

OLYMPIA

AKTIIVIMATKAT

Valmistautuminen aktiivimatikalle

**Itävalta – jokiristeily ja pyöräilyä
Tonavan laaksossa**



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

Vaativuus: Helppo 1/5

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 valmistautuminen 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 verryttellä 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 (35–54 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 tapahdu, 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

HYVÄ TIETÄÄ

Olympian Aktiivimatkojen suomalainen matkanjohtaja on mukana koko matkan ajan ja hän avustaa matkustajia myös laivan palveluihin liittyvissä asioissa. Jo-kialusta 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 Prinzessin Katharina

Tietoja aluksesta

Rakennettu 1991 (täysin uudistettu 2015)

pituus 110 m

leveys 11,2 m

syväys 1 m

nopeus 22 km/h

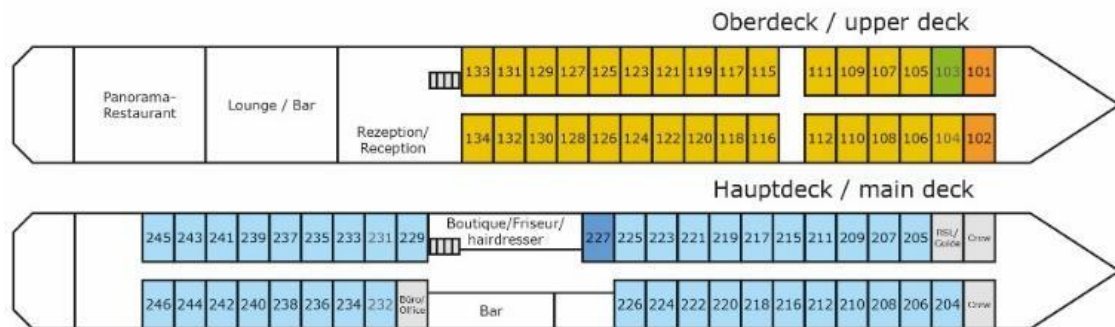
matkustajamäärä 140

hyttejä 71

hyttien koko n. 11 m²

henkilökunta 30

Ylimpänä on aurinkokansi, keskellä yläkansi ja alimpana pääkansi.



- 2-Bett-Kabinen Hauptdeck
Two-bed-cabin main deck
- Einzelkabine Hauptdeck
Single cabin main deck
- 2-Bett-Kabinen Oberdeck mit französischem Balkon (bodentiefe Fenster zum Öffnen)
Two-bed-cabin upper deck with french balcony (floor-to-ceiling windows that can be opened)
- Einzelkabine Oberdeck mit französischem Balkon (bodentiefe Fenster zum Öffnen)
Single cabin upper deck with french balcony (floor-to-ceiling windows that can be opened)
- 3-Bett-Kabine Oberdeck mit französischem Balkon (bodentiefe Fenster zum Öffnen)
Three-bed-cabin upper deck with french balcony (floor-to-ceiling windows that can be opened)

Hytit

Majoitumme pääkannen tai yläkannen 2 hengen hytteihin. Jokaiseen hyttiin on vain yksi avain. Lukitse hyttisi ovi aina hyttistä poistuessasi. Avain jätetään vastaanottotiskille laivasta poistuttaessa. Hyttien varustukseen kuuluu 2 yhden hengen vuodetta, joista toisen voi päivän ajaksi muuttaa sohvaksi. Ikkunallisissa hytteissä on mm. televisio, hiustenkuivaaja ja pieni jääkaappi. Ikkunaa ei voi avata, mutta hytissä on ilmastointi. Pääkannen hyteistä voi laituralueella olla rajoittunut näkymä maihin. Ylemmän kannen hytteissä on avattavat ranskalaiset parvekkeet. 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 pyydettäessä.



Matkalaukut

Hyttien säilytystilat ovat rajalliset. Laivan henkilökunta vie matkatavarat hytteihin. Viimeisenä aamuna hytti pitää vapauttaa viimeistään kello 9.00 ja jättää matkatavarat käytävälle, josta henkilökunta toimittaa ne laiturille. Laiva saapuu Passauhun lauantaina aamupäivällä.

Ravintola

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



Ateriat laivalla

Laivalla on täysihoito, joka sisältää buffetaamiaisen, retkievääät ja 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. Pöydissä on paperi- ja muovipussit eväiden pakkaamista varten. Halutessaan voi ottaa mukaan myös eväsrasian.

Erityisruokavaliot

Laivalla on saatavilla vain rajoitetusti erityisruokavaliota (kasvis-, gluteeniton tai laktoositon ruoka). Muita erityisateriatoiveita ei voida toteuttaa. Erityisruokavaliotoiveet pyydämme ilmoittamaan toimistoomme **viimeistään 3 viikkoa** ennen matkan alkua.

Pukeutuminen laivalla

Laivalla ei ole erityistä pukeutumiskoodia. Päiväaikaan laivalla voi pukeutua rennon siististi. Illallispukeutumiseksi ei suositella shortseja eikä hihattomia paitoja. Retkipäivinä voi ottaa uima-asun ja pyyhkeen mukaan.

