

*Suomen*  
**PYÖRÄILY**

**KILPAILEMAAN ULKOMAILLE  
– UUSIA HAASTEITA KOHTI**

2025



# Kilpailemaan ulkomaille

Suomen Pyöräilyn Huippupyöräily-yksikkö ja kestävyyslajien lajivastaavat kannustavat kaikkia nuorempia ja vanhempia suomalaispyöräilijöitä lähtemään kilpailemaan ulkomaille. Kansainväliset kilpailut ovat usein erilaisia verrattuina kotimaan kilpailuihin fyysisten ja teknisten taitovaatimusten osalta ja usein näissä kilpailuissa pääsee näyttämään niiden ominaisuuksien osaamista ja hallintaa, joita ei aina Suomessa kilpailuissa tarvita.

Lähialueen maat, kuten Viro, Latvia, Ruotsi ja Tanska ovat helposti saavutettavia kohteita kilpailumatkojen osalta. Pohjolan ja Baltian maissa on totuttu suomalaispyöräilijöihin kilpailuissa vuosien varrella ja näihin maihin on verrattain helppo mennä mukaan kilpailuihin. Keski- ja Etelä-Euroopassa muun muassa Belgia, Hollanti ja Ranska ovat maita, joissa kestävyyslajien kilpailuja ajetaan paljon.

Tässä lyhyessä oppaassa keskitymme erityisesti kilpailemiseen Belgiassa, mutta samat ohjeet, vihjeet ja säännöt auttavat ja tukevat kaikissa eri maissa kilpailemista.

Mikäli kilpaileminen ulkomaille kiinnostaa ja tarvitset apua kansainvälisiin kilpailuihin lähtemisen osalta, ota vapaasti yhteyttä Huippupyöräily-yksikköön tai oman lajisi lajivastaavaan. Pyrimme parhaan osaamisemme mukaan auttamaan sinua eteenpäin kohti kansainvälistymistä kilpailemisen osalta!

Suomen Pyöräilyn puolesta,

**Mika Simola**, Valmennuspäällikkö  
Huippupyöräily-yksikkö  
Kestävyyslajien lajivastaavat

*Suomen*  
**PYÖRÄILY**



# Kilpailumatkat

- Hyvällä ennakkosuunnittelulla saa lyhyemmistä ja pidemmistä kilpailumatkoista ulkomaille parhaan hyödyn itselleen. Kilpailukauden aikana on useita hyviä mahdollisuuksia lähteä ajamaan ulkomaille.
- Kilpailukauden avaaminen heti keväällä kansainvälisissä kilpailuissa auttaa lyhentämään pitkää harjoituskautta ja pidentämään kilpailukautta. Vaativiin kilpailuihin tulee myös valmistautua hyvin, joten aikainen kilpailukauden avaus vaatii onnistunutta harjoitustalvea tuekseen.
- Belgiassa on sääntöjen nojalla rajoitettu ulkomaalaisten ajajien osallistumista helmi-huhtikuun kilpailuihin. Ulkomaiset ajajat voivat ilmoittautua kilpailuihin 14 vuorokautta ennen kilpailupäivää. Osa kevään kilpailuista voi olla jo tähän mennessä maksimiosallistujamääränsä puolesta täynnä.
- Kesällä hyvässä kunnossa voi olla mielekästä lähteä kilpailemaan ulkomaille, kun jaloissa on harjoituskilometrien lisäksi hyvä määrä kilpailukilometrejä. Kesällä (ja syksyllä) Belgiassa on helpompi päästä osallistumaan kilpailuihin ulkomaisena ajajana.
- Syksyllä kotimaisen kilpailukauden ollessa loppumaisillaan ulkomailla kilpailemisen avulla on mahdollista pidentää kilpailukautta ja samalla lyhentää talven harjoituskautta. Syksyllä kilpailujen määrät alkavat vähitellen vähentymään, mutta Belgiasta löytyy vielä elo-syyskuulta maantiekilpailujen lisäksi useita kortteliajoja, joihin osallistua.
- Kilpailumatkojen majoitus on hyvä valita siten, että kulkuyhteydet kilpailuihin ovat kunnossa. Mikäli käytössä on oma tai vuokrattu auto on kulkeminen helpompaa kilpailuihin pidemmänkin matkan päästä helpompaa. Belgiassa on mahdollista tehdä siirtymiä pyörän kanssa myös junalla, joten asemakaupunkien läheisyydestä voi olla hyötyä. Omalla autolla Belgiaan mennessä voi olla hyvä tutkia matkalle osuvia kilpailuja myös Ruotsista ja Tanskasta.
- Majoitusta etsiessä on myös hyvä tutkia ruoka- ja pyöräkauppojen sijainteja, sekä harjoitusreittien saavutettavuutta.
- Hyviä majoitusvaihtoehtoja pyöräilijöille löytyy Airbnb tarjonnan lisäksi esimerkiksi seuraavilta palveluntarjoajilta:
  - <https://www.kasseienfietshuis.com/accomodation>
  - <https://cyclinghousebelgium.com/en/>
  - <https://thechainstay.com/>





