

OLYMPIA

AKTIIVIMATKAT

Valmistautuminen aktiivimatalle

Pyöräilymatka Prahasta Dresdeniin



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. Pyöräily on sinulle tuttua, vaikka et olisikaan tehnyt pitkiä pyörälenkkejä. Olet pyöräillyt ainakin 10 kilometrin lenkkejä 1–2 kertaa viikossa viimeisen 3 kuukauden aikana.

Vaativuus: Haasteellinen 2/5 – Vaativa 3/5

Olet harrastanut säännöllistä kestävyysliikuntaa (jossa hikoilet ja hengästyit) 2–3 kertaa viikossa viimeisen puolen vuoden aikana. Pystyt pyöräilemään ainakin 45 minuuttia kumpuilevassa maastossa reippaaseen tahtiin ja olet pyöräillyt tauotetun, ainakin puoli päivää kestäneen pyöräilymatkan. Olet pyöräillyt ainakin 20 kilometrin lenkkejä 2–3 kertaa viikossa viimeisen 3 kuukauden aikana.

Tämän matkan vaativuustaso on helppo 1,5.

HUOMAA! Kuntotason määritelmät ovat suuntaa antavia eivätkä välttämättä vastaa juuri omaa kuntotasosi. Voit varmistaa oman kuntotasosi esim. ammattilaisen tekemällä kuntotestillä.

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 valmentautuminen matkalle on yhtä tärkeää kuin fyysinen. On hyvä varautua huonoon säähän, rakoihin 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 lähdössä. Muistathan verryttellä 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. Lähdä 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 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 hiihlihydraattipitoinen ruoka ennen matkaa auttaa raskaassa fyysisessä ponnistelussa. Raskaassa suorituksessa sen osuus saisi olla yli 60 %.

Pyöräretkille kehoitetaan ottamaan mukaan jotain pientä purtavaa. Saatat kuulla muilta pyöräilijöiltä 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 aikaisemmin, ei niiden käyttöä kannata aloittaa matkan ajanakaan.

Pyöräily

Pyöräily on terveystoimintaa parhaimmillaan. Maamme melko tasaiset pinnanmuodot soveltuvat hyvin pyöräilyyn. Kannattaa kuitenkin hakeutua pyöräilemään kumpuilevaan maastoon, sillä se tuo sopivasti vaihtelua ja on hyvää harjoittelua. Ylämäet kohoittavat pulssia ja alamäet antavat aikaa hengähtää. Pyöräilyn etuna esimerkiksi juoksuun ja kävelyyn verrattuna on, että siinä jalkojen nivelet eivät joudu alttiiksi tärähdyksille. Kun vielä muistaa verryttää ja jumpata ennen ja jälkeen pyöräilyn, voi olla varma siitä, että on harrastamassa terveystoimintaa parhaasta päästä!

Yleistä pyöräilymatkoistamme

Muuttuvat sääolosuhteet voivat tehdä mistä tahansa matkasta annettua kuvausta haastavamman (esim. helle tai kova tuuli). Ajomatkat ovat suhteellisen pitkiä (25–55 km päivässä). Pyöräilyvauhti matkoilla on keskimäärin 14–18 km tunnissa riippuen

matkan vaativuudesta, reitistä ja käytettävistä polkupyöristä. Matkoilla on huoltoautopäivystys. Suosittelemme omaa pyöräilykypärää.

Pyöräilyvarusteista

Vaatetus

Pyöräillessä suositaan 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 kestävä kengät ovat suositeltavia.

Pyöräilyhousut

Pyöräillessä pannaan paljon painoa satulaan takamuksen kautta. Siksi pyöräilijät käyttävät usein pehmustettuja pyöräilyhousuja. Paljon ajavalle kunnolliset pyöräilyhousut ovat perusvaruste. Pyöräilyhousut puetaan alimmaiseksi ja niiden päälle lisätään tarvittaessa muita vaatekerroksia. Jos ei omista oikeita pyöräilyhousuja, niin kannattaa ainakin välttää hiertäviä vaatteita. Esimerkiksi liian väljät vaatteet tai paksumat saumat aiheuttavat joskus hiertymiä. Myös geelitäytteinen satulanpehmuste voi auttaa asiaa.

Pyöräilykypärä

Suosittellemme matkoillemme omaa pyöräilykypärää. Kypärää hankkiessaan tulee varmistaa, että kypärästä löytyy hyväksymismerkintä CE tai KOVFS. Kypärä on hyvä, kun se on sopivan kokoinen, suojaaa otsaa, ohimoita ja takaraivoa. Kypärän leuhkahihnan tulee olla riittävän kireällä, jotta kypärä pysyy päässä mahdollisessa onnettomuustilanteessa.

Mukaan kannattaa ottaa myös

- sadeviitta
- ”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 pätkiä 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

Matkan erityispiirteitä

Pyöräilemme hyväkuntoisilla pyöräteillä, mutta ajoittain myös maantien reunassa. Reitillämme on enimmäkseen tasaista maastoa, mutta matkan varrella on myös muutama ylämäki. Ensimmäisen päivän alkupuolella n. 1,5 km pituinen nousu. Ohjatut pyöräilyreitit sopivat myös vähemmän pyöräilyä harrastaville.

