

OLYMPIA

AKTIIVIMATKAT

Valmistautuminen aktiivimatkalle

Risteily ja pyöräilymatka Etelä-Hollannissa



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

Vaativuus: Perustaso 1–1,5/5

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.

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 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 lähdessä. Muistathan verrytellä ja jumpata ennen ja jälkeen pyöräilyn.

Tee pääasiassa tasavauhtisia ja pitkäkestoisia harjoituksia (1–3 tuntia). Muista myös säännöllisin väliajoin tehdä harjoituksia, joissa hengästyit 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 rasisvammojen syntyä, lisää lihasten rentoutumista ja parantaa elimistön lihastasapainoa. Venyttely parantaa hapen ja ravintoaineiden saantia lihaksiin sekä nopeuttaa kuona-aineiden poistumista.

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 fyysisessä ponnistelussa. Raskaassa suorituksessa sen osuus saisi olla yli 60 %.

Pyöräretkille kannattaa ottaa mukaan jotain pientä purtavaa. Rusinat ja pähkinät ovat hyviä ja myös kuivatut hedelmät ovat loistavia 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 aikanaan.

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.

Yleistä pyöräilymatkoistamme

Muuttuvat sääolosuhteet voivat tehdä mistä tahansa matkasta annettua kuvausta haastavamman (esim. kova tuuli). Ajomatkat ovat suhteellisen pitkiä (30–53 km päivässä). Pyöräilyvauhti matkoilla on keskimäärin 14–18 km tunnissa riippuen matkan vaativuudesta, reitistä ja käytettävistä polkupyöristä.

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. Jos ei omista oikeita pyöräilyhousuja, niin kannattaa ainakin välttää hiertäviä vaatteita. Esimerkiksi liian väljät vaatteet tai paksut saumat aiheuttavat joskus hiertymiä. Myös geelitäytteinen satulanpehmuste voi auttaa asiaa.

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.

Mukaan kannattaa ottaa myös

- sadeviitta tai muu sadeasu
- ”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

PYÖRÄREITEISTÄ JA OLOSUHTEISTA

Tämän matkan pyöräretket sopivat normaalikuntoiselle pyöräilyn harrastajalle.

Pyöräilemme enimmäkseen hyväkuntoisilla pyöräteillä ja lyhyitä matkoja maantien reu-
nassa. Reitimme kulkee enimmäkseen tasaisella maalla ja matkalla on vain muutama lyhyt
ylä- ja alamäki. Hollannissa käytämme silloin tällöin lauttoja ylittääksemme kanavia tai vesi-
väyliä (maksu 1–2,5 eur/hlö/ylitys).

Reittien kunto tai sääolosuhteet saattavat aiheuttaa muutoksia matkaohjelmaan. Matkalle
on hyvä varata mukaan myös lämpimiä vaatteita. Matkan aikana säät voivat vaihdella. Myös
sadevarusteet voivat olla tarpeelliset.

Huom. Sääolosuhteiden muuttuessa joella oleellisesti – esim. joen tulviessa tai veden pin-
nan laskiessa liian matalalle – laivayhtiö pidättää oikeuden muuttaa reittiä, kuljettaa matkus-
tajat bussilla tai äärimmäisissä olosuhteissa peruuttaa risteily (ylivoimainen este). Sama pä-
tee viranomaisen päätökseen (ei aiemmin tiedossa olleisiin) sulkujen tai siltojen korjaustoi-
hin ja koneen/voimanlähteen rikkoutumiseen. Tulo- ja lähtöajat ovat arvioita normaaleilla ve-
den korkeuksilla ja sulkujen toimimisajoilla.

Olympian Aktiivimatkojen suomalainen matkanjohtaja on mukana koko matkan
ajan ja hän avustaa matkustajia myös laivan palveluihin liittyvissä asioissa. Jokialusta ei voi
verrata merellä liikkuvaan risteilyalukseen (hytti- ja oleskelutilat ovat rajalliset). Joissain lai-
tureissa voi olla useampia aluksia vierekkäin eikä koneiden ääniä tai muita häiriöitä voi vält-
tää.