# Belgian kilpailut

- Belgiassa järjestettäviä avoimia maantiekilpailuja kutsutaan usein nimellä *kermis* (kermesse). Kermikset ajetaan usein lyhyillä 4–12 kilometrin kierroksilla, joissa voi olla paljonkin kaupunkiosuuksia mutkineen ja kiihdytyksineen. Kilpailupituus tyyppisellä kermiksellä on 100–120 kilometriä ja osallistujamäärä on rajattu 175 pyöräilijään. Palkintorahoja jaetaan 30 parhaalle ja kilpailuissa voi olla useita välikirejä.
- Belgiassa kilpailuja järjestää Vlaanderin ja Wallonian pyöräilyliitot. Kilpailut löytyvät liittojen verkkosivuilta:
  - <https://www.federationcyclistewalloniebruxelles.be/>
  - <https://cycling.vlaanderen/>
- Kilpailun yhteydessä mainitaan aina kilpailun kategoria. Kaikki kilpailukategoriat ja niihin vaadittavat lisenssit löytyvät Vlaanderin liiton osalta: <https://cycling.vlaanderen/assets/uploads/downloads/241108-startrecht-2025-V2.pdf>
- Kilpailuihin osallistuminen vaatii kuvallisen kansainvälisen lisenssin, oman kansallisen liiton luvan kilpailla ulkomailla (permission) ja Vlaanderin liiton osalta ennakkorekisteröinnin: [https://public.cycling.vlaanderen/foreign\\_rider\\_requests/new](https://public.cycling.vlaanderen/foreign_rider_requests/new)

# Huomioi nämä

- Kilpailumatkat ulkomaille on jo nuorista urheilijoista alkaen mainio tapa totuttua pyöräilyn kansainvälisen tason vaatimuksiin. Kilpailut ovat usein ulkomailla vaativampia, mutta myös harjoittelussa ja arjessa pyöräilyn ympärillä on usein eroja kotiolosuhteisiin verrattuna.
- Belgiassa maantieharjoittelua rytmittää pienin välimatkoin toinen toistaan seuraavat kylät ja kaupungit. Hyviä harjoitusreittejä löytyy paljon, joille siirtymät tapahtuvat usein kanaalien varsille rakennettuja kevyenliikenteen väyliä pitkin. Belgiasta löytyy ajettavaa moneen lähtöön: tasaista pellonreunaa, kumpuilevaa Ardenneiden länsireunaa ja erittäin mäkeistä Liegen ja Namurin seutua.
- Kilpailemisen ja harjoittamisen kannalta mielekästä seutua Belgiassa voi olla Brysselin ja Kortrijkkin väliin jäävä, ammattipyöräilyn kevätklassikoistakin tuttu Vlaamse Ardennen –alue. Kyseiseltä alueelta on helppo kulkea useisiin suuntiin kilpailemaan ja alueelta löytyy rauhallisia teitä monipuoliseen harjoitteluun.
- Erilaisen kilpailu-, harjoittelu-, ja elinympäristön johdosta ulkomaan kilpailumatkat voivat olla huomattavan kuormittavia. Välttämättä matkojen ei tarvitse olla alkuvaiheessa etenkään nuorten urheilijoiden osalta kovinkaan pitkiä, jotta kuormitus elämiseen oman kotiympäristön ulkopuolella ei kasva liikaa. Houkutus olla kerralla mahdollisimman pitkiä jaksoja ulkomailla voi olla suuri, mutta tämäkin pyöräilyn osa-alue kysyy pitkäjänteistä ajan kanssa kehittymistä, jossa henkisen ja fyysisen palautumisen merkitystä ei tule vähätellä.



FINLAND maoomoo

FINLAND

Postim

SUOMI SUOMI SUOMI







# Muista myös

- Ulkomaille kilpailemaan lähteminen vaatii ennakkosuunnittelua ja monen pienen ja suuren asian huomiointia. **Vakuutukset, lisenssit ja Eurooppalainen sairaanhoitokortti** tulee hoitaa ajoissa kuntoon. **Matka-, majoitus- ja autovaraukset** vaikuttavat harjoittelun suunnittelemiseen ja kilpailuihin kulkemiseen.
- Muistettavia asioita on paljon ja moniin asioista voi liittyä myös epävarmuustekijöitä. Kannattaa lähestyä matalalla kynnyksellä niitä urheilijoita, valmentajia ja taustahenkilöitä, jotka omaavat kokemusta ulkomailta kilpailemisesta ja olemisesta. Tuki ja apu on usein tarpeen ja voi helpottaa kummasti ensimmäistä, viidettä tai viidettäkymmenettä ulkomaan kilpailumatkaa.
- Ei ole oikeaa eikä väärää ikää, kokemusta tai kuntotasoa mennä kokeilemaan ulkomailta kilpailemista. Hyvällä valmistautumisella ja suunnittelulla, järkevin askelin edeten, pyöräilyn kansainvälisiin vaatimuksiin totuttelemisen on opettavainen ja mieluisa kokemus!

*Tsemppiä kansainvälisten askeleiden ottamiseen!*

A photograph of three cyclists in motion on a road bike track. The cyclist in the foreground is wearing a blue and white jersey and a white helmet. The cyclist in the middle is wearing a black and white jersey. The cyclist in the background is wearing a black jersey with 'HAWK' written on it. The background shows a green field and a cloudy sky.

# Huippupyöräily-yksikkö, kestävyysslajien lajivastaavat ja aluevalmentajat

Mika Simola, valmennuspäällikkö  
[mika.simola@pyoraily.fi](mailto:mika.simola@pyoraily.fi)

2025

*Suomen*  
**PYÖRÄILY**

*Suomen*  
**PYÖRÄILY**  
CYCLING FINLAND