

OLYMPIA

AKTIIVIMATKAT

Valmistautuminen aktiivimatalle

Uusi-Seelanti – patikointia ja pyöräilyä



Tongariro National Park

Tämän matkan vaativuustaso on 1,5/5 perustaso

Aktiivimatka Uuteen-Seelantiin ei ole vaativa (lukuun ottamatta lisämaksullista Tongariro Alpine Crossing -vaellusta, jonka vaativuus on 3/5). Koska olemme kuitenkin useana päivänä liikkeessä aamusta iltaan, olemme koonneet alle ohjeita matkaan valmistautumiseksi niin, että matkakokemuksestasi tulee mielekkäämpi.

Vaativuusmääritelmä: 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.

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

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 patikointia riippuen kuntotasostasi ja patikoinnin vaativuudesta. Näin matkasta tulee mielekkäämpi.

Yleensä harjoitteluun kuuluu lenkkeilyä, pyöräilyä ja lihasvoiman parantamista. Kaikkia voikin suositella. Erityisen hyvää harjoitusta patikoinneille ja pyöräilylle on kuitenkin liikkuminen niillä varusteilla, joita aikoo käyttää matkalla. Esim. selässä reppu, jossa patikointia vastaava painomäärä (3–5 kg). On hyvä kävellä tai pyöräillä mahdollisimman samankaltaisissa maastonmuodoissa kuin suunnitellut reitit ja samoilla varusteilla kuin matkaan ollaan lähdössä. Eli reppuun painoa, vaellus- tai pyöräilykengät jalkaan ja melko mäkiseen maastoon kävelemään tai pyöräilemään. Pelkässä tasaisessa maastossa kävely tai pyöräily ei harjoituta ihan samoja lihasryhmiä kuin mäkinen maasto. Tällä matkalla pyöräilyn osuus on vähäisempi, mutta mäkisessä maastossa harjoittelu vahvistaa kehoa ja tekee matkakokemuksesta miellyttävämmän.

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 jos reitillä on paljon kiviportaita tai askelmia. Tee mielellään myös pitkäkestoisia patikointi- ja pyöräilyharjoituksia (3–4 tuntia), jotka tarvittaessa toistetaan peräkkäisinä päivinä. Muista silloin pitää sopiva vauhti, sopivasti taukoja sekä syödä ja juoda tasaisin väliajoin. Lähde harjoittelemaan myös saateella ja tuulella. Silloin saat testattua myös varusteiden toimivuuden huonossa kelissä.

Kestävyyskunnon lisäksi tarvitset myös lihaskuntoa sekä tasapainoa, jotta pystyt reppu selässä kulkemaan tarvittaessa vaihtelevassa maastossa. Harjoittele säännöllisesti 2–4 kertaa viikossa. Aloita valmistautumiskausi hieman kevyemmällä totuttautumiskaudella, ja lisää harjoittelun kuormittavuutta kohti matkan lähtöpäivää. Pidä viimeinen viikko ennen matkaa 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 lihastaspainoa. 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 ja pyöräretkille 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 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.

VARUSTEISTA JA OLOSUhteISTA

Tämän matkan patikoinnit ovat suhteellisen helppoja ja pyöräilyosuudet tasaisessa maastossa, joten matkan vaativuustaso on perustaso. Patikointireitit ovat leveähköjä, merkittyjä polkuja ja pyöräilyreitit kulkevat tasaisessa maastossa pyöräteitä pitkin tai hiljaisten maalaisteiden reunalla. Patikointiretkillämme maastojen korkeuserot vaihtelevat sadan ja reilun kolmensadan metrin välillä. Maisemat vaihtelevat mahtavista merinäkyksistä vehreisiin metsiin ja viinitiloista karuun "avaruusmaisemaan". Patikoimme pääsääntöisesti hyväkuntoisilla poluilla ja hiekkateillä. Osalla reiteistä on myös paljon portaita (mm. Tiritiri). Muuttuvat sääolosuhteet voivat kuitenkin tehdä mistä tahansa matkapäivästä haastavamman. Myös pitkä lentomatka ja aikaero saattavat vaikuttaa jaksamiseen ainakin alkumatkasta.

Reittien kunto tai sääolosuhteet saattavat aiheuttaa muutoksia matkaohjelmaan tai patikointi-/pyöräilyreitteihin. Matkalle on hyvä varata mukaan myös vedenkestäviä vaatteita ja sadevarusteita.

Uudessa-Seelannissa on marraskuussa alkukesä ja säät voivat olla vaihtelevia. Helmi-maaliskuussa on loppukesä ja lämpötilat voivat olla korkeitakin, mutta molempina ajankohtina kerrospukeutuminen ja sadevarusteet ovat suositeltavia. Säätilat voivat vaihdella päivän mittaan nopeastikin.

