

OLYMPIA

AKTIIVIMATKAT

HUIPPUVUORET – arktisia vaelluksia



HUIPPUVUORET PÄHKINÄNKUORESSA

Virallinen nimi:	Spitsbergen, käytännössä Svalbard (sis. Karhusaaren)
Valtiomuoto:	Kuuluu Norjan kuningaskuntaan. Saarten asemasta on säädetty kansainvälisellä sopimuksella vuonna 1920. Sopimuksen mukaan saarten luonnonrikkauksien hyödyntäminen on kaikille sallittu. Karhusaari kuuluu hallintoalueeseen.
Valtion päämies:	Norjan kuningas, jota edustaa saarten ylin hallintoviranomainen Sysselmannen.
Sijainti ja pinta-ala:	Huippuvuoret sijaitsee Jäämeressä leveyspiirillä 74°–81° (n. 1000 km Norjasta pohjoiseen ja 1000 km pohjoisnavasta etelään). Pinta-ala 61 872 km ² , josta 60 % pysyvästi jäätikköä. Neljä pääsaarta ja noin 150 pienempää saarta. Korkein piste 1717 m.
Väestö:	Noin 2800. Kolme taajamaa (Longyearbyen n. 2000, Barentsburg n. 500, Ny Ålesund n. 25 ja Svea Gruva n. 240 asukasta).
Kielet:	Virallinen kieli on norja. Englantia puhutaan laajalti. Barentsburgissa valtakieli on venäjä.
Elinkeinot:	Matkailu, kivihiilen louhinta, arktinen tutkimus. Venäläiset vievät kivihiiltä Eurooppaan, norjalaiset louhivat paikallisiin tarpeisiin.
Rahayksikkö:	Kaikkialla saarilla Norjan kruunu (1 € ~ 9 NOK). Yleisimmät luottokortit käyvät. Longyearbyenissä on yksi pankkiautomaatti. Eurot käyvät joissain liikkeissä.
Ilmasto:	Kesällä keskilämpö +6 °C, talvella –14 °C. Yötön yö 19.4.–23.8., kaamosaika 26.10.–16.2. Nopeita säänvaihteluita johtuen Jäämeren vaikutuksesta.
Aikavyöhyke:	GMT +1 h, kesäaika GMT +2 h. Suomen aikaan 1 h jäljessä.

Sähkövirta: 230V

Lisätietoja: Saaret ovat tullivapaata aluetta, minkä ansiosta hintataso on suunnilleen sama kuin Suomessa. Tuoretavarat ovat kalliita. Saarilla on tapana riisua jalkineet lähes kaikkiin sisätiloihin tultaessa, hotellit ja virastot mukaan lukien. Ei edellytetä eräissä kaupoissa.



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 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 vaellusta riippuen kuntotasostasi ja vaelluksen vaativuudesta. Näin matkasta tulee mielekkäämpi.

Yleensä harjoitteluun kuuluu lenkkeilyä ja lihasvoiman parantamista. Molempia voikin suositella. Erityisen hyvää harjoitusta vaellukselle on kuitenkin kävely niillä kengillä, joita aikoo käyttää matkalla ja selässä reppu, jossa vaellusta vastaava painomäärä (3–5 kg). Kävely on hyvä tehdä mahdollisimman samankaltaisissa maastonmuodoissa kuin suunniteltu vaellus ja samoilla varusteilla kuin matkaan ollaan lähdössä. Eli reppuun painoa, vaelluskengät jalkaan ja mahdollisimman mäkiseen maastoon kävelemään. Pelkän tasaisen 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 hiikoilet reippaasti. Portaiden kävely reppu selässä on hyvää harjoitusta, varsinkin jos reitillä on paljon 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.

Kestävyyskunnan lisäksi tarvitset myös lihaskuntoa sekä tasapainoa, jotta pystyt reppu selässä kulkemaan tarvittaessa haastavassakin 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. Jos et ole ennen venytellyt itse, niin kysy joltain asiaa tuntevalta neuvoja tai osta vaikka pieni kirjanen kaupasta. Väärin venyttelemällä voit tehdä kehollesi hallaa. Hyviä venytysohjeita löytyy myös netistä (esim. YouTubesta).

