



HYVINVOINTIMATKAN JÄRJES- TÄMINEN

Matka Norjan Hurtigruten-risteilylle

Susanna Ylikulju

Opinnäytetyö
Maaliskuu 2016
Matkailun koulutusohjelma

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Matkailun koulutusohjelma

SUSANNA YLIKULJU
Hyvinvointimatkan järjestäminen
Matka Norjan Hurtigruten-risteilylle

Opinnäytetyö 65 sivua, joista liitteitä 6 sivua
Maaliskuu 2016

Tässä opinnäytetyössä tutkittiin hyvinvointimatkan suunnittelua ja toteuttamista risteilylle. Työssä kiinnitettiin lisäksi huomiota syihin, jotka motivoivat ihmiset lähtemään hyvinvointimatkalle sekä huomiota kiinnitettiin myös matkan elämyksellisyyteen. Lopuksi pohdittiin järjestetyn matkan onnistumista ja mahdollista kehittämistä.

Tämän työn tuloksena järjestetty omatoiminen hyvinvointimatka Norjan Bergenistä Hurtigruten-risteilylle toteutettiin marraskuussa 2015. Matkan suunnittelusta ja toteutuksesta vastasi tämän työn tekijä, joka toimi matkalla myös matkanjohtajana. Matkalla kerättiin aineistoa osallistujalle tehtyjen kyselyiden avulla, fysioterapeutin haastattelulla sekä matkanjohtajan havainnoinnin kautta.

Opinnäytetyö oli havainnoiva kvalitatiivinen tutkimus. Työssä käytettiin teorioina hyvinvointimatkailun-, matkan järjestämisen-, matkailun motivaatio-, ja elämyksen tuottamisen teoriaa.

Tutkimuksessa kävi ilmi, että hyvinvointimatkan järjestäminen vaatii hyviä ennakovalmisteluja ja perehtymistä siihen kohteeseen mihin matkaa järjestetään. Risteilylaivan palveluihin ja reitin aikatauluun tulee myös tutustua etukäteen, jotta matkaohjelmasta voidaan tehdä hyvä kokonaisuus. Ilmastollisesti matka olisi hyvä tehdä kesällä, sillä talven lämpötila ja iltojen aikainen pimeys rajoittavat hieman maisemien katselua ulkona.

Hyvinvointimatka Hurtigruten-risteilylle onnistui kuitenkin suunnitelmien mukaan, ja työssä käytetyt teoriat toimivat hyvin ennakovalmisteluiden tukena. Matkan aikana kaikki elämyksen elementit täyttyivät. Aineiston perusteella voidaan sanoa, että upeat maisemat, revontulet ja hyvinvointiin liittyvät aktiviteetit edistävät omaa fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia matkan aikana ja vielä sen jälkeenkin.

Asiasanat: hyvinvointimatka, matkan järjestäminen, elämys, Hurtigruten

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Tourism

SUSANNA YLIKULJU

Organizing a Wellness Trip on the Hurtigruten Cruise in Norway

Bachelor's thesis 65 pages, appendices 6 pages

March 2016

The purpose of this thesis was to organize and implement a wellness trip on a cruise. The thesis also discussed the reasons that motivate people to take part in a wellness trip, and considered the experience of this trip. Finally, the thesis also pondered how the trip was organized and if there was something to improve.

As the outcome of this thesis, an independent wellness trip from Bergen, Norway, to the Hurtigruten Cruise was organized in November 2015. This trip was planned and implemented by the writer of this thesis, who was also a tour leader during the trip. The research material was collected during the trip through inquiries to the guest and observation by the tour leader, as well as by interviewing the physiotherapist.

The data were analyzed by using qualitative content analysis. The theories used in this thesis were those of wellness tourism, travel organization and motivation and experiences.

The study showed that organizing a wellness trip requires good advance preparation and familiarization with the destination of your trip. The services on board and the route should be explored in advance to make a good ensemble of the travel program. Thinking of the climate, the trip would be good to make in summer because the temperature in winter and the early darkness of the night somehow restrict admiring the view outdoors.

The wellness trip on the Hurtigruten Cruise, however, succeeded as planned, and the theories used in this thesis worked well to support the advance preparation. During the trip, all elements of the experience were fulfilled. Based on the material, it can be said that wonderful landscapes, northern lights and wellness-related activities help on promote your physical and mental wellbeing during the trip and even after it.

Key words: wellness trip, organizing a trip, experience, Hurtigruten

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	TUTKIMUSSUUNNITELMA	7
2.1	Tutkimuksen kohde.....	7
2.2	Käsitteet ja teoria	8
2.3	Tutkimuskysymykset	9
2.4	Aineisto ja menetelmät	9
2.5	Tutkimuksen kulku	10
3	HURTIGRUTEN, BERGEN JA KIRKKONIEMI	12
3.1	Hurtigruten.....	12
3.1.1	Historia.....	12
3.1.2	Reitti.....	13
3.1.3	Laiva.....	14
3.1.4	Luonnon attraktiot.....	15
3.2	Lähtökaupunki Bergen.....	17
3.2.1	Ilmasto.....	17
3.2.2	Kulkuyhteydet.....	17
3.2.3	Majoitus ja palvelut.....	19
3.2.4	Suosituimmat nähtävyydet.....	19
3.3	Pääskaupunki Kirkkoniemi.....	20
3.3.1	Kulkuyhteydet.....	21
3.3.2	Majoitus ja palvelut.....	21
3.3.3	Aktiviteetit	22
4	TERVEYS, HYVINVOINTI JA WELLNESS	23
4.1	Terveysmatkailu.....	23
4.2	Wellness-matkailu	24
4.3	Hyvinvointimatkailu	25
4.4	Motivaatio.....	26
5	MATKAN JÄRJESTÄMINEN.....	28
5.1	Omatoinimatka	28
5.2	Risteilymatka	28
5.3	Matkanjohtaja	29
6	TUTKIMUSAINEISTO	30
6.1	Kysely	30
6.2	Havainnointi.....	31
6.3	Matkapäiväkirja	31
6.4	Haastattelu	32

7	RISTEILYN ELÄMYKSELLISYYS	33
7.1	Elämys	33
7.2	Elämyskolmio-malli.....	33
7.2.1	Elämyksen elementit	34
7.2.2	Kokemisen tasot	35
7.3	Hurtigruten-risteily elämyksenä	36
8	HYVINVOINTIMATKA HURTIGRUTEN-RISTEILYLLE.....	37
8.1	Matkan suunnittelu	37
8.2	Ennen matkaa.....	38
8.3	Lähtö hyvinvointimatkalle	38
8.3.1	Matka Bergeniin ja ensimmäinen päivä.....	38
8.3.2	Toinen päivä ja lähtö Hurtigruten-risteilylle.....	39
8.3.3	Pysähdys Ålesundissa	41
8.3.4	Aamu Trondheimissa ja ajo kapeaan vuonoon	42
8.3.5	Napapiirin ylitys ja Trollfjorden	43
8.3.6	Tromsø ja laivan kapteenin vaihto	44
8.3.7	Nordkapp ja viimeinen päivä merellä	45
8.3.8	Kirkkoniemi sekä paluu Suomeen	47
9	ODOTUKSET JA KOKEMUKSET	48
9.1	Odotukset ennen risteilyä.....	48
9.2	Kokemukset risteilyn jälkeen.....	48
9.3	Järjestäjän mielipide matkasta	49
10	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	50
	LÄHTEET	53
	LIITTEET	56
	Liite 1. Matkapäiväkirja	56
	Liite 2. Ennakkokyselylomake	61
	Liite 3. Hyvinvointimatkan kyselylomake	62
	Liite 4. Haastattelukysymykset	63
	Liite 5. Matkaohjelma	64
	Liite 6. Reittikartta	65

1 JOHDANTO

Risteilymatkallakin voi edistää omaa henkistä ja fyysistä hyvinvointiaan. Ihmisten hyvinvointi nousee kokoajan tärkeämpään rooliin, ja hyvinvointimatkailu onkin kasvamassa suosittumaksi matkailumuodoksi kokoajan. Idea tämän tutkimuksen tekemiseen lähti siitä, millainen merkitys ympäristöllä on ihmisen hyvinvointiin. Kiinnostus luonnonelementtejä kuten revontulia, keskiyön aurinkoa, korkeita vuoria ja vuonoja kohtaan, nosti Norjassa ajettavan Hurtigruten-risteilyn tutkimuksen kohteeksi. Hyvinvointimatkasta Hurtigruteniin ei vielä ole aiempaa tutkimusta, ja ympäristöolosuhteet matkalla ovat asianmukaiset, jonka vuoksi kohde oli sopiva.

Tavoitteena tässä työssä on teorian ja oman havainnoinnin kautta saada mahdollisimman selkeä käsitys hyvinvointimatkan järjestämisestä, sekä asioista joita matkalla tulee ottaa huomioon. Työssä kerrotaan myös Hurtigruten-matkan onnistumisesta ja mahdollisista parannusehdotuksista, sekä kuvaillaan risteilyllä koettuja elämyksiä.

2 TUTKIMUSSUUNNITELMA

2.1 Tutkimuksen kohde

Opinnäytetyön aiheena on tutkia hyvinvointimatkan järjestämistä ja toteuttamista, sekä asioita joihin tulee kiinnittää huomiota matkan aikana. Matka, jota työssä tutkitaan, on Norjassa laivalla ajettava Hurtigruten-risteily. Työssä otetaan huomioon myös syyt, jotka motivoivat ihmiset lähtemään hyvinvointimatkalle sekä tutkitaan matkan elämyksellisyyttä. Tällä työllä on tavoitteena saada kokemusta hyvinvointimatkailusta, sekä sen suunnittelusta ja järjestämisestä.

Ihmisten hyvinvointi on nousemassa kokoajan tärkeämmäksi, teknologian kehittyessä ja väestön ikääntyessä, jolloin fyysistä ja henkistä aktiivisuutta ei ole niin paljon enää. Hyvinvointimatkailu nähdään yhtenä tärkeänä ja kehittyvänä matkailun osa-alueena lähitulevaisuudessa (Matkailun edistämiskeskus [MEK] 2005). Opinnäytetyön tarkoituksena on esitellä mahdollisimman yksityiskohtaisesti hyvinvointimatkan järjestämistä, ja kertoa oman havainnoinnin kautta, miten työssä suunnitellun matkan toteutus onnistui.

Hurtigruten on hyvinvointimatkailukohteena ainutlaatuinen, upeiden vuonojen ja vuoristorojen ympäröimä reitti. Reitti tunnetaan nimellä ”Maailman kaunein merimatka”, eikä maailmassa ole mitään muuta sen kaltaista vielä (Storrusten 2002, 7). Matkan aloituspaikkana tässä tutkimuksessa on Bergen, joka on kaupunki Etelä-Norjassa. Reitti jatkuu Kirkkoniemeen aivan Venäjän rajalle saakka. Matkan kesto on seitsemän päivää ja joi-tain pysähdyksiä tehdään muutamissa satamissa, jolloin on mahdollisuus tutustua paikalliseen kulttuuriin ja kaupunkiin.

Tutkimuksessa kiinnitetään huomiota myös siihen, että matka tehdään laivaa käyttäen. Hyvinvointimatkkaan suunniteltuihin asioihin voi tällöin keskittyä ilman suuria välimatkoja rauhallisessa ympäristössä, ja matkalla opittuja asioita on helppo jatkaa vielä kotiin paluun jälkeen.

2.2 Käsitteet ja teoria

Tässä tutkimuksessa käytetään teoriapohjana hyvinvointimatkailun teoriaa, matkanjärjestämisen teoriaa, matkailun motivaatioteoriaa sekä elämyksen tuottamisen teoriaa.

Työssä tutkitaan hyvinvointimatkailua määrittelemällä ja vertailemalla käsitteitä hyvinvointimatka, terveystmatka ja wellness-matka. **Hyvinvointimatkailu** on matkailua, joka tuottaa matkailijoille hyvää oloa vielä matkan päätyttyäkin. Hyvinvointimatkailu ei ole sairautta parantavaa, eikä kuntoa korjaavaa vaan kulloistakin matkailijan terveydentilaa ylläpitävää ja edistävää sekä virettä elämään antavaa. Hyvinvointimatkailu on eräänlaisia ennalta ehkäisevää matkailua, jonka pääasiana ovat ruumiin terveyden säilyttäminen sekä mielen ja sielun hyvinvoinnin lisääminen. (MEK 2005, 8–9.)

Terveydestä on tullut keskeinen kysymys ja puheenaihe yhteiskunnassamme. **Terveytmatka** tarkoittaa terveydenhoitoon keskittyvää matkaa. Amerikkalaisen ensyklopedian mukaan terveystmatkailu on matkustamista henkilökohtaisen terveyden parantamiseksi. (MEK 2005, 8.) **Wellness-matkailu** puolestaan ymmärretään toimintana, joka perustuu yksilön tarpeeseen tuottaa hyvinvointia keholleen, mielelleen ja sielulleen. Wellness on aktiivista hyvinvointia, jossa korostuu terveys, urheilu, kunto ja ruokavalio. (Suontausta & Tyni 2005, 36, 46.)

Hurtigruten sopii erittäin hyvin hyvinvointimatkailun kohteeksi ympäristönsä vuoksi. Norjassa hyvinvointi- ja wellness-matkailun tuotetarjonta näyttäisi olevan hyvin suppeaa. Norjalle on tyypillistä ulkoliikunnan yhdistäminen hyvinvointituotteisiin luontaisista olosuhteista johtuen. (MEK 2005, 20.)

Työssä tutkitaan matkanjärjestämistä määrittelemällä käsitteet omatoimimatka, risteilymatka ja matkanjohtaja. Matkanjärjestäjä on se, joka suunnittelee ja toteuttaa valmismatkoja ja tarjoaa niitä itse tai muun elinkeinonharjoittajan välityksellä (Valmismatkalaki 1994). Tutkittava matka on omatoimimatka ja risteilymatka sillä koko matka tehdään laivaa käyttäen, ja tutkimuksen tekijä toimii matkalla matkanjohtajana.

Motivaatioteoriaa tutkitaan samassa luvussa hyvinvointimatkailun kanssa, sillä eri tutkijat ovat soveltaneet Maslow'n tarvehierarkiaa matkustamiseen. Tarpeet muodostavat hierarkkisen järjestyksen, jossa seuraavan tason tarpeita pyritään tyydyttämään vasta

kun edellisen tason asiat ovat kohdillaan (Verhelä 2000, 96). Luvussa esitellään ne syyt, jotka motivoivat ihmiset lähtemään hyvinvointi-, terveys- tai wellness-matkalle.

Työssä tutkitaan risteilymatkan elämyksellisyyttä omassa luvussaan. Käsitteenä elämys tarkoittaa emotionaalista kokemusta jolla on positiivinen, kohottava vaikutus ihmiseen (Borg, Kivi & Partti 2002, 25). Matkan tavoitteena on kokea unohtumattomia luononelämyksiä, jotka muistetaan vielä pitkään ajan jälkeenkin.

2.3 Tutkimuskysymykset

Opinnäytetyössä haetaan vastauksia seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

- Mitä asioita tulee huomioida hyvinvointimatkan suunnittelussa ja toteutuksessa?
- Miten hyvinvointimatka suunnitellaan ja toteutetaan kohteeseen Hurtigruten?
- Mikä saa ihmiset lähtemään hyvinvointimatkalle?
- Mikä tekee risteilystä elämyksen?
- Mitä ongelmia matkan suunnittelussa ja järjestämisessä tuli vastaan?

Hyvinvointimatkailun teoriaa käyttäen haetaan vastausta pääkysymykseen, mitä asioita tulee huomioida hyvinvointimatkan suunnittelussa ja toteutuksessa. Toiseen kysymykseen matkan suunnittelusta ja toteutuksesta Hurtigruteniin vastataan matkanjärjestämisen teoriaa käyttäen. Syitä, jotka saavat ihmiset lähtemään hyvinvointimatkalle, sekä risteilymatkan elämyksellisyyttä, pohditaan myös teorioita apuna käyttäen. Ongelmiin, jotka tulivat matkan suunnittelussa ja järjestämisessä, haetaan vastausta osallistuvan havainnoinnin kautta. Osallistuva havainnointi tarkoittaa, että tutkija osallistuu tutkimuskohteensa toimintaan ennalta sovitun ajanjakson (Vilka 2006, 44).

2.4 Aineisto ja menetelmät

Tutkimuksessa käytettävä aineisto kerättiin matkalle osallistuneen henkilön kyselylomakkeiden vastauksista, fysioterapeutin haastattelusta, ja havainnointiin perustuvasta matkapäiväkirjasta. Tutkimus on havainnoiva kvalitatiivinen tutkimus.

Kvalitatiivinen tutkimus vastaa kysymyksiin, miksi, miten ja millainen? Tutkimuksen aineistoa kerättiin osallistujalle laaditun kyselylomakkeen avulla. ”Kyselylomake on kysely- ja haastattelututkimusten olennainen osatekijä.” (Heikkilä 2008, 47). Lomakkeella pyrittiin selvittämään syitä matkalle lähtöön sekä odotuksia matkaa kohtaan. Matkan jälkeen kyselylomakkeella kysyttiin matkan onnistumisesta ja odotusten täytymisestä.

