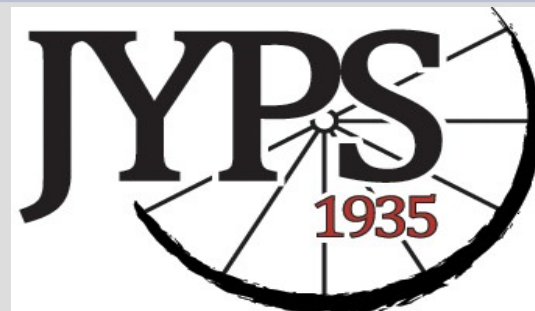


# Retkipyöräilyn tietoisku



**Jyväskylän Pyöräilyseura ry.**

# Luennon sisältö

- Retkipyörä ja varusteet
- Retkipyöräilyn filosofiaa
- Pyöräilijän varusteet
- Liikenne
- Vaatetus
- Muonitus
- Majoitus
- Hyviä retkeilykohteita maantiepyörillä:
  - Suomessa
  - Pohjoismaissa
  - Euroopassa

# Retkiapyörä

- Retkiä voi tehdä monenlaisilla pyörillä.  
Perinteisiä **kuormattavia** retkiapyöriä ovat:
  - Trekking, täysin varusteltu retkiapyörä
  - Touring, vähän kevyemmin varusteltu retkiapyörä
  - Suomessa em. jaottelu ei toimi
- Retkeilyyn soveltuvat hyvin myös:
  - Maastopyörät (varsinkin perävaunun kanssa)
  - Hybridit, maastopyörän ja maantiepyörän risteytys
  - Kaupunkipyörät
  - Nojapyörät (osa malleista)
  - Kilpapyörät (maantiepyörät)
    - niissä kuten maastopyörissäkin tavarat kuljetetaan usein repussa. Niihinkin on tosin nykyisin olemassa mm. satulaputkeen laitettavia tarakoita



# Ole sinut pyöräsi kanssa

- Pyörätyyppiä tärkeämpää on se, että voit istua pyöräsi selässä pitkään ongelmitta
- Pyörän säädöt tärkeitä
  - Lukkopolkimien säädöt erittäin tärkeitä
- Kiinnitä paljon huomiota, hanskoihin, ohjaustankoon, satulaan, kunnon pyöräilyhousuihin ja hyviin kenkiin



# Miksi retki pyöräillä?

- Retki pyöräily on oivallinen tapa yhdistää pyöräily muihin mielenkiintoisiin asioihin
  - Historia
  - Kulttuuri
  - Taide
  - Luonto
  - Arkkitehtuuri
  - Kaupunkisuunnittelu
- Liikuntaa tulee helposti huomaamatta



# Kun maisemia ei jaksa enää katsella...

- Pidemmällä reissulla maisemien katseluun pakostakin alkaa turtua
- Silloin on hyvä tutkia muita asioita
  - Seuraa tienvarsien pikku viittoja
  - Paikallislehtiä ja mainoksia
  - Matkaoppaita
    - Pyöräretkellä ei välttämättä kannata koluta perinteisiä turistikohteita vaan!
- **Anna tilaa yllätyksille!!!**



# Hyvä retkipyörä?



KOGA RANDONNEUR (G)

- Kaikki laadukkaat maastopyörät ja hybridit
- Täysiverinen trekking-pyörä. Merkkejä esim:
  - Koga
  - Radon
  - Gazelle
  - Felt
  - Giant
  - Rossano
  - ...



# Retkiapyörän ominaisuuksia



- Tukevat hyvin rullaavat renkaat
- Levyjarrut
- **Lujat vanteet, pinnat, runko ja laakerit**
- Tukevat tavaratelineet (ellei perävaunua)
- Tukeva seisontatuki takana
- Voi ajaa kohtuullisesti myös sorateilla
- Ajoasentoa olisi hyvä voida muuttaa taajamien pystyasennosta maantie-etappien matalampaan asentoon
- Mahdollisimman huoltovapaa
- Etupään jousitus: lukitus ja jäykkyyden säätö



# Retkipyörän varusteet

- Juomapullotelineet (mielellään 2 kpl)
- Laukut taakse ja tarvittaessa etupyöriin;  
Vaihtoehtoisesti peräkärri
- Ohjaustankoon pikalukittava ja vedenpitävä laukku (tai ainakin kori)
- Valot pyörään ja kuskille
- Tarvikkeita ja varusteita valittaessa kiinnitä huomiota laatuun, keveyteen, kestävyys- ja vedenpitävyyteen
- Karttateline
- Kompassi (tai GPS)
- Hyvä peili

# Pyörälaukut

- Riittävän tilavat ja **vedenpitävät**
  - Tunnetuin testivoittaja: Ortlieb
- Helppo irrottaa, pikalukot, ei hihnoja
- Ohjaustangon laukku pikalukoilla
- Reppumalliset joihinkin tilanteisiin
- Muista, että voit tuoda likaiset vedenpitävät laukut suihkun kautta sisälle



# Pakkaaminen

- Pakkaa raskaat tavarat pohjalle
- Käytä tarkistuslistaa
  - Säästää pidemmän päälle valtavasti aikaa ja hermoja
- Kannattaa tarkoin miettiä, mitä tavaraa tarvitsee mukaan. Mitä laadukkaampaa, sitä kevyempää ja vähemmän tarvitaan.
- Mieluummin 4 laukkua kuin kaksi isoa
- Etulaukkujen hankintaa ei kannata siirtää tuonnemmaksi

# Perävaunut

- Jos kaikki paino on pyörän päällä niin:
  - Pyörä rasittuu aika tavalla (pinnat)
  - Lujatekoinen pyörä on painava
  - Vikaantuminen lisääntyy
  - Epävakaa ajaa
  - Sivulaukkuineen pyörä on leveä
- Perävaunu:
  - Painopiste matalalla
  - Hyvä kuormattavuus
  - Lisää vierintävastusta ja painoa
  - Vakaa ja helposti ajettava



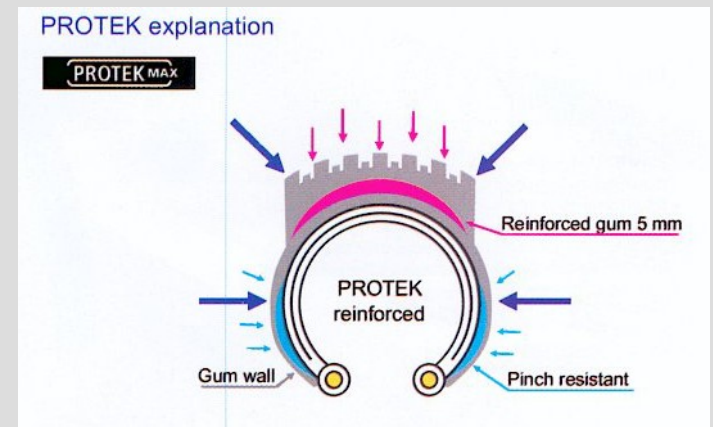
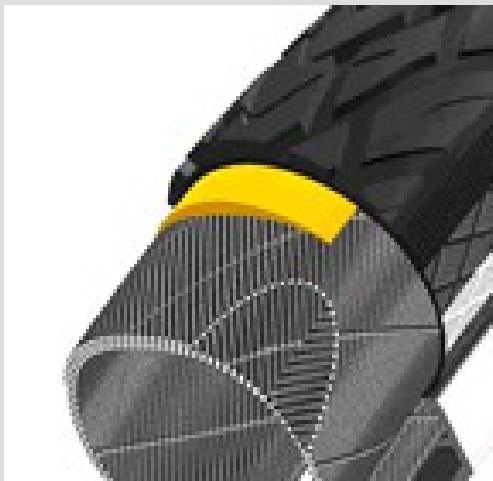


