

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU  
Matkailu- ja palveluliiketoiminta

Roosa Väänänen

LUONTOMATKAILU HYVINVOINNIN EDISTÄJÄNÄ

Opinnäytetyö  
Joulukuu 2019



**OPINNÄYTETYÖ**  
**Joulukuu 2019**  
**Matkailu- ja palveluliiketoiminta**

Karjalankatu 10  
80200 JOENSUU  
SUOMI  
+358 13 260 600

Tekijä  
Roosa Väänänen

Nimeke  
Luontomatkailu hyvinvoinnin edistäjänä

Toimeksiantaja  
Ilomantsin Matkailuyhdistys ry

**Tiivistelmä**

Tässä opinnäytetyössä käsitellään luontoa, luontomatkailua sekä luonnon virkistyskäyttöä Suomessa. Luonnossa oleminen vaikuttaa positiivisesti kävijän hyvinvointiin ja auttaa matkailijoita saavuttamaan elämänlaatua parantavia kokemuksia. Tähän opinnäytetyöhön on koottu tietoa aiheesta analysoimalla kirjallisuudessa sekä internetjulkaisuissa esiintyvää teoriaa.

Luontomatkailu on yksi Suomen merkittävimmistä matkailumuodoista, ja vuonna 2019 maa nimettiin maailman parhaaksi luontomatkakohteeksi. Tätä asemaa ylläpitäviä ja vahvistavia tekijöitä on esitelty työssä. Luontomatkkoja oman asuinalueen ulkopuolisille alueille tehdessä luonnon hyvinvointia edistävät vaikutukset tehostuvat matkailuun liittyvien elementtien ansiosta. Näitä ovat muun muassa vaihtelevat luonnonmaisemat, erilaiset aktiviteetit sekä elämykset.

Opinnäytetyön tavoitteena on toimia tietopakettina, jossa kerrotaan luonnon sekä luontomatkailun hyvinvointia edistävästä ominaisuuksista. Työn avulla voidaan lisätä tietämystä luontomatkkojen tärkeydestä sekä kannustaa ylläpitämään suhdetta luonnon kanssa.

Kieli  
Suomi

Sivuja 39  
Liitteet 1  
Liitesivumäärä 3

Asiasanat  
luontomatkailu, hyvinvointi, luonnon virkistyskäyttö, elämys, Ilomantsi



**THESIS**  
**December 2019**  
**Degree Programme in Tourism**

Karjalankatu 3  
80200 JOENSUU  
FINLAND  
+358 13 260 600

Author  
Roosa Väänänen

Title  
Positive effects of nature tourism on well-being

Commissioned by  
Ilomantsin Matkailuyhdistys ry

**Abstract**

This thesis deals nature, nature tourism and recreational use of nature in Finland. Being in nature has positive impacts on person's well-being and it helps travelers to achieve experiences that improve the quality of life. All data gathered for this thesis about the positive effects of travelling in natural environments has been examined by diversely analyzing literature and publications on the internet.

Nature tourism is one of the most significant forms of tourism in Finland and it was even named as the best nature tourism destination in 2019. Factors that maintain and strengthen this position have been introduced in this thesis. Positive effects for well-being become more effective when people do nature travels outside from the usual habitat. These matters are e.g. changing natural views, different activities and experiences.

The goal for this thesis was to be an information pack about nature tourism and how it has features that increase well-being. Thesis can be used to increase the knowledge about the importance of nature travels and to encourage maintaining relationship with nature.

Language  
Finnish

Pages 39  
Appendices 1  
Pages of Appendices 3

Keywords  
nature tourism, well-being, recreational use of nature, experience, Ilomantsi

## Sisältö

|      |   |    |
|------|---|----|
| 1    | Johdanto .....                              | 4  |
| 2    | Ilomantsin Matkailuyhdistys ry .....        | 6  |
| 3    | Opinnäytetyön tausta ja tavoite .....       | 8  |
| 4    | Keskeiset käsitteet .....                   | 9  |
| 5    | Luontomatkailu .....                        | 10 |
| 5.1  | Luontomatkailun määritelmä .....            | 10 |
| 5.2  | Kestävää luontomatkailua .....              | 11 |
| 5.3  | Jokamiehenoikeudet .....                    | 12 |
| 5.4  | Virkistävät kansallispuistot .....          | 14 |
| 5.5  | Suomi luontomatkailuympäristönä .....       | 15 |
| 6    | Luontomatkailu Ilomantsissa .....           | 16 |
| 6.1  | Vetovoimainen luontokohde .....             | 16 |
| 6.2  | Kansallispuistot Ilomantsissa .....         | 18 |
| 7    | Ihminen luonnossa .....                     | 20 |
| 7.1  | Luonnon virkistyskäyttö .....               | 20 |
| 7.2  | Luontosuhde .....                           | 21 |
| 8    | Hyvinvointi .....                           | 22 |
| 8.1  | Hyvinvoinnin määritelmä .....               | 22 |
| 8.2  | Hyvinvoinnin edistäminen .....              | 23 |
| 9    | Luonto ja hyvinvointi .....                 | 24 |
| 9.1  | Luonnon vaikutus ihmiseen .....             | 24 |
| 9.2  | Elämyksiä luonnosta .....                   | 26 |
| 10   | Luonnossa toimimisesta hyvinvointia .....   | 28 |
| 10.1 | Luontoaktiviteetit osana matkailua .....    | 28 |
| 10.2 | Metsäkylvyt hyvinvoinnin edistäjänä .....   | 29 |
| 11   | Tietopaketin muodostuminen prosessina ..... | 30 |
| 11.1 | Teoreettinen selvitys .....                 | 30 |
| 11.2 | Luotettavuus ja eettisyys .....             | 32 |
| 12   | Pohdinta .....                              | 33 |
|      | Lähteet .....                               | 36 |

Liite 1      Yhteenveto Ilomantsin luontomatkailun kehittämisestä

# 1 Johdanto

Unohtumattomia luontoelämyksiä tavoittelevan matkailijan kannattaa ehdottomasti valita matkakohteekseen Suomi. Ylellisten luontoelämysten järjestämiseen erikoistunut True Luxury Travel on nimittäin valinnut Global Wildlife Travel Index 2019 –julkaisussaan Suomen maailman parhaaksi luontomatkailukohteeksi (True Luxury Travel 2019). Luonto-matkailutoimintaa kehittämällä on mahdollisuus kasvattaa Suomen asemaa vetovoimaisena matkailumaana entisestään.

Suomen luonto näyttäytyy suomalaisille miellyttävänä paikkana erilaisille vapaa-ajan toiminnoille. Vuonna 2010 laadittu tutkimus osoitti, että 96 % suomalaisista harrastaa ulkoilua vuoden aikana ja usein tämä tapahtuu juuri luonnossa. (Metla Luonnonvarakeskus 2013.) Luonnonympäristöissä vietetyn ajan jälkeen on mahdollista tuntea itsensä rentoutuneeksi ja olonsa hyväksi. Pitkä vaellus tai jopa muutaman tunnin metsäretki virkistävät kehoa ja mieltä, sekä aikaansaavat levollisuuden tunteen. Myös nopeat vierailut kodin lähistöllä sijaitseville viheralueille voivat auttaa selkeyttämään ajatuksia ja tuntemaan olonsa paremmaksi.

Tässä opinnäytetyössä selvitetään luonnon ja hyvinvoinnin välistä syy-seuraussuhdetta sekä tarkastellaan niin luontomatkailua kuin luonnon virkistyskäyttöä hyvinvoinnin edistäjinä. Luontomatkailun ollessa yksi Suomen merkittävimmistä matkailumuodoista on työssä esiteltyjä aiheita tarkasteltu Suomen näkökulmasta. Tavoitteena oli tarjota työn toimeksiantajalle, Ilomantsin Matkailuyhdistys ry:lle jäsenineen tietoa, joka voi toimia inspiraationa luontomatkailutoiminnan suunnittelussa sekä kehittämisessä. Suomen luontomatkailumahdollisuuksien yleisen tarkastelun lisäksi opinnäytetyössä esitellään Ilomantsia luontomatkailukohteena. Työn lopussa liitteenä on myös tekijän omaa pohdintaa Ilomantsin luontoympäristöjen potentiaalista matkailussa sekä alueen luontomatkailutoiminnan kehittämismahdollisuuksista.

## 2 Ilomantsin Matkailuyhdistys ry

Opinnäytetyön toimeksiantaja on vuonna 2009 perustettu Ilomantsin Matkailuyhdistys ry. Yhdistyksen missiona on Ilomantsissa toimivien matkailualan yritysten ja yhteisöjen yhteistyön kehittäminen sekä alueen vetovoiman ja tunnettavuuden lisääminen niin Suomessa kuin ulkomailla. Matkailuelinkeinon, matkailualan yritysten sekä kiinteistönomistajien edun valvominen kuuluu yhdistyksen toimenkuvaan. Yhdistys ei tavoittele voittoa tai muuta taloudellista etua. Se kerää varoja toimintansa tueksi liittymis-, jäsen-, tukijäsen- ja kannattajajäsenmaksuina, vastaanottamalla lahjoituksia ja testamentteja, sponsorisopimuksilla sekä hakemalla avustuksia julkisyhteisöiltä. (Ilomantsin Matkailuyhdistys ry. 2019a.)

Ilomantsin matkailuyhdistys toimii aktiivisesti toteuttaakseen tarkoituksensa. Yhdistyksen toimintaan kuuluu:

- tiedotus- ja neuvottelutilaisuuksien järjestäminen alueen yritysten, kiinteistönomistajien, julkishallinnon sekä muiden matkailuun keskittyvien tahojen kesken
- matkailutoiminnasta, alueen elinkeinoista ja luonnonolosuhteista, historiasta, nykytilasta ja tulevaisuudensuunnitelmista tiedottaminen mediassa sekä tiedotustilaisuuksia järjestämällä
- Ilomantsin matkailupalvelujen tuotekehitystyön suunnitteluun osallistuminen
- matkailuelinkeinolle tärkeiden reittien ylläpito sekä kehittäminen
- julkisen liikenteen kehittäminen alueellisesti esitysten ja lausuntojen avulla
- urheilu-, kulttuuri- ja matkailutapahtumien järjestäminen
- yhdistyksen verkkosivujen ylläpito ja kehittäminen
- matkailutoimialaan liittyvä tilastoinnin, tutkimusten sekä muun julkaisutoiminnan koordinointi
- koulutuksen järjestäminen jäsenille
- seudun infrastruktuurin sekä tietoliikenneverkkojen kehittämiseen ja hallintoon osallistuminen
- yhteistyö Pohjois-Karjalan muiden matkailuyhteisöjen kanssa.

(Ilomantsin Matkailuyhdistys ry. 2019a.)

Matkailuyhdistykseen kuuluu varsinaisia jäseniä, tukijäseniä sekä kannattajajäseniä. Yhteensä jäseniä on 25. Varsinaisena jäsenenä voi toimia matkailualan henkilö, alan liiketoimintaa harjoittava luonnollinen henkilö tai oikeuskelpoinen yhteisö. Tukijäseniä voivat olla matkailutoimintaa harjoittavat tai kyseisen toiminnan kanssa yhteistyössä toimivat henkilöt sekä oikeuskelpoiset yhteisöt. Kaikki luonnolliset henkilöt sekä oikeuskelpoiset yhteisöt voivat toimia yhdistyksen kannattajajäseninä. Hallituksen muodostavat puheenjohtaja, 6–12 varsinaista varajäsentä sekä heidän varajäsenensä. Hallituksen jäsenet valitaan vuosittaisessa syyskokouksessa. Hallitus voi nimetä yhdistykselle toiminnanjohtajan sekä muita toimihenkilöitä. (Ilomantsin matkailuyhdistys ry. 2019a.)

Ilomantsin Matkailuyhdistys on aktiivisesti osallisena erilaisissa alueella järjestettävissä yleisötapahtumissa muun muassa kuljettamalla ihmisiä katujunassaan kesäisin keskiviikon tori-illoissa sekä vuoden merkittävimmän tapahtuman, Karhufestivaalin aikaan. Yhdistys pyrkii myös lisäämään vuosittain maaliskuussa järjestettävän Pogostan Hiihdon houkuttelevuutta ja kestoja järjestämällä tapahtuman yhteyteen oheispalveluita. (Ilomantsin matkailuyhdistys ry. 2019a.)

Erilaisiin matkailua kehittäviin hankkeisiin osallistuminen on tärkeä osa yhdistyksen toimenkuvaa. Vuonna 2019 Matkailuyhdistyksen toimintaa sekä yhteistyötä on tehostettu ja laajennettu seuraavien hankkeiden avulla: Säpinää seuduille -osahanke, VisitKarelia Destination 2018–2019, SHAPE – Sustainable Heritage Areas: Partnerships for Ecotourism sekä NatureBridge Karelia CBC. Hanketoiminnan lisäksi yhdistys tekee yhteistyötä ja on aktiivisessa vuorovaikutuksessa Ilomantsin kunnan, Visit Karelian, BusinessFinlandin VisitFinland -yksikön sekä Ilomantsin yrittäjien kanssa. (Ilomantsin matkailuyhdistys ry. 2019a.)