Risteilyalus MS Normandie

Rakennettu 1989 (uudistettu 2010/2011)

pituus 91,2 m

leveys 10,5 m

syväys 1,6 m

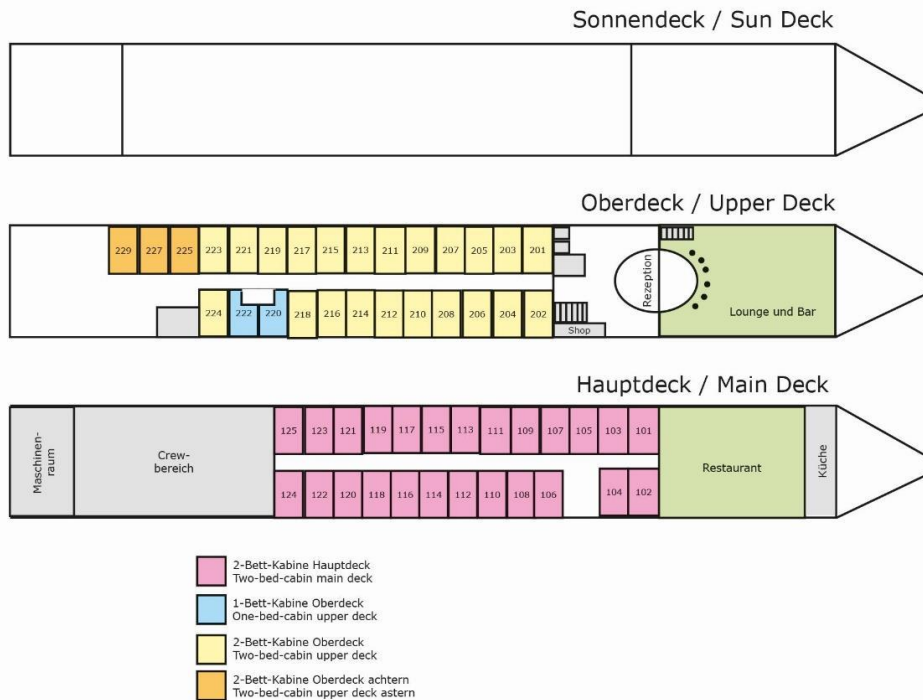
nopeus 20 km/h

matkustajamäärä 100

hyttejä 55

hyttien koko n. 10–11 m²

MS NORMANDIE



Ylimpänä on aurinkokansi, keskellä yläkansi ja alimpana pääkansi. Laivaan käynti on yläkannen kautta.

Turvallisuusmääräykset

MS Normandie täyttää viralliset turvallisuusmääräykset. Pelastautumisohjeet ovat käytävillä sekä hyttien ovissa. Pelastusliivit on sijoitettu joko vuoteiden alle tai kaappiin.

Hytit

Majoitumme pääkannen tai yläkannen 2 hengen hytteihin. Jokaiseen hyttiin on vain yksi avain. Lukitse hytin ovi aina hytistä poistuessasi. Avain jätetään vastaanottotiskille laivasta poistuttaessa. Hyttien varustukseen kuuluu 2 yhden hengen vuodetta, joista toisen voi päivän ajaksi muuttaa sohvaksi. Ikkunallisissa hyteissä on satelliittitelevisio, hiustenkuivaaja, tallelokero (pantti avaimesta 15 euroa). Ikkunaa ei voi avata, mutta hytissä on ilmastointi. Mikäli pääkannen hytti sijaitsee laiturialueella oltaessa rannan puolella, voi näkymä ikkunasta maihin olla rajoittunut. Koska vaatteiden kuivausmahdollisuudet ovat rajalliset, suosittelemme nopeasti kuivuvia teknisiä urheiluvaatteita. Laivan sähkövirta on 220 V ja sähköpistokkeet samanlaiset kuin meillä Suomessa. Hytit siivotaan päivittäin ja pyyhkeet sekä lakanat vaihdetaan pyydettyäessä.