# Renkaat

- Rengasriikko retkiapyörässä on usein työläs, joten pyri kaikin keinoin välttämään sitä
- Lisää renkaisiin ilmaa vähintään kerran viikossa
- Käytä vain hyvälaatuisia renkaita(sisä ja päällyys)
- Pidä paine renkaan ohjearvoissa lähellä maksimia
- Hommaa kunnon pumppu painemittarilla
- Tarkista renkaat säännöllisesti kudosaaurioiden ja viiltojen varalta
- **Opettele vaihtamaan/paikkaamaan renkaita**

# "Puhkeamattomat" renkaat

- Pyörän renkaissa ei kannata säästää
  - Käytä butyyli-sisärenkaita (vuotaa vähemmän)
  - Käytä kunnon pistosuojattuja ja puhkeamattomia päällysrenkaita esim:
    - Schwalbe Marathon Plus (tosi vahva, raskas)
    - Schwalbe Marathon Supreme (taittuvasyrjäinen ja kevyt)
    - Michelin Pilot Tracker
    - Continental Top Touring 2000



# Vain huolletulla pyörällä matkaan

- Tarkista renkaat ja jarrut
- Tarkista ja öljyä vaijerit
- Tarkista ja kiristä pinnat
- Tarkista ja öljyä ketjut, tai vaihda uusiin
- Kiristä kaikki ruuvit
- **Pyörän huoltamattomuus kostaautuu varmasti jo 2-3 viikon retkellä**



# Korjausvälineitä retkelle

- Rengastyökalut, paikkausvälineet ja pumppu
- Kuusiokoloavaimet, pari ruuvimeisseliä
- Pyörän monitoimiavain (tai jakoavain)
- Tukevaa kuituvahvisteista teippiä
- Sisäkumi
- Pari varapinnaa
- Puukko tai mielellään monitoimityökalu
- Ensiapuvälineet
- Huoltohanskat



# Vaatetus

- Perusvaatteet
  - 2 lyhyttä ajovaatekerta
  - 1 pitkä ajovaatekerta
  - Sadetakki (kalvotakki), kengänsuojat
- Ajokengät,
- Kypärä ja heijastinliivi
- **Pyykkäys heti majoituksen jälkeen päivittäin**
- Iltavaatetus:
  - Sandaalit, siistit lenkkarit
  - Siistit kesähousut, kauluspata
    - Vaellusvaateista löytyy siistejä ja laadukkaita olovaatteita, joilla voi myös pyöräillä kaupungeissa



# Päivämatkan pituus

- Päivämatka on maksimissaan 3 kertaa pisimpien harjoituslenkkien pituus
- Käytännössä päivämatkat ovat 40 – 90 km
  - Silloin ehtii katsella maisemia ja nähtävyyksiä
- Maksimissaan n. 150 km. Silloin on yleensä kyse siirtymätaipaleesta.
- Pidä vähintään 1 lepopäivä ja yksi kevyt päivä viikossa. Silloin ei ala maistua puulta.
- Keskinopeus ja ajomatka riippuvat suuresti maastosta, kelistä ja ajajan kunnosta
  - Älä tuijota kilometrejä! Ajoaika on pidemmässä reissussa oleellisempi seurattava kuin matka

# Kuinka matka tahtuu?

- Tapa 1. Kilometrillä
  - Ajetaan reippaasti (esim. läpi Euroopan)
  - Edetään aika nopeasti, lepoa ja menoksi
  - Ei erityisemmin tutustuta läpiajettaviin kaupunkeihin, mennään enempi pyöräilyn ehdoilla
  -
- Tapa 2. Kaupunki kerrallaan
  - Päivittäinen siirtymätaival lyhyehkö, 40 - 80 km
  - Majoittumisen jälkeen pyöräillään ilta tutkien kaupunkia
  - Vielä seuraavana aamunakin ehtii tutkia viimeiset nähtävyydet. Hyvässä paikassa voi olla parikin yötä.



# Liikenne

- Jakaantuu helppoihin ja vaikeisiin maihin
- Ruotsi, Tanska, Saksa ja varsinkin Hollanti ovat erinomaisen helppoja liikenteellisesti
- Monissa Euroopan kaupungeissa on suorastaan huikean hyviä pyörätiejärjestelmiä suomalaisiin verrattuna.
- Pyöräilijöihin suhtaudutaan yleensä hyvin, vain nopeudet, päällysteet ja olosuhteet ongelmia.



# Ajaminen autojen seassa

- Usein on ajettava autojen seassa
  - aja aivan kuin autolla ja ota oma tilasi
  - Totuttelun jälkeen se on 30/40 km/h kaduilla usein helppoa ja selkeää
- Entiset itäblokin maat ja kaukomaat voivat olla liikenteellisesti vaikeita, sekä Venäjä



# Liikennesäännöt

- Seuraa paikallisia pyöräilijöitä, millaisilla säännöillä he ajavat. Puolesta päivässä yleensä selviävät paikalliset liikennesäännöt.
- Jos olet epävarma, aja paikallisten pyöräilijöiden perässä.



# Ravitsemus

- **Opettele juomaan ja syömään ennen kuin on tippaakaan jano tai nälkä!**
  - Juo usein, jos janottaa juo jo reippaasti
  - Aina ei malttaisi pysähtyä juomaan, siksi kannattaa opetella juomaan ajaessakin
- Popsi vähän ½ tunnin välein, välillä myös pikkusuolaista ja keskipäivällä normaali lounas
- Älä ahmi rasvaisia isoja pizzoja kesken päivän!
- **Jos kärsit nestehukkaa illalla, on vaikea päästä aamuksi ajokuntoon!**
- Täydellinen uupumus tulee nestehukasta, ei liian niukasta syömisestä



# Ruoka & Juoma

- Vesi (juo niin että varmasti riittää), mehu
- Urheilujuomat
  - Nestettä, energiaa, suoloja
  - Voi tehdä itsekin (rypälesokeri, maltodekstriini ja suolaa)
- Banaani, hedelmät, vihannekset, leipä, pasta, perunat ym. perusruoka
  - Runsaasti hiilihydraatteja, ei niinkään rasvaa!
- Ajaessa naposteltavia:
  - Turkinpippurit, rusinat + mysli, karkit
- Pidä pyörälaukun sivutaskussa aina muutama patukka, sillä välillä tulee ajeltua suunniteltua pidempään.