Aineistoa kerättiin myös havainnoimalla, jolla pyrittiin selvittämään onnistuneen hyvinvointimatkan järjestämistä, risteilyn elämyksellisyyttä ja matkan aikana esiin tulleita ongelmia. Havainnoinnin suurin etu on, että sen avulla voidaan saada suoraa tietoa yksilöiden toiminnasta ja käyttäytymisestä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 209). Havainnot kirjoitettiin ylös matkapäiväkirjaan, josta voitiin selvittää mitä asioita tulisi jatkossa vielä kehittää ja mitkä asiat onnistuivat suunnitelman mukaan.

Tutkimusta varten haastateltiin fysioterapeuttia ja hänen pyynnöstään nimeä ei kerrota tämän tutkimuksen aikana. Haastattelun tarkoituksena oli saada lisäohjeita matkaohjelmaan kuuluviin, hyvinvointia edistäviin fyysisiin aktiviteetteihin. Haastattelun suurena etuna muihin tiedonkeruumuotoihin verrattuna on se, että siinä voidaan säädellä aineiston keruuta joustavasti tilanteen edellyttämällä tavalla (Hirsjärvi ym. 1997, 201).

2.5 Tutkimuksen kulku

Tutkimuksen luvussa kolme esitellään matkan lähtökaupunki Bergen ja miten saapuminen Suomesta sinne tapahtuu, sekä kerrotaan kaupungin palveluista ja nähtävyyksistä. Luvussa kerrotaan myös Hurtigrutenista ja sen historiasta, sekä esitellään myös reitti jota matkan aikana kuljetaan, ja kerrotaan laivasta jolla tutkimuksessa käsiteltävä matka tehtiin. Luvun lopussa esitellään matkan päätöskaupunki Kirkkoniemi.

Neljännessä luvussa perehdytään hyvinvointimatkailun teoriaan sekä määritellään laajemmin käsitteet terveysmatka, wellness-matka ja hyvinvointimatka. Näitä käsitteitä on tärkeä vertailla keskenään ja huomata niiden erot toisistaan. Luvussa käsitellään myös motivaatiota hyvinvointi-, terveys-, ja wellness-matkalle lähtöön, ja tähän käytetään apuna tutkijoiden motivaatioteoriaa.

Viides luku käsittelee matkanjärjestämistä, teoriaa apuna käyttäen. Luvussa määritellään käsitteet omatoimimatka, risteilymatka sekä matkanjohtaja. Kuudennessa luvussa perehdytään tutkimusaineistoon ja siihen miten sitä on kerätty. Luvussa käydään läpi osallistujalle tehdyt kyselyt, asiantuntijan haastattelu ja matkapäiväkirjan kirjoittaminen.

Luvussa seitsemän pohditaan risteilyä elämyksenä. Elämyskolmion avulla määritellään elämyksen kokemista ja tarkastellaan sitä, miten ihminen reagoi elämyksen eri vaiheissa. Kahdeksannessa luvussa käydään läpi koko Hurtigruten-matkan vaiheet aina valmisteluista toteutukseen, ja toteutuksesta kotiin paluuseen.

Yhdeksäs luku käy läpi osallistujan mielipiteen matkan onnistumisesta, ennen matkalle lähtöä ja matkan jälkeen, tehdyn kyselyn vastauksia vertaillen. Matkanjohtajan mielipide käydään myös läpi matkan sujumisesta sekä asiat joissa olisi vielä kehitettävää.

Luvussa kymmenen tehdään johtopäätökset matkasta ja sen onnistumisesta. Pohditaan myös asioita jotka olisi voitu tehdä eri tavalla. Lopusta lähteiden lisäksi löytyvät liitteinä matkapäiväkirja, kyselylomakkeet, haastattelulomake, matkaohjelma ja reittikartta.

3 HURTIGRUTEN, BERGEN JA KIRKKONIEMI

3.1 Hurtigruten

Hurtigruten vie meidät seitsemän päivän matkalle pitkin Golfvirran lämmittämiä vesiä. Hurtigruten on Etelä- ja Pohjois-Norjaa yhdistävä laivareitti, joka on jo yli sadan vuoden ajan ollut monelle norjalaiselle rannikkopaikkakunnalle elintärkeä tavaroiden ja ihmisten kuljetustapa. Nykyään se on osa valtakunnan liikenneverkkoa sekä suosittu matkakohde, jota noin puoli miljoonaa matkustajaa käyttää vuosittain. (Matkaveikka 2016; Storrusten 2010, 17.)

3.1.1 Historia

Kaikki alkoi vuonna 1891, kun valtion höyrylaiva asiantuntija esitti idean laivaliikenteen käynnistämisestä Trondheimin ja Hammerfestin välillä. Ensin reittiä tarjottiin kahdelle höyrylaivayhtiölle mutta molemmat kieltäytyivät, sillä pimeään ja myrskyisään talviaikaan liikennöimistä pidettiin mahdottomana. Suhteellisen uusi höyrylaivayhtiö otti kuitenkin tämän haasteen vastaan. (Storrusten 2010, 6.)

Kapteeni oli miehistöineen tehnyt tarkkoja muistiinpanoja ja tullut siihen tulokseen että reitti oli liikennöitävissä. Vuonna 1892 hallitus solmi neljän vuoden sopimuksen laivayhtiön kanssa ja näin tuki yhtiötä viikoittaisen liikenteen järjestämisessä. Kesäaikaan liikenne kulkisi Trondheimin ja Hammerfestin välillä, ja talvisaikaan Trondheimin ja Tromssan välillä. Reitin varrella oli yhdeksän pysähtymissatamaa. (Storrusten 2010, 6.)

Ensimmäisen laivayhtiön perässä seurasivat monet muut laivayhtiöt. Reitti laajeni koajoan ja vuonna 1898 Bergenistä tuli Hurtigruten-reitin eteläisin satama. Kirkkoniemi tuli mukaan reitille vuonna 1914. Hurtigrutenin yli 100-vuotisen historian aikana reitillä on käytetty yli 70 alusta. Vuodesta 1936 aina meidän päiviimme saakka, Hurtigruten on lähtenyt Bergenistä kohti pohjoista. (Storrusten 2010, 7.)

Alusta lähtien turismin arvioitiin muodostavan pohjan Hurtigrutenin liikennöinnille. Turisteja saapuikin tuhansia, tehden Hurtigrutenista yhden Euroopan suurimmista turis-

tikohteista. Tällä hetkellä Hurtigruten-reitti tunnetaan kansainvälisesti ”Kauneimpana matkana maailmassa”, jonka vertaista ei löydy mistään. (Storrusten 2010, 7.)

3.1.2 Reitti

Hurtigruten-reitti on mahdollista aloittaa mistä tahansa kaupungista, joissa laiva pysähtyy matkan aikana. Tällä matkalla Bergenistä Kirkkoniemeen, jota tässä tutkimuksessa käsitellään, pysähdytään 34 satamassa. Isoimpien kaupunkien kohdalla pysähdys kestää pidempään, ja on aikaa tutustua kaupunkiin. Kaupungit, joihin voimme käydä tutustumassa matkan aikana, ovat lähtökaupunki Bergenin lisäksi Ålesund, Trondheim, Bodø, Tromssa, Honningsvåg ja Kirkkoniemi. (Hurtigruten 2015.)

Luvussa 3.2 on esitelty lähtökaupunki Bergen kokonaisuudessaan, ja luvussa 3.3 päätökaupunki Kirkkoniemi. Tässä luvussa on esiteltynä lyhyesti isommat kaupungit, joissa matkalla pysähdymme. **Ålesund** on 40 000 asukkaan kaupunki, joka elää merestä. Kaupunki paloi perustuksiaan myöten vuonna 1904 ja se rakennettiin uudelleen jugendtyyliseksi kaupungiksi. Ålesund on Sunnmören läänin pääkaupunki, ja väestö on Norjan ahkerinta. On hieno kokemus nousta Aksla vuorelle keskellä kaupunkia. Lännessä avautuu Atlanti ja vanhoja asutettuja saaria. (Storrusten 2010, 21–22.)

Nidaros eli nykyinen **Trondheim** oli Norjan ensimmäinen pääkaupunki, aikana jolloin maa ei vielä ollut yhdistynyt, ja sijaitsee Nid-joen suulla. Vaikean konfliktin jälkeen kaupungin enemmistö on kieltäytynyt käyttämästä kaupungin vanhaa nimeä. Trondheimissa asuu 175 000 asukasta ja kaupungissa on oma lentokenttä, jota käyttää vuosittain noin 3,5 miljoonaa matkustajaa. (Storrusten 2010, 33, 35.)

Bodø on Nordlandin läänin hallintokeskus. Kaupunki on perustettu vuonna 1816 ja ensimmäisinä vuosikymmeninä asukkaita oli vain 200. Vientiliikkeistä ja Hurtigrutenista tuli erittäin tärkeitä kaupungille. Kaupungin lentokenttää käyttää vuosittain yli 1 500 000 matkustajaa. Kaupungissa on kalateollisuutta ja moottoriteollisuutta ja Pohjois-Norjan puolustuksen päämaja. Kaupunki toimii myös piispan kaupunkina. (Storrusten 2010, 45–46.)

”**Tromssa** on Arktisen Pohjois-Norjan pääkaupunki, Jäämeren portti, Pohjolan paratiisi.” (Storrusten 2010, 56.) Kaupunki sijaitsee laivareittien keskellä ja on ympäröivän luonnon keskipiste. Kaupunki on säilynyt sotien tuhoilta. Kaupungissa on lentokenttä ja sitä käyttää vuosittain yli 1 500 000 matkustajaa. Kaupungissa on 17 koulua ja korkeakoulua ja erityisaineina niissä ovat saamelaiset aineet ja kalastukseen liittyvät aineet. (Storrusten 2010, 56–58.)

Hänningsvåg on Nordkappin pääkaupunki. Kaupungissa on vain 2 800 asukasta. Hänningsvågissa on hyvä satama ja se vaikutti siihen, että siitä kehittyi suuri kalasatama. Kaupungissa on myös valtion kalastuskorkeakoulu. Tämän kaupungin lentokenttää käyttää vuosittain noin 19 000 matkustajaa. Reittimme päättyy Kirkkoniemeen ja kaupunki on esiteltyä tarkemmin luvussa 3.3. (Storrusten 2010, 64.)

3.1.3 Laiva

Kaikilla Hurtigrutenin laivoilla käytetään valuuttana Norjan kruunua. Valuuttaa on mahdollista vaihtaa laivalla. Risteilyllä voi käyttää myös risteilykorttia maksuvälineenä ylimääräisistä palveluista, jotka maksetaan matkan päättyessä. Laivoilla ei myöskään järjestetä kaupallista viihdettä, sillä matkan aikana on tarkoitus rentoutua ja päästä lähemmäksi ainutlaatuista ympäristöä. (Saga Matkat 2016.)

Hurtigrutenilla on 14 eri laivaa, ja matkaa varatessa meidän laivaksi valikoitui MS Finnmarken. Laiva on rakennettu vuonna 2002 ja matkustajia laivaan mahtuu 1000. Tämä laiva on ainoa Hurtigrutenin laivoista, jolla on molemmat sekä uima-allas että jacuzzi ulkokannella. Laivasta löytyy lisäksi panoraama-kansi, kuntosali, sauna, kaksi kahvilaa, baari, kirjasto, lasten leikkihuone, pieni kauppa ja kaksi ravintolaa, joista toinen on a la carte ravintola. (Hurtigruten 2016.)

Matkalle voi itse valita haluamansa hytin, sillä hyttejä on monia erilaisia, sviiteistä ikkunattomiin hytteihin. Ikkunaton hytti on hinnaltaan halvin ja sviitti kallein. Me valikoimme matkallemme ikkunallisen hytin, sillä iltaisin on hyvä katsella taivaalle ja etsiä revontulia. (Hurtigruten 2016.)

3.1.4 Luonnon attraktiot

Attraktiolla tarkoitetaan kohteita ja asioita, joita matkailijat haluavat mennä katsomaan. Nähtävyys on suppeampi yksittäinen kohde, kun taas näkymät ja maisemat ovat laajempia attraktioita. (Vuoristo 1998, 17.) Näemme matkan aikana luonnon omia ainutlaatuisia luonnonympäristöjä. Norjan vuonoja voidaan pitää jo yhtenä maan attraktioista, joita useat matkailijat saapuvat katsomaan. **Vuonolla** tarkoitetaan pitkää, kapeaa ja jyrkkärantaista lahtea (Suomisanakirja 2016). Matkalla ensimmäiseen vuonoon ohitamme myös Norjan kauneimman majakan nimeltä **Kjeungskjær**. Korkean veden vuoksi, majakka näyttää kuin se kelluisi meren päällä. (Hurtigruten 2015.)



KUVA 1. Kjeungskjær (Kuva: Susanna Ylikulju 2015)

Napapiiri ylitetään seuraavana päivänä. Napapiiri on raja, jota ei voi nähdä sillä se on näkymätön kehä maapallon ympärillä. Tämä on eteläisin kohta, jossa **keskiyön aurinko** paistaa 24 tuntia vuorokaudessa keskikesän aikaan. Joulukuun lopussa aurinko on matalimmillaan suhteessa Napapiiriin. Tammikuussa aurinko alkaa nousta jo horisontin yläpuolelle Pohjois-Norjassa. Täysin pimeää pohjoisessa ei joulukuussa kuitenkaan ole, sillä taivaalla näkyy selkeä valoheijastus. ”Vuoret ovat valkoisen lumen peittämiä, reventulet loistavat usein ja kuu yrittää valaista parhaansa mukaan.” (Storrusten 2010, 39.)

”**Revontulet** on Polar-alueiden erikoisilmiö.” (Storrusten 2010, 61). Taivaalla näkyy upeita värimuodostelmia. Väri on usein keltavihreä mutta se voi vaihdella vihreän, punertavan ja punavioletin eri sävyissä. Muodot voivat syntyä taivaalle nopeasti ja lähteä yhtä nopeasti pois. Sään ollessa kirkas, revontulia voi nähdä taivaalla lähes joka yö. Ilmiö nähdään usein voimakkaimpana vyöhykkeellä, joka on lähellä Napapiiriä. Talviöinä värileikki on erityisen upeaa. (Storrusten 2010, 61.)

Neljäntenä päivänä ajamme vuonoon nimeltä **Trollfjorden**, eli peikkojen vuono. Tämä on suultaan vain 300 metriä leveä ja kaksi kilometriä pitkä. Kapean vuonon reunoilla nousevat jylhät kalliot, ja lopussa kapteenin tulee kääntää laiva takaisin sillä vuono päättyy rantaan. (Storrusten 2010, 93.)

Matkan yksi päänähtävyys on **Nordkapp**. Kohde on Euroopan pohjoisin piste, eikä tätä pohjoisempaan mantereella enää pääse. Pohjoisnavan ja Nordkappin välillä ei enää ole kuivaa maata, muuta kuin Svalbardin saaristo. Nordkappilla aurinko ei keskikesällä laske kahteen ja puoleen kuukauteen, ja monet matkailijat lähtevätkin tänne katsomaan keskiyön aurinkoa ja käymään samalla niin sanotusti maailman ääriässä. (Visit Norway 2016.)



KUVA 2. Nordkapp (Kuva: Susanna Ylikulju 2015)

3.2 Lähtökaupunki Bergen

Matkamme alkaa Bergenistä, jossa ensimmäinen päivä vietetään kokonaisuudessaan. Bergen on Hordalandin läänin pääkaupunki ja Norjan toiseksi suurin kaupunki. Kaupunki sijaitsee merenrannalla ja sen keskusta on kasvanut aivan sataman laidalle. Satama on myös Hurtigruten-laivojen lähtösatama. Bergenistä käsin voi tutustua joihinkin Norjan upeimmista vuonoista. Kaupunki sai sijaintinsa perusteella lempinimen ”Seitsemän vuoren kaupunki”, vaikka todellisuudessa vuorenhuippuja on useampi. (Epsäter 2015, 42.) Bergenissä asuu noin 260 000 asukasta ja kaupunki löydettiin yli 900 vuotta sitten (Visit Norway 2015).

3.2.1 Ilmasto

Norjassa sää vaihtelee paljon vuodenajan mukaan, sillä rannikolla vallitsee lauhkea meri-ilmasto. Paras aika ilmaston kannalta matkustaa on kesällä, jolloin on melko lämmin, eikä ilmassa ole lähes lainkaan kosteutta. Keväällä ympäristö on kuitenkin näyttävimmillään, kun kasvit heräävät taas elämään ja vuorien lumipeite sulaa ja putoaa alas vesiputouksina. Keväällä sää on vaihtelevin, voi olla päiviä jolloin on kylmä ja sataa lunta, tai lämmin ja aurinkoista. (Visit Norway 2015.) Bergenissä sää on kuitenkin eniten ennalta arvattavissa, siellä sataa keskimäärin 260 päivää vuodessa. Säästä huolimatta Bergen on yksi Norjan miellyttävimmistä kaupungeista. (Lee 2009, 200.)

3.2.2 Kulkuyhteydet

Suomesta matkaa Bergeniin on autoteitse 1448 kilometriä (Google 2015). Matkan voi kuitenkin tehdä usealla eri tavalla esimerkiksi lentämällä, laivalla tai autolla.

