

# OLYMPIA

## AKTIIVIMATKAT

Valmistautuminen aktiivimatalle  
Patikointia Bükkin kansallispuistossa



## **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. Jaksat sauvakävellä reippaasti 30 minuuttia kerrallaan, tai liikkua repun (3–5 kg) kanssa kumpuilevassa maastossa saman päivän aikana toistuvia 2–3 tunnin mittaisia lenkkejä.

### **Vaativuus: Haasteellinen 2/5 – Vaativa 3/5**

Olet harrastanut säännöllistä kestävyysliikuntaa (jossa hikoilet ja hengästyit) 2–3 kertaa viikossa viimeisen puolen vuoden aikana. Jaksat sauvakävellä reippaasti yhtämittaa tunnin verran, tai liikkua repun (5–8 kg) kanssa mäkisessä maastossa saman päivän aikana toistuvia 2–3 tunnin mittaisia lenkkejä. Jaksat myös kävellä (lyhyitä taukoja pitäen) tunnin verran portaita ylös ja alas.

### **Vaativuus: Vaativa 3/5 – Vaikea 4/5**

Olet harrastanut säännöllistä kestävyysliikuntaa (jossa hikoilet ja hengästyit) 3–4 kertaa viikossa viimeisen puolen vuoden aikana. Jaksat liikkua repun (5–8 kg) kanssa mäkisessä maastossa saman päivän aikana toistuvia 2–3 tunnin mittaisia lenkkejä ja pystyt toistamaan tämän peräkkäisinä päivinä. Jaksat myös tehdä toistuvia tunnin mittaisia (tauotettuja) harjoituksia, joissa kävelet portaita ylös ja alas.

**HUOMAA!** Kuntotason määritelmät ovat suuntaa antavia.

## **MITEN VALMISTAUTUA MATKALLE**

### **Henkinen valmistautuminen**

Olympian Aktiivimatka on aktiivisten ja liikunnallisten ihmisten lomamatka. Matkakohdeesta 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 hyvissä ajoin ennen varsinaista patikointia riippuen kuntotasostasi ja patikoinnin vaativuudesta. Näin matkasta tulee mielekkäämpi.

Yleensä harjoitteluun kuuluu lenkkeilyä ja lihasvoiman parantamista. Molempia voikin suositella. Erityisen hyvää harjoitusta patikoinneille 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 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 hikoilet 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.

Kestävyyskunnon 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.

## **Kunnon harjoittaminen**

Fyysisen kunnon tärkeimmät osa-alueet kuntoilijan kannalta ovat kestävyys-, lihas- kunto- ja liikkuvuusharjoittelu. Näistä etenkin kestävyys- ja lihaskuntoharjoittelulla on erittäin suotuisat vaikutukset terveyteen. Ryhdin ja palautumisen kannalta liikkuvuusharjoittelu on myös ensiarvoisen tärkeää ja sitä tulisi aina olla mukana kuntoilijan ohjelmassa. Sopivan kuormitustason löytäminen vaatii kuitenkin hiukan harjoittelua.

## **Sopiva harjoitusteho**

Harjoitusvaikutus ja sopiva teho perustuu siihen, että harjoituksella järkytetään elimistön tasapainotilaa. Harjoituksen aikana suorituskyky heikkenee hetkellisesti. Harjoituksen jälkeen levon sekä riittävän ravinnon avulla elimistö korjaa suorituskyvyn hieman harjoitusta edeltäneen tason ylitse = suorituskyky nousee.

Ilman riittävää lepoa ja ravintoa liian tiheästi ja liian kovaa harjoiteltaessa elimistö ei ehdi palautumaan edellisistä harjoituksista = suorituskyky heikkenee.

Liian kevyt harjoitus ei puolestaan saa sopeutumisreaktiota lainkaan aikaiseksi. Jokaisen elimistö ottaa harjoitusärsykkeen yksilöllisesti vastaan. Näin ollen harjoittelun kuvuuden tulisi pohjautua omaan kuntotasoon ja harjoittelutaustaan.

## **Säännöllisyys**

Kehittääkseen jotain ominaisuutta tulisi sitä ominaisuutta harjoitella yli kaksi kertaa viikossa. Ylläpitämiseen riittää 1–2 kertaa viikossa. Kunnon parantamiseen tarvitaan yleensä ainakin 3 säännöllistä liikuntakertaa viikossa riippuen kuntotasosta ja harjoituksen kovuudesta.

