

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Matkailun koulutusohjelma

Anna Oinonen

Mindfulness-pyörämatkailupakettien suunnitleminen EuroVelo 13 -
reitin varrelle

Opinnäytetyö
Joulukuu 2015

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Opinnäytetyön lähtökohdat	6
2.1	Opinnäytetyön tausta ja toimeksiantaja	6
2.2	Opinnäytetyön viitekehys	7
3	Pyörämatkailu	9
3.1	Käsitteitä	9
3.2	EuroVelo-reitistö	10
3.3	Pyörämatkailun tila Suomessa.....	13
4	Mindfulness.....	15
4.1	Hyväksyvä tietoinen läsnäolo.....	15
4.2	Mindfulnessin historiaa	16
4.3	Vaikutukset hyvinvointiin.....	17
4.4	Mindfulnessin hyödyntäminen pyörämatkailussa.....	18
5	Tuotteistaminen	20
6	Käytännön toteutus ja tulokset.....	22
6.1	Alun suunnitteluvaihe.....	22
6.2	Kansainvälisten pyörämatkailijoiden kokemukset.....	24
6.3	Reittikarttojen luominen	26
6.4	Palveluiden ja nähtävyyksien kartoittaminen	27
6.5	Tulokset	29
7	Lopuksi	31
7.1	Luotettavuus	31
7.2	Eettisyys	33
7.3	Pohdinta	33
	Lähteet.....	36

Liitteet

Liite 1	Ohjeita mindfulness-harjoitukseen
Liite 2	Paketti 1: Sodankylä – Luosto – Pyhä – Sodankylä
Liite 3	Paketti 2: Lappeenranta - Savonlinna
Liite 4	Kysymykset kahdelle kv-pyörämatkailijalle saatekirjeineen



OPINNÄYTETYÖ
Joulukuu 2015
Matkailun koulutusohjelma

Sirkkalantie 12
80100 JOENSUU
013 260600

Tekijä
Anna Oinonen

Nimeke
Mindfulness-pyörämatkailupakettien suunnitteleminen EuroVelo 13 -reitillä varrella

Toimeksiantaja
Karelia-ammattikorkeakoulu/EuroVelo 13 - Strengthening transnational cycling tourism product development and promotion of the Iron Curtain Trail

Tiivistelmä

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää pyörämatkailua Suomessa ja erityisesti EuroVelo 13- eli Iron Curtain Trail -reitillä varrella sekä hyödyntää mindfulnessiä pyörämatkailussa. Työn tarkoituksena oli luoda pääasiassa kansainvälisille markkinoille kaksi pyörämatkailupakettia, joihin oli yhdistetty tietoisuuden läsnäolon harjoituksia. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Karelia-ammattikorkeakoulun hallinnoima kansainvälinen EuroVelo 13 -hanke.

Pyörämatkailupakettien suunnittelu alkoi reitillä varrella olevien nähtävyyksien ja palveluiden kartoittamisella alueiden matkailusivustojen avulla. Suunnittelussa käytettiin apuna myös hankkeessa aiemmin tehtyjä reittikarttoja. Paketit pyrittiin suunnittelemaan alueille, joilla palveluita oli riittävästi matkailijoita ajatellen, joten osa alueista jätettiin pois jo alussa.

Opinnäytetyön tuloksena syntyi kaksi pyörämatkailupakettia, joista on tehty reittikartat nähtävyyksineen ja palveluineen, sekä erilliset reittikuvaukset välimatkoineen. Tuotepaketteja voidaan tulevaisuudessa hyödyntää EuroVelo 13 -reitillä Suomen osuuden markkinoinnissa, ja lisäksi aluetoimijat voivat saada niistä ideoita uusien tuotepakettien kehittämiseksi kansainvälisille pyörämatkailijoille.

Kieli
suomi

Sivuja 38
Liitteet 4
Liitesivumäärä 23

Asiasanat

pyörämatkailu, mindfulness, EuroVelo 13, tuotteistaminen



THESIS
December 2015
Degree Programme in Tourism

Sirkkalantie 12
80100 JOENSUU
FINLAND
013 260600

Author
Anna Oinonen

Title
Developing Mindfulness Cycling Tourism Packages along the EuroVelo 13 Route

Commissioned by
Karelia University of Applied Sciences/EuroVelo 13 - Strengthening transnational cycling tourism product development and promotion of the Iron Curtain Trail

Abstract

The purpose of this thesis was to develop cycling tourism in Finland, especially along the EuroVelo 13 Iron Curtain Trail route. The purpose was also to combine mindfulness with cycling tourism. The aim of the thesis was to create two cycling tourism packages that included mindfulness exercises mainly for international markets. This thesis was commissioned by the international EuroVelo 13 project, which was administered by Karelia University of Applied Sciences.

Planning of the cycling tourism packages started by mapping the services and attractions along the route with the help of the websites of the areas and previously done route maps. The aim was to plan the packages to areas where there are enough services for travellers. Because of that some of the areas along the EuroVelo 13 route had to be eliminated in the beginning.

The output of the thesis is two cycling tourism packages that include route maps showing the services and attractions, as well as route descriptions containing the day-to-day distances and instructions for the mindfulness exercises. The packages can be utilized in the future in the marketing of the EuroVelo 13 route and the stakeholders can get ideas for developing new packages for international travellers.

Language

Finnish

Pages 38

Appendices 4

Pages of Appendices 23

Keywords

cycling tourism, mindfulness, EuroVelo 13, productisation

1 Johdanto

Oletko koskaan huomannut lukevasi kirjasta sivua, jonka sisällön tajuat unohtaneesi päästessäsi sivun loppuun? Entä oletko joskus ajanut autoa ja huomannut hetken kuluttua, ettet muista viimeisistä minuuteista mitään? Tämä on hyvin yleistä, sillä mieleemme vaeltaa suurimman osan ajasta muualla kuin tässä hetkessä. Mindfulness, joka tunnetaan myös hyväksyvänä tietoisena läsnäolona, auttaa meitä suuntaamaan ajatuksemme nykyhetkeen ja vähentää mielen vaeltelua. (Wihuri 2014, 57–60.)

Mindfulnessista on tehty useita opinnäytetöitä ja tutkimuksia, mutta ne käsittelevät aihetta pääasiassa sosiaali- ja terveysalan näkökulmasta. Matkailualalla hyväksyvä tietoinen läsnäolo on vielä suhteellisen tuntematonta, mutta Suomestakin löytyy jo yrityksiä, jotka tarjoavat mindfulnessiin perustuvia hyvinvointituotteita (Visit Finland 2014).

Mindfulnessin tavoin myös pyöräily edesauttaa niin fyysistä kuin psyykkistä hyvinvointia (Cavill & Davis, 2009). Monet ihmiset pyöräilevät työmatkansa tai vapaa-ajallaan paikasta toiseen. Suomessa pyöräilyyn on hyvät mahdollisuudet, sillä luontomme tarjoaa mäkiineen ja vaaroineen haasteita kokeneemmallekin pyöräilijälle. Suomessa on lisäksi upeita maisemia, joita pyöräilyn lomassa voi ihastella. Suomi onkin toukokuussa 2015 tehtyjen tutkimusten mukaan Euroopan parhaimpiin lukeutuvia pyöräilymaita (European Cyclists' Federation, 2015a).

Tietoista läsnäoloa ei ole vielä tähän mennessä yhdistetty pyörämatkailuun, vaikka hyvinvointimatkailussa sitä on alettu nykyisin hyödyntää entistä enemmän. Mindfulness on potentiaalinen lisä erilaisiin aktiviteetteihin, sillä sen avulla matkailija voi keskittyä juuri tähän hetkeen ja päästä jopa flow-tilaan, kun ulkoiset häiriötekijät eivät ole sekoittamassa ajatuksia. Lisäksi nähtävyyksistä

voi saada enemmän irti mindfulness-harjoitusten avulla, kun pieniinkin yksityiskohtiin kiinnittää enemmän huomiota.

Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen, ja sen tehtävänä on toimia edelläkävijänä, jotta mindfulness saataisiin mukaan myös pyörämatkailuun. Opinnäytetyössä suunnittelin EuroVelo 13 -reitit Suomen osuuden varrelle kaksi pyörämatkailutuotepakettia, joihin on liitetty mukaan myös tietoisien läsnäolon harjoituksia. Toinen paketti sijoittuu Lappiin, Sodankylän ja Pyhä-Luoston alueelle, ja toinen Etelä-Savon ja Etelä-Karjalan alueelle, alkaen Lappeenrannasta ja päättyen Savonlinnaan. Työni toimeksiantaja oli Karelia-ammattikorkeakoulun hallinnoima EuroVelo 13 Iron Curtain Trail -hanke.

Opinnäytetyön teoria-osa jakautuu kolmeen osa-alueeseen. Ensimmäinen osa käsittelee pyörämatkailua ja sen keskeisimpiä käsitteitä, EuroVelo-reitistöä sekä pyörämatkailun tilaa Suomessa. Toinen osa keskittyy mindfulnessiin, sen historiaan ja vaikutuksiin hyvinvointia ajatellen sekä siihen, miten tietoista läsnäoloa voitaisiin hyödyntää pyörämatkailussa. Kolmannessa osassa eritellään tuotteistamisprosessia, joka on myös olennainen osa tätä opinnäytetyötä. Toiminnallinen osa kattaa pyörämatkailupakettien reittikuvaukset ja paketeista Google Mapsiin tekemäni reittikartat, joihin on myös merkitty pakettiin liittyvät palvelut ja nähtävyydet.

2 Opinnäytetyön lähtökohdat

2.1 Opinnäytetyön tausta ja toimeksiantaja

Opinnäytetyön toimeksiantajana oli kansainvälinen pyörämatkailuhanke EuroVelo 13 – Strengthening transnational cycling tourism product development and promotion of the Iron Curtain Trail, jossa Karelia-ammattikorkeakoulu oli osatoittajana. Hankkeen päärahoittajana toimi Euroopan komissio ja hanke päättyi syyskuun 2015 lopussa. Suoritin syventävän harjoitteluni kyseisessä hankkees-

sa helmi-maaliskuussa 2015. Harjoittelun edetessä ja pyörämatkailun tullessa minulle tutummaksi, alkoi opinnäytetyön aihe vähitellen selkiintyä. Syventävän harjoitteluni loppupuolella keskustelimme harjoittelun ohjaajani Raija Ruususen kanssa mahdollisuudesta tehdä opinnäytetyö pyörämatkailuun ja mindfulnessiin liittyen. En ollut aiemmin kuullutkaan mindfulnessista, joten aloin etsiä tietoa aiheesta ja opinnäytetyöni aihe hyväksyttiin huhtikuun alussa.

Aihe on kaikessa kiinnostavuudessaan haastava, sillä tietoista läsnäoloa ei ole aiemmin yhdistetty aktiviteettimatkailuun, eikä näin ollen myöskään pyörämatkailuun. Koska matkailuala kehittyy jatkuvasti, on mielestäni vain hyvä, mikäli uusia asioita lähdetään kokeilemaan. Suunnittelemani pyörämatkailutuotepaketit ovat vain esimerkkejä siitä, kuinka mindfulnessin voi yhdistää pyörämatkailuun ja millaisia tuotteita pyörämatkailijoille voitaisiin tarjota, mutta hyödyntämällä ideaa ja kehittämällä tuotepaketteja eteenpäin on hyvin mahdollista, että muutaman vuoden kuluttua markkinoilla on jo useampia samantyyllisiä tuotteita. Paketit osoittautuvat toivottavasti hyödyllisiksi paitsi matkailijoille, myös alueiden yrittäjillekin, jolle paketit voidaan lähettää tarkasteltaviksi hiomisen jälkeen.

2.2 Opinnäytetyön viitekehys

Tämä opinnäytetyö pohjautuu tarpeelle kehittää pyörämatkailua Suomessa, ja erityisesti EuroVelo 13 -reitin varrella. Seuraavalla sivulla olevassa kuviossa 1 on esitetty opinnäytetyöni viitekehys. Viitekehyksessä ensimmäisenä on pyörämatkailu, sillä ilman pyörämatkailua ei olisi myöskään pyörämatkailupaketteja, eikä näin ollen mitään, mitä kehittää. Pyörämatkailuun liittyy olennaisesti European Cyclists' Federation, joka on Euroopan pyöräilyjärjestöjen kattojärjestö. European Cyclists' Federation vastaa EuroVelo -reittien kehittämisestä yhdessä kansallisten toimijoiden kanssa.



Kuvio 1. Opinnäytetyön viitekehys.

Suomen halki kulkee kolme EuroVelo -reittiä, joista yksi on EuroVelo 13 eli Iron Curtain Trail. Reitien Suomen osuuden kehittämistä vastaavat Karelia-ammattikorkeakoulun hallinnoimat hankkeet, joista minäkin sain idean opinnäytetyölleni. Opinnäytetyön kirjoitushetkellä EuroVelo 13 -reitille edes osittain osuvia pyörämatkailupaketteja on tarjolla kaksi, mutta sellaista johon olisi liitetty hyväksyttävää tietoista läsnäoloa tavalla tai toisella, ei ole vielä kehitetty.

Opinnäytetyössä suunniteltujen pakettien ja niiden sisältämien ohjeiden avulla pyörämatkailijoiden on mahdollisuus tehdä mindfulness-harjoituksia niin pyöräillessään kuin lepotaukojenkin aikana, ja he kiinnittävät enemmän huomiota näkemiinsä ja kokemiinsa asioihin. Lisäksi paketeista kiinnostuneet saavat reittikartoista nopeasti ja yksinkertaisesti tietoa siitä, mitä päivän ohjelma sisältää.

3 Pyörämatkailu

3.1 Käsitteitä

Pyörämatkailusta puhuttaessa tarkoitetaan yleensä kestoiltaan pidempiä matkoja, jotka tehdään pyöräillen. Pyörämatkan kesto voi olla parista päivästä jopa useaan vuoteen sen mukaan, missä pyöräillään ja millainen henkilö matkan tekee. Pyörämatkailijalla voi olla mukana huoltoauto, jolloin suurin osa tavaroista saadaan kuljetettua muualla kuin pyörälaukuissa. Matkailija voi olla myös täysin omatoiminen, jolloin mukana kulkevat perustavaroiden lisäksi esimerkiksi teltta ja ruuanlaittovälineet. (Pyoramatkailu.com 2013.)

Pyörämatkailussa matkailija voi tuntea olevansa vapaa, sillä hän voi itse päättää taukonsa sekä niiden pituudet. Lisäksi hän on lähempänä luontoa kuin tavallinen autolla tai julkisella kulkuvälineellä liikkuva matkailija. Pyöräillessä maisemat ovat erilaisia kuin autolla ajaessa, ja pyörällä voi liikkua myös metsäpoluilla, jonne autolla ei pääse. Pyöräily ylläpitää fyysisen kunnon lisäksi myös henkistä puolta, sillä metsän keskellä pyöräillessä kukaan ei ole häiritsemässä ajatuksia. (Varila & Pirttioja 2008, 8–9.)

Vaikka pyörämatkailussa reitin varrella olevat nähtävyydet ovat olennaisia, on usein itse matkanteko suurempi elämys kuin etukäteen suunnitellut käyntikohdet (Varila & Pirttioja 2008, 79). Koska pyörällä matkustaminen on hidasta verrattuna autolla liikkumiseen, jää matkailijalle aikaa tutustua ympäröivään luontoon ja nähtävyyksiin. Pyörämatkailija kokee ympäristönsä muillakin aisteilla kuin näöllään, sillä ilman liikenteen melua luonnon äänet ovat kuultavissa paremmin ja pyörän selässä voi tuntea niin tuulen kuin sateenkin. (Räsänen 2015, 6.)

Pyörämatkailupaketti on ennakoon myyty matkapaketti, joka useimmiten kestää enemmän kuin yhden päivän. Koska kyseessä on paketti, tulee sen sisältää vähintään majoitus, tietoa kyseessä olevasta reitistä sekä ennalta ilmoitetut ate-

riat. Näiden lisäksi pakettiin voi ostaa lisäpalveluina esimerkiksi opastuksen, sekä pyörän vuokrauksen ja huollon. Usein lisäpalveluihin kuuluu myös matkatarvakuljetus, erityisesti jos kuljettava reitti on yksisuuntainen eikä rengasreitti. (Visit Finland 2008, 3.) European Cyclists' Federationin (2014, 2–3) määritelmän mukaan pyörämatkailupaketti voidaan myös myydä paikan päällä, ja sen tulee sisältää vähintään yksi maksullinen palvelu.

Tyypillinen pyörämatkailija on keski-ikäinen eurooppalainen, jolla on sekä aikaa että rahaa tehdä pidempiä pyörämatkoja. Potentiaalisin kohderyhmä ovat saksalaiset ja ranskalaiset pariskunnat, jotka pyöräilevät kahdestaan, sillä heidän lapsensa ovat jo muuttaneet pois kotoa. Myös lähialueiden asukkaat hyödyntävät usein reitin palveluita tehden lyhempiä päiväretkiä tai pari yötä kestäviä matkoja. (Räsänen 2015, 5.)

