

OLYMPIA

AKTIIVIMATKAT

Patikointia Sveitsissä ja sähköpyöräilyä Italiassa



Tämän matkan vaativuus: Helppo 1,5(2)/5 (sähköpyörät) Pyöräily Ghisallon huipulle vaatimustasoa 2

Olet harrastanut säännöllistä liikuntaa (jossa hikoilet ja hengästyit) 1–2 kertaa viikossa viimeisen puolen vuoden aikana. Jaksat sauvakävellä reippaasti 30 minuuttia kerrallaan tai liikkua repun (3–5 kg) kanssa kumpuilevassa maastossa saman päivän aikana toistuvia 2–3 tunnin mittaisia lenkkejä.

Pyöräily on sinulle tuttua, vaikka et olisikaan tehnyt pitkiä pyörälenkkejä. Olet pyöräillyt ainakin 10 kilometrin lenkkejä 1–2 kertaa viikossa viimeisen 2 kuukauden aikana. Tällä matkalla käytetään sähköpyöriä, joka helpottaa ajamista etenkin isommissa ylämäissä ja auttaa jaksamaan pidemmätkin päivämatkat.

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 matkaa riippuen kuntotasostasi ja matkan vaativuudesta. Näin matkasta tulee mielekkäämpi.

Yleensä harjoitteluun kuuluu lenkkeilyä, pyöräilyä ja lihasvoiman parantamista. Kaikkia voikin suositella. Eriyisen hyvää harjoitusta patikoinneille ja pyöräilyille on kuitenkin liikkuminen niillä varusteilla, joita aikoo käyttää matkalla. Esim. selässä reppu, jossa patikointia vastaava painomäärä (3–5 kg). On hyvä kävellä tai pyöräillä mahdollisimman samankaltaisissa maastonmuodoissa kuin suunnitellut reitit ja samoilla varusteilla kuin matkaan ollaan lähdössä. Eli reppuun painoa, vaellus- tai pyöräilykengät jalkaan ja melko mäkiseen maastoon kävelemään tai pyöräilemään. Pelkässä tasaisessa maastossa kävely tai pyöräily ei harjoituta ihan samoja lihasryhmiä kuin mäkinen maasto.

Tee pääasiassa tasavauhtisia ja pitkäkestoisia harjoituksia (1–2 tuntia). Voit myös säännöllisin väliajoin tehdä harjoituksia, joissa hengästyit ja hikoilet reippaasti. Portaiden kävely reppu selässä on hyvää harjoitusta, varsinkin kun reitillä tulee olemaan kiviportaita tai askelmia. Tee mielellään myös pitkäkestoisia patikointi- ja pyöräilyharjoituksia (3–4 tuntia), jotka tarvittaessa 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.

Kestävyyskunnan lisäksi tarvitset myös lihaskuntoa sekä tasapainoa, jotta pystyt reppu selässä kulkemaan tarvittaessa vaihtelevassa maastossa. Harjoittele säännöllisesti 2–4 kertaa viikossa. Aloita valmistautumisjakso hieman kevyemmällä totuttautumisyksiköllä, ja lisää harjoittelun

kuormittavuutta (määrä, teho, kesto, kuorma) kohti matkaa. Pidä viimeinen viikko ennen matkaa hyvin kevyenä.

Venyttely

Muista harjoitellessasi venytellä 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.

Energiatason ylläpitäminen

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.

Patikoinneille ja pyöräretkille suositellaan ottamaan mukaan jotain pientä purtavaa. Rusinat, pähkinät ja kuivatut hedelmät ovat hyviä antamaan energiaa. 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.

VARUSTEISTA JA OLOSUhteista

Tämän matkan patikointi polveilee vaihtelevassa maastossa sisältäen sekä nousua että laskua. Reitillä on jonkin verran epätasaisuutta ja luonnonkivisiä portaita.

Matkan pyöräilyosuuksilla käytössämme on sähköpyörät, jotka avustavat kulkuamme. Ajamme aina ajotiellä, sillä Italiassa ei ole pyöräteitä. Italiassa pyöräily on kuitenkin hyvin suosittua, joten liikenteessä pyöräilijät otetaan hyvin huomioon. Reittimme kulkee lyhyitä matkoja lukuun ottamatta asfaltoidulla tiellä. Ghisallon huipulle pyöräily on vaativampi kuin muut reitit, mutta sähköavusteen avulla haastavimmatkin mäet polkee helposti. Pyörissä on käsijarrut ja vaihteet.

Reittien kunto tai sääolosuhteet saattavat aiheuttaa muutoksia matkaohjelmaan tai patikointi-/pyöräilyreitteihin. Pidätämme oikeuden muutoksiin.

Sveitsissä ja Italiassa on lokakuussa alkusyksy ja säät voivat olla vaihtelevia. Lämpötila vaihtelee n. 10–18 C välillä. Kerrospukeutuminen ja sadevarusteet ovat suositeltavia. Säätilat voivat vaihdella päivän mittaan nopeastikin.

