OLYMPIA
AKTIIVIMATKAT

Valmistautuminen aktiivimatkalle

Toscanan matka sähköpyöräillen

Mistä tiedän, vastaako oma kuntotasoni matkan vaativuustasoa.

Tämän matkan vaativuus: Helppo 1,5/5 (sähköpyörät)
Olet harrastanut säännöllistä liikuntaa (jossa hikoilet ja hengästyt) 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. Tällä matkalla käytetään sähköpyöriä, joka helpottaa ajamista etenkin kumpuilevassa maastossa ja auttaa jaksamaan pidemmätkin päivämatkat.

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 lähdössä. Muistathan verrytellä ja jumpata ennen ja jälkeen pyöräilyn.

Tee pääasiassa tasavauhtisia ja pitkäkestoisia harjoituksia (1–3 tuntia). Muista myös säännöllisin väliajoin tehdä harjoituksia, joissa hengästyt ja hikoilet reippaasti. Harjoittelussa kannattaa tehdä myös pidempikestoisia pyöräilyharjoituksia (4-5 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 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 %.

Pyöräretkille kehotetaan 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 aikanakaan.

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. Kun vielä muistaa

verrytellä ja jumpata ennen ja jälkeen pyöräilyn, voi olla varma siitä, että on harrastamassa terveysliikuntaa parhaasta päästä!

Yleistä pyöräilymatkoistamme

Muuttuvat sääolosuhteet voivat tehdä mistä tahansa matkasta annettua kuvausta haastavamman (esim. kova tuuli). Ajomatkat ovat suhteellisen pitkiä (50–60 km päivässä). Pyöräilyvauhti matkoilla on keskimäärin 14–18 km tunnissa riippuen matkan vaativuudesta, reitistä ja käytettävistä polkupyöristä. Suosittelemme omaa pyöräilykypärää.

Pyöräilyvarusteista

Vaatetus
Pyöräillessä suositaan yleisesti ihonmyötäisiä ja tuulenpitäviä asuja. Näin vältetään vaatteiden lepattaminen sekä ylimääräinen tuulen vastus. Kerros-pukeutuminen 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. 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 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

Matkan erityispiirteitä

Pyöräretkillä maastojen korkeuserot ovat 200–400 metriä. Luvassa on kumpuilevaa maastoa ja komeita maisemia. Pyöräilemme pääsääntöisesti hiljaisten maanteiden varsilla. Pyörät ovat vaihteellisia sähköpyöriä, joissa on käsijarrut. Yleensä reiteillä pärjää pyöräilyhousuissa tai shortseissa ja t-paidassa, mutta suosittelemme myös pitkälahkeisten, mielellään ihonmyötäisten housujen ja tuulenpitävän takin mukaan ottamista kaikkina retkipäivinä.
Reittien kunto, sääolosuhteet tai viranomaismääräykset saattavat aiheuttaa muutoksia matkaohjelmaan. Pidätämme oikeuden muutoksiin.

Juomarahat
Italiassa 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.

Polkupyörät Toscanassa
Alla on esimerkkikuva matkalla käytettävästä sähköpyörästä. Pyörät saattavat olla keskenään jonkin verran erilaisia, joten kuva on suuntaa antava. Pyörissä on varusteena myös ”korjaus-kit”, jossa on välineet pienehköjä korjaustoimenpiteitä (esim. renkaan puhkeaminen) varten. Vaikeissa tapauksissa saatavilla on tietenkin myös apuvoimia. Korjaus-kit sisältää myös akkulaturin, joten tarpeen tullen pyörän akun voi ladata pysähdystauon aikana.

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 märkänä
- ❑ **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)
- ❑ **Ohuet hanskat,** mikäli on viileä ilma
- ❑ **Urheilusukkia**, nopeasti kuivuvia (2–3 paria)
- ❑ **Pyöräilykypärä**
- ❑ **Pyöräilyhousut tai satulanpehmuste** (geeli), eivät pakolliset
- ❑ **Pyöräilyhanskat** (joissa on pehmuste kämmenpuolella)
- ❑ **Pyöräilykengät** (jäykkäpohjaiset ja vedenpitävät)
- ❑ **Toiset kevyet kengät**, esim. lenkkitossut tai urheilusandaalit
- ❑ **Kaulahuivi**, jolla voi suojata niskaa 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, mikäli ostat pullotettua vettä paikan päällä)
- ❑ **Termospullo**, mikäli haluat kuumaa juotavaa päivän aikana
- ❑ **Linkkuveitsi, kynsisakset ja pinsetit**
- ❑ **Korvatulpat** (tarvittaessa)
- ❑ **Matkasateenvarjo**
- ❑ **Varalasit** (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 (lentoyhtiön säännöistä johtuen tämä tulee pakata käsimatkatavaroihin)

Huom. Muista myös rennon siistit vaatteet päivällisiä varten.

OLYMPIA
KAUKOMATKATOIMISTO