Yhdistys asetti toiminnalleen vuonna 2019 painopisteitä, joita olivat nettisivujen kehittäminen, alueen matkailupalvelujen tuotekehitys sekä paketointiin ja markkinointiin panostaminen. (Ilomantsin matkailuyhdistys ry. 2019a.) Vuoden aikana julkaistiin myös Ilomantsin palveluopas. Oppaasta löytyy matkailijalle hyödyllistä

tietoa muun muassa Ilomantsin kunnasta, alueen luonnosta, tapahtumista, paikallisista yrityksistä, nähtävyyksistä, aktiviteettimahdollisuuksista, majoituksesta sekä ravitsemuspalveluista (Ilomantsin matkailuyhdistys ry. 2019b). Lisäksi tämän vuoden oppaassa kartta-aineistoon on kiinnitetty erityishuomiota (Ilomantsin matkailuyhdistys ry. 2019a).

### **3 Opinnäytetyön tausta ja tavoite**

Hyvä mielenterveys on avainasemassa yleisen hyvinvoinnin toteutumisessa. Yksilön mielenterveydellinen tila yhdessä fyysisen, psyykkisen, henkisen ja sosiaalisen terveyden kanssa määrittelevät, kuinka tasapainoiseksi sekä hyväksi oma elämä koetaan. Mielenterveyden ollessa läheisesti kytköksissä muihin terveyden sekä hyvinvoinnin osa-alueisiin, voidaan niitä myös edistää melko samankaltaisilla keinoilla. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.) Ihminen ei voi kokea elävänsä hyvää elämää, jos yksilön henkinen hyvinvointi ei ole kunnossa. Onnellisuuden kokemisen kannalta on tärkeää osata tarkkailla omaa hyvinvointia ja toteuttaa asioita, jotka edistävät sitä. Yksi tärkeä hyvinvointia edistävä tekijä on muun muassa luonnossa liikkuminen. (MIELI Suomen Mielenterveys ry 2019.)

Tämän opinnäytetyön tehtävänä oli etsiä ja koota tietoa, joka käsittelee luonnon ja luontomatkailun hyvinvointia edistäviä vaikutuksia sekä lisätä tietämystä aiheesta. Tehtävänä oli myös esitellä tietoperustaa prosesseista, joita ihminen luonnon vaikutuksesta kokee. Luontomatkailua ja sen palveluita suunniteltaessa on tärkeää tunnistaa tietyn alueen tai paikan potentiaali aiheeseen liittyen. Opinnäytetyö tarjoaa luonnon sekä luontomatkailun kanssa läheisessä kontaktissa olevalle toimeksiantajalle monipuolisen tietopakettin luontomatkailun ja hyvinvoinnin suhteesta. Ennen luontomatkailun hyvinvointia edistävien ominaisuuksien analysointia tuli täsmentää, mitä luontomatkailulla tarkoitetaan.

## 4 Keskeiset käsitteet

**Luonto** määritellään tavallisesti fysiikan, kemian, geologian, biologian sekä metsätieteen kautta. Biologisesta näkökulmasta ajateltuna luonto koostuu elollisesta ja elottomasta luonnosta. Luonto on vastakohta ihmisen rakennuttamille keinotekoisille aikaansaannoiksi. (Hemmi 2005, 321.) **Luontosuhteella** tarkoitetaan ihmisen ja luonnon välistä vuorovaikutusta. Matkailijan luontosuhde muodostuu tiedollisten sekä tunteisiin perustuvien tekijöiden, kuten arvojen ja asenteiden pohjalta. (Hemmi 2005, 319–321.) Jokaisen täytyy rakentaa oma henkilökohtainen suhteensa luontoon itse, eikä sitä voi valmiina opettaa toiselle. (Metsähallitus 2019a.)

**Luontomatkat** on luonnonympäristöön kohdistuvaa matkailua, jossa luonto jossain määrin toimii matkailullisena vetovoimatekijänä sekä matkailun tapahtumapaikkana. Yleensä luontomatkatilussa matkailija odottaa luonnon itsessään tuottavan hänelle jonkinlaisia kokemuksia, elämyksiä ja nautintoa. **Elämyksenä** voidaan pitää monin aistein koettavaa, yleensä hetkellistä tunnetilaa, joka lisää ihmisen hyvinvointia jättäen samalla voimakkaan muistijäljen. (Hemmi 2005, 333–334, 393–394.) Jokaisen henkilökohtainen **hyvinvointi** koostuu koetusta terveydestä, onnellisuudesta sekä elämässä menestymisen ja onnistumisen tunteesta. Hyvinvointiin liitetään myös hyvä mielenterveys, tyytyväisyys omaan elämään sekä tarkoituksen tunne elämässä. (Davis 2019.)

**Luonnon virkistyskäytöllä** tarkoitetaan luonnossa liikkumista, erilaisia luontoharrastuksia sekä luontomatkatilua (Metsähallitus 2016). Perustana luonnon virkistyskäytölle toimii rentoutumisen ja hyvinvointia edistävän vaikutuksen tavoittelu luonnon maavaroja käyttäen esimerkiksi maalla tai vesillä. Niin kutsuttuina luonnon virkistyskäyttäjinä voivat toimia paikallisten asukkaiden lisäksi kotimaiset sekä ulkomaalaiset matkailijat. (Neuvonen & Sievänen 2011.)

## 5 Luontomatkailu

### 5.1 Luontomatkailun määritelmä

Luontomatkailua voidaan tarkastella useasta eri perspektiivistä ja kyseiselle matkailumuodolle on olemassa useita, hieman toisistaan poikkeavia määritelmiä. Määritelmille yhteiseksi voidaan katsoa luontomatkailun olevan luonnonympäristöön kohdistuvaa matkailua, jossa luonto toimii vetovoimatekijänä sekä matkailun tapahtumapaikkana. Yksinkertaistettuna luontomatkailu vaatii siis luonnosta kiinnostuneen matkailijan sekä luonnon matkakohteena. Muita mahdollisia käsitteen sisällä olevia elementtejä ovat luontoa tuotannollisessa mielessä apuna käyttävä matkailuyrittäjä, muut julkiset toimijat sekä jonkinlainen luontomatkailutuote. Yleensä luontomatkailussa matkailija odottaa luonnon itsessään tuottavan hänelle jonkinlaisia kokemuksia ja elämyksiä. Elämys tarkoittaa jonkinlaista useimmiten positiivista, yleensä hetkellistä monin aistein koettavaa tunnetilaa, joka lisää ihmisen hyvinvointia jättäen samalla voimakkaan muistijäljen. (Hemmi 2005, 333–334, 393–394.)

Luontomatkailun tarkastelu ja määrittely eri näkökulmista auttaa luonnehtimaan termiä laaja-alaisesti. Erilaisia näkökulmia ovat muun muassa matkailijan luontosuhteeseen perustuva, yhteiskunnallinen, ympäristöfilosofinen sekä liiketoiminnallinen. Kun otetaan huomioon kaikki edellä mainitut, voidaan luontomatkailu luonnehtia ilmiöksi, jossa matkailija kulkee pois tavanomaisesta elinympäristöstään, matkailuyrittäjien saadessa prosessista elantoa. Matkailijan tavoitteena on biologiseen ja ekologiseen luontoon tutustuminen, luonnon tarjoamista kokemuksista nauttiminen tai ympäristöfilosofiansa kehittäminen. Joskus asian tarkastelu eri perspektiivistä voi aiheuttaa sen, että tietty termiin liitetty asia rajataan pois kokonaan. Kun tarkastellaan luontomatkailua esimerkiksi matkailijan luontosuhteen kannalta, ei toiminta välttämättä pidä sisällään lainkaan matkailua tuottoisana elinkeinona harjoitettavaa toimijaa. (Hemmi 2005, 334–335.)

Jotta voidaan puhua luontomatkailusta, on tiettyjen määritelmien mukaan asetettava termille niin kutsuttuja reunaehtoja. Näitä voivat olla esimerkiksi luonnon elinvoimaisuuden säilyttäminen sekä ympäristövastuullisuus. Luontomatkailu-

termin määrittely on kuitenkin menossa jatkuvasti suuntaan, jossa reunaehtoja ei ole sekä luontomatkailun luonnehdinta on yleisluontoisempaa. Ilman minkäänlaisia reunaehtoja luontomatkailuna voidaan pitää kaikkea matkailua, jossa luonto on osallisena. (Hemmi 2005, 334–336.)

Luonto toimii tärkeässä asemassa myös muissa matkailumuodoissa. Esimerkiksi ympäristöä mahdollisimman vähän kuormittava ekoturismi, seikkailumatkailu sekä luonnon ja villieläinten tarkkailuun perustuva Wildlife-matkailu ovat läheisesti kytköksissä luontomatkailun kanssa. Luontomatkailun tavoin, kaikki edellä mainitut tapahtuvat yleensä luonnonympäristössä. (ACS Distance Education 2019.) Seikkailumatkailu on voimakkaasti kasvussa oleva matkailumuoto, joka pohjautuu tavallisesti johonkin jännitystä tai jopa vaaraa sisältävään aktiviteettiin, jonka avulla matkailija tuottaa itselleen voimakkaita elämyksiä. Usein tapahtumapaikkana oleva luonto vaihtelevine olosuhteineen saattaa itsessään olla jännityksen aiheuttaja. Näin on esimerkiksi vuorikiipeilyssä. (Hemmi 2005, 357.)

## **5.2 Kestävää luontomatkailua**

Kestävyydellä ja kestäväällä kehityksellä tarkoitetaan jatkuvaa ohjattua yhteiskunnallista parannusta sekä muutosta, jonka tarkoituksena on turvata hyvät mahdollisuudet elämään niin ihmisten, ympäristön kuin taloudenkin kannalta (Ympäristöministeriö 2017). Ekologisessa kestävydessä avainasemassa on luonnonarvojen kunnioittaminen. Sosiaalisella, taloudellisella ja kulttuurillisella kestävydellä viitataan taas ihmisten hyvinvoinnin kunnioittamiseen sekä taloudelliseen kasvuun. Kestävässä luontomatkailussa tarkoituksena on turvata, sekä olla riskeeraamatta luontoa, kulttuuria ja niiden arvoja. Optimaalinen tilanne olisi, että luontomatkailu toimisi luonnonsuojelun ja hyvinvoinnin edistäjänä sekä edistäisi alueen taloudellista kasvua. (Metsähallitus 2013.)

Metsähallitus on julkaissut periaatteita, joiden avulla se pyrkii takaamaan luontomatkailun kestävyttä omassa toiminnassaan sekä matkailuyrittäjien kanssa yhteistyössä toteutetussa toiminnassa käytännön keinoin. Periaatteiden mukaan pyritään suojaamaan luontoa ja säilyttämään kohteiden luontoarvot kehittämällä

palveluita, haittavaikutuksia ennakoimalla sekä kestävällä rakentamisella. Metsähallituksen periaatteissa korostuvat muun muassa energiatehokkuus, paikallisuus, käyttäjäturvallisuus, taloudellinen kasvu sekä luonnon terveydelliset hyödyt. Myös kohteiden arvoista ja palveluista tiedottamista sekä palautteen keräämistä pidetään tärkeänä. Toimijoita pyritään saada sitoutumaan periaatteisiin ja heille järjestään koulutusta aiheeseen liittyen. Periaatteissa tärkeäksi mainitaan toimijoiden tuottaman viestinnän yhdenmukainen toteuttaminen kaikille kohderyhmille niin Suomessa kuin maailmalla. (Metsähallitus 2018a.)

Metsähallitus pitää osaltaan huolen, että kestävä luontomatkailun periaatteita noudatetaan Suomessa suojelualueilla, kansallispuistoissa, luonto-, ja historiakohteissa sekä maailmanperintökohteissa (Metsähallitus 2018a). Maailmanperintökohteet edustavat Suomessa poikkeuksellisen kallisarvoista kulttuuri- ja luonnonperintöä. Suomen seitsemästä maailmanperintökohteesta kuusi ovat kulttuurikohteita, sekä yksi (Merenkurkun saaristo) on luontokohde. (Museovirasto 2019.)

Jos luontomatkailutoiminnan suunnittelussa tai toteutuksessa ilmenee puutteita, on hyvin todennäköistä, että luontomatkailu toimii uhkana luonnolle, vahingoittaa paikallista kulttuuria sekä häiritsee luonnossa olijota (Metsähallitus 2013). Onkin hyvä ymmärtää, että luontomatkailu ja kestävä matkailu ovat eri matkailumuotoja, eikä luontomatkailu ikinä ole automaattisesti kestävä. Pohjoisen luonnon kyky kestää räsitystä on rajallinen. Jotta luontomatkailun jatkuvuus voitaisiin taata, olisi tärkeää, että luontomatkailua kehitetään Suomessa kestäväillä periaatteilla. (Tyrväinen 2017.)

### **5.3 Jokamiehenoikeudet**

Poikkeuksellisen laajoilla jokamiehenoikeuksilla on merkittävä rooli Suomen luontomatkailussa sekä luonnon virkistyskäytössä. Jokamiehenoikeuksia voivat käyttää niin kotimaan kuin ulkomaan matkailijat, eikä niiden käyttöön tarvita erillisiä lupia tai maksuja. Jokamiehenoikeuksia voidaan käyttää riippumatta siitä,

omistaako käytön kohteena olevan maan valtio vai jokin yksityinen taho. Oikeudet eivät kuitenkaan päde yksityisillä piha-alueilla, viljelyksillä tai muilla erityiskäytössä olevilla alueilla. Oikeuksien käytöstä ei myöskään saa aiheutua alueille tai sen ihmisille suurta vahinkoa eikä muuta häiriötä. Matkailijan on myös hyvä huomata, että jokamiehenoikeudet eivät sellaisenaan päde kansallispuistoissa tai muilla luonnonsuojelualueilla. (Ympäristöministeriö 2016.)

