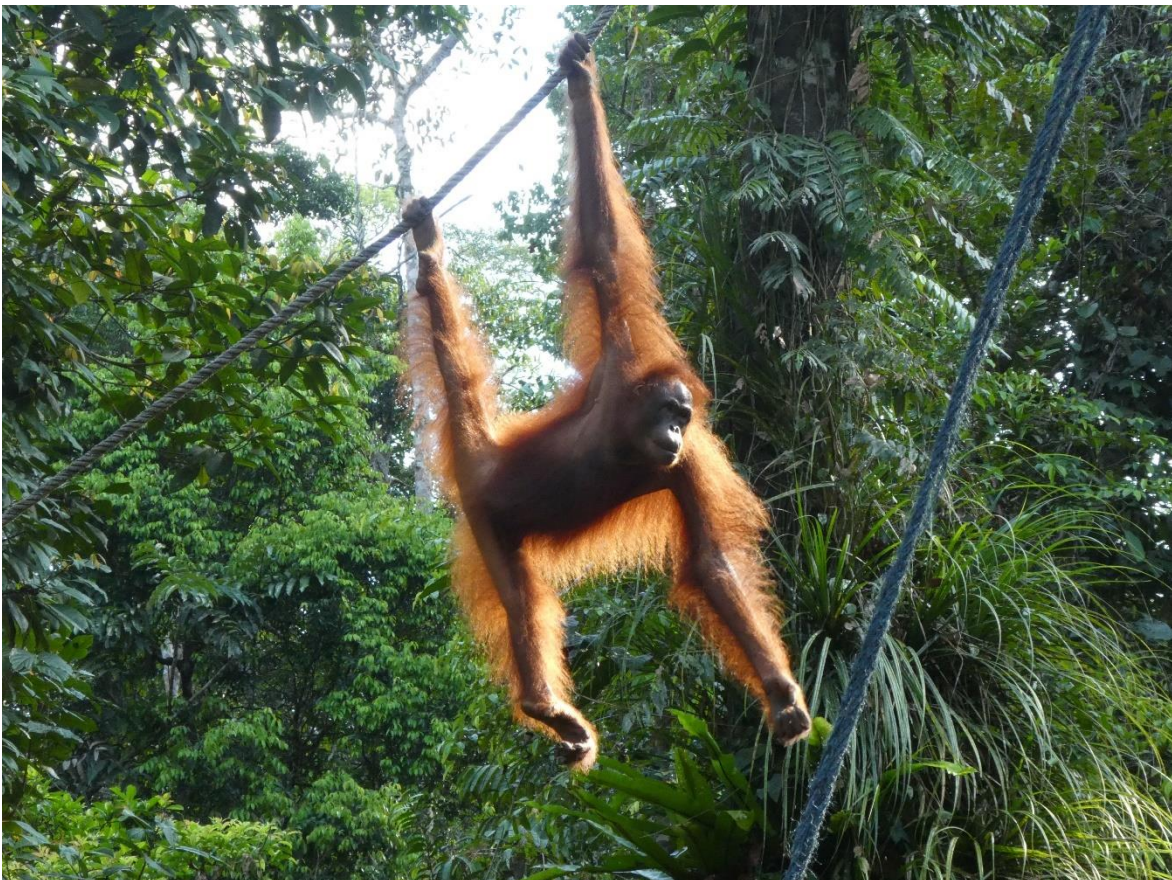


OLYMPIA

AKTIIVIMATKAT

Valmistautuminen aktiivimatalle

Borneo – patikointia ja luontoelämyksiä



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

Vaativuus: Perustaso 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.

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 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 patikointia riippuen kuntotasostasi ja patikoinnin vaativuudesta. Näin matkasta tulee mielekkäämpi.

Yleensä harjoitteluun kuuluu lenkkeilyä ja lihasvoiman parantamista. Erityisen hyvää harjoitusta patikoineille on kuitenkin kävely niillä kengillä, joita aikoo käyttää matkalla ja selässä reppu, jossa patikointia vastaava painomäärä (3–5 kg). On hyvä kävellä mahdollisimman samankaltaisissa maastonmuodoissa kuin suunniteltu patikointi ja samoilla varusteilla kuin matkaan ollaan lähdössä. Eli reppuun painoa, vaelluskengät jalkaan ja mahdollisimman mäkiseen maastoon kävelemään. Pelkän taseisen maaston kävely ei harjoituta ihan samoja lihasryhmiä kuin mäkisen maaston kävely.

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, koska osalla reiteistä on kiviportaita tai askelmia. Tee mielellään myös koko päivän kestoisia patikointiharjoituksia (5–7 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.

