

www.carinaraiha.com

www.kaukoretket.fi

KAUKORETKET

Rohkeasti kohti omia unelmia
– lähde Carinan kanssa
elämäsi matkalle!

Carina Riihä
ensimmäinen Mount Everestin
valloittanut suomalaisnainen

2011

BORNEO • BHUTAN • ANNAPURNA • KILIMANJARO

Carina Rähkä toteutti suuren unelmansa ja kiipesi ensimmäisenä suomalaisena naisena Mount Everestille (8850 m) toukokuussa 2010. Ennen vuoren valloitusta Carina teki rohkeita päätöksiä: hän sanoutui irti työpaikastaan, jätti menestyksekkään uran pankki-maailmassa ja päätti muuttaa elämänsä suunnan täysin.

Lue lisää Carinasta: www.carinaraiha.com/biografia

Carina jatkaa unelmiensa toteuttamista ja vie Kaukoretkien asiakkaat kanssaan upeille matkoille. Paitsi fyysiseen suoritukseen, Carina kannustaa matkakumppaneitaan myös löytämään rohkeutensa toteuttaa omia unelmiaan.



Borneo – alkuperäisiä sademetsiä ja Mt. Kinabalu

Borneon saaren trooppiset sademetsät kätkevät uumeniinsa uskomattoman eläin- ja kasvimailman. Saaren pohjoisessa kärjessä nousee yli neljän kilometrin korkeuteen mahtava Kinabaluvuori. Vuoren paljas, karu graniittinen huippu on äärimmäinen vastakohta sen alapuolella levittäytyvälle rehevälle vihreydelle. Kinabaluvuori sijaitsee keskellä suojelualuetta, joka on yksi maailman monimuotoisimmista luonnon ihmeistä. Borneon-matkamme aikana tutustumme orankeihin Sepilokissa, teemme venesafareita ja kävelemme viidakossa Sukaussa, ajamme läpi pohjoisen Borneon, rentoudumme kuumissa lähteissä ja teemme puunlatvakävelyn Kinabalin suojelualueella. Matkamme huipentuu nousuun Kinabaluvuorelle, Kaakkois-Aasian korkeimmalle huipulle. Kaiken tämän jälkeen nautimme Kota Kinabalin upeista rannoista tasokkaassa Shangri-La Tanjung Aru Resortissa. Matkalla on täysihoito, Kota Kinabalussa puolihoito.

Vaativuus: Ajankohta: Huhtikuu 2011

Matkaohjelma julkaistaan marraskuussa osoitteessa www.kaukoretket.fi.

Seuraa myös sivua www.carinaraiha.com Halutessasi voit lähettää esitepyynnön osoitteeseen olympia@olympia.fi (mainitse viestissäsi Carina Rähkä)



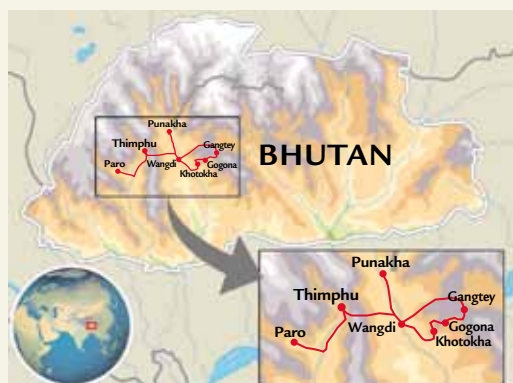
Bhutan – vaellusta Himalajan kätköissä

Bhutanin pieni, alle miljoonan asukkaan kuningaskunta Himalajalla, Intian ja Kiinan välissä, on yksi maailman eristyneimmistä valtioista. Maan hallitus säätelee tiukasti turismia säilyttääkseen tiibetinbuddhalaisuuteen perustuvan kulttuurin. Bhutanin subtrooppisissa vuoristolaaksoissa on majesteettisen kauniita valkeaksi kalkittuja luostarilinnoksia, dzongeja. Koskematon jylhä luonto, ainutlaatuinen uskonnollinen loisto sekä paikallisten värikkäät perinteet yllättävät kokeneemmankin matkailijan. Pääkaupunki Thimphu lisäksi vierailamme mm. vanhassa pääkaupungissa Punakhassa ja vehreiden laaksojen ja tuuheiden havumetsien ympäröimässä Parossa. Matkaamme sisältyy myös unohtumaton kolmen päivän telttavaellus Gogona Trekillä. Matkalla on täysihoito.

