

Polku huipulle

PATIKKAMATKA KITZBÜHELIIN ITÄVALTAAN 7.-13.6.27



MATKAN SISÄLTÖ:

- Finnairin lennot Helsinki-München-Helsinki sekä bussikuljetukset perillä
- Majoitus tasokkaassa alppihotellissa hyvällä sijainnilla
- Puolihoito sisältäen runsaan aamiaisen ja illallisen
- 4 ohjattua patikkaa ja koulutusta henkeäsalpaavissa alppimaisemissa
- Suomenkieliset oppaat mukana koko matkan ajan



LISÄTIEDOT JA ILMOITTAUTUMISET:

info@lupaushealth.fi

040 5917 197 / Riikka Pöntynen

www.lupaushealth.fi



HINTA

1749 € /HLÖ

2 HLÖ:N HUONEESSA
1 HLÖ:N HUONE + 190 €

LUPAUS Health

LIIKUNTAMATKAT

Kohdeinfo

Kitzbühel

Kitzbühel on yksi Itävallan tunnetuimmista alppikylistä. Se sijaitsee Tirolin osavaltiossa noin 95 kilometriä Innsbruckista itään ja on kuuluisa erityisesti laskettelusta, upeista vuoristomaisemista sekä viehättävästä keskiaikaisesta vanhastakaupungistaan.

Vaikka Kitzbühel onkin kansainvälisesti arvostettu lomakohde, on siellä onnistuttu säilyttämään perinteisen alppikylän ilme: kapeat mukulakivikadut, pastellinsävyiset talot, putiikit, kahvilat ja ravintolat luovat kylään viihtyisän tunnelman ympäri vuoden.

Talvi on Kitzbühelin vilkkainta aikaa, sillä siellä on yli 230 kilometriä hoidettuja laskettelurinteitä, sekä erinomaiset mahdollisuudet maastohiihtoon, lumikenkäilyyn ja talvivaelluksiin.

Kesäisin Kitzbühelin alue muuttuu vehreäksi vuoristokohteeksi, jossa suosittuja aktiviteetteja ovat:

- patikointi
- maastopyöräily
- golf (alueella on useita laadukkaita kenttiä)
- uinti ja rentoutuminen Schwarzsee -järvellä
- gondolihissit, joilla pääsee helposti vuorille ihailemaan maisemia.

Kitzbühen tarjoaa monipuolisia patikkaelämyksiä. Tunnettuja kohteita ovat mm. Kitzbüheler Horn -huippu, vaikuttava Hahnenkamm syöksyrinteet.

Kitzbüheler Horn on yksi Itävallan Kitzbühelin tunnetuimmista vuorista, joka kohoaa 1 996 metrin korkeuteen. Se on suosittu patikointi- ja retkikohde, jonka huipulta avautuvat upeat näkymät Alppien maisemiin. Kesäisin Kitzbüheler Horn on suosittu alppikukkien ja huipun köysiradan ansiosta. Myös murmeleita on näkynyt reiteillä.

Hahnenkamm on maailmankuulu laskettelukeskus Kitzbühelissä, erityisesti tunnettu Hahnenkamm-Rennenistä, joka on yksi alppihiihdon arvostetuimmista maailmancup-kilpailuista. Kesällä Hahnenkamm tarjoaa vaellusreittejä, kauniita maisemia ja rauhallisen luonnon.

Katso lisätietoa ja kuvia patikkamatkoista:

