

Maastoon matalalla kynnyksellä



PyöräPolku –hanke 2014-2015

- Hanke keskittyi maastopyöräilyyn luontoympäristössä.

Maastopyöräily on monipuolinen laji. Kuntoliikuntana, ulkoiluna, retkeilynä ja luontomatkailuna se soveltuu monenlaisille ihmisille.



Maastopyöräily on **tasapuolinen** liikuntalaji

- Suomessa jokainen osaa pyöräillä ja lähes jokaisella on pyörä
- Sopii miehille, naisille, tytöille ja pojille; nuorille ja vanhoille; yksin tai yhdessä
- Liikkeelle pääsee lähes jokainen suoraan kotiovelta
- Tasapuoliset harrastusmahdollisuudet myös maaseudulla ja syrjäseuduilla

Maastopyöräily sopii monenlaisille ihmisille



Matalaa kynnystä on tasapuolisuus:
harrastusmahdollisuuksia on kaikkialla,
myös maaseudulla ja kaukana palveluista asuville



Matalaa kynnystä on

- Maksuttomuus: luonto on ilmainen - ei pääsymaksuja, kausikortteja, hallimaksuja
- Lähiliikunta: pyörällä liikkeelle suoraan kotiovelta, siirtymät eivät vie aikaa tai rahaa
- Vapaus aikatauluista: maastoon pääsee pyöräilemään aikatauluista riippumatta, luonto on aina auki, ei tarvita salivuoroja tai aikavarauksia



Pyöräily mahdollistaa luonnossa liikkumisen monenlaisille ihmisille: Sinna 10 v ja Johannes 81 v



Kuvat: Jenni Pitkänen ja Tiina Riikonen

Matalaa kynnystä on myös..

- Pyörä on myös kulkuneuvo, ei pelkkä harrastusväline
 - tekee harrastusvälineestä suhteessa edullisemman verrattuna monen muun lajin välineisiin
 - Maastopyörä sopii erinomaisesti esim. talviseen työmatkapyöräilyyn
- Ympärivuotinen laji
 - kaluston pitkä vuosittainen käyttöaika (vrt. esim. hiihtokausi)

Kalustonhankintakynnys? Maastopyörä on myös mainio työmatkakulkuneuvo



Kuva: Tero Hiironniemi

”Tavismaastopyöräily” on myös reitinpitäjille melko matalan kynnyksen laji

- Suuri nykyinen ja tuleva harrastajakunta, paljon käyttäjiä reiteille
- Reittien tuottaminen on edullista liikuntapaikkojen lisäämistä, polut ja urat ovat valmiita ”reittiaihioita”
- Reitti tai polku ei ole korkeariskinen ilmoitusvelvollinen palvelu, ei vaadi reitinpitäjältä erikoistoimenpiteitä -> melko helppo toteuttaa



Maastopyöräily on lähiliikuntaa, luonto on pyöräilymatkan päässä lähes jokaisella



Aloittelijakin pärjää peruspoluilla ja helpoissa maastoissa



Portaita matalan kynnyksen takana

- Kaikki pyörät eivät sovellu kaikkiin maastoihin
 - Aktiiviharrastaja tarvitsee ”oikean” maastopyörän
- Omat ajotaidot ja reittien vaativuus?
 - Maastoajon perusasioiden oppiminen
 - Vertaisoppiminen, seuratoiminta, ohjelmapalvelut; entä koululiikunta?
- Liikuntapaikkojen tarjonta ja tiedon löytäminen?
 - Viralliset / merkityt maastopyöräreitit?
 - Polkuja on joka paikassa, mutta miten löytää itselleen sopivat polut ja niistä sujuvat reitit?

