

Basecamp Oulanka Elämänvoimaa luonnosta – ohjelma Oulangan kansallispuistossa

1. askel Pääohjelma 4 päivää

Maanantai

15:00 Saapuminen, majoittuminen ja lounas. Retkivarusteiden jako.
16:00 Erätaidot (avotuli, ensiapu, suunnistus) ja leirikohteen opiskelu.
18:00 Päivällinen Basecamp Oulangan tapaan: lähiruokaa, luomuruokaa, kasvisruokaa, superfoodia – ruokareseptiin perehtyminen ja oman ruokavalion pohtiminen
19:00 Tervetuloa. Luonto ja liikunta. Videoinnin opiskelu omalla kameralla. Ohjeet Polar Kehon Ikä kartoitukseen. Tavoitteen asettaminen 1. askel-tapahtumalle.
21:00 Iltapala
21:20 Sauna ja palju. Rentoutumista ja yhdessä oloa ennen nukkumaan menoa.

Tiistai

7:15 Myllyllä käynti, koskikaran valokuvaaminen
8:00 Polar Kehon Ikä – kuntokartoitus pienryhmissä. Lisäksi merkitään vyötärönympärys. Kartoituksen osana rentoutumisharjoitus 5 minuuttia. Aamupala sopivana hetkenä. Verkostoituminen. Henkilökohtaista ohjausta jokaiselle kartoituksessa ja sen jälkeen.
12:00 Lounas
13:00 Johdatus melontaan, parityöskentelyä kanootissa. Melonta harrastuksena. Jään aikaan johdatus lumikenkäilyyn.
16:00 Kehon Ikä - kartoituksen tulokset. Itsensä motivoimisen keinot, henkilökohtainen opastus jokaiselle.
18:00 Päivällinen
19:00 Himmelin valmistus. Päivän videot. Oman ryhmän luominen heiaheiaan.
20:00 PHT puheenvuoro
21:00 Iltapala
21:20 Sauna ja Palju. Rentoutumista ja yhdessä oloa ennen nukkumaan menoa.

Keskiviikko

8:00 Käynti myllyllä
9:00 Aamupala ja henkilökohtaiset keskustelut
10:00 Luontoystävällinen koskenlasku ja tutustuminen tukkilaisperinteeseen Käylässä sekä omassa rannassa. Jään aikaan lumikenkäretki Linnakalliolle. Varustehuollon opiskelu. Tiimihengen kohottaminen
13:00 Lounas
14:00 Metsäfrisbee ja boulderointi kiipeilyseinällä pienryhmissä. Jokaisen kanssa henkilökohtainen keskustelu jaksamisesta sekä oman tavoitteen saavuttamisesta
17:00 Taide ja perinne: valokuvat ja videot. Oman Facebook-sivuston perustaminen.
18:00 Päivällinen.
19:00 Oma liikuntasi: Bodypump vai kansallispuisto: oman kotiseutusi lähiliikuntamahdollisuudet. Sosiaalisuus, yhdessä vai yksin tekeminen.
21:00 Iltapala
21:20 Sauna ja palju.

Torstai

8:00 Myllyllä käynti, lihashuolto
9:00 Aamupala
10:00 Pienen Karhunkierroksen kiertäminen. Johdatus sauvakävelyyn. Perehtyminen Oulangan kansallispuistoon, historiaan sekä perinteeseen. Retkilounas nuotiolla.
17:00 Ravinto ja ruoka-aineisiin perehtyminen. Henkilökohtaiset liikunta- ja ravintosuunnitelmat.
18:00 Päivällinen.
19:00 Jatketaan suunnitelmien tekoa päivällisen jälkeen. Oman tavoitteen tarkastelu.
20:00 Tietovisa viikon tapahtumista ja tiedoista.
21:00 Iltapala
21:20 Sauna ja Palju. Rentoutumista ja yhdessä oloa ennen nukkumaan menoa.

Perjantai

8:00 Aamupala
9:00 Motivaatio ja sen säilyttäminen, henkilökohtaiset toimet jaksojen välissä. Yhteydenpito jatkuu heiaheia ryhmän kautta. Palautelomakkeen täyttäminen
10:30 Käynti yhdessä Myllykoskella.
11:00 Lounas. Varusteiden luovutus ja kotiinpaluu.