

8

10–12V.

4H-2PV

SEIKKAILURETKI MAASTOON



HARJOITTEEN TAVOITE

Positiiviset luontokokemukset ja luonnon arvostuksen syntyminen.

HARJOITTEEN KUVAUS LYHYESTI

Pitkä päivävaellus tai yönyliretki johonkin mielekkääseen lähellä sijaitsevaan retkeilykohteeseen.

HARJOITTEEN AJOITUS

Tämä on oma, kokonaisvaltainen harjoitus, johon voidaan yhdistellä erilaisia fyysisiä harjoitteita (pitkä peruskestävyys harjoitus), suunnistusosuuksia sekä ryhmäytymistehäviä.

VÄLINEET

Ruokailujen järjestäminen tai vaihtoehtoisesti omat eväät (päiväretkellä mahdollista). Yönyliretkelle yöpymisvarusteet.

Huom! Varaudu varsinkin kesällä nesteen kulutukseen. "Tankkauspiste" matkan varrella voi olla hyvä tarpeellinen.

VALMISTELU

Sopivan retkeilykohteen etsiminen, reitin ja mahdollisten varustekuljetusten suunnittelu, ruokailujen ja majoittumisen suunnittelu.

Tiedottaminen osallistujille. Osallistujien opastaminen mm. varusteiden pakkaamisessa.

TOTEUTUS

Suunnittelun pohjaksi

Päivävaellus tai yönyliretki toteutetaan maisemallisesti tai luontonsa puolesta erityisessä kohteessa, jossa liikkuminen voi tapahtua merkittyä reittejä pitkin tai osittain maastossa karttaan tukeutuen. Erilaiset retkeilykohteet ovat tarkoitukseen hyvin soveltuvia, sillä niistä löytyy retkeä helpottavia rakennelmia (merkityt reitit, tulente-

paikat, yöpymispaikat).

Retken päätaavoite on positiivisten luontokokemusten syntymisessä. Myös retkelytaidot tulevat opeteltua tai kerrattua samalla.



Ennen retkeä

Käy läpi retkeilyn perusteita, mm. jokamiehenoikeudet, tarvittavat varusteet (riittävästi lämmintä ja kuivaa vaatetta) sekä eväät (myös juoma!). Opasta pakkaamaan vesitiiviisti.

Retken toteutus

Vaeltakaa retkellä yhtenä isona ryhmänä tai tarvittaessa pienryhmissä. Jokaisessa pienryhmässä on mukana aikuinen.

Suunnittele ruokailut tulentekopaikoille tai laavuille, joissa ruoanlaitto ja eväiden syöminen on ryhmänä helpompaa.

Toteuta yöpyminen mukaan laavussa, teltassa tai mökissä, riippuen retkeilyalueen tarjonnasta.

● HUOMIOITAVAA

Ota mukaan ensiapupakkaus, sekä tarpeita hiertymien yms. hoitoon.

Toivota vanhemmat tervetulleiksi mukaan retkelle!

● KANNUSTA LIIKKUMAAN OMALLA AJALLA

Kannusta osallistujia tekemään perheen kanssa retkiä lähimaastoon tai esim. maakunnan kansallispuistoon tai muihin luontokohteisiin.