Suomen luonnossa jokamiehenoikeuksien puitteissa häiriötä aiheuttamaton liikkuminen ilman moottorisoitua kulkuneuvoa esimerkiksi jalan tai pyörällä on sallittu melko vapaasti. Ainoastaan asumusten pihat, viljelykset ja viranomaispäättöksellä liikkumiskieltoon asetetut alueet eivät lukeudu sallittuihin liikkumisalueisiin. Paikoissa, joissa vapaa liikkuminen on sallittu, saa kerätä vapaasti marjoja, sieniä, käpyjä sekä kukkia, rauhoitettuja yksilöitä lukuun ottamatta. Luonnossa voi yöpyä esimerkiksi teltassa, ajoneuvossa tai veneessä ilman erillisiä lupia. Virkistykseen tarkoitetuille alueille on usein järjestetty erityisiä alueita telttayöpymistä varten. Kyseisiltä alueilta löytyy usein tulentekopaikka, jota tulee tulta tehdessä käyttää, sillä avotulen teko ilman maanomistajan lupaa ei ole sallittua. Jokamiehenoikeudet kieltävät luonnon roskaamisen yksityisillä sekä valtion alueilla. (Ympäristöministeriö 2016.) Vaikka liikkuminen luonnossa on jokamiehenoikeuksilla sallittua, täytyy kaupallista luontomatkailua harjoittaessa alueella liikkumiseen anoa lupa (Metsähallitus 2018b).

Jokamiehenoikeudet sallivat vesillä ja jäällä liikkumisen vapaasti. Onkiminen ja pilkkiminen vesillä on sallittua ja maksutonta, vaelluskalavesistöjen koski- ja virta-alueita lukuun ottamatta. Ravustus, katiskalla ja verkolla kalastaminen, vetouistelu useammalla vavalla sekä muu kalastaminen vaatii valtion kalastonhoitomaksun maksamista sekä kalastusoikeuden haltijan myöntämän luvan. Metsästäminen vaatii metsästystutkinnon suorittamista, riistanhoitomaksun maksamista, metsästyskortin omistamista sekä maanomistajan luvan tietyille alueelle. Metsästyksen on myös tapahduttava kullekin riistaeläimelle asetettuna metsästysaikana. (Ympäristöministeriö 2016.)

Maastossa ajaminen moottoriajoneuvolla on jokamiehenoikeuksien mukaan kiellettyä ilman maanomistajalta saatua lupaa. Moottorikelkkailua, maastopyöräilyä,

poroajelua, koiravaljakkoretkiä tai muuta luonnossa tapahtuvaa kulkuneuvolla harjoitettavaa aktiviteettia järjestävän luontomatkailuyrittäjän on mahdollista tehdä sopimuksia erilaisista reiteistä maanomistajien kanssa. Sama pätee erilaisien tukikohtien ja rakennelmien kuten laavun, kodan, rantautumispaikan tai poroaidan rakentamiseen. (Metsähallitus 2018b.) Maanomistajalla ei ole oikeutta rajoittaa jokamiehenoikeuksien käyttämistä, jos siitä ei aiheudu yleistä haittaa tai häiriötä (Ympäristöministeriö 2016).

#### **5.4 Virkistävät kansallispuistot**

Metsähallituksen hoidettavana olevat kansallispuistot ovat kaikille avoimia luonnonnähtävyyksiä, joiden ensisijainen tarkoitus on toimia luonnonsuojelualueina turvaten luonnon monimuotoisuutta. Kansallispuistoja voidaan perustaa valtion maalle. Ne tarjoavat niin kotimaisille kuin ulkomaisille matkailijoille sekä muille kävijöille mahdollisuuden kokea ja nähdä maamme tyyppisimmät sekä arvokkaimmat luonnonmaisemat. (Metsähallitus 2019c.) Suomen 40 kansallispuistoa soveltuvat matkakohteina erinomaisesti monipuoliseen luonnossa liikkumiseen, rentoutumiseen ja oleiluun. Retkeily onnistuu vaivattomasti merkittyjen retkeily- ja vaellusreittien, tulentekopaikkojen, telttailualueiden sekä muiden yöpymispaikkojen ansiosta. Jokaisessa kansallispuistossa maisemat, puitteet ja palvelut ovat erilaisia, joten matkailija voi valita itselleen juuri sopivan vaihtoehdon. (Metsähallitus 2019d.)

Luontomatkailun suosion kasvu voidaan selvästi havaita, kun tarkastellaan Suomen kansallispuistojen kävijämääriä vuosien 2001–2018 aikana. Vuonna 2001 puistoissa vierailijoita oli noin 850 000. Vuoteen 2018 mennessä kävijämäärä oli kasvanut yli kolmeen miljoonaan. Kahdentoista vuoden aikana kansallispuistojen määrä on lisääntynyt, mikä osaltaan vaikuttaa kävijämäärien kasvuun. Vuosien 2011–2018 aikana kävijämäärät kuitenkin kasvoivat yli miljoonalla kansallispuistojen yhteispinta-alan pysyessä melko samana. (Metsähallitus 2019b.)

## 5.5 Suomi luontomatkailuympäristönä

Suomeen kohdistuvassa matkailussa luonto on yksi tärkeimmistä vetovoimatekijöistä (BusinessFinland 2019). Maantieteellisenä alueena Suomi tarjoaa vaihtelevien vuodenaikojen ansiosta ihanteelliset puitteet luontomatkailulle. Maan moninaiisiin luonnonnähtävyyksiin sekä -ympäristöihin kuuluvat muun muassa vesistöt, metsät, rannikot ja saaristot. Näitä erilaisia ominaisuuksia voidaan ihmisten toimesta muokata, hyödyntää ja painottaa halutulla tavalla. Suomen matkailuprofiilia tarkasteltaessa voidaan huomata kyseisten ympäristöjen jo itsessään olevan merkittävässä roolissa. Kansainvälisen matkailun näkökulmasta Suomi voidaan mieltää melko syrjäiseksi paikaksi, jossa luonto tarjoaa matkailijalle paljon erilaisia tunnelmia, rauhaa ja tilaa, näyttäytyen monelle ”erämaana”. Harvaan asutun Suomen voidaankin katsoa luonnonrauhansa ansiosta toimivan ihmisille kaupungistuneessa Euroopassa niin sanottuna virkistysalueena. (Vesterinen & Vuoristo 2009, 33, 45.)

Luontomatkailussa keskiössä oleva luonnon elvyttävä vaikutus vaihtelee alueen ympäristön ja sijainnin mukaan. Hyvinvoinnillisia hyötyjä voidaan tietyissä määrin saada asutusalueiden läheisyydestä esimerkiksi kaupunkimetsistä ja viheralueilta. Tehokkaimman vaikutuksen tarjoavat kuitenkin isot, esteettisesti houkuttelevat, syrjäiset luontoalueet, jotka soveltuvat lyhyiden vierailujen lisäksi pidempään oleskeluun. (Luonnonvarakeskus 2016a.) Suomesta löytyy suuria luontoalueita runsaasti muun muassa metsien muodossa. Kolme neljäsosaa Suomen pinta-alasta täyttää metsä, ja se tekee maasta Euroopan metsäisimmän valtion suhteutettuna maiden pinta-alaan (Luonnonvarakeskus 2016b).

Metsien prosentuaalinen osuus vaihtelee alueittain, mutta jokaisesta maakunnasta voi löytää runsaasti virkistysalueita metsien muodossa. Merkittävän osan Suomen metsäalasta vievät erityyppiset suot. Soiden katsottiin vielä muutama vuosikymmen sitten olevan matkailussa käyttökelvottomia alueita vaikeakulkuisuuden sekä muiden epämiellyttävien aiheuttavien elementtien takia. Nykyään luontomatkailun suosion kasvun myötä myös soiden virkistyspotentiaali on tunnistettu. Koskemattomat maisemat yhdessä ainutlaatuisen ekosysteemin kanssa

tekevät soista matkailuyrittäjille tuotteistamiskelpoisia ja matkailijoille vetovoimaisia alueita. (Vesterinen & Vuoristo 2009, 36.)

Suomessa sijaitsee myös paljon hyvin erityyppisiä vesistöalueita, joiden käyttökelpoisuus matkailun näkökulmasta vaihtelee alueittain. Matkailun kannalta vetovoimaisiin vesistöalueisiin kuuluvat rannat, rannikot, saaret, saaristot, merialueet, järvet, joet, erilaiset vesireitit sekä muut vesi- ja rantamaisematyypit. Vaikka Suomi on jo kauan luonnehdittu ”tuhansien järvien maana”, ei vesistöjen tarjoamaa potentiaalia vielä täysin hyödynnetä tavalla, jolla se olisi mahdollista esimerkiksi aktiviteettien tuotteistamisessa tai maamme matkailubrändin luomisessa. (Vesterinen & Vuoristo 2009, 36–39.)

Suomen luonnossa metsien ja vesistöjen lisäksi pinnanmuodot sekä korkeuserojen luomat erilaiset maisemat vaikuttavat vetovoimaisuuteen maamme luontomatkailussa. Kansainvälisessä mittakaavassa Suomen pinnanmuodot eivät tarjoa voimakkaisiin korkeuseroihin vetoa tunteville vuoristomatkailijoille parhaita mahdollisia puitteita. Maamme tunturit, vaarat ja muut korkeuseroja sisältävät paikat ovat kuitenkin vetovoimaisia kotimaanmatkailua tarkasteltaessa. (Vesterinen & Vuoristo 2009, 36–39.) Monia erilaisia luontoympäristöjä voi Suomesta löytää jopa yhden matkakohteen alueelta. Esimerkiksi opinnäytetyön toimeksiantajan, Ilomantsin Matkailuyhdistys ry:n kotikunnassa Ilomantsissa voi tietyllä alueella tutustua moniin erilaisiin ympäristöihin sekä luonnonnähtävyyksiin.

## **6 Luontomatkailu Ilomantsissa**

### **6.1 Vetovoimainen luontokohde**

Ilomantsi on vuonna 1875 perustettu Suomen itäisin kunta (VisitIlomantsi 2019a). Pohjois-Karjalan maakunnassa sijaitseva Ilomantsi näyttyy kävijöilleen monipuolisena matkailuympäristönä, jossa aitous, perinteet sekä historia ovat vahvasti läsnä. Ilomantsissa on monipuolinen luonto; lukuisia soita, vaaroja, vesistöjä

ja erilaisia metsiä. Kyseiset ympäristöt soveltuvat hyvin luontomatkailun harjoittamiseen ja tarjoavat luontomatkailijoille erilaisia luonnonnähtävyyksiä. (VisitKarelia 2019.) Myös aktiiviset ja toimintaa kaipaavat luontomatkailijat voivat löytää Ilomantsista runsaasti tekemistä. Alueen luonto yhdessä paikallisten yrittäjien kanssa mahdollistaa monipuoliset mahdollisuudet muun muassa vaellukseen ja retkeilyyn, kalastukseen, melontaan, hiihtoon sekä moottorikelkkailuun. (VisitIlomantsi 2019b.)

Pohjos-Karjalan muiden matkakohteiden tapaan matkailun sesonkiaika sijoittuu Ilomantsissa toukokuun ja elokuun välille. Alue näyttäytyy vetovoimaisena kohteena ulkomaalaisille matkailijoille ympäri maailmaa, mutta eniten vierailijoita tulee idän naapurimaasta, Venäjältä. Ulkomaalaisia matkailijoita tulee jonkin verran myös esimerkiksi Ruotsista, Virosta, Alankomaista sekä Italiasta. (Silvennoinen 2015.) Vuosien 2012–2015 aikana tehtyjen mittausten mukaan yöpymisten määrä oli korkeimmillaan heinäkuussa (Silvennoinen & Hokkanen 2019).

Luonnon voi kokea Ilomantsissa paikkojen lisäksi osana kulttuuria. Monet alueen suosituista matka- sekä kulttuurikohteista sijaitsevat alkuperäisten luontomaisemien ympäröiminä ja osa niistä keskittyy erityisesti luonnon esittelyyn. Esimerkiksi kunnan keskustan läheisyydessä, Parppeinvaaralla sijaitseva Luontopirtti Mesikän näyttely tarjoaa mahdollisuuden perehtyä ihmisen ja luonnon väliseen suhteeseen erilaisten esillä olevien eläinlajien avulla. Luonto on tarjonnut hyvät mahdollisuudet sekä inspiraatiota myös Ilomantsin alueen tapahtumiin. Jo vuosikymmenten ajan kevättalvella järjestetyssä massahiihtotapahtuma Pogostan Hiihdossa tunnelmallisesta talviurheilukokemuksesta voi nauttia luonnon kauniissa vaaramaisemissa. (Ilomantsin Matkailuyhdistys ry 2019, 5, 24.)

