

OLYMPIA

AKTIIVIMATKAT

Patikointimatka Sardiniassa ja Korsikalla



Tämän matkan vaativuus: Perustaso 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.

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 esim. sääolosuhteet muuttaa suunniteltua ohjelmaa.

Fyysinen valmistautuminen

Valmistautuminen on syytä aloittaa vähintään 8 viikkoa ennen varsinaista matkaa riippuen kuntotasostasi ja matkan vaativuudesta. Näin matkasta tulee mielekkäämpi.

Yleensä harjoitteluun kuuluu lenkkeilyä, pyöräilyä ja lihasvoiman parantamista. Kaikkia voikin suositella. E erityisen hyvää harjoitusta patikoinneille on kuitenkin liikkuminen niillä varusteilla, joita aikoo käyttää matkalla. Esim. selässä reppu, jossa patikointia vastaava painomäärä (3–5 kg). On hyvä kävellä mahdollisimman samankaltaisissa maastonmuodoissa kuin suunnitellut reitit ja samoilla varusteilla kuin matkaan ollaan lähdössä. Eli reppuun painoa, vaelluskengät jalkaan ja melko mäkiseen maastoon kävelemään. Pelkässä tasaisessa maastossa kävely tai pyöräily ei harjoituta ihan samoja lihasryhmiä kuin mäkinen maasto.

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 kun reitillä tulee olemaan kiviportaita tai askelmia. Tee mielellään myös pitkäkestoisia patikointiharjoituksia (3–4 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 vaihtelevassa maastossa. Harjoittele säännöllisesti 2–4 kertaa viikossa. Aloita valmistautumisjakso hieman kevyemmällä totuttautumisjaksolla, ja lisää harjoittelun kuormittavuutta 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.

Patikoinneille 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 välipalaan 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 aikanakaan.

VARUSTEISTA JA OLOSUhteista

Sardiniassa ja Korsikalla patikoimme pääsääntöisesti tasaisessa maastossa hiekkapolkuja pitkin. Osalla reiteistä on kuitenkin kivikkoa tai kallioita, jotka voivat sateen sattuessa olla liukkaita. Jonkin verran on myös ylä- ja alamäkiä tai portaita. Osalla reiteistä on myös pensaikkoa, jonka läpi polut kulkevat. Pensaissa voi olla myös piikkejä, joten suosittelemme pitkälahkeisia housuja patikoinneille.

Matkanjohtajalla on oikeus evätä matkustajalta joko osittain tai kokonaan osallistuminen retkeen/aktiviteettiin, jos hän arvioi sen olevan terveydellisistä tai turvallisuussyistä soveltumaton matkustajalle.

Reittien kunto tai sääolosuhteet saattavat aiheuttaa muutoksia matkaohjelmaan tai patikointireitteihin. Pidätämme oikeuden muutoksiin.

Pysähdymme retkillä mahdollisuuksien mukaan kylissä, joissa voimme syödä lounaan tai otamme mukaan retkievää. **Huom! Ravintoloiden ja kahviloiden aukiolot saattavat olla huhti- ja lokakuussa suppeammat kuin korkeasesongin aikaan kesällä.**

Sardiniassa ja Korsikalla sää on matkojen aikaan pääsääntöisesti mukavan kesäinen, päivälämpötilat huhti-toukokuussa noin +18-22, lokakuussa noin + 23. Sadekuurot ovat mahdollisia. Hyvien jalkineiden lisäksi mukaan kannattaa varata myös sateelta ja tuulelta suojaavat vaatteet. Osalla patikointiosuuksista on uintimahdollisuus, joten uima-asu kannattaa ottaa mukaan. Grand Hotel Smeraldalla on oma ranta ja molemmissa hotelleissa on uima-allas, jotka ovat käytettävissä kausiluontoisesti. Tyypillisesti Sardiniassa uima-altaiden vesiä ei lämmitetä.

