaa sohvaksi. Ikkunallisissa hyteissä on satelliittitelevisio, hiustenkuivaaja, tallelokero (pantti avaimesta 15 euroa). Ikkunaa ei voi avata, mutta hytissä on ilmastointi. Mikäli pääkannen hytti sijaitsee laiturialueella oltaessa rannan puolella, voi näkymä ikkunasta maihin olla rajoittunut. Koska vaatteiden kuivausmahdollisuudet ovat rajalliset, suosittelemme teknisiä urheiluvaatteita. Laivan sähkövirta on 220 V ja sähköpistokkeet samanlaiset kuin meillä Suomessa. Hytit siivotaan päivittäin ja pyyhkeet sekä lakanat vaihdetaan päivittäin.



### **Matkalaukut**

Hyttien säilytystilat ovat rajalliset ja suosittelimme pehmeää laukkua, joka mahtuu paremmin sängyn alle. Laivan henkilökunta vie matkatavarat hytteihin. Viimeisenä aamuna hytti pitää vapauttaa viimeistään kello 9.00 ja jättää matkatavarat käytävälle, josta henkilökunta toimittaa ne laiturille.

### **Ravintolat**

Laivan ravintola sijaitsee pääkannella. Ravintolassa tarjoillaan aamiainen ja illallinen sekä kevyt lounas niille, jotka haluavat jäädä päiväksi laivalle.



Ravintola



Laivan yläkannella on laivan vastaanottotiski, salonki sekä baari, jossa on näköalaikkunat.

Aurinkokannella on avoin tila, jossa on kansituoleja sekä katettu tila, jossa on oleskeluryhmiä. Pyörät säilytetään aurinkokannella. Tupakointi on sallittu vain aurinkokannella.



### **Pukeutuminen laivalla**

Laivalla ei ole erityistä pukeutumiskoodia. Päiväaikaan laivalla voi pukeutua rennon siististi. Illallispukeutumiseksi ei suositella urheiluvaatteita.

### **Ateriat laivalla**

Laivalla on täysihoito, joka sisältää buffetaamiaisen, retkievää, jotka matkustaja itse kerää aamiaisbuffetista sekä illallisen. Tulopäivän jälkeen illallisen voi valita kahdesta eri menuvaihtoehdosta. Illallisella tarjoillaan yleensä alkuruoka, alkukeitto, pääruoka sekä jälkiruoka. Niille matkustajille, jotka eivät halua lähteä seuraavan päivän pyöräilyosuudelle (vaan jäävät laivaan), tarjoillaan kevyt lounas (ilmoitettava henkilökunnalle edellisenä iltana). Matkustajat keräävät retkipäivien eväät itse aamiaispöydästä. Suosittelemme ottamaan mukaan oman eväsrasian ja juomapullon. Laivalta löytyy myös pusseja eväiden pakkaamista varten.



## **Erityisruokavaliot**

Laivalla on saatavilla vain rajoitetusti erityisruokavalioiden (kasvis-, gluteeniton tai laktoositon ruoka). Muita erityisateriatoiveita ei voida toteuttaa. Erityisruokavaliotoiveet pyydämme ilmoittamaan toimistoomme **viimeistään 3 viikkoa** ennen matkan alkua. Laiva saattaa periä 30 euron lisämaksun erityisaterioista.

## **Maksuvälineet laivalla**

Laivalla on oma maksukortti, jolla maksetaan kaikki laivalla ostetut juomat. Muut ostokset ja retket maksetaan käteisellä. Muistathan kuljettaa korttia mukana aina laivalla ollessasi. Juomat maksetaan laivan baaritiskillä viimeistään lähtöamuna kello 9.00 mennessä. Maksuvälineinä käyvät eurot, Visa sekä Mastercard.

## **Palvelupalkkiot**

Laivan henkilökunnan, kantajien sekä bussinkuljettajien palvelupalkkiot sisältyvät matkan hintaan.

## **Wifi-yhteys**

Laivan wifi-yhteys on maksullinen ja toimii matkan varrella vaihtelevasti. Laivalla yhteyden voi saada ainoastaan aurinkokannella, komentosillan läheisyydessä. Suuremmissa kaupungeissa on kahviloita, joissa on wifi-yhteydet.

## **Lääkäri ja terveys**

Laivalla ei ole lääkäriä. Matkanjohtaja ja laivan henkilökunta avustavat tarvittaessa, jos tarvitset lääkäriä tai lääkkeitä apteekista. Muistathan ottaa henkilökohtaiset lääkkeet matkalle mukaan. Suosittelemme hankkimaan eurooppalaisen sairaanhoitokortin, mutta se ei ole välttämätön ([www.kela.fi](http://www.kela.fi)).

