

# **OLYMPIA**

## **AKTIIVIMATKAT**

### **Vaellusmatka Pohjois-Espanjassa - majakoiden reitti Camiño dos Faros**



## MISTÄ TIEDÄN, VASTAAKO OMA KUNTOTASONI MATKAN VAATIVUUSTASOA

### **Vaativuus: Helppo 1/5**

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.

### **Camino dos Faros -matka on haasteellisuudeltaan 2,5 / 5**

### **Vaativuus: Haasteellinen 2/5 – Vaativa 3/5**

Olet harrastanut säännöllistä kestävyysliikuntaa (jossa hikoilet ja hengästyit) 2–3 kertaa viikossa viimeisen puolen vuoden aikana. Jaksat sauvakävellä reippaasti yhtä mittaa tunnin verran, tai liikkua repun (5–8 kg) kanssa mäkisessä maastossa saman päivän aikana toistuvia 2–3 tunnin mittaisia lenkkejä. Jaksat myös kävellä (lyhyitä taukoja pitempiä) tunnin verran portaita ylös ja alas.

### **Vaativuus: Vaativa 3/5 – Vaikea 4/5**

Olet harrastanut säännöllistä kestävyysliikuntaa (jossa hikoilet ja hengästyit) 3–4 kertaa viikossa viimeisen puolen vuoden aikana. Jaksat liikkua repun (5–8 kg) kanssa mäkisessä maastossa saman päivän aikana toistuvia 2–3 tunnin mittaisia lenkkejä ja pystyt toistamaan tämän peräkkäisinä päivinä. Jaksat myös tehdä toistuvia tunnin mittaisia (tautettuja) harjoituksia, joissa kävelet portaita ylös ja alas.

## MITEN VALMISTAUTUA MATKALLE

### **Henkinen valmistautuminen**

Olympian aktiivimatka on aktiivisten ja liikunnallisten ihmisten lomamatka. Matkakohdeesta riippuen siihen liittyy, joskus huomattavankin rahallisen panostuksen lisäksi, myös suuria tavoitteita, kuten vuoren valloittaminen tai oman itsensä voittaminen. Siksi henkinen valmistautuminen matkalle on yhtä tärkeää kuin fyysinen. On hyvä varautua huonoon säähän tai rakkoihin jaloissa. Näin mahdolliset pienet vastoinkäymiset eivät pääse laskemaan tunnelmaa matkan aikana.

Matkakohdeesta 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 vaellusta riippuen kuntotasostasi ja vaelluksen vaativuudesta. Mikäli olet menossa vaativaan kohteeseen (vaativuustaso 3–5), voi valmistautuminen olla syytä aloittaa jo 6 kk ennen varsinaista suoritusta. Näin matkasta tulee mielekkäämpi.

Yleensä harjoitteluun kuuluu lenkkeilyä ja lihasvoiman parantamista. Molempia voikin suositella. Erityisen hyvää harjoitusta vaelluksille on kuitenkin kävely niillä kengillä, joi- ta aikoo käyttää vaelluksella ja selässä reppu, jossa vaellusta vastaava painomäärä (4–8 kg). On hyvä kävellä mahdollisimman samankaltaisissa maastonmuodoissa kuin suunniteltu vaellus ja samoilla varusteilla kuin matkaan ollaan lähdössä. Eli reppuun

painoa, vaelluskengät jalkaan ja mahdollisimman mäkiseen maastoon kävelemään. Pelkän tasaisen maaston kävely ei harjoituta ihan samoja lihasryhmiä kuin mäkisen maaston kävely.

Lihaskunnan harjoittamisessa ei voi liikaa korostaa jalkalihasten vahvistamista. Jokaisen harjoituksen yhteydessä kannattaa siis vahvistaa jalkojen lihasvoimaa esim. kyykkäämällä tai askelkyykyllä. Myös portaiden pitkäkestoinen kulkeminen (30–60 minuuttia) on hyvää harjoitusta. Halutessaan voi käyttää myös erillisiä painoja tai vaikka päiväreppua, johon lisätään painoa. Haasteellisilla, vaativilla ja vaikeilla vaelluksilla ensimmäisenä haasteena eteen tulee yleensä jalkavoimien väheneminen. Kun jalkoja vahvistetaan, keho tottuu paremmin vaelluksen tuomiin raskuuksiin.

Tee pääasiassa tasavauhtisia ja pitkäkestoisia harjoituksia (1–3 tuntia). Muista myös säännöllisin väliajoin tehdä harjoituksia, joissa hengästyit ja hikoilet reippaasti. Portaiden kävely reppu selässä on hyvää harjoitusta, varsinkin jos reitillä on paljon kiviportaita tai askelmia. Haastaville, vaativille ja vaikeille matkoille kannattaa tehdä myös koko päivän kestoisia patikointiharjoituksia (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.

