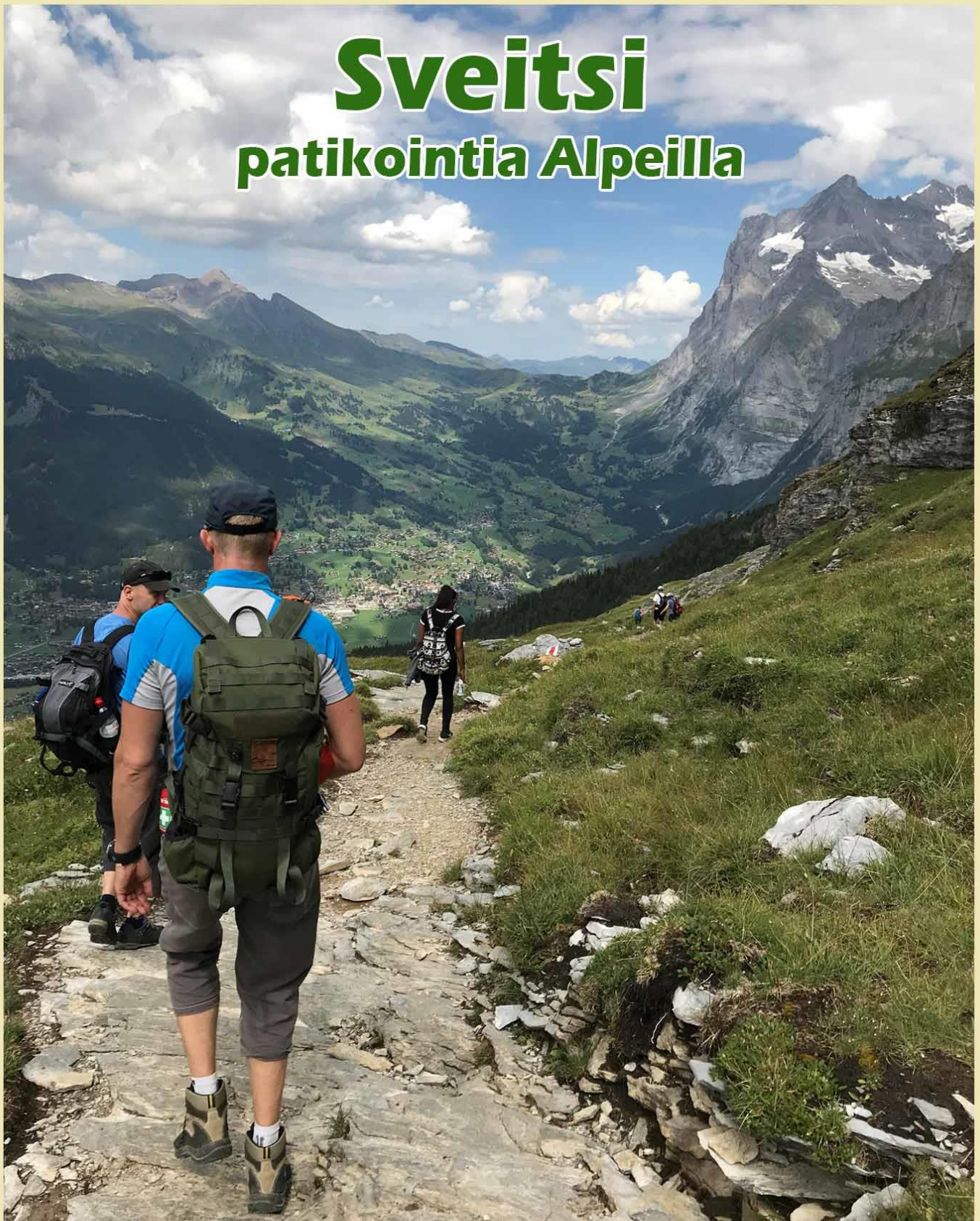




KAUKORETKET

Sveitsi

patikointia Alpeilla



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 pitäen) 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 kuntotasoa. Voit varmistaa oman kuntotasosi esim. kuntotestillä. Ammattitaitoiset valmentajat ja personal trainerit löydät: 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 tulisi 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 tulisi pohjautua omaan kuntotason 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 hissin 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 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 %.

Patikoinneille kehotetaan 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 aikanakaan.

Vaellussauvat

Sauvoista 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. Alamaässä vaellussauvat poistavat keskimäärin 25 % polviniveliä rasituksesta. Harjoittelussa kannattaa siis myös kokeilla vaellus- tai kävelysauvoja.

MITEN VARUSTAUTUA VAELLUKSILLE JA OSALLE RETKISTÄ

Muutamit luettelossa mainitut varusteet saattavat kaivata hieman lisäselvitystä. Vaellus ei vaadi kalliita huippuvarusteita, vaan monet luettelon tavarat ja vaatteet löytyvät kotoa kaapista. Tärkeimmät varusteet ovat hyvät kengät, vettä ja tuulta pitävä takki sekä hyvä pikkureppu.



Varaudu siihen, että korkealla voi olla lunta kesälläkin.

Vaelluskenkien on oltava nilkkaa hyvin tukevat ja niissä on oltava voimakas pohjakuviointi. Voimakas pohjakuviointi tarkoittaa sitä, että kengällä saa hyvän pidon kivisessä ja irtonaisessa maastossa. Tärkeää on kengän istuvuus jalkaan. Ei ole tarpeen hankkia huippukalliita vuorikiipeilykenkiä, sillä hyviä ja toimivia vaelluskenkiä saa ihan kohtuuhintaan. Muista käyttää kenkiä mahdollisimman paljon ennen matkaa (ns. hyvin sisäänajetut). Uudet käyttämättömät kengät aiheuttavat vuorenvarmasti hiertymiä. Hyvien kenkien lisäksi on hyvä olla mukavat sukat. Vaellussukat tai muut nopeasti kuivuvaa materiaalia olevat urheilusukat ovat parhaat. Ohuet liner-alussukat vähentävät hiertymien mahdollisuutta (kahdet sukat päällekkäin).