Suomesta lentoreittiä Bergeniin operoi Skandinavian Airlines ja Norwegian Airlines. Helsingistä lennettäessä lennoissa on aina yksi välilasku. Useimmiten välilasku tapahtuu Oslossa, mutta kaupunki saattaa vaihdella. Lentoaika Helsingistä Bergeniin vaihtelee paljon päivästä ja lentoyhtiöstä riippuen. Nopeimmalla lennolla lentoaika on noin 3,5 tuntia, mutta joinain päivinä lentoaika voi olla yli 24 tuntia, jolloin kohteeseen matkustaminen vaatii yöpymisen lentojen välillä. Lentojen hinnat vaihtelevat jonkin verran,

mutta pysyttelevät 260 euron alapuolella (lauantaina 14.11.2015). (Poptravel 2015.) Kun lopulta saavutaan kohteeseen, on lentokentältä helppo jatkaa matkaa. Bergenissä on yksi lentokenttä Flesland, joka on 20 kilometrin päässä keskustasta. Lentokenttäbussit kuljettavat matkailijat sieltä vaivattomasti kaupunkiin.

Autolla matkustettaessa matkustusaika on yli vuorokauden, sillä matkaan tulee yksi laivamatka Itämeren yli Ruotsiin (Google 2015). Suomesta matkustettaessa satamakaupunki on Tukholma tai Kapellskär Tukholman pohjoispuolella. Laivayhtiöt Viking Line ja Silja Line operoivat reittiliikennettä Turusta ja Helsingistä Tukholmaan, ja Finnlines Naantalista Kapellskäriin. (Viking Line 2015; Silja Line 2015; Finnlines 2016.)

Viking Linen autopaketin hinta Helsingistä on 90 euroa ja Silja Line 120 euroa hytin sisältyessä hintaan (lauantaina 14.11.2015). Turusta matkustettaessa Silja Line on 76 euroa ja Viking Line 43 euroa aamulähdöllä, mutta 88 euroa iltalähdöllä. (Viking Line 2015; Silja Line 2015.)

Finnlinesilla voi olla jopa kolme lähtöä päivässä ja matka-aika on yhdeksän tuntia. Hinta aamu-, päivä ja yölähdöllä, auton kanssa ilman hyttiä on 58 euroa ja iltalähdöllä 112 euroa. Hytin ollessa mukana, on hinta aamu-, päivä ja iltalähdöllä 93 euroa ja iltalähdöllä 152 euroa. Matkan hintaan sisältyy kaksi ateriaa per henkilö. Ajoneuvo on pakollinen olla mukana tällä reitillä, ja matkaan voi lähteä henkilöauton sijasta polkupyörälläkin. (Finnlines 2016.) Tukholmasta ajomatkaa Bergeniin on vielä 991 kilometriä, ja matka kestää noin 13 tuntia ilman liikennettä. Reitti kulkee valtion rajan yli, joten matkalla on maksuja. (Google 2015.)



KUVA 3. Bergen (Kuva: Susanna Ylikulju 2015)

3.2.3 Majoitus ja palvelut

Kaupungissa on laaja tarjonta erilaisia majoitusvaihtoehtoja kaikista kategorioista. Korkean elintason vuoksi Norja ei ole matkakohde halvimmasta päästä, joten matkailijan on hyvä varautua siihen, että ruoka-, asumis- ja liikkumiskustannukset ovat ajoittain korkeammat kotimaahan nähden. Majoittuminen Bergenissä on linjassa yleisen hintatason kanssa, joten se ei siis ole halvimmasta päästä. Kaupungista löytyy hotellimajoitusta, vieraskoteja, hostelleja, leirintäalue ja yksityisasuntoja. Matkan ajankohdasta riippuen vaatimattomimpien hotellien hinnat lähtevät 70–80 eurosta, kun taas hostelliöön voi saada 30 eurolla. Halutessaan voi yöpyä aivan kaupungin keskustassa, lähellä lentokenttää, merenrannalla tai kuuluisilla vuonoilla. (Visit Bergen 2015; Rantapallo 2015.)

Bergenissä on yliopistollinen keskussairaala Haukeland, joka hoitaa vuosittain noin 600 000 potilasta (Helse Bergen 2015). Kaupungista löytyy peruskoulujen lisäksi yliopisto ja ammattikorkeakoulu. (University of Bergen 2015; Bergen Community College 2015.) Bergenissä on monta erilaista kahvilaa ja ravintolaa, kaupungista voit löytää kaiken kalaravintoloista, kansainvälisiin hienompiin ravintoloihin. Kaupunki on pieni, joten kävellen pääsee vaivattomasti lähes kaikkiin palveluihin. Pidempiin matkoihin voi kuitenkin käyttää linja-autoa, raitiovaunua tai vuokrata auton. (Lervik 2015, 91, 103.)

3.2.4 Suosituimmat nähtävyydet

Kaupungissa on paljon nähtävää, ja Bergen valittiin vuonna 2000 Euroopan kulttuuripääkaupungiksi (Evensberget 2004, 164). Suurin osa Bergenin päänähtävyyksistä ja museoista ovat keskittyneet tietylle alueelle. Kaupungin rakastetuin museo on lepramuseo. (Lee 2009, 207.) Bergenissä oli kolme sairaalaa leprapotilaille vuosien 1850 ja 1900 välillä, ja kaupunki oli suurin leprapotilaiden keskittymä koko Euroopassa. Lepra-basilli löydettiin Bergenissä vuonna 1873. Lepra-arkistot Bergenissä ovat osa Unescon maailman muisto-ohjelmaa. (Visit Bergen 2015.)

Kaupungin yksi päänähtävyys on vanhin kaupunginosa Bryggen, joka tulipalon tuhattua uudelleenrakennettiin 1702 ja on nyt Unescon maailmanperintölistalla. Historiallisella alueella on 61 listattua rakennusta, joissa nykyisin toimii kauppoja, taidemuseoita, käsityöfirmoja, ravintoloita ja toimistoja. Bryggenin vieressä on myös kalatori, joka on yksi

Euroopan vilkkaimpia kalatoreja. (Visit Bergen 2015.) Lähellä toria on Fløibanen kaa-
pelirata, joka nousee ylös Fløyen vuorelle 320 metriä merenpinnan yläpuolelle vain
kahdeksassa minuutissa. Sään ollessa hyvä, näkee huipun näköalapaikalta koko Berge-
nin ja sen ympäristön. Huipulla on myös suuri ja tunnettu ravintola, josta jälkeinpäin
voi kävellä takaisin alas kaupunkiin noin 45 minuutissa. (Lee 2009, 211.)

Akvaario on myös kaupungin suosituimpia nähtävyyksiä. Siellä on koko Euroopan suu-
rin meri- ja makeanveden kalojen ja selkärangattomien kokoelma. Siellä on myös kaksi
allasta, joissa on merilintuja, hylkeitä ja pingviinejä. Erillisessä osastossa kerrotaan me-
rielämän kehityksestä. (Evensberget 2004, 166.)



KUVA 4. Bryggen (Kuva: Susanna Ylikulju 2015)

3.3 Päätöskaupunki Kirkkoniemi

Hurtigruten-matkamme päättyy Kirkkoniemeen (norjaksi Kirkenes), joka on viimeinen
kaupunki ennen Venäjän rajaa Norjan puolella (Epsäter 2015, 76). Toisen maailman-
sodan aikaan Kirkkoniemen satamaa pommitettiin enemmän kuin mitään muuta paikkaa
Euroopassa (Lee 2009, 383). Kunnassa on asukkaita noin 9 600 ja se ylittää myös Venä-
jän ja Suomen rajalle. (Kirkenes info 2016.)

3.3.1 Kulkuyhteydet

Kirkkoniemen sijaitessa aivan Suomen rajalla, matka Suomeen on lyhyt. Kaupungista matkaa Helsinkiin on autoteitse noin 1 400 kilometriä (Google 2016). Kaupungista voi tulla takaisin Suomeen kuitenkin lentämällä tai autolla, riippuen siitä millä kulkuneuvolla saapui Bergenin lähtösatamaan.

Kirkkoniemessä on yksi lentokenttä Høybuktnoen, joka sijaitsee kaupungista noin 15 kilometrin päässä. Kirkkoniemen keskustasta menee lentokenttäbusseja säännöllisesti, ja matka kentälle kestää 20 minuuttia. Lennettäessä Suomeen, tulee yksi vaihto tehdä Oslolla. Lento Osloon kestää noin kaksi tuntia ja sieltä Suomeen toiset kaksi tuntia. Lentoa Kirkkoniemestä Suomeen operoivat Norwegian Airlines ja Scandinavian Airlines. (Kirkenes info 2016.) Lentojen hinnat vaihtelevat, mutta jäävät hieman alle sen kun lennetään Suomesta Bergeniin. Auton ollessa Hurtigruten-laivassa mukana, voi Suomeen matkustaa ylittämällä rajan Näätämössa, joka on 50 kilometriä Kirkkoniemestä (Kirkenes info 2016). Ajomatka halki Suomen kestää 10 ja 15 tunnin välillä ja tiet ovat hyvässä kunnossa (Google 2016).

3.3.2 Majoitus ja palvelut

Kirkkoniemessä on viisi hotellia ja kaksi vieraskotia. Yksi parhaimmista hotelleista on Rica Arctic, jossa on myös hyvä ravintola (Lee 2009, 384). Yksi hotelleista on suomalaisillekin tuttu Scandic hotel. Eksoottisempi vaihtoehto on lumihotelli, jossa jokainen huone on tehty lumesta lumilinnan sisään. Vieraskodeissa voi majoittua aivan kuin olisi pienessä kodissa, jossa on kaikki omasta keittiöstä wc:hen. (Kirkenes info 2016.)

Kirkkoniemessä on useita museoita, joissa voi tutustua paikan menneisyyteen. Voi myös tutustua toisen maailmansodan aikaiseen pommisuojaan. (Espäter 2015, 76.) Kaupungissa on muutama peruskoulu sekä sairaaloita. Päivällä voi valita ruokapaikan seitsemästä eri ravintolasta. Tarjolla on kaikkea perinteisestä norjalaisesta ravintolasta, kiinalaiseen ravintolaan. Ravintolat toimivat samalla myös kahviloina. (Kirkenes info 2016.)

3.3.3 Aktiviteetit

Nähtävyyksiä kaupungissa on vähän, mutta talvella lumihotelli on yksi näistä. Kesällä ja talvella kaupungissa on kuitenkin paljon muuta tekemistä. Kesällä suosituimpia ovat veneretket, vaeltaminen, sukeltaminen, kalastaminen, metsästys, kiipeily ja lintujen bongaminen. Talvella tarjolla ovat koiravaljakko-retket, moottorikelkka-ajelut, pilkkiminen ja kuningasrapu-safari. (Visit Norway 2016.)



KUVA 5. Kirkkoniemen keskusta (Kuva: Susanna Ylikulju 2015)

4 TERVEYS, HYVINVOINTI JA WELLNESS

Kasvava kiinnostuksen aihe taloudessa ja yhteiskunnassa ovat terveys ja hyvinvointi. Mutta mitä terveys-, hyvinvointi- ja wellness-matkailu sitten ovat? Terveys- ja hyvinvointimatkailu eivät kuitenkaan ole mitään uusia asioita, vaikka ne ovatkin nousseet pinnalle viimeaikoina. Jo antiikin kreikkalaiset vierailivat terveyskylpylöissä. Yleiset yhteiskunnan suuntaukset ja trendit ovat luoneet, ja luovat nykyään, kysyntää terveys- ja hyvinvointimatkailutuotteille. (MEK 2005, 4.) Terveysmatkailu on ollut myös yhtenä pohjana modernin matkailun kehittymiselle Euroopassa. (Suontausta & Tyni 2005, 3, 9.)

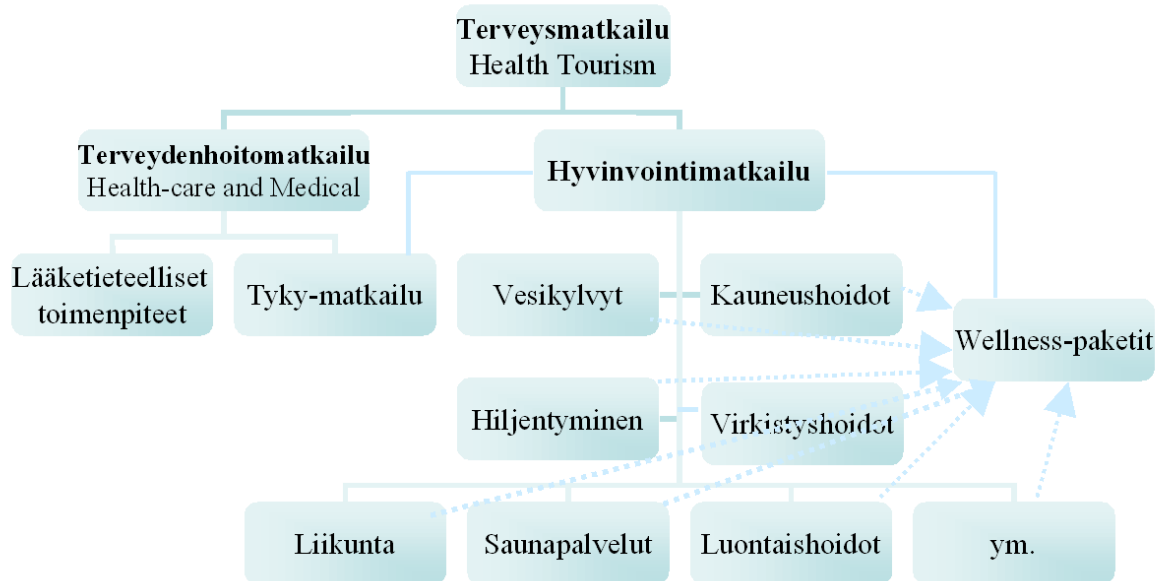
Suomen väestö vanhenee vauhdilla, työpäivät ovat suhteellisen pitkiä, työ ja elämäntyö ovat stressintäyteisiä. Liikalihavuus on kasvava ongelma, vaihtoehtolääketiede on hyväksyttävämpää ja matkailu maihin, joissa hyvinvointi on jo pidempään ollut osana matkailun tuotepaketteja, on kasvamassa. Myös erilaiset arkipäivän hyvinvointi- ja liikuntapalvelut ovat kasvaneet nopeassa tahdissa. (MEK 2005, 4.)

4.1 Terveysmatkailu

Matkailulla tarkoitetaan toimintaa, jossa ihmiset matkustavat tavanomaisen elinpiirinsä ulkopuolella olevaan paikkaan ja oleskelevat siellä eri tarkoituksissa korkeintaan vuoden ajan (Tilastokeskus 2016). On vaikea määrittellä ihmisen terveyttä ja hyvinvointia yksiselitteisesti. Terveysmatkailu voidaan määrittää laajasti siten, että matkustetaan kotipaikkakunnalta terveyteen liittyvien syiden vuoksi. Matkan tavoitteena on terveyden parantaminen tai sen edistäminen. Käytössä on yleisesti kuitenkin kaksi tarkempaa luokittelua ja puhutaan kapeasta- ja laajasta terveystieteestä. Kapea terveystiede määrittää sairauden puuttumiseksi ja hyväkuntoisuudeksi. Maailman terveysjärjestö WHO on puolestaan tehnyt määritelmän laajasta terveystieteestä, jossa terveydellä tarkoitetaan täydellistä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaa. Tilaa voidaan kutsua ihmisen kokonaisvaltaiseksi hyvinvoinniksi. (Suontausta & Tyni 2005, 16–17; 39.)

Terveysmatkailussa tuotteet ja palvelut kohdistetaan ihmisille, joiden tavoitteena on parantua jostain sairaudesta tai taudista. Käsitteitä terveysmatkailu ja wellness-matkailu

käytetään usein päällekkäin, mutta teknisesti terveysturmatkailun voidaan katsoa koostuvan kahdesta eri osa-alueesta: terveydenhoitomatkailusta ja wellness-matkailusta. Jos matkailupaketin osana tarjotaan esimerkiksi lääketieteellisiä toimenpiteitä tai tutkimuksia, kauneusleikkauksia tai vaihtoehtolääketieteen hoitoja, voidaan tämä lukea osaksi terveydenhoitomatkailua (MEK 2005, 7). Terveysturmatkailu- ja wellness-matkailusegmentin välillä on kuitenkin tärkeä ero. Vain terveet ihmiset voivat tehdä wellness-matkan ja edistää omaa terveyttään, kun taas terveysturmatkalle lähtevän matkailijan motiivi on sairauden parantaminen. (Suontausta & Tyni 2005, 40–41.) Kuvio 1 havainnollistaa miten eri segmentit sijoittuvat terveysturmatkailun alle.



KUVIO 1. Terveysturmatkailun nimikkeet (Suontausta & Tyni 2005, 41)

4.2 Wellness-matkailu

Wellness-matkailu on yksi terveysturmatkailun alaluokka, kuten kuviossa 1 on esitetty, ja se sisältää myös hyvinvointimatkailun osia. ”Puhtaimmillaan wellness-matkailu voidaan määritellä matkailuksi, jossa terveitä ihmisiä autetaan ehkäisemään ongelmia, jotta he pysyvät sekä fyysisesti että psyykkisesti hyvässä kunnossa.” (Suontausta & Tyni 2005, 42.) Wellness kuvaillaan usein elämäntapana, joka on aktiivista hyvinvointia ja jossa korostuu terveys, urheilu, kunto ja ruokavalio (Suontausta & Tyni 2005, 46).