# Ruokailu perillä

- Kroppa imee energiaa kaikista nopeimmin ensimmäisen vartin aikana rasituksen loppumisesta, joten heti kun pysähtyy ja syö jotain niin voimat palautuvat vauhdilla.
- Myöhemmin voi sitten vielä syödä rauhassa tukevammin.
- Retken aikana on aamuisin syötävä kunnolla, vaikkei olisi nälkäkään.

# Yöpyminen

- Mahdollisuuksia on monia. Jokaisessa on omat hyvät ja huonot puolensa.
  - Omassa teltassa ja eri paikassa joka yö
  - Joka yö eri kämpässä, varattu ennakolta
  - Joka yö eri kämpässä, varataan aamulla
  - Joka yö eri kämpässä, varataan sopivan ilmestyessä
  - Ollaan 3-7 päivää samassa kämpässä ja ajellaan pistolenkkejä joka suuntaan
    - Aika helppo, mikäli lähiympäristössä on paljon katseltavaa ja joka suuntaan voi mennä
  - Kaupunkien infopisteistä voi usein varata majoituksia pientä korvausta vastaan (menevät kiinni klo 16)

# Pyörän kuljetus lentokoneessa

- Vaaditaan periaatteessa kuljetuslaatikko, mutta käytännössä kelpaa usein ilmankin
- Pyörä mainittava lippua tilattaessa, sekä sen paino ja (kuljetuslaatikon) koko
- Yleensä tulee lisämaksu (n. 80 € edestakaisin Euroopassa)
- Pyörä kuljetuskuntoon:
  - Satula alas (tai pois)
  - Jos pieni laatikko, niin etupyörä pois
  - Painetta vähennettävä renkaista
  - Takavaihtaja suurimmalle rattaalle
  - Polkimet pois (varmista irtoaminen kotona)
  - Ohjaustanko rungon suuntaiseksi (ja alas)



# Pyörän kuljetus laivassa

- Pyörät ajetaan autokannelle lastaajien ohjeiden mukaan. Kiinnitys laivan seiniin esim. kumiremmeillä.
- Tavarat voi säilyttää pyörän päällä, sillä autokansille ei pääse matkan aikana.
- Älä kuitenkaan jätä pyörään mitään kovin arvokasta
- Hinta:
  - Lossit ja saaristolautat ilmaisia polkupyörille
  - Viro, Ahvenanmaa ja Ruotsi 0 – 10 €
  - Saksaan Travemündeen Polkupyörä 20 €

# Maastoretkeily

- Tämä esitys keskittyy pääasiassa maantieretkeilyyn
- Retkiä voidaan kuitenkin tehdä myös maastopyörällä polkuja pitkin metsiin
- Hyviä kohteita voivat olla luonnonpuistot, harjumaисemat, rannikot, tunturit ja jopa vuoristo
- Maastossa kuitenkin harvoin kuljetetaan viikon tavaroita mukana, vaan retket ovat usein tietyn kohteen ympäristöön tehtyjä päiväetappeja



# Kartat ja retkiohjeet

- Mikäli mahdollista, käytä pyöräilykarttoja
  - Pyöräreitit merkitty
  - Usein tietoa majapaikoista
  - Parempi mittakaava
  - Helpompi paikallistaa itsesi
- Retkioppaissa hyvää tietoa nähtävyyksistä
- **Saatavana on myös valmiita retkipaketteja yöpymisineen ja karttoineen (Ahvenanmaa, Turun saaristo, Euroopassa monista kohteista )**

# Suunnistus ja viitoitukset

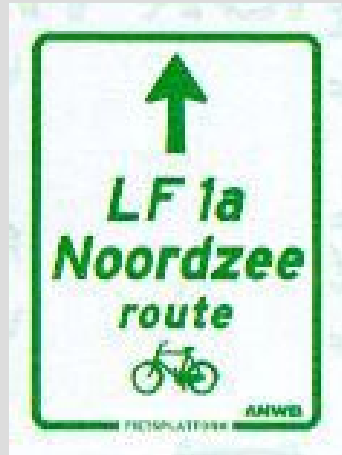
- Pyöräreittien viitoitus (esim. Hollannissa):
  - Jaettu usein kolmeen tyyppiin:
    - Taajamien reitit (tavalliset viitat)
    - Alueelliset reitit (esim. isot karttataulut+numeroviitat)
    - Läpi maan(maiden) kulkevat reitit: omat reittinimet ja viitat, esim. LF-reitit
- Ole tarkkana reitin kulkusuunnasta!
  - Merkattu usein a tai b kirjaimella (tai ilmansuunnalla N,S,W tai E)
  - Ympyräreiteissä L ja R (myötä- ja vastapäivään)
- **Opastepaalussa on usein numerosarja, joka löytyy myös kartasta!**

# Viitoitusmerkkejä

## Pitkän reitin viittoja



## Taajamien viitoitus



## Sarjanumero



- ☐ Ole tarkkana reitin kulkusuunnasta! Merkattu usein a tai b kirjaimella (tai ilmansuunnalla N,S,W tai E) Ympyräreiteissä L ja R (myötä- ja vastapäivään)



Sarjanumero viitassa ja kartalla helpottaa paikannusta

# Viitoitusmerkkejä

- Alueelliset reitit on merkitty siten, että numerotaulu opastaa vastaavannumeroiselle karttataululle



# Pyöräretket kotimaassa

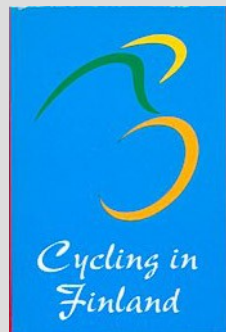
- Valtakunnallisia pyörämatkailureittejä:
  - <http://www.poljin.fi/pyoramatkailu/ppreitit/valtakunnalliset%20reitit>
- Valtakunnalliset reitit (yhteensä 72 reittiä) polveilevat läpi kauneimman Suomen.
- Reitit on merkitty maastoon ruskeapohjaisilla pyörämerkeillä ja reitin numerolla
- Reittikartat löytyvät Pyöräily GT-kartoista





# Fillarioppaat

- Suomessa on seitsemän pitkää pyörämatkailureittiä, joista jokaisesta on tehty suomenkielinen Fillariopas. Kehitteillä kaksi uutta EuroVelo-sarjaan kuuluvaa reittiä
- Viitoituksena sinipohjainen Cycling in Finland merkki



# Fillarioppaiden Reitit

- Turun Saaristoreitti
  - Ympyräreitti Turun Saaristossa
- Kuninkaantie
  - Turusta Helsinkiin
- Härkätietä Itään
  - Turusta Kouvolaan
- Länsirannikonreitti
  - Turusta Ouluun
- Keski-Suomen reitti
  - Helsingistä Jyväskylään
- Via Finlandia
  - Helsingistä Vaasaan
- Suur-Saimaan kierros
  - Ympyräreitti Saimaalla