Kuoritakin tärkeimmät ominaisuudet ovat vedenpitävyys, hengittävyys ja että siinä on huppu. Kerrospukeutuminen on tärkeää lämmön ja liikkuvuuden takia. Valitse siksi mukaan myös lämpimiä alusvaatteita ja useita pareja sukkia (ks. Varusteluettelo). Sadeviitta ajaa sadetakin virkaa alemmilla korkeuksilla, koska sillä voi suojata sateelta myös reppunsa. Kovassa tuulella se on kuitenkin hankalampi.

Päiväreppussa kannat kaikki henkilökohtaiset tavarasi. Kamera, sadeasu, passi, lompakko ja pikku purtava eivät paljon paina, mutta reppussa kannat myös vesipullosi. Nestetankkaus on erittäin tärkeää vaelluksella sekä erityisesti korkeassa ilmanalassa, siksi juomapulloja kannattaa olla esim. kaksi litran vetoista. Reppu ei saa roikkua takapuolen päällä eli sitä on pystyttävä säätämään hihnoilla oikealle korkeudelle. Reppussa olisi myös hyvä olla lannevyö ja topatut olkahihnat. Silloin painon saa keskitettyä lantion

päälle, joka kestää huomattavasti paremmin painoa kuin hartiat. Olkahihnoissa on syytä olla toppaukset, koska paljas hihna hiertää olkapäitä.



Reitillämme on muutamia kohtia, jossa ylitämme vuoristopuron astumalla kiveä kivelle. Etenkin sateella tai kesäkuun sulamisvesien aikaan vaellussauvoista saa hyvää lisätukea.

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
- ❑ **Taukotakki**, pieneksi pakkautuva untuvatakki tai -liivi (ei pakollinen)
- ❑ **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. lenkkiosut (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)
- ❑ **Kalastajanhattu tai lippalakki**, joka suojaa auringonpaisteelta myös korvia (korkealla uv-säteily on voimakasta)
- ❑ **Ohuet sormikkaat ja pipo** voivat olla tarpeellisia
- ❑ **Kaulahuivi**, jolla voit suojata niskaa ja kaulaa (esim. Buff-monitoimihuivi)
- ❑ **Pikkureppu** koko noin 20–25 litraa, jossa voit kantaa henkilökohtaiset varusteesi (kamera, vesipullot, sadevarusteet ym.)
- ❑ **Repun suoju**s sateen varalle
- ❑ **Rannetietokone** tai korkeusmittari (eivät pakollisia)
- ❑ **Kamera**, johon vara-akkuja ja muistikortteja

- **Retkikiikarit**, mikäli haluat seurata luontoa myös etäältä (ei pakollinen)
- **Juomapullot tai juomapussi**, ota esim. kaksi litran vetoista tai yksi 2 litran juomapussi (ei välttämättömiä, mikäli ostat pullotettua vettä paikan päällä)
- **Termospullo**, mikäli haluat kuumaa juotavaa vaelluksella
- **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 esikassi-laukku**, jossa rakko- ja tavallisia laastareita, haavanpuhdistusainetta yms.
- **Linkkuveitsi, kynsisakset ja pinsetit**
- **Korvatulpat** takaavat rauhalliset yöunet, jos huonekaveri kuorsaa
- **Varavirtalähde (ei pakollinen)**, jolla voit ladata esim. kameran ja puhelimen akkuja (lentoyhtiön säännöistä johtuen tämä tulee pakata käsimatkatavaroihin)
- **Paperipyyheliinoja** (esim. minigrip-pussissa)
- **Uima-asu**

Vinkkejä

Varusteiden tulee olla monikäyttöisiä, sillä kaikkea ei voi ottaa mukaan. Varustaudu aina pahimman varalle. Huomaa, että sääolot voivat vaihdella päivittäin. Nopeasti kuivuvat materiaalit ovat suositeltavia.

Reiteillä saattaa kesäaikaan pärjätä shortseissa ja t-paidassa. Vaihtelevat sääolosuhteet aiheuttavat usein tarvetta paksummille vaatteille.

Taukotakki (kevytuntuvatakki) tulee harvoin tarpeeseen, ellei sinulle yleensäkin tule helposti kylmä. Kevytuntuvaliivi sen sijaan saattaa olla hyvä sijoitus ja antaa mukavasti lisälämpöä tauoilla, etenkin kesäkuun aikana yli 2000 metrin korkeudessa. Se ei myöskään vie paljoa tilaa tai painoa päivärepussa.

Asusteiden materiaalina Gore-Tex tai vastaava on hyvä ja kevyt. Tällaista asustetta käyttämällä selviää yleensä yhdellä varusteella säässä kuin säässä eikä erillistä sadeasua tarvita. Muunkinlaiset retkeilyvarusteet toki käyvät.

Varustelistassa mainitun kaulahuivin tarkoituksena on suojata kaulan aluetta auringolta ja tuulelta.

Kirkas aurinko ja kova tuuli aiheuttavat silmien kuivumista, joten myös silmäti-poille voi olla käyttöä.

Juomapulloina voi käyttää myös Sveitsissä ostettuja vesipulloja. Pullot ja kor-
kit eivät kuitenkaan ole hyvin kestävää materiaalia, joten ne pitää saada pa-
kattua pystyasentoon, eikä niitä saa ”runnoa” repussa.