https://www.liikuntamatkat.fi/patikkamatkat/kitzbuhel-itavalta

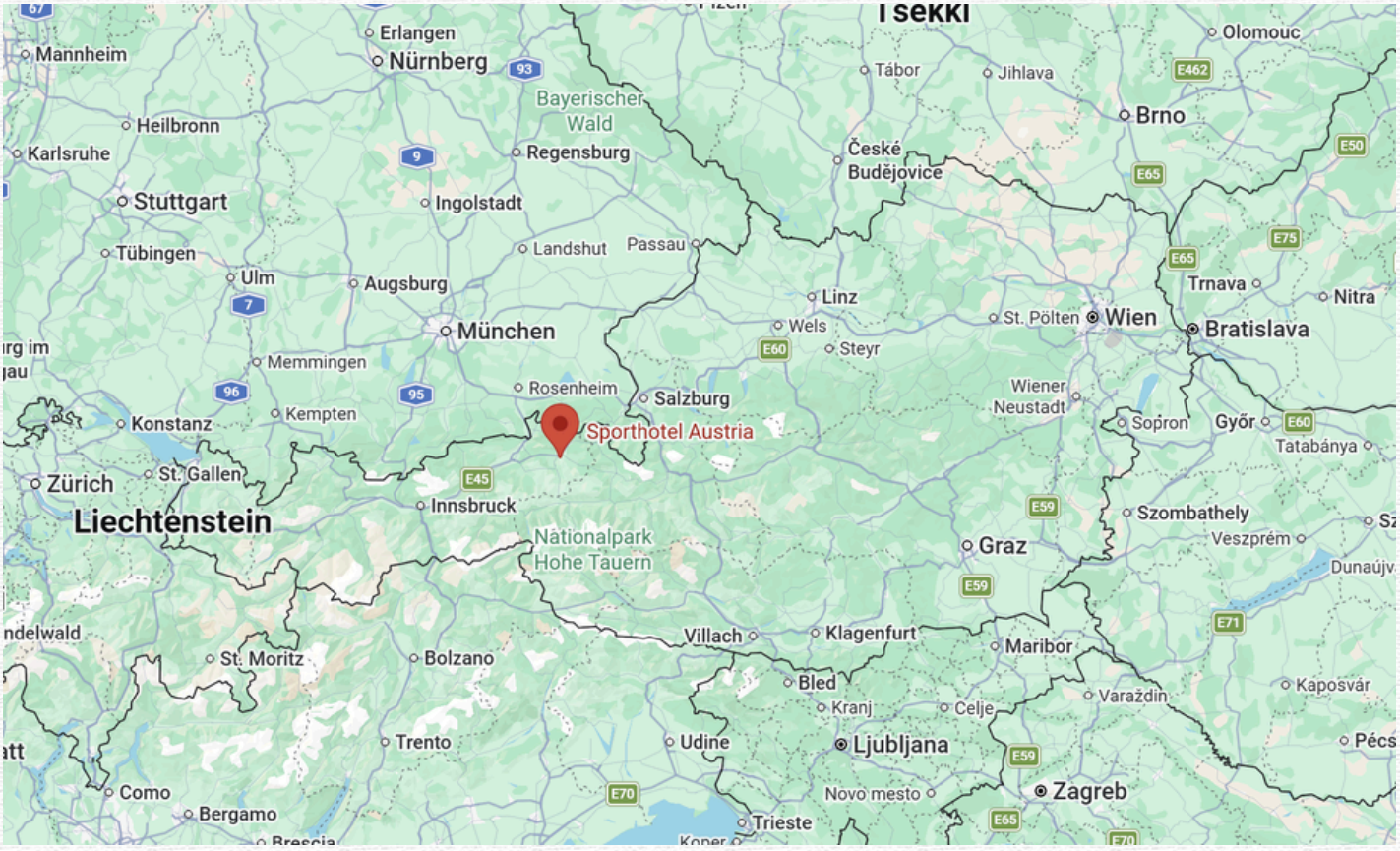
St. Johann in Tirol

St. Johann in Tirol -kylä, jossa majoitumme, sijaitsee noin 10 kilometrin päässä Kitzbühelistä. Siellä asuu lähes 10 000 asukasta, ja se toimii alueen palvelu-, kauppa- ja tapahtumakeskuksena. Tunnelma on aidon tirolilainen: vilkas kyläkeskusta, paikallisia kahviloita, ravintoloita ja kauppoja sekä kauniit vuoristomaisemat ympärillä. St. Johann sijaitsee kahden tunnetun vuoristoalueen välissä: länsipuolella kohoaa Wilder Kaiser -vuoristo ja eteläpuolella Kitzbüheler Horn, jonne pääsee myös gondolihissillä.