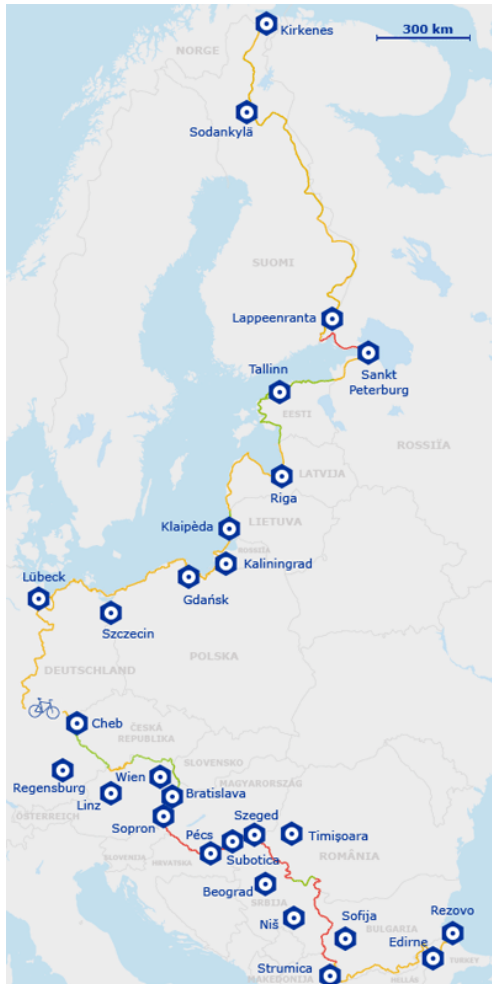
3.2 EuroVelo-reitistö

EuroVelo on European Cyclists' Federationin (ECF) projekti, jonka tavoitteena on luoda koko Euroopan laajuinen pyöräilyreitiverkosto sekä kannustaa eurooppalaisia pyöräilemään enemmän. EuroVelo-reittejä on Euroopassa tällä hetkellä yhteensä 14, ja niiden yhteispituus on noin 70 000 kilometriä (kuva 1). Kaikki reitit ovat pitkän matkan pyöräilyyn tarkoitettuja, ja ne soveltuvat niin paikallisille asukkaille kuin pyöräilyä harrastaville matkailijoillekin. ECF:n tarkoituksena on saada reitistö valmiiksi vuoteen 2020 mennessä. (EuroVelo 2015a.)



Kuva 1. EuroVelo-reitit Euroopassa. (EuroVelo 2015b).

EuroVelo 13 on Suomen kolmesta EuroVelo-reitistä uusin. Idean Rautaesirippureitistä on kehittänyt saksalainen EU-parlamentaarikko Michael Cramer, jonka aloitteesta Berliinin muurin pyöräilyreitti laajeni Euroopan laajuiseksi reitiksi. Kuten seuraavalla sivulla olevasta kuvasta 2 näkyy, kulkee Iron Curtain Trail 20 maan halki. Reitti on yhteispituudeltaan noin 10 400 kilometriä, josta Suomen noin 1700 kilometrin osuus on pisin. Iron Curtain Trail kertoo Euroopan jakautumisen historiasta, ja sen varrelle mahtuu niin sotahistoriaa, kauniita maisemia kuin muitakin nähtävyyksiä. (Ruusunen 2015a.)



Kuva 2. EuroVelo 13 -reitti kokonaisuudessaan. (EuroVelo 13 2015.)

Suomessa EuroVelo 13 -hankkeissa on muun muassa tehty reittikartat Google Maps -karttapalvelun avulla, kartoitettu reitin varrella olevat palvelut sekä kulttuurikohteet ja kirjoitettu koko reitistä reittikuvaus, joka on nähtävillä Outdoors Finland-portaalissa. Lisäksi hankkeet ovat olleet mukana järjestämässä kansainvälisten pyörämatkailubloggareiden matkaa, niissä on tuoteistettu pyörämatkailupaketteja ja selvitetty reitin varrella olevat point-of-interest-kohteet. (Ruusunen 2015a.)

Tulevaisuudessa tällä hetkellä käynnissä olevan kansallisen, Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittaman EuroVelo 13 Iron Curtain Trail – kulttuurisisällön tuoteistaminen -hankkeen tarkoituksena on tuottaa monimediaista kulttuurisisältöä reitiltä. Hanke pyrkii myös kannustamaan alueellisia toimijoita kehittämään omia

pyörämatkailutuotteitaan, ja hankkeen tiimoilta onkin järjestetty aluekokouksia koko Rautaesirippureitin pituudelta. (Ruusunen 2015a.)

3.3 Pyörämatkailun tila Suomessa

European Cyclists' Federationin (ECF) toukokuussa 2015 julkaiseman tutkimuksen mukaan Suomi on Euroopan neljänneksi paras pyöräilymaa. ECF arvioi maat viiden eri kriteerin perusteella: pyörän käyttäminen kulkuvälineenä, teiden turvallisuus, pyörämatkailu, polkupyöräteollisuus sekä pyöräilyorganisaatiot. Suomi on myös Euroopan johtava maa pyöräilyssä, kun tehdyt pyörämatkat suhteutetaan maan väkilukuun. (European Cyclists' Federation 2015b.)

Suomessa on sekä lyhempiä alueellisia että pidempiä valtakunnallisia pyöräilyreittejä, jotka eivät kuitenkaan ole vielä kokonaan valmiita, sillä niiden varsilta puuttuvat opasteet. Valtakunnalliset reitit kulkevat yleensä usean maakunnan alueella, kun taas alueelliset reitit ovat pääasiassa yhden kunnan tai kaupungin sisällä. Lisäksi Suomessa on kolme kansainvälistä EuroVelo-pyöräilyreittiä, jotka ovat osa Euroopan laajuista pyörämatkailureittien verkostoa. Itämeren kierto-reitti EuroVelo 10 kulkee etelässä Vaalimaalta Helsingin kautta Turkuun, josta se jatkaa länsirannikkoa pitkin Tornioon ja siitä Ruotsin puolelle. EuroVelo 11, joka tunnetaan myös nimellä Itä-Euroopan reitti, halkoo Suomea Helsingistä Jyväskylään ja sieltä Kuopion kautta Kajaaniin, Ouluun ja Rovaniemelle, josta reitti jatkuu kohti Ivaloa ja Karigasniemeä. EuroVelo 13 eli tutummin Iron Curtain Trail myötäilee Suomen itärajaa aina etelästä Vaalimaalta pohjoiseen Näätä-möön saakka. (Pyöräillensuomessa.fi 2015.)

Pyörämatkailureittien merkitseminen on tärkeä osa toimivaa tuotetta, mutta kaikki Suomessa olevat reitit ovat edelleen merkitsemättömiä (Ruusunen 2015b). Erityisesti EuroVelo-reitit, joista kansainväliset matkailijat löytävät helpoimmin tietoa, kaipaisivat opasteita mahdollisimman pian. Pyörämatkailulla on potentiaalia kestävän matkailun suosion kasvaessa ja esimerkiksi Keski-

Euroopassa on asiakkaita, jotka ovat valmiita maksamaan kokeakseen pyöräilyn Suomessa (Visit Finland 2008, 6).

Valmiiden pyörämatkailupakettien lukumäärä on Suomessa vielä pieni, vaikka pyöräilyreittejä on tarjolla useita niin alueellisesti kuin valtakunnallisestikin. Valmiita paketteja tarjoaa tällä hetkellä muun muassa Ålandsresor, jolla on tarjolla neljä erilaista pyörämatkapakettia Ahvenanmaalla. (Ålandsresor 2015.) Toinen Ahvenanmaan pyöräilypakettia myyvä yritys on matkatoimisto Saaritours, jolla on myynnissä myös kolme Turun saariston pyöräilypakettia (Saaritours 2014). Kainuussa on myynnissä omatoiminen pyöräilymatka, joka tutustuttaa matkailijan Kainuun luontoon. Tämän paketin päätepiste osuu EuroVelo 13 -reitille, sillä matkan pituudesta riippuen se päättyy joko Kuhmoon tai Lentiiraan. (Upitrek 2015.) Kainuuseen sijoittuu myös opastettu pyöräretki Kulmajärven ympäri Ruhinansalmella, joka kulkee Iron Curtain Trailia pitkin muutaman kilometrin verran (Idän Taiga ry 2015).

Outdoors Finland Etelä -hankkeen (2011–2014) tuloksena syntynyt outdoorsfinland.fi-portaali pitää sisällään reittikuvauksia sekä reittikarttoja eteläisten maakuntien alueilla olevista pyöräilyreiteistä, mutta nämäkin reitit on tarkoitettu omatoimiseen matkailuun. Sivustoa apuna käyttäen omatoimimatkan suunnittelu on huomattavasti helpompaa, sillä portaaliin on kerätty muun muassa listaa mahdollisista majoituspaikoista reitin varrella, mutta jokainen majoitus ja ruokailu on silti varattava erikseen. Syksyllä 2015 portaaliin lisättiin EuroVelo 13 -reitin reittikuvaus karttoineen. (Outdoors Finland 2015.)

Pyöräily kehittää tai ainakin ylläpitää fyysistä kuntoa, kun taas säännölliset mindfulness-harjoitukset auttavat psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitämisessä. Pyöräilyssä hyväksyvää tietoa läsnäoloa ei ole vielä hyödynnetty laisinkaan, vaikka Suomessa ja erityisesti itärajan lähistöllä siihen olisi erinomainen mahdollisuus vähäisten liikennemäärien sekä hiljaisten, rauhallisten alueiden ansiosta. Pyörämatkailutuotepaketit, joissa mindfulness-harjoituksia on sisällytetty päiväohjelmaan, toisivat pyörämatkailuun erilaista näkökulmaa. Suomi on kansainvä-

lisille asiakkaille usein yllättävän hiljainen maa ja missä olisikaan parempi kuunnella itseään kuin luonnon rauhassa?

4 Mindfulness

4.1 Hyväksyvä tietoinen läsnäolo

Englannin kielen sana *mindful* tarkoittaa jonkin huomioon ottavaa, jostakin tietoista ja huomaavaista (Laine 2015.). Sana *mindfulness* taas tarkoittaa vapaasti suomennettuna hyväksyvää tietoista läsnäoloa. Se voidaan saavuttaa kiinnittämällä huomiota asioihin juuri sellaisina kuin ne ovat, ilman arvostelemista. Mindfulness on tarkoituksellista, jolloin ihminen voi toimia tietoisesti ja pohtia tarjolla olevia vaihtoehtoja. (Williams, Teasdale, Segal & Kabat-Zinn 2009, 67–68.) Hyväksyvän tietoisien läsnäolon taidot auttavat ihmistä tunnistamaan tarkemmin juuri sitä mielen sisältöä, joka on tällä hetkellä pyrkimässä tietoisuuteen ja suhtautumaan tähän tietoon rakentavasti (Laakso 2009.). Itse sana mindfulness on käännös sanskritin sanasta *smriti* ja paalinkielisestä sanasta *sati*, jotka molemmat tarkoittavat niin tietoisuutta, tarkkaavaisuutta kuin muistamista (Wihuri 2014, 45).

Mindfulnessin suosio on kasvussa ympäri maailman, mutta vaikka se on jo saapunut Suomeen, ei se ole vielä näkyvillä kansainvälisessä hyvinvointimatkailutarjonnassamme (Visit Finland 2014). Tietoista läsnäoloa on nykypäivänä yhdistetty useisiin elämän osa-alueisiin ja sen seurauksena sitä tarjotaan ratkaisuna niin johtajille kuin stressinkin poistamiseksi (Klemola 2013, 15). Suomessa mindfulness-koulutuksia tarjoaa esimerkiksi Center for Mindfulness Finland Oy, joka on mindfulness-menetelmän edelläkävijä Suomessa ja kouluttanut suomalaisia hyväksyvän tietoisien läsnäolon saloihin 2000-luvun alusta saakka (Penanen 2006). Hyvinvointimatkailu yrityksistä esimerkiksi Loviisassa sijaitseva Villa Mandala on erikoistunut rentoutumista ja stressinhallintaa edistäviin kursseihin. (Villa Mandala, 2015.)

Tietoisien läsnäolon harjoitukset ovat olennainen osa mindfulness-taitojen oppimista, sillä kaikkea siihen liittyvää ei voi ymmärtää ainoastaan teoriaan tutustumalla. Suurin osa lähdekirjallisuudesta tarjoaakin teorian lisäksi ohjattuja meditaatioharjoituksia. Hyväksyvässä tietoisessa läsnäolossa puhutaan usein niin sanotuista tekevästä ja olevasta mielestä. Tekevä mieli auttaa keskittymään jonkin tietyn tehtävän suorittamiseen, kun taas oleva mieli pysähtyy nimensä mukaisesti olemaan ja tarkastelemaan kokemuksen yksityiskohtia. (Silverton 2013, 7–38.)

Mindfulness-harjoituksia voi tehdä niin ohjattuna meditaatioharjoituksena ryhmässä kuin kotona itsenäisesti, cd-levyltä harjoituksia kuunnellen (Silverton 2013, 58–62). Pyöräillessä tietoista läsnäoloa voi harjoittaa esimerkiksi keskittymällä siihen, miltä pyörä tuntuu allasi tai miltä tuntuu, kun tuuli osuu kasvoillesi vauhdin kiihtyessä. Silmiä ei pyöräillessä kannata sulkea kuin hetkeksi, mutta harjoituksia voi tehdä silmät avoynnakin.

Vaihtoehtoisesti harjoituksia voi tehdä myös ilman cd-levyä. Esimerkiksi kehon-tarkkailuharjoitus alkaa siten, että ensin otetaan mukava asento, jossa on helppo rentoutua. Sen jälkeen aletaan tarkastella kehon osia yksi kerrallaan ja kiinnitetään huomiota erilaisiin aistimuksiin, joita kehossa esiintyy. Jos ajatukset alkavat harhailla, ohjataan ne takaisin aistimusten tutkimiseen. Harjoittelemalla on mahdollista havahtua sellaisiinkin yksityiskohtiin, joiden olemassaoloa emme ole huomanneet pitkiin aikoihin. Keho voi esimerkiksi tuntua yllättävän kevyeltä. Näiden yksityiskohtien tarkastelu voi tehdä kokemuksistamme hyvinkin erilaisia, kuin miltä ne ovat aikaisemmin tuntuneet. (Silverton 2013, 58–62.)

4.2 Mindfulnessin historiaa

Useimmat lähteet ovat sitä mieltä, että nykyaikainen mindfulness ja siihen perustuvat menetelmät saivat alkunsa amerikkalaisen lääketieteen professori Jon Kabat-Zinnin 1970-luvulla kehittämästä MBSR- (Mindfulness-Based Stress Re-

duction) menetelmästä. Mindfulnessin historialliset juuret ovat kuitenkin kauempana buddhalaisessa meditaatiossa, jossa se on oikeastaan yksi peruskäsitteistä sisältäen käsityksen tietoisuuden luonteesta ja siitä, miten sitä harjoitetaan. Kabat-Zinn yhdisti joogan buddhalaiseen meditaatioon ja sen seurauksena syntyi MBSR. (Klemola 2013, 15–19.)

Hyväksyvä tietoinen läsnäolo on alun perin kehitetty kaikille ihmisille keinoksi käsitellä arjen tapahtumia, pieniä tai suuria, mahdollisimman hyvin, eikä ainoastaan psykiatristen oireiden hoitamiseksi (Nilsonne 2009, 14). Nykyään tietoinen läsnäolo ei ole uskonnollista, vaan sitä sovelletaan useilla eri aloilla terveydenhoidon lisäksi. Mindfulnessin periaatteet ovat sulautuneet länsimaisiin menetelmiin, mutta perusajatus on edelleen peräisin itse Buddhalta. (Silverton 2013, 12–13.)

4.3 Vaikutukset hyvinvointiin

Tutkimukset tukevat tietoa siitä, että mindfulness muokkaa aivoja kuten muukin toiminta, esimerkiksi viulun soittaminen. Nykyajan tekniikan avulla tutkijat ovat saaneet selville, että pidemmän aikaa meditoineiden aivokuori on paksuuntunut esimerkiksi otsalohkojen etuosissa. Mindfulnessista on tehty useita muitakin tutkimuksia: Nilsonnen (2009, 18–54) mukaan Teasdale et al havaitsivat vuonna 2000 mindfulness-harjoittelun vähentäneen depressiosta kärsivien masennuksen uusiutumista jopa puolella. Grossman kumppaneineen kävivät läpi MBSR-menetelmästä tehdyt tutkimukset, karsivat 64 tehdystä tutkimuksesta 20, jotka olivat tieteellisesti laadukkaita ja tekivät näiden perusteella johtopäätöksen siitä, että MBSR-menetelmä voi auttaa monia ihmisiä niin fyysisten kuin psyykkistenkin sairauksien kanssa. Heidän artikkelinsa aiheesta julkaistiin vuonna 2004. Nilsonne toteaa myös, että vuonna 2003 Davidson et al havaitsivat mindfulness-ohjelmaan osallistuneiden vasemman aivopuoliskon aktiivisuuden kasvaneen verrokkiryhmään verrattuna.

Tietoinen läsnäolo auttaa stressin lievittämisessä siksi, että sen avulla ihminen kohtaa vastoinkäymiset ja keskittyy tutkimaan niitä sen sijaan, että ryntäisi suin

päin korjaamaan stressin syyt. Kun stressaantunut henkilö ymmärtää mistä oikeastaan on kyse, voi hän suhtautua vaikeuksiinsa eri tavalla ja tehdä oikeat ratkaisut niiden ratkaisemiseksi. Mindfulnessista voi olla myös apua, jos ihmissuhteet ovat stressin takia kärsineet (Silverton 2013, 100). Mindfulness on löytänyt tiensä vähitellen myös matkailualalle esimerkiksi hiljaisuuden retriittien muodossa, joten miksipä sitä ei voisi hyödyntää myös pyörämatkailussa?

4.4 Mindfulnessin hyödyntäminen pyörämatkailussa

Moscardon (1996, 382–387) mukaan tutkimukset museoissa ja näyttelyissä ovat osoittaneet, että tavanomaisesta poikkeavat näyttelyt paitsi auttavat kävijöitä olemaan tietoisempia myös lisäävät kiinnostusta niihin. Tietoisemmat kävijät myös nauttivat käynnistään ja oppivat enemmän uutta, ilmaisevat tyytyväisyytensä helpommin sekä tahtovat useammin etsiä lisätietoa asioista kuin ne, jotka toimivat niin sanotusti automaattiohjauksella. Lisäksi he kiinnittävät enemmän huomiota oman käytöksensä seurauksiin ja arvostavat vierailemiaan kohteita suuremmin.