Vaativuus: Ajankohta: Lokakuu 2011

Matkaohjelma julkaistaan marraskuussa osoitteessa www.kaukoretket.fi.

Seuraa myös sivua www.carinaraiha.com Halutessasi voit lähettää esitepyynnön osoitteeseen olympia@olympia.fi (mainitse viestissäsi Carina Rähkä)





Annapurna Trek & Ranthambore – vaellusta Nepalissa ja safari Intiassa

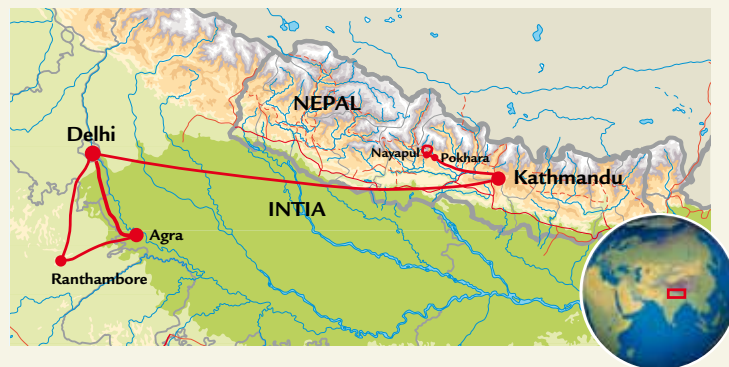
Himalajan rinteillä sijaitsevaa Nepalia pidetään syystäkin vaeltajien paratiisina. Vaellamme viiden päivän ajan Annapurnan luonnonsuojelualueella. Matkan pikanttina mausteena vierailemme temppelien kaupungissa Kathmandussa. Intiassa teemme safarin uhanalaisen bengalintiikerin asuinalueelle Ranthamboren kansallispuistoon. Matkan kruunaa vierailu entiseen mogulihallitsijoiden pääkaupunkiin Agraan, jossa tutustumme mykistävään Taj Mahaliin. Tästä matkasta puhutaan. Matkalla on täysihoito.

Vaativuus:  Matkapäivät: 27.3.–8.4.2011

Matkan hinta 3.190 e Matkaohjelma luettavissa www.kaukoretket.fi

Hintaan sisältyy mm.

reittilennot, kuljetukset, retket ja kiertokäynnit, majoitus kahden hengen huoneissa hotelleissa ja majataloissa, täysihoito.



Kilimanjaro

– safari, vaellusmatka ja Sansibar

Keskellä trooppista Afrikkaa seisoo yksinäinen tulivuori, jonka lumisen huippu on kiehtonut ihmistä jo vuosisatoja. Valkoiset valloittajat toivat sen maailmankartalle. Tänä päivänä Kilimanjaro on yksi maailman kiinnostavimmista vaelluskohteista. Ngorongoron kraatteria villieläimineen voidaan pitää yhtenä maailman ihmeistä. Lake Manyara on yksi Itä-Afrikan suuren hautavajoaman kuuluisista soodajärivistä. Matka mustaan Afrikkaan ja sen valkoiselle huipulle on jännittävä matka villiin luontoon. Siinä yhdistyvät safarielämykset ja fyysinen toiminta. Matkan lopussa vietämme lepolomaa tarunhoitoisella Sansibarilla. Safarilla ja vaelluksella on täysihoito, Sansibarilla puolihoito.

Vaativuus:  Matkapäivät: 7.–21.11.2011

Matkan hinta 4.160 e

Matkaohjelma luettavissa www.kaukoretket.fi

Hintaan sisältyy mm.

reittilennot, kuljetukset, retket ja kiertokäynnit, majoitus kahden hengen huoneissa hotelleissa ja lodgeissa sekä 4–20 hengen vaellustuissa, täysihoito safarilla ja vaelluksella, Sansibarilla puolihoito.





