

OLYMPIA

AKTIIVIMATKAT

Valmistautuminen aktiivimatalle

Aktiivimatkailijan Galápagossaaret



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

Vaativuus: Helppo 1,5/5

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 kuntosostasi ja patikoinnin vaativuudesta. Näin matkasta tulee mielekkäämpi.

Yleensä harjoitteluun kuuluu lenkkeilyä, pyöräilyä ja lihasvoiman parantamista. Kaikkia voikin suositella. Erityisen hyvää harjoitusta patikoinneille ja pyöräilylle 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. 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. Lähdde 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 valmistautumisyksikö hieman kevyemmällä totuttautumisyksiköllä, 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 aikana.

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

VARUSTEISTA JA OLOSUhteista

Vaativuustaso on helppo. Tämän matkan patikoinnit ja pyöräilyt ovatkin suhteellisen helppoja. Aurinkoisella kelillä lämpötila voi Galápagosilla kuitenkin nousta lähelle +30 C. Toisaalta sateisella kelillä polut voivat muuttua liukkaiksi ja haastavammaksi kulkea. Patikoimme pääsääntöisesti helpossa maastossa hyväkuntoisilla poluilla. Saariston vuorilla on monesti rannikkoa pilvisempää ja sateisempää. Lämpötila on usein huomattavasti rannikkoa alhaisempi. Marraskuussa vuorokauden ylin keskilämpötila Galápagossaarilla on n. +26 C ja alin n. +20 C. Marraskuu on saaristossa vuoden yksi vähäsateisimmista kuukausista.

Pyöräillessä ajamme aina ajotiellä. Ajotiet ovat San Cristóbalilla ja Santa Cruzilla pääosin päällystettyjä ja useimmiten hyväkuntoisia. Isabelalla pyöräilemme hiekka- ja sorateillä, joilla on paikoitellen irtohiekkaa ja tie voi olla kuoppainen. San Cristóbalilla ja Santa Cruzilla pyöräilemme pääasiassa alamäkeen, Isabela-saarella kumpuilevassa maastossa. Pyörät ovat maastopyöriä, joissa on käsijarrut ja -vaihteet. Pyörissä ei ole lokasuojia, tarakkaa tai koria.

Snorklausretkillä on saatavilla maksutta räpylät. Suosittelemme ottamaan mukaan oman maskin ja snorkkelin. Märkäpukuja on mahdollista vuokrata paikan päällä. Marraskuussa meriveden keskilämpötila Galápagosilla on n. +22 C. Joillakin veneretkillä ryhmämme jakautuu kahteen veneeseen.

Matkan alussa tutustumme Ecuadorin pääkaupunkiin Quitoon, joka sijaitsee korkealla vuoristossa (n. 2850 m). Oleskelu ohuessa ilmassa edellyttää hyvää terveydentilaa. Ohut ilma saattaa aiheuttaa oireita, kuten päänsärkyä, pahoinvointia, vatsavaivoja yms. Quitossa yölämpötila saattaa laskea lähelle nollaa, joten ota mukaan myös lämmintä vaatetta.

Reittien kunto, turvallisuustekijät, sääolosuhteet yms. seikat saattavat aiheuttaa muutoksia matkaohjelmaan, patikointi-/pyöräilyreitteihin ja snorklauskohteisiin. Pidätämme oikeuden muutoksiin. Matkalle on hyvä varata mukaan myös vedenkestäviä vaatteita ja sadevarusteita.

Kenkien kannattaa olla mukavat ja sisään ajatut (vedenpitävät ja nilkkaa tukevat ns. maastolenkkarit tai vaelluskengät). Hiertymiä ehkäisemään on hyvä olla mukana rakkolaastaria. Vaellussauvat (teleskooppi) voit halutessasi ottaa mukaan matkalle. HUOM. pakataan ruumaan menevään matkalaukkuun.

Pyöräilykypärä

Suosittelemme 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

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
- ☐ **Vedenkestävät kengät**, esim. rantasandaalit (veneretkiä varten)
- ☐ **Pyöräilykypärä**
- ☐ **Pikkureppu** (roiskevedeltä suojaava)
- ☐ **Aurinkolasit**
- ☐ **Aurinkosuojavoiteet**
- ☐ **Huulirasva**
- ☐ **Uima-asu**
- ☐ **Kamera**
- ☐ **Juomapullo**
- ☐ **Kiikarit**
- ☐ **Taskulamppu**
- ☐ **Maski ja snorkkeli**
- ☐ **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)