Asusteissa suositetaan yleisesti hengittäviä ja tuulenpitäviä vaatteita. Kerrospukeutuminen on valttia. Matkalla voi ilma olla helteinen, joten pää on hyvä suojata auringon paisteelta. Auringon paistaessa on hyvä käyttää UV-suojattuja aurinkolaseja.

Kenkien kannattaa olla mukavat ja sisään ajatut (vedenpitävät ns. maastolenkkarit tai vaelluskengät). Nämä ovat ehdottomasti tärkein varuste. 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. Tämä auttaa seuraavien päivien lihasjäykkyyteen. Alamäessä vaellussauvat poistavat keskimäärin 25 % polvinivelen 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.

PYÖRÄILYT

Yleistä pyöräilyretkistämme

Muuttuvat sääolosuhteet voivat tehdä mistä tahansa matkasta annettua kuvausta haastavamman (esim. kova tuuli). Ajomatkat eivät ole kovin pitkiä (max 30 km päivässä). Pyöräilyvauhti matkoilla on keskimäärin

14–18 km tunnissa riippuen matkan vaativuudesta, reitistä ja käytettävistä polkupyöristä. Tällä matkalla on kaksi ohjelmaan sisältyvää pyöräilyosuutta.

Pyöräilyvarusteista

Pyöräilykypärä

Pyöräilykypärän saat lainaksi pyörävuokraamosta. Halutessasi voit ottaa matkalle mukaan myös oman kypärän. Kypärä on hyvä, kun se on sopivan kokoinen, suojaa otsaa, ohimoita ja takaraivoa. Kypärän leuka-
hihnan tulee olla riittävän kireällä, jotta kypärä pysyy päässä mahdollisessa onnettomuustilanteessa.

Vaatetus

Pyöräillessä suositetaan 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 kestävät kengät tai ken-
gänsuojat ovat suositeltavia.

Mukaan voi halutessaan ottaa myös

- pyöräilyhanskat
- ”mustekala” (pyörissä ei ole laukkuja)
- taukosuoja satulaan sateen varalle (esim. muovipussi)

Polkupyörät

Alla on esimerkkikuva matkalla käytettävistä pyöristä. Pyörät saattavat olla keskenään jonkin verran erilaisia, joten kuva on suuntaa antava.



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 takajaruun
- rento ajoasento säästää voimia

Juomarahoista: Juomarahakäytäntö ei ole Uudessa-Seelannissa yleisesti käytössä. Juomarahaa voi halutessaan antaa, jos palvelu on ollut hyvää. Sen suuruus on n. 10 % laskun summasta. Tarkista myös laskusta, onko siihen lisätty "service", joka tarkoittaa palvelurahaa. Jos se on valmiiksi lisätty laskuun, niin mitään ylimääräistä juomarahaa ei välttämättä tarvitse jättää. Olympian aktiivimatkoilla kuljettajien ja paikallisoppaiden juomarahoista sekä ohjelmaan kuuluvien aterioiden palvelumaksuista huolehtii matkanjohtaja.



Marlborough pyöräilyreittiä



Abel Tasman

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
- ☐ **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. lenkkikossut tai urheilusandaalit
- ☐ **Pyöräilykypärä** (ei pakollinen, saa myös lainaksi pyörävuokraamosta)
- ☐ **Pikkureppu**
- ☐ **Aurinkolasit**
- ☐ **Aurinkosuojavoiteet**
- ☐ **Huulirasva**
- ☐ **Uima-asu**
- ☐ **Kamera**
- ☐ **Juomapullo**
- ☐ **Linkkuveitsi, kynsisakset ja pinsetit** (pakkaa ruumaan menevään laukkuun)
- ☐ **Korvatulpat**
- ☐ **Matkasateenvarjo tai sadeviitta**
- ☐ **Urheilujuomajauhetta** (jos olet tottunut käyttämään)
- ☐ **Energiapatukoita, rusinoita** (saa myös paikan päältä)
- ☐ **Henkilökohtaiset hygieniatarvikkeet**
- ☐ **Henkilökohtaiset lääkkeet, särkylääkettä**
- ☐ **Pieni ea-laukku**, jossa rakko- ja tavallisia laastareita, haavanpuhdistusainetta yms.
- ☐ **Kosteuspyyhkeitä**
- ☐ **Hyttysmyrkky**
- ☐ **Adapteri**
- ☐ **Varavirtalähde**, jolla voit ladata esim. kameran ja puhelimen akkuja (lentoyhtiön säännöistä johtuen tämä tulee pakata käsimatkatavaroihin)