Nykyaikaisen wellness-konseptin kehitti amerikkalainen psykiatri Halbert Dunn vuonna 1959. Hän kehitti myös termin wellness, yhdistämällä sanat wellbeing (*hyvinvointi*) ja fitness (*kuntoilu*). Kalifornialainen Ardell (1986) puolestaan määritteli wellnessin viisi ulottuvuutta joihin kuuluvat: ravitsemustietoisuus, stressin hallinta, ympäristötietoisuus, fyysinen kunto ja vastuu omasta elämästä. Wellness voidaan kuvata siis tilaksi, jossa keho, sielu ja mieli ovat tasapainossa. (MEK 2005, 9.)

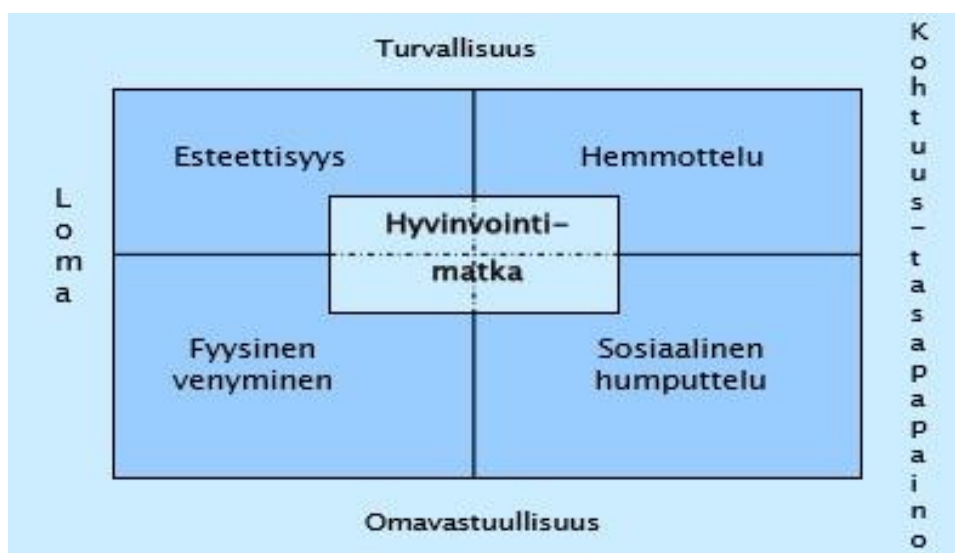
Wellness-matkailutuote on siis suunnattu yksinomaan terveille asiakkaille, jotka haluavat ennaltaehkäistä sairauksia. Asiakas hakeutuu wellness-lomalle saadakseen mielihyvää. Ympäristö jossa tuotetta tarjotaan, pyrkii olemaan rauhallinen, esteettinen ja ylellinen ja tuote on suunnattu aikuisille. (MEK 2005, 10–11.)

4.3 Hyvinvointimatkailu

Käsitteenä hyvinvointi merkitsee eri ihmisille eri asioita. Hyvinvointi voidaan määritellä tilaksi, jossa ihmisellä on mahdollisuus saada tarpeensa tyydytetyksi. ”Matkailun ja hyvinvoinnin yhteys on myös yhteiskunnallisesti merkittävä kysymys, sillä matkailun on katsottu ylläpitävän ihmisen työkykyä, jaksamista ja uudistumista työelämää ja muita velvoitteita varten.” (Suontausta & Tyni 2005, 26, 29, 34.)

Hyvinvointimatkailu on matkailijan terveydentilaa ylläpitävää ja edistävää matkailua. Sitä voidaan kuvata myös ennaltaehkäiseväksi matkailuksi ja sairastumista torjuvaksi. Pääasiana ovat mielen ja sielun hyvinvoinnin lisääminen sekä ruumiin terveyden säilyttäminen. Hyvinvointimatka tuottaa matkailijalle hyvää oloa vielä matkan päätyttyäkin. (MEK 2005, 9.)

Yleensä hyvinvointimatkalla ympäristö on rauhallinen, esteettinen ja ylellinen, ja myös luonnon merkitys hyvinvoinnin edistäjänä on tullut yhä tärkeämpään rooliin. Hyvinvointimatkailutuotteiden sisällössä oleellisia asioita ovat esimerkiksi rauhoittava saunominen, erilaiset hemmotteluhoidot, hyvät terveelliset ateriat, lisättyä aktiivisilla liikunta-, kulttuuri-, ja harrastepalveluilla ja perinteisten hemmotteluhoitojen rinnalle ovat nousseet luontoon ja luontokokemukseen liittyvät matkat. (Matkailu.org 2016; MEK 2005,7.)



KUVIO 2. Hyvinvointimatkan osa-alueet (MEK 2005, 8)

Kuvio 2 esittelee sen mitä hyvinvointimatka voisi tarkoittaa. Esteettisyydellä tarkoitetaan sitä, että kaikki aistit ovat läsnä toimintaympäristössä ja luonnossa. Hemmotteluun kuuluvat erilaiset hoidot ja rentoutuminen. Sosiaalinen humputtelu tarkoittaa kanssakäymistä ilman sosiaalisia paineita, ja fyysinen venyminen puolestaan liikuntaa ja fyysisistä aktiivisuutta. Matkailutuotteen näkökulmasta turvallisuus on tärkeää sekä matkailijan oma vastuu onnistumisesta. Hyvinvoinnin näkökulmasta puolestaan kohtuus ja tasapainoisuus ovat tärkeässä roolissa. (MEK 2005, 8.)

Hyvinvointimatkailua voidaan järjestää muun muassa kylpylöissä, kartanoissa, hotelleissa ja maatilamatkailupaikoissa. Näiden lisäksi tämän tutkimuksen matka on järjestetty risteilylle, jossa muiden asioiden lisäksi hyvinvointia edistetään luonnonympäristöllä.

4.4 Motivaatio

Matkailussa motiivit voidaan jakaa niihin, jotka saavat meidät matkustamaan ja niihin, jotka ohjaavat meitä tiettytyyppiseen lomaan tietyssä kohteessa tietynä aikana. Yksi selkeimpiä matkailun motivaatiotekijöiden luokittelusta on McIntoshin ja Goeldnerin esittämä ryhmittely neljään motivaatioluokkaan: Fyysiset tekijät, kulttuuritekijät, ihmisten väliset tekijät sekä status- ja arvostustekijät. (Suontausta & Tyni 2005, 100.)

Fyysiset tekijät perustuvat henkiseen ja ruumiilliseen virkistykseen ja nämä tekijät vähentävät jännitystä ja paineita. Kulttuuritekijät perustuvat haluun nähdä ja tietää enem-

män eri kulttuureista ja niiden elämästä. Ihmisten väliset tekijät puolestaan perustuvat haluun tavata uusia ihmisiä, vieraillla ystävien tai sukulaisten luona, ja myös paeta rutiinimaisia päivittäisiä ihmissuhteita ja esimerkiksi työympäristöä. Status- ja arvostustekijät perustuvat haluun syventää harrastuksia ja tietoja, sekä myös haluun saada arvostusta muilta ihmisiltä ja vahvistaa omaa egoaan. (Suontausta & Tyni 2005, 100.)

Terveys-, wellness-, ja hyvinvointimatkailussa voidaan lyhyesti yhteenvetona määrittää motivaatiotekijät yksilön elämäntilanteen mukaan. Terveysmatkailun motiivi on usein lääketieteellinen hoito ja sairauksien parantaminen. Wellness-matkailussa puolestaan sairauksien ennaltaehkäiseminen, mielihyvän ja luksuksen kokeminen. Hyvinvointimatkailun motiivi on oman hyvänolon ja terveyden kokonaisvaltainen edistäminen.

5 MATKAN JÄRJESTÄMINEN

5.1 Omatoimimatka

Tämän tutkimuksen matka järjestettiin täysin omatoimisesti ja omatoimimatka on matka, jonka matkailija on itse varannut. Matkailija vastaa järjestelyistä ja suunnittelee matkaohjelman itse, hän myös varaa haluamansa majoituksen ja matkaliput omatoimisesti. Omatoimimatassa ei ole voimassa yleisiä valmismatkaehtoja, joten peruutustilanteissa rahojen takaisinsaanti voi olla hankalampaa. (Unipress 2010, 5.)

Omatoimimatkaileminen on lisääntynyt Internetin yleistymisen myötä, vaikka pakettimatkailemisen suosio pitää silti edelleen pintansa. Internetistä voi helposti selaila halpoja lentoja sekä hakea eri hotellivaihtoehtoja. Sieltä on myös helppo lukea suosituksia hotelleista sekä etsiä muiden matkustajien kokemuksia eri kohteista. Omatoimimatka saatetaan nähdä valmismatkaa houkuttelevampana vaihtoehtona, sillä matkalla oma mielenkiinto ja aktiivisuus määräävät sen mitä näkee ja kokee. (Unipress 2010, 5.)

Omatoimimatka saattaa tulla halvemmaksi pakettimatkaan verrattuna, tosin säästö ei välttämättä ole kovin suuri. Halpalentoyhtiöiden lennot ovat usein halvempia ja samoin hotellin tai hostellin varaus voi tulla edulliseksi. Omatoimimatalla saa päättää matkan keston sekä ajankohdan itse. Joskus joihinkin kohteisiin on pakko tehdä omatoimimatka, sillä pakettimatkojen kohteet ovat usein niin sanottuja varmoja turistikohteita, joissa ei yleensä aitoa kulttuuria näe. (Unipress 2010, 6.)

5.2 Risteilymatka

Tutkimuksen matka oli risteily ja risteilyllä tarkoitetaan laivalla tehtyä yleensä edestakaista matkaa. Risteilyyn voi kuulua yöpyminen laivalla, tai se voi olla päiväristeily ilman yöpymistä. Matkaan voi sisältyä maissakäynti kohdemaassa. Risteily voi olla myös yhteen suuntaan tehty laivayöpyymisen sisältävä laivamatka, jos matka toiseen suuntaan on tehty esimerkiksi lentokoneella. Risteilymatkat on jaettu vapaa-ajan risteilyihin sekä työ- ja kokousristeilyihin, matkan tarkoituksen mukaan. (Tilastokeskus 2016.)

Risteilyt ovat yksi nopeimmin kasvavista matkailumuodoista, niistä on myös tullut suomalaisten keskuudessa hyvin haluttuja. Risteilyissä yhdistyvät mukava ja rento oleskelu laivalla, sekä tutustuminen risteilyreitien varrella oleviin mielenkiintoisiin paikkoihin. Risteilyjä pidettiin ennen eläkeläisille suunnattuina, mutta nykyään risteilyt houkuttelevat kaikenikäisiä sillä ne ovat edullinen vaihtoehto, koska yleensä matkan hintaan sisältyy täysihoito ja aktiviteetit laivalla. (Rantapallo 2016.)

5.3 Matkanjohtaja

Matkanjohtaja on henkilö, joka toimii matkustavan ryhmän vetäjänä ja käytännön asioiden hoitajana. Tämän tutkimuksen tekijä toimi matkalla matkanjohtajana. Matkanjohtaja ei ole sama kuin matkaopas. Matkanjohtajan pääasiallinen tehtävä on hoitaa matkan käytännön järjestelyt niin, etteivät niiden puutteellisuus, virheet tai monimutkaisuus aiheuta matkustajille häiriöitä. Matkanjohtajan tehtävä on myös luoda ryhmän sisäinen henki ja saada matkustajat tuntemaan olonsa turvalliseksi. Vahva matkanjohtaja on matkanjärjestäjille myös erittäin hyvä markkinointikeino. (Verhelä 2000, 81.)

6 TUTKIMUSAINEISTO

Tutkimusaineisto sisältää osallistujalle laaditun kyselylomakkeen ennen matkaa ja matkan jälkeen. Tutkimusaineistoon kuuluu myös havainnointiin perustuva matkapäiväkirja ja fysioterapeutille tehty tutkimushaastattelu, jonka avulla matkaohjelma laadittiin.

6.1 Kysely

Kysely tunnetaan survey-tutkimuksen keskeisenä menetelmänä ja tämä englanninkielinen termi tarkoittaa sellaisia kyselyn, haastattelun ja havainnoinnin muotoja, joissa aineistoa kerätään kysymällä asiaa kaikilta vastaajilta täysin samalla tavalla. Kyselytutkimuksen etu on se, että sen avulla voidaan kerätä laaja tutkimusaineisto ja kyselyllä voidaan kysyä monia asioita, monilta eri henkilöiltä. Kysely on myös tehokas, koska se säästää aikaa ja vaivannäköä. Jos lomake on huolellisesti suunniteltu, aineisto voidaan käsitellä nopeasti. (Hirsjärvi ym. 1997, 189; 191.)

Kyselyllä on myös heikkouksia. Usein aineistoa pidetään pinnallisena ja teoreettisesti vaatimattomana. Kyselymenetelmää käytettäessä ei voida olla varmoja siitä, vastaavatko ihmiset rehellisesti ja huolellisesti. Ei myöskään voi olla selvää, miten vastaajat ovat ymmärtäneet kysymykset ja ovatko he perehtyneet siihen asiaan mistä esitetään kysymyksiä. (Hirsjärvi ym. 1997, 191.)

Tämän tutkimuksen matkalle osallistuneelle henkilölle laadittiin avoin kyselylomake ennen matkaa ja matkan jälkeen (ks. Liite 2, 3). Kysymykset käytiin yhdessä läpi, sillä hän ei ollut aiemmin perehtynyt hyvinvointi- tai risteilymatkailuun. Kyselylomakkeiden avulla kartoitettiin ennako-odotuksia matkaa kohtaan, mielipidettä risteilymatkailusta, motivaatiota tälle matkalle lähtöön sekä matkan onnistumista ja tyytyväisyyttä matkajärjestelyihin.

6.2 Havainnointi

”Havainnointi on tieteellisen tutkimuksen perusmetodi, jota käytetään havaintojen keräämiseen tutkimuksessa.” (Vilkkä 2006, 37). Havainnoinnin avulla saadaan suoraa tietoa yksilöiden, ryhmien tai organisaatioiden toiminnasta ja käyttäytymisestä. Sen avulla voidaan olla luonnollisessa ympäristössä ja välttää keinotekoisuus, koska silloin tutkitaan todellista elämää ja maailmaa. Havainnointi sopii hyvin kvalitatiivisen tutkimuksen menetelmäksi ja sen avulla voidaan tutkia vuorovaikutusta ja tilanteita, joita on vaikea ennakoida ja saattavat muuttua nopeasti. (Hirsjärvi ym. 1997, 209–210.)

Havainnointi voidaan jakaa kahteen eri osaan, systemaattiseen havainnointiin ja osallistuvaan havainnointiin. Yleistävästi voidaan sanoa, että systemaattista havainnointia käytetään kvantitatiivisessa tutkimuksessa, kun taas osallistuvaa havainnointia kvalitatiivisessa tutkimuksessa. Systemaattinen on jäsenneiltyä ja siinä on ulkopuolinen havainnoija. Osallistuva havainnointi puolestaan vapaasti tilanteessa muotoutuvaa, ja havainnoijana toimii ryhmän toimintaan osallistuva henkilö. (Hirsjärvi ym. 1997, 209–211.)

Tässä tutkimuksessa käytettiin osallistuvaa havainnointia, ja tämän tutkimuksen tekijä osallistui täydellisesti matkustajan mukana kaikkeen toimintaan, jotta havainnointi voitiin suorittaa hyvin. Ennen matkan varaamista, tuli ottaa yhteyttä Hurtigruten-yritykseen ja kysyä lupaa matkalla tehtyjen havaintojen käyttämiseen tutkimuksessa. He antoivat myöntävän vastauksen, joten matka sai alkaa.

6.3 Matkapäiväkirja

Havainnoinnilla tutkimusaineistoaan keränneen tutkijan on hyvä kirjoittaa muistiinpanoja matkalla tapahtuneista asioista, muistiinpanoista käytetään ilmaisua kenttäpäiväkirja. Kenttäpäiväkirja on olennainen osa koko tutkimusprosessia. Päiväkirjaan tutkija kirjoittaa yksityiskohtaisesti tutkimuskohdetta koskevat havaintonsa ja tapahtumat, joko heti tai pienen havainnoinnin jälkeen. (Vilkkä 2006, 100.)

Matkanjohtaja kirjoitti matkapäiväkirjaa, eli yhdenlaista kenttäpäiväkirjaa, päivän aikana tapahtuneista asioista ja havainnoista matkan aikana. Matkapäiväkirjaan oli hyvä merkitä myös kehitysehdotuksia ja matkustajan tunnelmia matkan aikana. Oli tärkeää

pitää päiväkirjaa kokoajan mukana ja merkitä tapahtuneet asiat heti, sillä iltaisin mieleen ei kaikkia tapahtumia olisi välttämättä palautunut enää samanlaisina. (Ks. Liite 1.)