# Paikallisia kotimaisia reittejä

- Monilla alueilla on omia lyhyehköjä reittejä, joiden varrella on paikallisia nähtävyyksiä
- Reittikuvauksia n. 30 kpl:
  - <http://www.pyoraillensuomessa.fi/index.php?p=sis&pid=3>
- Suomalaiset erikoisuudet: järvien kierrot.
  - Yhden päivän Lappajärven kierrosta aina viikon Saimaan kierrokseen
  - Tarjolla Suomen kauneimpia maisemia

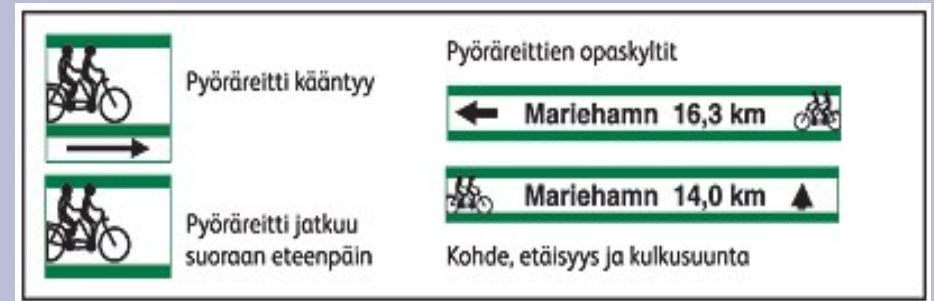


# Turun saaristo



- Fillariopas "Turun saaristo" on hyvä hankkia
- Maasto aika tasaista, mutta joitain mäkisiäkin osuuksia löytyy, vähän autoja
- Etapit lyhyitä, pääasiassa 20-40 km
- Kokonaismatka n.160 - 250 km reitin mukaan
- Hienot maisemat ja vähän kilometrejä
- Reittipaketteja (kartta+majoitukset) järjestää Turku Touring:
  - <http://www.turkutouring.fi/public/default.aspx?contentid=17318&nodeid=8187>
  - Tarjolla on 4 yön (alk. 210 €) perinteinen saaristolenkki sekä 6 yön paketti (alk. 360 €), jossa käväistään myös Ahvenanmaalla

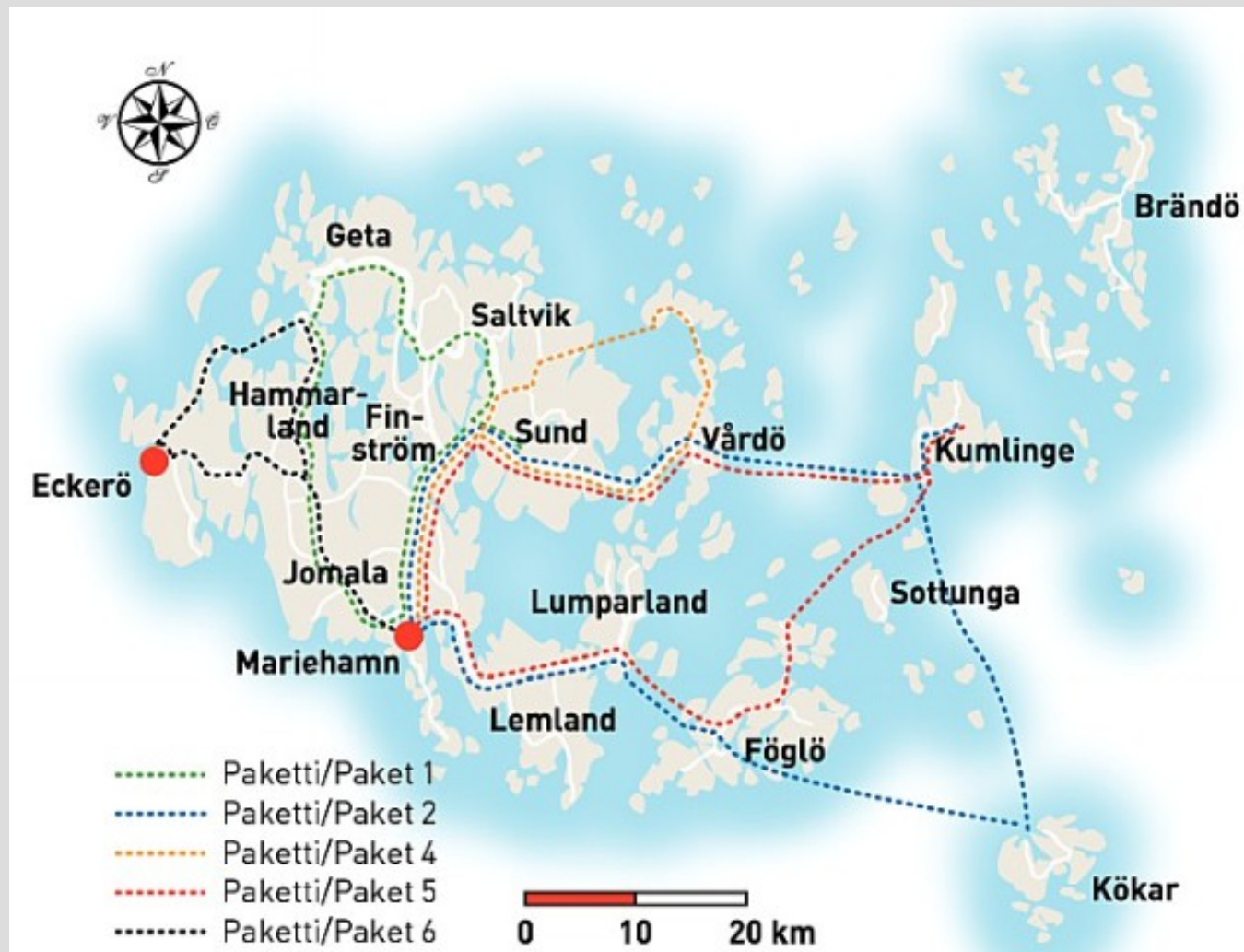
# Ahvenanmaa



- Etäisyydet ovat lyhyet, luonto on vaihteleva, maasto varsin tasaista ja meri aina lähellä.
- Valmiita pyöräreittejä kattavasti
- Polkupyöräautoja niemen kärjistä eteenpäin.
  - Ei tarvitse ajaa samaa reittiä edes takaisin.
- Majoituspaikkoja tarjolla:
  - <http://www.visitaland.com/fi/clist.con?cat=1081>
- Valmiita pyöräilypaketteja mm. Ålandsresorilta:
  - <http://www.alandsresor.fi/fi/document.aspx?docID=223>
- Tietoa pyöräilystä Ahvenanmaalla:
  - <http://www.visitaland.com/fi/detail.con?iPage=56&m=268>