Kestävyyskunnan lisäksi tarvitset vaelluksella myös lihaskuntoa sekä tasapainoa, jotta pystyt painava reppu selässä kulkemaan haastavassakin maastossa. Harjoittele säännöllisesti 2–5 kertaa viikossa. Aloita valmistautumisjakso hieman kevyemmällä totutautumisjaksolla, ja lisää harjoittelun kuormittavuutta (määrä, teho, kesto, kuorma) kohti vaellusta. Pidä viimeinen viikko ennen vaellusta hyvin kevyenä. Hanki tarkemmat valmistautumisohjeet alan ammattilaiselta.

## **Kunnon harjoittaminen**

Fyysisen kunnon tärkeimmät osa-alueet kuntoilijan kannalta ovat kestävyys-, lihaskunto- ja liikkuvuusharjoittelu. Näistä etenkin kestävyys- ja lihaskuntoharjoittelulla on erittäin suotuisat vaikutukset terveyteen. Ryhdin ja palautumisen kannalta liikkuvuusharjoittelu on myös ensiarvoisen tärkeää ja sitä tulisikin aina olla mukana kuntoilijan ohjelmassa. Sopivan kuormitustason löytäminen vaatii kuitenkin hiukan harjoittelua.

## **Sopiva harjoitusteho**

Harjoitusvaikutus ja sopiva teho perustuu siihen, että harjoituksella järkytetään elimistön tasapainotilaa. Harjoituksen aikana suorituskyky heikkenee hetkellisesti. Harjoituksen jälkeen levon sekä riittävän ravinnon avulla elimistö korjaa suorituskyvyn hieman harjoitusta edeltäneen tason ylitse = suorituskyky nousee.

Ilman riittävää lepoa ja ravintoa liian tiheästi ja liian kovaa harjoiteltaessa elimistö ei ehdi palautumaan edellisistä harjoituksista = suorituskyky heikkenee.

Liian kevyt harjoitus ei puolestaan saa sopeutumisreaktiota lainkaan aikaiseksi. Jokaisen elimistö ottaa harjoitusärsyksen yksilöllisesti vastaan. Näin ollen harjoittelun kuvuuden tulisikin pohjautua omaan kuntotason ja harjoittelutaustaan.

## **Säännöllisyys**

Kehittääkseen jotain ominaisuutta tulisi sitä ominaisuutta harjoitella yli kaksi kertaa viikossa. Ylläpitämiseen riittää 1–2 kertaa viikossa. Kunnan parantamiseen tarvitaan yleensä ainakin 3 säännöllistä liikuntakertaa viikossa riippuen kuntotasosta ja harjoitusten kovuudesta.

Muista, että harjoituskerrat tulee suhteuttaa omaan kunto- ja harjoittelutaustaan ja yksikin säännöllinen liikuntakerta viikossa on parempi kuin ei yhtään.

Lisäksi voimme erotella toisistaan liikunnan ja liikkumisen. Liikunnalla pyrimme selkeästi parantamaan kunto-ominaisuuksia erityisten harjoitusten avulla. Liikkumisella taas tarkoitetaan kaikkea aktiivista liikkumista: kävely, siivoaminen, ulkoilu, haravointi jne. Muista että elimistö, lihakset ja nivelet vaativat päivittäistä liikkumista ja huolenpitoa! Paras keino liikkumiseen on arkiaktiivisuus, eli työ- ja kauppamatkat kävellen tai pyörällä, portaat hissin sijasta jne. Pyri liikkumaan ainakin 45 min joka ikinen päivä!

### **Nousujohteisuus**

Harjoittelun tulisi olla nousujohteista, eli lisätä kuormaa 2–3 viikon välein (kuntosali- liikkeet, kävelyiden pituus, repun paino jne.). Pieniä muutoksia ja lisäyksiä tulisi tehdä harjoitteluun 2–3 viikon välein ja hieman suurempia muutoksia harjoitteluun (esim. kuntosaliohjelman muutos, eri kunto-ominaisuuksien harjoittelu) tulisi tehdä 10–12 viikon välein. Näin varmistamme kehityksen jatkumisen.

### **Jatkuvuus**

Saadakseen aikaan pysyvämpiä muutoksia elimistön toiminnassa (sydämen koko kasvaa, hiusverisuonitus lisääntyy jne.) tulisi harjoitella säännöllisesti ainakin 6 kk:n ajan.

### **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. Jos et ole ennen venytellyt itse, niin kysy joltain asiaa tuntevalta neuvoja tai osta vaikka pieni kirjanen kaurapasta. 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 raskaassa fyysisessä ponnistelussa. Raskaassa suorituksessa sen osuus saisi olla yli 60 %.