6.4 Haastattelu

Haastattelussa ollaan suorassa vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa. Haastattelun etuna on se, että siinä voidaan säädellä aineiston keruuta tilanteen edellyttämällä tavalla ja vastaajia myötäillen. Haastateltavaan voidaan olla yhteydessä vielä myöhemminkin, jos on tarpeen saada vielä täydennystä. Haastattelulla on monia etuja, mutta myös huonoja puolia. Yksi niistä on se, että se vie aikaa. Haastattelujen teko edellyttää huolellista suunnittelua ja kouluttautumista haastattelijan rooliin. (Hirsjärvi 1997, 200–202.)

Tutkimusta varten haastateltiin fysioterapeuttia ja haastattelu oli teemahaastattelu. Teemahaastattelulle tyypillistä on se, että aihepiiri eli teema on tiedossa mutta kysymysten tarkka muoto ja järjestys puuttuvat (Hirsjärvi ym. 1997, 204–205). Haastattelua käytettiin sen vuoksi, että tiedot ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseksi risteilyllä vaati vielä lisätietoa. Haastattelun tarkoituksena oli saada jo tehtyyn matkaohjelmaan tarkennusta ja vastauksia siihen, miten risteilyn aikana voi edistää omaa hyvinvointiaan. Haastattelutuloksista kerrotaan tarkemmin matkan suunnittelu-luvussa 8.1.

7 RISTEILYN ELÄMYKSELLISYYS

7.1 Elämys

Elämys määritellään moniaistiseksi, muistijäljen jättäväksi, myönteiseksi ja yksilölliseksi kokemukseksi, joka voi tuottaa kokijalleen henkilökohtaisen muutoksen. Määritelmä viittaa pääsääntöisesti positiivisiin kokemuksiin. Elämyksellä ja kokemuksella on kuitenkin pieni ero, sillä elämys on yksilöllisempi kuin kokemus, eikä sitä voida samalla tavalla vertailla yksilöiden välillä kuin kokemusta. Elämys on tilannesidonnainen ja ainutkertainen, se voi kestää vain hetken tai se voi olla pitkään jatkuva, kuten esimerkiksi matkaelämys. Elämyskolmio-mallilla voidaan hyvin analysoida, mitä elementtejä elämyksellisessä matkailutuotteessa tulisi olla, millainen on elämystuote ja mikä erottaa elämyksen ja kokemuksen toisistaan. (Komppula & Boxberg 2002, 27–28; Tarssanen 2009, 11.)

7.2 Elämyskolmio-malli

Elämyskolmio-mallissa elämyksiä tarkastellaan kahdesta eri näkökulmasta, ensin tuotteen elementtien tasolla ja toisena asiakkaan kokemuksen tasolla. Kuvion alareunassa on kuvattuna asiakkaan kokemukseen vaikuttavat tekijät, kun taas pystyakselilla asiakkaan kokemuksen rakentuminen, aina kiinnostumisesta henkilökohtaiseen muutokseen. (Tarssanen 2009, 12, 15.)



KUVIO 3. Elämyskolmio-malli (Tarssanen 2009)

7.2.1 Elämyksen elementit

Vaaka-akselilla ensimmäisenä elementtinä on kuvattu yksilöllisyys, joka tarkoittaa tuotteen ainutkertaisuutta ja ainutlaatuisuutta niin, ettei mitään täysin samanlaista kokemusta löydy muualta. Se näkyy myös siinä, että tuote on mahdollista räätälöidä yksilöllisesti jokaisen asiakkaan mieltymysten ja tarpeiden mukaan. (Tarssanen 2009, 12.)

Aitoudella tarkoitetaan tuotteen uskottavuutta. Aitous on olemassa olevaa, todellista alueen elämäntapaa ja kulttuuria. Lopulta aitouden määrittää asiakas itse, sillä kyse on aina määritelmästä ja näkökulmasta. Osa tuotteen aitoutta on sen kulttuuris-eettinen kestävyys, joka tarkoittaa sitä, että tuote ei loukkaa etnisiä tai muita kulttuuriyhteisöjä eikä pyri hyötymään näiden kustannuksella. (Tarssanen 2009, 12–13.)

Elementti tarina liittyy myös läheisesti aitouteen. Kun kokonaisuuden eri elementit on sidottu toisiinsa yhtenäisellä tarinalla, tulee kokemuksesta tiivis ja mukaansatempaava. Tuote saa sosiaalisen merkityksen ja sisällön, kun sillä on uskottava ja aito tarina. Tarinalla voidaan hyvin perustella se, mitä tehdään ja missä järjestyksessä. Hyvässä tarinassa on faktan ja fiktion elementtejä ja se saa asiakkaan kokemaan tuotteen niin älyllisellä kuin emotionaalisisella tasolla. Tarinan tulisi olla hyvin kohdeyleisölle kirjoitettu, uskottava ja hyvin viimeistelyä niin etteivät yksityiskohdat ole ristiriidassa keskenään. (Tarssanen 2009, 13.)

Moniaistisuus tukee tuotteen mukaansatempaavuutta, jos kaikki aistiärsykkeet on suunniteltu huolellisesti vahvistamaan haluttua teemaa. Jos ärsykejä on liikaa tai ne ovat häiritseviä, saattaa kokonaisvaikutelma kärsiä. (Tarssanen 2009, 14.)

Kontrasti tarkoittaa sitä, että tuotteen tulisi olla erilainen suhteutettuna asiakkaan arkeen. Se on erilaisuutta asiakkaan näkökulmasta. Matkalla asiakas kokee uusia ja erilaisia asioita, jolloin hän voi nähdä itsensä uudesta näkökulmasta, toisenlaisena vieraassa ympäristössä. Tämä vapauttaa kokemaan asioita erilaisella tavalla, vapaana arjen rajoituksista. Pitää kuitenkin ottaa huomioon eri asiakkaiden eri kulttuurit, jolloin toiselle äärimmäisen eksoottinen ja upea voi olla toiselle ihan tavallista arkipäivää. (Tarssanen 2009, 14.)

Vuorovaikutukseen liittyy olennaisesti yhteisöllisyyden tunne, joten olisi hyvä jos samalla matkalla olevat henkilöt edes esiteltäisiin toisilleen. Matkan aikana tapahtuvilla retkillä koetaan yhdessä, osana yhteisöä, porukkaa tai perhettä jotakin. Yhteisöllisyyteen liittyy tietoisuus siitä, että kokemus on yleisesti hyväksytty ja arvostettu. Vuorovaikutus on siis onnistunutta kommunikaatiota oppaan ja matkalaisten kanssa, sekä tuotteen ja sen tuottajien kanssa. (Tarssanen 2009, 14–15.)

7.2.2 Kokemisen tasot

Elämystuote on hyvä ja toimiva, kun kaikki elämyksen peruselementit ovat mukana jokaisella kokemisen tasolla. Pystyakselilla ensimmäinen taso on motivaation taso, jolla herätetään asiakkaan kiinnostus ja luodaan myös odotukset tuotetta kohtaan. Tässä vaiheessa olisi jo hyvä, että mahdollisimman moni elämyskriteeri täytyisi. Tuotteen markkinoinnin tulisi olla siis alusta asti jo mahdollisimman monipuolista. (Tarssanen 2009, 15.)

Fyysinen taso tarkoittaa sitä, että asiakas kokee ja tiedostaa tuotteen aistiensa kautta. Fyysisellä tasolla hyvä tuote takaa monipuolisesti miellyttävän ja turvallisen kokemuksen. Poisluettuna tähän on kuitenkin niin sanotut extreme-elämykset, joissa vaaran tunteella leikkittely keskittyy osana kokemiseen. Fyysisellä tasolla pyritään myös mittaamaan tuotteen tekninen laatu. (Tarssanen 2009, 15–16.)

Ympäristön antamia aistiärsyksiä prosessoidaan älyllisellä tasolla ja toimimme niiden mukaan ja muodostamme mielipiteitä. Tällä tasolla päätämme sen, olemmeko tyytyväisiä kokemaamme vai emme. Hyvä tuote älyllisellä tasolla tarjoaa mahdollisuuden oppia jotain uutta ja kehittyä. (Tarssanen 2009, 16.)

Varsinaisen elämyksen kokeminen tapahtuu emotionaalisella tasolla. Tunnereaktioita on vaikea ennustaa, mutta jos kaikki elämyksen peruselementit on otettu hyvin huomioon, on todennäköistä että asiakas kokee positiivisen tunnereaktion ja jotain sellaista minkä hän kokee merkitykselliseksi. (Tarssanen 2009, 16.)

Henkisellä tasolla elämyksen kaltainen merkittävä positiivinen ja tunnepitoinen kokemus voi johtaa muutokokemukseen, joka voi muuttaa henkilön fyysistä olotilaa, mie-

lentilaa tai elämäntapaa. Tämä taso on se, jossa ihminen kokee muuttuneensa ja kehittyneensä ihmisenä tai omaksunut uutta persoonaansa. Elämyksen kautta voi siis löytää itsestään uusia voimavaroja. (Tarssanen 2009, 16.)

7.3 Hurtigruten-risteily elämyksenä

Risteilyltä lähdettiin hakemaan unohtumattomia luonnonelämyksiä. Suunnitteluvaiheessa pohdimme jo, minkälaisia elämyksiä risteily voisi tarjota. Ajankohta oli hyvä, sillä kaamos ei ollut vielä alkanut pohjoisessa. Tämä ajankohta ja etukäteissuunnittelu elämyksien kokemista varten onnistuivat hyvin, ja tällä matkalla koettiinkin useita upeita luonnonelämyksiä.

Aiemmin kappaleessa 3.1.4 on kerrottuna tarkemmin luonnon attraktioista, joita matkalla nähdään. Elämys jota risteilyltä lähdettiin hakemaan, olivat revontulet sekä tutustuminen vuonoihin. Napapiirin jälkeen revontulien kerrottiin näkyvän lähes joka yö, jos taivas olisi pilvetön. Risteillessämme kapeaan Trollfjorden-vuonoon, ilmestyi taivaalle upeita revontulia, taivaalta satoi lunta ja pääsimme kokemaan yhden risteilyn upeimmista vuonoista.

Toinen ja suurin elämys koettiin, kun lähdimme retkelle Nordkappiin eli Euroopan pohjoisimpaan pisteeseen. Päästessämme ylös pisteelle tunne oli sanoin kuvaamattoman upea, sillä olimme päässeet niin sanotusti maailman laidalle. Kokemus oli unohtumaton, sillä sinä päivänä aurinko nousi viimeisen kerran ennen kaamosta ja taivaan väriloisto oli upeimmillaan ja kruunasi kokemuksen. Saimme kokea täydellisesti elämyksen kaikki elementit.

Risteily oli kaiken kaikkiaan unohtumaton kokemus ja elämys kokoajan, sillä vastaavia luonnonmaisemia ja attraktioita kotiseudulla ei voi nähdä. Matkan aikana näimme useita luonnonelämyksiä, ja se sai kunnioittamaan luontoa entisestään. Mitään ei jäänyt puuttamaan ja ensikerralla risteily olisi hyvä tehdä kesäaikaan, jotta iltaisin pimeä ei tulisi niin nopeasti.

8 HYVINVOINTIMATKA HURTIGRUTEN-RISTEILYLLE

Matka Norjan Hurtigruten-risteilylle toteutettiin 14.–22.11.2015. Merimatka kesti seitsemän päivää, mutta lentojen vuoksi yövyimme sekä lähtö- että päätöskaupungissa yhden yön.

8.1 Matkan suunnittelu

Matkan suunnittelu alkoi hyvissä ajoin ja paperille tehdyssä listassa olivat kaikki asiat, jotka tulisi olla valmiina ennen matkaa. Alussa tuli kartoittaa jo ennestään olevia tietoja hyvinvointimatkailusta. Hyvinvointimatkailu on melko uusi trendi matkailussa, joten tiedon lisääminen oli vielä tarpeen. Kirjaston lainatuista kirjoista, jotka käsittelivät wellness-, terveys- ja hyvinvointimatkailua, sai hyvin lisää tietoa. Koko alku syksy meni kirjoja lukiessa ja tiedon keräämisessä.

Seuraavaksi tuli miettiä matkan ajankohtaa, ja piti ottaa selvää mikä olisi ilmaston kannalta paras aika matkustaa. Ensimmäinen suunnitelma oli keväälle, mutta matkan osallistujalle ajankohta ei sopinut, joten matka tuli muuttaa marraskuuksi. Marraskuun puoliväli on hyvä aika matkustaa, koska silloin pohjoisessa ei vielä ole alkanut kaamos. Napapiirin pohjoispuolella vallitsee kaamos 25.11.–17.1. jolloin aurinko ei nouse taivaanrannan yläpuolelle (Ilmatieteenlaitos 2015). Päätimme siis matkustaa juuri ennen kaamosta, jolloin kotiinpaluu tapahtuu 22.11.

Lentojen tarkkailu Helsingistä Bergeniin ja Kirkkoniemestä takaisin Helsinkiin alkoi jo kaksi kuukautta ennen matkaa, mutta lennot varattiin vasta kuukausi ennen lähtöpäivää, sillä hinnat olivat tulleet alaspäin ja lentoajat olivat sopivat. Kysyessä matkustajalta majoitustoivomuksia, hän kertoi olevansa avoin kaikelle. Majoituimme Bergenissä loma-huoneistossa ja Kirkkoniemessä hotellissa. Varasimme hytiksemme laivasta ikkunallisen hytin, sillä iltaisin ennen nukkumaanmenoa on hyvä tarkkailla jos taivaalla näkyy vielä revontulia. Varasin meille myös retken Nordkappiin, joka on pieni niemi Nordkapp-tasangon länsipuolella ja koko Euroopan pohjoisin piste (Storrusten 2010, 67).

Kun kaikki majoitukseen ja risteilyyn kuuluvat asiat saatiin varattua, tein kyselylomakkeet osallistujalle. Kyselylomakkeet valmistuivat nopeasti ja juuri matkaa varten sopiviksi. Seuraavaksi haastattelin fysioterapeuttia matkaohjelman tarkennusta varten. Tuli myös ottaa selvää, millä laivalla risteilemme ja katsoa sen palvelutarjontaa.

Laivalla oli hyvät kuntoilupalvelut, sillä kuntosaliaktiviteetit ja ulkoilu edistävät hyvinvointia risteilyllä. Ihmisen hyvinvointi koostuu terveestä ruumiista ja terveestä sielusta, joten liikunta ja terveellinen ruoka risteilyn aikana auttavat kyseisen tilan saavuttamisessa. Tuli selvittää myös, milloin pysähdymme laivalla eri kaupungeissa, sillä kävely kaupungissa ja ympäristön katselu rentouttavat ja antavat henkistä ja fyysistä hyvinvointia. (Fysioterapeutti 2015.) Sovitimme matkaohjelman juuri kyseiselle laivalle ja risteilyaikataululle sopivaksi.

8.2 Ennen matkaa

Kaksi viikkoa ennen matkaa tuli olla yhteydessä Hurtigruten-toimistoon, ja kerroin meidän osallistuvan risteilylle Bergenistä Kirkkoniemeen. Oli hyvä kysyä heiltä lupaa käyttää tehtyjä havaintoja ja otettuja valokuvia tutkimuksessa. Saatiin myöntävä vastaus, sillä kyseessä oli koulutyö, joten pystyimme rauhallisesti lähtemään matkalle.

Annoin ensimmäisen kyselylomakkeen osallistujalle viikkoa aiemmin, ja pyysin että lomake olisi täytettynä ennen matkaa. Kävimme yhdessä läpi kysymykset, jotta ei jäisi epäselvyyksiä ja hänen olisi helpompi vastata niihin. Annoin hänelle myös valmiin matkaohjelman ja oli hyvä myös kertoa muita asioita matkaan liittyen, ja tarkistimme että kaikki asiakirjat ovat mukana kun lähdemme.

8.3 Lähtö hyvinvointimatkalle

8.3.1 Matka Bergeniin ja ensimmäinen päivä

Matka alkoi Tampereelta kohti Helsinki-Vantaan lentokenttää lauantaina 14.11.2015. Linja-auto lähti Tampereelta kello 1.30 ja olimme perillä terminaalissa kello 3.50. Len-

tomme kohti Bergeniä lähti 7.15, joten meillä oli hyvin aikaa kentällä tehdä lähtöselvitys ja miettiä tulevaa matkaa. Lähtöselvitys sujui ongelmitta ja kävelimme portille odottamaan lentoa.

Lentomme lähti ajallaan ja vaihtomme Oslon lentokentällä kesti kolme tuntia. Saa-
vuimme Bergeniin kello 12.45 paikallista aikaa, joka on tunnin vähemmän kuin Suo-
messä. Lentokentän edessä odotti kaksi linja-autoa, jotka kuljettavat ihmiset suoraan
Bergenin keskustaan. Saimme liput lippuautomaatista ja mahduimme hyvin ensimmäi-
sen linja-auton kyytiin. Matka keskustaan kesti noin 45 minuuttia.

Jäimme pois kyydistä turisti-infon kohdalla, josta oli lyhin matka loma-asunnollemme.
Infosta oli hyvä käydä pyytämässä Bergenin karttaa sekä tarkempia kävelyohjeita asun-
nolle. Asuntoon kirjautumista varten tuli sähköpostiin ovikoodi, joka näppäillään oves-
sa olevaan laitteeseen ja se avaa oven. Sisäänkirjautuminen asuntoon oli kuitenkin vasta
kello 15, joten olimme noin tunnin etuajassa. Kiertelimme lähistöllä katsellen kauniita
vanhoja taloja.