Keskustan sydän on suuri aukio, jonka ympärillä on barokkityylinen kirkko, kahviloita ja leipomoita, pieniä putiikkeja sekä ravintoloita, joissa tarjoillaan perinteisiä tirolilaisia ruokia.

Katso kohteen sijainti kartalla:

https://maps.app.goo.gl/nzyGJre5odvCNSuh6



Hotelli

Sporthotel Austria ★★★★

Winterstellerweg 3
6380 St. Johann in Tirol
Austria
Puh: +43 5352 62507
Email: info@sporthotelaustria.at

Hotellimme Sporthotel Austria sijaitsee St. Johann kylän keskustassa. Hotellista on hyvät yhteydet eri puolille suuntautuville vaellusreiteille. Kylässä on useita kauppoja, kahviloita ja baareja, joissa on helppo vierailla jalkaisin vaikka päivittäin.

Hotellissa on saatavissa sekä yhden että kahden hengen huoneita. Kodikkaasti ja valoisasti sisustetuissa huoneissa on pöytäryhmä, taulu-tv, kylpyhuone hiustenkuivaajineen, puhelin sekä tallelokero. Viihtyisissä huoneissa on parivuode tai kaksi erillistä vuodetta. Yhden hengen huoneissa on yksi vuode. Kaikissa huoneissa on kokolattiamatto ja kahden hengen huoneissa parveke. Osassa huoneista näkymä Wilder Kaiserille.

Palveluihin kuuluu mm takkabaari, lobby, wi-fi, tavallinen- ja höyrysauna sekä pieni uima-allas. Hotellin runsailla aamiaisilla ja illallisilla tarjoillaan tirolilaisia ruokia erityisruokavaliot huomioiden. Hotellin ravintola suosii ruoanvalmistuksessa luomu-raaka-aineita. Hotelli on savuton. Matkalaisten käytössä on myös kuivaushuone varusteiden kuivaamiseen.

Sijainti kylän keskustassa | Oma ravintola | Takkabaari | Saunaosasto | Uima-allas | Kuntosali | Kuivaushuone | Ilmainen WiFi
Lisäksi huoneissa: Suihku tai amme | Tautu-tv | Tallelokero

https://www.sporthotelaustria.at/new/





Matkaohjelma

1. matkapäivä, Helsinki - München - St Johann

Aamulento Helsingistä Müncheniin (lennon kesto n. 2,5 h). Opas ohjaa matkalaiset oikeaan bussiin, ja jatkamme yhdellä pysähdyksellä hotellille (ajoaika n. 2.5 h). Upeat alppimaisemat avautuvat jo bussimatkan aikana ja antavat viitteitä tulevien päivien tunnelmista. Majoittumisen jälkeen kevyt tutustumiskierros kävellen St. Johanin keskustaan ja pistäytyminen paikallisjunalla Kitzbüheliin.

Päivän päättää yhteinen illallinen, jonka yhteydessä oppaat ja kouluttajat esittäytyvät. Tutustumme tulevien päivien ohjelmaan, sekä koulutuksen teemaan ja toteutukseen.

2. matkapäivä, Schwartsee -patikka

Aamu alkaa vapaaehtoisella patikkavenyttelyllä, jonka jälkeen runsas ja monipuolinen aamiainen hotellissa. Aamiaisen jälkeen lähdemme junalla St. Johannista Oberdorfiin tai patikoimme ”Kleine Rettenberg” kylän sivuitse Schwarzsee-järvelle. Matkalla pysähdymme rantaravintolaan pienelle tauolle – rohkeimmille uintimahdollisuus. Reitillä näemme vaihtelevia vuoristomaisemia. Kokonaisaika n. 4,5 tuntia, nousukorkeutta 300 m ja vaikeusaste helpohko. Matkan päätteeksi on mahdollista vierailla Kitzbühelin keskustassa. Paluu St. Johaniin paikallisjunalla. Sauna ja illallinen hotellissa.