Kokemuksilla ja elämyksillä on tärkeä osa myös pyörämatkailussa. Kuten Moscardo (2009, 103) on todennut, mindfulness auttaa matkailijoita arvostamaan enemmän niitä kohteita ja nähtävyyksiä, joihin he matkallaan tutustuvat. Mindfulness on yhdistetty myös autenttisuuteen ja flow-kokemuksiin. Unkarilainen psykologi Mihaly Csikszentmihalyi on todennut flow-kokemuksen olevan yksilön syventymistä johonkin tiettyyn tehtävään. Kun tekemiseen syvennytään tarpeeksi, pystyy yksilö sulkemaan kaiken muun tietoisuutensa ulkopuolelle. Monet tutkimukset liittävät flow-kokemukset onnelliseen elämään. (Mattila 2009.)

Flow'n kokeminen ei vaadi rahaa tai tiettyä statusta yhteiskunnassa, vaan sen voi kokea jokainen. Kun tarkkaavaisuuden voi kohdistaa vapaasti jonkin tietyn tavoitteen saavuttamiseen, ilman häiritseviä tekijöitä, on kyseessä flow. Flow tarkoittaa englannin kielessä virtaa, ja tätä sanaa onkin käytetty kuvaamaan sitä tunnetta, joka kokemuksessa syntyy. (Csikszentmihalyi 2005, 71.) Kun tarkkaa-

vaisuus keskittyy vain yhteen asiaan, jäävät muut mieleen pyrkivät ajatukset taka-alalle. Tähän pyritään myös tietoisien läsnäolon harjoituksilla, kun kohdistetaan ajatukset esimerkiksi siihen, miltä tuuli tuntuu kasvoilla tai kädet pyörän ohjaustangolla. Pyöräillessä keskittyminen esimerkiksi edessä olevaan tiehen voi synnyttää flow-tilan, jossa muu liikenne ja ympäristössä tapahtuvat asiat tavaltaan katoavat. Pyöräileminen tuntuu sujuvan tuosta noin vain, eikä kilometrien karttumista edes huomaa.

Matkailussa pyritään tarjoamaan asiakkaalle mahdollisimman autenttinen kokemus, joten mindfulnessin lisääminen tarjottavaan tuotteeseen voisi lisätä sen autenttisuutta ja samalla sen arvoa, kun asiakkaat kiinnittävät huomionsa pieniinkin seikkoihin. Tietoisien läsnäolon harjoitusten avulla pyörämatkailija voisi myös päästä kokemaan flow'n helpommin, kun tietoisuus olisi jo keskittynyt vain tiettyyn asiaan, eivätkä ajatukset pyöräisi menneessä ja tulevassa. Vaikka mindfulness voi edesauttaa flow-tilaan pääsemistä, ei sen saavuttaminen ole kuitenkaan millään tavalla pakollista. Pyöräilyä voi harrastaa vain pyöräilemisen ilostakin.

Koska pyörämatkailun ajatellaan olevan osa kestävästä matkailusta, on matkailijan omalla käytöksellä ja valinnoilla suuri merkitys esimerkiksi hänen jättämänsä hiihtäjälajin kannalta. Mindfulnessin avulla matkailija voisi keskittää huomionsa siihen, mitä hän on tekemässä, ja tietoisesti muokata valintojaan ympäristöystävällisempään muotoon. Pyörämatkailija käyttää näön lisäksi muitakin aistejaan kokeakseen ympäristönsä, jolloin tietoisien läsnäolon harjoitusten tekeminen matkan varrella lisäisi aistien käyttöä entisestään. Huomion kiinnittäminen esimerkiksi siihen, miltä viileä tuuli tuntuu kasvoilla, tekee pyöräilykokemuksesta erilaisen, kuin jos pyöräilijän ajatukset harhailevat menneisyyden tai tulevaisuuden asioissa.

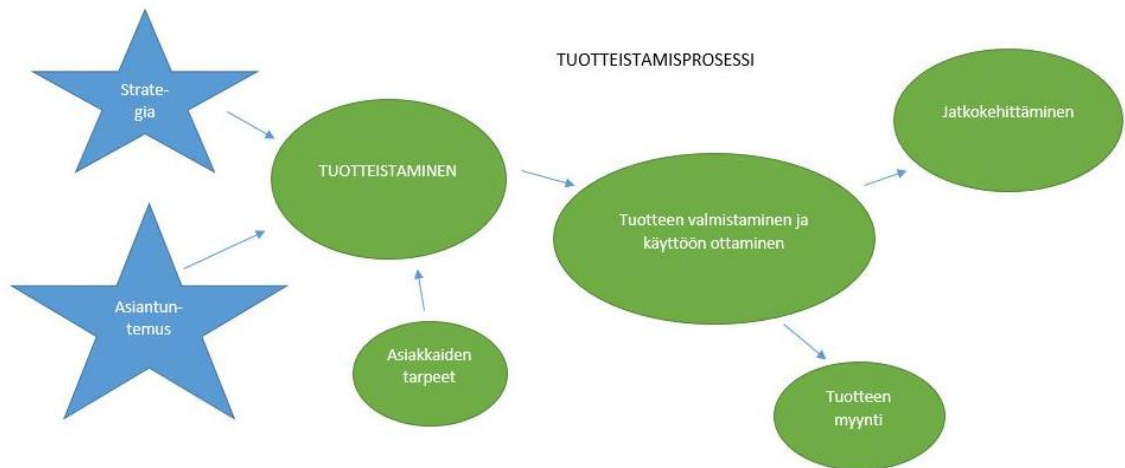
Erilaisia kokemuksia voi saada myös EuroVelo 13 -reitillä. Iron Curtain Trail kulkee vaihtelevissa maisemissa tuntureiden, metsien, järvimaisemien ja erämaiden halki, jolloin pyörämatkailija, erityisesti sellainen joka ei aiemmin ole käynyt Suomessa, kokee elämyksiä jo pelkästään maisemien avulla. Myös luonnonva-

raisten eläinten kohtaaminen lisää elämysten kokemista. Vuonna 2015 Eliisa Ojala vertaili opinnäytetyössään viiden kansainvälisen bloggaajan kokemuksia pyöräilystä Suomessa. Aineistosta kävi ilmi, että Suomen luonto eläimineen on yksi maan suurimmista vetovoimatekijöistä myös pyörämatkailijoiden kohdalla. Bloggaajilla ei ollut luonnosta mitään negatiivista sanottavaa, ja luontoelämyksiä kuvailtiin niin näkö-, kuulo- kuin makuaistiakin apuna käyttäen. (Ojala 2015, 39–40.) Koska liikenne ei ole reitin varrella vilkasta, on siellä myös hiljaista ja täten tietoisien läsnäolon harjoittaminen on helpompaa. Tietoiset matkailijat kiinnittävät huomiota paremmin myös turvallisuusseikkoihin (Moscardo 2009, 104).

Hyvinvointimatkailun kasvaessa kansainvälisesti yhä enemmän ja enemmän, on Suomi hyvässä asemassa puhtaine luontoineen sekä lukuisine järvineen ja metsineen. Suomessa hyvinvointimatkailu on usein liikunnallista, toisin kuin muualla maailmassa. Koska hyvinvointimatkailun tarkoituksena on tuottaa asiakkaalle hyvä olo niin fyysisesti kuin psyykkisestikin, olisi pyörämatkailun ja tietoisien läsnäolon yhdistäminen hyödyllistä niin asiakkaiden kuin yritystenkin näkökulmasta. (Visit Finland 2015a.) Lisäksi mindfulness-kokemukset tuovat matkailijalle aineetonta lisäarvoa, jota ei voi mitata rahassa.

5 Tuotteistaminen

Käsitettä *tuote* voidaan käyttää silloin, kun tuotteen hintaan sisältyvät palvelut ovat asiakkaan tiedossa, ja asiakkaalle on selvää mistä palveluista hänen tulee maksaa ylimääräistä. *Tuotteistaminen* on yksinkertaistettuna uuden palvelun tai tuotteen kehittämistä ja sen tuomista markkinoille. Koska tuotteistamisen tavoitteena on luoda mahdollisimman kilpailukykyinen tuote, kerätään suunnitteluvaiheessa runsaasti tietoa, jotta markkinoille tuleva tuote vastaisi asiakkaiden tarpeita niin hyvin kuin mahdollista (kuvio 2). Vielä markkinoille tuomisen jälkeenkin tuotetta tai palvelua kehitetään edelleen, jotta se vastaisi asiakkaiden tarpeita myös tulevaisuudessa. (Komppula & Boxberg 2002, 92–99.)



Kuvio 2. Tuotteistamisprosessi pääpiirteittäin.

Tuotteistamiselle ei kuitenkaan ole olemassa vain yhtä ainoaa määritelmää, joka olisi yleisesti käytössä. Tuotteistaminen voidaan käsittää eri tavalla riippuen siitä, mikä tuotteistamisprosessin kohteena on. Tuotteistaminen ei myöskään tarkoita samaa asiaa kuin tuottaminen, jossa palvelua hiotaan paremmaksi sisältö ja käyttäjä edellä. (Tonder 2013, 14–15.) Matkailualalla tuotteilla ja palveluilla pyritään luomaan matkailijalle elämys, jolloin erilaisia elämyksiä täytyy pystyä kuvittelemaan, jotta sellaisia voi tuotteistaa (Komppula & Boxberg 2002, 93).

Palvelujen tuotteistamisen käsikirjassa, jonka on julkaissut LEAPS-tutkimusprojekti (Leadership in the Productisation of Services), tuotteistaminen on jaettu kahteen eri osaan: sisäiseen ja ulkoiseen tuotteistamiseen. Sisäinen tuotteistamisen perusta on itse palveluprosessin sekä toimintatapojen kuvaaminen ja vastuiden määrittäminen, mutta asiakasnäkökulma on silti otettava huomioon. Sisäisessä tuotteistamisessa kannattaa miettiä, mitkä ovat asiakkaan prosesseja ja miten koko prosessi näyttäytyy asiakkaalle. Ulkoisessa tuotteistamisessa tuotetaan markkinointimateriaalia sekä palvelukuvauksia, eli niitä osia, jotka näkyvät asiakkaalle suoraan. (LEAPS-projekti 2015.)

Tuotteistamisessa tärkeää on asiakaslähtöisyys. Asiakas tulisi nähdä yhtä lailla resurssina kuin vaikkapa henkilöstö ja tuotteet. Jotta asiakkaiden tarpeet voitaisiin täyttää parhaimmalla mahdollisimmalla tavalla, tulee tuotteistaminen tehdä

tietylle kohderyhmälle. Huolellisesti tuotteistetulla palvelulla on selkeästi määritelty kohderyhmä, lisäksi se on monistettavissa ja tuottaa voittoa yritykselle. Jotta palvelu on mahdollista monistaa, tulee tuotteistamisprosessin olla dokumentoitu tarkasti. Tarkasti dokumentoitua tuotteistamisprosessia on helppo jatkaa, vaikka kyseessä olisi uusi työntekijä, joka ei ole kuullutkaan kyseisestä palvelusta aiemmin. Myös jakelukanavilla on suuri merkitys tuotteistamisessa, sillä jakelukanavat vaikuttavat tuotteiden laatuun osana yrityksen toimintaa. Tuotteistettu palvelu täytyy voida hinnoitella ja sen tulisi olla selkeä. (Tonder 2013, 12–17.)

6 Käytännön toteutus ja tulokset

6.1 Alun suunnitteluvaihe

Tuotepakettien suunnittelu alkoi, kun opinnäytetyön lopullinen aihe oli päätetty toukokuussa 2015. Tätä ennen olin jo etsinyt harjoitusainetta varten tietoa siitä, mitä tietoinen läsnäolo on, ja pohtinut kuinka sitä voisi hyödyntää pyörämatkailussa. Listasin paketteihin sopivia alueita ylös paperille, ja mietin mitä nähtävyyksiä, majoituspaikkoja sekä ravintoloita tuotepaketteihin voisi sisältyä. Tietoisien läsnäolon harjoitukset lisättiin paketteihin vasta myöhemmin, kun niiden runko oli jo selvillä.

EuroVelo 13 -reitti oli tullut tutuksi jo kevääseen 2015 ajoittuneessa syventävässä harjoittelussa, jossa olin tehnyt Google Maps -karttasovellusta apuna käyttäen EuroVelo 13 -hankkeelle kolme reittikarttaa, joihin oli merkitty myös alueilta löytyvät palvelut, kuten majoitus- ja ruokapaikat, huoltoasemat sekä nähtävyydet. EuroVelo 13 -reitin Suomen osuus jaettiin karttoja varten kolmeen osaan: Näätämöstä Kuusamoon, Kuusamosta Lieksaan sekä Lieksasta Vaalimaalle, sillä muuten yhteen karttaan olisi tullut liian paljon informaatiota.

Molemmista reiteistä luotiin reittikarttapohjat Google Maps-sovellusta apuna käyttäen. Internetin lisäksi hyödynsin syventävässä harjoittelussa tekemiäni reittikarttoja palveluineen, kun mietin alueita, jonne pyörämatkailupaketit sijoittuvat. Alueilla tuli olla tarpeeksi palveluita ja pyörämatkailijaa kiinnostavia nähtävyyksiä, jotta tuotteisiin oli mahdollista saada tarpeeksi sisältöä. Lisäksi paketit haettiin sijoittamaan alueille, missä myös maisemat voisivat saada aikaan elämyksiä.

Loppujen lopuksi paketit sijoituivat Lappiin Pyhä-Luoston alueelle (liite 2) sekä etelämmäksi Lappeenrannasta Savonlinnaan (liite 3) siksi, että molemmilta alueilta löytyy niin majoitus- kuin ruokapalveluitakin sekä tyypillisiä pyörämatkailijoita kiinnostavia nähtävyyksiä, kuten luonnon- ja kulttuurihistoriaa sekä kauniita maisemia. Pyhä-Luoston alue oli ollut mielessäni ensimmäisistä ohjauskeskusteluista saakka, sillä pohjoinen luonto yhdistettynä Pyhä-Luoston alueen palveluihin sopi paremmin kuin hyvin tähän työhön. Käytin pakettien suunnittelussa apuna myös Visit Finland -sivustoa, josta sain lisätietoa omatoimista pyöräilyä koskevista tuotesuosituksista (Visit Finland 2015b).

Outdoors Finland -ohjelmassa tehdyissä omatoimisen pyöräilyn tuotesuosituksissa suositellaan, että tuotteesta tulisi olla kuvaus englannin kielellä. Tuotekuvauksen tulisi sisältää koko reitin sekä päivämatkojen pituudet, päiväohjelman kuvaus sekä lista tarvittavista varusteista. Lisäksi on suositeltavaa ilmoittaa reitin haasteellisuus, eli soveltuuko se ainoastaan kokeneille pyöräilijöille, vai myös esimerkiksi lapsiperheille. Tuotteeseen sisältyvien majoituskohteiden tyyppi ja reittikartan sisältämät palvelut (majoitus- ja ruokapaikat, pyörävuokraamot), sekä nähtävyydet reitin varrella olisi hyvä olla esillä tuotekuvauksessa. Reittikartankin tulisi olla englanninkielinen. (Outdoors Finland 2013.)

Olin suunnitellut käyttäväni pakettien suunnittelussa apuna pääasiassa Outdoors Finland -hankkeessa tuotettua Pyörämatkailun suunnitteluopasta, mutta sen kriteerien erotessa suuresti European Cyclists' Federationin paketeille asetamista kriteereistä, päätin noudattaa suunnitteluoppaan ohjeita vain osittain ja itselleni jo kertynyttä kokemusta hyödyntäen. Pyörämatkailun suunnitteluoppaassa on käytetty kriteerien perustana saksalaisen Allgemeine Deutsche Fahr-

rad Clubin (ADFC) suosituksia, joiden mukaan esimerkiksi taukopaikkoja tulisi olla 7,5–10 kilometrin välein (Räsänen 2015, 18–19). Koska Suomi on harvaan asuttu maa erityisesti niillä alueilla, joiden halki EuroVelo 13 -reitti täällä kulkee, ei kunnollisia taukopaikkoja ole mahdollista saada 10 kilometrin välein, ja joillakin alueilla palveluiden väli saattaa jopa ylittää ECF:n asettaman 40 kilometrin suositusrajan (Ruusunen 2011, 9).

European Cyclists' Federationin asettamien kriteerien mukaan nähtävyydet ja palvelut eivät myöskään saa sijaita yli viiden kilometrin päässä reitistä, jollei kyseessä ole jokin matkailijan kannalta elintärkeä palvelu. Reititi tulisi suosia mahdollisimman rauhallisia teitä sekä tietysti pyöräteitä aina kuin mahdollista. (European Cyclists' Federation, 2011.) Miettiessäni tuotepakettien sijoittumista kartalle karsin pois niitä alueita, missä palveluita ei ole tarpeeksi tiheästi. Prosessin edetessä myös aiemmin kaavailemani paketti Ilomantsin alueelle vaihtui Etelä-Karjalaan juuri palveluiden puutteen takia. Palveluiden puute on helposti nähtävissä aiemmin syventävässä harjoittelussa tekemistäni reittikartoista.

Suunnittelin aluksi paketit sellaisiksi, että ne sisälsivät tietoisien läsnäolon harjoituksia pyöräillessä ja vain muutaman nähtävyyden kohdalla. Lisäksi reittikuvaukseen oli sisällytetty useampia museoita, eikä siinä mainittu erikseen ravintolasuosituksia. Sisältöä hioessani lisäsin myös mindfulness-harjoitusten määrää. Paketit saivat myös teemat, jotka syntyivät alueiden palveluiden ja nähtävyyksien pohjalta. Pohjoiseen suunniteltu paketti on teemaltaan luontopainotteinen, kun taas Lappeenranta-Savonlinna -paketti painottuu enemmän historiaan. Päiväkohtaiset kuvaukset pitävät myös sisällään nähtävyyksiin liittyviä tarinoita.