# Ahvenanmaan reitit

Ålandsresorilla on tarjolla 6 erilaista valmispakettia



- Alkaen n. 230 €
- Kilometrejä kertyy paketeissa max. 125 km
- Kesto 2-5 päivää

# Pyöräretket ulkomailla

- Vaikka Suomi on kesäisin verrattoman kaunis pyöräretkeilymaa, jossain vaiheessa alkaa yleensä tulla mieleen myös pyöräily ulkomailla.
- Pyöräilijällä on periaatteessa koko maailma edessään, mutta olen tähän kerännyt joitain yleisiä Euroopan kohteita, joilla on hyvä aloittaa.
- Lähinnä olen kerännyt tietoa valmiista pyöräreiteistä eri maissa. Niillä on yleensä helppo aloittaa, ja paljon nähtävää

# Viro



- Saarenmaa, Hiidenmaa ja Pohjois-Viron rannikko on erittäin tasaista. Saaristossa rauhallista, koska liikenne on vähäistä.
- Etelä-Virossa maasto mäkisempää ja liikennettä saa monilla teillä varoa, joten täytyy miettiä mitä reittejä ajelee.
- Paljon maalaismaisemia, kuin meiltä 1960-luvulta.
- Saatavana johdettuja ammattilaisten järjestämiä viikon pyöräretkiä täysihoidolla.



# Retkiä viroon

- Suomen Latu ry ja sen paikallisjärjestöt ovat tehneet paljon retkiä Viroon. Kannattaa kysellä heiltä.
- Retkikohteita ovat olleet mm.
  - Saarenmaa ja Hiidenmaa
  - Peipsi-järven seutu
  - Etelä-Viro (Otepään ympäristö)
  - Pohjois-Viron rannikko
- Olympia-matkatoimiston kautta pääsee myös ainakin Hiidenmaalle pyöräilemään:
  - <http://www.olympia.fi/journeys.asp?journeyID=169>

# Ruotsi

- Jaettu 13 alueelliseen reitistöön
- Esim:
  - Dalslandsleden 360 km. Ruotsi pienoiskoossa.
  - Västgötaleden 1100 km. Risteilee Lounais-Ruotsissa
  - Runt Vättern 470 km
- Södertörn Runt
  - 250 km Ympyräreitti Tukholman eteläpuolella



# Kaksi Ruotsin pitkää reittiä

- Sverigeleden (vihreä)
- Cyckelspåret längs ostkusten (sininen)
  - Merkattu ja kartoitettu reitti idyllisestä Ystadista pohjoisen Haaparantaan.
  - Pituus n. 2500 km



# Ruotsi



- Göta Kanal: Ruotsin suosituin reitti (150 km)
  - [http://www.gotakanal.se/templates/portal\\_\\_\\_\\_17198.aspx](http://www.gotakanal.se/templates/portal____17198.aspx)
- Ei seuraa kovin tarkasti kanavanvartta



- Pyöräretkiä Ruotsiin ja muualle:
  - <http://www.cyclingsweden.se/Sverigeram.htm>
  - 12 erilaista omatoimista reittiä Ruotsissa
- Pyöräretkiä Ruotsiin
  - <http://www.dalslandsresor.se/pages/default.asp?SectionID=1037>



# Gotlanti



- Itämeren suurin saari
- Koko saari on luonto- ja kulttuurielämys
- Ruotsin ehkä paras pyöräretkeilyalue
  - Vaihteleva maasto
  - Hyvät maisemat
- Pyöräilycamping (10 leirintäaluetta)
  - Teltan voi myös pystyttää melkein minne vain
  - Erinomainen telttailukohde
- Saari on 170 km pitkä ja 60 km leveä
- Lautta Nynäshamn–Visby (40 km Tukholmasta). Laivamatka kestää noin 3 tuntia.
  - [http://www.gotlandsresor.se/finnish/info\\_finnish.php](http://www.gotlandsresor.se/finnish/info_finnish.php)

# Gotlannin pyöräreitit

- Pyörätie kiertää koko saaren (katkoviiva)
- Pyöräreitti maantietä pitkin, (punainen)
  - <http://www.gotland.net/bike/cykel-karta.asp>





# Öölanti

- Ölandsleden-reitti
  - Kiertää koko saaren, 450 km
  - Varsin tasaista, vaihteleva luonto
  - 3 eri reittiä viitoitettu
  - Lisätietoa:
    - <http://www.olandsturist.se/upplev/cykel.4.7671d7bb110e3dcb1fd8000117812.html>