Päivän koulutuksen teema on aamupalasta ATP:ksi eli kuinka ravintoa muutetaan mitokondrioissa ja niiden ulkopuolella adenosiinitrifosfaatiksi (ATP) sekä edelleen lihasten tuottamaksi liikkeeksi. Opimme myös tärkeistä mitokondrioiden toimintaan vaikuttavista tekijöistä, jotka voivat rajoittaa patikkakuntoa.

3. matkapäivä, Kolmen Gasthausin patikka

Aamu alkaa vapaaehtoisella patikkavenyttelyllä, jonka jälkeen runsas ja monipuolinen aamiainen hotellissa. Päivän patikka alkaa suoraan hotellilta, kohteena Harschbichlbahnin välihissiasema kolmen gasthausin (Hirschberg, Bassgeigeralm & Mülneralm) kautta. Pysähdymme avoinna olevaan gasthausiin lounastauolle. Kaikista gasthauseista avautuu hulppeat näkymät St. Johanin laaksoon ja Wilder Kaiserin vuoristoon. Paluu joko hissilinjaa myötäilevää metsäpolkua pitkin kävellen tai hissillä alas (lisämaksu) suoraan hotellin viereen. Reitin pituus joko 6 tai 10 km, nousumetrejä molemmissa vaihtoehdoissa yli 500m. Reitti on maastoltaan helpohko, mutta tasaisesti kertyvät nousumetrit nostavat patikan fyysistä vaativuutta. Sauna ja illallinen hotellissa.

Päivän koulutuksen teemana on aerobisen ja anaerobisen ATP-tuotannon pullonkaulat. Perehdymme mm. ATP-tuotannolle välttämättömiin ravintoaineisiin teorian lisäksi myös käytännössä. Luvassa käytännön oppia laktaatista eli maitohaposta ja sen tuotannon hillitsemisestä.

4. matkapäivä, Vapaata ohjelmaa

Lyhyt yhteinen aamuhetki, jonka teemana on palautuminen. Runsas ja monipuolinen aamiainen hotellissa. Tänään voit halutessasi pitää lepopäivän ja esimerkiksi tehdä tuliaisostokset Kitztbühelin keskustassa, tai matkustaa omakustanteisesti junalla joko Innsbruckiin tai Salzburgiin! Oppaat auttavat tarvittaessa lippujen hankinnassa. Voit myös vuokrata pyörän ja tutustua alueeseen omatoimisesti. Sauna ja illallinen hotellissa.

Ennen illallista hotellissa luento magnesiumin ja B12-vitamiinin (metylaation) merkityksestä lihasten hyvinvoinnille. Saat myös käytännön oppia palautumisen nopeuttamiseksi näiden ravintoaineiden avulla.

5. matkapäivä, Kanjonipatikka Griessbachaklamm

Aamu alkaa vapaaehtoisella patikkavenyttelyllä, jonka jälkeen runsas ja monipuolinen aamiainen hotellissa. Aamiaisen jälkeen lähdemme paikallisbussilla St. Johanista Erpfendorfiin (n. 15 min) patikan lähtöpaikalle. Kuljemme yhdessä upeaa kanjonireittiä seuraten joen vartta, ylittäen joen muutaman kerran upeita riippusiltoja pitkin. Reitin lopussa voit päättää, lähdetkö takaisin lähtöpaikalle vai haluatko vielä jatkaa haasteellisemmalle patikalle. Helpommalla reitillä nousumetrejä on 130 m ja kävelykilometrejä 6,5 km. Kanjonin jälkeen mahdollisuus nousta (n. 1 h 15 min) metsän läpi mutkittelevaa polkua kohti alppiniittyjä, jossa meitä odottaa Huber Amlin ravintola upeine maisemineen Wilder Kaiser vuoristoon. Huber Almilla vietetyn lounastauon jälkeen lähdemme laskeutumaan hiekkatietä kohti lähtöpaikkaa. Haasteellisemman reitin kokonaisvaellusaika n. 4 tuntia ja matkaa yhteensä 11 km, jossa nousumetrejä kertyy yli 500, reitin korkeimman kohdan ollessa 1135 m. Reitti on helpohko, mutta keskivaiheen tiukahko metsäpolkunousu nostaa vaikeusasteen vaativaksi. Sauna hotellissa ja yhteinen pizzaillallinen hotellin lähellä olevassa ravintolassa.