Harjoitusvinkki:

Mene istumaan lattialle jalat suorina. Jännitä jalan ojentajalihaksia niin, että vain kantapää nousee ilmaan. Tee tämä harjoitus 3 x 10 sekuntia kerrallaan, toista kolme kertaa päivässä. Tämä vahvistaa polven ympärillä olevia tukilihaksia ja auttaa varsinkin jyrkillä rinteillä alastuloa.

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 %.

Patikoinneille kehotetaan ottamaan mukaan jotain pientä purtavaa. Saatat kuulla muilta vaeltajilta 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 ennen matkaa, ei niiden käyttöä kannata aloittaa matkan aikanakaan.

Vaellussauvat

Sauvoista on vaellettaessa 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.

VUORISTO-OPAS HUIPPUVUORILLA

Matkanjohtajan lisäksi vaelluksillamme on aina mukana koulutettu vuoristo-opas. Vaikka jääkarhun näkeminen on epätodennäköistä, on se Huippuvuorilla aina mahdollista. Turvallisuu­den varmistamiseksi vuoristo-oppaalla on mukanaan satelliittipuhelin, ensiapulaukku, hätäsoih­tu sekä kivääri.



POLAR CIRCLE BOAT

Siirrymme viimeisen vaelluksen alkuun veneellä. Lyhyttä veneretkeä (noin 10 min) varten kuulemme turvallisuusohjeet ja saamme kelluntapuvut. Polar Circle -veneet on tehty polyeteenistä ja niiden ponttonit on täytetty polystyreenillä. Tämä tekee niistä hyvin vakaita ja käytännössä uppoamattomia. Veneen keulassa on lyhyet portaat, joiden avulla pääsemme nousemaan maihin hiekkarannalle. Veneretken aikana reppu voi kastua. Tarvittaessa sen voi suojata esim. jätesäkillä.



PUKEUTUMISESTA, MATKAVARUSTEISTA JA SÄÄSTÄ

Ilmasto on Golfvirran ansiosta lämpimämpi kuin leveysasteista (n. 78°) voisi olettaa. Keskimäärin olosuhteet elokuussa vastaavat lokakuuta Lapissa. Aurinko on koko ajan horisontin yläpuolella huhtikuun 19:nestä elokuun 23:nteen, joten päivät ovat vielä pitkiä syyskuussakin.

Sään ennustaminen on tunnetusti vaikeaa. Tyypillinen sää Huippuvuorilla syksyllä on muutama lämpöaste, kohtalaista tai navakkaa tuulta ja ajoittain sateen tihkua. Tuuli voi olla erittäin raakaa eikä lumi- tai räntäsadekaan ole harvinaista.

Jotta matkasta muodostuisi jokaiselle nautittava ja ikimuistoinen kokemus, on lämpimään vaatetukseen kiinnitettävä erityistä huomiota. Siis kannattaa ottaa riittävästi lämmintä sekä tuulta ja sadetta pitävää vaatetusta mukaan. Ravintoloihin voi pukeutua rennon siististi, joten kaiken ”turhan juhlanan” voi jättää kotiin.

Varaudu siihen, että Huippuvuorien vaellusreiteillä voi olla luntakin.



Miten varustautua vaelluksille

Vaelluskenkien on oltava nilkkaa hyvin tukevat ja niissä on oltava voimakas pohjakuviointi. Voimakas pohjakuviointi tarkoittaa sitä, että kengällä saa hyvän pidon kivisessä ja irtonaisessa maastossa. Tärkeää on kengän istuvuus jalkaan. Riittävä tila varpaille takaa hyvän istuvuuden myös paksumpien vaellussukkien kanssa. Ei ole tarpeen hankkia huippukalliita vuorikiipeilykenkiä, sillä hyviä ja toimivia vaelluskenkiä saa ihan kohtuuhintaan. Muista käyttää kenkiä mahdollisimman paljon ennen matkaa (ns. hyvin sisäänajetut). Uudet käyttämättömät kengät aiheuttavat vuorenvarmasti hiertymiä. Mikäli omistat sekä lyhytvartiset että pitkävartiset vaelluskengät, niin Huippuvuorille sopii hyvin tuo pitkävartinen vaelluskenkä. Mikäli kengässä on kuitenkin nilkkaa tuleva varsi ja se on melko jäykkä (kiertojäykkä) soveltuu tavallinenkin vaelluskenkä mainiosti.