Maksuvälineet laivalla

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

Palvelupalkkiot

Laivan henkilökunnan, kantajien sekä bussinkuljettajien palvelupalkkiot sisältyvät matkan hintaan.

Wifi-yhteys

Laivan wifi-yhteydet toimivat 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 (www.kela.fi).

Laivan tervetuloisuus

Laivalla on tervetuloisuus, jossa esitellään laivan henkilökunta sekä annetaan turvallisuuteen, laivan palveluihin sekä seuraavan päivän ohjelmaan liittyvää tietoa. Tilaisuus on englanninkielinen. Tilaisuuden jälkeen matkanjohtaja pitää kääntää pääkohdat suomeksi ja kertoo ryhmämme seuraavan päivän ohjelman. Saat hyttiisi tarkemman tiedotteen aikataulusta sekä karttavihkosen pyöräilyreiteistä.

Retket

Laivayhtiö järjestää myös lisäretkiä, joita voi ostaa paikan päältä. Retket varataan laivan vastaanotosta risteilyisännältä ja maksetaan käteisellä. Hinnat ovat 10–50 euroa.

Turvallisuusmääräykset

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

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.

VARUSTEISTA JA OLOSUHTEISTA

Tämän matkan pyöräretket sopivat normaalikuntoiselle pyöräilyn harrastajalle. Vaativuustasoltaan helppojen pyöräilyjemme päivämatkat ovat 25–55 km.

Pyöräilemme enimmäkseen hyväkuntoisilla pyöräteillä ja lyhyitä matkoja maantien reunassa. Reittimme kulkee enimmäkseen tasaisella maalla ja matkalla on vain muutama lyhyt ylä- ja alamäki.

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.

Ruokailu retkillä on järjestetty retkieväin, jotka matkustaja itse kerää aamiaisbuffetista. Pyöräilypäivinä voi ostaa lisää vettä ja välipaloja matkan varrella olevien pikkukylien kaupoista.

Itävallassa ostokset maksetaan vielä yleisesti käteisellä. Joissain paikoissa voi myös maksaa luottokortilla.

PYÖRÄT ITÄVALLASSA

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 karttalaukun (alla olevassa kuvassa vastaavanlaiset laukut) sekä lukon. Jos jätät pyörän parkkiin, niin ota pyörälaukku sekä karttalaukku mukaasi ja muista lukita pyörä!

Kypärä: **Matkalla tulee olla mukana oma pyöräilykypärä!**



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.

- ❑ **Kuoritakki**, veden- ja tuulenpitävä, jossa on huppu
- ❑ **Kuorihousut**, veden- ja tuulenpitävät
- ❑ **Pitkälahkeiset housut**, pyöräilyssä mielellään ihonmyötäiset
- ❑ **Fleece-takki**, on hyvä ja lämmin myös märkänä
- ❑ **Sadeviitta** (korvaa vedenpitävän takin, mutta ilmanvastus on suurempi)
- ❑ **Pitkähihainen paita**
- ❑ **Shortsit**
- ❑ **T-paitoja**, pyöräilyssä mielellään ihonmyötäiset
- ❑ **Alushousut**, jotka tarkoitettu liikuntaan (hengittävät, eivätkä hierrä)
- ❑ **Päähine**, joka tauoilla suojaa kasvoja auringonpaisteelta (esim. lippalakki)
- ❑ **Ohuet hanskat**, mikäli on viileä ilma
- ❑ **Urheilusukkia**, nopeasti kuivuvia
- ❑ **Pyöräilykypärä**
- ❑ **Pyöräilyhousut tai satulanpehmuste** (geeli), eivät pakolliset
- ❑ **Pyöräilyhanskat** (joissa on pehmuste kämmenpuolella)
- ❑ **Pyöräilykengät** (jäykkäpohjaiset ja vedenpitävät)
- ❑ **Toiset kevyet kengät**, esim. lenkkitosut tai urheilusandaalit
- ❑ **Kaulahuivi**, jolla voi suojata niskaa ja kaulaa (esim. Buff-monitoimihuivi)
- ❑ **Pikkureppu** (saat kävelyretkille mukaan kameran, vesipullon, sateenvarjon yms.)
- ❑ **Aurinkolasit**, joissa hyvä uv-suojaus
- ❑ **Aurinkosuojavoiteet**
- ❑ **Huulirasva**
- ❑ **Uima-asu ja pieni pyyheliina**
- ❑ **Kamera**
- ❑ **Juomapullo**
- ❑ **Termospullo**, mikäli haluat kuumaa juotavaa päivän aikana
- ❑ **Linkkuveitsi, kynsisakset ja pinsetit**
- ❑ **Korvatulpat** takaavat rauhalliset yöunet, jos huonekaveri kuorsaa
- ❑ **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 (ei pakollinen)**, jolla voit ladata esim. kameran ja puhelimen akkuja (lentoyhtiön säännöistä johtuen tämä tulee pakata käsimatkatavaroihin)

Huom. Muista myös rennon siistit vaatteet päivällisiä varten.