Päivän koulutuksen teemana on lihasyksiköiden toiminta ja lihasten toiminnan tukeminen patikkamatkan pidentämiseksi. Tarjolla on lisää käytännön oppia ravintoaineiden ja ravintolisien vaikutuksesta patikkakuntoon.

6. matkapäivä, Kitzbühel Horn

Aamu alkaa vapaaehtoisella patikkavenyttelyllä, jonka jälkeen runsas ja monipuolinen aamiainen hotellissa. Lähdemme patikalle hotellin vierestä kabiinihissillä Kitzbühel Hornin pohjoisasemalle Harschbihlille. Huipulla on upea Harschbihlin majatalo ja mahtavat näkymät joka suuntaan, etenkin vieressä kohoavalle Kitzbühel Hornille. Täältä on mahdollisuus jatkaa matkaa keskivaikealle patikalle Kitzbühel Hornin huipulle vievää panoraamareittiä (matka 3,5 km suuntaansa, nousumetrejä n. 500 m). Kitzbühel Hornin huipulta on henkeä salpaavat näkymät 360 asteen laajuudella. Huipulla on iso ravintola jossa pidämme lounastauon. Paluu keli huomioiden panoraamareitin länsipuolta, tai samaa itäpuolen reittiä, jota nousimme huipulle. Reitti on maastoltaan koko viikon vaativin, sisältäen avoimia kohtia, jotka eivät välttämättä sovellu korkeapaikan kammoisille. Mahdollisuus myös mennä hissillä alas (lisämaksu) Kitzbüheliin ja tulla sieltä junalla St. Johanniin. Sauna ja illallinen hotellissa.

Päivän koulutuksen teemana on yhteenveto ja kertaus. Patikan aikana keskustelemme siitä, kuinka siirtää opitut asiat käytäntöön myös omien potilaiden kanssa ja mitä muuta on hyvä huomioida.

7. matkapäivä, St Johann - München - Helsinki

Aikainen aamiainen, huoneiden luovutus ja lähtö paluumatkalle Müncheniin. Päivälento Münchenistä takaisin Helsinkiin.

Patikkamatka ja sen sisältämä koulutus sopii kaikille potilastyötä tekeville terveyden ja hyvinvoinnin ammattilaisille. Myös muut kuin terveyden ja hyvinvoinnin ammattilaiset ovat lämpimästi tervetulleita matkalle, ja hyötyvät matkasta ja koulutuksen sisällöstä, sekä voivat halutessaan osallistua patikoiden lisäksi mm. ravintolisien vaikutusten testaamiseen oman patikkakunnon kohentamiseksi.

Patikkamatkan ohjelmaan ja koulutuksiin osallistuminen on vapaaehtoista. Yhteisen oppimisen tueksi toivomme kuitenkin kaikkien matkalaisten osallistumista ravintolisien vaikutusta käsitteleviin palautekeskusteluihin.

Pidätämme oikeuden muuttaa koulutuspäivien sisältöjä, matkaohjelmaa ja reittejä tarvittaessa esimerkiksi sääolosuhteiden takia. Valittuja reittejä voidaan myös pidentää tai lyhentää matkalaisten kunnon tai sääolosuhteiden mukaan.

Hyvä tietää

Mitä kaikkea matkan hintaan sisältyy

Valmis patikkamatka sisältää lähes kaiken matkalla tarvittavan: lentomatkat Finnairin reittilennoilla Helsingistä kohteeseen ja takaisin, matkatavarat lennoilla, hotelliyöpymiset, ateriat: puolihoito (6 aamiaista ja 6 illallista) suomeksi opastetut patikat matkaohjelman mukaan (4 kpl), matkaohjelman mukaiset retket, kuljetukset, koulutukset ja niihin liittyvät ravintolisät ja luontaistuotteet, iltasauna hotellissa sekä kokeneiden suomenkielisten oppaiden palvelut kohteessa. Hintaan ei sisälly ruokajuomat illallisilla, lounaat, Itävallan turistivero noin 3 €/vrk/hlö, joka maksetaan hotellin vastaanottoon, ja patikkareissujen hissimatkat noin 25-35 €/matka.