6.2 Kansainvälisten pyörämatkailijoiden kokemukset

Hyödynsin opinnäytetyössä myös kahden EuroVelo 13 -reittiä polkeneen kansainvälisen pyörämatkailijan, Tim Mooren ja Laurel Robbinsin kokemuksia. Moore polki Iron Curtain Trailin kokonaisuudessaan, aloittaen pohjoisesta Kirkenesistä maaliskuussa 2015, kun taas Robbins pyöräili EuroVelo 13 -reittiä

Savonlinnasta Inariin ja jatkoi sieltä Nuorgamiin. Lähetin heille kysymyksiä (liite 4) koskien heidän tekemäänsä pyörämatkaa Suomeen sekä kysyin heidän mielipidettään siitä, onko hyväksyvää tietoista läsnäoloa mahdollista yhdistää pyörämatkailuun. Heidän vastaustensa avulla sain vahvistuksen siitä, että suunnittelemani paketit ovat menossa oikeaan suuntaan ja lisäksi sain arvokasta tietoa siitä, mitä pyöräilijän päässä oikeasti liikkuu, kun hän polkee pitkää reittiä yksin.

Taustatietoina kysyin heidän ikäänsä sekä mahdollista aiempaa pyöräilykokemustaan ennen Suomeen tuloa. Robbinsin pisin pyöräilymatka ennen EuroVelo 13 -reitillä polkemista oli 350 km kaksi viikkoa aiemmin, sitä ennen hän ei ollut koskaan pyöräillyt yli 20 kilometriä. Moorella sen sijaan on pyöräilykokemusta enemmän, vaikka hänkään ei pyöräile kotikaupungissaan juuri lainkaan. Hän on kuitenkin tehnyt useampia pitkiä pyörämatkoja, muun muassa vuonna 2000 hän pyöräili sen vuoden Tour de Francen reitin, joka oli pituudeltaan 3600 kilometriä.

Kysymykseen siitä, *onko heidän mielestään mahdollista yhdistää hyväksyvä tietoinen läsnäolo pyöräilyyn*, vastasivat molemmat sen olevan mahdollista. Mooren mielestä on oikeastaan mahdotonta olla yhdistämättä näitä kahta, sillä Suomen hiljaisuus ja vähäinen liikenne tekevät mielen tyhjentämisen helpoksi. Vastauksena kysymyksiin *”Mihin kiinnitit huomiota pyöräillessäsi? Kiinnititkö huomiota tuuleen kasvoillasi ja huomasitko ajatustesi vaeltavan menneeseen ja tulevaan? Jos ajatuksesi vaelsivat, ohjasitko niitä takaisin nykyhetkeen?”*, Moore kertoi ehtineensä miettiä matkallaan kaikkea mahdollista maan ja taivaan väliltä, niin mennyttä kuin tulevaakin, eikä ohjaillut ajatuksiaan nykyhetkeen. Robbins oli pyöräillessään enemmän hetkessä, ja kertoi kiinnittäneensä normaalia enemmän huomiota esimerkiksi säähän ja pinnanmuotoihin. Lisäksi hän oli meditoinut aamuisin ennen päivän pyöräilyä.

Kysymyksiin *”Millaisia muutoksia huomasit stressitasossasi? Millaisia tunteita koit matkallasi?”*, molemmat vastasivat tunteneensa olonsa vähemmän stressaantuneeksi ja henkisesti virkeämmiksi. Tähän Moore mainitsi syyksi erityisesti Suomen lukuisat metsät. Hän sanoi myös tunteneensa itsensä hyvin yksi-

näiseksi, hieman hölmöksi ja myös rohkeaksi kaiken sen lumen ja jään keskellä. Robbins kertoi tunteneensa olevan enemmän läsnä nykyhetkessä, mikä oli itselleni iloinen yllätys. Oli hienoa todeta, että tietoista läsnäoloa voi todella kokea myös pyöräillessä, sillä vaikka siihen on itse uskonutkin, tuovat muiden ihmisten samansuuntaiset kokemukset asialle lisää painoarvoa.

6.3 Reittikarttojen luominen

Reittikartat tehtiin Google Mapsilla, jonka käyttöön olin perehtynyt jo aiemmin tehdessäni EuroVelo 13 -reitit karttoja palveluineen. Valitettavasti Google Maps ei tunnista kaikkein pienimpiä teitä, joten Pyhä-Luostolle suunnittelemani pakeitin kanssa jouduin käyttämään myös Scribble Maps -sovellusta, jossa reittiviivan voi piirtää kartalle itse vapaalla kädellä. Tämä osoittautui kaikessa yksinkertaisuudessaan yllättävän haasteelliseksi, sillä viivan piirtämisessä vaadittiin hyvin vakaata kättä, jotta reitti kulkee suoraan teitä pitkin. Muuten tämäkin sovellus oli hyvin helppokäyttöinen, vaikka en sitä ollutkaan aiemmin käyttänyt. Molempien karttasovellusten helppokäyttöisyys oli positiivinen lisä, sillä se nopeutti työskentelyprosessia, kun käytön opetteluun ei mennyt juurikaan ylimääräistä aikaa.

Scribble Mapsissa tehty kartta tallennettiin koneelle ja ladattiin sieltä Google Mapsissa tehtyyn karttaan. Kun loputkin reittiviivat oli vedetty Google Mapsiin, tallennettiin kartat tietokoneelle KML-muotoon, ja ladattiin uuteen karttapohjaan. KML eli Keyhole Markup Language on tiedostomuoto, jolla voi tallentaa esimerkiksi reittiviivoja omalle koneelleen, ja käyttää niitä Google Earth- ja Google Maps -sovelluksissa (Google 2015). KML-muodossa tallennettuja, ja karttaan uudelleen ladattuja reittikarttoja voi muokata esimerkiksi muuttamalla reittiviivan leveyttä tai sen väriä, jolloin päivämatkat on helpompi erottaa kartasta. Valitettavasti tässä muodossa olevassa kartassa ei reittilinjausta voi enää muuttaa, joten reittilinjauksen tulee olla selvä siinä vaiheessa, kun kartta muutetaan KML-muotoon. Näissä tuotepaketeissa päivämatkat näkyvät reittiviivassa eri väreillä, jotta niiden hahmottaminen kartasta olisi helpompaa. Karttapohjaa voi myös

muuttaa Google Mapsin peruskarttapohjasta ilmakehuun, josta voi erottaa missä kohti reittiä ohitetaan esimerkiksi peltoja ja missä ollaan asutuksen keskellä.

6.4 Palveluiden ja nähtävyyksien kartoittaminen

Palveluita ja nähtävyyksiä etsiessäni, ja samalla pakettien sisältöä miettiessäni minulla oli suhteellisen selkeä visio siitä, minne paketit sijoittuvat ja mitä ne sisältävät. Alueiden matkailusivustot ja yritysten omat sivut internetissä olivat pääasiassa ne paikat, joista etsin tietoa. Lappeenranta-Savonlinna -pakettia suunnitellessa myös omat kokemukseni lokakuussa 2015 tehdyltä Etelä-Karjalan matkalta olivat kullannarvoisia, sillä pääsin näkemään reitin omin silmin ja pohtimaan tarkemmin sitä, minne pyöräilijä kannattaa ohjata. Koska palvelut ja nähtävyydet oli jo keväällä merkitty EuroVelo 13 -reitit karttoihin, oli niistä helppo katsoa, mitä milläkin alueella on ja onko palveluita tarpeeksi, jotta matkailijalla on muutakin tekemistä kuin vain pyöräillä.

Nähtävyydet EuroVelo 13 -reitit Suomen osuudella ovat pitkälti sotahistoriaan ja luontoon liittyviä, vaikka joukossa on myös kulttuurillisesti merkittäviä kohteita. Koska omien kokemusteni perusteella tietoisien läsnäolon harjoituksia on helpointa tehdä mahdollisimman hiljaisessa ympäristössä, valitsin paketteihini enemmän luontokohteita kuin esimerkiksi museoita, jotta harjoituksia voisi tehdä myös nähtävyyksiä ihaillessa, eikä ainoastaan pyörällä polkiessa. Pakettien päiväkohtaisissa kuvauksissa on mainittu myös alueen kulttuurinähtävyyksiä, joten kulttuurista kiinnostuneet voivat käydä tutustumassa niihinkin.

Merkitsin palvelut ja nähtävyydet reittikarttoihin omilla symboleillaan, jotta karttoihin tutustuvan matkailijan olisi helppo erottaa mitä missäkin on. Kuvat pakettien reittikartoista sekä linkit Google Maps -karttoihin löytyvät liitteistä 2 ja 3. Karttoissa olevia nähtävyyksiä ja palveluja kuvaavat symbolit selityksineen:



Majoitus

-  Ravintola
-  Kahvila
-  Nähtävyys
-  Lentoasema
-  Rautatieasema
-  Linja-autoasema
-  Ruokakauppa
-  Huoltoasema
-  Pyöräkorjaamo
-  Pyörävuokraamo

Valitsin symbolit sen perusteella, että ne on helppo erottaa toisistaan. Niiden kuvat ovat perinteisiä, jotta tulkinnanvaraa olisi mahdollisimman vähän. Symbolit on jaoteltu väreittäin: majoitus on sinisellä taustalla, ruokapalvelut eli tässä tapauksessa kahvilat ja ravintolat ovat violetteja ja nähtävyydet vihreitä. Rautatie- ja linja-autoasemat sekä Savonlinnan lentokenttä on merkitty ruskealla symbolilla, ruokakaupat oranssilla ja huoltoasemat sekä pyöräkorjaamot punaisella.

Lisäksi kartoilta löytyvät myös pyörävuokraamot, jotka on merkitty turkoosilla, pyörän kuvalla varustetulla symbolilla. Koska taajamissa on useampia kahviloita

ja ravintoloita, en merkinnyt niitä kaikkia kartoille, vaan ainoastaan ne, jotka mainitaan myös päiväkohtaisessa reittikuvauksessa, jotta kartoista ei tule liian epäselviä. Alueen kaikki palvelut löytyvät helposti varsinaisista reittikartoista. Lentokentistä vain Savonlinnan lentokenttä pääsi kartalle saakka, sillä muille pakettien alueella sijaitseville lentokentille ei ole matkustajaliikennettä.

6.5 Tulokset

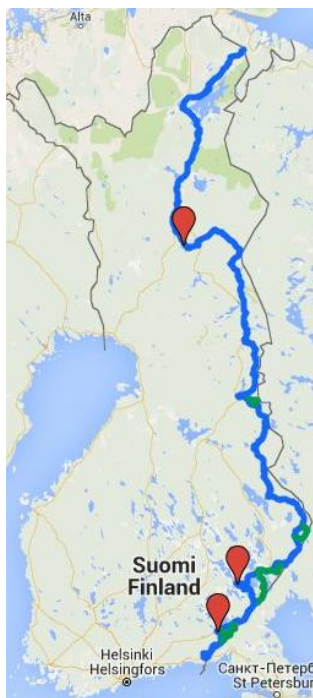
Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on luoda tuote tai tuotos, joka voi opinnäytteen aiheesta riippuen olla joko aineellinen tai aineeton. Lopputuloksena voi olla esimerkiksi jokin tapahtuma, opaskirja tai maalaus. Sen lisäksi, että toiminnallisessa opinnäytetyössä syntyy varsinainen tuote tai tuotos, sen kehittämisprosessi raportoidaan kirjallisesti. Opinnäytetyön raportointi kirjallisesti on tärkeää, sillä kaikkea tietoa ei ole mahdollista tavoittaa ilman kattavaa selvitystä. Toiminnallinen opinnäytetyö on työelämälähtöinen ja usein sen aihe saa alkunsa ulkopuoliselta toimeksiantajalta. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9-10.)

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tuloksena syntyi kaksi pyörämatkailutuotepakettia, joihin on sisällytetty hyväksyttävää tietoa läsnäoloa itsenäisten, ohjeiden mukaan tehtävien harjoitusten muodossa. Käytännössä mindfulnessin sisällyttäminen paketteihin tarkoittaa sitä, että päivämatkojen aikana tehdään tietoisuuden läsnäolon harjoituksia pyöräillessä, taukojen aikana ja nähtävyyksiin tutustuessa. Osittain siksi, ettei opinnäytetyö olisi levinnyt liian laajaksi ja että aikataulu ei yksinkertaisesti antanut periksi, suunnittelin paketeista vain raakaversiot, joiden testaaminen ja hinnoittelu jäivät työn ulkopuolelle. Opinnäytetyö antaa raamit tämän kaltaisen tuotepaketin suunnittelulle, jolloin muiden on helppo jatkaa pakettien kehittämistä eteenpäin.

Vaikka tuotepakettien pääasiallinen kohderyhmä onkin eurooppalaiset pyörämatkailijat, tein kartat ja reittikuvaukset vain suomeksi, sillä niiden kääntäminen englanniksi olisi viivästyttänyt opinnäytetyöni valmistumista liikaa ja tehnyt siitä aiottua laajemman. Tulevaisuudessa tekemäni reittikuvaukset ja karttojen sisäl-

tämä informaatio on mahdollista kääntää useammalle kielelle, mikäli paketteja jatkojalostetaan. Englannin lisäksi paketit kannattaisi kääntää sekä saksaksi että ranskaksi, sillä näin ne tavoittaisivat entistä enemmän matkailijoita kohde-ryhmästä.

Alla näkyvään kuvaan 3 on merkitty Pyhä-Luoston alue, Savonlinna ja Lappeenranta punaisilla merkeillä, jotta lukijan on helpompi hahmottaa, minne paketit sijoittuvat. Kuten kuvasta näkyy, sijoittuvat paketit täysin eri puolille Suomea ja Suomen EuroVelo 13 -osuutta. Tämä oli tässä opinnäytetyössä tarkoituskin, sillä reitin varrelle mahtuu useita erilaisia maisemia, jotka antavat paljon mahdollisuuksia tuotepakettien suunnitteluun. Lapin tunturimaisemat ovat kuin luotuja tietoisien läsnäolon harjoituksiin ja itsensä kuuntelemiseen, sillä siellä on paitsi hiljaista ja rauhallista, myös silmiä hivelevän kauniita maisemia. Etelä-Savon ja Etelä-Karjalan alueilla taas on sekä metsää, että perinteistä suomalaista maalaismaisemaa, jota harva kansainvälinen matkailija on päässyt näkemään. Etelässä Suomen ja Venäjän raja on lisäksi tuntuvammin lähellä, kun reitin varrella on mahdollista nähdä rajavyöhykekyllttejä.



Kuva 3. Tuotepaketteihin valitut alueet kartalla.

Lappiin sijoittuva tuotepaketti on rengasreitti, joka alkaa Sodankylästä ja kulkee Luoston kautta Pyhälle, josta palataan takaisin Sodankylään. Paketin kesto on kolme päivää ja reitin yhteispituudeksi tulee noin 141 kilometriä. Lapin tuotepaketti keskittyy luontoteeman ympärille ja siksi siihen liitetyt tietoisien läsnäolon harjoitukset tehdään pääasiassa luonnon keskellä, esimerkiksi tunturin laella tai kosken rannalla, sivussa itse reitistä. Harjoitukset keskittyvät pääasiassa eri aisteihin ja havainnointiin niitä käyttämällä.

Eteläisempi reitti taas rakentuu historiateeman varaan, sillä reitin varrelle mahtuu lukuisia sotahistoriakohteita, sekä tarinoita esimerkiksi Saimaan kanavan historiasta. Myös osa majoituskohteista, kuten Imatran Valtionhotelli, tukevat historiateemaa. Teemat tuovat paketeille lisää houkuttelevuutta, sillä tarinoiden merkitystä matkailussa ei voi liikaa korostaa. Reitien pituus Lappeenrannasta Savonlinnaan on 263 kilometriä, ja paketin kesto on viisi päivää. Tässä paketissa nähtävyyksiä on Lappiin sijoittuvaa pakettia enemmän, joten päivämatkat ovat lyhempiä, jotta nähtävyyksiin tutustumisessa ei tule kiireen tuntua.

Valitettavasti en itse päässyt tutustumaan Pyhä-Luoston alueeseen, mutta sen tultua tutuksi jo keväällä syventävässä harjoittelussa, EuroVelo 13 -reitien reitti-kuvausta kirjoittaessani, totesin sen soveltuvan tietoisien läsnäolon harjoituksiin paremmin kuin hyvin. Tein itse kesällä 2015 lomamatkan Kilpisjärvelle, ja pysyin hyödyntämään siellä saatuja kokemuksiani Lapin paketin teossa, sillä Saanan valloituksen ohessa vietin pari tuntia vain istumalla tunturin huipulla, ihailemassa maisemia ja keskittymässä juuri siihen hetkeen.

7 Lopuksi

7.1 Luotettavuus

Suurin luotettavuuteen vaikuttava tekijä opinnäytetyössä olivat lähdeaineistot ja niiden laatu. Jotta lähteet olisivat tarpeeksi luotettavia, tulee niiden olla ajan ta-

salla sekä mahdollisimman vähän aikaa sitten päivitettyjä, mikäli kyseessä on internet-lähde, jotta niiden sisältämä tieto on tuoretta. Painetuissa lähteissä julkaisupäivämäärä on myös tärkeä, sillä usein tutkimustieto muuttuu nopeasti (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 109.). Opinnäytetyötä kirjoitettaessa on muistettava olla lähdekriittinen. Mikäli jokin vastaan tuleva sivusto on päivitetty viimeksi useita vuosia sitten, on pyrittävä selvittämään onko tieto edelleen ajan tasalla joko ottamalla yhteyttä yrittäjään tai etsimällä toisen lähteen.

Suurin osa käytetystä aineistosta oli peräisin internetistä, mikä vaikutti osaltaan myös luotettavuuteen. Internet-lähteistä saa tietoa nopeasti ja usein myös helposti, mutta lähdekriittisyyteen täytyy panostaa entistäkin enemmän, kun melkein kuka tahansa voi lisätä internetiin tekstiä. Verkosta saatavista materiaaleista on myös hankalampi löytää sitä aitoa ja alkuperäistä lähdettä, joka tekstin on kirjoittanut. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 78.)