Matkalaukut

Hyttien säilytystilat ovat rajalliset ja suosittelemme pehmeää laukkuja, joka mahtuu paremmin sängyn alle. Laivan henkilökunta vie matkatavarat hytteihin. Viimeisenä aamuna hytti pitää vapauttaa viimeistään kello 9.00 ja jättää matkatavarat käytävälle, josta henkilökunta toimittaa ne laiturille.

Pukeutuminen laivalla

Laivalla ei ole erityistä pukeutumiskoodia. Päiväaikaan laivalla voi pukeutua rennon siististi. Illallispukeutumiseksi ei suositella urheiluvaatteita.

Ravintolat

Laivan ravintola sijaitsee pääkannella. Ravintolassa tarjoillaan aamiainen ja illallinen sekä kevyt lounas niille, jotka haluavat jäädä päiväksi laivalle.



Ravintola



Baari

Laivan yläkannella on laivan vastaanottotiski, salonki sekä baari, jossa on näköalaikkunat.

Aurinkokannella on avoin tila, jossa on kansituoleja sekä katettu tila, jossa on oleskeluryhmiä. Pyörät säilytetään aurinkokannella. Tupakointi on sallittu vain aurinkokannella.



Ateriat laivalla

Laivalla on täysihoito, joka sisältää buffetaamiaisen, retkievää, jotka matkustaja itse kerää aamiaisbuffetista sekä illallisen. Tulopäivän jälkeen illallisen voi valita kahdesta eri menuvaihtoehdosta. Illallisella tarjoillaan yleensä alkuruoka, alkukeitto, pääruoka sekä jälkiruoka. Niille matkustajille, jotka eivät halua lähteä seuraavan päivän pyöräilyosuudelle (vaan jäävät laivaan), tarjoillaan kevyt lounas (ilmoitettava henkilökunnalle edellisenä iltana). Matkustajat keräävät retkipäivien eväät itse aamiaispöydästä. Suosittelemme ottamaan mukaan oman eväsrasian ja juomapullon. Laivalta löytyy myös pusseja eväiden pakkaamista varten.

Erityisruokavaliot

Laivalla on saatavilla vain rajoitetusti erityisruokavaliota (kasvis-, gluteeniton tai laktoositon ruoka). Muita erityisateriatoiveita ei voida toteuttaa. Erityisruokavaliotoiveet pyydämme ilmoittamaan toimistoomme **viimeistään 3 viikkoa** ennen matkan alkua. Laiva saattaa periä 30 euron lisämaksun erityisaterioista.

Maksuvälineet laivalla

Laivalla on oma maksukortti, jolle kuitataan kaikki laivalla ostetut juomat. Muut ostokset ja retket maksetaan käteisellä. Muistathan kuljettaa korttia mukana aina laivalla ollessasi. Juomat maksetaan laivan baaritiskillä viimeistään lähtöaamuna kello 9.00 mennessä. Maksuvälineinä käyvät eurot, Visa sekä Mastercard.

Palvelupalkkiot

Laivan henkilökunnan, kantajien sekä bussinkuljettajien palvelupalkkiot sisältyvät matkan hintaan.

Wifi-yhteys

Laivan wifi-yhteys on maksullinen ja toimii matkan varrella vaihtelevasti. Laivalla yhteyden voi saada ainoastaan aurinkokannella, komentosillan läheisyydessä. Suuremmissa kaupungeissa on kahviloita, joissa on wifi-yhteydet.

Lääkäri ja terveys

Laivalla ei ole lääkäriä. Matkanjohtaja ja laivan henkilökunta avustavat tarvittaessa, jos tarvitset lääkäriä tai lääkkeitä apteekista. Muistathan ottaa henkilökohtaiset lääkkeet matkalle mukaan. Suosittelemme hankkimaan eurooppalaisen sairaanhoitokortin, mutta se ei ole välttämätön (www.kela.fi).

