



Liikkuvan Arjen Design

PYÖRÄMATKAILU JA –RETKEILY /AKTIIVI LIIKKUJA

RETKI– VAPAA-AIKA– REIPPAILU

LIIKUNTA – AKTIIVI – KUNTO



Metropolia Ammattikorkeakoulu
Hanna Laisi, Sabella Kiias & Noora Hokkanen



Liikkuvan Arjen Design PYÖRÄMATKAILU JA -RETKEILY

VAPAA-AIKA=

tarkoittaa ansiotyön, opiskelun tai muun toimen ulkopuolista, etenkin rentoutumiseen ja virkistämiseen käytettävissä olevaa aikaa. Vapaa-aikaa käytetään harrastuksiin ja sosiaalisiin kontakteihin sekä -tapahtumiin, pakolliset kotityöt ja yöuni eivät ole yleisen käsityksen mukaan vapaa-aikaa

RETKEILY=

on luonnossa tapahtuva vapaa-ajan ulkoiluharrastus. Erotuksena pelkästä luonnossa kävelemisestä retkeilyyn liittyy yleensä maastossa ruokailua ja yöpymistä. Yksinkertaisimmillaan retki voi olla vain metsässä tehty kävelymatka ja vaativimmillaan vaikkapa Mount Everestin valloitus. Pyöräretkeily/retkipyöräily on retkeilyä, jossa edetään polkupyörällä





Liikkuvan Arjen Design PYÖRÄMATKAILU JA -RETKEILY

RETKIPYÖRÄILY=

Retkipyöräily voi olla päiväretkeilyä tai pyörämatkailua, jolloin puhutaan useamman päivän kestävästä retkestä. Tavoitteena on kevyt kuntoilu ja erilaisten kohteiden ja maisemien näkeminen. Pyöräretkeily voi olla täysin omatoimista tai asiantuntijan laatiman kartan ja/tai reittiselosteen käyttämistä opasteena. Pyörävaellus tarkoittaa itsenäisesti tapahtuvaa useamman päivän kestävää omatoimiseen reitinvalintaan ja kaupallisten pyöräilyyn liittyvien palveluiden tarjoajien tuotteisiin perustuvaa liikkumista. Pyörämatkapaketti puolestaan on yleensä useamman päivän kestävä matka, joka sisältää vähintään majoituksen, sovitut ateriat ja reitti-informaation sekä lisäpalveluina matkatavarakuljetuksen ja pyöränvuokrauksen- ja huollon ja mahdollisesti oppaan. Pyöräretkeilyä voi harrastaa vakiopyörällä, hybridillä, maantiepyörällä tai maastopyörällä riippuen retkeilyn luonteesta.





Liikkuvan Arjen Design

PYÖRÄMATKAILU JA -RETKEILY

SOSIAALINEN-
RETKEILIJÄ

**PYÖRÄMATKAILU
& -RETKEILY**

LIIKUNTA- &
URHEILURETKEILIJÄ

LUONTO-
RETKEILIJÄ

ELÄMYS-
RETKEILIJÄ

ELÄMÄNTAPA-
RETKEILIJÄ





Liikkuvan Arjen Design PYÖRÄMATKAILU JA -RETKEILY

SOSIAALINEN PYÖRÄRETKEILIJÄ

- Sosiaalisella pyöräretkeilijällä tarkoitetaan henkilöä, joka retkeilee ryhmässä
- Sosiaalinen retkeily voi olla lähiympäristössä tapahtuvaa päiväretkeilyä tai pidempiaikaista pyörämatkailua
- Hänelle tärkeintä retkeilyssä on hyvä seura
- Pyöräily painottuu viikonloppuihin ja kesälomakuukausille
- Sosiaalinen pyöräretkeily voi olla suunniteltua tai spontaania
- Keskustelee aktiivisesti omista kokemuksista ja on kiinnostunut muiden retkistä ja vaihtaa kokemuksia muiden aktiivisten liikkujien kanssa
- Sosiaalisen pyöräretkeilyn tavat
 - perheen kanssa
 - pariskuntaretkeilijät
 - kaveri/porukka retkipyöräilijät
 - järjestön/seuran kautta retkeilevät