Hyvien kenkien lisäksi on hyvä olla mukavat sukat. Vaellussukat tai muut nopeasti kuivuvaa materiaalia olevat urheilusukat ovat parhaat. Ohuet liner-alussukat vähentävät hiertymien mahdollisuutta (kahdet sukat päällekkäin).

Kuoritakin tärkeimmät ominaisuudet ovat vedenpitävyys, hengittävyys ja huppu. Kerrospukeutuminen on tärkeää lämmön ja liikkuvuuden takia. Valitse siksi mukaan myös lämpimiä alusvaatteita ja useita pareja sukkia (ks. Varusteluettelo).

Päivärepuissa kannat kaikki henkilökohtaiset tavarasi. Kamera, taukovaatteet ja pikku purtava eivät paljon paina, mutta repussa kannat myös vesipullosi. Nestetankkaus on erittäin tärkeää vaelluksella, siksi juomapulloja kannattaa olla esim. kaksi litran vetoista. Reppu ei saa roikkua takapuolen päällä eli sitä on pystyttävä säätämään hihnoilla oikealle korkeudelle. Repussa olisi myös hyvä olla lannevyö ja topatut olkahihnat. Silloin painon saa keskitettyä lantion päälle, joka kestää huomattavasti paremmin painoa kuin hartiat.

Käsineitä ja lapasia – kerrospukeutuminen kannattaa käsissäkin. Mikäli ääreisverenkiertosi on heikko, niin kannattaa ottaa mukaan myös lapaset tai kintaat. Varaa mukaan myös ohuet, lämpimät sormikkaat, jotka voit laittaa lapasten tai kintaiden sisään. Tällä varustuksella kätesi pysyvät lämpiminä myös käsitellessäsi kameraa. Muista kastumisvaara!

Kamera: Ja riittävästi paristoja/akkuvirtaa, sillä kylmässä ilmassa ne eivät aina toimi moitteettomasti. Ota muistikortteja/tilaa mukaan tuplasti sen verran, mitä luulet tarvitsevasi.

Sisäkengät tai hyvät sukat: Rakennusten sisällä on tapana ottaa kengät pois. Yleensä ne jätetään kenkätelineeseen heti ulko-oven sisäpuolelle. Tämä on hyvä huomioda sukkavalinnassa tai ottaa mukaan vaikka sisätossut. Mikäli sinulla on suosittu vaellusjalkine ja keskiverto jalankoko, voit laittaa kenkiisi vaikka pienen merkin tunnistusta helpottamaan.



Huom. Sääolosuhteet tai jäätilanne voivat muuttaa vaellusreittejä tai jopa paikkaa.



Foxfonnulla kävelemme osittain myös jäätiköllä, mikäli olosuhteet sen sallivat. Tarvittaessa käytämme ylityksessä kevyitä jäärautoja (n. 10 min ajan).



Jäätiköiden läheisyydessä kuljemme myös rakkakivialueella. Nilkkaa hyvin tukevat jalkineet ovat hyvin tarpeelliset.

Vaellussauvat ovat hyödyksi. Sateella alamäessä voi olla liukasta.



Longyearbreenjäätikön läheisyydessä etsimme fossiileja. Saamme retkelle mukaamme pienen vasaran, jolla fossiilit voi myös irrottaa kivistä ja halutesaan ottaa mukaansa matkamunistoksi. Vasaroidessa pienet kivet voivat kimpolla, joten retkellä on hyvä olla mukana esim. aurinkolasit suojaamaan silmiä

Veneretki Barentsburgiin tehdään Aurora Explorer -katamaraanilla. Veneen sisätiloissa on myös pieni kahvio. Veneretken aikana on mahdollisuus mennä myös ulkokannelle (sää-



varaus).



VARUSTELUETTELO

(Varusteiden tärkeimmät ominaisuudet ovat keveys, toimivuus, kestävyys ja monipuolisuus).

