

# OLYMPIA

## AKTIIVIMATKAT

Valmistautuminen aktiivimatikalle

**Patikointia ja pyöräilyä Pohjois-Vietnamissa**



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

### **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. Jaksat myös kävellä portaita ylös ja alas. Pyöräily on sinulle tuttua, vaikka et olisikaan tehnyt pitkiä pyörälenkkejä. Olet pyöräillyt 10–20 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 patikointia riippuen kuntotasostasi ja patikoinnin vaativuudesta. Näin matkasta tulee mielekkäämpi.

Yleensä harjoitteluun kuuluu lenkkeilyä, pyöräilyä ja lihasvoiman parantamista. Kaikkia voikin suositella. Erityisen hyvää harjoitusta patikoineille 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. Tällä matkalla pyöräilyn osuus on vähäisempi, mutta mäkisessä maastossa harjoittelu vahvistaa kehoa ja tekee matkakokemuksesta miellyttävämmän.

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 jos reitillä on paljon 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 totuttautumisjaksolla, ja lisää harjoittelun kuormittavuutta (määrä, teho, kesto, kuorma) kohti matkaa. Pidä viimeinen viikko ennen matkaa 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.

## 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. Raskaassa suorituksessa sen osuus saisi olla yli 60 %.

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.

## Vaellussauvat

Sauvoista 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 % polvinivelien rasituksesta. Harjoittelussa kannattaa siis myös kokeilla vaellus- tai kävelysauvoja.

## VARUSTEISTA JA OLOSUhteISTA

**Vaativuustaso** on helppo. Tämän matkan patikoinnit ja pyöräilyt ovatkin suhteellisen helppoja. Liikumme kuitenkin tropiikissa ja aurinkoisella kelillä lämpötila voi nousta lähelle +30 C. Toisaalta saateisella kelillä polut voivat muuttua liukkaiksi ja haastavammaksi kulkea. Olosuhteet saattavat näin ollen vaikuttaa retkien vaativuuteen. Joillain retkillä on lisäksi paljon portaita. Huhtikuussa päivälämpötilat ovat yleensä +23-30 C ja yöllä +16–18 C.

Pyöräilyreitit kulkevat pääsääntöisesti tasaisessa maastossa enimmäkseen päällystettyjä teitä pitkin. Pyörät ovat vaihteettomia tai muutamalla vaihteella ja pääsääntöisesti käsijarruilla varustettuja. Retkillä käytettävät veneet ovat matalia eikä niissä ole välttämättä selkänöjiä.

**Reittien kunto tai sääolosuhteet** saattavat aiheuttaa muutoksia matkaohjelmaan tai patikointi-/pyöräilyreitteihin. Matkalle on hyvä varata mukaan myös vedenkestäviä vaatteita ja sadevarusteita.

**Kenkien** kannattaa olla mukavat ja sisään ajetut (vedenpitävät ns. maastolenkkarit tai vaelluskenngät). Nämä ovat ehdottomasti tärkein varuste. Hiertymiä ehkäisemään on hyvä olla mukana rakkolaastaria. Vaellussauvat (teleskooppi) voit halutessasi ottaa mukaan matkalle. HUOM. sauvat pakaataan ruumaan menevään matkalaukkuun.

## Pyöräilykypärä

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

## 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

Reittien kunto, sääolosuhteet tai viranomais määräykset saattavat aiheuttaa muutoksia matkaohjelmaan. Pidätämme oikeuden muutoksiin.

## VARUSTELUETTELO

*Oheinen varusteluettelo on vain suositus. Materiaalien on hyvä olla nopeasti kuivuvia, sillä majoitus-tilojen kuivausmahdollisuudet ovat rajalliset.*

- Shortsit tai caprit**
- T-paitoja**
- Alusvaatteet**
- 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. lenkkarit tai urheilusandaalit
- Pyöräilykypärä**
- Pikkureppu**
- Aurinkolasit**
- Aurinkosuojavoiteet**
- Huulirasva**
- Uima-asu**
- Kamera**
- Juomapullo**
- Linkkuveitsi, kynsisakset ja pinsetit**
- Korvatulpat**
- Matkasateenvarjo tai sadeviitta**
- Urheilujuomajauhetta** (jos olet tottunut käyttämään)
- Energiapatukoita, rusinoita** (saa myös paikan päältä)
- Henkilökohtaiset hygieniatarvikkeet**
- Henkilökohtaiset lääkkeet, särkylääkettä**
- Pieni ea-laukku**, jossa rakko- ja tavallisia laastareita, haavanpuhdistusainetta yms.
- Kosteuspyyhkeitä**
- Hyttysmyrkky**
- Varavirtalähde (ei pakollinen)**, jolla voit ladata esim. kameran ja puhelimen akkuja (lentoyhtiön säännöistä johtuen tämä tulee pakata käsimatkatavaroihin)