

OLYMPIA

AKTIIVIMATKAT

Valmistautuminen aktiivimatkalle

Balatonjärven ympäri – pyöräilymatka Unkarissa



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. Pyöräily on sinulle tuttua, vaikka et olisikaan tehnyt pitkiä pyörälenkkejä. Olet pyöräillyt ainakin 10 kilometrin lenkkejä 1–2 kertaa viikossa viimeisen 3 kuukauden aikana.

Vaativuus: Haasteellinen 2/5 – Vaativa 3/5

Olet harrastanut säännöllistä kestävyysliikuntaa (jossa hikoilet ja hengästyit) 2–3 kertaa viikossa viimeisen puolen vuoden aikana. Pystyt pyöräilemään ainakin 45 minuuttia kumpuilevassa maastossa reippaaseen tahtiin ja olet pyöräillyt tauotetun, ainakin puoli päivää kestäneen pyöräilymatkan. Olet pyöräillyt ainakin 20 kilometrin lenkkejä 2–3 kertaa viikossa viimeisen 3 kuukauden aikana.

Tämän matkan vaativuustaso on helppo 1,5/5.

HUOMAA! Kuntotason määritelmät ovat suuntaa antavia eivätkä välttämättä vastaa juuri omaa kuntotasoa. Voit varmistaa oman kuntotasosi esim. ammattilaisen tekemällä kuntotestillä.

MITEN VALMISTAUTUA MATKALLE

Henkinen valmistautuminen

Olympian Aktiivimatka on aktiivisten ja liikunnallisten ihmisten lomamatka. Matkakohteesta riippuen siihen liittyy, joskus huomattavankin rahallisen panostuksen lisäksi, myös suuria tavoitteita tai 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 verryttellä ja jumpata ennen ja jälkeen pyöräilyn.

Tee pääasiassa tasavauhtisia ja pitkäkestoisia harjoituksia (1–3 tuntia). Muista myös säännöllisin väliajoin tehdä harjoituksia, joissa hengästyt 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 tai osta vaikka pieni kirjanen kaupasta. 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 %.

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 terveysliikuntaa 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 verryttää ja jumpata ennen ja jälkeen pyöräilyn, voi olla varma siitä, että on harrastamassa terveysliikuntaa parhaasta päästä!

Yleistä pyöräilymatkoistamme

Muuttuvat sääolosuhteet voivat tehdä mistä tahansa matkasta annettua kuvausta haastavamman (esim. helle tai kova tuuli). Ajomatkat ovat suhteellisen pitkiä (40–55 km päivässä). Pyöräilyvauhti matkoilla on keskimäärin 14–18 km tunnissa riippuen matkan vaativuudesta, reitistä ja käytettävistä polkupyöristä. Matkoilla on huoltoautopäivystys. Suosittelemme omaa pyöräilykypärää.

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 kestävät kengät 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 geelitäyteinen 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, suojaa otsaa, ohimoita ja taka-

raivoa. Kypärän leukahihnan tulee olla riittävän kireällä, jotta kypärä pysyy päässä mahdollisessa onnettomuustilanteessa.

Mukaan kannattaa ottaa myös

- sadeviitta
- ”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

Matkan erityispiirteitä

Pyöräretkillä maastojen korkeuserot ovat 100–200 metriä. Luvassa on tasaista sekä kumpuilevaa maastoa ja komeita maisemia.

Pyöräilemme pääsääntöisesti pyöräteillä. Pyörät ovat 21-vaihteisia city-maastopyöriä, joissa on käsijarrut. Yleensä reiteillä pärjää pyöräilyhousuissa tai shortseissa ja t-paidassa, mutta suositlemme myös pitkälahkeisten, mielellään ihonmyötäisten housujen ja tuulenpitävän takin mukaan ottamista kaikkina retkipäivinä. Suositlemme myös omaa pyöräilykypärää.

Matkatavaroita kuljettavan huoltoauton tilat ovat rajalliset, joten pyöräilyosuuksille tulisi olla keskikokoinen pehmeä kassi tai pieni matkalaukku. Isot matka-

laukut voi jättää säilöön Zöldház-majataloon. Suomea puhuvan unkarilaisen matkanjohtajamme apuna on pyöräilyosuuksilla unkarilaisia apuoppaita, jotka eivät puhu suomea.

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

Juomarahosta: Unkarissa on perinteisesti ollut tapana jättää ravintoloissa 10–15 % juomarahaa. Juomarahan antaminen on vapaaehtoista, mutta ravintoloilla on oikeus lisätä laskun loppusummaan korkeintaan 15 % palvelumaksua. Mikäli palvelumaksu on jo lisätty laskuun, juomarahaa ei tarvitse antaa. Ostoksia varten kannattaa varata myös jonkin verran käteistä, koska maksukorteilla ei voi maksaa joka paikassa.

Polkupyörät Balatonilla

Alla kuvat naisten ja miesten 21-vaihteisista käsijarrullisista pyöristä. Saatavilla on muutamia jalkajarrullisia 3-vaihteisia pyöriä sekä lisämaksusta sähköpyöriä. Ilmoittakaa toiveenne jalkajarruista viimeistään 2 viikkoa ennen matkaa.



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** (2–3 kpl), pyöräilyssä mielellään ihonmyötäiset
- ❑ **Alushousut**, jotka tarkoitettu liikuntaan (hengittävät, eivät hierrä)
- ❑ **Päähine**, joka tauoilla suojaa kasvoja auringonpaisteelta (esim. lippalakki)
- ❑ **Ohuet hanskat**, mikäli on viileä ilma
- ❑ **Urheilusukkia**, nopeasti kuivuvia (2–3 paria)
- ❑ **Pyöräilykypärä**
- ❑ **Pyöräilyhousut tai satulanpehmuste** (geeli), eivät pakolliset
- ❑ **Pyöräilyhanskat** (joissa on pehmuste kämmenpuolella)
- ❑ **Pyöräilykengät** (jäykkäpohjaiset ja vedenpitävät)
- ❑ **Toiset kevyet kengät**, esim. lenkkikossut 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** (ei välttämätön, mikäli ostat pullotettua vettä paikan päällä)
- ❑ **Termospullo**, mikäli haluat kuumaa juotavaa päivän aikana
- ❑ **Linkkuveitsi, kynsisakset ja pinsetit**
- ❑ **Korvatulpat** takaavat rauhalliset yöunet, jos huonekaveri kuorsaa
- ❑ **Matkasateenvarjo**
- ❑ **Varalasis** (tai piilolinssit varalle jos käytät silmälaseja)
- ❑ **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.

OLYMPIA