



VINKKEJÄ PYÖRÄRETKELLE

ENNEN MATKALLE LÄHTÖÄ

* Suositeltavat varusteet

- Pumppu, joka sopii omalle venttiilityypille
- Rengas"raudat" (nykyään onneksi muoviset)
- Varasisäkumi (oikea koko ja venttiili)
- Kaksi juomapulloa telineineen
- Pyöräilyhousut, jossa pehmustus (geeliä tai jotain muuta)
- Ajohanskat, pehmustetut (geeliä tai jotain muuta)
- Mittari, josta käy ilmi matka ja nopeus
- Kuusiokolo/ruuvimeisseli/yms. avainsarja, jonka avulla voi tehdä nopeat kiristykset ja säädöt tien päällä
- Uimavarusteet (mikään ei raikasta niin kuin uinti kuumana kesäpäivänä)
- Pyörälaukut, johon varavaatetta ja juomista

Lukkopolkimien ja pyöräilykenkien hyödyllisyydestä en osaa sanoa mitään retkipyöräilyn osalta. Omasta mielestäni ei ole tarpeellista, mutta joku muu voi olla toista mieltä.

* Pyörän kunto

- Hiekat pois ketjuista, puhdistus ja kevyt öljyäminen (tässä on monta koulukuntaa)
- Vaihdenvaijerien kunto (jos rispaantunut, kannattaa vaihtaa)
- Jarruvaijerien kunto (jos rispaantunut, kannattaa vaihtaa)
- Pinnojen kunto, syytä kiristää tai kiristyttää jos irtonaisia löytyy
- Vanteen kunto, vääntyneellä vanteella ajo on todella epämiellyttävää
- Satulan korkeus, pitkällä matkalla väärä satulan korkeus kipeyttää jalat ja lonkan
- Polkimien kunto, helppo tarkistaa käsin pyörittämällä (jos pyörii tasaisesti ei ongelmaa)
- **Tärkein: Rengaspaineet ja renkaiden kunto.** Rengaspaineet kannattaa tarkistaa mittarilla, ei peukalolla. Rengas kannattaa uusia, jos pinnassa näkyy selkeitä halkeamia tai jos pinta on muuten vaurioitunut.

* Korjaustaidot

- Sisäkumin vaihto, kaikkine toiminpiteinen. Harjoiteltuna ei vie paljon aikaa, mutta saattaa viedä muutoin paljonkin ajoaikaa.

* Ravinto

- Mitään erityistä tankkausta ei ole tehty (pisin päivämatka 165km)
- Suolapähkinät, proteenipatukat tai energiageelit saattavat olla avuksi pitkällä matkalla. *Tai vähintäänkin tieto niiden mukanaolosta.*
- Yli 4 tunnin ajomatkoilla on kokeiltu sekä trangiaruokailua että huoltoasemaversiota. Huoltoasemaversio on parempi, koska ruoka on useimmiten tuhdimpaa ja tiskaamaan ei tarvitse jäädä.
- Joskus on otettu voileipiä tms. mukaan, vähän fiiliksen mukaan.
- Magnesiumsitraattia (pienet annospussit) on myöskin joskus kokeiltu, hyödyistä on hankala sanoa mitään.

* Nesteet

- Vettä kannattaa suosia ja kesällä sitä menee paljon. Ei ole huono idea ottaa tavallisella vedellä tai vichy-vedellä täytettyä 1,5 litran pulloa varsinaisten juomapullojen lisäksi. Lisäksi taukopaikoista kannattaa ostaa vettä, ennen kuin se kuuluisa jano pääsee yllättämään. Limppareilla saa korjattua hetkellisesti energiavajetta, mutta pikavoittoja ei pitkällä matkalla ole.
- Urheilujuomia ei tarvitse, jos muistaa ruokailla ja nauttia riittävästi vettä.

* Muuta

- Kannattaa tutkia ruokapaikkojen ja taukopaikkojen lisäksi myös uimapaikkoja.

MATKAN AIKANA

* **Tärkein sääntö:** *matka ei tapa, vaan vauhti.* Pitää muuten paikkansa. Hieman kunnosta riippuen sopiva retkipyöräilyvauhti on 15-20km/h. Käytännössä tarkoittaa sitä, että pyörässä kannattaa olla jonkinlainen mittari, josta vauhti käy ilmi. Jos tasamaalla vauhti on yli 25km/h (*vaikka myötätuulella*), niin väsy saattaa iskeä ennen kuin päivä ohi.

* **Toiseksi tärkein sääntö:** Nesteen nauttiminen, muistisääntönä suullinen/15min.

* **Kolmanneksi tärkein sääntö:** Retkipyöräily ei ainakaan meillä ole Ironman-kisa, joten kerran tunnissa pyörän päältä pois, jotain pikkunaposteltavaa suuhun ja taas homma jatkuu.

* Ajoasentoa kannattaa käsien osalta vaihtaa tasaisin väliajoin. Suoralla ohjaustangolla pienikin muutos käsien paikassa vaikuttaa yllättävän paljon. Samoin ylämäessä kannattaa välillä polkea seisoen. Suurella tarakkakuormalla tai huonoilla ketjuilla tämän pitää tosin jättää väliin.

Sitten vaan naatiskelua ja maisemat vaihtuvat.

Sadekelillä homma muuttuu kovin erilaiseksi. Jos on lämmin keli, niin kannattaa ajaa normaaleissa vaatteissa, siis shortseissa ja t-paidassa. Heti jos pysähtyy, niin kuivaa ja lämmintä päälle, koska kylmä tulee helteelläkin (varsinkin jos energiat on vähissä) tosi nopeasti. Viileämmällä kelillä varusteiden valinta on ongelmallisempaa. Ennen kaikkea ongelmaksi tulee kengät. Jos kengät kastuu kylmemmällä kelillä, niin jalat kylmenee ja puutuu nopeasti. Kumppareilla varustautuminen saattaa kuulostaa tyhmältä, mutta parin tunnin kaotosateen jälkeen ihan fiksulta. Tietysti jos on vielä housut, jotka ei valuta vettä suoraan saappaisiin.

Myös ryhmässä ajo vaatii omat totuttelut. Kahden hengen ajoparikokemuksen perusteella näitä oppeja ei ole jaettavaksi asti.

AJOPÄIVÄN PÄÄTTEEKSI

* Mitään erityisiä toimenpiteitä ei ole suosittu. Kunnollinen ravinnon tankkaus toki kuuluu asiaan. Normaaliruoka riittää, mutta toisaalta 6-10 tunnin pyöräilyn jälkeen energiat voi olla niin vähissä, että raskaampikin ateria kelpaa. Hiilihydraattien tai proteiinin laskentaa ei ole koskaan tehty, vaan luotettu nälkään ja olotilaan. (Useamman päivän pyöräilyn jälkeen, fiilispohja tosin ei saata enää toimia)

* Tietysti fillarin kunto kannattaa tarkistaa, samoin kuin pyöräilijän kunto. Armeijassa opittua kalusto ensin-sitten miehet linjaa ei kannata noudattaa. Kalusto odottaa kun ajaja huoltaa itsensä.

* Jos on joskus opettelut venyttelyn taidot ja kokee saavansa siitä hyötyä, niin toki lihashuolto kannattaa. Tästä voi olla montaa mieltä....varsinkin 10 tunnin fillaroinnin jälkeen.