Seuraavan kerran elokuussa vuonna 2020, seitsemättä kertaa Ilomantsissa järjestettävä Karhufestivaali tunnetaan Suomen itäisimpänä kulttuurifestivaalina. Tapahtuma koostuu muun muassa puunveistokilpailuista sekä luonnon suurpeetoon, karhuun liittyvästä kulttuuriperinteestä. (Maaseudun Sivistysliitto 2019.) Karhufestivaalin kanssa samaan aikaan järjestettävät Villiruokafestarit tarjoavat mahdollisuuden päästä lähelle luontoa ruuan kautta. Suomen puhdas luonto on

mahdollistanut viime vuosina villiruuan nousun yhdeksi ruokatrendeistä ja tapahtumassa villiruokaa voi maistaa muun muassa marjojen, villiyrttien, villivihannes-ten, sienten, riistan sekä järvikalojen muodossa. (Vaara-Karjalan Leader ry 2019.)

## 6.2 Kansallispuistot Ilomantsissa

Ilomantsin aidoimman ja puhtaimman luonnon matkailija voi kokea Petkeljärven sekä Patvinsuon kansallispuistoissa (VisitIlomantsi 2019b). Petkeljärvi sekä Patvinsuo ovat osa Pohjois-Karjalan biosfäärialuetta, jonka tarkoituksena on lisätä ihmisen ja luonnon vuorovaikutuksen tutkimista sekä kestävää kehitystä. Vuonna 1956 perustettu, pinta-alaltaan kuuden neliökilometrin kokoinen Petkeljärvi on Suomen pienin kansallispuisto. Vaikka kansallispuisto ei ole suuri, tarjoaa se kävijöilleen monipuoliset mahdollisuudet virkistäytymiseen. Petkeljärven tyypilliseen luontomaisemaan lukeutuvat vesistöjen ympäröivät eri suuruiset harjut sekä 150–200 vuotta vanhan männikön peittämät kankaat. Puiden lisäksi historian tuntua kansallispuistoon luovat muun muassa lukuista vanhat paikannimet sekä talvisodan ajoilta säilyneet puolustusrakenteet. (Laaksonen 2011, 163–165, 169–170.) Muiden Pohjois-Karjalan kansallispuistojen tapaan, myös Petkeljärvi on tärkeä alueen matkailun talouden kannalta. Vuosien 2011–2019 aikana tehtyjen mitausten mukaan Petkeljärvellä vieraili vuosittain noin 19 000 kävijää, joista noin 16 % oli kansainvälisiä vieraita. Tyypillisesti puistoon matkataan 2–5 hengen seurueissa ja vetovoimatekijänä toimivat puhtaasta luonnosta nauttiminen, rentoutuminen, maisemien ihailu sekä retkeily. (Silvennoinen & Hokkanen 2019.)

Matkailijat sekä luonnon virkistyskäyttäjät voivat harrastaa paljon erilaisia aktiviteetteja Petkeljärven maisemissa. Puistoon voi vuodenajan mukaan tulla vaeltamaan, melomaan, hiihtämään, kalastamaan, geokätkeilemään, maastopyöräilemään, uimaan, veneilemään sekä poimimaan sieniä ja marjoja. (Luontoon.fi 2019a.) Petkeljärven keskuksessa sijaitsevasta Petraniemestä löytyy monia matkailijoille hyödyllisiä palveluja, joihin lukeutuvat muun muassa retkeilykeskus, luontotupa, kahvila-ravintola, grillikatos ja leirikeittiö, vesiurheiluvälineiden vuokrausmahdollisuus, sisämajoitustiloja, jätehuoltopiste, leirintäalue sekä parkki-

paikka. (Luontoon.fi 2019b.) Petkeljärvi poikkeaa monista muista kansallispuistoista, sillä perille Ilomantsin keskustasta noin 20 kilometrin päässä olevan puiston ytimeen pääsee asfaltoitua tietä pitkin. (Laaksonen 2011, 165.)

Osittain Ilomantsin kunnan alueella sijaitseva, vuonna 1982 perustettu Patvinsuon kansallispuisto on 105 neliökilometrin kokoinen suopuisto. Erämaisen Patvinsuon luonnolle tyypillistä ovat rauhallisuus sekä laakeat ja avarat suomaiset. (Laaksonen 2011, 169.) Opastuspaikkana kansallispuistossa toimii Lieksan kunnan puolella, Suomujärjen läheisyydessä sijaitseva Suomun luontotupa. Luontotuvasta voi ostaa muun muassa kahvilatuotteita, karttoja, kalastuslupia sekä vuokrata kanootteja, veneitä, rantasaunan, sisämajoitustilan ja vuokrattavan. Patvinsuolla kävijöitä palvelee myös yhdeksän tulentekopaikkaa. (Luontoon.fi 2019c.) Vuosien 2011–2019 aikana puistossa vieraili vuosittain noin 13 000 kävijää. Hiljaisuus, luonnossa rentoutuminen, vaeltaminen sekä villieläinten tarkkailu ovat puistossa suosittuja aktiviteetteja. (Silvennoinen & Hokkanen 2019.)

Petkeljärvi sekä Patvinsuo tarjoavat monipuolisen valikoiman vaellusreittejä retkeilystä kiinnostuneille luontomatkailijoille. Alueiden vaellusreitit sopivat päiväretkille sekä pidempiin vaelluksiin. (VisitIlomantsi 2019c.) Petkeljärven maisemissa voi kiertää muun muassa 3,5 kilometriä pitkän Harjupolku-rengasreitit, 6,5 kilometriä pitkän Kuikan Kierros -luontopolun sekä kaksi kilometriä pitkän Korkeasärkän polun. Osa Petkeljärven reiteistä yhtyy 31 kilometriä pitkään, Ilomantsin luontomaisemissa kulkevaan, Pohjois-Karjalan vanhimpaan Taitajan taivalretkeilyreittiin. Lampien sekä järvien ympäröivillä harjuilla kulkevan Taitajan taipaleen varrella sijaitsee useita laavuja, tulentekopaikkoja sekä pysäköintimahdollisuuksia. Reitille on siis helppo päästä Ilomantsissa useasta eri paikasta. (Luontoon.fi 2019d.) Patvinsuon alueella merkittyjä vaellusreittejä sekä polkuja on noin 80 kilometrin verran. Reittien pituudet vaihtelevat 3-25 kilometrin välillä. Patvinsuo toimii myös risteyskohtana yli 200 kilometriä pitkälle Karjalan Kierros -retkeilyreitistölle. (Luontoon.fi 2019e.)

## 7 Ihminen luonnossa

### 7.1 Luonnon virkistyskäyttö

Nykyään luonto on Suomessa vieraileville ulkomaalaisille matkailijoille kokemisen arvoinen vierailukohde, mutta suomalaisille myös tärkeä virkistäytymispaikka arjen keskellä. Luonnon virkistyskäytöstä puhuttaessa tarkoitetaan luonnossa liikkumista, erilaisia luontoharrastuksia sekä luontomatkailua. (Metsähallitus 2016.) Perustana luonnon virkistyskäytölle toimii erilaisten luonnon maavarojen käyttö rentoutusta sekä hyvinvointia edistävää vaikutusta tavoitellen esimerkiksi vesistöillä tai metsissä. Tyypillisimpiä paikkoja luonnossa virkistäytymiselle ovat luonto- ja ulkoilualueet, talousmetsät, retkeilyalueet, kansallispuistot, erämaat, vesistöt, rannat, saaristot sekä vapaa-ajan asuntojen luontoympäristöt. Niin kutsuttuina virkistyskäyttäjinä eli luontoon virkistystarkoituksessa menijöinä voivat toimia paikallisten asukkaiden lisäksi kotimaiset sekä ulkomaalaiset matkailijat. (Neuvonen & Sievänen 2011.) Luonnon virkistyskäyttöä voidaan useissa tapauksissa pitää luontomatkailuna (Metsähallitus 2013).

Luonnon virkistyskäytön juuret ulottuvat pitkälle historiaan. Monet nykyajan luontoharrastuksista kuten marjastus, sienestys, kalastus sekä metsästys ovat ennen olleet ihmisille toimeentulon lähteitä. Aikojen saatossa metsät, vesistöt sekä muut luonnonympäristöt ovat muuntautuneet työpaikoista suosituiksi vapaa-ajan ympäristöiksi. Luonnon virkistyskäytön sekä ulkoilun harrastamisen suosio on viimeisten vuosikymmenien ajan pysynyt melko samana. Muutoksia on kuitenkin tapahtunut ja niitä on tulevaisuudessa odotettavissa harrastuslajien määrässä, erilaisten ulkoilupaikkojen käytössä sekä luonnossa virkistäytymiseen käytettävissä ajassa. Näihin muutoksiin vaikuttavat muun muassa ulkoilumahdollisuuksien kehittyminen, erilaiset muuttoliikkeet, ilmastonmuutos, ihmisten tiedot ja taidot sekä asiat, joita arvostetaan. (Neuvonen & Sievänen 2014, 21, 25, 30.)

Eryteisesti ihmisten henkilökohtaiset ominaisuudet ja suhtautuminen luontoon määrittävät, kuinka voimakkaaksi tarve luontoon hakeutumiselle vapaa-ajalla

koetaan. Ihmisillä, joilla on läheinen suhde luontoon, suosivat perinteisiä harrastuksia aidossa luonnossa. Jos suhde luontoon on etäisempi, saatetaan harrastuksissa suosia niin sanottuja virtuaalisia luontokokemuksia. Tällaisia ovat esimerkiksi hiihtohallissa hiihtäminen tai luontovideoiden katselu. (Neuvonen & Sievänen 2014, 25, 31.)

## 7.2 Luontosuhde

Luontosuhteella tarkoitetaan ihmisen ja luonnon välistä vuorovaikutusta. Matkailijan luontosuhde muodostuu tiedollisten sekä tunteisiin perustuvien tekijöiden, kuten arvojen ja asenteiden pohjalta. (Hemmi 2005, 319–321.) Jokaisen täytyy rakentaa oma henkilökohtainen suhteensa luontoon itse, eikä sitä voi valmiina opettaa toiselle. Asioiden itsenäinen tarkastelu ja pohtiminen yhdistettynä omiin kokemuksiin ovat avainasemassa yksilön luontosuhteen rakentumisessa. (Metsähallitus 2019a.)

Viime vuosikymmenten aikana tapahtuneet yhteiskunnalliset muutokset sekä kaupungistuminen ovat yleisesti heikentäneet ihmisten luontosuhdetta. Uudet elinolosuhteet kaupungeissa omaksutaan melko helposti ja monille vähentynyt kontakti luonnon kanssa on arkipäivää. Vuorovaikutusta luonnon kanssa on kuitenkin mahdotonta lopettaa täysin, eikä luontosuhdetta siksi pystytä täysin kadottamaan. Ihmisessä itsessään on myös perustarpeen kaltainen vietti, jonka takia puhtaaseen luontoon hakeutuminen koetaan miellyttäväksi ja tärkeäksi. (Malmi-niemi 2017.)

Jos halutaan ymmärtää luontomatkailun tavoitteet ja sisältö, sekä kehittää luontomatkailua onnistuneesti, on tärkeää ymmärtää matkailijan ja luonnon välisen suhteen merkitys. Matkakohteen luonto-ominaisuuksien sekä luonto- ja elämäys-hakuisuuden lisäksi matkailijan luontosuhdetta voidaan pitää yhtenä luontomatkailun perusteista. Matkailijan vakituinen asuinpaikka määrittää paljon luontosuhteen laatua. Suurin osa turisteista asuu vakituisesti kaupungistuneissa ympäristöissä sekä pitää luontoon menoa virkistävänä ja elämyksellisenä vasta-

painona tutulle kaupunkielämälle. Tällaisessa luontosuhteessa luonto tarjoaa ihmiselle hetkellisesti tietynlaista uutuusarvoa. Jos ihminen pysyvästi asuu ja elää luonnossa, on luontosuhde vankempi sekä vaikutukset ihmisen ja luonnon välillä ovat molemminpuolisia. (Hemmi 2005, 319–320.)

Suomen vetovoimaisuus luontomatkailukohteena on tunnistettu. Jotta saataisiin aikaan tuottavaa matkailubisnestä mahdollisimman tehokkaasti, on hyödyllistä ymmärtää potentiaalisten matkailijoiden erilaisia luontosuhteita ja huomioida erilaiset kohderyhmät. VisitFinland on kohderyhmäoppaassaan jaotellut Suomeen matkaavat asiakkaat kuuteen erilaiseen matkustajasegmenttiin: Aktiiviset seikkailijat, luonnon ihmeiden metsästäjät, luontonautiskelijat, aitouden etsijät, suomalaisen luksuksen etsijät sekä citybreikkaajat. Kaikille segmenteille ominaista on halu löytää luonnon avulla elämyksiä, mutta erityisesti kolmea ensimmäistä määrittää matkailijoiden erilaiset luontosuhteet. Aktiiviset seikkailijat etsivät lomallaan toimintaa luonnonmaisemissa, luonnonihmeiden metsästäjät ovat kiinnostuneita ainutlaatuisista luonnonmaisemista sekä -kokemuksista ja luontonautiskelijoita houkuttaa rentoutuminen erilaisia luonnonympäristöjä hyödyntäen. Kyseisille matkustajasegmenteille, erityisesti luonnonnautiskelijoille on ominaista, että luontomatkoihin liittyy vahvasti hyvinvointia edistävien asioiden kokeminen. (VisitFinland 2017.)

