



**KAUKORETKET**

# Santiago de Compostela

patikointia pyhiinvaellusreitillä Espanjassa



[www.kaukoretket.fi](http://www.kaukoretket.fi)

## **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 yhtä mittaa 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 pitempiä) 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 (tautettuja) harjoituksia, joissa kävelet portaita ylös ja alas.

**HUOMAA!** Kuntotason määritelmät ovat suuntaa antavia eivätkä välttämättä vastaa juuri omaa kuntotasosi. Voit varmistaa oman kuntotasosi esim. kuntotestillä. Ammattitaitoiset valmentajat ja personal trainerit löydät: [www.trainer4you.fi/valmentajahaku](http://www.trainer4you.fi/valmentajahaku).

## **MITEN VALMISTAUTUA MATKALLE**

### **Henkinen valmistautuminen**

Kaukoretket-matka on aktiivisten ja liikunnallisten ihmisten lomamatka. Matkakohteesta riippuen siihen liittyy, joskus huomattavankin rahallisen panostuksen lisäksi, myös suuria tavoitteita tai 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 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 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.

Kestävyyskunnan 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-, lihaskunto- ja liikkuvuusharjoittelu. Näistä etenkin kestävyys- ja lihaskuntoharjoittelulla on erittäin suotuisat vaikutukset terveyteen. Ryhdin ja palautumisen kannalta liikkuvuusharjoittelu on myös ensiarvoisen tärkeää ja sitä tulisikin 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 harjoitusärsyksen yksilöllisesti vastaan. Näin ollen harjoittelun kuvuuden tulisikin 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 harjoitusten 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 hissien 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 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 kaurapasta. 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 aikanaan.



## Vaellussauvat

Sauvoista on patikoidessa paljon hyötyä, varsinkin kun kannetaan reppua. Hartia- ja selkähakset saavat huomattavasti enemmän liikettä, verenkierto säilyy paljon parempana ja olo miellyttävämpänä. Tämä auttaa seuraavien päivien lihasjäykkyyteen. Alamaässä vaellussauvat poistavat keskimäärin 25 % polviniveliä rasituksesta. Harjoittelussa kannattaa siis myös kokeilla vaellus- tai kävelysauvoja.

## SANTIAGO DE COMPOSTELAN PYHIINVAELLUSREITTI

Pyhän Jaakobin pyhiinvaellusreitti tai galicialaisella nimellä Camino de Santiago on merkittävä pyhiinvaellusreitti Santiago de Compostelan katedraaliin, jonne uskotaan apostoli Jaakob vanhemman haudatun.

Pyhän Jaakobin reitti on ollut merkittävimpiä kristillisiä pyhiinvaellusreittejä keskiajalta saakka ja se on ollut olemassa jo yli tuhat vuotta. Sitä pidettiin yhtenä niistä kolmesta reitistä, jolla kaikki synnit voitiin saada anteeksi – kaksi muuta ovat Via Francigena Roomaan ja pyhiinvaellus Jerusalemiin. Alusta alkaen pyhiinvaellusreitillä on ollut augustinolaismunkkien ja muiden veljestöjen luostareita, jotka tarjosivat majoitus- ja ravitsemuspalveluita. Nämä helpottivat 1000-luvun alkupuolella matkantekoa. Yhden teorian mukaan Santiago de Compostelasta kehittyi niin suosittu pyhiinvaelluskohde, koska Jerusalemiin oli liian vaikea ja Roomaan taas liian helppo päästä.

Pyhän Jaakobin reitti ei ole mikään yksittäinen tie, vaan siksi voidaan katsoa mikä tahansa useista pyhiinvaellusreiteistä Santiago de Compostelaan. Muutamaa tietä kuitenkin pidetään pääreiteinä. Kuuluisin näistä on niin sanottu "ranskalainen tie" (esp. Camino Francés), joka alkaa Pyreneiden vuoristossa sijaitsevasta ranskalaisesta Saint-Jean-Pied-de-Portin kylästä ja kulkee ensin Espanjan puolelle Roncevaux'n kylään ja sieltä Pohjois-Espanjan läpi Santiago de Compostelaan. Reitillä on pituus 769 km ja se kulkee muun muassa Pamplonan, Logroñon, Burgosin ja Leónin kaupunkien kautta. Me patikoimme 110 km:n matkan (lisäksi kuljemme osia matkasta bussilla) reitin loppuosasta O Cebreiron ja Santiago de Compostelan välillä.

Keskiajalla näitä teitä kuljettiin paljon. Uskonpuhdistus ja Euroopan poliittinen epävakaus 1500-luvulla kuitenkin aiheutti reitin rappion. Vain muutama pyhiinvaeltaja saapui Santiago de Compostelaan 1980-luvun alussa. Vuosikymmenen loppupuolella kävijämäärät alkoivat kasvaa, kun nykyajan pyhiinvaeltajat kiinnostuivat reitistä. Euroopan neuvosto nimensi tämän ensimmäiseksi "eurooppalaiseksi kulttuurireitiksi" vuonna 1987. Espanjan puoleinen osa pääsi Unescon maailmanperintöluetteloon vuonna 1993. Ranskan reitit Espanjan puolella otettiin omaksi kohteekseen vuonna 1998.