- ❑ **Kuoritakki**, veden ja tuulenpitävä, jossa on huppu
- ❑ **Taukotakki**, pieneksi pakkautuva untuvatakki (tai -liivi) – mikäli palelet helposti
- ❑ **Fleece-takki**, on hyvä ja lämmin myös märkänä (tai lämmin villapaita)
- ❑ **Pitkälahkeiset vaellushousut**
- ❑ **Kuorihousut**, materiaalina Gore-Tex tai vastaava
- ❑ **Pitkälahkeiset välihousut**, esim. fleece, villa tai menorivilla
- ❑ **Lämmin päähine**, joka peittää korvat (esim. pipo)
- ❑ **Lippalakki tai lierihattu**, joka suojaa kasvoja ja mielellään myös korvia kovalta aurionpaisteelta (uv-säteily on voimakasta)
- ❑ **Koko vartalon peittävä alusas**, mielellään uutta hengittävää materiaalia, joka tuntuu ihoa vasten aina kuivalta (ei puuvillaa)
- ❑ **Lämpimät hansikkaat tai rukkaset**, mikäli palelet helposti ja sää on kylmä
- ❑ **Ohuet sormikkaat** (huom. mahdollisia vesi- tai räntäsateita)
- ❑ **T-paitoja** (2–3 kpl), materiaalia, joka pitää ihon kuivana
- ❑ **Villasukkia tai lämpimiä vaellussukkia** (1 pari)
- ❑ **Vaellussukkia** (2 paria) ja mahdollisesti myös ohuet liner-alussukat
- ❑ **Vaelluskengät**, varakengännauhoista voi olla hyötyä
- ❑ **Kevyet kengät**, esim. lenkkitossut
- ❑ **Päiväreppu**, koko noin 20–30 litraa, jossa voit kantaa henkilökohtaiset varusteesi. Muista myös repun suojus sateen varalle
- ❑ **Kaulahuivi**, jolla voit suojata niskaa ja kaulaa (esim. Buff-monitoimihuivi)
- ❑ **Juomapullot tai juomapussi** (yhteistilavuus noin 2–3 litraa)
- ❑ **Termospullo** (mikäli haluat lämmintä juotavaa vaelluksen aikana)
- ❑ **Vaellussauvat**, teleskooppiset. Niiden tulee mahtua matkalaukkuun sisään
- ❑ **Säärystimet** (ei pakolliset; suojaavat kenkiä kovalla sateella tai lumella)
- ❑ **Aurinkolasit**, joissa hyvä uv-suojaus sekä mielellään myös sivusuojat
- ❑ **Suojavoiteet** (suojakerroin vähintään 20, mutta mielellään jopa 50)
- ❑ **Linkkuveitsi, kynsisakset ja pinsetit**
- ❑ **Varavirtalähde**, jolla voit ladata esim. kameran ja puhelimen akkuja (lento-yhtiön säännöistä johtuen tämä tulee pakata käsimatkatavaroihin)
- ❑ **Kamera**, johon vara-akkuja ja muistikortteja
- ❑ **Retkikiikarit**, mikäli haluat seurata luontoa myös etäältä
- ❑ **Urheilujuomajauhetta** (jos olet tottunut käyttämään)
- ❑ **Energiapatukoita, rusinoita** tms. kotoista mutusteltavaa (saa myös paikan päältä)
- ❑ **Korvatulpat** takaavat rauhalliset yöunet, jos huonetoveri sattuu kuorsaamaan
- ❑ **Huulirasvaa**, jossa suojakerroin voimakasta uv-säteilyä vastaan
- ❑ **Varalasis**, jos käytät silmälasia
- ❑ **Pieni ea-laukku**, jossa rakko- ja tavallisia laastareita, haavanpuhdistusainetta, tukisteitä yms.
- ❑ **Istuinalusta**, taukopaikoille maastossa (ei pakollinen)
- ❑ **Henkilökohtaiset lääkkeet**, särkylääkettä ja ripulilääkettä yms.
- ❑ **Kosteuspyyhkeitä**
- ❑ **Paperipyyheliinoja/wc-paperia** (esim. minigrip-pussissa)

Vinkkejä

Varusteiden tulee olla monikäyttöisiä, sillä kaikkea ei voi ottaa mukaan. Varustaudu aina pahimman varalle. Huomaa, että sääolot voivat vaihdella päivittäin melkoisesti.

Asusteiden materiaalina Gore-Tex tai vastaava on hyvä ja kevyt. Tällaista asustetta käyttämällä selviää yleensä yhdellä varusteella säässä kuin säässä eikä erillistä sadeasua tarvita. Aluskerrastoja voi sitten lisätä tai poistaa tarpeen mukaan.

Huom. Mikäli jokin varuste jää kotiin, niin Longyearbyenissä on useita varusteliikkeitä.



OLYMPIA