Vaatteiden on hyvä olla hengittäviä ja tuulenpitäviä. Varsinkin aamut voivat olla viileitä, joten kannattaa suosia kerrospukeutumista. Auringon paistaessa on hyvä käyttää UV-suojattuja aurinkolaseja ja lippalakkaa tai ohutta pipoa.

Kenkien kannattaa olla mukavat ja sisään ajatut (vedenpitävät ns. maastolenkkarit tai vaelluskengät). Hiertymiä ehkäisemään on hyvä olla mukana rakkolaastaria.

Vaellussauvoista on patikoidessa paljon hyötyä, varsinkin kun kannetaan reppua. Hartia- ja selkälihakset saavat huomattavasti enemmän liikettä, verenkierto säilyy paljon parempana ja olo miellyttävämpänä. Alamäessä vaellussauvat poistavat keskimäärin 25 % polvinivelien rasituksesta. Harjoittelussa kannattaa siis myös kokeilla vaellus- tai kävelysauvoja. Jos otat omat sauvat (teleskooppi) mukaan, ne tulee pakata ruumaan menevään laukkuun. Sauvat eivät kuitenkaan ole välttämättömät tällä matkalla.

Päiväreppussa kannat kaikki henkilökohtaiset tavarasi. Kamera, sadeasu, lompakko ja pikku purtava eivät paljon paina, mutta repussa kannat myös vesipullosi. Reppu ei saa roikkua takapuolen päällä eli sitä on pystyttävä säätämään hihnnoilla oikealle korkeudelle. Repussa olisi

myös hyvä olla lannevyö ja topatut olkahihnat. Silloin painon saa keskitettyä lantion päälle, joka kestää huomattavasti paremmin painoa kuin hartiat.

Juomarahat

Sardiniassa ja Korsikalla juomarahan antaminen on vapaaehtoista. Ravintoloissa saattaa olla muutaman euron palvelumaksu, joka lisätään laskuun. Maksua varten kannattaa varata myös jonkin verran käteistä, koska maksukorteilla ei voi maksaa joka paikassa. Matkan hintaan kuuluvien aterioiden osalta matkanjohtaja maksaa juomarahat ryhmän puolesta.

VARUSTELUETTELO

Oheinen varusteluettelo on vain suositus. Materiaalien on hyvä olla nopeasti kuivuvia, sillä majoitustilojen kuivausmahdollisuudet ovat rajalliset.

- ☐ **Shortsit tai caprit**
- ☐ **T-paitoja**
- ☐ **Alusvaatteita**
- ☐ **Ohut kuoritakki**, veden- ja tuulenpitävä, jossa on huppu
- ☐ **Ohuet kuorihousut**, veden- ja tuulenpitävät
- ☐ **Sadevarusteet** (jos takki/housut eivät ole vedenpitäviä)
- ☐ **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. lenkkitossut tai sandaalit
- ☐ **Kaulahuivi**, jolla voi suojata niskaa ja kaulaa (esim. Buff-monitoimihuivi)
- ☐ **Päiväreppu**
- ☐ **Aurinkolasit**
- ☐ **Aurinkosuojavoiteet**
- ☐ **Huulirasva**
- ☐ **Uima-asu**
- ☐ **Kamera**
- ☐ **Juomapullo**
- ☐ **Linkkuveitsi, kynsisakset ja pinsetit** (pakkaa ruumaan menevään laukkuun)
- ☐ **Korvatulpat**
- ☐ **Urheilujuomajauhetta** (jos olet tottunut käyttämään)
- ☐ **Energiapatukoita, rusinoita** (saa myös paikan päältä)
- ☐ **Henkilökohtaiset hygieniatarvikkeet**
- ☐ **Henkilökohtaiset lääkkeet, särkylääkettä**
- ☐ **Pieni ensiapulaukku**, jossa rakko- ja tavallisia laastareita, haavanpuhdistusainetta yms.
- ☐ **Kosteuspyyhkeitä**
- ☐ **Hyttysmyrkky**
- ☐ **Varavirtalähde**, jolla voit ladata esim. kameran ja puhelimen akkuja (tämä tulee pakata käsimatkatavaroihin)