Matalaa kynnystä: Läheltä liikkumaan polkuja on kaikkialla



Matalaa kynnystä: leveät ja tasapintaiset ulkoilureitit ovat helppoja pyöräillä



Helpot metsäpolutkaan eivät vaadi erikoistaitoja tai -kalustoa



Aluksi helppoihin maastoihin, taitojen kehittyessä vaativammille poluille



Maastopyöräily sopii myös lapsille ja perheille

- Pyöräily voi innostaa lapsia ja nuoria liikkumaan luonnossa
- Perheliikunnassa pyörä tasoittaa kunto- ja taitoeroja
 - Lapsikin jaksaa pidemmälle kuin kävellen
 - Lapsi oppii maastoajotekniikkaa nopeasti ja usein pärjää aikuisten retkivauhdissa



Helpot reitit ja ohjattu toiminta alentavat kynnystä opetella maastoajoa



Maastoajoa oppii taitoja harjoittamalla – ohjatusti opettelu on turvallista kokemattomallekin



Helpot reitit sopivat myös perheliikuntaan



Kuva: Tiina Riikonen

Matalaa kynnystä: voit aloittaa missä iässä hyvänsä



Kuva: Mika Kankainen

Mtb sopii myös ikääntyville

- Liikkua voi oman kunnon mukaan ja valita itselleen sopivat maastot
- Pyöräily on liikettä nivelille, se ylläpitää kuntoa, liikkuvuutta ja tasapainoa
- Ei iskuja eikä repiviä liikkeitä: sopii myös esim. jalka- ja selkävaivoista kärsiville
- Laajentaa elämänpiiriä - mahdollistaa liikkumisen kävelyä laajemmassa ympäristössä