Kestävyyskunnon lisäksi tarvitset myös lihaskuntoa sekä tasapainoa, jotta pystyt reppu selässä kulkemaan tarvittaessa haastavammassakin 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 harjoittellessasi venytellä aina ennen ja jälkeen suorituksen. Venyttely nopeuttaa palautumista, ehkäisee akuuttien ja rasitusvammojen syntyä, lisää lihasten rentoutumista ja parantaa elimistön lihas- ja nivelten toimintaa. 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 suositellaan ottamaan mukaan jotain pientä purtavaa. Rusinat, pähkinät ja kuivatut hedelmät ovat hyviä antamaan energiaa. Makupaloja kannattaa 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 aikanaan.

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 % polviniveliä rasituksesta. Harjoittelussa kannattaa siis myös kokeilla vaellus- tai kävelysauvoja. Jos haluat ottaa sauvat (teleskooppi) matkalle mukaan, ne pitää pakata matkalaukkuun.

VARUSTEISTA JA OLOSUhteista

Tämän matkan vaatavuustaso on perustaso. Patikoinnit ovatkin suhteellisen helppoja. Patikoimme kuitenkin tropiikissa ja ilmankosteus sekä lämpö (päivällä n. +30 C) lisäävät rasituksen tuntua. Muista juoda ja pitää taukoja säännöllisesti. Patikoimme pääosin merkityillä poluilla tai laudoitetuilla puupoluilla, mutta etenkin Mulun luoliin mentäessä (ja luolissa) tulee eteen myös portaita. Matkalla käytetään kulkuvälineinä myös pitkähäntäveneitä, jotka ovat matalia ja istuinlaudoissa ei välttämättä ole selkänöjia.

Reittien kunto tai sääolosuhteet saattavat aiheuttaa muutoksia matkaohjelmaan tai patikointireittiin. Matkalle on hyvä varata mukaan myös vedenkestäviä vaatteita ja sadevarusteita.

Kenkien kannattaa olla mukavat ja sisäänajetut (vedenpitävät ns. maastolenkkarit tai vaelluskenkät). Nämä ovat ehdottomasti tärkein varuste. Hiertymiä ehkäisemään on hyvä olla mukana rakko-laastaria.

Malarian lääke-ehkäisyä ei Borneolle tarvita. Suojaudu kuitenkin mahdollisilta hyttysiltä iholle levitetävällä hyttyskarkotteella (DEETiä sisältävä), pitkälahkeisilla ja -hihaisilla vaatteilla ja hyttysverkkoja käyttämällä (majoituksissa, joissa ovat tarjolla) sekä tarvittaessa suihkuttamalla majoitustilaan hyttyskarkotetta.

Majoitukset matkalla vaihtelevat vaatimattomasta viidakkolodgesta 1. luokan hotelliin. Vaatimattomien majoitus on Nanga Sumpa Lodge, jossa yövytään 3–4 hengen huoneissa. WC- ja suihkutilat ovat yhteiset ja niitä on useampi. Suihkuista ja vesihanoista tulee vain kylmää vettä. **Pyyhe** pitää olla omasta takaa. Sängyissä on lakanat, tyyny ja peitto sekä hyttysverkko. Huoneiden ikkunoissa ei ole laseja vaan puiset luukut. Sähkö tuotetaan generaattorilla (vain iltaisin).

Lisätietoja ja kuvia: <https://borneoadventure.com/lodges/nanga-sumpa-ulu-ai/>

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**
- ☐ **Urheilusukkia**, nopeasti kuivuvia
- ☐ **Maastolenkkarit tai vaelluskengät**
- ☐ **Toiset kevyet kengät**, esim. lenkkarit tai urheilusandaalit
- ☐ **Uimakengät**
- ☐ **Pikkureppu**
- ☐ **Reppu tai kangaskassi** (Nanga Sumpan 2 yötä)
- ☐ **Aurinkolasit**
- ☐ **Aurinkosuoja-voiteet**
- ☐ **Huulirasva**
- ☐ **Uima-asu**
- ☐ **Pyyheliini** (Nanga Sumpassa tarvitaan)
- ☐ **Kamera**
- ☐ **Juomapullo**
- ☐ **Linkkuveitsi, kynsisakset ja pinsetit**
- ☐ **Korvatulpat**
- ☐ **Matkasateenvarjo tai sadeviitta**
- ☐ **Urheilujuomajauhetta** (jos olet tottunut käyttämään)
- ☐ **Energiapatukoita, rusinoita** (saa myös paikan päältä)
- ☐ **Henkilökohtaiset hygienia-atarvikkeet**
- ☐ **Henkilökohtaiset lääkkeet, särkylääkettä**
- ☐ **Pieni ea-laukku**, jossa rakko- ja tavallisia laastareita, haavanpuhdistusainetta yms.
- ☐ **Kosteuspyyhkeitä**
- ☐ **Hyttysmyrkky** (DEETiä sisältävä, saa myös paikan päältä)
- ☐ **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.