

LÄHIRETKIKURSSI™

OPITAAN YHDESSÄ RETKEILYTAITOJA!

Kiinnostaako retkeily, mutta et oikein tiedä mistä aloittaa? Lähiretkikurssilla opit retkeilyn perusteet ja saat varmuutta ja vinkkejä omien retkien tekemiseen.

Tule Kuntovirkun Lähiretkikurssille! Teemme yhdessä mukavan lähiretken pääkaupunkiseudun luontoon, samalla opit retkeitaitoja ja saat vinkkejä oman retkeilyharrastuksen aloittamiseen. Kurssiin sisältyy kirjallinen materiaali ja ennako-ohjeistus, käytännön harjoittelu maastossa ja retkikahvit.

Retken eteneminen eli kurssin sisältö

- **Retkikohteen valinta;** mitä kivoja retkikohteita pääkaupunkiseudulta löytyy
- **Reitin suunnittelu;** kuinka pitkän retken haluat tehdä
- **Varusteet;** mitä pakkaat mukaan lähiretkelle
- **Suunnistaminen;** miten luet karttaa, ja mistä löytää karttoja omille retkille
- **Retkipuuhat** eli mitä ajanvietettä luonnossa voi keksiä
- **Hätätilanne?** Miten toimia kun tulee vessa- tai muu hätä metsässä
- **Evästauon paikka!** Mitä syödä retkellä ja miten tehdään ruokaa retkikeittimellä
- Muistetaan **jokamiehenoikeudet;** mitä maastossa saa tehdä ja mitä ei
- **Loppuyllätys** kaikille reippaille retkeläisille!

Miten pitää valmistautua?

Ennen retkeä **päättämme yhdessä retkikohteen ja käytössä olevan ajan** (3-5 tuntia). Saat **vinkkejä retkivarusteisiin** joita pakata mukaan. Lähiretkellä pärjää yleensä sellaisilla varusteilla, joita kotoa löytyy jo muutenkin. Säänkestävä vaatetus ja maastossa kulkemiseen sopivat kengät ovat olennaisimmat. Saat myös **retkiruokavinkkejä** joista voit inspiroitua ja pakata mukaan suosikkieväsi.

Osallistujat ottavat retkelle omat eväät, opas tarjoaa retkikahvit. Retkellä ei tehdä nuotiota, mutta käymme läpi tulenteon säännöt ja periaatteet. Tutustumme myös retkikeittimen toimintaan.

Kurssiin sisältyy kirjallisena kaikki vinkit joita käymme läpi retkeen valmistautuessa ja retken aikana, ja ne jäävät osallistujien käyttöön kurssin jälkeen.

Toteutuspaikkoja esimerkiksi:

- Paloheinän ulkoilualue Helsingin Keskuspuistossa
- Pirttimäen ulkoilualue Espoossa
- Sipoonkorven kansallispuisto Vantaalla, lähtö Kuusijärveltä
- Joku muu kohde läheltä? Pyydä ehdotuksia!

Kouluttajasi Virva Niissalo

Olen retki- ja vaellusopas ja ohjelmapalveluyrittäjä omassa Kuntovirkku-yrityksessäni. Ohjaan ulkoilu- ja luontoaktiiviteetteja kaiken ikäisille luonnon ystäville! Minulla on 15 vuoden kokemus retkeilystä ja vaeltamisesta patikoiden, pyörällä ja meloen, ja lempiharrastuksiani on lähiretkeily pääkaupunkiseudulla. Retkipaikoille liikun julkisilla tai pyörällä kotoa Helsingin kantakaupungista käsin.



**VARAA NYT
LÄHIRETKIKURSSI™
OMALLE PORUKALLE!**

virva@kuntovirkku.fi
050 379 2879

**Hintaesimerkki:
Yritysryhmä 10 hlö
LÄHIRETKIKURSSI™
kesto 5 tuntia**

649 €