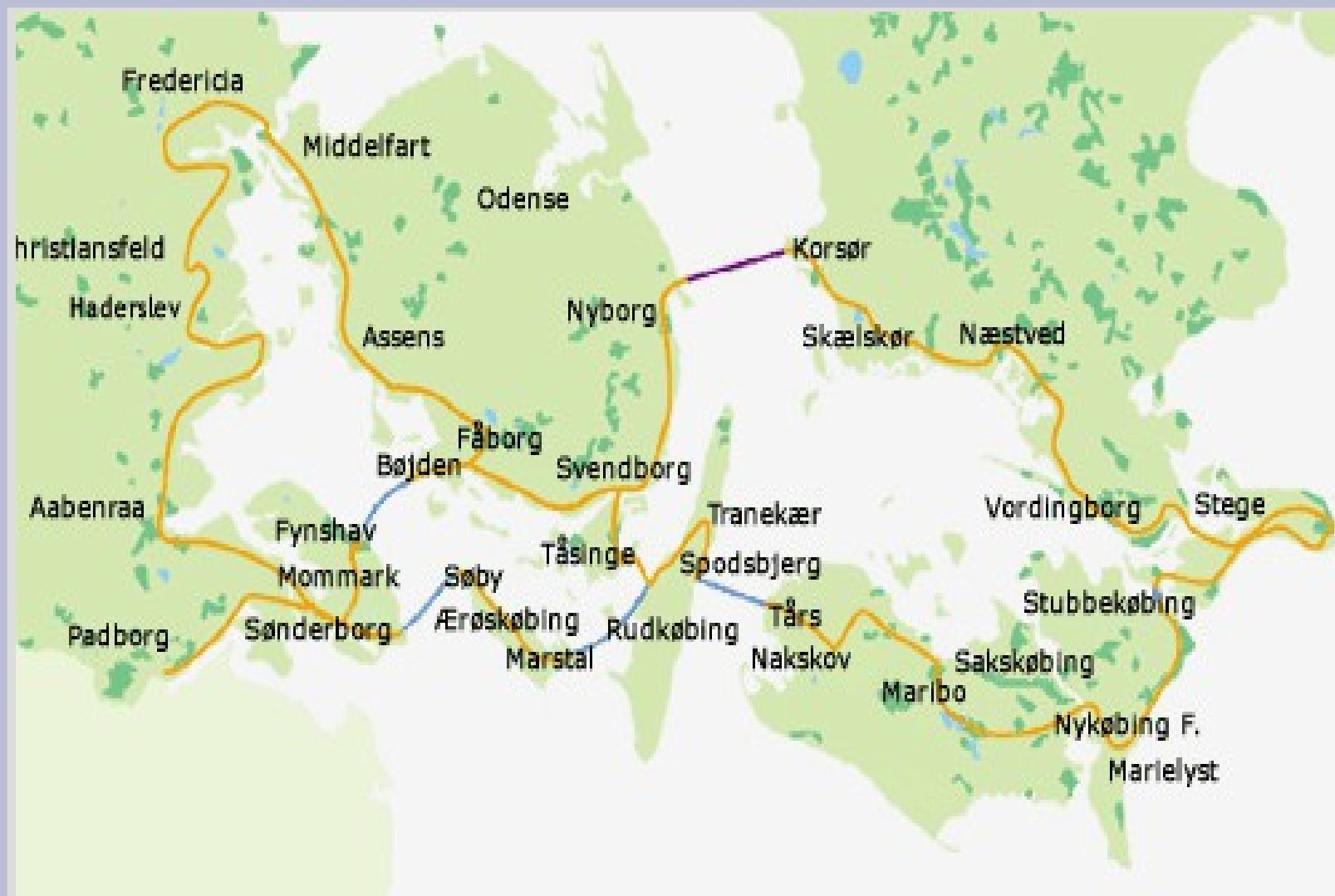


# Tanska



- 12 hyvää kansallista pyöräreittiä mm:
  - The Baltic Bike Route
    - Kaunein Tanskan maaseutu on koottu tähän 800 km reittiin
    - <http://www.bikeandsea-denmark.com/uk/2/dk/index.htm>
  - Limfjordsruten
    - Uusi pohjoisen 580 km pitkä reitti
    - [http://www.snapseruten.dk/dansk/limfjordsruten\\_dk.asp?res=1024&pr=5](http://www.snapseruten.dk/dansk/limfjordsruten_dk.asp?res=1024&pr=5)
- 12 reitin kuvaukset englanniksi:
  - <http://www.trafikken.dk/wimpdoc.asp?page=document&objno=78593>

# Tanska: The Baltic Bike Route



# Tanska: The Baltic Bike Route

- Saatavana valmismatkoja osalle reitistä (esim. 7 päivän ympyräreitti Odensesta 460 €)
- Reitti jaettu 23 valmiiseen päiväetappiin
  - Etapit päättyvät taajamiin, joissa hyvät palvelut majoituksineen
  - Etapit joustavasti muokattavia, joten soveltuvat kaikille
  - Kiertää Tanskan eteläosia ja sisältää paljon rannikkoa

# Limfjordsruten

- Tanskan suurimman järviolueen kierto



# Tanska: Pyöräreitti Kööpenhamina -Berliini



- 630 km sinisiä ja vihreitä maisemia
- Lisätietoa:  
[http://www.bike-berlin-copenhagen.com/sprog\\_engelsk/engelsk.html](http://www.bike-berlin-copenhagen.com/sprog_engelsk/engelsk.html)



# Tanska: Reittikuvauksia

- Eräs pyöräretkipakettien myyjä:
  - <http://www.friefugle.dk/fire.htm>
  - Valmiita opastettuja pyöräsafareita
  - Omien toiveiden mukaan räätälöityjä retkipaketteja
- Muistakaa poiketa Odensessa, jos läheltä menette, se on Kööpenhaminan lisäksi todellinen pyöräilykaupunki

# Norja



- Noin 20 merkattua pyöräilyreittiä
- Keskittyneet Lillehammerin lähetyville, toki joitain reittejä löytyy kautta maan
- Kilometrejä ei kerry paljoa, mutta osa reiteistä on aika haastavia (korkeusero yli 500 m).
- Reitit on jaettu usein 3 vaikeusasteeseen
- Suosituin on Rallarvegen-reitti
  - Pituus 123 km, paljon historiaa ja upeita maisemia
  - Pohjautuu vanhaan rautatielinjaan
  - Junalla pääsee takaisin lähtöpaikkaan
  - 3 päivää, kartta+majoitus+ruoka+junamatkat 400 €

# The Coastal Route

- Yksi pisimmistä ja korkeuseroiltaan helpoimmista reiteistä on The Coastal Route
  - Pituus 502 km
  - Korkeusero vain 130 m
  - Kulkee pitkin eteläistä rannikkoa



# Lisätietoja Norjasta

- Lisätietoa pyöräilystä Norjassa, sekä reitit:
  - [http://www.bike-norway.com/syklist\\_velkommen.asp?lang=eng](http://www.bike-norway.com/syklist_velkommen.asp?lang=eng)
- Paljon yleistä tietoa pyöräilystä Norjassa ja monissa muissakin maissa:
  - <http://www.cycletourer.co.uk/cycletouring/norway.shtml>
  - **Erittäin paljon hyvää asiaa myös itse retki pyöräilystä**
  -
- Tarjolla eritasoisia matkapaketteja 22 eri reitille:
  - <http://www.norske-bygdeopplevelser.no/index.asp?intOpenID=143&action=category&catid=143>
  - **Erittäin monipuolinen elämysmatkojen järjestäjä**

# Hollanti

- Hienot maisemat :
  - Vesistöjä, kanavia, peltolakeuksia, maaseutua, lehmää, lampaita, hevosia
  - Kukkameriä keväällä ennen toukokuun puolta väliä
  - Enimmäkseen varsin tasaista
- Saatavana myös valmismatkoja
- Paljon pyörävuokraamoita
  - Miltei jokaisella rautatieasemalla
- Yli 10 000 km pyöräreittejä



# Hollannin pyöräreittejä

- Useita pyöräreittiverkostoja, kuvassa LF-reitit



- Useat eri järjestöt ovat tehneet omia reittejään
- ANWB (the Dutch Automobile Association) ylläpitää n. 300 reittiä
- LF- reitistö maanlaajuinen pitkänmatkan reitistö:
  - 20 reittiä, 6000 km
  - Kattaa koko maan
- Monet reitit jatkuvat naapurimaissakin



# Hollannin pyörätiet

- Erinomaiset pyörätiet
  - Syvälle luontoon pääsee pyöräteitä pitkin
  - Monentasoisia tilanteeseen sopivia pyöräteitä
    - Metsissä betonisia pyöräteitä
    - Tulvapenkoilla ja kanavanvarsissa hienoja väyliä
    - Pellonpientareilla metrin levyisiä päällysteitä
    - Taajamissa erinomaiset punaiset pyörätiet omine liikennevaloineen (pyöräilijän tehoväylät)
  - Paljon valmiita hyvin opastettuja pyöräreittejä
  - Pyöräliikenne selkeää, nopeaa ja sujuvaa

# Pyöräretkiä Hollantiin



- Hollantilainen toimisto: <http://hat-tours.com/>
  - "huoltoautona" ja hotellina voi olla jokilaiva
- Yksinkulkijoille karttapaketteja
- Ohjattuja ryhmämatkoja
- Järjestää pyöräretkiä myös: Italiaan, Ranskaan ja Kroatiaan

## Tulip Tour (TLT)

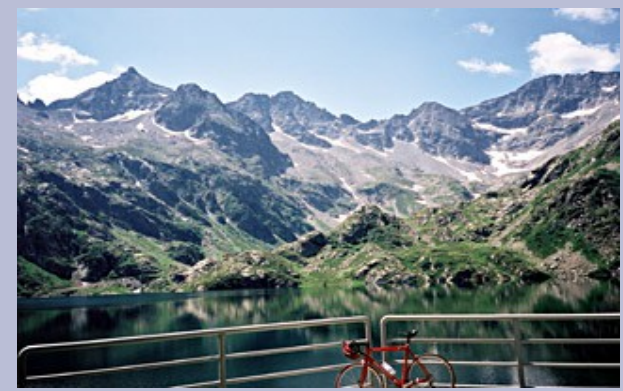
On this 4-day bike & barge holiday you will experience the highlights of Holland during springtime. On bike you arrive in the historical city of Haarlem, the next day the cycle tour crosses the blossoming bulb fields and ends in Leiden. Included are excursions to Flower Park Keukenhof, Flower Auction Aalsmeer, a traditional windmill and a cheese farm.