Päästyämme asuntoon, jätimme tavarat huoneeseen ja lähdimme vanhaan kaupunkiin
kävelemään. Ilma ulkona oli sateinen, joten jouduimme siirtämään joitain ulkona tehtä-
viä asioita seuraavaan päivään. Kävimme kuitenkin illallisella ja hämärän tultua pa-
lasimme asunnolle nukkumaanmenoa varten, sillä matka oli kestänyt jo useita tunteja
ilman kunnon lepoa.

8.3.2 Toinen päivä ja lähtö Hurtigruten-risteilylle

Sunnuntaina 15.11.2015 päivä alkoi aikaisin, sillä yö oli nukuttu hyvin. Uloskirjautu-
misaika oli jo kello 11, joten lähdimme aamulla kello 10 aikaan kohti Hurtigruten-
terminaalia viemään laukkumme koko päiväksi säilytykseen. Bergenin keskustasta on
vain noin 10 minuutin kävelymatka terminaaliin, joten taksia ei tarvittu siirtymiseen.

Terminaalista lähdimme kävelemään kohti Bergenin yhtä päänähtävyyksistä, Bryggenin
kaupunginosaa, josta kerroin aikaisemmin jo luvussa 3.1.4. Aivan kaupunginosan vie-
ressä on Fløibanen kaapelirata, johon matkasuunnitelman mukaisesti menimme seura-
vaksi. Radan avulla pääsee Fløyen vuoren huipulle aivan muutamissa minuuteissa ja

alas on mahdollisuus kävellä, mutta tällä kertaa ostin meille meno-paluulipun säästääkseeni aikaamme.

Tultuamme alas vuorelta, kävelimme takaisin Bryggeniin etsimään miellyttävää ravintolaa. Ruoan jälkeen kello oli 15 ja oli aika lähteä jälleen Hurtigruten-terminaaliin, sillä sisäänkirjautuminen laivaan alkoi juuri tuolloin. Kirjautuimme sisään ja vastaanottovirkailija ohjasi meidät turvallisuusinfoon, joka pidetään aina kaikille matkustajille ennen laivaan menoa. Infossa kerrottiin hyvin kaikki asiat, jotka tulee ottaa huomioon hätätilan sattuessa. Turvallisuusinfossa kehoitettiin matkustajia myös pitämään hygieniasta huolta, ja kädet tulee desinfioida aina ennen ruokasaliin menoa. Ennen laivaan menoa kaikille matkustajille annettiin desinfiointiainetta käsiin jo terminaalissa, jotta hygieniaperiaate säilyy.

Päästyämme laivaan, etsimme hyttimme ja katsoimme onko laukku jo saapunut hytin ovelle. Sisäänkirjautumisessa selvisi nimittäin se, että kaikkien matkustajien laukut toimitetaan suoraan hytin ovelle, mutta laukkumme ei ollut vielä saapunut. Emme päässeet myöskään hyttiin, joten menimme yläkannelle odottamaan kuulutusta, jossa ilmoitetaan meidän kannen hyttien olevan valmiita.

Risteilyn lähtöiltaan kuului jo illallinen. Lähdimme illalliselle, joka on jokapäivä kolmen ruokalajin illallinen, johon kuuluvat alkuruoka, pääruoka ja jälkiruoka suoraan pöytiin tarjoiltuina. Tutustuessamme laivaan, löysimme ulkokannelta kaksi poreallasta sekä uima-altaan. Löysimme myös hyvän kuntosalin sekä saunan, jotka ovat hyvinvointimatkalle tärkeitä asioita.



KUVA 6. Uima-allas ja porealtaat (Kuva: Susanna Ylikulju 2015)

Kaikille matkustajille jaetussa laivan omassa risteilyohjelmassa, kello 21 oli tärkeä tervetuloilaisuus, jossa kerrottiin tulevista päivistä ja muista käytännön asioista. Tilaisuuden jälkeen menimme kannelle odottamaan laivan lähtöä, joka tapahtuisi kello 22.30. Odottaessamme huomasimme olevamme hieman myöhässä, mutta emme joutuneet kuitenkaan kauan odottamaan. Lähtö oli todella kaunis, sillä Bergenin kaupungin valot loistivat kirkkaina pimeässä yössä. Matkustajani oli todella vaikuttunut lähtötilanteesta.

8.3.3 Pysähdys Ålesundissa

Kolmas päivä maanantaina 16.11.2015 alkoi aikaisin aamupalalla. Ulkona sää oli melko myrskyisä ja sumuinen, joka rajoitti hieman näkyvyyttä. Aamupalan aikaan ylitimme Stadhavetin, mikä on yksi avomeriesuuksista joita ylitämme. Ylittäessämme avomerta, laiva keinuu jonkin verran riippuen säästä, ja tällä kertaa sään ollessa tuulinen, laivassa aallot tuntuivat aika paljon. Matkapahoinvoinnin yllättäessä, matkustajat voivat hakea hyvinvointitabletteja laivan kaupasta.

Päivällä ollessamme panoraamakannella, yksi laivan pääkokeista piti esitelmän lampaanlihan ilmakeittämisestä ja antoi myös kaikkien maistaa kyseistä lihaa. Esitelmän jälkeen olikin jo heti lounasaika, jotta ehdimme kaikki syödä ennen Ålesundiin saapumista. Laivallamme lounas on aina buffet-lounas, josta jokainen saa itse valita mieleiset

ruoat lautaselleen, mutta fysioterapeutti (2015) kehotti pysymään melko terveellisissä ruuissa ja syömään kohtuudella jälkiruokaa.

Iltapäivällä tulimme Ålesundiin, joka on mukava pieni kaupunki ja ehdimme hyvin kiertelemään kaupungilla ja katselemaan sen kauniita rakennuksia. Tulimme takaisin laivaan ja menimme kuntosalille urheilemaan. Kuntosalin jälkeen menimme heti saunaan ja sieltä suoraan ulkona sijaitsevaan porealtaaseen. Ulkona oli kirkas ilma, mutta vettä alkoi hiljalleen tippua, joten palasimme takaisin saunaan ja sen jälkeen hyttiin valmistautumaan illalliselle.

Kello 19 oli illallisen aika ja tarjolla oli alkupalaksi pieni turskafilee, pääruoaksi lammasta, vihanneksia ja perunaa ja jälkiruoksi uuniomenaa. Illallisen jälkeen on aina toisessa baarissa tarjolla kahvia ja teetä, kaikki siirtyvät sinne yhdessä kertaamaan päivän tapahtumia ja seurustelemaan toistensa kanssa. Kahvihetkessä odotimme saapumista Kristiansundin satamaan kello 22 ja katselimme kaupungin valoja yön pimeydessä.

8.3.4 Aamu Trondheimissa ja ajo kapeaan vuonoon

Tiistaina 17.11.2015 heräsimme laivan ollessa jo pysähdyksissä, sillä olimme saapuneet Trondheimin kaupunkiin kello 6 aamulla. Heti aamupuuron jälkeen lähdimme tutustumaan kaupunkiin ja odotimme kauppojen aukeamista. Ilma ulkona oli kylmä, noin kaksi astetta lämmintä ja tiet olivat liukkaat. Trondheim oli mukava pieni kaupunki, jossa kaikki palvelut olivat pienellä alueella todella lähellä. Kävimme kauppakeskuksessa ja vanhassa kaupungissa, jonka jälkeen tulimme takaisin laivaan odottamaan lounasta ja laivan lähtöä.

Söimme lounaan, ja kello 14 ohitimme yhden Norjan kauneimmista majakoista nimeltä Kjeungsjær Fyr, josta kerroin jo aiemmin. Kello 16 kapteeni ilmoitti meidän ajavan kapeaan vuonoon nimeltä Stokksund sillä sää oli hyvä, huonolla säällä tämä ei onnistuisi. Vuono oli vain 42 metriä leveä ja sitä reunustivat korkeat kalliot. Meno tapahtui melko hitaasti ja kaikki matkustajat jännittivät kannella pääsemmekö sinne.

Illalla oli vielä infotilaisuus, jossa kerrottiin päivän kohokohdista ja seuraavasta päivästä. Tilaisuuden jälkeen menimme illalliselle ja sen jälkeen tervehdimme toista Hurtigru-

ten-laivaa Rørvikin satamassa. Vietimme taas iltaa kahvi- ja teetkessä muiden matkustajien kanssa, jonka jälkeen menimme nukkumaan ja kertaamaan päivällä koettuja hetkiä.

8.3.5 Napapiirin ylitys ja Trollfjorden

Kellonaikaa, jolloin ylitämme Napapiirin, sai arvioida edellisena päivänä sillä keski-
viikkona 18.11.2015 aamulla ylitimme Napapiirin. Napapiiri on näkymätön kehä maa-
pallon ympärillä ja se on myös eteläisin kohta, jossa keskiyön aurinko paistaa 24 tuntia
vuorokaudessa keskikesän aikaan (Storrusten 2010, 29). Ylityksen tarkka aika ilmoite-
taan myöhemmin aamulla, ja henkilö joka on arvannut sekunnilleen tarkan ajan saa pal-
kinnon.

Aamupalan jälkeen laivalla järjestettiin heidän perinteinen Napapiiri-kasteeksi kutsuttu
tilaisuus, jossa olivat mukana kapteeni sekä laivan oma matkanjohtaja. Kaste tarkoitti
sitä, että kaikkien matkustajien tulisi järjestyksessä mennä kapteenin ja matkanjohtajan
ohi, jossa he kaatoivat kauhallisen kylmää vettä ja jääpaloja takinkauluksesta sisään ja
sen jälkeen sai Napapiirin tervetulomaljan. Kasteen jälkeen kapteenin kanssa sai ottaa
valokuvan matkamuistoksi ja hän kertoi että ylitimme Napapiirin kello 07.23.24. Kaksi
matkustajaa oli arvannut lähes oikein ja heidät palkittiin lahjoilla.



KUVA 7. Napapiiri-kaste (Kuva: Susanna Ylikulju 2015)

Lounaan jälkeen saavuimme Bodøn kaupunkiin ja kävelimme kaupunkiin hieman ostamaan matkamuistoja ja tulimme takaisin laivaan, sillä pysähdys ei ollut pitkä. Päivällä katsoimme videon Tromsøsta, johon saavumme perjantaina. Huilasimme vähän ennen illallista ja illallisen jälkeen oli yhteinen ilta ylimmällä kannella. Laivan pääkokki grilasi kakkuja turskasta ja baarissa oli myynnissä kuumaa juomaa, josta sai mukin matkamuistoksi.

Matkalla Trollfjordenille, pysähdyimme Svolværin kaupungissa nopeasti. Ehdimme nopealla pysähdyksellä käydä Magic Ice -museossa, joka oli kokonaan jäästä ja lumesta tehty, jääveistoksia täynnä oleva huone. Se oli todella hieno kokemus ja saimme tervetuloa jatkikin jäisistä laseista.

Yöllä ajoimme Trollfjordeniin, joka on todella upea poukama kahden vuoren ympäröimänä. Oli vaikuttava hetki kun ajoimme sisälle poukamaan, sillä laivan ja vuoren väliin jäi todella vähän tilaa. Toinen jännittävä hetki tapahtui, kun kapteeni käänsi laivaa kapean poukaman lopussa. Poistuessamme Trollfjordenista, alkoi taivaalta sataa lunta, ja kirkkaalla tähtitaivaalla näkyi paljon isoja ja näyttäviä revontulia. Ilta oli unohtumattoman upea ja yksi matkamme kohokohdista.

8.3.6 Tromsø ja laivan kapteenin vaihto

Torstaina 19.11.2015 aloitimme aamun kuntosaliharjoituksella ja saunalla. Päivän ensimmäinen pysähdys tapahtui Finnsnesissä ja oli hienoa nähdä kun lunta oli jo runsaasti maassa, sillä etelässä sitä ei vielä ollut. Emme poistuneet laivasta, sillä tämä pysähdys oli nopea, uusien matkustajien kyytiin otto.

Pidempi pysähdys tapahtui Tromsø'n kaupungissa, joka on Pohjois-Norjan suurin kaupunki ja sitä kutsutaan myös Arktisen pääkaupungiksi (Hurtigruten 2015). Kaupunki oli melko pieni ja kesällä varmasti todella viihtyisä. Kaupungissa vanha kapteeni jäi pois ja saimme uuden tilalle.



KUVA 8. Tromsø (Kuva: Susanna Ylikulju 2015)

Illalla uusi kapteeni keräsi kaikki halukkaat matkustajat koolle ja kertoi Hurtigrutenin historiaa, esitteli omaa uraansa sekä kertoi että laivan henkilökunta on aina 25 päivää töissä merellä ja 25 maissa. Hän esitteli myös kalan nimeltä Stockfish, joka elää tämän alueen vesissä. Hän vei meidät kaikki ulkokannelle, sillä kalassa on melko voimakas haju ja antoi myös halukkaiden maistaa kyseistä kalaa. Ohjelmien jälkeen olikin jo aika myöhä, joten menimme nukkumaan.

8.3.7 Nordkapp ja viimeinen päivä merellä

Pohjoisen maisemat eroavat paljon etelästä, sillä napapiirin jälkeen alkaa näkyä jylhiä lumihuippuisia vuoria ja vuorien rinteiltä valuu alas pieniä vesiputouksia. Ilma on vähän kylmempi, sillä perjantaina 20.11.2015 saavuimme Honningsvågin kaupunkiin, josta lähdimme retkelle Euroopan pohjoisimpaan pisteeseen Nordkappiin.

Aamulla ennen Nordkapp-retkeä, laivan kapteeni, kokki ja insinööri jakoivat halukkaille nimikirjoituksia Hurtigruten-kirjoihin tai vaihtoehtoisesti saimme hakea leimat siitä, että olemme käyneet Euroopan pohjoisimmassa pisteessä. Haimme leimat ja jatkoimme takaisin kannelle katselemaan upeita maisemia.

Kello 11 retkemme Nordkappiin alkoi, ja menimme kaikki linja-autoihin. Matkaa niemelle satamasta on noin 45 minuuttia ja linja-autossa oli paikallinen opas, joka kertoi

alueen saamelaisista ja Nordkapp-niemen historiasta ja siitä miten paikka löydettiin. Olimme auringonnousun aikaan perillä ja opas kertoi että perjantai 20.11. oli viimeinen päivä kun aurinko nousee pohjoisessa, sillä kaamos alkaa seuraavana päivänä. Olimme todella etuoikeutettuja nähdessämme tämän kauniin auringonnousun vielä.



KUVA 9. Auringonnousu Nordkappilla (Kuva: Susanna Ylikulju 2015)

Olimme ylhäällä niemellä noin kolme tuntia ja aloimme tehdä lähtöä. Lähtiessämme takaisin laivaan, oli todella kova tuuli ja aurinko alkoi jo laskea, eli se oli ylhäällä noin neljä tuntia. Olimme todella vaikuttuneita näkemästämme, sillä paikka oli ehdottomasti kaunein ja unohtumattomin mitä olemme koskaan nähneet matkoillamme.

Saapuessamme takaisin laivaan, oli mahdollisuus ostaa kuumaa kaakaota ja laivan omaa omenakakkua, sillä ulkona oli todella kylmä. Ennen illallista oli kuitenkin mahdollista tavata paikallinen kalastaja kannella, joka oli saanut saaliiksi kaksi suurta kuningasrapua. Kalastajan ollessa kannella, ohitimme kirkkokallion ja taustalla soi saamelaisten musiikki.

Söimme viimeisen illallisen laivalla ja menimme katselemaan taivaalle, etsimään mahdollisia revontulia. Menimme kuitenkin pian pakkaamaan kaikki tavaramme valmiiksi, sillä seuraavana päivänä risteilyämme päättyy ja aloitamme matkan kohti Suomea jälleen.

8.3.8 Kirkkoniemi sekä paluu Suomeen

Aamulla lauantaina 21.11.2015 saavuimme Kirkkoniemeen kello 9 aikoihin. Söimme aamiaisen ja katsoin vielä kartasta reittiä hotellillemme. Satamasta Kirkkoniemen keskustaan on matkaa kävellen noin 15 minuuttia, joten emme ottaneet kuljetusta vaan kävelimme itse. Kaupunki on todella pieni, mutta palveluja on runsaasti ja lähellä. Kävimme syömässä paikallisessa ravintolassa, jonka jälkeen menimme takaisin hotelliin tarkistamaan lentoaikataulua seuraavalle päivälle ja menimme aikaisin nukkumaan.

Sunnuntaiamu koitti ja valmistauduimme lähtemään lentokentälle. Aamiaisen jälkeen lähdimme linja-autolla lentokentälle, sillä hotellin edestä lähti kuljetus juuri oikeaan aikaan. Lentokentällä teimme lähtöselvityksen ja jäimme odottamaan lennon lähtöä. Ennen Helsinkiin saapumista, vaihdoimme konetta vielä Oslossa.