Muista, että harjoituskerrat tulee suhteuttaa omaan kunto- ja harjoittelutaustaan ja yksikin säännöllinen liikuntakerta viikossa on parempi kuin ei yhtään.

Lisäksi voimme erotella toisistaan liikunnan ja liikkumisen. Liikunnalla pyrimme selkeästi parantamaan kunto-ominaisuuksia erityisten harjoitusten avulla. Liikkumisella taas tarkoitetaan kaikkea aktiivista liikkumista: kävely, siivoaminen, ulkoilu, haravointi jne. Muista että elimistö, lihakset ja nivelet vaativat päivittäistä liikkumista ja huolenpitoa! Paras keino liikkumiseen on arkiaktiivisuus, eli työ- ja kauppamatkat kävellen tai pyörällä, portaat hissin sijasta jne. Pyri liikkumaan ainakin 45 min joka ikinen päivä!

## **Nousujohteisuus**

Harjoittelun tulisi olla nousujohteista, eli lisätä kuormaa 2–3 viikon välein (kuntosaliliikkeet, kävelyiden pituus, repun paino jne.). Pieniä muutoksia ja lisäyksiä tulisi tehdä harjoitteluun 2–3 viikon välein ja hieman suurempia muutoksia harjoitteluun (esim. kuntosaliohjelman muutos, eri kunto-ominaisuuksien harjoittelu) tulisi tehdä 10–12 viikon välein. Näin varmistamme kehityksen jatkumisen.

## **Jatkuvuus**

Saadakseen aikaan pysyvämpiä muutoksia elimistön toiminnassa (sydämen koko kasvaa, hiusverisuonitus lisääntyy jne.) tulisi harjoitella säännöllisesti ainakin 6 kk:n ajan.

## **Venyttely**

Muista harjoitellessasi venytellä 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 %.

Patikoinneille kehoitetaan ottamaan mukaan jotain pientä purtavaa. Saatat kuulla muilta patikoijilta 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 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. Alamaässä vaellussauvat poistavat keskimäärin 25 % polvinivelien rasituksesta. Harjoittelussa kannattaa siis myös kokeilla vaellus- tai kävelysauvoja.



## VARUSTEISTA JA OLOSUHTEISTA

**Vaativuustaso** on helppo. Tämän matkan patikoinnit ovatkin suhteellisen helppoja. Patikointiretkillämme maastojen korkeuserot vaihtelevat n. 200 ja 500 metrin välillä. Lu-  
vassa on kumpuilevaa maastoa ja komeita metsämaisemia. Patikoimme pääsääntöi-  
sesti hyväkuntoisilla metsäpoluilla ja sora/hiekkateillä. Muuttuvat sääolosuhteet voivat  
kuitenkin tehdä mistä tahansa matkapäivästä haastavamman. Kävelymatkat ovat 9–12  
km päivässä.



**Reittien kunto tai sääolosuhteet** saattavat aiheuttaa muutoksia matkaohjelmaan. Joskus onkin järkevää esimerkiksi vaihtaa joidenkin retkipäivien järjestystä. Yleensä lokakuu on vähäsateinen. Keskilämpötilat lokakuussa ovat ylimmillään +18 C° ja alin +5 C°. Matkalle on hyvä varata mukaan kevyiden vaatteiden lisäksi myös lämpimiä vaatteita.

**Asusteissa** suositaan yleisesti hengittäviä ja tuulenpitäviä vaatteita. Kerrospukeutuminen on valttia. Lokakuussa voi ilma olla vielä lämmin, joten pää on hyvä suojata aurin-  
gonpaisteelta. Auringon paistaessa on hyvä käyttää UV-suojattuja aurinkolaseja.

**Kenkien** kannattaa olla mukavat ja sisäänajetut (vedenpitävät ns. maastolenkkarit tai vaelluskengät). Nämä ovat ehdottomasti tärkein varuste. Hiertymiä ehkäisemään on hyvä olla mukana rakkolaastaria.