€359,00

The tour starts on Saturdays and Tuesdays in April and May.

# Espanja



- Lämmin ilmasto
- Tarjolla runsaasti hienoa rannikkoa
- Useita upeita vuoristoja(mm. Pyreneitten vuoristo ja Sierra Nevada)
- Vähän pyöräteitä
- Gibraltar on mielenkiintoinen, vaikkei kuulukaan Espanjalle
- Paljon pieniä vuoristo- ja kyläteitä
- Barcelonassa ja Sevillassa on pyöräteitä

# Mallorca



- Panostanut viime aikoina paljon pyöräturismiin ja on erinomainen pyöräilykohde talvi- ja kevätaikaan.
- Kaikkien kilpa- ja aktiivipyöräilijöiden talviharjoittelukohde
- Turistisesonki alkaa varsinaisesti huhtikuun alussa, mutta toki pyöräilyyn sopivia kesäkelejä on paljon aikaisemminkin
- Suhtaudutaan hyvin pyöräilijöihin, paljon pyörävuokraamoja
- Vaihtelevat maastot, kaikille sopivia reittejä

# Mallorca



- Myös suomalaiset pyöräilyn harrastajat ovat pitkään käyneet keväisin Mallorcalla
- Perinteiset kevään kuntoiluviikot. Pyöräilyä, juoksua ym. Kokeneet vetäjät. 1 – 3 vk.
- Tjäreborg harrastematkat:
  - [http://www.tjareborg.fi/dynamic/dynamicTextGroupConference.aspx?&categoryid=14&Dynamic\\_Id=18080](http://www.tjareborg.fi/dynamic/dynamicTextGroupConference.aspx?&categoryid=14&Dynamic_Id=18080)
- Kuntoviikkojen esite:
  - <http://www.tjareborg.fi/MYTIImages/Siteld15/PDF/kuntoleiri2008.pdf>



# North Sea Cycle Route





# North Sea Cycle Route

- Pohjanmeren kiertävä 6000 km pitkä pyöräreitti. Sisältää lauttamatkoja.
  - Kulkee 8 eri maan kautta. Ruotsi, Norja, Tanska, Saksa, Hollanti, Belgia, Englanti, Skotlanti.
  - Koko matkan viitoitettu
  - Voi suunnitella netissä osoitteessa:  
<http://www.northsea-cycle.com/>
  - Voi ajaa pätkissä.



# EuroVelo, the European cycle route network



- Koostuu 12 pitkästä Euroopan läpi menevästä reitistä
- Valmiina on n. 30 000 km.
- Lisätietoja:
- [http://www.ecf.com/14\\_1](http://www.ecf.com/14_1)

► Routes 1-12

► Atlantic - Black Sea

► Atlantic Coast Route

► Sun Route

► Mediterranean Route

► North Sea Cycle Route

# Unkarin Balaton-järvi



- Pyörätie kiertää koko järven
  - Matkaa tulee n. 220 km
- Saatavana valmismatkoja
  - Unkarin kaunista järivialuetta
  - Yöpyminen yleensä koko ajan samassa paikassa
  - Ei vaadi paljoa pyöräilykokemusta, matkat n. 45 km päivässä

# Saksa

- Tunnettu hienoista joenvarsireiteistään
  - Jokaisella joella oma luonteensa ja tunnelmansa
- Valmiina on paljon paikallisia reittejä
- Reitit jaoteltu tiestön laadun mukaan luokkiin:
  - Tähtiä 1 – 5
- Reiteissä on käytetty paljon samoja periaatteita kuin Hollannissa ja Sveitsissä
- Lisätietoja:
  - <http://www.germany-tourism.de/cycling/>