Saavuimme Helsinkiin illalla kello 19 aikaan. Matkustimme linja-autolla Helsinki-Vantaan lentokentältä Kampin kauppakeskukseen, josta toinen linja-automme lähti takaisin kotiin. Kotona olimme myöhään aamuyöllä kello yhden aikaan, ja matka oli saatu turvallisesti päätökseen ilman ongelmia.

9 ODOTUKSET JA KOKEMUKSET

9.1 Odotukset ennen risteilyä

Ensimmäinen kyselylomake annettiin matkustajalle hyvissä ajoin ja sillä kartoitettiin aiempaa mielipidettä risteilymatkailusta, syitä matkalle lähtöön, mikä matkassa kiinnostaa eniten sekä odotukset matkaa kohtaan.

Hän ei ollut aiemmin käynyt hyvinvointimatalla, sillä siihen ei ole ollut aikaa ja mahdollisuutta. Matkustaja ei myöskään ollut aiemmin käynyt Hurtigruten-risteilyllä. Risteilymatkoista ei ole ollut aiemmin kiinnostunut, sillä oli mieltänyt ne usein lyhyiksi Ruotsin-risteilyiksi. Mutta nähtyään tämän hyvinvointiin liittyvän risteilyn, kiinnostus heräsi.

Motivaatio matkalle lähtöön oli oman ajan saaminen, rauhoittuminen ja rentoutuminen muualla kuin koti- ja työympäristössä. Haaveena on usein ollut myös matkustaminen Norjaan, joten tämän tutkimuksen matka oli juuri sopiva. Matkassa eniten kiinnosti matkan ainutlaatuisuus, Nordkapp-retki, rentoutuminen ja kiireettömyys sekä upeat maisemat Norjassa.

Revontulien näkeminen sekä kauniit maisemat olivat yksi odotus ennen matkaa. Lisäksi odotuksena oli kyky rauhoittua, rentoutua ja saada mielihyvää. Laivalla tarjottava hyvä ruoka ja mahdollisuus tutustua muihin mukaviin ihmisiin ympäri maailman, myös kiinnostivat.

9.2 Kokemukset risteilyn jälkeen

Matkan jälkeen annettiin uusi kyselylomake, jolla oli tarkoitus selvittää matkan onnistumista, tyytyväisyyttä laivan hyvinvointipalveluiden tarjontaan, elämyksien kokemisesta ja odotusten täyttymisestä matkalla.

Matka sujui hänen mukaansa aivan odotusten mukaisesti, ja päiväohjelmat olivat sopivia sekä aikatauluissa pysyttiin koko matkan ajan. Hyvinvointipalveluiden tarjontakin

oli sopiva, sillä kaikkia tarjottuja palveluja käytettiin monipuolisesti. Rentouttavaa hierontaa palvelua olisi vielä kuitenkin kaivattu.

Upeat maisemat ja revontulet koettiin suurina elämyksinä sekä Trollfjordenin kapea poukama, Nordkapp ja kauniit pienet kaupungit. Hänen mukaansa järjestäjä suoriutui todella hyvin järjestelyistä, rahanvaihtoa myöden. Aikataulut pitivät ja ohjeistustakin sai aina tarvittaessa.

Odotukset täyttyivät, ja hän lähtisi vastaavalle matkalle uudelleen mutta seuraavaksi kesäaikaan. Kesällä maisemista saisi vielä enemmän nautittua, sillä valoa riittäisi pidempään. Kaiken kaikkiaan erittäin onnistunut matka, ja mitään ongelmia ei matkan aikana ilmennyt.

9.3 Järjestäjän mielipide matkasta

Matkan suunnitteluvaiheessa tuli tutustua laivan hyvinvointipalveluiden tarjontaan sekä kaupunkeihin joissa on mahdollisuus pysähtyä. Etukäteen oli vaikea suunnitella ruoka-asioita, sillä buffetin tarjonnan tiesi vasta paikanpäällä. Matkaohjelman tekoon piti käyttää hieman aikaa, sillä jokaiselle päivälle tulisi olla mahdollisuus maisemien katselun lisäksi myös hyvinvointiin liittyvään aktiviteettiin.

Järjestäjän mielestä matka onnistui juuri suunnitelmien mukaan, eikä mitään ongelmia matkan aikana ilmennyt. Risteily oli mahtava, mutta kesällä ilmasto olisi vielä parempi näkyvyyden ja lämpötilan kannalta. Hurtigruten-risteilyllä täyttyivät lähes kaikki hyvinvoinnin osa-alueet, ja laivan palvelutarjonta oli hyvä. Hieronta- ja kauneudenhoito palvelua olisi kuitenkin vielä kaivattu, jotta hyvinvointiin olisi voitu vielä kattavammin keskittyä. Laivalla oli paikka paikoin välillä vähän tylsää, sillä kylmä ilma rajoitti ulkona oleskelun aikaa, joten kesällä matka olisi täydellinen. Norjalaiset ovat mukavia ihmisiä, ja olo oli kaiken kaikkiaan turvallinen koko matkan ajan. Risteily oli unohtumaton, ja olo matkan jälkeen oli rentoutunut ja rauhallinen.

10 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia hyvinvointimatkan suunnittelua ja järjestämistä, motivaatiota hyvinvointimatkalle lähtöön sekä risteilymatkan elämyksellisyyttä. Näihin kysymyksiin haettiin vastauksia omaa havainnointia sekä teorioita apuna käyttäen. Opinnäytetyön osana toteutettiin matka Norjan Hurtigruten-risteilylle, yhden osallistujan kanssa marraskuussa 2015.

Tämän tutkimuksen perusteella hyvinvointimatkan toteuttaminen vaatii hyviä ennakkovalmisteluja ja perehtymistä kohteeseen, johon matkaa suunnitellaan. Tämän tutkimuksen matka toteutettiin risteilylle, joten laivan tarjoamiin hyvinvointipalveluihin tuli tutustua hyvin etukäteen. Oli myös hyvä ottaa selvää, missä kaupungeissa laiva pysähtyy ja kuinka pitkäksi aikaa, jotta matkaohjelmasta saatiin tehtyä hyvä kokonaisuus, fysioterapeutin haastattelun tuloksiin perustuen.

Tuloksena voidaan sanoa, että Hurtigruten-matka onnistui hyvin, sillä matkustajalle annetun kyselylomakkeen perusteella hän oli erittäin tyytyväinen matkaan, odotukset täyttyivät ja hän olisi valmis lähtemään matkalle vielä uudelleenkin. Asia mikä matkalla välillä vähän harmitti, oli se että iltaisin tuli niin nopeasti pimeää. Seuraavalla kerralla lähtö tulisi suunnata kesään.

Teorioiden mukaan matka täytti risteilymatkan peruspiirteet, sillä matkan kohteena oli risteily. Omatoimimatkan piirteet täyttyivät myös, sillä kaikki lennot, majoitukset ja risteily varattiin omatoimisesti palvelun tarjoajien omilta Internet-sivuilta. Toimin matkalla myös matkanjohtajana ja vastasin kaikista teknisistä järjestelyistä. Pidin huolen myös asioiden toimivuudesta matkan aikana, joten matkanjohtajan määritelmä täyttyi.

Teoriaosuudessa esitelty elämyksellisyys täyttyi myös, sillä risteilyllä koettiin useita unohtumattomia luonnonelämyksiä. Tuloksien pohjalta voidaan kertoa, että suurin elämys matkan aikana oli retki Nordkappiin, jossa sinä päivänä aurinko nousi viimeisen kerran ennen kaamosta.

Nordkapp-retken aikana kaikki elämyksen elementit täyttyivät, sillä kohde on yksilöllinen ollessaan Euroopan pohjoisin piste, eikä toista samanlaista löydy mistään. Kohde on

myös aito ja uskottava, ja kun matkustimme busseilla kohteeseen, paikallinen opas kertoi alueesta erilaisia tarinoita. Moniaistisuus ja kontrasti täytyivät, sillä tuote on erilainen suhteutettuna arkeen ja kohde oli mukaansatempaava. Yhteisöllisyys täyttyi myös, sillä matkasimme yhdessä muiden jo tutuksi tulleiden laivan matkustajien kanssa ylön niemelle.

Kokemisen tasot täytyivät myös Nordkapp-retkellä, sillä ennen matkaa kiinnostus retkeä kohtaan heräsi ja odotukset olivat korkealla. Kokemus oli myös fyysisellä tasolla turvallinen ja miellyttävä, sillä kaikki asiat retkeä varten olivat hyvin järjestettyinä. Älyllisellä tasolla tyytyväisyys kohdetta kohtaan oli hyvä ja saimme oppia sen, että Nordkappia pohjoisempaan ei Euroopassa enää pääse. Opimme myös asioita alueen saamelaisista, sillä linja-autossa mukana ollut opas kertoi heistäkin matkatessamme ylön niemelle. Kokemus muutti myös henkisellä tasolla olotilaa, sillä olo retken jälkeen oli uskomattoman rentoutunut, rauhallinen ja hyvä, ja kokemuksen kruunasi vielä unohtumaton auringonnousu ja lasku. Kokonaisuudessaan koko risteily oli yhtä elämystä upeine maisemineen ja revontulineen, ja kaikki elementit täytyivät.

Omaan havainnointiin perustuen voidaankin todeta, että hyvinvointimatka Hurtigruteeniin on täysin mahdollinen ja hyvä vaihtoehto. Laivalla tarjottavat palvelut ovat riittävät, mutta risteilyä varatessa on hyvä tarkistaa kyseisen laivan palvelutarjonta. Parannusehdotuksena, tämän tutkimuksen matkaan viitaten, risteily olisi parempi tehdä kesällä, jotta maisemista saisi ilta-aikaan enemmän irti ja ulkona olisi mukavampi olla lämpimällä säällä. Kuten aiemmin todettiin, laivassa olisi saanut olla vielä kauneudenhoitoon ja hierontaan liittyvä palvelu, sillä näiden avulla hyvinvoinnin osa-alueet olisivat täytyneet vielä paremmin. Ravintotarjonta puolestaan oli kattava, sillä buffetista oli mahdollisuus valita monipuolisesti eri vaihtoehtoja.

Kaiken kaikkiaan voidaan sanoa, että risteily onnistui aivan suunnitelmien mukaan, eikä matkalla ilmennyt mitään selkeitä ongelmia. Olo laivassa oli turvallinen, sillä ennen matkaa tehty turvallisuus-info vielä varmisti kaikkien turvallisuuden. Oli tärkeää myös tehdä hyvät ennakkovalmistelut, jotta toteutus onnistui hyvin. Saatuja tuloksia voidaan pitää luotettavina, sillä olin itse matkanjohtajana havainnoimassa, sekä matkan osallistujalle tehtyjen kyselylomakkeiden vastaukset perustuvat siihen mitä hän koki matkalla.

Tämän opinnäytetyön teko sujui rauhallisesti, mutta perehtyminen hyvinvointimatkailuun vaati aluksi aika paljon aikaa. Työ sujui aivan aikataulun mukaan, ja oli hyvä lähteä havainnoimaan risteilylle jo hyvissä ajoin, jotta matkaohjelmaan saatiin vielä tarkennusta, sillä paikanpäällä vasta näki miten laivassa kaikki toimii. Tässä tutkimuksessa saatiin vastaus kaikkiin tutkimuskysymyksiin. Tällä saatiin myös selkeän käsitys hyvinvointimatkan järjestämisestä ja asioista, joita tulee ottaa huomioon ennen matkaa, matkalla ja matkan jälkeen.



KUVA 10. Matkan päätös (Kuva: Susanna Ylikulju 2015)

LÄHTEET

Bergen Community College 2015. Luettu 2.12.2015.

<http://www.bergen.edu/continuinged>

Borg, P., Kivi E. & Partti M. 2002. Elämyksestä elinkeinoksi. 1. Painos. Juva: WS Bookwell Oy.

Epsäter, A-M. 2015. Norja matkaopas. 1. painos. Suom. Ihalainen-Leiwo, R. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Evensberget, S. 2004. Norja. Suom. Rekiaro, I. Helsinki: WSOY. Alkuperäinen teos 2003.

Finlex 1994. Valmismatkalaki. Luettu 15.9.2015

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1994/19941079>

Finnlines 2016. Naantali-Långnäs-Kapellskär. Luettu 24.3.2016

http://www.finnlines.com/laivamatkat/reitit_hinnat/naantali_laangnaes_kapellskaer

Google 2015. Google maps reittiohjeet. Luettu 2.11.2015.

<https://www.google.fi/maps/@60.3046997,22.1490503,8z>

Haastattelu 2015. Fysioterapeutti

Heikkilä, T. 2008. Tilastollinen tutkimus. 7. painos. Helsinki: Edita Prima Oy.

Helse Bergen 2015. About the hospital. Luettu 2.12.2015.

<http://www.helse-bergen.no/en/OmOss/Sider/default.aspx>

Hirsjärvi, S., Remes P. & Sajavaara P. 1997. Tutki ja kirjoita. 3.-4. painos. Tampere: Kirjayhtymä Oy.

Hurtigruten 2015. Day program. Luettu 16.1.2016

Hurtigruten 2016. MS Finnmarken. Luettu 15.1.2016.

<https://www.hurtigruten.com/ships/ms-finnmarken/>

Ilmatieteenlaitos 2015. Tähtitieteelliset vuodenajat. Luettu 4.12.2015.

<http://ilmatieteenlaitos.fi/tahtitieteelliset-vuodenajat>

Kirkenes info 2016. Basic info. Luettu 19.1.2016.

<http://www.kirkenesinfo.net/basic-info/>

Kirkenes info 2016. How to get there. Luettu 19.1.2016.

<http://www.kirkenesinfo.net/how-to-get-there/>

Kirkenes info 2016. Where to eat. Luettu 19.1.2016.

<http://www.kirkenesinfo.net/where-to-eat/>

Kirkenes info 2016. Where to stay. Luettu 19.1.2016.

<http://www.kirkenesinfo.net/where-to-stay/>

Komppula, R. & Boxberg, M. 2002. Matkailuyrityksen tuotekehitys. Helsinki: Edita Prima Oy.

Lee, P. 2009. The Rough Guide to Norway. 5. painos. Lontoo: Rough Guides Ltd.

Lervik, E. 2015. Bergen, the gateway to the fjords of Norway. Bergen: Bergen Tourist Board.

Matkailun edistämiskeskus 2005. Hyvinvointi- ja wellness-matkailun peruskartoitus. Luettu 27.7.2015. <http://www.visitfinland.fi/studies/hyvinvointi-ja-wellness-matkailun-peruskartoitus/>

Matkailu.org 2016. Hyvinvointimatkailu. Luettu 26.1.2016. <http://www.matkailu.org/tutkimukset/tietoa-teemoittain/hyvinvointimatkailu>

Matkavekka 2016. Hurtigruten. Luettu 13.1.2016 <https://www.matkavekka.fi/hurtigruten>

Pieni Matkaopas 2015. Lento- ja lentokenttäopas. Luettu 2.11.2015. <http://www.pienimatkaopas.com/lennot/tukholma.html>

Poptravel 2015. Lentojen hintavertailu. Luettu 2.11.2015. <http://www.poptravel.fi/lentohakutulokset.php?sc=1>

Rantapallo 2015. Rantapallon kohdeopas, Norja. Luettu 5.11.2015 <http://www.rantapallo.fi/norja/>

Rantapallo 2016. Viisi myyttiä risteilystä - tarua vai totta?. Luettu 16.2.2016. <http://www.rantapallo.fi/risteilymatkat/viisi-myyttia-risteilyista-tarua-vai-totta/>

Saga Matkat 2016. Hurtigruten, Norjan rannikko hyvä tietää. Luettu 16.1.2016 <http://www.sagamatkat.fi/hurtigruten/info/hurtigruten-hyva-tietaa/>

Silja Line 2015. Etsi matka. Luettu 2.11.2015. <http://www.tallinksilja.fi/etsi-matka>

Storrusten, E. 2002. Hurtigruten, The world's most beautiful sea voyage. Bergen: SP-Repo AS.

Storrusten, E. 2010. Hurtigruten, kaunein matka maailmassa. 9. painos. Suom. COM TEXT AS/NORICOM AS. Bergen: Reiselivsutvikling Reklame AS.

Suomisanakirja 2016. Nähtävyydet. Luettu 20.1.2016 <http://www.suomisanakirja.fi/n%C3%A4ht%C3%A4vyys>

Suomisanakirja 2016. Vuono. Luettu 16.1.2016. <http://www.suomisanakirja.fi/vuono>

Suontausta, H. & Tyni M. 2005. Wellness-matkailu, hyvinvointi matkailun tuotekehityksessä. Helsinki: Edita Prima Oy.

Tilastokeskus 2016. Matkailu. Luettu 25.1.2016.

<http://www.stat.fi/meta/kas/matkailu.html>

Tilastokeskus 2016. Risteily. Luettu 16.2.2016.

<http://www.stat.fi/meta/kas/risteily.html>

Tarssanen, S. 2009. Elämystuottajan käsikirja. 6. painos. Rovaniemi:

Unipress. 2010. Matkasuunnittelun opas. Kuopio: Unipress.

University of Bergen 2015. Luettu 2.12.2015.

<http://www.uib.no/en/node/36362>

Verhelä, P. 2000. Matkatoimistopalvelut. 1. painos. Helsinki: Oy Edita Ab.