Opinnäytetyön tekemisessä on pyrittävä siihen, että tuotteen kuvaus on mahdollisimman todenmukainen. Omat ennako-odotukset tai mahdolliset kokemukset voivat vaikuttaa tuotekuvaukseen joko positiivisesti tai negatiivisesti asiayhteydestä riippuen. Opinnäytetyön luotettavuuteen vaikuttaa myös se, testataanko tuotepaketteja käytännössä. Käytännön testaukset antavat arvokasta tietoa niistä asioista, joita tietokoneen ääressä ei välttämättä tule ajatelleeksi. Jos aikataulu on esimerkiksi suunniteltu liian tiukaksi, ei tuote tule olemaan toimiva.

Työn luotettavuuteen vaikuttivat myös kansainvälisille pyörämatkailijoille lähetettyjen kysymysten ja niihin saatujen vastausten tulkinta, sillä kysymykset ja vastaukset olivat englanniksi. Vierasta kieltä käytettäessä on aina suurempi väärinymmärtämisen mahdollisuus kuin äidinkielellä kommunikoidessa. Luotettavuutta arvioidessa on otettava huomioon se, että jokin vastaus on saatettu tulkita eri tavoin, kuin mitä se tosiasiaassa tarkoittaa.

Koska opinnäytetyötä kirjoittaessani tein samaan aikaan myös päivätyötä pyörämatkailun parissa, vaikutti oma tietotaitoni niin opinnäytteeni luotettavuuteen

kuin sen eettisyyteenkin. Aiemmin hankkimani tiedon valossa osasin karsia löytämistäni aineistoista pois ne, joiden tiesin olevan päivittämättömiä ja minun oli helpompi etsiä alueen palvelutarjonnasta tuotteisiini soveltuvia osia, kun tiesin jo suunnilleen, mitä milläkin alueella tarjotaan.

7.2 Eettisyys

Eettisyyteen työni pyörämatkailuhankkeessa vaikutti siten, että minun täytyi muistaa etsiä alkuperäiset lähteet ja merkitä ne oikein, vaikka olisinkin tiennyt tietojen olevan paikkansapitäviä. Lähteiden käyttö olikin merkittävin eettisyyteen liittyvä kysymys opinnäytetyössäni. Mahdolliset suorat viittaukset lähteisiin oli merkittävä oikeaoppisesti, tekstistä tuli löytyä lähdeviittaukset ja niiden tuli olla yhtenevät lähdeluetteloon merkittyjen lähteiden kanssa. Tällä tavoin kunnioitetaan muiden tutkijoiden jo tekemää työtä asianmukaisesti. Tekemällä näin lisäään myös oman opinnäytetyön luotettavuutta. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.)

Koska hyödynsin kahden vuonna 2015 EuroVelo 13 -reittiä pyöräilleen kansainvälisen matkailijan kokemuksia osana opinnäytetyötäni, pyysin heiltä luvan heidän tietojensa sekä vastaustensa käyttämiseen. Minun tuli myös antaa heille tarpeeksi tietoa opinnäytetyöni aiheesta, jotta he tiesivät miksi olin valinnut juuri heidät vastaamaan kysymyksiini.

7.3 Pohdinta

Tietoisen läsnäolon avulla pyörämatkailija voisi saada entistä enemmän irti matkastaan ja haluta lisätietoa näkemistään paikoista, jolloin hän myös hyvin todennäköisesti palaisi alueelle uudelleen. Mindfulness voisi tarjota pyörämatkailijalle autenttisuutta ja elämyksiä, kun aistit on harjoitusten avulla herätelty toimintaan vielä entistäkin herkemmin. Automaattiohjauksella toimiessamme

jäämme paitsi monista asioista, joihin olisimme voineet kiinnittää huomiota, jos mieleemme ei vaeltelisi mennessä tai tulevassa, vaan keskittyisi nykyhetkeen.

Koska mindfulness on Suomessa edelleen niin uusi asia, ei kehittelemieni pyörämatkailupakettien kaltaisia tuotteita ole vielä markkinoilla. Hyvinvointimatkailun suosion kasvaessa yhä enemmän, olisi tällaisille tuotteille todennäköisesti kysyntää, mikäli markkinointi kohdistetaan oikeaan suuntaan. Ongelmaksi voi tosin muodostua tuotteiden saaminen myyntiin, sillä mikäli alueorganisaatiot eivät näe paketteja kannattaviksi, eivät ne myöskään tahdo ottaa niitä myyntiin.

Mikäli suunnittelemani tuotepaketit osoittautuvat toimiviksi ja markkinointikelpoiksi, voisivat ne olla tulevaisuudessa osa EuroVelo 13 -reitin tuotetarjontaa. Tämä edellyttää tietenkin tuotekuvauksen tekemistä myös englannin, ja todennäköisesti myös saksan ja ranskan kielellä, sillä pääasiallinen kohderyhmä ovat kansainväliset pyörämatkailijat, erityisesti saksalaiset ja ranskalaiset. Samalla tuotepaketit voisivat toimia esimerkkituotteina mindfulnessin yhdistämisestä aktiviteettimatkailuun.

Pakettien sisällön hiomisen, hinnoittelun ja tuotetestauksen lisäksi ne kannattaisi laittaa aluetoimijoille tarkasteltavaksi. Näin saataisiin mielipiteitä myös niiltä ihmisiltä, jotka tuntevat alueet parhaiten. Toimivat paketit voisivat parhaassa tapauksessa innostaa aluetoimijoita kehittämään vastaavia tuotteita myös muille, EuroVelo 13 Iron Curtain Trailin varrelle osuville alueille. Tällöin reitin potentiaalia saataisiin hyödynnettyä entisestään. Myös alueen yrittäjät hyötyisivät tuotepaketista, jonka he voisivat ottaa myytäväksi jo olemassa olevien palveluidensa rinnalle.

Opinnäytetyön kirjoittaminen oli omalla kohdallani yllättävän raskas prosessi, sillä omien aikataulujen sovittaminen yhteen työn, koulun ja vapaa-ajan suhteen oli välillä hankalaa. Yllättäviäkin tilanteita, jotka veivät omalta osaltaan energiaa, mahtui matkan varrelle muutamia, mutta niistäkin selvittiin kunnialla. Ajoittain tuntui siltä, ettei koko prosessista tule mitään, mutta erityisesti ohjaavan opettajan kannustuspuheet auttoivat jaksamaan. Koen, että olen oppinut tämän opin-

näytetyöprosessin aikana paljon uutta niin pyörämatkailusta kuin mindfulness-takin, ja tieteellisen kirjoittamisen taitoni on samalla kasvanut huomattavasti. Vaikka aiheena mindfulness ja erityisesti sen yhdistäminen johonkin sellaiseen kuin pyöräily, tuntui välillä hyvin hankalalta, koen selviytyneeni tästäkin kunnialla. Opinnäytetyöni tekeminen antoi minulle myös valtavasti eväitä tulevaisuuttani ajatellen, sillä pyörämatkailupakettien suunnittelu ja tuotteistaminen ylipäänsä ovat tällä alalla oikeasti hyödyllisiä taitoja.

Parasta opinnäytetyön tekemisessä oli ehdottomasti tuotepakettien suunnittelu, sillä niiden tekemisessä sai käyttää mielikuvitusta lähes rajattomasti. Suunnittelutyö oli kuitenkin osittain myös haastavaa, sillä esimerkiksi etelän paketin historiaan soveltuvia ravintoloita ja majoituspaikkoja oli paikoittain todella hankala löytää. Välillä olikin pakko mennä sillä, mitä paikkakunnalta sattui löytymään. Kokonaisuudessaan olen kuitenkin tyytyväinen siihen, mitä paketit sisältävät, vaikka toki aina löytyykin viilattavaa ja nämä versiot ovatkin vain minun näkemykseni tuotepaketeista.

Toivon todella, että hyväksyvää tietoa läsnäoloa hyödynnetään tulevaisuudessa niin pyörä- kuin muussakin aktiviteettimatkailussa. Itselleni tuli reittikuvausta kirjoittaessani kipinä harjoitusten testaamiseen, erityisesti Punkaharjulla. Aina mindfulnessiin ei edes vaadita tietyn kaavan mukaan tehtyä harjoitusta, vaan keskittyminen ja nykyhetkestä nauttiminen voivat tulla kuin huomaamatta. Itselleni kävi näin, kun istuin Saanan huipulla ihaillemassa lumihuippuisia tuntu-reita kaukana horisontissa. Nykypäivän kiireisessä elämäntavassa sellaiset hetket ovat harvassa, mikä on harmi. Maailma ei ehkä olisi parempi paikka, jos kaikki käyttäisivät päivässä muutaman minuutin keskittyen juuri siihen hetkeen, mutta ainakin se voisi vähentää stressaantuneiden ihmisten määrää. Miksi poh-tia menneitä tai pelätä tulevaa, kun voi nauttia olemassaolostaan tässä ja nyt?

Lähteet

- Cavill, N. Davis, A. 2009. Cycling & Health: What's the evidence?.
http://webarchive.nationalarchives.gov.uk/20110407094607/http://www.dft.gov.uk/cyclingengland/site/wp-content/uploads/2009/01/cycling_and_health_full_report.pdf.
 27.8.2015.
- Csikszentmihalyi, M. 2005. Flow: elämän virta. Tutkimuksia onnesta. Helsinki: Rasalas Kustannus.
- European Cyclists' Federation. 2011. Evaluation criteria of the long distance cycle routes. Julkaisematon hankedokumentti. 20.11.2015.
- European Cyclists' Federation. 2014. EuroVelo 13 Iron Curtain Trail. Methodology. Julkaisematon hankedokumentti. 16.10.2015.
- European Cyclists' Federation. 2015a. ECF Cycling Barometer 2015.
<http://www.ecf.com/ecf-cycling-barometer/>. 3.6.2015.
- European Cyclists' Federation. 2015b. ECF Cycling Barometer 2015. Technical Document.
<https://www.dropbox.com/s/4to72s6wccyqymh/ECF%20cycling%20barometer%202015%20technical%20document%20final.pdf?dl=0>.
 3.6.2015.
- EuroVelo. 2015a. The European cycle route network. EuroVelo.
<http://www.eurovelo.org/>. 4.6.2015.
- EuroVelo. 2015b. The European cycle route network. Routes.
<http://www.eurovelo.org/routes/>. 23.11.2015.
- EuroVelo 13. 2015. EuroVelo 13 Iron Curtain Trail. <http://www.eurovelo13.com/>.
 23.11.2015.
- Google. 2015. Earth-ohjeet.
<https://support.google.com/earth/answer/148118?hl=fi>. 4.12.2015.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Keuruu: Otava.
- Idän Taiga ry. 2015. Pyöräily. Opastettu pyöräretki.
<http://www.wildtaiga.fi/fi/kesaaktiviteetit/pyoraily/>. 20.11.2015.
- Klemola, T. 2013. Mindfulness: tietoisuuden harjoittamisen taito. Jyväskylä: Docendo.
- Komppula, R. Boxberg, M. 2002. Matkailuyrityksen tuotekehitys. Helsinki: Edita.
- Laakso, J. 2009. Mielen taito: vapauta ajatuksia, kehitä tunteita. Helsinki: Kirjapaja.
- Laine, A. 2015. Hiljaisuus hoitajana, läsnäolo lääkitsijänä – rikkautta ympäristön kokemiseen. Luento Hikuma -hankkeen loppuseminaarissa.
 11.4.2015.
- LEAPS-projekti. 2015. Palvelujen tuotteistamisen käsikirja.
<http://palveluntuotteistaminen.fi/mita-tuotteistamisessa-tapahtuu/>.
 13.9.2015.
- Matkailun edistämiskeskus. 2003. Melonta-, pyöräily- ja vaellustarjontamme ja sen kysyntä ulkomailla. Tilannekartoitus.
<http://www.visitfinland.fi/wp-content/uploads/2013/04/A134-Melonta-pyo%CC%88raily-vaellustarjontamme-ja.pdf?dl>. 3.6.2015.

- Matkatoimisto Oy Saaritours Ab. 2014. Pyöräretket.
<http://www.saaritours.fi/saaristo/pyoraretket/>. 20.11.2015.
- Mattila, A. 2009. Flow-kokemukset.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ont00013. 26.6.2015.
- Moscardo, G. 1996. Mindful visitors: heritage and tourism.
http://www.depts.ttu.edu/MuseumTTU/CFASWebsite/H7000%20folder/Readings%20Heritage%20Tourism%202010/H%20tourism_mindfule%20visitors_Moscardo.pdf. 18.6.2015.
- Moscardo, G. 2009. Understanding tourist experience through Mindfulness Theory. M. Kozak & A. Decrop (toim.) Handbook of Tourist Behaviour: Theory and Practice.
https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=LmORAgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA99&dq=Handbook+of+Tourist+Behavior:+Theory+%26+Practice&ots=vXP6kb16Rd&sig=rIHN_EvAS1q4_lyYvq3TutwR21A#v=onepage&q=Handbook%20of%20Tourist%20Behavior%3A%20Theory%20%26%20Practice&f=false. 18.6.2015.
- Nilsonne, Å. 2009. Aivot ja mindfulness: teoriasta käytännön viisauteen. Parainen: Samsaraa tasapaino-oppaat.
- Ojala, E. 2015. Suomi kansainvälisissä pyörämatkailublogeissa. Karelia-ammattikorkeakoulu. Matkailun koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/99683/Ojala_Eliisa.pdf?sequence=1. 20.11.2015.
- Outdoors Finland. 2013. Retkipyöräily. Teemakohtaiset tuotesuositukset.
<http://www.visitfinland.fi/wp-content/uploads/2013/05/Tuotesuositukset-OF-Py%C3%B6r%C3%A4ily.pdf?dl>. 23.11.2015.
- Outdoors Finland. 2015. Outdoors Finland – retkeily Suomessa.
<http://www.outdoorsfinland.fi/>. 20.11.2015.
- Pennanen, L. 2006. Rentoutus ja stressinhallinta hyväksyvän tietoisien läsnäolon avulla. <http://www.mindfulness.fi/>. 8.6.2015.
- Pyörämatkailu.com. 2013.
<http://www.pyoramatkailu.com/mita-pyoramatkailu-on/>. 2.6.2015.
- Ruusunen, R. 2011. National status report Finland. Julkaisematon hankedokumentti.
- Ruusunen, R. 2015a. Karelia-ammattikorkeakoulu. Suullinen tiedonanto. Euro-Veloen esittely tunneilla. 8.4.2015.
- Ruusunen, R. 2015b. Karelia-ammattikorkeakoulu. Haastattelu. 21.8.2015.
- Räsänen, P. 2015. Suunnitteluopas. VisitFinland. OutdoorsFinland.fi.
<http://www.outdoorsfinland.fi/wp-content/uploads/2014/06/Py%C3%B6r%C3%A4matkailun-suunnitteluopas.pdf>. 3.6.2015.
- Silverton, S. 2013. Mindfulness: tietoisien läsnäolon läpimurto. Helsinki: Schildts & Söderströms.
- Tonder, M. 2013. Ideasta kaupalliseksi palveluksi. Matkailupalvelujen tuotteistaminen. Vantaa: Restamark.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettinen

- neuvottelukunta.
http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf. 9.9.2015.
- Upitrek. 2015. Kesäohjelmat. Kainuun järvet ja metsät.
<http://www.upitrek.com/suomi/pyoraily/>. 20.11.2015.
- Varila, J., Pirttioja, J. 2008. Pyörällä: matkantekoa polkuvauhtia. Helsinki: Kirjapaja.
- Vilkkä, H., Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Villa Mandala. 2015. Wellness center stressinhallintaan.
<http://www.villamandala.fi/>. 18.6.2015.
- Visit Finland. 2008. Pyöräilymatkailun kehittämisstrategia 2008–2013.
http://www.visitfinland.fi/wp-content/uploads/2013/04/2008-Pyorailymatkailun_kehitt%C3%A4misstrategia_2009-2013-vrs-2.pdf?dl. 4.6.2015.
- Visit Finland. 2014. Matkailun trendejä maailmalla.
<http://www.visitfinland.fi/tutkimukset-ja-tilastot/trendit/page/2/>. 2.6.2015.
- Visit Finland. 2015a. Suomalainen hyvinvointimatkailu.
<http://www.visitfinland.fi/tuoteteemat/hyvinvointimatkailu/finrelax-konsepti/>. 18.6.2015.
- Visit Finland. 2015b. <http://www.visitfinland.fi/tuoteteemat/kesaaktiviteetit-outdoors-finland/tuotesuosituksset/>. 3.12.2015.
- Wihuri, A-J. 2014. Mindfulness työssä: tietoinen läsnäolo vapauttaa onnistumaan. Helsinki: Talentum.
- Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z. & Kabat-Zinn, J. 2009. Mielekkäästi irti masennuksesta. Tietoisien läsnäolon menetelmä. Helsinki: Basam Books.
- Ålandsresor. 2015. Pyöräilyloma. <https://www.alandsresor.fi/fi/pyorailypaketit/>. 20.11.2015.

Ohjeita mindfulness-harjoituksiin

Aloita harjoitus hengittämällä syvään sisään ja ulos.

Kiinnitä huomiota siihen, millaista hengityksesi on juuri tällä hetkellä: onko se hidasta/nopeaa, kevyttä/raskasta? Älä yritä säädellä hengityksesi tahtia, vaan anna sen kulkea omalla painollaan.

Siirrä vähitellen huomiosi kehoosi, aloita varpaista ja siitä, miltä ne tuntuvat polkimilla/maassa (riippuen siitä teetkö harjoituksen pyöräillessäsi vai tauon aikana).

Käy hiljalleen läpi muutkin ruumiinosasi järjestyksessä alhaalta ylöspäin: tunnustele miltä ne tuntuvat, mitä aistit, onko jossain kohti jännitystä tai kipua -> kipukohtien kohdalla voi hengittää muutaman kerran syvempään.