Carina Rähä

KAUKORETKET

VAATIVUUSTASOT

Huom! Otathan vaativuustasoja arvioidessasi huomioon, että oman kuntotasosi raja voi tulla vastaan jo esim. tasolla 3. Jos liikkuu liian pitkään maksimisuoritusallasolla, matkasta on vaikea nauttia, vaan siitä tulee pikemminkin "suorittamista". Liian helppo reitti ei taas välttämättä anna sitä oikeaa "tekemisen meininkiä".

Siksi on tärkeää, että valitset matkan, jonka vaativuustaso vastaa juuri omaa kuntotasoasi.

Huom! Muuttuvat sääolosuhteet voivat tehdä mistä tahansa matkasta kuvausta haastavamman.

Vaativuus: helppo



Helppoja 3-7 tunnin mittaisia päiväretkiä. Päivittäiset vaellusmatkat 5-14 km ja pyöräilymatkat 20-50 km. Hyviä helposti kuljettavia reittejä. Pääosa retkistä tehdään alle 500 metrin korkeudessa. Majoitukset yleensä majataloissa ja hotelleissa. Edellyttää normaalia terveyttä ja kuntoa. Sopii matkustajalle, joka haluaa harrastaa matkallaan liikuntaa.

Vaativuus: haasteellinen



Päivän retkiosuudet 4-8 tuntia. Päivittäiset vaellusmatkat 5-20 km ja pyöräilymatkat 20-60 km. Suhteellisen helppokulkuisia reittejä. Korkeuseroja on. Pääosa retkiosuuksista tehdään 300-2000 metrin korkeudessa. Suurin saavutettava korkeus enintään 3000 metriä. Retkiosuuksilla majoitus yleensä majataloissa ja hotelleissa. Edellyttää hyvää terveyttä ja normaalia kuntoa. Sopii matkustajalle, joka haluaa matkallaan reipasta liikuntaa, jossa on myös haasteellisia osuuksia.

Vaativuus: vaativa



Borneo
Bhutan
Annapurna Trek

Päivän retkiosuudet 5-9 tuntia. Päivittäiset vaellusmatkat 5-25 km ja pyöräilymatkat 20-80 km. Reitit pääsääntöisesti helppokulkuisia, mutta paikoin myös jyrkempiä ja vaikeakulkuisempia osuuksia. Pääosa retkiosuuksista tehdään 1000-4000 metrin korkeudessa. Suurin saavutettava korkeus on 4500 metriä. Retkiosuuksilla majoitus yleensä majataloissa tai teltoissa. Edellyttää hyvää terveyttä ja kuntoa. Sopii matkustajalle, joka haluaa liikunnallisia haasteita, kuten pitkiä vaelluspäiviä, joissa on myös vaativia osuuksia.

Vaativuus: vaikea



Kilimanjaro

Päivän retkiosuudet 6-12 tuntia. Päivittäiset vaellusmatkat 5-25 km. Pääosa retkiosuuksista tehdään 1500-5000 metrin korkeudessa. Reitit vaihtelevat helppokulkuisista suhteellisen vaativiin. Suurin saavutettava korkeus noin 6000 metriä. Öisin lämpötila laskee nollan alapuolelle. Retkiosuuksilla majoitus yleensä varustuvissa ja teltoissa. Edellyttää hyvää terveyttä sekä henkistä ja fyysistä kuntoa.

Vaativuus: hyvin vaikea



Vaativia ja vaikeita retkiosuuksia, joista pääosa 2500-5000 metrin korkeudessa. Suurin saavutettava korkeus 7000 metriä. Vuorikiipeilyn perusteet tunnettava. Retkiosuuksilla majoitus pääsääntöisesti teltoissa tai vuoristomajoissa. Vaatii erittäin hyvää henkistä ja fyysistä kuntoa sekä aikaisempaa kokemusta korkeanpaikan vaelluksista.

Lisätietoja osoitteista www.kaukoretket.fi ja www.carinaraiha.com

Kaukoretkien vastuullinen matkanjärjestäjä:

OLYMPIA
KAUKOMATKATOIMISTO

Yrjönkatu 9, 00120 Helsinki
p. (09) 696 2770 · Esitetilaukset 24 t (09) 6962 7777
faksi (09) 611 161 · s-posti: olympia@olympia.fi
www.olympia.fi

 **SUOMEN LATU**

p. 044 722 6315
s-posti: kaukoretket@suomenlatu.fi
www.suomenlatu.fi