Viking Line 2015. Autopaketit kaikilla reiteillä. Luettu 2.11.2015.

<https://www.vikingline.fi/valitse-matka/reittimatkat/autopaketit-kaikilla-reiteilla/>

Viking Line 2015. Reittimatkat. Luettu 2.11.2015.

<https://www.vikingline.fi/valitse-matka/reittimatkat/>

Vilkka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. 1-2. painos. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy.

Visit Bergen 2015. Bryggen, A World Heritage Site. Luettu 28.10.2015.

<http://www.visitbergen.com/en/attractions/Historic-Harbourside/>

Visit Bergen 2015. Leprosy Museum – Bergen city museum. Luettu 30.10.2015.

<http://www.visitbergen.com/en/attractions/All-attractions/?TLp=179578&Leprosy-Museum-Bergen-City-Museum=>

Visit Bergen 2015. Where to stay. Luettu 3.11.2015.

<http://www.visitbergen.com/en/WHERE-TO-STAY/>

Visit Norway 2015. Key facts about Bergen. Luettu 28.10.2015.

<http://www.visitnorway.com/en/where-to-go/fjord-norway/bergen/key-facts-about-bergen/>

Visit Norway 2016. Kirkenes & Eastern Finnmark. Luettu 19.1.2016.

<http://www.visitnorway.com/places-to-go/northern-norway/kirkenes-eastern-finnmark/>

Visit Norway 2015. Seasons, weather and climate in Norway. Luettu 28.10.2015.

<http://www.visitnorway.com/en/About-Norway/Seasons-and-climate-in-Norway/>

Visit Norway 2016. The North Cape. Luettu 16.1.2016

<http://www.visitnorway.com/places-to-go/northern-norway/the-north-cape/>

Vuoristo, K-V. 1998. Matkailun muodot. 1. painos. Porvoo: WSOY.

LIITTEET

Liite 1. Matkapäiväkirja

1 (5)

Matkapäiväkirja, Hurtigruten-matka 13.- 22.11.2015

Lauantai 14.11.2015, Helsinki

Yöllä lähdimme bussilla Tampereelta kello 01.30 kohti Helsinki-Vantaan lentoasemaa ja bussi ajoi suoraan perille ilman vaihtoja. Teimme lähtöselvityksen ja odotimme lennon lähtöä kohti Bergeniä. Lento lähti kello 07.15 ja matkalla oli neljän tunnin vaihto Oslon lentokentällä. Vaihdon aikana ehdimme hyvin syödä aamupalaksi myslijogurttia ja smoothien ennen jatkolentoa. Saavuimme Bergeniin ennen kello yhtä aamupäivällä paikallista aikaa, joka on tunnin vähemmän kuin Suomessa. Kysyin matkustajalta tunnelmia pitkän matkustuksen jälkeen ja hän kertoi olevansa edelleen reipas ja odottavalla mielellä, vaikka pieni väsymys painaa.

Bergenin lentokentältä oli helppoa jatkaa matkaa, sillä lentoaseman edestä lähti yhteinen bussikuljetus suoraan keskustaan, pientä maksua vastaan. Pääsimme bussilla juuri siihen kohtaan johon olin meidän suunnitellut menevän. Jäimme pois siis turisti-infon edessä, josta oli lyhyt matka asunnolle jossa majoituimme. Odottelimme asuntoon pääsyä jonkin aikaan ja asunto oli lopulta todella kiva ja viihtyisä. Ilma Bergenissä on tänään sateinen mutta lähdimme silti kävellen tutustumaan kaupunkiin ja kävimme myös iltapalalla.

Sunnuntai 15.11.2015, Bergen

Heräsimme aikaisin ja lähdimme asunnosta jo kello 10 viemään laukkujamme Hurtigruten terminaalin säilytyslokeroon päiväksi, sillä laivamme lähtee vasta kello 22.30 illalla. Terminaalista lähdimme kävelemään kohti Bryggeniä ja katsomaan, mitä sillä on meille tarjota. Bryggenistä siirryimme Fløibanenille eli kaapeliradalle, joka vei meidät ylös näköalapaikalle ihastelemaan koko Bergenin kaupunkia. Nälkä alkoi jo vähän painaa, joten tulimme alas ja lähdimme etsimään ravintolaa Bryggeniin.

Ruoan jälkeen kello oli jo kolme ja lähdimme kävelemään kohti Hurtigruten terminaalialia, sillä sisäänkirjautuminen laivaan alkoi jo kello 15. Pääsimme kirjautumaan sisään, ja ennen laivaan menoa kaikille pidettiin turvallisuusinfo, jossa kerrottiin mihin pitää mennä jos hälytysääni kuuluu ja mitkä pelastusvälineet pitää laittaa päälle. Hygieniastakin pidettiin huolta jo ennen laivaan menoa, sillä kaikkien tuli desinfioida kätensä ennen laivaan astumista ja tarjolla oli desinfiointiainetta.

Laivassa odottelimme hyttiin pääsyä ja ostimme Hurtigruten-mukit. Mukeilla saa matkan aikana juoda niin paljon kahvia ja teetä kuin haluaa ja siitä jää myös kiva matkamuisto. Päästyämme hyttiin purimme kaikki tavarat ja odotimme pääsyä illalliselle. Tutustuimme laivaan hieman lisää, ja ulkoa löytyi kaksi poreallasta ja iso uima-allas. Laivassa on myös sauna ja hyvä kuntosali. Kello yhdeksän aikoihin menimme tervetuloilaisuuteen, joka oli erittäin hyvä ja hauska. Loppuillan odotimme laivan lähtöä ja sen jälkeen menimme nukkumaan, koska aamulla on aikainen herätys jo seitsemältä.

Maanantai 16.11.2015, Bergen – Kristiansund

Päivä lähti käyntiin aamupalalla, ja ulkona sää oli vähän myrskyisä ja sumuinen. Päivällä kävimme kuuntelemassa esitelmää lampaanlihan kuivattamisesta, jonka piti yksi laivan kokeista. Esitelmän jälkeen menimme heti lounaalle, että ehdimme vielä sulattaa ruokaa ennen Ålesundiin saapumista.

Iltapäivällä saavuimme Ålesundiin ja ehdimme vähän kiertelemään kaupungilla, jonka jälkeen tulimme takaisin laivaan ja menimme kuntosalille urheilemaan. Urheilun jälkeen astuimme saunaan ja sieltä suoraan ulkona sijaitsevaan porealtaaseen.

Seitsemältä olikin jo kolmen ruokalajin illallisen aika, ja alkupalaksi tarjoiltiin pieni turskafilee, pääruoaksi lammasta vihanneksien ja perunan kanssa, jälkiruoaksi uuniomenaa kermavaahdolla. Illallisen jälkeen oli toisessa baarissa tarjolla kaikille kahvia ja teetä, ja kaikki siirtyivät sinne juomaan niitä ja keskustelemaan toistensa kanssa päivän tapahtumista. Siellä odotimme saapumista Kristiansundiin ja kun saavuimme, oli kaupunki kaunis kaikkine valoineen yön pimeydessä. Nyt mennäänkin taas nukkumaan ja odotellaan huomista päivää. Hyvää yötä.

Tiistai 17.11.2015, Trondheim – Rørvik

Aamulla heräsimme Trondheimin satamassa, oltiin tultu sinne jo kuudelta aamulla. Aamupuuron jälkeen lähdimme kaupunkiin ja odotimme kauppojen aukeamista. Trondheim oli kiva pieni kaupunki ja palvelut olivat pienellä alueella todella lähellä. Kävimme kauppakeskuksessa, kiertelimme kävelykatuja ja tulimme laivaan odottamaan lounasta. Ulkona oli kylmä ilma, noin plus kaksi astetta ja tiet olivat jäässä ja liukkaat ja kyllä minäkin yhden kerran siellä liukastuin.

Lounaan jälkeen ohitimme Norjan kauneimman majakan, mikä oli keskellä merta ja näytti kuin se olisi kellunut veden päällä. Neljän aikaan ajoimme kapeaan vuonoon, joka oli 42 metriä leveä korkeiden kallioiden reunustamana. Illalla oli laivan infotilaisuus, jossa kerrattiin päivän kohokohdat ja mietittiin seuraavaa päivää. Pysähdyimme myös Rørvikissa ja siellä oli samaan aikaan toinenkin Hurtigruten-laiva, jota ihmettelimme ja istuimme iltaa muiden matkustajien kanssa.

Keskiviikko 18.11.2015, Ørnes – Trollfjorden

Ylitimme napapiirin aikaisin aamulla. Aamupalan jälkeen tehtiin laivalla perinteinen napapiirikaste laivan matkanjohtajan ja kapteenin johdolla. Kaste tarkoitti sitä, että kaikkien matkustajien kauluksesta kaadettiin kauhallinen vettä ja jääpaloja sisään. Minun kohdallani vettä kaadettiin kuitenkin vähän enemmän, sillä laivan nuorimpana matkustajana kestän kyllä vähän enemmänkin vettä ilmeisesti. Kasteen jälkeen sai kapteenin kanssa ottaa kuvan, ja tilaisuuden lopuksi selvisi että ylitimme napapiirin kello 07.23.24.

Saavuimme Bodøon lounaan jälkeen ja kävimme vähän kävelemässä kaupungissa ja tulimme takaisin laivaan, sillä pysähdys ei ollut kovin pitkä. Lepäsimme vähän aikaa, sillä alkupäiviin on mahtunut paljon tekemistä ja nähtävää kokoajan.

Illallisen jälkeen oli ylimmällä kannella yhteinen ilta, jossa pääkokki grillasi paloja turkasta ja sisältä pystyi ostamaan lämmintä juomaa erikoisessa mukissa, ja mukin sai vielä matkamuistoksi juonnin jälkeen. Matkalla Trollfjordeniin, pysähdyimme pikaisesti

Svolvaerissa ja kävimme Magic Ice nimisessä museossa. Paikka oli kokonaan jäästä ja lumesta tehty ja koristeltu kauniilla jääveistoksilla.

Yöllä ajoimme Trollfjodeniin, joka on mahtava poukama kahden vuoren ympäröimänä. Oli jännittävää katsoa, kuinka kapeasta välistä laivamme meni poukamaan sisälle, ja vuoret sivuilla tuntuivat kuin olisivat olleet lähes kosketus etäisyydellä. Ollessamme poukamassa, taivaalta alkoi sataa lunta ja kirkkaalla tähtitaivaalla näkyi myös todella isoja ja upeita revontulia. Tämä ilta pysyy muistissa varmasti koko eliniän.

Torstai 19.11.2015, Harstad – Skjervøy

Herättiin aikaisin ja aamupalan jälkeen lähdimme kuntosalille heti urheilemaan. Eka pysähdys tapahtui Finnsnesissä ja oli hienoa nähdä kun lunta oli jo maassa. Jatkoimme matkaa, ja seuraavaksi pysähdyttiin Tromsøssa ja räntää satoi maahan. Kaupunki on pieni ja kesällä varmasti erittäin viihtyisä. Kaupungissa vanha kapteeni jäi pois ja uusi astui laivaan.

Illalla uusi kapteeni esitteli meille Hurtigrutenin historiaa ja omaa uraansa. Hän kertoi myös että laivalla henkilökunta on merillä 25 päivää ja maissa myös 25. Kapteeni vei meidät myös ulos ja antoi kaikkien maistaa Stockfish-kalaa. Ohjelmien jälkeen tulimme nukkumaan ja odottamaan huomista päivää.

Perjantai 20.11.2015, Hammerfest – Båtsfjord

Aamuisin olemme matkalle osallistujan kanssa miettineet, miten laiva menee eteenpäin kun laivan kapteeni on aina kanssamme aamupalalla. Menin kysymään asiaa, ja selvisi että ohjaamossa on useita henkilöitä, ja kapteenin ollessa muualla laivaa ohjaa henkilö, josta myöhemmin tulee kapteeni. Päivällä kapteeni, kokki ja insinööri jakoivat nimikirjoituksia halukkaille ja saimme myös kortteihin leimat siitä että olemme käyneet Euroopan pohjoisimmassa pisteessä.

Aamulla saavuimme kaupunkiin nimeltä Honningsvåg, josta lähti bussikuljetus kohti Nordkappia, eli sitä pistettä mihin Eurooppa loppuu. Tämä oli ehdottomasti unohtumattomien paikka missä olen koskaan elämäni aikana käynyt. Näimme auringonnousun ja

aurionlaskun ollessamme huipulla, ja opas joka bussissa oli kanssamme, kertoi että tänään oli viimeinen päivä, kun aurinko nousi ja seuraavaksi se nousee siellä pisteessä vasta helmikuussa. Värit taivaalla olivat aivan täysin vaaleanpunaisia ja oranssia, ja se hetki jätti kyllä sanattomaksi. Saavuttuamme laivaan söimme illallista ja tähyilimme taivaalle, jos näkyisi revontulia. Huomenna saavummekin jo Kirkkoniemeen aamulla ja laivamatkamme päättyy siihen.

Matka laivalla oli hieno, ja matkan aikana huomasin että norjalaiset ovat mukavia ja auttavaisia. Pistin myös merkille, että tupakoivia ihmisiä on todella vähän ja se on hyvinvointimatkan kannalta hieno asia. Luonto on Norjassa aivan uskomaton, ja jonain kesänä lähdän matkalle ehdottomasti uudelleen. Nyt suuntaamme matkaa Kirkkoniemeen ja sieltä kotiin!

Liite 2. Ennakkokyselylomake

Ennakkokyselylomake ennen Hurtigruten-matkaa 13. – 22.11.2015

Tällä kyselylomakkeella selvitetään taustoja Hurtigruten-matkalle lähtemiseen. Vastaa näihin alla oleviin avoimiin kysymyksiin.

1. Oletko ennen ollut hyvinvointimatalla? Jos olet, missä ja milloin? Jos et, miksi et?
2. Oletko aikaisemmin ollut Hurtigruten-risteilyllä?
3. Mitä mieltä olet risteilymatkailusta yleisesti?
4. Mikä sai sinut lähtemään tälle hyvinvointimatalle mukaan?
5. Oletko saanut järjestäjältä riittävästi informaatiota matkaa varten?
6. Mikä matkassa kiinnostaa eniten?
7. Mitä odotuksia sinulla on tätä matkaa kohtaan?

Kiitos vastauksistasi!

Liite 3. Hyvinvointimatkan kyselylomake

Kyselylomake Hurtigruten-matkan onnistumisesta 13. – 22.11.2015

Tällä kyselyllä selvitetään matkan onnistumista ja mahdollisia parannusehdotuksia. Vastaa alla oleviin avoimiin kysymyksiin.

1. Miten matka sujui
2. Olivatko ohjelmat päivisin sopivia ja pysyttiinkö aikataulussa?
3. Olitko tyytyväinen laivan hyvinvointipalveluiden tarjontaan vai olisitko kaivannut jotain vielä lisää?
4. Millaisia elämyksiä koit matkalla?
5. Miten järjestäjä suoriutui järjestelyistä?
6. Täytyivätkö odotuksesi ja lähtisitkö vastaavalle hyvinvointimatkalle vielä uudelleen?

Kiitos vastauksistasi!

Liite 4. Haastattelukysymykset

Fysioterapeutin haastattelu

1. Nimi, ammatti ja koulutus
2. Mistä ihmisen hyvinvointi koostuu?
3. Minkälaisilla aktiviteeteilla voi edistää omaa hyvinvointiaan risteilyllä?
4. Risteilyn aikana pysähdytään muutamissa kaupungeissa, mihin asioihin kannattaisi keskittyä näiden pysähdysten aikana?
5. Millaista ruokaa laivan buffet-ravintolassa kannattaisi syödä jotta voi hyvin?
6. Onko risteilyllä tehtyjä hyvinvointiin liittyviä aktiviteetteja syytä jatkaa vielä kotonakin, jos on niin miksi?

Liite 5. Matkaohjelma

HURTIGRUTEN MATKAOHJELMA

14.11.	Tampere-Helsinki lentoasema Helsinki- <i>Oslo</i> -Bergen Bergen Apartments check in Tutustuminen Bergeniin kävellen ja ruokailu	1:30–3:50 7:15–12:45 15:00
15.11.	Bergen Apartments check out Bryggen ja Floibanen kaapelirata Hurtigruten kirjautuminen sisään Laivaan tutustuminen Laiva lähtee	11:00 15:00 22:30
16.11.	Pysähdys Ålesundissa Kuntosali, sauna ja jacuzzi	
17.11.	Aamupäivä Trondheimissa Maisemien katselua ja rentoutumista	
18.11.	Napapiirin ylitys Pysähdys iltapäivällä Bodøssa Rentoutuminen	
19.11.	Aamulla fitness-osasto Pysähdys Tromsø'n kaupungissa	
20.11.	Nordkapp-retki Maisemien ihailua Sauna ja Jacuzzi	11:30
21.11.	Kirkkoniemeen saapuminen Scandic Kirkenes check in Ruokailu Kirkkoniemeen tutustuminen	9:00 14:00
22.11.	Scandic Kirkenes check out ja lentokentälle Kirkkoniemi- <i>Oslo</i> -Helsinki	9:00 11:30–18:55

Kotiin 

Liite 6. Reittikartta

Matkan reitti Bergenistä Kirkkoniemeen



HURTIGRUTEN