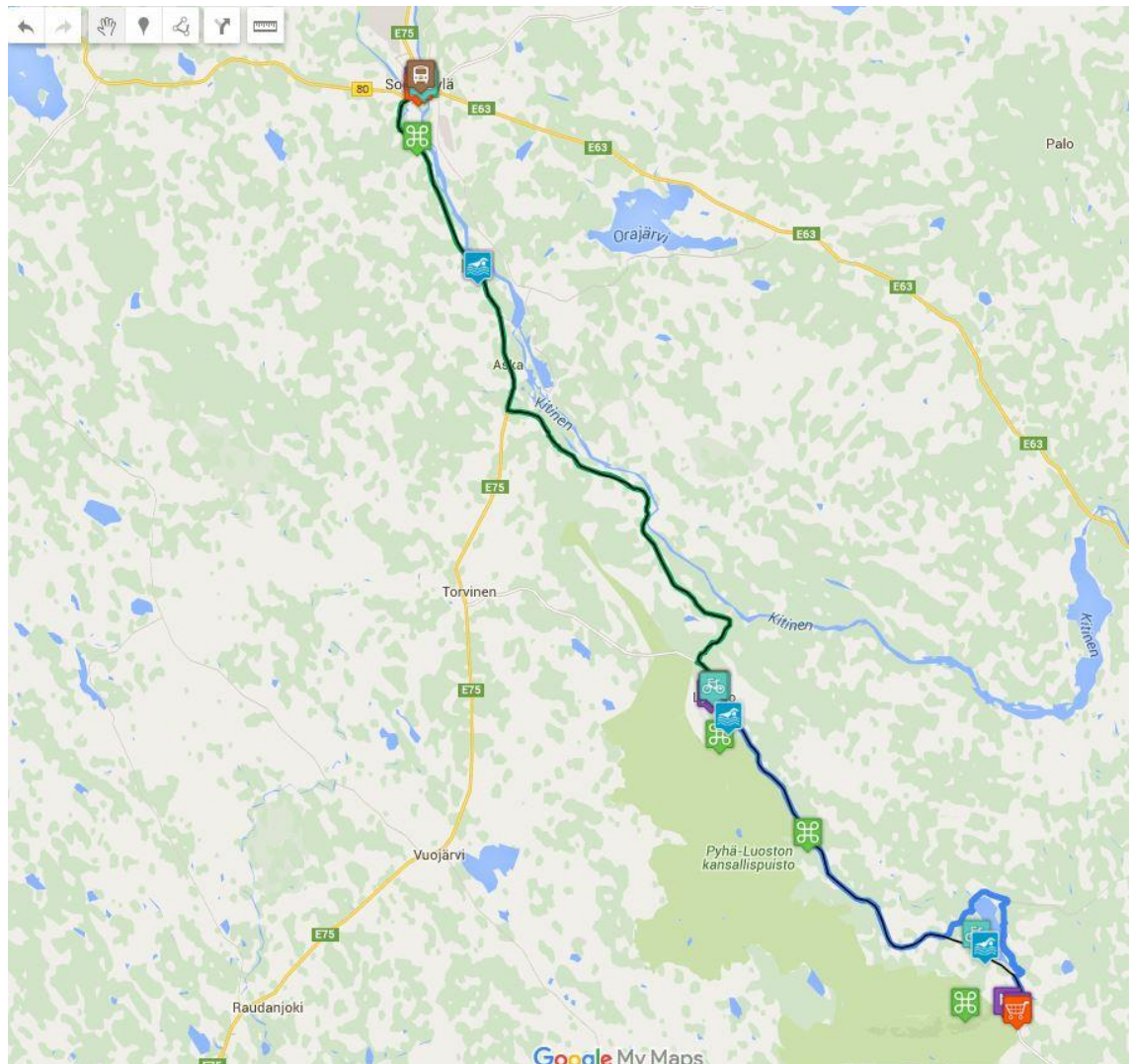
Pyöräillessä kiinnitä huomiota siihen, miltä tuuli tuntuu kasvoillasi. Tuoko se mukanaan tuoksuja läheisiltä niityiltä tai metsistä? Jos päivä on aurinkoinen, keskity tuntemaan auringon lämpö kasvoillasi. Jos päivä on vuorostaan sateinen, tunne sadepisarat kasvoillasi ja kuuntele, kuinka pisarat ropisevat maahan ja pyörään. Keskity siihen, miten aistit ympäristösi. Käytä niin kuulo-, näkö- kuin hajuaistiakin, ja kiinnitä huomiota siihen, miten aistit erottavat erilaisia asioita ympäröivästä luonnosta.

Jos ajatuksesi lähtevät harhailemaan muihin asioihin, kuten siihen mitä eilen tapahtui tai mitä ensi viikolla on odotettavissa töiden osalta, ohjaa ne rauhallisesti takaisin siihen kehonosaan, jota olit tutkimassa.

Lopuksi hengitä vielä muutaman kerran syvempään.

Harjoitus kestää noin puoli tuntia, jos sen tekee rauhallisesti.

Paketti 1: Sodankylä – Luosto – Pyhä - Sodankylä



Päivä 1: Sodankylä – Luosto (Lapland Hotel Luostotunturi) 38,1 km

Päivä 2: Luosto – Pyhä 39 km

Päivä 3: Pyhä – Sodankylä 63,9 km

Reitin yhteispituus 141 km

Paketti soveltuu jo enemmän pyöräilyä harrastaneille

Majoituskohteet ovat hotelleja:

Sodankylä: Hotelli Karhu (sekä tulo-, että lähtöpäivänä)

Luosto: Lapland Hotel Luostotunturi

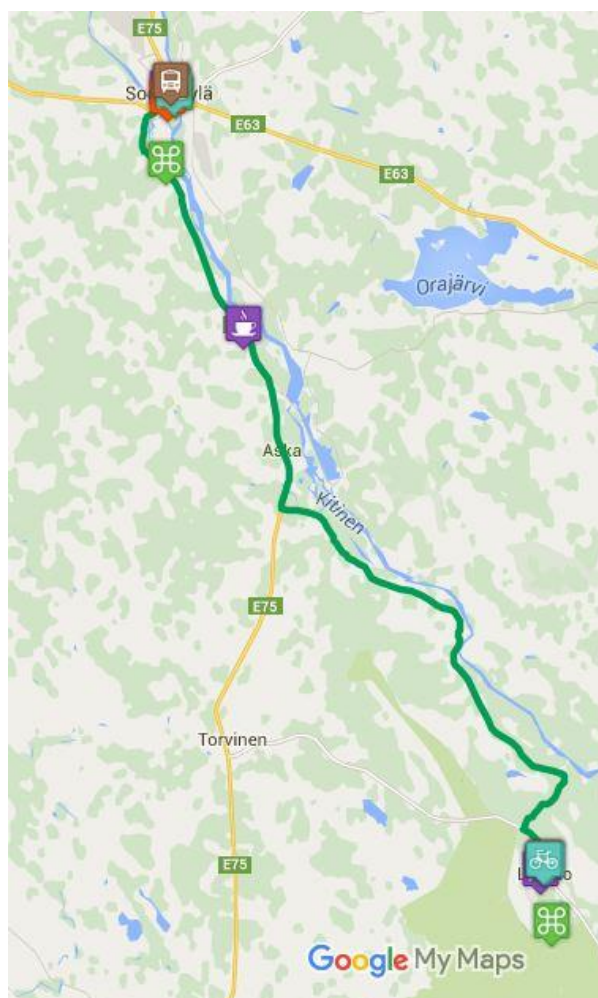
Pyhä: Hotelli Pyhätunturi

Kartta löytyy osoitteesta

<https://www.google.com/maps/d/edit?mid=z0Z2INn1HfBE.kzOmBMN4diZQ&usp=sharing>

Koe Lapin upeat tunturimaisemat ja luonnon rauha pyöräillessäsi Pyhä-Luoston kansallispuistossa. Unohda arjen huolet ja murheet tietoisien läsnäolon harjoituksia apunasi käyttäen, ja tutustu niin Lapin luonnon- kuin kulttuurihistoriaan-kin.

Matkan kokonaispituus on 141 kilometriä, ja se kulkee pääasiassa asfaltoituja teitä pitkin. Voit joko vuokrata pyörän Sodankylästä tai tehdä matkan omalla pyörälläsi.



Päivä 1: Sodankylä – Luosto 38,1 km

Päivän mindfulness-paikat: Porttikoski, Ametistikaivos, Ametistikylpylä

Päivä alkaa Hotelli Karhun runsaalla aamiaisella, jonka antamalla voimalla on hyvä aloittaa pyöräily kohti Pyhä-Luoston kansallispuistoa. Sodankylässä kannattaa käydä tutustumassa paikalliseen designiin, kuten keramiikkaan, esimerkiksi keskustan kädentaitajien liikkeissä. Koska matkan varrella ei ole muita palveluita, kuin kesäaikaan toimiva Orakosken leirintäalue, jossa on pieni kahvio, kannattaa varata omaa evästä mukaan. Orakoskella on myös uimaranta, jossa voit käydä virkistäytymässä kuumana päivänä.

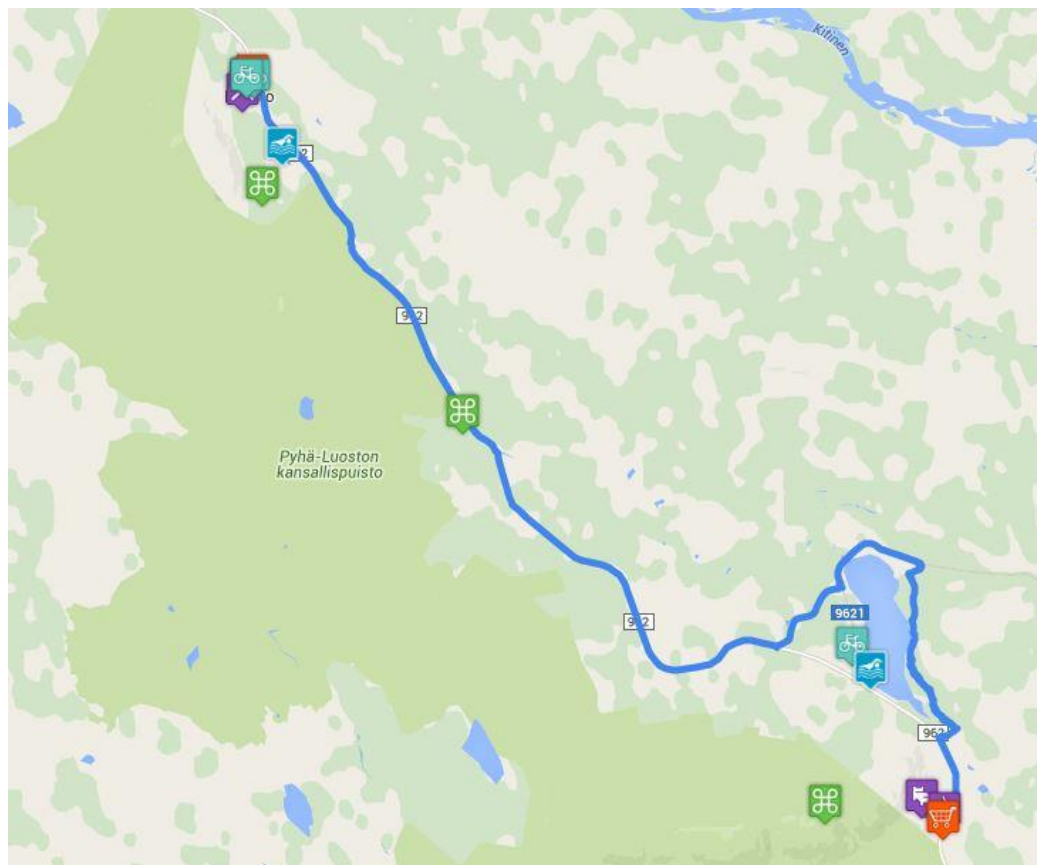
Suunnilleen 15 kilometriä Sodankylästä etelään sijaitsee päivän ensimmäinen varsinainen etappi, Porttikoski, jonka kuohuja kannattaa ehdottomasti käydä ihastelemassa ja nauttia matkaeväät siinä samalla, vaikka tietoista syömistä harjoitellen. Kuuntele, kuinka vesi kohisee kallioiden välissä kulkiessaan. Erotatko kosken kuohuista jotain tiettyjä ääniä? Tuulisempana päivänä voit keskittyä myös kuuntelemaan tuulen huminaa puiden latvoissa. Sulje silmäsi, ja anna kuuloaistisi etsiä pienimmätkin äänet, joita luonnosta löytyy.

Porttikoskelta matka jatkuu havupuiden reunustamaa tietä pitkin kohti Pyhä-Luostoa, jonne ensimmäisen päivän pyöräilyosuus päättyy. Reitti on melko tasaista koko matkan, muutamaa nousua lukuun ottamatta. Lounasta voit nauttia esimerkiksi Santa's Hotel Auroran ravintolassa, jossa makuhermojen helliminen onnistuu vaikkapa todellisella lähiruualla: ravintolan perinteinen poronkärstys tulee Jaakkolan porotilalta, joka sijaitsee aiemmin päivällä poljetun reitin varrella.

Yöpyminen tapahtuu Lapland Hotel Luostotunturissa, jonka ravintolan herkkuja voit maistella illallisella. Poro on suuressa osassa myös tämän ravintolan ruuissa, onhan se yksi Lapin alueen käytetyimmistä lihoista. Ennen illallista on mahdollista käydä tutustumassa Ametistikaivokseen, jossa voit kaivaa esiin oman onnenametistisi. Ametistikaivoksessa keskity erityisesti siihen, miltä kaivoksen kivet tuntuvat käsissäsi ja eroavatko ne jollain tavalla siitä, miltä onnenametistisi

tuntuu? Tunnustele, tuntuuko kivissä koloja tai terävämpiä kohtia, miltä niiden pinta tuntuu sormissasi?

Lampivaaraan, jossa kaivos sijaitsee, pääset joko pyöräillen tai jalan. Maasto on paikoin mäkiä, mutta matkan varrella voit ihaila kansallispuiston hienoja maisemia. Ametistikylpylässä voit pestä matkan liat pois, samalla monitoimialtaan aalloista ja juuri siitä hetkestä nauttien. Pysähdy ajattelemaan sitä, miltä ensimmäisen päivän pyöräilyn jälkeen tuntuu. Hengitä syvästi ja tunnustele, ovatko lihakset kipeät? Onko olo hyvä, oliko päivä liian raskas? Tunne, kuinka vesi osuu ihollesi ja miltä se tuoksuu. Laskeudu selällesi kellumaan altaaseen ja kuuntele, mitä ääniä veden alta kuuluu – vai kuuluuko mitään.



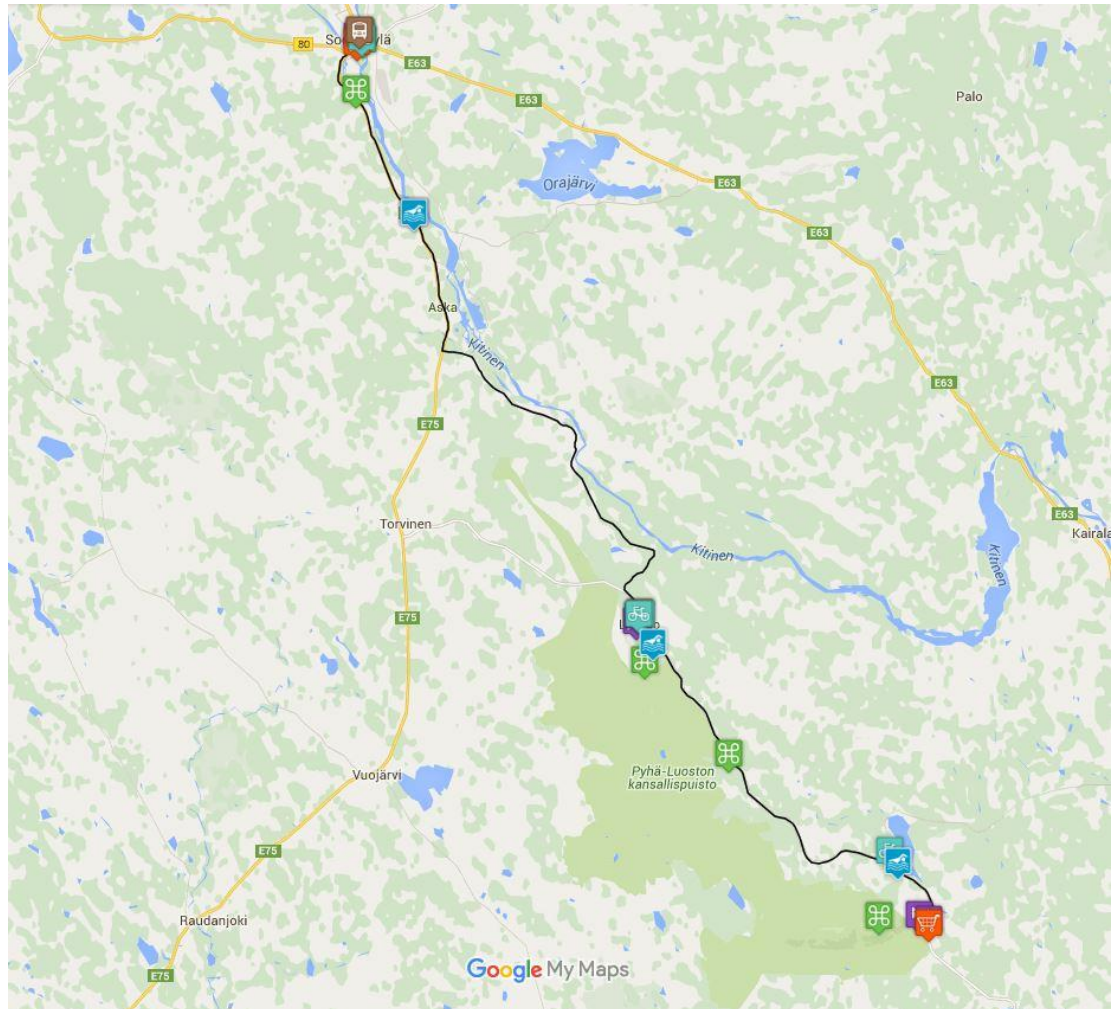
Päivä 2: Luosto – Pyhä 39 km

Päivän mindfulness-paikat: Pyhäjärven ranta, Isokuru, Pyhätunturi

Lapland Hotel Luostotunturin aamiainen antaa sinulle energiaa toisen päivän seikkailuihin. Aamiaisen jälkeen matka jatkuu kansallispuiston maisemissa kohti tämän päivän kohdetta, Pyhää. Pyhäjärven kylästä avautuu upea maisema kohti Pyhätunturia, ja metsät reunustavat tietä koko matkan. Pysähdy Pyhäjärven rannalle nauttimaan hetkestä. Sulje silmäsi ja tunne ilmapirta kasvoillasi. Kuumana päivänä voit kahlata rantaveteen ja tuntea viileän veden vasten jalkojasi.