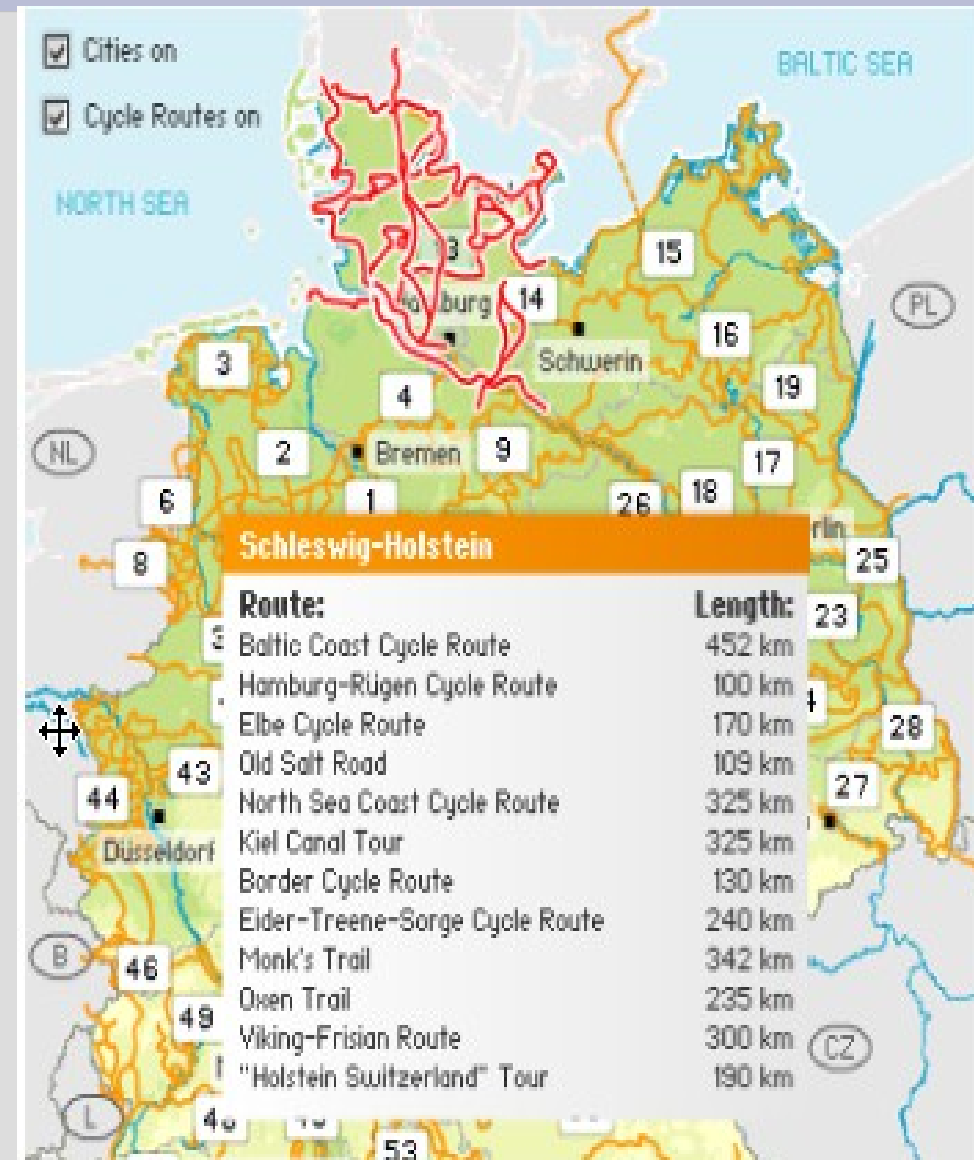
# Saksan paikalliset pyöräilyreitit

- Reittejä jaoteltu teemoittain:
  - Joenvarsireitit (suosituin)
  - Kulttuurireitit
  - Maastoreitit
  - Perhereitit
  - Läpi Euroopan
  - Kaupunkireitit
- 63 paikallista reittiä, joita voi yhdistellä



# Saksassa paikallisia reittejä on runsaasti

- Yksi numeroitu paikallisreitti voi olla satoja kilometrejä pitkä ja koostua useista etapeista
- Paikallisten reittien kokonaispituus on tosi suuri, mutta tarkkaa lukua en löytänyt





# Saksan pitkät reitit



- Suuria pyöräreittiverkoston kehityshankkeita menossa. Rakenteilla 12 kansallista pitkää reittiä, joiden yhteispituus on 11 700 km.
- 90 % reiteistä käyttää jo olemassa olevia paikallisia väyliä, joten näitä voi osin hyödyntää jo nyt keskeneräisinäkin



# Pyöräretkiä Alpeille



- <http://www.alpit.fi/kesa2007/index.html>



## Pyöräilyviikot

Trans Alp **UUTUUS!**, 2.-13.7.2008

Hinta 1390 euroa/hlö

Legendaarinen Alppien ylitys

Itävallasta Italian Gardajärvelle on jokaisen lajiin vakavasti suhtautuvan unelma.

Salzkammergut **UUTUUS!**,

13.-20.7.2008. Hinta 895 euroa/hlö

Itävallan kaunis järvialue on yksi parhaista pyöräilykohteista koko Alpeilla. Valintasi mukaan haastava Salzkammergut Grand Tour tai leppoisa Klassinen Järvikierros

# Sveitsi



- 9 kansallista reittiä
  - 1 Rhone Route 320 km (Andermatt–Genève )
  - 2 Rhine Route 432 km (Andermatt–Basel)
  - 3 North-South Route 365 km (Basel–Chiasso)
  - 4 Alpine Panorama Route 483 km (St. Margrethen–Aigle)
  - 5 Mittelland Route 370 km (Romanshorn–Lausanne)
  - 6 Graubünden Route 152 km (Chur–Martina / Chur–Bellinzona)
  - 7 Jura Route 280 km (Basel–Nyon)
  - 8 Aare Route 305 km (Oberwald (Gletsch)–Koblenz)
  - 9 Lakes Route 504 km (Montreux–Rorschach)

# Upeita maisemia, kovia nousuja

- 55 paikallista reittiä
- Reitit on tarkoin kuvattuja ja etapit luokiteltu eri vaikeusasteisiin
- Löytyy myös tosi haastavia etappeja
- Korkeuserot voivat olla tuhansia metrejä, mutta tasaisia laaksojakin löytyy
- Lisätietoja:
- [http://www.veloland.ch/en/routen\\_list.cfm?tour=route&art=national](http://www.veloland.ch/en/routen_list.cfm?tour=route&art=national)



# Pyöräretkien järjestäjiä

- Olympia-matkatoimisto
- Suomen latu
- Jyväskylän latu: Viroon
- JYPS
- Norja: [www.norske-bygdeopplevelser.no](http://www.norske-bygdeopplevelser.no)
- Tema: <http://www.temamatkat.fi/> kulttuuri- ja liikuntamatkoja moniin kohteisiin
- Pyörälomia moniin maihin:
  - <http://www.hiddentrails.com/outdoor/bike/index.htm>
- Pyörälomia vaikka Kuubaan:
  - [http://www.exodus.co.uk/activities-experiences/cycling?CMP=KNC-PPC&HBX\\_PK=c](http://www.exodus.co.uk/activities-experiences/cycling?CMP=KNC-PPC&HBX_PK=c)

# Pyöräretkien järjestäjiä

- Ruotsalainen matkanjärjestäjä, jolta saa monenlaisia retkiä moniin maihin:
  - <http://www.cyclingsweden.se/>
- Pyöräretkiä Tšekkeihin:
  - <http://www.bicycle-tours.cz/>
- Saddle Skedaddle: Retkiä ympäri maailmaa
  - <http://www.skedaddle.co.uk/splash/home.rails>
- Retkiä Espanjaan:
  - <http://www.headwater.com/list/by-country/spain/cycling.htm>



# Lisätietoa

- Fillari-lehden pyöräretkeilylinkit
  - <http://www.fillari-lehti.fi/perus/retkipyoraily/>
- Monenlaista tietoa pyöräretkeilystä Suomessa ja ulkomailla:
- <http://www.pyoraillensuomessa.fi/index.php>
- Maastopyöräilyreittejä:
  - <http://www.poljin.fi/pyoramatkailu/ppmaasto>
- Retkifillari:
  - <http://www.it.pspt.fi/retkifillari/index.htm>
- Näitä reittejä tarjotaan ulkomaalaisille:
  - [http://www.visitfinland.com/w5/index.nsf/\(Pages\)/Cycli](http://www.visitfinland.com/w5/index.nsf/(Pages)/Cycli)

# Matkakertomuksia

- Osmo Soininvaaran retki Helsinki – Nizza:
  - <http://blogit.hs.fi/soininvaara/nizza-ranska-2/>
- Jukka Karvonen: Siperia, Kiina ym. ym.
  - <http://www.kolumbus.fi/jukka.karvonen/>
- Jukka Salminen: Pyörällä maailman ympäri:
  - <http://www.pyorallamaailmanympari.com/>
- Toimittaja pyöräili Pakilasta Saharaan:
  - <http://www.yle.fi/tekstiv/sahara.html>
- Retki pyöräilysivun kertomuksia:
  - <http://www.it.pspt.fi/retkifillari/matkakertomukset.htm>
- Pyöräretkiä satoja tuhansia kilometrejä:
  - <http://www.tilmann.com/en/index.php>