## **8 Hyvinvointi**

### **8.1 Hyvinvoinnin määritelmä**

Yleisesti hyvinvointi koostuu kolmesta ulottuvuudesta, jotka ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi sekä koettu hyvinvointi eli elämänlaatu (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2019b). Terveys on jatkuvasti muuttuva tila, joka määrittää, kuinka hyväksi ihminen kokee oman fyysisen, psyykkisen sekä henkisen olotilansa. Materiaalisella hyvinvoinnilla kuvataan erilaisia elintason vaikuttavia konkreettisia asioita, kuten esimerkiksi toimeentulo, asuinolosuhteet ja palvelut. Koettu hyvinvointi eli elämänlaatu määritellään sen mukaan, kuinka hyväksi ihminen kokee

terveytensä sekä osatekijät, jotka vaikuttavat omaan, kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. (Teppo 2015.)

Laaja-alaisena käsitteenä hyvinvointi merkitsee ihmisille eri asioita. Hyvinvoinnin määritelmä vaihtelee kulttuurin, ajan ja paikan mukaan sekä koetut hyvinvointitekijät muuttuvat eri elämänvaiheiden aikana. (Suontausta & Tyni 2005, 26.) Yksilöiden hyvinvointiin voivat vaikuttaa muun muassa onnellisuus, henkisyys, positiiviset tunteet, kiinnostava toiminta, sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, kuuluminen johonkin yhteisöön sekä hyvän tekeminen itselle tai muille. Kokemukset hyvinvoinnista voivat liittyä opittuihin käsityksiin sekä olla tulosta hyvin arka-luontoisista ja henkilökohtaisista asioista. (Koivisto, Perttula & Sandelin 2014, 47, 50–51.)

## **8.2 Hyvinvoinnin edistäminen**

Käsitteenä hyvinvoinnin edistäminen on laajasti käytetty, mutta yksiselitteistä määritelmää sille ei ole laadittu. Niin sanottuna lähikäsitteenä hyvinvoinnin edistämiseksi toimii terveyden edistäminen ja tyypillisesti nämä käsitteet liitetään yhdeksi: hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi. (Paahtama 2016.) Terveyden ja hyvinvoinnin edistämällä tarkoitetaan toimintaa, jolla pyritään lisäämään sekä ylläpitämään ihmisten terveyttä ja hyvinvointia. Katsotaan tärkeäksi, että ihmisellä itsellään on tietoa ja taitoa siitä, kuinka huolehtia omasta sekä ympäristön terveydestä. (Suomen Lääkäriliitto 2019.)

Terveyden edistämistä harjoitetaan yhteiskunnallisella tasolla esimerkiksi yleisesti tiedottamalla tai terveydenhuollon ammattilaisten toimesta. Myös lainsäädännöllisin keinoin pyritään takaamaan mahdollisimman hyvät lähtökohdat terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen toteutumiseksi. Tällaisia lainsäädännöllisiä keinoja ovat muun muassa haitallisten aineiden myyntiä koskevat rajoitukset tai kulutukseen vaikuttaminen verotuksen avulla. Vaikka yhteiskunta ohjaa ihmisiä tekemään tiettyjä valintoja, on jokaisen päätettävä itse, haluaako omaa hyvinvointia edistää ja millä keinoin sitä tekee. (Suomen Lääkäriliitto 2019.)

## 9 Luonto ja hyvinvointi

### 9.1 Luonnon vaikutus ihmiseen

Muutama vuosikymmen sitten oli tyypillistä, että lapset ja nuoret viettivät osan vapaa-ajastaan erilaisissa luonnonympäristöissä oleillen ja leikkien. Ihmisellä on luonnostaan tyydytystä vaativa tarve olla yhteydessä luontoon, ja erityisesti lapsuuden luontokokemuksilla on erittäin tärkeä rooli ihmisen persoonallisuuden sekä luovuuden kehityksessä. Nyky-yhteiskunnassa elävät ihmiset ovat vieraantuneet omasta yhteydestään luontoon, jonka tilalle on tullut raha, teknologia sekä viihdeteollisuus. Tämä näkyy ulospäin lisääntyvinä riippuvuuksina, luontosuhteen heikentymisenä sekä lisääntyvänä erityyppisenä psyykkisenä pahoinvointina. (Juusola 2017, 7–8.)

Jatkuva elintason kasvu sekä kaupungistuminen ovat myös osaltaan tuoneet mukanaan lisää stressiä ja kiirettä. Vaikka ihminen sopeutuu hyvin uusiin elinolosuhteisiin sekä kestää erilaista stressiä ja painetta, ei ilman ajoittain tapahtuvaa elpymistä pystytä säilyttämään hyvää terveyden ja hyvinvoinnin tasoa. (Savonen, Simkin & Tyrväinen 2017.) Elpymisellä tarkoitetaan muun muassa rentoutumista, ajatusten kirkastumista, mielialan kohenemista sekä arkielämän murheiden unohtamista. Luonnon virkistyskäyttöä ja erityisesti luontomatkailemista pidetään yhä enemmän määrin tehokkaina keinoina elpyä sekä monin eri tavoin edistää hyvinvointia. (Korpela, Ojala & Tyrväinen 2014, 49.)

Luonnon vaikutus hyvinvointiin on pystytty todistamaan myös erilaisilla tutkimuksilla. Esimerkiksi aivosähkökäyrätutkimuksissa on havaittu luontomaiseman vahvistavan aivojen alpha-aaltoja, joiden vaikutuksesta hyvinvoinnin tunne lisääntyy sekä ahdistuksen ja masennuksen riski pienenee. Luonnon avulla pystytään tutkitusti myös alentamaan kehon stressihormonitasoa sekä verenpainetta ja jopa lievittämään kipua. Luonnossa oleskelu nimittäin vaikuttaa aivojen opioidireseptoreihin pienen morfiinimäärän tavoin. Aivoissa tapahtuu luonnon vaikutuksesta myös mielialaa, vireystilaa, ruokahalua sekä aggressiivisuutta säätelevän sero-

toniinin tuotannon vahvistumista. Serotoniinin lisäksi luonnossa vietetty aika auttaa säätelemään dopamiini-välittäjäaineen tuotantoa. Dopamiinilla on merkittävä vaikutus tarkkaavaisuuden, harkinnan sekä muun tiedollisen toiminnan säätelyyn. (Juusola 2017, 19–20.) Joidenkin sairauksien paranemista voidaan edistää luonnon avulla. Luontokäyntien on esimerkiksi havaittu lisäävän tiettyjä immuunipuolustusjärjestelmän valkosoluja, jotka auttavat taistelemaan syöpää ja viruksia vastaan. (Savonen, Simkin & Tyrväinen 2017.)

Luonnosta saatujen hyvinvointivaikutusten voimakkuuteen ja niiden kestoon vaikuttaa muun muassa luonnossa vietetyn ajan pituus sekä ympäristön mielekkyys. Erityisesti maisemien visuaalista houkuttelevuutta pidetään tärkeänä. Suomalaisen suosikki virkistysympäristönä toimii metsä, jossa voi toteuttaa monenlaisia luontomatkailun keskiössä olevia elämyksiä ja aktiviteetteja sekä nauttia hiljaisuudesta ja rauhasta. Suomalaisen metsän potentiaali matkailukäytössä on havaittu, ja siitä on muodostunut vetovoimainen kohde niin kotimaisten kuin ulkomaalaisten matkailijoiden keskuudessa. (Korpela, Kurttila, Ojala, Sievänen, Silvennoinen, Tuulentie, Tyrväinen & Uusitalo 2014, 9, 50, 99.) Kaupunkien ulkopuoliset, suuret metsäalueet tarjoavat kävijälle toivottua vaihtelua sekä edistävät hyvinvointia kaupunkien puistoja ja ulkoilualueita tehokkaammin. Metsien käytöllä ja hoidolla on suuri merkitys siihen, miten houkuttelevalla ympäristöllä vaikuttaa. Luonnonmukaiset, koskemattomalta vaikuttavat metsät, joille ei ole tehty esimerkiksi laajoja hakkuita, koetaan usein miellyttävimmiksi. Tietynlaisella metsänhoidolla voidaan kuitenkin myös parantamaa metsämaiseman arvoa. Esimerkiksi hyvin toteutettuna puuston harventamisella sekä taimikonhoidolla pystytään luomaan miellyttäviä puoliaukeita maisemia. (Savonen, Simkin & Tyrväinen 2017.)

Metsien lisäksi vesiympäristöjä pidetään hyvinvoinnin edistämisen kannalta arvokkaina alueina. Järvet, joet, suot ja purot lisäävät perinteisen metsämaiseman visuaalista houkuttelevuutta sekä ainutlaatuisten äänimaisemiensa ansiosta luovat monin eri aistein koettavia luontoympäristöjä. Luonnosta omassa rauhassa ja hiljaisuudessa nauttiminen mahdollistaa voimakkaiden elpymiskokemusten saavuttamisen. Elpymisen kuitenkin edellyttää, että aistikokemuksia pystytään nauttimaan turvallisesti koetussa ympäristössä. Rauhalliset luontoympäristöt antavat

hyvät lähtökohdat yksinolon lisäksi myös sosiaaliseen vuorovaikutukseen sekä yhteenkuuluvuuden tunteen lisäämiseen. (Savonen, Simkin & Tyrväinen 2017.) Ihminen pystyy itse vaikuttamaan, kuinka voimakkaasti luonto hyvinvointia edistää. Kun luovutaan suorittamisen tunteesta ja nautitaan olemisesta ilman tavoitteita, teknologiaa tai ulkoisia häiriötekijöitä, voidaan saavuttaa ainutkertaisia kokemuksia sekä maksimoida luonnosta saatava hyöty. (Juusola 2017, 11.)

## 9.2 Elämyksiä luonnosta

Luontomatkailija odottaa yleensä luontoympäristön ja sen monien osatekijöiden tuottavan hänelle jonkinlaisia kokemuksia, elämyksiä ja nautintoa. Elämyksenä voidaan pitää yleensä hetkellistä tunnetilaa, joka lisää ihmisen hyvinvointia jättäen samalla voimakkaan muistijäljen. (Hemmi 2005, 333–334, 393–394.) Jo pelkkä luonnossa liikkuminen voi tuottaa elämyksen. Matkojen odotetaan kuitenkin tuottavat kokijalle monia erilaisia elämyksiä, joten tämä ei yksistään yleensä luontomatkailijalle riitä. (Kurttila, Sievänen, Tuulentie & Tyrväinen 2014, 12.)

Puhekielessä elämystä ja kokemusta pidetään usein samana asiana. Englannin kielessä elämykselle ei ole omaa sanaa, vaan kokemus ja elämys molemmat käännetään sanaksi *experience*. Elämys-sanaa käytetään paljon, kun puhutaan matkailusta, mutta on tärkeää erottaa se kokemuksesta. Kokemuksia tapahtuu jatkuvasti arjessa, mutta kaikkia niistä ei yleensä muisteta tai muistella jälkeensä. Elämyksiä taas halutaan erityisesti muistella ja voimakkaina kokemuksina ne myös muistetaan. Elämystä voidaan pitää myös yhtenä kokemisen muotona, johon kokijan asenteet, elämänvaihe, identiteetti, mieliala sekä muut omat henkilökohtaiset tuntemukset kuten innostus, kiihtymys ja rauha vaikuttavat. Tämän takia tietyt kokemukset voivat näyttäytyä eri ihmisille täysin erilaisina elämyksinä. Esimerkiksi sama maisema voi tarjota luontomatkailijalle hyvin erilaisen elämyksen, kuin hänen mukanaan olevalle luontoretkioppaalle. (Hallikainen ym. 2014, 41, 44.)

Ihmisten kyky olla läsnä hetkessä vaikuttaa paljon luontoelämysten syntyyn. Mitä tehokkaammin ihminen kykenee sulkemaan mielessään pyöriviä häiriötekijöitä ja

niiden sijaan keskittymään ympäröivään maisemaan tai harjoitettavaan luontoaktiiviteetteihin, sitä paremmat mahdollisuudet hänellä on saada voimakkaita elämyksiä. (Cornell 2016.) Positiivisina tunnekokemuksina elämykset voivat voimakkaimmillaan saada kokijansa tuntemaan muutoksia minuudessaan. Luontoelämyksistä saatavia henkilökohtaisia hyötyjä ovat muun muassa kunnioituksen vahvistuminen luontoa sekä itseä kohtaan, positiiviset tuntemukset vapaudesta, yksinolosta ja virkistäytymisestä, henkisen toimintakyvyn vahvistuminen sekä tunne jonkin arvokkaan saavuttamisesta. (Hallikainen ym. 2014, 44.)

Hyvä luontoelämys koostuu monesta erilaisesta osatekijästä. Onnistuneen luontoelämyksen keskiössä ovat usein kauniit luonnontilassa olevat maisemat, hiljaisuus ja rauha, kasveihin ja eläimiin liittyvät kokemukset, yhteisöllisyyden tunne tai oma rauha. Osalle matkailijoista erämainen ympäristö on erityisen tärkeää elämysten saavuttamisen kannalta. Hyvä elämys syntyy monin aistein tunnettavasta kokemuksesta. Esimerkiksi aktiivisen toiminnan ja tekemisen yhdistäminen luontokokemuksiin aiheuttaa erilaisen elämyksen, kuin pelkkä ympäristön katselu. Koska ruumiillisen toiminnan aikana käytetään useampaa kuin yhtä aistia, voidaan tällä tavoin saavuttaa kokonaisvaltaisia tunteita ja elämyksiä. Aina elämys ei synny pelkästään positiivisten tuntemusten tai tapahtumien vuoksi. Pelon, jännittävyden sekä epämukavuuden tunteet voivat luoda elämykseen syvyyttä ja jopa muuttaa matkailijan arvoja antamalla uusia näkökulmia elämään. Kielteisiä ja epämukavia tuntemuksia voidaan tietoisesti saada esimerkiksi pitkillä vaellusreissuilla tai synkissä luontokohteissa vierailemalla. Onnistunut elämys voi toisinaan olla monen yksittäisen ja erillisen kokemuksen tulos. Esimerkiksi hiihtolenkki upeissa maisemissa yhdistettynä tunnelmalliseen mökki-iltaan takkatulen lämmössä voi tuottaa mieleenpainuvat elämyksen. (Hallikainen ym. 2014, 36, 41–42, 44–45.)