Matalaa kynnystä: voit harrastaa yksin tai yhdessä



Reitin valinta taitojen ja kunnon mukaan



Ajotaitojen kehittyessä pitkoksetkin ovat helppoa ajettavaa



Voit harrastaa ympäri vuoden

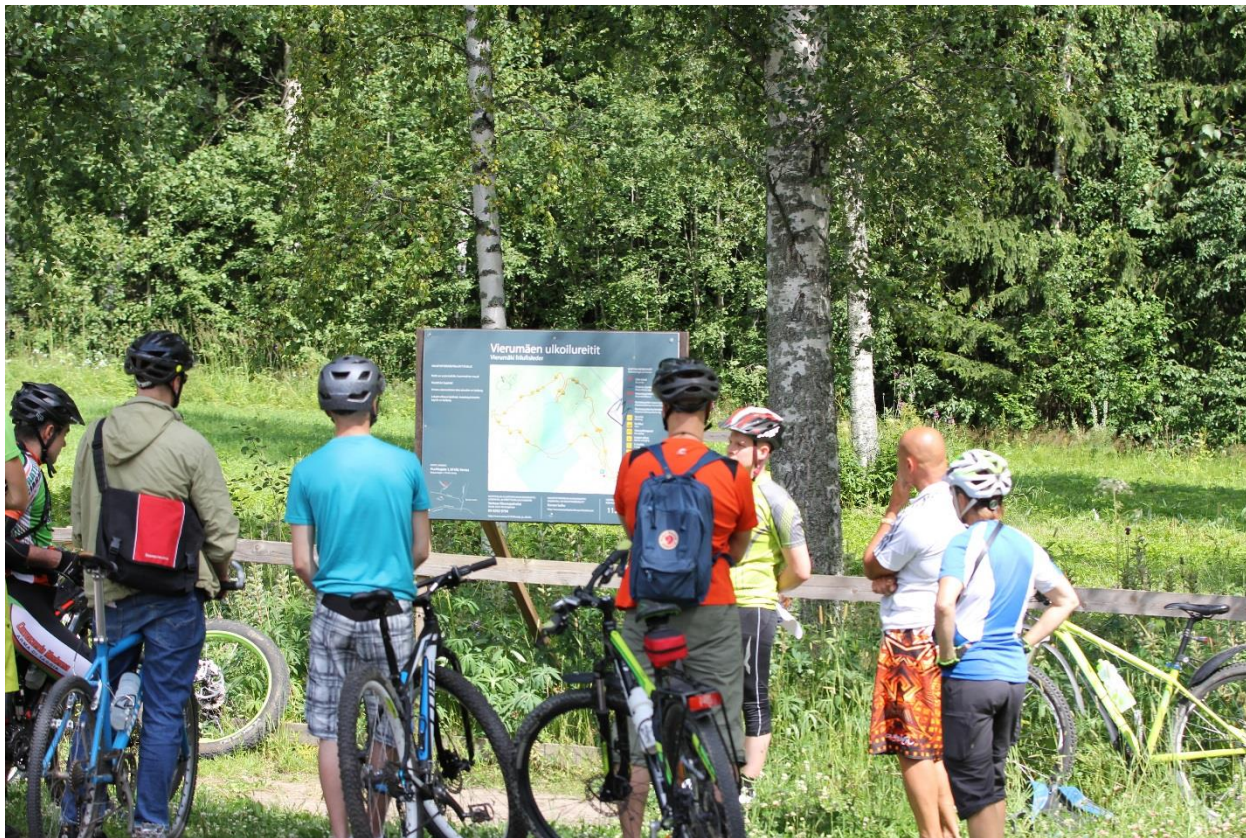


Kynnystä lajiin voidaan alentaa

- Reittitieto helposti saataville ja riittävästi ennakkotietoa varsinkin helpoista reiteistä
- Merkityt reitit: myös teknisesti ja fyysisesti helppoja merkittyjä reittejä tarvitaan
- Maastopyörävuokraamot alentavat kynnystä kokeilla itselle uutta liikuntalajia
- Seuratoiminta ja ohjelmapalvelut: alkeiskurssit, ohjatut lenkit, opastetut retket



Hyvä reitti-informaatio alentaa kynnystä lähteä reitille ja lisää turvallisuutta



Merkityt polut ja selkeät opasteet alentavat kynnystä omatoimiseen maastopyöräilyyn



Ohjeet ja ennakkotiedot reiteistä alentavat kynnystä



Etiketti



- Ohjeet ja vinkit harrastuksen käytännöistä
- Lajin herrasmiestavat ja hyvät käytännöt selkeiksi myös aloittelijoille



Lähimetsistäkin löytyy helppoja polkuja



Kuva: Juha Jokila

Vaativammassa maastossa reittiä voidaan helpottaa
esim. sorastamalla kivisiä ja juurakkoisia kohtia



Matalaa kynnystä: maastopyöräily on yhteisöllinen laji, kokeneemmilta oppii



Kaveriapu alentaa kynnystä lähteä maastoon



Yhteisretket ja tapahtumat sopivat myös vähemmän kokeneille



Retkitapahtumat sopivat myös aloittelijoille



- Retkillä pääsee tutustumaan uusiin polkuihin ja uusiin maastoihin leppoisasti
- Toisilta saa vinkkejä ja tarvittaessa apuakin

Matala kynnyks: aina voi taluttaa, jos kunto tai taito ei riitä. Taluttaminenkin kuuluu lajiin.



Monet kansallispuistojen reititkin soveltuvat helppoon pyöräilyyn



Kuva: Tiina Riikonen

MTB: kulkuneuvo ja arkiliikkuminen

Maastopyöräilyn edistäminen on myös yleistä pyöräilyn edistämistä!

- ”Kotoa töihin ja töistä kotiin. Polkuja ja pikkuteitä, yhteensä lähes 50 km. MTBLove!”
- ”Yhden kerran kokeilu lainapyörällä johti heti oman maastopyörän hankkiminen. Uusi harrastus laajeni saman tien myös työmatkapyöräilyyn.”

Pyörällä liikunta alkaa suoraan kotiovelta – ja myös talvella voi pyöräillä



Matalaa kynnystä: et tarvitse huippukuntoa, myös tauot kuuluvat lajiin



Kuva: Tiina Riikonen

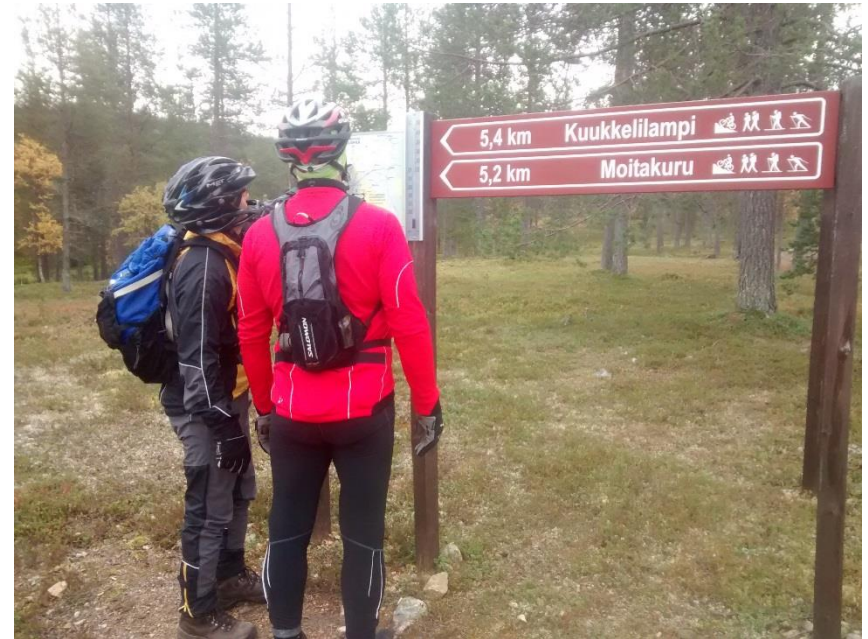
Pyörällä pidemmätkin luontoretket onnistuvat ilman huippukuntoa