Maksaminen ja peruutusehdot

Patikkamatkan maksaminen tapahtuu neljässä osassa. Varauksesi yhteydessä sinulle lähetetään varausmaksu patikkamatkasta (200 €) ja lentolipuista (112 €). Loput patikkamatkasta (1184 €) ja lentolipuista (253 €) maksetaan loppulaskulla noin kuukausi ennen matkan ajankohtaa. Laskut lähetetään sähköpostitse. Laskun patikkamatkan varausmaksusta ja loppulaskusta lähettää vastuullinen matkanjärjestäjämme Liikuntamatkat. Lentolippujen laskut lähettää yhteistyökumppanimme Matkapojat. Hinnat sisältävät arvonlisäveron, joka on marginaaliverotuksen mukaisesti yhteensä muutamia kymmeniä euroja.

Lennot ja lentoaikataulut

Lennot ovat päivälentoja ja lennon kesto on noin 2,5 tuntia. Meno Finnair AY1401 Hki-München 7.6.27 08:00-09:35 ja paluu AY1402 München-Hki 13.6.2027 11:30-14:55. Lentoliput lähetetään sähköpostitse n. 1 viikko ennen matkaa. Kokoonnumme yhteen lentoasemalla lähtöselvityksen jälkeen. Varaathan riittävästi aikaa lentokentälle saapumiseen sekä terminaaliin ja koneeseen siirtymiseen.

Vastuullinen matkanjärjestäjä

Polku huipulle -patikkamatkojen yhteistyökumppanina ja vastuullisena matkanjärjestäjänä toimii Liikuntamatkat. Liikuntamatkat hoitaa matkan järjestelyt kohdemaassa (lentokenttäkuljetukset, majoituksen, ohjauspalvelut, oheismatkat).

Patikkamatkan lentovarauksista vastaa yhteistyökumppanimme Matkapojat. Apuoppaina ja kouluttajina matkalla ovat mukana Ville ja Riikka Pöntynen.

Osallistuaksesi patikkamatkalle tulee sinulla olla voimassa oleva matkavakuutus. Suosittelemme matkavakuutuksen ottamista jo matkavarauksen yhteydessä.

Hyvä tietää

Kuntovaatimukset patikkamatkoilla

Päiväpatikat ovat vaatimustasoltaan helpohkoja tai keskivaikeita. Kestoltaan patikat ovat noin 3–6 tunnin mittaisia, joista aktiivista kävelyä noin 2,5–5 tuntia. Matkaohjelma on huolella suunniteltu ja reitit sopivat kaikenikäisille tervejalkaisille ja kohtalaisen peruskunnon omaaville. Mahdollisuuksien mukaan voimme jakaa ryhmän osallistujien kuntotason mukaisesti kahteen osaan. Huomioithan että pidätämme oikeuden oppaillamme evätä osallistumisen yksittäiseltä matkustajalta tietylle patikalle, mikäli se ei vaatimustasoltaan osallistujalle sovi tai matkustaja ei ole varustautunut patikointiin soveltuvilla varusteilla.

Koulutus patikkamatkojen aikana

Perehdymme luontoliikunnan ja patikoinnin hyödyntämiseen osana omien potilaiden hoitoa. Tämän patikkaretken teema on mitokondriot ja lihakset. Koulutuksen teoriaosuus toteutetaan pääasiassa patikoiden aikana lyhyinä tietoiskuina ja osa koulutuksesta tapahtuu hotellilla. Tietoiskut nauhoitetaan ja nauhoite jaetaan ryhmälle. Koulutukset voivat sisältää teoriatiedon lisäksi koulutuksen teemaan liittyvien ravintolisien, harjoitteiden, älylaitteiden yms. testaamista. Olennaisena osana on kokea patikan vaikutus oman kehon toimintaan ja auttaa siten tukemaan omien potilaiden kuntouttamista luontoliikuntaa hyödyntäen, sekä yhteiset päivittäiset keskustelu- ja palautehetket.