Lounasta voit nauttia Cafe Loimussa, joka sijaitsee Luonto- ja kulttuurikeskus Naavassa, aivan Kultakero-tunturin juurella. Lounaan jälkeen on mukava lähteä ihaillemaan Suomen suurinta kurua, 220 metriä syvää Isokurua, sekä kurun perällä olevaa Pyhäkasteenputousta. Isokurun pohjalla on hyvä hiljentyä kuuntelemaan luonnon ääniä. Itse Pyhätunturi on ollut aikoinaan alueella asuneiden metsäsaamelaisten pyhä paikka, joten mikä olisikaan parempi paikka rauhoittumiselle ja itsensä kuuntelemiselle, kuin tunturin laki? Pyhätunturin huipulla voi yhä erottaa muinaismeren aaltojen jäljet kivissä. Tunnustele kiviä, ja kuuntele samalla, mitä ääniä kuulet ympäristöstäsi.

Illallisaikaan kannattaa etsiä hotellin tunturiravintola Kultakeroon ja ihailia ikkunasta avautuvia maisemia samalla kun nauttii lappilaisista mauista.



Päivä 3: Pyhä – Sodankylä 63,9 km

Päivän mindfulness-paikat: Luontonäyttely luonto- ja kulttuurikeskus Naavassa, pyöräilymatka kohti Sodankylää

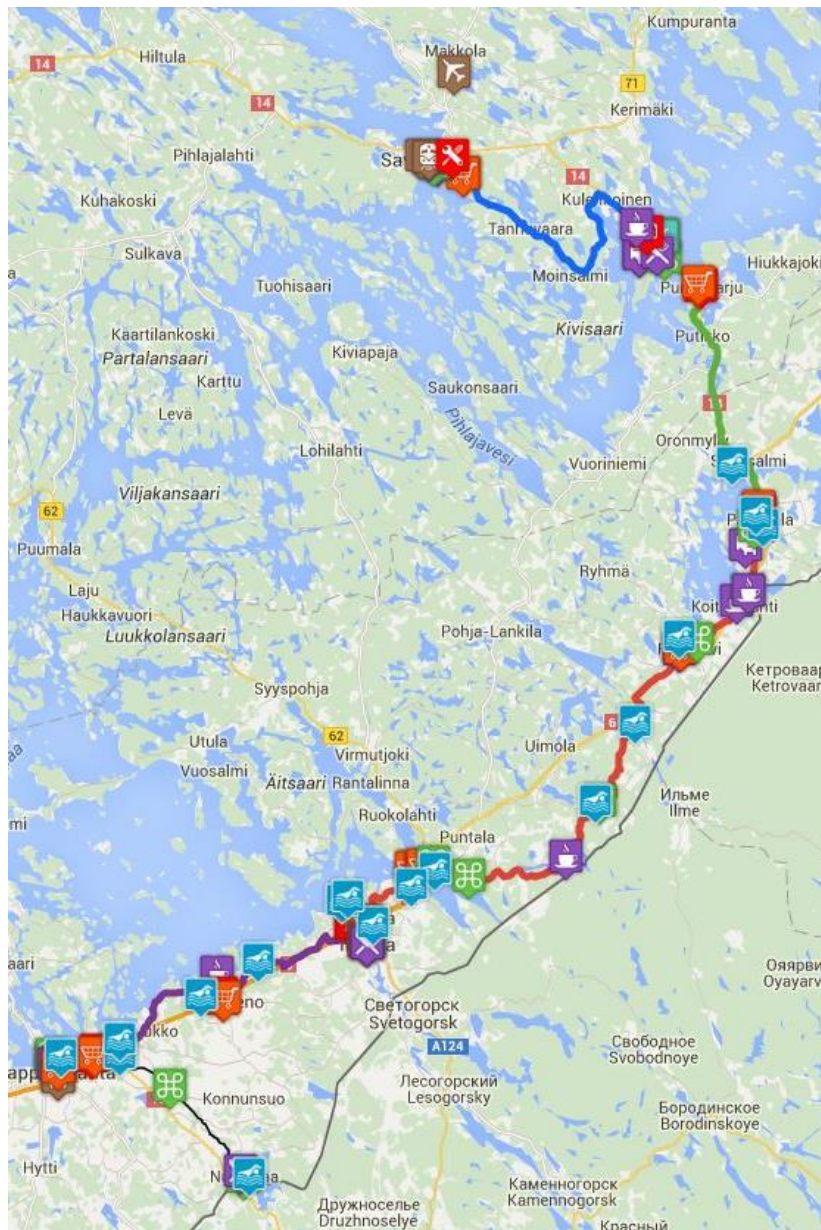
Hyvin nukutun yön ja runsaan aamiaisen jälkeen kannattaa käydä tutustumassa Luonto- ja kulttuurikeskus Naavan luontonäyttelyyn sekä lyhyisiin, noin viiden- toista minuutin pituisiin elokuviin. Luontonäyttelyssä voit tutustua kansallispuis- ton luontoon ja kulttuurihistoriaan kaikkia aistejasi käyttäen.

Historiaan tutustumisen jälkeen on aika suunnata pyörä takaisin kohti Sodanky- lää. Lounasta nautit helposti matkan varrella Poropuisto Koparassa, ja yhden pysähdyksen taktiikalla onnistuu myös poroihin ja niiden hoitoon tutustuminen. Kohti Sodankylää pyöräillessä voit keskittyä siihen, tuntuuko matkanteko nyt

helpommalta kuin aiemmin. Mikäli kahvihammastasi kolottaa jo Luostolla, voit pysähtyä sinne hengähtämään kahvittelun merkeissä. Jossain kohti voit pysähtyä tien laitaan, kävellä vähän matkaa metsään ja käydä kuuntelemassa tuulen huminaa puissa. Ihaile metsän eri vihreän sävyjä ja tutki ympäristöä etsien sieltä elämää. Kun olet rauhoittanut mielesi ja kehosi, on matkaa mukavampi jatkaa.

Sodankylässä voit istahtaa alas ja seurata paikallisten elämää, ennen kuin suuntaan nauttimaan illallisesta esimerkiksi Hotelli Karhussa.

Paketti 2: Lappeenranta – Savonlinna



Päivä 1: Lappeenranta – Nuijamaa – Lappeenranta 60 km (30 km suuntaansa)

Päivä 2: Lappeenranta – Imatra 42 km

Päivä 3: Imatra – Parikkala 74 km

Päivä 4: Parikkala – Punkaharju 44 km

Päivä 5: Punkaharju – Savonlinna 43 km

Paketti soveltuu jo enemmän pyöräilyä harrastaneille

Majoituskohteet ovat sekä hotelleja, että pieniä majoitusyrityksiä:

Lappeenranta: Sokos Hotel Lappee

Imatra: Imatran Valtionhotelli

Parikkala: Lehtolan Aitta ja Mökki

Punkaharju: Majoitus Hepokatti

Savonlinna: Sokos Hotel Seurahuone (mikäli haluaa jäädä vielä Savonlinnaan)

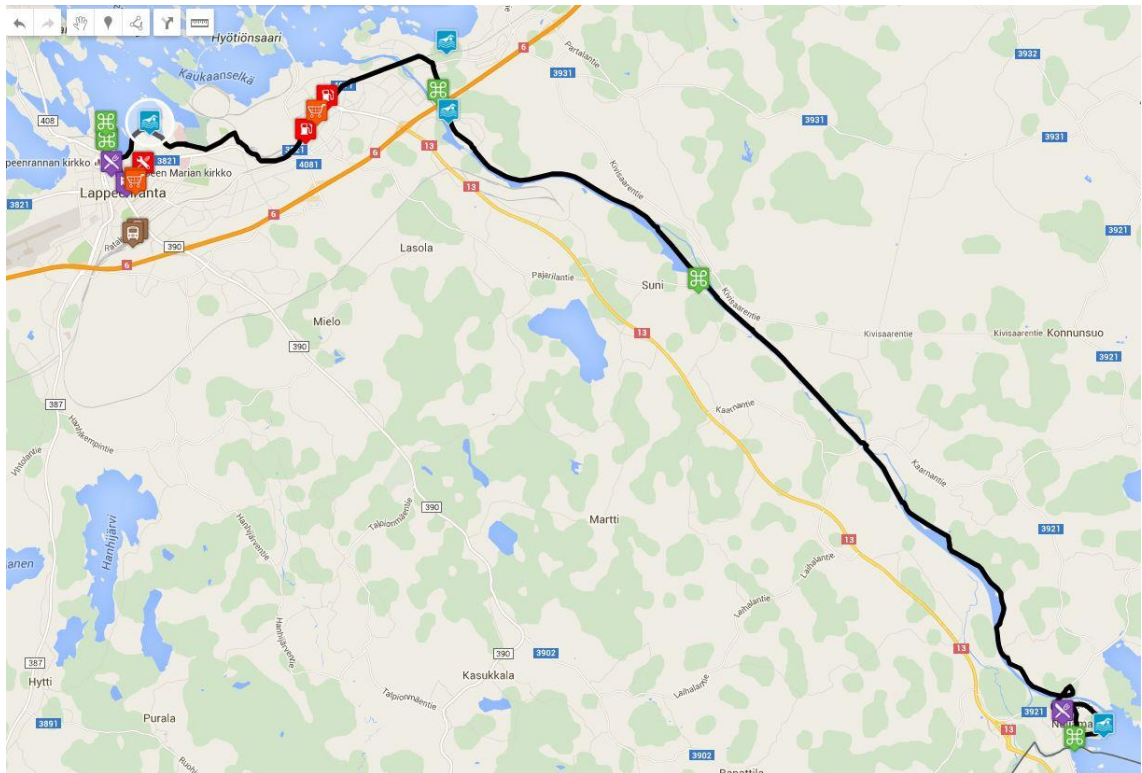
Huomioitavaa: Simpeleen ja Parikkalan välillä on pyöräiltävä Kuutostien reunaa kuutisen kilometriä!

Kartta löytyy osoitteesta

<https://www.google.com/maps/d/edit?mid=z0Z2INn1HfBE.kQXXHXBLKhaE&usp=sharing>

Tutustu Suomen sota- ja kulttuurihistoriaan ja koe rajan läheisyys polkiessasi Lappeenrannasta kohti Savolinnaa. Punkaharjun upeissa kansallismaisemissa on helppo unohtaa huolet ja murheet mindfulnessin parissa.

Matkan kokonaispituus on 263 kilometriä ja se kulkee pääosin asfaltoituja teitä pitkin. Voit vuokrata pyörän Helsingistä/Lappeenrannasta tai tuoda oman pyörän mukana.



Päivä 1: Lappeenranta – Nuijamaa – Lappeenranta 60 km yhteensä (30 km yhteen suuntaan)

Päivän mindfulness-paikat: Saimaan kanava, rajavyöhyke Nuijamaalla, Lappeenrannan linnoitus

Sokos Hotel Lappeen runsaan hotelliaamiaisen jälkeen on mukava aloittaa pyöräileminen kohti Nuijamaata ja rajaa. Reitti kulkee Saimaan kanavan viertä koko matkan Nuijamaalle saakka, joten voit nauttia veden kimmellyksestä pidemmän aikaa. Saimaan kanava yhdistää Saimaan vesistön Lappeenrannan ja Viipurin kautta Suomenlahteen ja se on erittäin merkittävä väylä tavarankuljetuksessa Venäjälle. Kanavan merkityksestä kertoo sekin, että itse keisari Aleksanteri II vieraili kanavatyömaalla vuonna 1856. Alkumatkasta reitillä sijaitsee Saimaan kanavamuseo, jossa voit tutustua kanavan historiaan vielä paremmin.

Saimaan vanhasta kanavasta on säilynyt muutamia kohtia, jotka osuvat myös reitin varrelle. Pysähdy hetkeksi kanavanrantaan ja sulje silmäsi kuvitellen en-

tisaikojen kanavaa loistossaan. Käytä kuulo- ja hajuaistiasi, ja tutustu ympäristösi ilman, että katsot sitä silmilläsi. Vedä syvään henkeä ja rentouta lihaksesi, tunne kuinka kireys katoaa hartioista. Tämän pienen rentoutumishetken jälkeen matka voi jatkua kohti Nuijamaata.

Nuijamaalla voit nauttia lounasta ravintola Disa's Fishissä. Täällä rajan läheisyys on silminnähtävissä, sillä paikoitellen rajavyöhyke on vain 100 metriä leveä. Pyöräile aivan rajavyöhykkeen tuntumaan ja sulje taas silmäsi. Kuuntele ensin ympäristön ääniä: kuuluuko rajan läheisyydessä erilaisia ääniä kuin esimerkiksi aikaisemmin kanavan varressa? Valitse sitten sopiva paikka, jonne voit istahtaa hetkeksi tekemään kehonkuunteluharjoituksen. Voit myös pulahtaa Nuijamaanjärveen aivan keskustan tuntumassa sijaitsevalla uimarannalla.

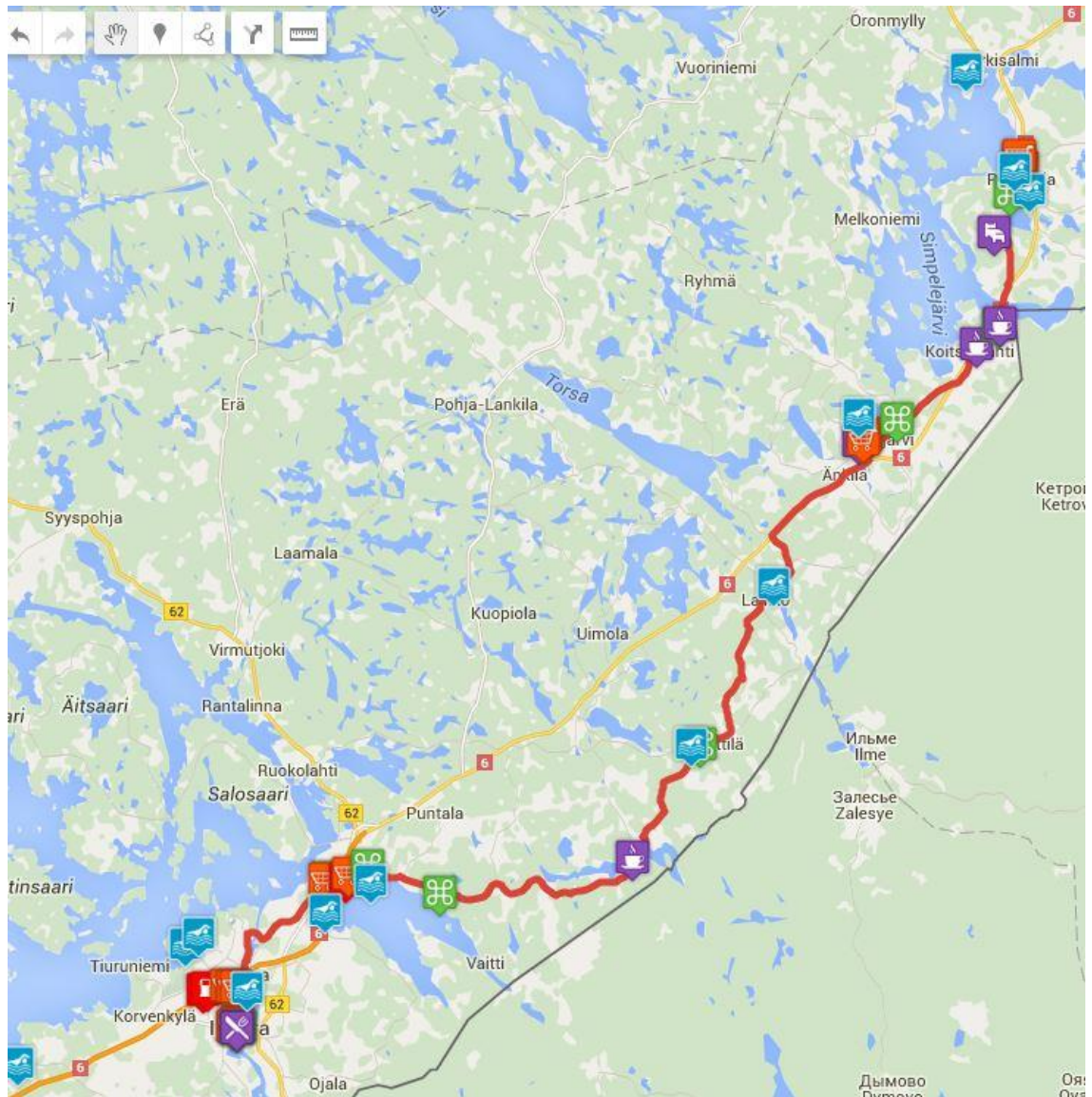
Takaisin Lappeenrantaan pyöräilet kanavan vartta, samaa reittiä kuin tullessakin. Lappeenrannassa ehdottomasti tutustumisen arvoinen kohde on Lappeenrannan linnoitus, jonka muurien sisäpuolella voit melkein tuntea historian siipien havinan. Tutustu linnoitukseen rauhassa, juoksuta sormiasi muurin kivillä ja tunnustele, miltä ne tuntuvat. Entä miltä mukulakiveys tuntuu jalkojesi alla? Linnoitus on tärkeä osa Lappeenrannan historiaa, sillä se on rakennettu rajalinnoitukseksi. Se on ollut välillä venäläinen, välillä ruotsalainen linnoitus, mutta nykyään se on osa kaikkien kolmen maan kulttuuriperintöä. Linnoitus on yksi Lappeenrannan kaupunginosista, ja se sisältää muun muassa useita museoita, joiden rakennuksista vanhimmat ovat peräisin 1700-luvun viimeisiltä vuosikymmeniltä.