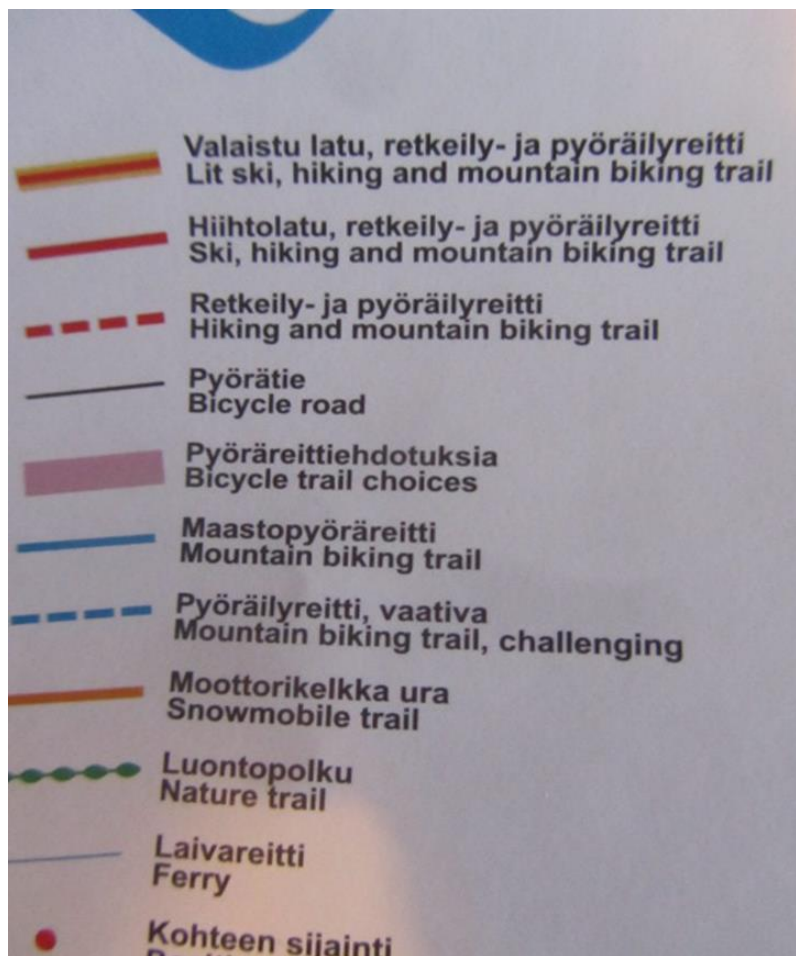
Ellet halua kantaa rinkkaa...
maastopyörällä voi myös vaeltaa



Hyvät opasteet auttavat pysymään reitillä ilman paikallistuntemusta tai hyvää suunnistustaitoa



Kartat ja helposti saatava pyöräilytieto edistää pyöräilyä ja alentaa kynnystä



- Tiedon tarjoaminen maastopyöräilyyn soveltuvista reiteistä ja poluista tuo maastopyöräilyä tarjolle myös muille ulkoilijoille
- Helposti saatava reittitieto innostaa kokeilemaan itselle uutta lajia

Pyöräilymyönteiset reittisäännöt ja ulkoiluun kannustava ilmapiiri tekevät pyöräilyn mukavaksi



Maastopyöräily on vaarallista - siihen voi jäädä koukkuun! Ota riski ja kokeile itse!



Kuva: Tiina Riikonen