Vaelluksille kehoitetaan ottamaan mukaan jotain pientä purtavaa. Saatat kuulla muilta vaeltajilta 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 ennen matkaa, ei niiden käyttöä kannata aloittaa vaelluksellakaan.

### **Vaellussauvat**

Sauvoista on vaellettaessa paljon hyötyä, varsinkin kun kannetaan reppua. Hartia- ja selkähakset saavat huomattavasti enemmän liikettä, verenkierto säilyy paljon parempana ja olo miellyttävämpänä. Tämä auttaa seuraavien päivien lihasjäykkyyteen. Alämäkeä vaellettaessa vaellussauvat poistavat keskimäärin 25 % polvinivelien rasituksesta. Harjoittelussa kannattaa siis myös kokeilla vaellus- tai kävelysauvoja.

## MITEN VARUSTAUTUA VAELLUKSILLE JA OSALLE RETKISTÄ

Muutamit luettelossa mainitut varusteet saattavat kaivata hieman lisäselvitystä. Vaellus ei vaadi kalliita huippuvarusteita, vaan monet luettelon tavarat ja vaatteet löytyvät kotoa kaapista. Tärkeimmät varusteet ovat hyvät kengät (tarvittaessa pitävät myös vettä), tuulta ja vettä pitävä takki sekä hyvä päiväreppu.

**Vaelluskenkien** on oltava nilkkaa hyvin tukevat ja niissä on oltava voimakas pohjakuviointi. Voimakas pohjakuviointi tarkoittaa sitä, että kengällä saa hyvän pidon kivisessä ja irtonaisessa maastossa. Tärkeää on kengän istuvuus jalkaan. Ei ole tarpeen hankkia huippukalliita vuorikiipeilykenkiä, sillä hyviä ja toimivia vaelluskenkiä saa ihan kohtuuhintaan. Muista käyttää kenkiä mahdollisimman paljon ennen matkaa (ns. hyvin sisäänajetut). Uudet käyttämättömät kengät aiheuttavat vuorenvarmasti hiertymiä. Hyvien kenkien lisäksi on hyvä olla mukavat sukat. Vaellussukat tai muut nopeasti kuivuvaa materiaalia olevat urheilusukat ovat parhaat. Ohuet liner-alussukat vähentävät hiertymien mahdollisuutta (kahdet sukat päällekkäin).

**Kuoritakin** tärkeimmät ominaisuudet ovat vedenpitävyys, hengittävyys ja että siinä on huppu. Kerrospukeutuminen on tärkeää lämmön ja liikkuvuuden takia. Valitse siksi mukaan myös lämpimiä alusvaatteita ja useita pareja sukkia (ks. Varusteluettelo). Sadeviitta ajaa sadetakin virkaa alemmilla korkeuksilla, koska sillä voi suojata sateelta myös reppunsa. Kovassa tuulessa se on kuitenkin hankalampi.

**Päivärepussa** kannat kaikki henkilökohtaiset tavarasi. Kamera, sadeasu, lompakko ja pikku purtava eivät paljon paina, mutta repussa kannat myös vesipullosi. Nestetankkaus on erittäin tärkeää vaelluksella sekä erityisesti korkeassa ilmanalassa, siksi juomapulloja kannattaa olla esim. kaksi litran vetoista. Reppu ei saa roikkua takapuolen päällä eli sitä on pystyttävä säätämään hihnoilla oikealle korkeudelle. Repussa olisi myös hyvä olla lannevyö ja topatut olkahihnat. Silloin painon saa keskitettyä lantion päälle, joka kestää huomattavasti paremmin painoa kuin hartiat.

## VARUSTELUETTELO

*Oheinen varusteluettelo on vain suositus. Tärkeimmät varusteet ovat jalkineet ja mukava ulkoiluasua, jossa voi liikkua rennosti. Materiaalien on hyvä olla nopeasti kuivuvia, sillä majoitustilojen kuivausmahdollisuudet ovat rajalliset. Ota huomioon matkasi ajan kohta.*