Liikkuvan Arjen Design PYÖRÄMATKAILU JA -RETKEILY

ELÄMYSRETKEILIJÄ

- Pyöräretkeilystä haetaan kokemuksia ja elämyksiä
- Elämysretkeilyä harrastetaan omaksi huviksi, ei suorituspaineita
- Elämysretkeily voi olla ennalta suunniteltua tai spontaania
- Elämysretkeilijät ovat pääosin nuoria aikuisia ja aikuisia
- Retkiä tehdään itsenäisesti ja pyöräilyseurojen kautta
- Elämysretkeilijä kokee matkallaan uusia asioita

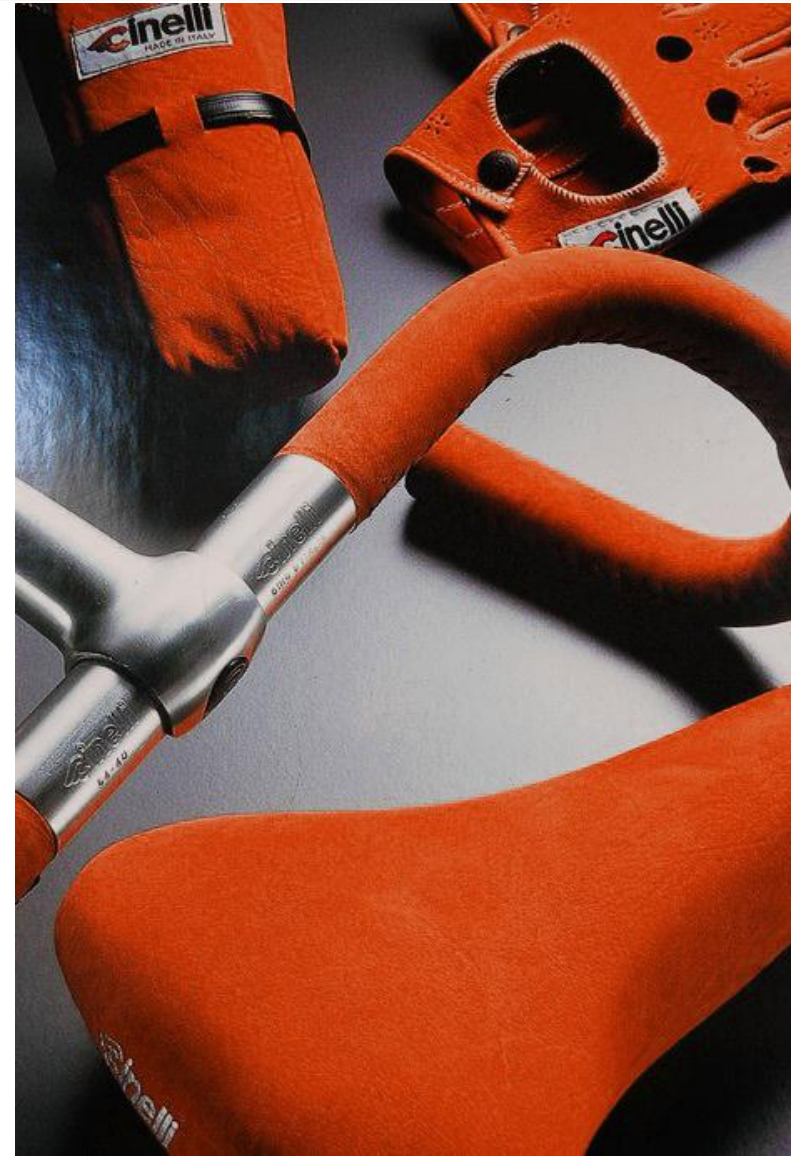




Liikkuvan Arjen Design PYÖRÄMATKAILU JA -RETKEILY

LIIKUNTA- & URHEILURETKEILIJÄ

- Urheiluretkeily on suorituspainotteista, aktiivista ja tavoitteellista pyöräretkeilyä asiaankuuluvien varusteiden avulla. He ovat pitkään ja monipuolisesti pyöräilyä harrastaneita urheilijoita ja usein yhden tai useamman pyöräilyseuran jäseniä. Urheiluretkeilijä taittaa pyöräretkillään pitkiä matkoja
- Liikuntaretkeilijälle on tärkeää kohottaa ja ylläpitää kuntoaan. Pyöräily ei ole yhtä tavoitteellista ja aktiivista kuin urheilupyöräily. Liikuntaretkeilijöitä on aloittelijoista pidemmälle edenneisiin ja ikäjakauma on laaja