Mikäli energiaa tuntuu riittävän vielä museoihin tutustumiseen, löytyvät Ratsuväkimuseo sekä Etelä-Karjalan museo Linnoituksen alueelta. Illallista kannattaa nauttia ravintola Wolkoffista, joka sijaitsee Wolkoffin talomuseon yhteydessä pienen matkan päässä Linnoituksesta. Wolkoffin talo on Lappeenrannan vanhimpia rakennuksia, sillä on nimittäin ikää reilut 160 vuotta. Lappeenrannassa on useita uimarantoja, joten voit käydä rentoutumassa Saimaassa vaikkapa ennen nukkumaanmenoa. Yöpyminen tapahtuu Sokos Hotel Lappeessa.

tit ravintola Buttenhoffissa, joka on tarjoillut ruokaa jo vuodesta 1936. Lounaan jälkeen on sotahistoriaan tutustumisen vuoro Lotta- ja veteraanimuseossa.

Valtionhotellin ympärillä sijaitsee Kruununpuisto, joka kätkee sisälleen muun muassa hiidenkirnun ja kaupungin historiaa sekä geologiaa esittelevän kaupunkipuron. Puisto perustettiin Venäjän keisari Nikolai I:n toimesta Imatrankosken ympärille 1800-luvun puolivälissä. Kruununpuistossa järjestetään opastettuja kierroksia, mutta voit tutustua puistoon myös omatoimisesti. Istahda hetkeksi puron rannalle tutkailemaan taimenten uiskentelua, sulje silmäsi ja kuuntele veden kohinaa. Kruununpuisto on oivallinen paikka myös oman kehon kuunteluun.

Puistosta on helppo jatkaa lähellä sijaitsevalle Imatrankoskelle, jossa järjestetään kesällä päivittäin musiikin siivittämä koskinäytös. Imatrankoski on paitsi kansallismaisema, myös Suomen vanhin matkailunähtävyys, sillä sitä on tultu katsomaan jo 1700-luvulta lähtien. Myös Venäjän keisarinna Katariina II on vierailut koskella, samoin kuin lukuisat muut aateliset sekä kirjailijat ja taiteilijat. Koskinäytöksen jälkeen on aika suunnata takaisin hotellille ja sen Linnaravintolaan, jonka listalta löytyy muun muassa Keisarin poroa. Loppuillan voikin sitten viettää rentoutumalla Valtionhotellin kylpylän altaissa, päivän pölyjä pois pyyhkien.



Päivä 3: Imatra – Parikkala 74 km

Päivän mindfulness-paikat: Mietttilän museotie, Parikkalan Patsaspuisto

Aamiaisen ja mahdollisen aamu-uinnin jälkeen matkasi jatkuu kohti Parikkalaa. Matkan varrelle osuvaa Kolmen Ristin Kirkkoa kannattaa käydä katsomassa, onhan se yksi Alvar Aallon kansainvälisesti arvostetuimmista tuotannoista. Kirkossa on esimerkiksi yhteensä 103 ikkunaa, joista vain kaksi on samanmuotoisia.

Kolmen Ristin Kirkosta hieman eteenpäin sijaitsee Imatran Rajamuseo, joka kertoo Suomen rajahistoriasta. Näyttelyn kuvia katsellessasi voit myös kuvitella itsesi kuvien tilanteisiin: miltä sinusta olisi silloin tuntunut? Museon kahden hehtaarin ulkoalueella voit nähdä muun muassa aidon mallin rajalinjasta.

Miettilän museotien rauhassa on hyvä tehdä kehonkuunteluharjoitus samalla kun pyöräilet kohti rajaa. Tunne, miten ilmavirta osuu kasvoillesi. Siirrä sitten ajatuksesi alemmas, kohti hartioita ja niska. Lämmittäkö aurinko niskaasi? Miltä ohjaustanko tuntuu käsiesi alla, ovatko sormesi vetreät? Mikäli jalkojen lihaksia kivistää, hengitä niiden kohdalla muutaman kerran syvään, ja ajattele että kivistys menee pois.

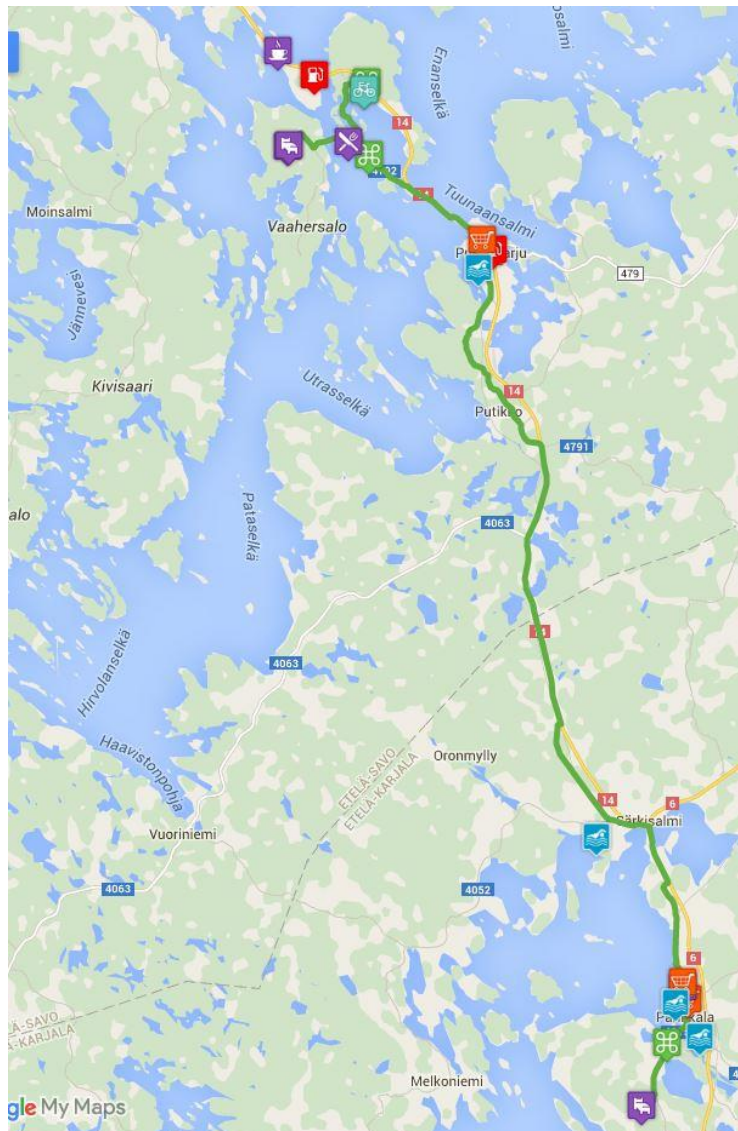
Museotie on osa entistä Savonlinna-Viipuri-maantietä ja sen historia ulottuu niinkin kauas kuin 1600-luvulle. Tietä pitkin ovat aikoinaan kulkeneet niin sotajoukot kuin majataloon matkalla olleet matkalaisetkin. Kahville kannattaa pysähtyä Eläinhoitola Pienen Variksen kesäkahvilaan, joka sijaitsee sopivasti museotien varrella. Miettilän reservikasarmialueen lähellä on myös uimaranta, mikäli tahdot virkistäytyä. Rauhallinen maalaismaisema siivittää matkantekoa, kunnes päästään vilkkaan Kuutostien varteen. Kuutostien reunassa ajat muutaman kilometrin, kunnes saavut Simpeleelle.

Simpeleellä on lounaan aika. Kahvila Lounaskulma tarjoaa omien sanojensa mukaan paikkakunnan parhaat karjalanpiirakat, joten niitä kannattaa ehdottomasti testata. Simpeleen kaunis valkoinen kivikirkko osuu reitin varrelle, jonka jälkeen jatketaan matkaa kohti Parikkalan patsaspuistoa. Ennen patsaspuistoa kannattaa pysähtyä ostamaan matkamuuistoja Iloisen pässin maalaispuodista, joka tarjoaa runsaasti käsintehtyjä tuotteita sekä erikoisuutenaan biisoninlihamburgereita.

Patsaspuisto on Parikkalan suurin nähtävyys: ITE-taiteilija Veijo Rönkkösen yli 50 kestäneen työn tulokset ovat näkemisen arvoiset. Yli 550 moniaiheista betonipatsasta ja kesäisin kukkien peitossa oleva puutarha vievät kävijän kuin toi-

seen maailmaan. Patsaspuisto on oivallinen paikka rauhoittumiseen. Istahda Salaiseen puutarhaan ja käytä hetkinen siihen, että vain hengität ja kuuntelet ympäristöäsi. Kävellessäsi puistossa voit tunnustella, miltä betonipatsaat tuntuvat sormiesi alla ja kokeilla erotatko patsaiden ilmeitä, jos suljet silmäsi ja käytät näkemiseen vain käsiäsi. Puiston vieressä on kesäisin kioski, josta voi ostaa virvokkeita.

Patsaspuistosta on vain jokunen kilometri tämän illan majoituspaikkaan, Lehtolan Aittaan ja Mökkiin. Voit jättää tavarasi sinne, ja piipahtaa illallisella Parikkalan keskustassa, esimerkiksi Ravintola OMAssa. Illalla voit vielä nauttia saunan lämmöstä ennen nukkumaanmenoa.



Päivä 4: Parikkala - Punkaharju 44 km

Päivän mindfulness-paikat: Pyöräily kohti Punkaharjua, Punkaharjun kansallismaisema, Lusto, Punkaharjun puulajipuisto

Nautittuasi aamiaista puutarhan viehättävässä lasihuoneessa, on taas aika hypätä pyörän selkään ja jatkaa kohti Punkaharjua. Matkalla voit käydä katsomassa Parikkalan kirkkoa. Haljakan uimarannalla voit pysähtyä kuuntelemaan veden liplatusta, ja pulahtaa viileään järviveteen. Matka sujuu joutuisasti metsämaisemissa, ja välillä puiden lomasta voi erottaa veden kimmellyksen. Kuuntele tuulen huminaa ja tunne sen keveä kosketus kasvoillasi. Pian huomaatkin ole-

vasi keskellä Punkaharjun kansallismaisemaa, korkealta harjujen päältä avautuvat upeat näkymät, joissa silmä lepää. Kurvaa lounaalle tämän päivän majoipaikkana toimivaan Majoitus Hepokattiin, jonka keitoissa maistuvat niin satoauden herkut kuin Suomen maaseutukin. Ylimääräiset kantamukset on helppo jättää Hepokattiin, joten lounaan ja pienen lepo hetken jälkeen voit hyvillä mielin suunnata pyörän takaisin kansallismaisemaa kohti.

Upeiden maisemiensa ansiosta Punkaharju on ollut kansainvälisestikin tunnettu matkailukohde jo yli kahdensadan vuoden ajan. Puiden välistä pilkottavat kauniit järvinäkymät saavat katsojan huokailemaan ihastuksesta, joten mikä olisi-kaan parempi paikka tietoiseen läsnäoloon? Seisahdu puiden lomaan ja vain katsele. Jos ajatuksesi alkavat harhailla, ohjaa ne takaisin maisemaan. Tutki, miten vesi kimmeltää kaukaisuudessa, miten kauas harjuilta voikaan nähdä ja miten saarien ja rantojen puut piirtyvät vedenpintaan luoden siihen kuin toisen metsän.

Mikäli et saanut mahtavista maisemista vielä tarpeeksesi, älä huoli! Illan nähtävyyksiin tutustuttuasi palaat samaa reittiä takaisin majoituspaikkaan, ja vielä seuraavana aamunakin voit nauttia ainutlaatuisesta harjuluonnosta. Suomen metsämuseo Lusto on kohteista ensimmäinen. Lustossa pääset tutustumaan metsän historiaan ja tulevaisuuteen, ja viimeistään siellä voi ymmärtää, mitä metsä suomalaisille merkitsee. Uppoudu metsämyytteihin ja – tarinoin ja koe virtuaalinen luontoelämys Hiljaisuuden huoneessa. Vielä nykyäänkin, mutta erityisesti entisaikaan metsät ja niistä saatavat luonnonvarat turvasivat suomalaisten toimeentulon. Suomalaiset hyödyntävät metsiä runsaasti myös virkistyskäyttöön, ja onhan metsässä oleskelulla todettu olevan myös todellisia terveysvaikutuksia.

Tutustuttuasi metsään seinien sisäpuolella, on vuorossa Punkaharjun puulajipuisto sekä sen noin sata eri puulajia. Havupuiden havinaa kuunnellessasi voit samaistua aiemmin kuultuihin metsätarinoin. Opastustaulut kertovat alueesta tarkemmin. Kuusen juurelle on mukava vaikka istahtaa ja hengittää hetki tietoi-

sesti. Pyöräiltyäsi takaisin majoituspaikkaan kansallismaiseman halki, kannattaa pysähtyä illalliselle ravintola Kruunupuistoon. Kokeile esimerkiksi paistettua kuhaa. Ennen nukkumaanmenoa voi vielä nauttia pihasaunan löylyistä ja pulahtaa uimaan viileään järviveteen.



Päivä 5: Punkaharju – Savonlinna 43 km

Päivän mindfulness-paikat: Järven ranta Hepokatissa, Olavinlinna

Viimeinen päivä alkaa tietenkin aamiaisella, jonka jälkeen voit ottaa hetken itsellesi ja istua järven rannassa kuuntelemassa veden ääniä. Harjujen päällä nautit kansallismaisemasta viimeisen kerran tämän matkan aikana, ennen kuin sukellat metsän katveesta lähemmäs asutusta ja maalaismaisemia. Cafe Rantakivi, joka tarjoaa itsetehtyä lähiruokaa Puruveden rannalla, on oiva paikka pysähtyä kahville. Järvi- ja metsämaisemat reunustavat tietä aina Savonlinnaan saakka, välillä ohitse vilahtaa myös peltoja.

Savonlinnan tunnetuin nähtävyys, 1400-luvulla rakennettu Olavinlinna, on näkemisen arvoinen. Olavinlinna perustettiin vahvistamaan rajapuolustusta ja se on toiminut ajan saatossa niin varuskuntana kuin vankilanakin. Vuonna 1912

linnassa järjestettiin ensimmäiset oopperajuhlat, jotka ovat yhä edelleen yksi Savonlinnan suurimmista ja suosituimmista tapahtumista. Olavinlinnassa vieraillessasi voit melkein kuvitella itsesi 1400-luvun elämään. Käy ihailmassa Saimaalle avautuvaa näkymää ja tunne vanhan linnan kivet sormiesi alla.

Lounasta voit myös nauttia kätevästi Olavinlinnan ravintola Linnatuvassa. Olavinlinnan vieressä sijaitsee Savonlinnan maakuntamuseo, joka esittelee Etelä-Savon kulttuurihistoriaa ja Saimaan purjehdushistoriaa. Mikäli lähtö takaisin kotiin on suunniteltu vasta seuraavaksi päiväksi, kannattaa loppupäivä viettää esimerkiksi Norppasafarilla. Yöpyminen tapahtuu lokoisasti Sokos Hotel Seura-huoneessa.

QUESTIONS FOR TIM AND LAUREL

Hello Tim and Laurel,

I hope everything's well with you. Here in Finland the weather is quite depressing at the moment: the sky's all grey and it is raining almost all the time.

The reason I'm sending this e-mail to you is that I'm currently writing my thesis about how to combine mindfulness in cycling tourism. Your experiences of long-distance cycling in Finland would be very useful in making of the thesis, especially because you cycled alone – having very much time to think about everything. Or in some cases, nothing.

I'm planning two cycling tourism packages (one to Pyhä-Luosto area in Lapland and another from Lappeenranta to Savonlinna), that include mindfulness exercises while cycling and visiting attractions. I would be extremely happy, if you could spare some time to answer the questions about your trips to Finland and the EuroVelo 13 route.

I would also need your permission to use your name and answers as a part of my thesis. That means that if you answer the questions, I assume I can use your answers in my thesis.

The questions can be found from the attached Word file.

Thank you so much already in advance!

What did you pay attention to while you were cycling? Did you for example notice what the wind felt like on your face, or if your mind started wandering to things what happened yesterday? If your thoughts were in the past, did you guide them back to the present or continued to think about the past?

What kind of changes did you notice in your stress level while cycling?

What kind of feelings did you experience during your trip? You can close your eyes and think about your trip: what can you see? How you do feel?

If you don't already know what mindfulness is, here's a brief definition:

"Mindfulness is becoming more aware of what you are thinking and doing – what's going on in your mind and body. It is just being with your experience. Avoiding the tendency to respond on auto-pilot and feed problems by creating your own story. It is also seeing things and responding more wisely. By creat-

ing a gap between the experience and our reaction to, we can make wiser choices.” Source: Juliet Adams, Founder of Mindfulnet.org & Director, A Head for Work

Having read the definition of mindfulness above and remembering your cycling experience in Finland, do you think it is possible to combine mindfulness with cycling?

Background questions:

Your age:

What kind of cycling experience did you have before your trip to Finland? You can describe your experience with a few sentences.