

Basecamp Oulanka Elämänvoimaa luonnosta – ohjelma Oulangan kansallispuistossa

1. askel Seurantaohjelma 2 päivää

1. päivä

15:00 Saapuminen ja jälleennäkemisen riemua. Majoittuminen. Lounas
16:00 Varusteiden jako. Metsäfrisbee/boulderointi iloisesti pienryhmissä
18:00 Päivällinen yhdessä, muistelua ja kuulumisten vaihtoa. heiaheian läpikäynti.
Valmistautuminen Polar Kehon ikä - kuntokartoitukseen.
20:00 PHT esitys
21:00 Iltapala
21:20 Sauna ja Palju. Rentoutumista ja yhdessä oloa

2. päivä

8:00 Kehon ikä – Kuntokartoitus. Mitataan myös vyötärön ympäryys. Aamupala kartoituksen lomassa. Liikunta- ja ravintosuunnitelman läpikäynti. Henkilökohtainen palaute
11:00 Pieni Karhunkierros vaeltaen. Retkilounas nuotiolla. Valokuvia, videoita, luontohavainnointia
17:00 Kehon Ikä – kartoituksen tulokset. Omien toteutumien ja tavoitteiden analysointi, henkilökohtaista ohjausta.
18:00 Päivällinen.
19:00 Jatketaan liikunta- ja ravintosuunnitelmien läpikäyntiä. Henkilökohtaista ohjausta.
21:00 Iltapala
21:20 Sauna ja palju. Rentoutuminen vaellukselta, lihashuolto

3. päivä

9:00 Aamupala
9:30 heiaheian ryhmän ylläpito jatkossa, mahdolliset jatkotapaamiset. Myllyllä käynti yhdessä
10:30 Varusteiden luovutus. Palautelomakkeen täyttäminen
11:00 Lounas. Kotiinpaluu