Liikkuvan Arjen Design PYÖRÄMATKAILU JA -RETKEILY

ELÄMÄNTAPARETKEILIJÄ

- Pyörän kanssa retkeily on hänelle itsestäänselvyys
- Omistautunut ja omatoiminen
- Pyöräilyyn kasvetaan, se aloitetaan usein jo lapsena
- Harrastajalla on asianmukaiset varusteet ja kunnan pyörä
- Tekee usein pidempiä retkiä yöpymisineen päivineen





Liikkuvan Arjen Design PYÖRÄMATKAILU JA -RETKEILY

LUONTORETKEILIJÄ

- Luontoretkeilijä harrastaa luontoretkien lisäksi usein myös pidempikestoisia vaelluksia
- Luontoarvot ovat luontohakuisen retkeilijän tärkein syy retkeillä; harvalla kulkuneuvolla pääsee niin läheiseen kosketukseen luonnon kanssa.
- Pyöräilee merkityillä luontopoluilla
- Luonnossa liikkuminen tuo hyvää oloa, rauhoittaa mieltä, laskee verenpainetta ja lisää jaksamista
- Luontoretkeilijät ovat useimmiten aikuisia ja pidempään harrastaneita
- Luontoretkeilyyn voi liittyä muita harrastuksia, kuten lintubongaus
- Luontoretkeilijät lähtevät usein yksin pyöräretkille metsään
- Varusteilla ei ole niinkään merkitystä, mukavuus ja helppous on tärkeintä





Liikkuvan Arjen Design

AKTIIVILIIKKUJA

AKTIIVILIIKKUJA

KESTÄVYYTTÄ
VAATIVAT
PYÖRÄILIJÄT

AJOTEKNIKKAA
VAATIVAT
PYÖRÄILIJÄT

KILPA-
PYÖRÄILIJÄT



Liikkuvan Arjen Design AKTIIVILIIKKUJA

- Aktiiviliikkuja harrastaa arkiliikkujaa enemmän ja säännöllisemmin liikuntaa
- Aktiiviliikkujan harjoittelu on keskitasoa kovempaa
- Hän panostaa varusteisiin
- Laaja ikäjakauma, miehiä ja naisia
- Hyvä kunto





Liikkuvan Arjen Design

AKTIIVILIIKKUJA / kestävyys

KESTÄVYTTÄ VAATIVA PYÖRÄILY

- Kestävyyspyöräilijä on hyväkuntoinen urheilija. Kestävyyspyöräilijä ajaa pitkäkestoisia lenkkejä ja on vartalonmalliltaan todennäköisimmin hoikka. Motiivi harrastaa aktiivisesti pyöräilyä liittyy urheilun antamaan hyvän olon tunteeseen. Pyöräilijä tarkkailee sykettään lenkin aikana ja varsinkin aamuisin välttääkseen ylikuntoon joutumisen. Hän venyttelee ja huoltaa lihaksistoaan ja varsinkin jalkalihasten hyvä kunto on hänelle äärimmäisen tärkeää. Syöminen ja hyvälaatuinen uni ovat tärkeitä terveyden ylläpitämiseksi.





Liikkuvan Arjen Design

AKTIIVILIIKKUJA / kestävyys

- URHEILURIIPPUVAINEN

Henkilö, jolle liikkuminen on pakkomielle. Pyörälenkki voi olla hänelle enemmänkin suoritus kuin nautinto. Näiden henkilöiden lajeja voivat olla maantiepyöräily tai maastopyöräily alalajeineen. Vaikka hän ei varsinaisesti kilpaile, saattaa hän osallistua erilaisiin pyöräilyaiheisiin kuntotapahtumiin.

- ÄLYLLISTÄ HAASTETTA VAATIVA

Henkilö, joka kaipaa pyöräilyyn myös älyllistä haastetta. Hän omaa hyvän fyysisen kunnon ja tykkää olosuhteiden ja maaston muutoksista. Hänen laji voi olla pyöräsuunnistus tai maastopyöräily alalajeineen.