Luontoympäristö sekä maisemat vaikuttavat luonnosta saatujen hyvinvointihyötyjen lisäksi myös elämyksiin. Vaikka elämyksen aiheuttamia tunteita analysoidaan usein vasta jälkeensä, on upealla maisemalla kokijaan sekä elämyksen syntyyn välitön vaikutus. Luonto muuttaa jatkuvasti muotoaan muun muassa vuodenaiko-

jen, sään, valaistuksen sekä ihmisten toiminnan myötä. Pienetkin muutokset maisemassa vaikuttavat siihen, millaisia elämyksiä syntyy tai tuleeeko kokemuksista elämyksiä laisinkaan. (Hallikainen ym. 2014, 41, 44.)

## **10 Luonnossa toimimisesta hyvinvointia**

### **10.1 Luontoaktiviteetit osana matkailua**

Luonto tarjoaa matkailijalle mahtavat puitteet hyvinvoinnin edistämiseen erilaisten aktiviteettien avulla. Luonnossa ihmisen fyysinen aktiivisuus lisääntyy ja liikuminen tuntuu kevyemmiltä kuin sisätiloissa. Hyvinvoinnilliset hyödyt moninkertaistuvat luonnossa harrastettaessa, sillä luontoaktiviteetit sisältävät usein jonkinlaista liikuntaa. Luontoaktiviteettien harjoittamisen taustalla ei yleensä kuitenkaan ole pelkästään halu kuntoilla. Motivaatio aktiviteetteihin osallistumiseen tulee halusta kokea luonto, rentoutua sekä edistää hyvinvointia tehokkaasti. Tällä hetkellä suosittuja luontoaktiviteetteja Suomessa ovat muun muassa retkeily, vaellus, luonnon tarkkailu, valokuvaus, maastopyöräily, metsästys, kalastus, melonta, geokätköily, marjastus sekä sienestys. (Mansikkaviita & Metsähallitus 2019.)

Matkailijat hakevat luonnosta uusia, merkityksellisiä kokemuksia ja elämyksiä, joiden avulla voidaan parantaa elämänlaatua. Tämä tarjoaa yhä lisääntyviä mahdollisuuksia erilaisten luontomatkailupalveluiden tuotteistamiselle. (Sitra 2019.) On hyvä miettiä tarkkaan etukäteen, millainen tuotteen tulee ominaisuuksiltaan olla, jotta matkailijat haluavat siitä maksaa. Aina suuri rahallinen panostus elämyksen toteuttamiseen palveluita tarjoavan toimijan puolesta ei takaa asiakkaiden ostohalua. Hyvin yksinkertaisista tarpeista muodostettu aktiviteetti voi taas olla jotain todella haluttua, mistä asiakkaat ovat valmiita maksamaan suuria summia. (Ruotsalainen & Vähätalo 1996.)

Luontomatkailuelämysten ja -aktiviteettien onnistuneen tuotteistamisen kannalta on tärkeää, että ne koostuvat aidoista asioista ja tapahtuvat luonnonmukaisessa

ympäristössä. Palvelujen asianmukainen markkinointi, hyvä toteutunut laatu sekä asiakkaiden ennako-odotusten täytyminen ja ylittyminen ovat keskeisessä asemassa menestyksekkään liiketoiminnan harjoittamisessa. (Ruotsalainen & Vähätalo 1996.) Suomen luonnon hyvinvointivaikutukset ovat potentiaalinen tuotteistamisen kohde. Luonnon ominaisuuksien, paikkojen sekä maisemien ympärille voidaan kehittää runsaasti erilaisia myytäviä palveluja ja toimintaa. (Jokela 2018.)

## 10.2 Metsäkylvyt hyvinvoinnin edistäjänä

Metsäkylpy tai metsäkylpeminen tarkoittaa luontoympäristössä tietoisesti harjoitettua toimintaa, jossa pyritään aistien kautta sulautumaan luonnon kauneuteen ja ihmeellisyyteen. Luonnossa metsäkylpemisen avulla voidaan tuottaa vahvasti mieleenpainuvia elämyksiä. Perinteisillä metsäretkillä voi satunnaisesti kokea tilanteita, joissa hiljennytään, antaudutaan luonnon vaikuttavuudelle sekä koetaan kunnioituksen tunnetta. Metsäkylpyretkillä tällaisten tuntemusten saavuttaminen on luontokokemuksen pääosassa. (Choukas-Bradley 2018, 11–12.) Metsäkylpemisen hyvinvointivaikutukset jäljittelevät luonnon hyvinvointivaikutuksia, mutta niiden aktiivinen tavoittelemisen ja luonnolle antautuminen takaavat yleensä voimakkaamman lopputuloksen. Vaistojen vahvistuminen, energisyyden lisääntyminen, ihmissuhteiden syventyminen ja yleinen onnellisuuden tuntu ovat tyypillisiä metsäkylpemisen seurauksia. (Shinrin-yoku.org 2019.)

Aktiviteettina metsäkylpeminen on lähtöisin 1980-luvun Japanista, jossa metsänvartiolaitos toi yleiseen tietoon hyvinvointia edistävän harjoituksen. Alkuperäiseltä nimeltä metsäkylpy-harjoitusta kutsutaan nimellä Shinrin-yoku, ja sen tarkoituksena oli helpottaa työn uuvuttamia, stressaavia tokiolaisia rentoutumaan metsissä sekä palauttamaan tasapainoa heidän elämäänsä. Shinrin-yoku on lähtöisin muinaisesta japanilaisesta perinteestä, jonka keskiössä ovat luonnon kunnioittaminen sekä sen kauneudelle ja ihmeellisyydelle kokonaisvaltaisesti antautuminen. Japanissa metsäkylpyjen harjoittamiseen on nykyisin olemassa erityisiä metsiä ja reittejä, joissa voi harjoittaa metsäkylpyä itsenäisesti tai aidon Shinrin-yoku -oppaan kanssa. Metsäkylpyä ei välttämättä tarvitse lähteä harjoittamaan Japaniin asti. Mahdollisimman luonnontilassa olevassa, pienessäkin

metsässä tai muulla viheralueella pystyy nauttimaan luonnosta metsäkylvyn avulla. (Choukas-Bradley 2018, 15–16, 21–22.)

Vaikka metsä on yksi tämän hetken isoimmista matkailutrendeistä maailmalla, ei Suomessa metsäkylpyretkien tuotteistaminen ole vielä saavuttanut suosiota alan yrittäjien keskuudessa. Potentiaalia kyseisen luontoaktiviteetin myymiseen maassamme kuitenkin olisi. Erityisesti monille ulkomaalaisille turisteille pelkkä luontomme hiljaisuuden kokeminen näyttäytyy maksamisen arvoisena elämyksenä. (Teirikko 2015.) Metsäkylvyn harjoittaminen soveltuu kunnosta tai iästä riippumatta kaikenlaisille ihmisille. Opastetut metsäkylpyretket tarjoavat erityisen hyvät mahdollisuudet luonnon kokemiselle ja stressin poistoon. Tästä voisivat hyötyä erityisesti matkailijat, matkanjärjestäjät, virkistystoimintaan osallistujat sekä hiljentymistä ja tilapäistä arjesta vetäytymistä harjoittavat ihmiset. (Shinrin Yoku Finland 2019.)

## **11 Tietopakedin muodostuminen prosessina**

### **11.1 Teoreettinen selvitys**

Opinnäytetyön menetelmällisenä valintana käytettiin kirjoituspöytä tutkimuksen kaltaista teoreettista selvitystä. Työ toteutettiin hyödyntämällä eri lähteissä julkaistua tietoa sekä saatavilla olevia tehtyjä tutkimuksia. Teoriaa koottiin yhteen ja järjesteltiin käsittelemään työssä esiteltyjä aihealueita. Kirjoituspöytä tutkimukselle olennaista on valmiin, saatavilla olevan tiedon kerääminen, arviointi sekä hyödyntäminen. (Isoviita & Lahtinen 1998, 48.)

Opinnäytetyön toteutus alkoi täsmentämällä työn aihe sekä tutustumalla olennaiseen teoriaan. Tiedon hankinnassa keskityttiin ensin löytämään luontomatkailesta kertovaa teoriaa tukemaan työn tietoperustaa, samalla kasvattaen ymmärrystä aiheesta, jonka ympärille opinnäytetyö rakentui. Opinnäytetyön tietoperustaa kirjoittaessa tapahtui myös perehtymistä muuhun aiheesta käsittelevään materiaaliin. Teorian järjestelmällinen läpikäynti sekä työn myöhempien vai-

heiden kannalta hyödyllisten lähteiden ylös kirjaaminen auttoivat saamaan kokonaiskuvan lopputuloksesta. Lähteinä opinnäytetyössä käytettiin kirjallisuutta, erilaisia verkkojulkaisuja kuten artikkeleita ja blogeja, organisaatioiden verkkosivuja sekä kävijämäärä-tutkimuksia. Kun työn tavoite ja keskeiset käsitteet olivat selvillä, pystyttiin määrittelemään aineiston etsinnässä käytettäviä hakulausekkeita. Käytetyimpiä hakulausekkeita tässä opinnäytetyössä olivat:

- luontomatkailu
- luontomatkailu hyvinvointi
- luonto hyvinvointi
- suomi luontomatkailu
- metsä hyvinvointi
- hyvinvoinnin edistäminen
- luontomatkailu aktiviteetit
- luonto hyvinvointi aktiviteetti.

Nämä sanat sekä sanojen yhdistelmät valikoituivat keskeisimmiksi hakulausekkeiksi, koska niitä käyttäessä saatiin tulokseksi mahdollisimman monia opinnäytetyön aihetta käsitteleviä verkkojulkaisuja sekä kirjallisuutta. Yksityiskohtaista tietoa tietyistä opinnäytetyön aihealueista etsiessä käytettiin myös muita vastavia, tässä mainitsemattomia hakulausekkeita. Potentiaaliset verkkojulkaisut sekä tutkimukset koottiin ylös opinnäytetyöprosessin edetessä ja ne luokiteltiin valmiiksi sen mukaan, mitä aihealuetta koskevaa tietoa ne sisälsivät.

Yhteen kootuista verkkojulkaisuista sekä kirjallisuuden lähteistä eriteltiin luotettavimmat vaihtoehdot, joissa teoriaa oli esitelty monipuolisesti. Opinnäytetyön edistyessä osa prosessin alkuvaiheessa päteväksi todetusta lähdemateriaalista osoittautui epäolennaiseksi. Työssä on käytetty matkailuun soveltavaa kirjallisuutta ja julkaisuja. Osa lähteistä osoittautui erityisen hyödyllisiksi, sillä ne sisälsivät tietoa, jota pystyttiin hyödyntämään monissa opinnäytetyön aihepiireissä. Eri lähteissä esiintyvään tietoon perehdyttiin tarkasti aihepiiri kerrallaan. Ensin valmiista tekstikappaleista koostettiin lyhyitä ennakoivia yhteenvetoja, joiden pohjalta asiat muotoiltiin lopulliseen opinnäytetyöhön sopivaksi.

Kirjallisuutta etsittäessä pyrittiin löytämään hakusanojen avulla opinnäytetyön aiheesta kertovia, alkuperäistekijän julkaisuja. Kirjan sopivuus lähdeaineistoksi selvisi lopullisesti vasta, kun kirjaa oli päästy tutkimaan tarkemmin. Tiettyä aihealuetta käsittelevään lähdeaineistoon perehdyttiin mahdollisimman tarkasti ja monipuolisesti ennen teorian siirtämistä varsinaiseen työhön. Lähdeaineiston haussa käytettäviä hakulausekkeita käytettiin suomen kielen lisäksi englanniksi.

## 11.2 Luotettavuus ja eettisyys

Onnistuneen opinnäytetyöprosessin kannalta on tärkeää, että tekijä on edennyt koulutusalan opinnoissa tarpeeksi pitkälle ja on täten kerännyt tarvittavan määrän tietotaitoa sekä osaamista. Opinnäytetyön aiheen tuli olla luotettavan lopputuloksen aikaansaamiseksi toteuttamiskelpoinen sekä aihetta käsitteleviin aineistoihin täytyi perehtyä riittävästi. (ARENE 2018.) Tämän opinnäytetyön aihe valittiin koulutusalaan sopivaksi. Huomioon otettiin myös omat, mahdollisesti koulutusaloja ylittävät kiinnostuksen kohteet. Opinnäytetyön aiheen pätevyys, tarpeellisuus ja ajankohtaisuus arvioitiin yhdessä ohjaavan opettajan sekä tarkastajan kanssa. Tieteellisesti luotettavan lopputuloksen aikaansaamiseksi, ymmärrystä aiheeseen syvennettiin jatkuvasti opinnäytetyötä tehdessä etsimällä ja analysoimalla tietoa mahdollisimman laajasti sekä monipuolisesti eri lähteistä.