- ❑ **Kuoritakki**, veden- ja tuulenpitävä, jossa on huppu
- ❑ **Kuorihousut**, veden- ja tuulenpitävät
- ❑ **Pitkälahkeiset vaellushousut**, katkolahjehousuista saa myös shortsit
- ❑ **Fleece-takki**, on hyvä ja lämmin myös märkänä (tai lämmin villapaita)
- ❑ **Hyvät vaelluskengät tai ns. maastolenkkarit** (vedenpitävät)
- ❑ **Toiset kevyet kengät**, esim. lenkkitosut (tai vaellussandaalit)
- ❑ **Pitkähihainen paita**
- ❑ **Koko vartalon peittävä alusas** (ei puuvillaa)
- ❑ **Vaellussukkia** (2 paria) ja mahdollisesti myös ohuet liner-alussukat
- ❑ **Shortsit** (ellei mukana ole katkolahjehousut)
- ❑ **T-paitoja** (4–5 kpl), materiaalia, joka pitää ihon kuivana
- ❑ **Alushousut**, jotka tarkoitettu liikuntaan (hengittävät, eivätkä hierrä)
- ❑ **Kalastajanhattu tai lippalakki**, joka suojaa auringonpaisteelta myös korvia. (uv-säteily voi olla voimakasta)
- ❑ **Ohuet sormikkaat ja pipo** voivat olla tarpeellisia
- ❑ **Kaulahuivi**, jolla voit suojata niskaa ja kaulaa (esim. Buff-monitoimihuivi)
- ❑ **Pikkureppu**, koko noin 20–25 litraa, jossa voit kantaa henkilökohtaiset varusteesi (kamera, vesipullot, sadevarusteet ym.)
- ❑ **Repun suoju**s sateen varalle
- ❑ **Rannetietokone** tai korkeusmittari (eivät pakollisia)
- ❑ **Kamera**, johon vara-akkuja ja muistikortteja (ei pakollinen)
- ❑ **Retkikiikarit**, mikäli haluat seurata luontoa myös etäältä (ei pakollinen)
- ❑ **Juomapullo** (ei välttämätön, mikäli ostat pullotettua vettä paikan päällä)
- ❑ **Termospullo**, mikäli haluat kuumaa juotavaa vaelluksella
- ❑ **Vaellussauvat** (ei pakolliset). Niiden tulee mahtua matkalaukkuun sisään
- ❑ **Aurinkolasit**, joissa hyvä uv-suojaus
- ❑ **Aurinkosuojavoiteet**
- ❑ **Huulirasvaa**, jossa suojakerroin uv-säteilyä vastaan
- ❑ **Henkilökohtaiset hygieniatarvikkeet**
- ❑ **Kosteuspyyhkeitä**
- ❑ **Energiapatukoita, rusinoita** tms. kotoista mutusteltavaa (saa myös paikan päältä)
- ❑ **Henkilökohtaiset lääkkeet, särkylääkettä**
- ❑ **Pieni ea-laukku**, jossa rakko- ja tavallisia laastareita, haavanpuhdistusainetta yms.
- ❑ **Hyttyskarkotetta**
- ❑ **Linkkuveitsi, kynsisakset ja pinsetit**
- ❑ **Korvatulpat** takaavat rauhalliset yöunet, jos huonekaveri kuorsaa
- ❑ **Varavirtalähde (ei pakollinen)**, jolla voit ladata esim. kameran ja puhelimen akkuja (lento-yhtiön säännöistä johtuen tämä tulee pakata käsimatkatavaroihin)
- ❑ **Paperipyyheliinoja** (esim. minigrip-pussissa)
- ❑ **Uima-asu** (uintiin on mahdollisuus)

**Sadeviitta** ajaa myös sadetakin virkaa, koska sillä voi suojata sateelta myös reppunsa. **Ohuet sormikkaat ja pipo** voivat olla tarpeellisia keväällä ja syksyllä.

## Vinkkejä

Varusteiden tulee olla monikäyttöisiä, sillä kaikkea ei voi ottaa mukaan. Varustaudu aina pahimman varalle. Huomaa, että sääolot voivat vaihdella päivittäin. Nopeasti kuivuvat materiaalit ovat suositeltavia.

Reiteillä saattaa säästä riippuen pärjätä shortseissa ja t-paidassa. Vaihtelevat sääolosuhteet aiheuttavat kuitenkin usein tarvetta paksummille vaatteille.

Asusteiden materiaalina Gore-Tex tai vastaava on hyvä ja kevyt. Tällaista asustetta käyttämällä selviää yleensä yhdellä varusteella säässä kuin säässä eikä erillistä sadeasua tarvita. Muunkinlaiset retkeilyvarusteet toki käyvät.

Varustelistassa mainitun kaulahuivin tarkoituksena on suojata kaulan aluetta auringolta ja tuulelta vaelluksella.

Kirkas aurinko ja kova tuuli aiheuttavat silmien kuivumista, joten myös silmätipoilta voi olla käyttöä.

Juomapulloina voi käyttää myös Espanjassa ostettuja vesipulloja. Pullot ja korkit eivät kuitenkaan ole hyvin kestävä materiaalia, joten ne pitää saada pakattua pystyasentoon, eikä niitä saa ”runnoa” repussa.