## VARUSTEISTA JA OLOSUHTEISTA

Tämän matkan patikoinnit ovat vaatavuudeltaan suhteellisen helppoja. Päivittäiset patikointimatkat ovat pitkiä. Kuljemme pääsääntöisesti hyväkuntoisia polkuja pitkin, joten pystymme etenemään joutuisasti. Päivän patikoinneilla kannamme mukamme vain päiväreppua; matkalaukut viedään bussilla seuraavaan majapaikkaan.

Kuljemme alle 1350 metrin korkeudessa, joten vuoristotaudin vaaraa ei ole. Aloitamme vaelluksen korkeimmasta kohdasta, jonka jälkeen patikoimme kumpuilevassa maisemassa 400–800 metrin korkeudessa koko ajan alaspäin. Galician sääolosuhteet ovat hyvin vaihtelevia, joten sadevarusteet on hyvä ottaa mukaan.

Patikoinneilla pidämme tauot siten, että jossain matkan varrelle osuvassa ravintolassa voi syödä lounaan omalla kustannuksella. Vaihtoehtoisesti voi ottaa omat eväät mukaan lounasvälipalaksi.

Matkan aikana on mahdollisuus mennä kauppoihin, mistä voi ostaa haluamansa juomat, myslipatukat, yms. Pikkukylien ja kaupunkien kaikissa kaupoissa ja ravintoloissa ei voi maksaa luottokorteilla, joten kannattaa varata mukaan myös käteistä.





## 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
- ❑ **Pitkälahkeiset vaellushousut**, katkolahjehousuista saa myös shortsit
- ❑ **Fleece-takki**, on hyvä ja lämmin myös märkänä (tai lämmin villapaita)
- ❑ **Hyvät vaelluskengät tai ns. maastolenkkarit** (vedenpitävät)
- ❑ **Toiset kevyet kengät**, esim. lenkkitosut (tai vaellussandaalit)
- ❑ **Pitkähihainen paita**
- ❑ **Koko vartalon peittävä alusasu** (ei puuvillaa)
- ❑ **Vaellussukkia** (2 paria) ja mahdollisesti myös ohuet liner-alussukat
- ❑ **Shortsit** (ellei mukana ole katkolahjehousut)
- ❑ **T-paitoja** (2–3 kpl), materiaalia, joka pitää ihon kuivana
- ❑ **Alushousut**, jotka tarkoitettu liikuntaan (hengittävät, eivätkä hierrä)
- ❑ **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 varusteet (kamera, vesipullot, sadevarusteet ym.)
- ❑ **Repun suojuus** sateen varalle
- ❑ **Rannetietokone** tai korkeusmittari (eivät pakollisia)
- ❑ **Kamera**, johon vara-akkuja ja muistikortteja
- ❑ **Retkikiikarit**, mikäli haluat seurata luontoa myös etäältä (ei pakollinen)
- ❑ **Juomapullo** (ei välttämätön, mikäli ostat pullotettua vettä paikan päällä)
- ❑ **Vaellussauvat** (ei pakolliset). Niiden tulee mahtua matkalaukkuun sisään
- ❑ **Aurinkolasit**, joissa hyvä uv-suojaus
- ❑ **Varalasis**, jos käytät silmälaseja
- ❑ **Aurinkosuojavoiteet**
- ❑ **Huulirasvaa**, jossa suojakerroin uv-säteilyä vastaan
- ❑ **Henkilökohtaiset hygienia- ja tarvikkeet**
- ❑ **Kosteuspyyhkeitä**
- ❑ **Energiapatukoita, rusinoita** tms. kotoista mutusteltavaa (saa myös paikan päältä)
- ❑ **Henkilökohtaiset lääkkeet, särkylääkettä**
- ❑ **Pieni ea-laukku**, jossa rakko- ja tavallisia laastareita, haavanpuhdistusainetta yms.
- ❑ **Hyttyskarkotetta**
- ❑ **Linkkuveitsi, kynsisakset ja pinsetit**
- ❑ **Korvatulpat** takaavat rauhalliset yöunet, jos huonekaveri kuorsaa
- ❑ **Varavirtalähde (ei pakollinen)**, jolla voit ladata esim. kameran ja puhelimen akkuja (lento-yhtiön säännöistä johtuen tämä tulee pakata käsimatkatavaroihin)
- ❑ **Paperipyyheliinoja** (esim. minigrip-pussissa)
- ❑ **Uima-asu** (uintiin voi tulla mahdollisuus)

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