

## Retki luonnon- tai kansallispuistoon

Lähtekää yhdessä retkelle luonnon- tai kansallispuistoon tutustumaan merkittyyihin reitteihin tai luontopoluille. Kansallispuistot tarjoavat mahdollisuuden nauttia ja rentoutua luonnossa.

### KESTO

- 60 min – 1 päivä

### VALMISTELUT

- Tutustu etukäteen kohteeseen ja suunnittele aikataulu retkelle; miten ja millä liikutaan, mahdolliset oppaat ja budjetti.
- Ota huomioon osallistujien kunto- taso suunnittelemalla eri pituisia reittivaihtoehtoja ja esteettömien reittien mahdollisuudet.
- Informoi osallistujia tarvittavista varusteista, reitin pituudesta ja maaston kulkukelpoisuudesta, tapahtuman kestosta ja kohteen palveluista (esim. WC, vesipiste).

### TOTEUTUS

- Kokoontumisen yhteydessä käykää läpi retken aikataulu ja pieni esittelykierros alkuun voi saada tunnelmaa rentotumaan. Jakakaa osallistujat heidän toiveittensa mukaan pienryhmiin kiertämään valitsemansa reitin oppaiden johdolla. Tarjoa mahdollisuus myös omatoimiseen kuljeskeluun alueella.
- Retkelle voi helposti yhdistää metsäjumppaa, -venyttelyä tai erilaisia rentoutumisharjoitteita. Luonnon elvyttävä vaikutus korostuu,

kun kiinnitetään huomiota omiin ajatuksiin ja tekemiseen luonnossa.

- Valitkaa eväät retken mukaan. Hyödyntäkää tulentekomahdollisuus, silloin ruokailu on usein retken paras ohjelmanumero.
- Innostukaa yhdessä luonto- ja retkikuvauksesta. Retken kohokohdat saa nykyään helposti ikuistettua puhelimen kameralla.
- Kokoontukaa retken loppuksi ja käykää läpi tunnelmakierrossa retkettä. Onnistuneen retken tunnistaa hymystä osallistujien kasvoilla.

### MATERIAALIT JA VÄLINEET

- Säänmukainen vaatetus (välikerros vuodenajan mukaan, kuorikerros sateen ja tuulenpitävä), päähine, tukevat jalkineet, reppu, istuin- alusta, wc-paperia
- Kartta alueesta, nuotientekotarvikkeet, ruokailuvälineet, eväät, vesi

### VINKIT

- Lähtekää retkelle yhdessä toisen sydänyhdistyksen tai Suomen ladun paikallisyhdistyksen kanssa ja ottakaa Martta-yhdistys mukaan retkiruokailun toteuttamiseen.
- Lisätietoja retken suunnitteluun liittyen Metsähallituksen ”Sydänystävällisen päiväretken suunnittelu” -oppaasta, joka löytyy Sydänliiton Yhdistyspalvelusta. Kohteista löytyy lisätietoja [luontoon.fi](http://luontoon.fi), [retkikartta.fi](http://retkikartta.fi) ja [retkipaikka.fi/maakunnat](http://retkipaikka.fi/maakunnat) sivustoilta ja vinkkejä retkieväisiin löydät [sydanmerkki.fi/retkievasohjeet](http://sydanmerkki.fi/retkievasohjeet).