Katso säätiedot ja webkamerakuvia kohteesta:

https://www.bergfex.at/sommer/kitzbueheler-alpen-st-johann-tirol/wetter/





Varusteluettelo

LUPAUS Health
LIIKUNTAMATKAT

Patikkareissulla pärjäät hyvin tavallisilla, ulkoiluun sopivilla ja sään mukaisilla varusteilla! Vaatetuksen on hyvä olla hengittävää materiaalia ja kerrospukeutumista kannattaa suosia, jotta vaatteita voi olon mukaan vähentää tai lisätä.

- 2-3 paria vaellussukkia sekä tavallisia sukkia vapaa-ajalle
- 2-3 kpl paitoja patikoita varten, myös pitkähihaisia. Merinovilla- tai keinokuitupaidat ovat parempia, koska ne eivät kerää kosteutta puuvillan tavoin
- Miellyttävät, hiertämättömät alusvaatteet
- Hyvät, jalassa mukavat, mieluiten kovapohjaiset vaelluskengät ja toiset kengät, joita voit käyttää muuhun kävelyyn.
- Ulkoilu- tai vaellushousut, joissa sinun on mukavaa liikkua. Sadesäällä parhaiten toimii housut, joiden lahkeet ulottuvat kengän päälle estäen sadeveden valumisen kengän sisään
- Hellepäivien varalle voit ottaa mukaasi patikointiin sopivat shortsit
- Lippalakki tai lierihattu suojaamaan auringolta patikoilla
- Selkäreppu, jossa on leveät hihnat, ja johon saat sujautettua varavaatteita, juomapullon ja pientä evästä. Pulloa voi täyttää patikkareitin varrella sijaitsevissa alppiravintoloissa ja vesipisteissä
- Reppuun voit laittaa pienen istuinalusten (myös muovipussi käy) siltä varalta, jos maa on kostea kun pidämme lepotaukoja maastossa
- Sadeviitta tai sadetakki. Goretex-pinnoitetut ulkoiluvaatteet voivat korvata sadeasun
- Omat lääkkeet, laastaria ja hygieniatarvikkeet. Varpaiden kynnet kannattaa leikata lyhyeksi viimeistään hotellissa
- Aurinkovoide ja aurinkolasit
- Uima-asu
- Voimassa oleva passi ja lentoliput. (Lentoliput lähetetään sähköpostitse noin viikko ennen matkaa.)
- Matkapuhelin ja laturi
- Muistiinpanovälineet
- Käteistä rahaa vessamaksuihin (yleensä 0,50-1 €/hlö) ja mahdollisiin ostoksiin patikoilla. Monissa alppiravintoloissa maksuvälineenä käy ainoastaan käteinen, koska verkkoyhteydet eivät aina toimi vuoristossa.
- Halutessasi oma juomapullo. Hotellin lähellä on ruokakauppa, josta voit ostaa vesipulloja ja evästä patikoille, joten oma juomapullo ei ole välttämätön
- Iloinen ja reipas mieli.

Juhla-asuja ei patikkamatkolle tarvitse ottaa mukaan; mukavan rento pukeutuminen riittää mainiosti myös illalla!



Polku huipulle

PATIKKAMATKA KITZBÜHELIIN 7.-13.6.27
VILLEN JA RIIKAN KANSSA



- Ammattilaiskoulutusta ainutlaatuisissa alppimaisemissa
- Keskustelua, kokemusten vaihtoa ja verkostoitumista
- Ravintolisä- ja luontaistuotetestausta
- Käytännön vinkkejä luontoliikunnan hyödyntämiseen omassa työssä ja vapaa-ajalla
- Aikaa myös omalle hyvinvoinnille ja palautumiselle



PAIKKOJA RAJOITETUSTI - ILMOITTAUDU HETI!

info@lupaushealth.fi
040 5917 197 / Riikka Pöntynen
www.lupaushealth.fi



HINTA
1749 € /HLÖ
2 HLÖ:N HUONEESSA
1 HLÖ:N HUONE + 190 €

LUPAUS Health
LIIKUNTAMATKAT