Laivan tiedotus- ja cocktail-tilaisuus

Laivalla on ensimmäisenä iltana cocktail-tilaisuus, jossa esitellään laivan henkilökunta sekä annetaan turvallisuuteen, laivan palveluihin sekä seuraavan päivän ohjelmaan liittyvää tietoa. Tilaisuus on englanninkielinen. Tilaisuuden jälkeen matkanjohtaja pitää tilaisuuden suomen kielellä ja kertoo ryhmämme seuraavan päivän ohjelman. Saat hyttiisi karttavihkosen pyöräilyreiteistä.

Retket

Laivayhtiö järjestää myös lisäretkiä, joita voi ostaa paikan päältä. Retket varataan laivan vastaanotosta risteilyisännältä ja maksetaan käteisellä. Hinnat ovat 17–25 euroa.

PYÖRÄT HOLLANNISSA

- Pyörät:** Pyörät ovat 7-vaihteisia ja 28-tuumaisia. Lisämaksusta on mahdollisuus vuokrata myös sähköpyörä (saatavilla rajoitetusti). Ilmoita pyörätoiveesi ja pituutesi jo matkaa varatessasi. Teemme pyörien säädöt ensimmäisenä retkipäivänä.
- Malli:** Unisex-malli
- Jarrut:** Jalka- ja käsijarrullinen pyörä tai käsijarrullinen pyörä.
- Tarakkateline:** On
- Pyörälaukut:** Olemme varanneet matkustajille matkan ajaksi pyörälaukun, etutankoon kiinnitettävän pienen laukun sekä lukon. Jos jätät pyörän parkkiin, ota laukut mukaasi ja muista lukita pyörä!



VARUSTELUETTELO

Oheinen varusteluettelo on vain suositus. Tärkeimmät varusteet ovat kypärä ja mukava pyöräilyasu. Materiaalien on hyvä olla nopeasti kuivuvia, sillä majoitustilojen kuivausmahdollisuudet ovat rajalliset.

- ☐ **Kuoritakki**, veden- ja tuulenpitävä, jossa on huppu
- ☐ **Kuorihousut**, veden- ja tuulenpitävät
- ☐ **Pitkälahkeiset housut**, pyöräilyssä mielellään ihonmyötäiset
- ☐ **Fleece-takki tai vastaava lämmin välitakki**
- ☐ **Sadeviitta**
- ☐ **Pitkähihainen paita**
- ☐ **Shortsit**
- ☐ **T-paitoja**
- ☐ **Alusvaatteita**
- ☐ **Päähine**, joka tauoilla suojaa kasvoja auringonpaisteelta (esim. lippalakki)
- ☐ **Urheilusukkia**
- ☐ **Pyöräilykypärä**
- ☐ **Pyöräilyhousut tai satulanpehmuste** (geeli), eivät pakolliset
- ☐ **Pyöräilyhansikkaat**
- ☐ **Pyöräilykengät** (jäykkäpohjaiset ja vedenpitävät)
- ☐ **Toiset kevyet kengät**, esim. lenkkikossut tai sandaalit
- ☐ **Kaulahuivi**, jolla voi suojata niskaa ja kaulaa (esim. Buff-monitoimihuivi)
- ☐ **Pikkureppu**
- ☐ **Aurinkolasit**, joissa hyvä uv-suojaus
- ☐ **Aurinkosuojavoiteet**
- ☐ **Huulirasva**
- ☐ **Uima-asu ja pieni pyyheliina**
- ☐ **Kamera**
- ☐ **Juomapullo**
- ☐ **Termospullo**
- ☐ **Linkkuveitsi, kynsisakset ja pinsetit**
- ☐ **Korvatulpat**
- ☐ **Matkasateenvarjo**
- ☐ **Varalasis, jos tarpeen**
- ☐ **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**, jolla voit ladata esim. kameran ja puhelimen akkuja (lentoyhtiön säännöistä johtuen tämä tulee pakata käsimatkatavaroihin)