Reittien kunto, sääolosuhteet tai viranomais määräykset saattavat aiheuttaa muutoksia matkaohjelmaan. Pidätämme oikeuden muutoksiin.



VARUSTEISTA JA OLOSUHTEISTA

Tämän matkan pyöräretket sopivat normaalikuntoiselle pyöräilyn harrastajalle. Vaativuustasoltaan helppojen pyöräilyjemme päivämatkat ovat 25–55 km.

Pyöräilemme enimmäkseen hyväkuntoisilla pyöräteillä ja lyhyitä matkoja maantien reunassa. Reittimme kulkee enimmäkseen tasaisella maalla ja matkalla on vain muutama lyhyt ylä- ja alamäki.

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. Majoituspaikkojen kuivaustilat ovat rajalliset.

Lounaat pyöräretkillä on ovat omakustanteisia.

Tšekissä ostokset maksetaan vielä yleisesti käteisellä. Joissain paikoissa voi myös maksaa luottokortilla.

PYÖRÄT

Pyörät: Pyörät ovat 24-vaihteisia, käsijarrullisia ja 28-tuumaisia (jalkajarrullisia tarjolla rajoitetusti). Lisämaksusta on mahdollisuus vuokrata myös sähköpyörä (saatavilla rajoitetusti). Ilmoita pyörätoiveesi ja pituutesi jo matkaa varatessasi. Teemme pyörien säädöt ensimmäisenä retkipäivänä.

Malli: Naisten ja miesten malli

Jarrut: Käsijarrullinen pyörä (jalkajarrullisia tarjolla rajoitetusti 15 euron lisämaksusta).

Tarakkateline: On

Pyörälaukut: Olemme varanneet matkustajille matkan ajaksi pyörälaukun, etutankoon kiinnitettävän pienen karttalaukun (alla olevassa kuvassa vastaavanlaiset laukut) sekä lukon. Jos jätät pyörän parkkiin, niin ota pyörälaukku sekä karttalaukku mukaasi ja muista lukita pyörä!

Kypärä: **Matkalla tulee olla mukana oma pyöräilykypärä!**

Sähköpyörä: Mikäli haluat vuokrata sähköpyörän, pyydämme ilmoittamaan siitä toimistoomme viimeistään 3 viikkoa ennen matkan alkua. Lisämaksu sähköpyörästä on **115** euroa.

Polkupyörät



VARUSTELUETTELO

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

- ❑ **Kuoritakki**, veden- ja tuulenpitävä, jossa on huppu
- ❑ **Kuorihousut**, veden- ja tuulenpitävät
- ❑ **Pitkälahkeiset housut**, pyöräilyssä mielellään ihonmyötäiset
- ❑ **Fleece-takki**, on hyvä ja lämmin myös märkinä
- ❑ **Sadeviitta** (korvaa vedenpitävän takin, mutta ilmanvastus on suurempi)
- ❑ **Pitkähihainen paita**
- ❑ **Shortsit**
- ❑ **T-paitoja** (2–3 kpl), pyöräilyssä mielellään ihonmyötäiset
- ❑ **Alushousut**, jotka tarkoitettu liikuntaan (hengittävät, eivätkä hierrä)
- ❑ **Päähine**, joka tauoilla suojaa kasvoja auringonpaisteelta (esim. lippalakki)
- ❑ **Urheilusukkia**, nopeasti kuivuvia (2–3 paria)
- ❑ **Pyöräilykypärä**
- ❑ **Pyöräilyhousut** ei pakolliset
- ❑ **Pyöräilyhanskat** (joissa on pehmuste kämmenpuolella)
- ❑ **Pyöräilykengät** (jäykkäpohjaiset ja vedenpitävät)
- ❑ **Toiset kevyet kengät**, esim. lenkkitosut tai urheilusandaalit
- ❑ **Kaulahuivi**, jolla voi suojata niska ja kaulaa (esim. Buff-monitoimihuivi)
- ❑ **Pikkureppu** (saat kävelyretkille mukaan kameran, vesipullon, sateenvarjon yms.)
- ❑ **Aurinkolasit**, joissa hyvä uv-suojaus
- ❑ **Aurinkosuojavoiteet**
- ❑ **Huulirasva**
- ❑ **Uima-asu ja pieni pyyheliina**
- ❑ **Kamera**
- ❑ **Juomapullo** (ei välttämätön, pyörissä oma juomapullo)
- ❑ **Kynsisakset ja pinsetit**
- ❑ **Korvatulpat** takaavat rauhalliset yöunet, jos huonekaveri kuorsaa
- ❑ **Varalasin** (tai piilolinssit varalle, jos käytät silmälaseja)
- ❑ **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 (ei pakollinen)**, jolla voit ladata esim. kameran ja puhelimen akkuja (lento-yhtiön säännöistä johtuen tämä tulee pakata käsimatkatavaroihin)

Huom. Muista myös rennon siistit vaatteet päivällisiä varten.

OLYMPIA