Opinnäytetyön tekijä oli tietoinen, että työ tulee olemaan julkinen asiakirja, eikä työhön sisällytetä mitään lain mukaan salassa pidettävää tietoa tai toimeksiantajan liikesalaisuuksia. Tekijän ja ohjaajan välisissä, opinnäytetyön aiheen eettisyyttä punnitsevissa keskusteluissa todettiin, ettei työn tekemiseen tarvita tutkimuslupia tai suostumuksia esimerkiksi henkilötietojen käsittelystä. Työhön kerättiin tietoa monipuolisesti eri tahojen tuottamien tutkimusten sekä selvitysten avulla. Merkitsemällä tarvittavat vuosiluvut ja lähteet, tekijä huolehti siitä, että tietojen luotettavuutta voidaan arvioida myös tulevaisuudessa.

Plagioinnilla tarkoitetaan luvaton lainaamista, eli käytetään toisen henkilön tuottamaa tietoa ilman alkuperäisen lähteen ilmaisua asianmukaisella tavalla

(ARENE 2018). Opinnäytetyö ei sisällä plagiointia ja tekijä oli heti opinnäytetyöprosessin alussa tietoinen, että opinnäytetyö tulisi tarkastamaan plagiaattitunnistusjärjestelmällä ennen julkaisua. Muualta otettu tieto on ilmaistu selkeästi asianmukaisten lähdemerkintöjen avulla, eikä eri lähteistä saatua tietoa ole väitetty omaksi. Englanninkielisistä lähteistä otettu tieto on käännetty suomeksi huolellisesti ja oikein. Opinnäytetyöprosessin tukena toimi ohjaava opettaja, tarkastaja sekä vertaisarvioiva oppilas. Heiltä saadun palautteen avulla pystyttiin parantamaan työn lopputulosta.

Opinnäytetyön tarkoitus on eettisesti hyvä, koska työn avulla pyritään saamaan ihmisiä tietoisemmiksi hyvinvoinnin tärkeydestä sekä luonnossa olemisen merkityksestä. Positiiviset vaikutukset on mahdollistettu esimerkiksi kokoamalla tietoa erilaisista tavoista, joiden avulla ihmiset voivat luonnossa lisätä omaa hyvinvointiaan. Oli tärkeää pohtia opinnäytetyössä käsiteltäviä asioita eettisesti prosessin edetessä. Näin varmistettiin, että esimerkiksi toimet, joiden tarkoitus on lisätä ihmisten hyvinvointia eivät vahingoita ketään. Jokainen ihminen kokee luonnon omalla tavallaan, eikä opinnäytetyössä esiteltävien toimintatapojen tarkoituksena ole pakottaa ihmistä omaksumaan tietynlaista luontosuhdetta. Työssä on ensisijaisesti esitelty erilaisia yleisesti hyväksi havaittuja vaihtoehtoja, joiden tarkoituksena on tukea ja kannustaa ihmisiä oikeaan suuntaan hyvinvointinsa edistämiseksi.

## 12 Pohdinta

Ihmisten paineet hektisessä nyky-yhteiskunnassa lisääntyvät jatkuvasti ja luonnon rauhassa elämisen tilalle on tullut pysäyttämätön teknologian kehitys, stressiä, saasteita sekä pahaa oloa. Oman hyvinvoinnin kannalta olisi merkityksellistä, että jokainen ihminen kykenisi pysymään kosketuksissa luonnon kanssa ja vaalisi luontosuhdettaan. Luontosuhde toimii usein tiedostamattomana motiivina luontomatkojen tekemiselle. Luontoon menemisellä on monia terveyteen positiivisesti vaikuttavia ominaisuuksia ja luontomatkoja voidaan luontosuhteen vahvistami-

sen tavoin käyttää apuna hyvinvoinnin edistämisessä. Ympäristönä Suomi tarjoaa luonnon virkistyskäyttöön sekä luontomatkailun harjoittamiseen ja harrastamiseen todella hyvät mahdollisuudet.

Koen opinnäytetyöprosessin olleen antoisa ja erityisesti se havahdutti ajattelemaan, kuinka tärkeää oman luontosuhteen ylläpitäminen hyvinvoinnin jatkuvuuden kannalta on. Perusteellista selvitystä tehdessä opin, mitkä menetelmät tiedon analysoinnissa ja yhteen kokoamisessa tulevat parhaiten sopimaan henkilökohtaiseen jatkokäyttöön. Prosessi opetti laajojen aihekokonaisuuksien hallintaa ja kehitti valmiuksia tuottaa tieteellisesti asianmukaista tekstiä. Jo ennen opinnäytetyön aloittamista olin henkilökohtaisesti hyvin kiinnostunut luonnosta sekä luontomatkailusta. Henkilökohtaisen asiantuntemuksen kasvaessa aihetta on pystynyt tarkastelemaan enemmän ammattimaisesta näkökulmasta. Tämän vuoksi luontomatkailun parissa työskentely tulevaisuudessa näyttäytyy houkuttelevana vaihtoehtona.

Haasteita tekemiseen asetti alkuperäisten tutkimusten löytäminen sekä niiden saatavuus. Useiden työn aiheita käsittelevien, potentiaalisilta vaikuttavien tutkimusten hyödyntäminen olisi vaatinut ostotoimenpiteitä. Jos prosessiin olisi käytetty enemmän aikaa ja mahdollisesti rahaa, olisi käyttöön saatu monipuolisemmin erilaisia tutkimuksia. Kokonaisuudessaan opinnäytetyöprosessi oli antoisa ja olen tyytyväinen työn lopputulokseen. Palkitsevinta oli onnistua löytämään relevanttia tietoa ja luomaan sen avulla tiiviitä aihekokonaisuuksia.

Opinnäytetyön toimeksiantajan Ilomantsin Matkailuyhdistys ry:n vaikutusalueella on paljon potentiaalia luontomatkailun kehittämiseksi sekä erilaisten hyvinvointia edistävien aktiviteettien järjestämiselle ja tuotteistamiselle. Työhön koottu tieto voi toimia lähtökohtana ja inspiraationa luontoon sijoittuvien, hyvinvointia edistävien aktiviteettien sekä luontomatkailutoiminnan suunnittelulle. Opinnäytetyössä esitellyn teorian toivotaan motivoivan lukijaa matkaamaan erilaisiin luontoympäristöihin, lisäämään hyvinvointiaan sekä vahvistamaan omaa luontosuhdettaan. Työhön kerätty teoria voi myös toimia tulevaisuudessa pohjana mahdollisille lisäselvityksille tai jatkotutkimuksille. Tutkimusta voitaisiin tehdä esimerkiksi siitä, miten ihmiset kokevat tiettyjen luontoaktiviteettien harjoittamisen vaikuttavan

omaan hyvinvointiinsa. Tutkimuksessa voitaisiin selvittää vaihtelevatko koetut tuntemukset aktiviteetin mukaan, vaikuttavatko koehenkilön ikä, tausta tai sen hetkinen terveydentila lopputulokseen, ja onko aktiviteetin tapahtumapaikalla merkitystä.



- Kurttila, M., Sievänen, T., Tuulentie, S. & Tyrväinen, L. 2014. Ihmisiä metsässä. Teoksessa Kurttila, M., Sievänen, T., Tuulentie, S. & Tyrväinen, L. (toim.) Hyvinvointia Metsästä. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 9–16.
- Laaksonen, J. 2011. Retkeilijän kansallispuistot. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Luonnonvarakeskus. 2016a. Luonnon hyvinvointivaikutukset. <https://www.luke.fi/tietoa-luonnonvaroista/virkistyskaytto/luonnon-hyvinvointivaikutukset/>. 12.8.2019.
- Luonnonvarakeskus. 2016b. Euroopan metsäala. <https://www.luke.fi/tietoa-luonnonvaroista/metsa/metsavarat-ja-metsasuunnittelu/suomen-metsat-euroopassa-vuonna-2015/euroopan-metsaala/>. 20.8.2019.
- Luontoon.fi. 2019a. Petkeljärven aktiviteetit. <https://www.luontoon.fi/petkeljarvi/aktiviteetit>. 14.11.2019.
- Luontoon.fi. 2019b. Petkeljärven palvelut. <https://www.luontoon.fi/petkeljarvi/palvelut>. 14.11.2019.
- Luontoon.fi. 2019c. Patvinsuon palvelut. <https://www.luontoon.fi/patvinsuo/palvelut>. 14.11.2019.
- Luontoon.fi. 2019d. Petkeljärven reitit. <https://www.luontoon.fi/petkeljarvi/reitit>. 14.11.2019.
- Luontoon.fi. 2019e. Patvinsuon reitit. <https://www.luontoon.fi/patvinsuo/reitit>. 14.11.2019.
- Maaseudun Sivistysliitto. 2019. Karhufestivaali Taustaa. <https://msl.fi/karhufestivaali/taustaa/>. 14.11.2019.
- Malmieniemi, S. 2017. Suomalaisten mystifioitu luontosuhde? Kuinka historiamme on muokannut lähestymistapaamme luontoon. Retkipaikka. <https://retkipaikka.fi/suomalaisten-mystifioitu-luontosuhde-kuinka-historiamme-on-muokannut-lahestymistapaamme-luontoon/>. 2.11.2019.
- Mansikkaviita, R. & Metsähallitus. 2019. Polku luontoon! Näkökulmia yhdenvertaisen luontoliikunnan edistämiseen. Luontoliikkujien poluilla. <https://julkaisut.metsa.fi/julkaisut/show/2369>. 11.11.2019.
- Metla Luonnonvarakeskus. 2013. Luonnon virkistyskäyttö – Ulkoilutilastot 2010. [http://www.metla.fi/metinfo/monikaytto/lvvi/tilastot\\_2010/2010-taulukko-1.htm](http://www.metla.fi/metinfo/monikaytto/lvvi/tilastot_2010/2010-taulukko-1.htm). 12.8.2019.
- Metsähallitus. 2013. Liite 1: Kestävän matkailun periaatteet. <https://www.nuuksiontaika.fi/wp-content/uploads/2013/04/Kestavan-luontomatkaillen-periaatteet.pdf>. 16.8.2019.
- Metsähallitus. 2016. Luonnon virkistyskäyttö Metsähallituksen alueilla. <http://www.metsa.fi/luonnon-virkistyskaytto>. 14.8.2019.
- Metsähallitus. 2018a. Kestävän matkailun periaatteet. <http://www.metsa.fi/kestava-luontomatkaillu>. 16.9.2019.
- Metsähallitus. 2018b. Monikäyttömetsät ja matkailu. [http://www.metsa.fi/matkaillu\\_monikayttometsissa](http://www.metsa.fi/matkaillu_monikayttometsissa). 12.8.2019.
- Metsähallitus. 2019a. Luontosuhteen merkitys. <https://www.luontoon.fi/retkeilynabc/ymparistovinkit/luontosuhde>. 16.8.2019.

- Metsähallitus. 2019b. Käyntimääriä suojelu- ja retkeilyalueilla sekä asiakaspalvelupisteissä.  
<http://www.metsa.fi/kayntimaarat>. 14.8.2019.
- Metsähallitus. 2019c. Kansallispuistot ovat luontoaarteitamme.  
<http://www.metsa.fi/suojelualueet/kansallispuistot>. 21.8.2019.
- Metsähallitus. 2019d. Kansallispuistot – Upeinta Suomea.  
<https://www.luontoon.fi/kansallispuistot>. 21.8.2019.
- MIELI Suomen Mielenterveys ry. 2019. Kuinka voit?  
<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/kuinka-voit>. 6.10.2019.
- Museovirasto. 2019. Maailmanperintökohteet Suomessa.  
<https://www.museovirasto.fi/fi/tietoa-meista/kansainvalinen-toiminta/maailmanperintokohteet-suomessa>. 20.8.2019.
- Neuvonen, M. & Sievänen, T. 2014. Miten suomalaiset virkistäytyvät luonnossa? Teoksessa Kurttila, M., Sievänen, T., Tuulentie, S. & Tyrväinen, L. (toim.) Hyvinvointia Metsästä. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 21–35.
- Neuvonen, M. & Sievänen, T. 2011. Luonnon virkistyskäyttö 2010.  
<http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2011/mwp212.htm>. 12.8.2019.
- Paahtama, S. 2016. Hyvinvoinnin edistämisen käsite ja sisältö. 5.11.2019.
- Ruotsalainen, M. & Vähätalo, L. 1996. Metsästä elämyksiä Opas metsämatkailupalvelun tuottamiseen. Helsinki: Metsätalouden kehittämiskeskus Tapio.
- Savonen, E-M., Simkin, J. & Tyrväinen, L. 2017. Kohti suomalaista terveysmetsän mallia. <https://jukuri.luke.fi/handle/10024/538373>. 6.11.2019.
- Shinrin Yoku Finland. 2019. Luonnosta Lääkettä -hitaasti, aistien.  
<https://www.shinrin-yoku.fi/home-2>. 11.11.2019.
- Shinrin-yoku.org. 2019. Shinrin Yoku.  
<http://www.shinrin-yoku.org/shinrin-yoku.html>. 11.11.2019.
- Silvennoinen, D. 2015. North Karelia Visitor Numbers 2001–2015.
- Silvennoinen, D. & Hokkanen, T-J. 2019. Transnational marketing report; a case of North Karelia biosphere reserve.
- Silvennoinen, H., Tyrväinen, L. & Uusitalo, M. 2014. Matkailijoiden ja virkistyskäyttäjien maisemat. Teoksessa Kurttila, M., Sievänen, T., Tuulentie, S. & Tyrväinen, L. (toim.) Hyvinvointia Metsästä. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 98–111.
- Sitra. 2019. Luonnosta terveyttä, hyvinvointia ja liiketoimintaa.  
<https://www.sitra.fi/aiheet/green-health/#mista-on-kyse>. 11.11.2019.
- Suomen Lääkäriliitto. 2019. Terveyden edistäminen ja terveysneuvonta.  
<https://www.laakariliitto.fi/laakarinetiikka/terveyden-edistaminen-ja-sairauksien-ennaltaehkaisy/terveyden-edistaminen-ja-terveysneuvonta/>. 5.11.2019.
- Suontausta, H. & Tyni, M. 2005. Wellness matkailu -hyvinvointi matkailun tuotekehityksessä. Helsinki: Edita Prima Oy.