## **Laivan tiedotus- ja cocktail-tilaisuus**

Laivalla on ensimmäisenä iltana cocktail-tilaisuus, jossa esitellään laivan henkilökunta sekä annetaan turvallisuuteen, laivan palveluihin sekä seuraavan päivän ohjelmaan liittyvää tietoa. Tilaisuus on englanninkielinen. Tilaisuuden jälkeen matkanjohtaja pitää tilaisuuden suomen kielellä ja kertoo ryhmämme seuraavan päivän ohjelman. Saat hyttiisi karttavihkosen pyöräilyreiteistä.

## **Retket**

Laivayhtiö järjestää myös lisäretkiä, joita voi ostaa paikan päältä. Retket varataan laivan vastaanotosta risteilyisännältä ja maksetaan käteisellä. Hinnat ovat 16–20 euroa.

## PYÖRÄT HOLLANNISSA

- Pyörät:** Pyörät ovat 7-vaihteisia ja 28-tuumaisia. Lisämaksusta on mahdollisuus vuokrata myös sähköpyörä (saatavilla rajoitetusti). Ilmoita pyörätoiveesi ja pituutesi jo matkaa varatessasi. Teemme pyörien säädöt ensimmäisenä retkipäivänä.
- Malli:** Unisex-malli
- Jarrut:** Jalka- ja käsijarrullinen pyörä tai käsijarrullinen pyörä.
- Tarakkateline:** On
- Pyörälaukut:** Olemme varanneet matkustajille matkan ajaksi pyörälaukun, etutankoon kiinnitettävän pienen laukun sekä lukon. Jos jätät pyörän parkkiin, ota laukut mukaasi ja muista lukita pyörä!



## VARUSTELUETTELO

*Oheinen varusteluettelo on vain suositus. Tärkeimmät varusteet ovat kypärä ja mukava pyöräilyasu. Materiaalien on hyvä olla nopeasti kuivuvia, sillä majoitustilojen kuivausmahdollisuudet ovat rajalliset. Ota huomioon matkasi ajankohta, suluissa olevat koskevat lähinnä kesäaikaa.*

- ❑ **Kuoritakki**, veden- ja tuulenpitävä, jossa on huppu
- ❑ **Kuorihousut**, veden- ja tuulenpitävät
- ❑ **Pitkälahkeiset housut**, pyöräilyssä mielellään ihonmyötäiset
- ❑ **Fleece-takki tai vastaava lämmin välitakki**
- ❑ **Sadeviitta**
- ❑ **Pitkähihainen paita**
- ❑ **(Shortsit)**
- ❑ **T-paitoja**, pyöräilyssä mielellään ihonmyötäiset
- ❑ **Alushousut**, jotka tarkoitettu liikuntaan (hengittävät, eivätkä hierrä)
- ❑ **Päähine**, joka tauoilla suojaa kasvoja auringonpaisteelta (esim. lippalakki)
- ❑ **Urheilusukkia**
- ❑ **Pyöräilykypärä**
- ❑ **Pyöräilyhousut tai satulanpehmuste** (geeli), eivät pakolliset
- ❑ **Pyöräilyhansikkaat tai muut lämpimät hansikkaat**
- ❑ **Pyöräilykengät** (jäykkäpohjaiset ja vedenpitävät)
- ❑ **Toiset kevyet kengät**, esim. lenkkitosut
- ❑ **Kaulahuivi**, jolla voi suojata niskaa ja kaulaa (esim. Buff-monitoimihuivi)
- ❑ **Pikkureppu**
- ❑ **Aurinkolasit**, joissa hyvä uv-suojaus
- ❑ **Aurinkosuojavoiteet**
- ❑ **Huulirasva**
- ❑ **(Uima-asu ja pieni pyyheliina)**
- ❑ **Kamera**
- ❑ **Juomapullo**
- ❑ **Termospullo**
- ❑ **Linkkuveitsi, kynsisakset ja pinsetit**
- ❑ **Korvatulpat**
- ❑ **Matkasateenvarjo**
- ❑ **Varalasi**, jos tarpeen
- ❑ **Urheilujuomajauhetta** (jos olet tottunut käyttämään) antamaan lisää energiaa
- ❑ **Energiapatukoita, rusinoita** (saa myös paikan päältä)
- ❑ **Henkilökohtaiset hygieniatarvikkeet**
- ❑ **Henkilökohtaiset lääkkeet, särkylääkettä**
- ❑ **Pieni ea-laukku**, jossa rakko- ja tavallisia laastareita, haavanpuhdistusainetta yms.
- ❑ **Kosteuspyyhkeitä**
- ❑ **(Punkkikarkote/punkkipihdit)**
- ❑ **Varavirtalähde**, jolla voit ladata esim. kameran ja puhelimen akkuja (lentoyhtiön säännöistä johtuen tämä tulee pakata käsimatkatavaroihin)