Asusteissa suositaan yleisesti hengittäviä ja tuulenpitäviä vaatteita. Varsinkin aamut voivat olla hyvinkin viileitä. Auringon paistaessa on hyvä käyttää UV-suojattuja aurinkolaseja ja lippalakkia/ohutta pipoa.

Kenkien kannattaa olla mukavat ja sisään ajetut (vedenpitävät ns. maastolenkkarit tai vaelluskengät). Hiertymiä ehkäisemään on hyvä olla mukana rakkolaastaria.

Vaellussauvoista on patikoidessa paljon hyötyä, varsinkin kun kannetaan reppua. Hartia- ja selkälihakset saavat huomattavasti enemmän liikettä, verenkierto säilyy paljon parempana ja olo miellyttävämpänä. Tämä auttaa seuraavien päivien lihasjäykkyyteen. Alamäessä vaellussauvat poistavat keskimäärin 25 % polviniveliä rasituksesta. Harjoittelussa kannattaa siis myös kokeilla vaellus- tai kävelysauvoja. Jos otat omat sauvat (teleskooppi) mukaan, ne tulee pakata ruumaan menevään laukkuun. Sauvat eivät kuitenkaan ole välttämättömät tällä matkalla.

Yleistä pyöräilyretkistämme

Muuttuvat sääolosuhteet voivat tehdä mistä tahansa matkasta annettua kuvausta haastavamman (esim. kova tuuli). Pyöräilyvauhti matkoilla on keskimäärin 14–18 km tunnissa riippuen matkan vaativuudesta, reitistä ja käytettävistä polkupyöristä. Tällä matkalla on kaksi ohjelmaan sisältyvää pyöräilyosuutta.

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

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. Kypärän saa halutessaan lainaksi myös pyöräfirmasta.

Vaatesetus

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 kestävä kengät tai kengänsuojat ovat suositeltavia.

Mukaan voi halutessaan ottaa myös

- pyöräilyhanskat
- pyöräilyhousut (pehmustetut)
- taukosuoja satulaan sateen varalle (esim. muovipussi)

Polkupyörät

Alla on esimerkkikuvat matkalla käytettävistä pyöristä (ylempi kuva Bianchi E-Omnia T-type, alempi kuva Bianchi E-Omnia X-type). Kuvat ovat suuntaa antavia.



Juomarahat

Sveitsissä ja Italiassa juomarahan antaminen on vapaaehtoista. Ravintoloissa saattaa olla muutaman euron palvelumaksu, joka lisätään laskuun. Maksua varten kannattaa varata myös jonkin verran käteistä, koska maksukorteilla ei voi maksaa joka paikassa. Matkan hintaan kuuluvien aterioiden osalta matkanjohtaja maksaa juomarahat ryhmän puolesta.

VARUSTELUETTELO

Oheinen varusteluettelo on vain suositus. Materiaalien on hyvä olla nopeasti kuivuvia, sillä majoitustilojen kuivausmahdollisuudet ovat rajalliset.

- Shortsit tai caprit tai pyöräilyhousut**
- T-paitoja**
- Alusvaatteita**
- Ohut kuoritakki**, veden- ja tuulenpitävä, jossa on huppu
- Ohuet kuorihousut**, veden- ja tuulenpitävät
- Lippalakki tai muu auringolta suojaava päähine**
- Pitkälahkeiset housut**
- Pitkähihainen paita**
- Fleece** (tai joku muu lämpimämpi takki)
- Urheilusukkia**, nopeasti kuivuvia
- Maastolenkkarit tai vaelluskengät**
- Toiset kevyet kengät**, esim. lenkkaritossut
- Pyöräilykypärä**
- Pyöräilyhanskat**
- Kaulahuivi**, jolla voi suojata niska ja kaulaa (esim. Buff-monitoimihuivi)
- Pikkureppu**
- Aurinkolasit**
- Aurinkosuojaivoiteet**
- Huulirasva**
- (Uima-asu)**
- Kamera**
- Juomapullo**
- Linkkuveitsi, kynsisakset ja pinsetit** (pakkaa ruumaan menevään laukkuun)
- Korvatulpat**
- Matkasateenvarjo tai sadeviitta**
- Urheilujuomajauhetta** (jos olet tottunut käyttämään)
- Energiapatukoita, rusinoita** (saa myös paikan päältä)
- Henkilökohtaiset hygieniatarvikkeet**
- Henkilökohtaiset lääkkeet, särkylääkettä**
- Pieni ensiapulaukku**, jossa rakko- ja tavallisia laastareita, haavanpuhdistusainetta yms.
- Kosteuspyyhkeitä**
- Adapteri**
- Varavirtalähde**, jolla voit ladata esim. kameran ja puhelimen akkuja (lentoyhtiön säännöistä johtuen tämä tulee pakata käsimatkatavaroihin)