- Teirikko, K. 2015. Metsäkylpyä, maisematerapiaa ja hiljaisuutta voisi myydä turisteille. Yle.  
<https://yle.fi/uutiset/3-8157177>. 11.11.2019.
- Teppo, U. 2015. Mitä hyvinvointi on? Hyvinvoinnin käsitteen tarkastelua yksilön näkökulmasta.  
<https://peda.net/hankkeet/oov/kh/1hkjpv/materiaali/klm/utt:file/download/b41c6afd76f64a285b8f9934710b5e9db81d0cbd/Ty%C3%B6hyvinvointi%2022%209%20.pdf>. 5.11.2019.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019a. Mielen terveyden edistäminen.  
<https://thl.fi/fi/web/mielen-terveys/mielen-terveyden-edistaminen>. 6.10.2019.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019b. Hyvinvointi.  
<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys/eri-arvoisuus/hyvinvointi>. 5.11.2019.
- True Luxury Travel. 2019. Global Wildlife Travel Index 2019.  
<https://www.trueluxury.travel/global-wildlife-travel-index>. 4.9.2019.
- Tyrväinen, L. 2017. Minä väitän: Luontomatkailussa on merkittävää kasvupotentiaalia Suomen taloudelle, mutta se vaatii pohdittuja panostuksia ja laajempaa yhteistyötä.  
<https://www.nessling.fi/blogi/mina-vaitan-luontomatkailu-tyrvainen/>. 15.8.2019.
- Vaara-Karjalan Leader ry. 2019. Villiruokafestarit.  
<https://maakaista.fi/vaara-karjala/omat-hankkeet/villiruokafestarit>. 14.11.2019.
- Vesterinen, N. & Vuoristo, K-V. 2009. Lumen ja suven maa Suomen matkailumaantiede. WSOYpro Oy.
- VisitFinland. 2017. Tunne asiakkaasi – Kohderyhmäopas matkailuyrityksille.  
<https://www.businessfinland.fi/suomalaisille-asiakkaille/palvelut/matkailun-edistaminen/tutkimukset-ja-tilastot/tutkimukset/>. 2.11.2019.
- VisitIloMantsi. 2019a. IloMantsi äkkiä.  
<https://visitilomantsi.fi/ilomantsi-akkia>. 14.11.2019.
- VisitIloMantsi. 2019b. Luonnossa liikkuen.  
<https://visitilomantsi.fi/luonto>. 14.11.2019.
- VisitIloMantsi. 2019c. Retkeily- ja vaellusreitit.  
<https://visitilomantsi.fi/d/retkeily-ja-vaellusreitit>. 14.11.2019.
- VisitKarelia. 2019. IloMantsi Itäisintä Eurooppaa, aidointa karjalaa.  
<https://www.visitkarelia.fi/fi/Kohteet/IloMantsi>. 14.11.2019.
- Ympäristöministeriö. 2016. Jokamiehen oikeudet Lainsäädäntöä ja käytäntöä.  
[https://www.ym.fi/fi/FIAjankohtaista/Julkaisut/Jokamiehen-oikeudet-site\(4450\)](https://www.ym.fi/fi/FIAjankohtaista/Julkaisut/Jokamiehen-oikeudet-site(4450)). 20.8.2019.
- Ympäristöministeriö. 2017. Mitä on kestävä kehitys.  
[https://www.ym.fi/fifi/ymparisto/kestava\\_kehitys/mita\\_on\\_kestava\\_kehitys](https://www.ym.fi/fifi/ymparisto/kestava_kehitys/mita_on_kestava_kehitys). 16.8.2019.

## **Yhteenveto Ilomantsin luontomatkailun kehittämisestä**

Ilomantsi on monipuolinen matkailukunta, josta löytyy erityisen paljon koettavaa rauhaa rakastaville luontomatkailijoille. Myös aktiiviset luontomatkailijat löytävät kunnan alueelta helposti toimintaa ja varsinkin kesäaikaan matkailun ollessa vilkkaimmillaan, on aktiviteettien sekä tapahtumien valikoima monipuolinen. Alueen luonto matkailuympäristönä sisältää kuitenkin vielä paljon hyödyntämätöntä potentiaalia sekä mahdollisuuksia luontomatkailutoiminnan kehittämiseksi. Ilomantsin luontoympäristöissä on mahdollista toteuttaa palveluita, jotka näyttäytyvät matkailijoiden lisäksi vetovoimaisina myös alueen asukkaille. Esimerkiksi hyvinvointia edistäviä luontoaktiviteetteja voitaisiin tuotteistaa ja markkinoida kunnan sekä yritysten työntekijöiden virkistystarkoituksiin.

Ilomantsin luontoympäristöt koostuvat keskenään hyvin erilaisista elementeistä. Alueelta voi löytää muun muassa laajoja vesistöjä, pieniä lähdepohjaisia lampia, koskia, monia erilaisia metsätyyppejä, vaihtelevia pinnanmuotoja, erämaisia suoalueita sekä jääkauden muovaamia luonnonihmeitä kuten suppia ja harjuja. Kyseiset luonnonelementit voivat näyttäytyä kotimaan asukkaiden ohella erityisesti ulkomaisille matkailijoille hyvin mielenkiintoisina ja jopa eksoottisina ympäristöinä. Jos itsenäiseen maisemien ihailuun sekä luonnonympäristöihin tutustumiseen yhdistetään jonkinlainen aktiviteetti tai esimerkiksi ruokaan liittyvän kokemukset, voi Ilomantsin luonto toimia matkailijoille hyvin potentiaalisena elämysten lähteenä.

Aktiviteettien järjestäminen alueen matkailuyrittäjien toimesta ei välttämättä vaadi suuria rahallisia tai materiaalisia panostuksia. Hyvällä ja innovatiivisella suunnittelulla voidaan saada aikaan tuote, joka houkuttaa asiakkaita. Aina suuria suunnitelmiakaan ei välttämättä vaadita, ja luontomatkailutuote voi koostua todella yksinkertaisista elementeistä. Hyvän huolenpidon sekä ihmisten vähäisen määrän ansiosta Ilomantsin luonto on säilynyt melko koskemattomana sekä elinvoimaisena ja esimerkiksi puissa kasvava naava todistaa puhtaasta ilmanlaadusta. Jo nämä asiat on mahdollista tuotteistaa ilman yrityksille aiheutuvia suuria lisäkuluja tai vaivannäköä. Jos elää pysyvästi lähellä luontoa, ei automaattisesti tule ajatelleeksi, millaisista tuotteista matkailijat voivat olla valmiita maksamaan. Varsinkin suurissa kaupungeissa asuville, hektistä elämää eläville voivat luonnossa arkiselta tuntuvat asiat olla jotain hyvin kallisarvoista. Näitä voivat esimerkiksi olla

## **Yhteenveto Ilomantsin luontomatkailun kehittämisestä**

mahdollisuus kerätä annettu astia täyteen marjoja, opastettu lumilyhdyn tekeminen, mahdollisuus pilkkimiseen tai täydellisen luonnonrauhan kokeminen yksin veden äärellä istuen ja äänimaisemasta nauttien. Juuri monien eri aistien hyödyntäminen matkailijoiden luontokokemuksia suunniteltaessa lisää mahdollisuutta elämysten syntyyn.

Opinnäytetyössä esitellyn luontoaktiviteetin, metsäkylvyn tuotteistamismahdollisuudet Ilomantsissa ovat ympäristön olosuhteiden kannalta erinomaiset. Metsissä, rauhallisissa luontoympäristöissä toteutettavina tuotteina voisivat toimia esimerkiksi eri tyylliset sekä mittaiset metsäkylpykävelyt. Niissä asiakkaita opastettaisiin aihe kerrallaan havainnoimaan ympäristöään erilaisten aistikokemusten kautta. Monipuolisten kokemusten saamiseksi metsissä olemiseen on mahdollista liittää myös muita elementtejä esimerkiksi vettä tai talvella lunta. Vuodenajan mukaan voidaan keskittyä tietylle luonnon vaiheelle tyypillisiin asioihin ja kokea niitä eri aistein. Myös vuoronkaudenaika mahdollistaa hyvin erilaisten kokemusten syntymisen. Kesän valoisaan aikaan aktiviteetti onnistuu toteuttaa melkeinpä mihin vuorokauden aikaan vain. Myöhäinen, jopa yöllinen toteutus voi osalle asiakkaista olla erityisen mieluinen sekä voimakas kokemus. Luonnon havainnoinnin lisäksi metsäkylpyretkiin voi helposti yhdistää esimerkiksi eväshetken, meditaatiota tai joogaliikkeitä. Jos yrittäjä itse ei lähde opastamaan asiakkaita retkille, voi vaihtoehtona toimia itsenäisiin metsäkylpyihin tarvittavien materiaalien sekä kirjallisten ohjeiden antaminen.

Haasteita Ilomantsin luontomatkailun kehittämiseen, tuotteistamiseen sekä asiakasvirtojen kasvattamiseen asettaa muun muassa alueen saavutettavuus julkisilla kulkuneuvoilla. Myös matkailijoiden kiinnostuksen herättäminen luontomatkailupalveluita kohtaan sekä erottuminen Pohjois-Karjalan muista luontokohteista voivat tuntua haasteellisilta. Laadukas sekä näkyvä markkinointi voi auttaa uusien asiakkaiden saavuttamisessa sekä alueen matkailutoiminnan haasteista selviämässä. Sosiaalinen media tarjoaa hyvän alustan edulliseen markkinointiin. Perinteisten somepäivitysten lisäksi yrityksen sekä palvelujen näkyvyyttä on mahdollista lisätä esimerkiksi kohdennetulla Markkinoinnilla. Laadukkaan lopputuloksen aikaansaamiseksi, tulisi markkinoinnin olla selkeää, aktiivista sekä visuaalisesti houkuttelevaa. Mainostettujen tuotteiden, esimerkiksi ohjelmapalvelujen

## **Yhteenveto Ilomantsin luontomatkailun kehittämisestä**

tuottajan tulisi olla helposti saavutettavissa sekä itse palvelun vaivattomasti varattavissa.

Tarinankerronta on hyvä keino luontopalvelujen markkinoinnin tehostamisessa. Myös mielenkiintoisten kokemusten luominen on mahdollista, kun tarinat yhdistetään itse tuotteeseen. Ilomantsissa on tapahtunut paljon historiallisia asioita ja paikallinen kulttuuri on vahvasti läsnä. Esimerkiksi näistä, tai muista tarinoista kertominen aktiviteetin opastuksen yhteydessä voi avartaa matkailijan näkemystä ja syventää luontokokemusta. Markkinoinnissa olisi hyvä huomioida myös se, että potentiaaliset asiakkaat eivät välttämättä tule Suomesta. Palveluista informoiminen englanninkielellä on melkein päällyehto ulkomaalaisten asiakkaiden tavoittamiseksi. Ilomantsin läheinen sijainti rajanylityspaikan kanssa mahdollistaa osaltaan Venäläisten matkailijoiden alueelle virtaamisen. Naapurimaan kansalaiset yleensä ilahtuvat palveluiden löytymisestä myös heidän äidinkielellään.

Opinnäytetyössä esitellyistä, Visit Finlandin määrittelemistä kuudesta tyypillisestä Suomeen matkaavasta asiakassegmentistä ainoastaan kaupungeista kiinnostuneille citybreikkaajille Ilomantsi ei todennäköisesti näyttäytyä vetovoimaisena kohteena. Muut viisi segmenttiä keskittyvät pääasiassa erilaisten luontosekä hyvinvointikokemusten etsimiseen ja voivat löytää Ilomantsista mieluisia kokemuksia sekä nähtävää. Yritysten välinen yhteistyö on tärkeää pinta-alaltaan melko suuressa, mutta harvaanasutussa kunnassa. Näin onnistutaan paremmin takaamaan, että kunta näyttäytyy matkailijoiden silmissä yhtenäiseltä matkailualueelta, joka ei vain sisällä yksittäisiä palveluita. Yhdistelemällä erilaisia aktiviteetteja sekä esimerkiksi majoitus- ja ravitsemuspalveluita toisiinsa, voitaisiin matkailijoille paketoita helppokäyttöisiä sekä vetovoimaisia tuotteita.