- KUNNON YLLÄPITÄJÄ

Henkilö, joka on jo saavuttanut hyvän fyysisen kunnon ja ylläpitää sitä. Asettaa itselleen tavoitteita pitääkseen treenaamisen mielekkäänä. Tavoitteita voivat olla esim. oman ajan parantaminen tutulla ajoreitillä tai tapahtumiin osallistuminen. Tämä ryhmä on aktiivisten liikkujien suurin ryhmä. Lajeina heillä on maantie- ja/tai maastopyöräily alalajeineen.



AJOTEKNIIKKAA VAATIVA PYÖRÄILY

- Nämä pyöräilijät kaipaavat eteensä muutakin kuin suoraa maantietä. Hyvä fyysinen kunto on heille tärkeää. Pyörän päällä ei vietetä aikaa laskien kilometrejä, vaan treenaaminen perustuu samojen asioiden toistamiseen. Pyöräilijä pitää tärkeänä lajien sosiaalisuutta ja ryhmän antamaa tukea. Hän oppii muilta pyöräilijöiltä ja jakaa itsekin paljon tietoa. Ajokaluston kunnossapito ja mahdollisesti pyöränosien kehittäminen kuuluvat hänen harrastukseensa.





Liikkuvan Arjen Design

AKTIIVILIIKKUJA / tekniikka

”RÄMÄPÄÄ”

- Henkilö, joka ei pelkää loukkaantumisia. Hän on hieman liian rohkea omiin taitoihinsa nähden. Rakastaa vauhtia ja omaa harrastustaan ja viettää paljon aikaa oman ajoporukkinsa kesken. Ryhmässä hän on se henkilö, joka ajaa ensimmäisenä kohdista, joista muut eivät heti uskalla ajaa. Hänelle sopivat lajit ovat DH, Enduro, Dual tai BMX.

AJATTELIJA

- Ajattelijalla on rämöpään vastakohta. Ajattelijalla ei syöksy suoritukseen suinpäin vaan hän harkitsee ja tutustuu ajorataan kunnolla ennen itse ajoa. Ajattelijalla jaksaa ajaa ja hinkata yhtä tiettyä kohtaa tai hyppyriä loputtomiin saadakseen ajotekniikkansa täydelliseksi. Lajeina hänellä voi olla BMX, Cyclo-Cross tai enduro.





Liikkuvan Arjen Design

AKTIIVILIIKKUJA / tekniikka

HAUSKANPITÄJÄ

- Henkilö, joka harrastaa lajia sen hauskuuden ja sosiaalisuuden takia. Hän pitää porukkahenkeä yllä eikä stressaa liikaa. Hän on teknisesti taitava, mutta ei ajattelijan tapaan jaksakaan hinkata yhtä hyppyriä tai rataa loputtomiin. Hänelle sopivat lajit ovat Enduro ja Dual.

EDELLÄKÄVIJÄ

- Henkilö, joka keskittyy lajin kehittämiseen. Hän kokeilee rajojaan ja vie suorituksensa äärimmilleen. Hän mieltää itsensä extreme-urheilijaksi ja onkin usein sitä huimapäisten tempujensa ansiosta. Hän on teknisesti taitava ja omaa hyvän fyysisen kunnon ja tasapainon. Tämä henkilö on harrastanut pyöräilyä pienestä pitäen. Lajeina hänellä voi olla BMX ja Trial.



Liikkuvan Arjen Design

AKTIIVILIIKKUJA / kilpailu

KILPAPYÖRÄILY

- Näille henkilöille pyöräily ei ole vain pyöräilyä vaan se on elämäntapa, ammatti ja intohimo. Pyörä on hänelle työväline, joka kuluu ja jota huolletaan joko itse tai luottahuoltajalla. Hän viihtyy pyörän selässä parhaimmillaan useita tunteja päivässä. Fyysinen kunto hänellä on erinomainen, sairastumisia ja loukkaantumisia tulee kuitenkin väkisin, kuten huippu-urheilijoilla aina. Ylikuntoon joutumisen vaara on suuri, siksi säännöllinen sykkeen tarkkailu ja lepopäivät ovat tärkeitä. Pyörällä kilpaillaan useissa lajeissa ja lajien keskinäinen ero saattaa olla hyvin pieni tai todella suuri. Harjoittelumuodot ovat myös lajikohtaisesti erilaisia.