## Majoitus

Majoitumme koko matkan ajan samassa hotellissa. Hotellin wellness-osastolla on 10 metriä pitkä uima-allas, pieni kuntosali, poreallas, suolahuone, suomalainen sauna sekä ulkona pieni pulahdusallas. Wellness-osasto on avoinna klo 7.00–21.00. Hotellissa on myös saatavilla hoitoja, joista tarkempia tietoja hintoineen löytyy hotellin nettisivuilta englanniksi: <https://hotelpalota.hu/en/our-hotel/wellness>



**Aamiainen ja illallinen** tarjoillaan noutopöydistä. Illalliselle suositellaan siistiä pukeutumista. Retkieväät saamme aamuisin hotellilla, mutta välipalansa jokaisen tulisi hankkia itse. Matkan alussa on mahdollisuus käydä kaupassa, mistä voi halutessaan ostaa välipaloja.

**Punkkeja** esiintyy yleisesti Unkarissa. Heinikkoisilla alueilla kävellessään on hyvä pitää pitkälahkeisia housuja sekä pitkähihaisia paitoja. Matkalle on hyvä ottaa mukaan myös punkkeja vastaan tehtyä hyönteiskarkotetta sekä punkkipihdit.

**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.

## VARUSTELUETTELO

*Oheinen varusteluettelo on vain suositus. Tärkeimmät varusteet ovat jalkineet ja mukava ulkoiluasu, jossa voi liikkua rennosti. Materiaalien on hyvä olla nopeasti kuivuvia, sillä majoitustilojen kuivausmahdollisuudet ovat rajalliset. Ota huomioon matkasi ajan-kohta.*

- ❑ **Kuoritakki**, veden- ja tuulenpitävä, jossa on huppu
- ❑ **Kuorihousut**, veden- ja tuulenpitävät
- ❑ **Pitkalahkeiset vaellushousut**, katkolahjehousuista saa myös shortsit
- ❑ **Fleece-takki**, on hyvä ja lämmin myös märkänä (tai lämmin villapaita)
- ❑ **Hyvät vaelluskengät tai ns. maastolenkkarit** (vedenpitävät)
- ❑ **Pitkähihainen paita**
- ❑ **Vaellussukkia** (2 paria) ja mahdollisesti myös ohuet liner-alussukat
- ❑ **Shortsit** (ellei mukana ole katkolahjehousut)
- ❑ **T-paitoja** (2–3 kpl), materiaalia, joka pitää ihon kuivana
- ❑ **Päähine**, joka suojaa auringonpaisteelta (mielellään myös korvia).
- ❑ **Kaulahuivi**, jolla voit suojata niskaa ja kaulaa (esim. Buff-monitoimihuivi)
- ❑ **Hyvä pikkureppu** koko noin 20–25 litraa, jossa voit kantaa henkilökohtaiset varusteesi (kamera, vesipullot, eväät, sadevarusteet ym.)
- ❑ **Repun suojus** sateen varalle
- ❑ **Retkikiikarit**, mikäli haluat seurata luontoa myös etäältä (ei pakollinen)
- ❑ **Aurinkolasit**, joissa hyvä uv-suojaus
- ❑ **Vaellussauvat** (ei pakolliset). Niiden tulee mahtua matkalaukkuun sisään
- ❑ **Aurinkosuojavoiteet**
- ❑ **Huulirasvaa**, jossa suojakerroin uv-säteilyä vastaan
- ❑ **Henkilökohtaiset hygieniatarvikkeet**
- ❑ **Kosteuspyyhkeitä**
- ❑ **Energiapatukoita, rusinoita** tms. kotoista mutusteltavaa (saa myös paikan päältä)
- ❑ **Henkilökohtaiset lääkkeet, särkylääkettä**
- ❑ **Pieni ea-laukku**, jossa rakko- ja tavallisia laastareita, haavanpuhdistusainetta yms.
- ❑ **Punkkikarkotetta ja punkkipihdit**
- ❑ **Kynsisakset ja pinsetit**
- ❑ **Korvatulpat** takaavat rauhalliset yöunet, jos huonekaveri kuorsaa
- ❑ **Varavirtalähde (ei pakollinen)**, jolla voit ladata esim. kameran ja puhelimen akkuja (lentoyhtiön säännöistä johtuen tämä tulee pakata käsimatkatavaroihin)
- ❑ **Uima-asu**
- ❑ **Kevyt pyyhe** kylpylävierailua varten
- ❑ **Kasvomaskeja riittävästi**

**Sadeviitta** ajaa myös sadetakin virkaa, koska sillä voi suojata sateelta myös reppunsa. **Ohuet sormikkaat ja pipo** voivat olla tarpeellisia syksyllä ja keväällä.

**Huom.** Muista myös rennon siistit vaatteet päivällisiä varten.