Liikkuvan Arjen Design

AKTIIVILIIKKUJA / kilpailu

LAJI: Maantiepyöräily

pyöräilijäprofiili

-kestävyyssurheilija

-hyvä fyysinen kunto

LAJI: Cyclocross

pyöräilijäprofiili

-kestävyyssurheilija

-hyvä fyysinen kunto, jaksaa pyöräilyn lisäksi myös kantaa pyörää

-sekä maantie- että maastoajajia

LAJI: Marathon

pyöräilijäprofiili

-kestävyyssurheilija

-hyvä fyysinen kunto





Liikkuvan Arjen Design

AKTIIVILIIKKUJA / kilpailu

LAJI: Maastoajo, xc ja Cross-Country

pyöräilijäprofiili

- hyvä fyysinen kunto
- ajotekniikka erinomainen
- viihtyy luonnossa

LAJI: DH

pyöräilijäprofiili

- erinomainen ajotekniikka
- rohkeutta ja hyvä fyysinen kunto
- harrastuksena dirt

LAJI: Trial

pyöräilijäprofiili

- taitava ajaja
- räjähtävää voimaa
- erinomainen tasapaino





Liikkuvan Arjen Design AKTIIVILIIKKUJA / kilpailu

LAJI: Dual

pyöräilijäprofiili

-ajotekniikka erinomainen

-osaa ajaa hyppyreissä ja mutkissa

LAJI: Ratapyöräily

pyöräilijäprofiili

-treenaa pyöräilyä pääasiassa maantiellä

-hyvä fyysinen kunto

-kestävyyttä, räjähtävää voimaa ja hyvä ajosilmä.

LAJI: Pyöräsuunnistus

pyöräilijäprofiili

-luonnossa viihtyvä henkilö kaipaa pyöräilyn lisäksi älyllistä haastetta.

-kestävyyskunto hyvä, koska laji on raskasta ja vaativaa.





Liikkuvan Arjen Design

AKTIIVILIIKKUJA / kilpailu

LAJI: Enduro

pyöräilijäprofiili

-tekniikka erinomainen

-taitava ajaja

LAJI: BMX, BMX-Racing ja BMX-Freestyle

freestyle alalajit: **Street, Flätti, Dirtti ja Ramppi**





Liikkuvan Arjen Design

LÄHTEET

- Wikipedia, 2011: Vapaa-aika, [verkkajulkaisu], Saatavilla: <<http://fi.wikipedia.org/wiki/Vapaa-aika>> (Luettu 29.8.2011)
- Wikipedia, 2011: Vapaa-aika, [verkkajulkaisu], Saatavilla: <http://fi.wikipedia.org/wiki/Retkeily> (Luettu 29.8.2011)
- Jyväskylän pyöräilyseura, 2011: Retkipyöräily, [verkkajulkaisu], Saatavilla: <http://www.jyps.info/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=33&Itemid=40> (Luettu: 29.8.2011)
- Suomen latu, 2011: Retkipyöräily, [verkkajulkaisu], Saatavilla: <http://www.suomenlatu.fi/suomen_latu/kesalajit/pyoraily/retkipyoraily/> (Luettu: 29.8.2011)
- Retkifillari, 2010: Pyöräretkeilystä ja retkipyöräilystä, [verkkajulkaisu], Saatavilla: <<https://retkifillari.wordpress.com/tag/pyoraretkeily/>> (Luettu: 30.8.2011)
- Fillari, 2011: Alamäkiajo- leikittelystä urheiluksi, [verkkajulkaisu], Saatavilla: <<http://www.fillarilehti.fi/Fillarilehti/Jutut/LajikuvausDH.aspx>> (Luettu: 31.8.2011)
- Fillari, 2011: Maantiepyöräilyn lajit ja säännöt, [verkkajulkaisu], Saatavilla: <http://www.fillarilehti.fi/Fillarilehti/Jutut/Lajikuvaustrial.aspx> (Luettu: 31.8.2011)
- Wikipedia, 2011: BMX-pyöräily, [verkkajulkaisu], Saatavilla: <<http://fi.wikipedia.org/wiki/BMX-py%C3%B6r%C3%A4ily>> (Luettu: 31.8.2011)



Liikkuvan Arjen Design KUALÄHTEET

- http://www.ski-innerkrems.at/bilder/bike_4.jpg
- http://www.extrawheel.com/userfiles/image/baner-podstrona/extrawheel_salar_tent.jpg
- <http://letourfrance.free.fr/wp-content/uploads/tour-de-france-2010.jpg>