

# RETKEILYKURSSI 11.-13.6.2021



Pajulahti

PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
<p><b>Tervetuloa Pajulahteen!</b></p> <p>Ohjaajana viikonlopussa toimii Annukka Linninen, info@bestlakenature.com</p> <p>Lisätietoja tuomo.nurminen@pajulahti.com</p> <p>Kurssille tulijan varusteet: Oma rinka / reppu (myös sadesuoja rinkalle), sadevarusteet, hygienia- ja lääkkeet, lämmin vaatekerta, päähine, retkipyyhe, hyttysmyrkky, eväät (2 x aamiainen, 2 x iltapala ja 1 x lounas - esim. valmis retkiruokapussi, hedelmää, annospuuroa, leipää, kahvi/tee)</p>	<p><b>9.00-10.00</b> Aamiainen (omat retkievää)</p> <p><b>10.00-12.00</b> Retken suunnittelu (ajankohta, reitit, turvallisuus, varusteet, jne.)</p> <p><b>12.00-14.00</b> Retkiruokailu ja villiruoan hyödyntäminen ruokailussa (omat lounastarvikkeet)</p> <p><b>14.00-15.00</b> Retkeilijän ensiaputaidot</p> <p><b>15.00-17.00</b> Suunnistus ja kartanluku, patikointi Pajulahteen</p>	<p><b>9.00-10.00</b> Aamiainen (omat retkievää)</p> <p><b>10.00-11.00</b> Majoitteiden oikeaoppinen irroitus ja pakkaaminen</p> <p><b>11.00-13.00</b> Patikointi Pajulahteen ja varusteiden huolto</p> <p><b>13.00-14.00</b> Lounas, Iso-Kukkanen</p> <p><b>14.00-14.30</b> Päätös</p>
<p><b>15.00</b> Saapuminen</p> <p><b>15.30-17.00</b> Tervetuloa, ohjeet viikonlopun kurssille. Retkeilyvarusteet ja rinkan pakkaaminen</p> <p><b>17.00-18.00</b> Päivällinen, Iso-Kukkanen</p> <p><b>18.00-19.00</b> Patikointi Seelammen laavulle (3 km), lähtö Starttiaulasta</p> <p><b>19.00-20.30</b> Majoitteiden laitton opettelu ja asennus sekä tulenteon opettelu</p> <p><b>20.30-</b> Iltapala nuotiolla (omat retkievää)</p>	<p><b>17.00-18.00</b> Päivällinen, Iso-Kukkanen</p> <p><b>18.00-20.00</b> Sauna Pajulahdessa ja paluu leiriin</p> <p><b>21.00-</b> Iltapala leirissä (omat retkievää)</p>	<p>Retkeilykurssilla yövytään Tentsile teltoissa ja majoitukseen sisältyy makuupussi ja makuupussilakana. Voit halutessasi ottaa oman majoitteen ja makuupussin mukaan.</p> <p>Kiitos kun kävit ja tervetuloa uudelleen!</p>



Liikuntakeskus Pajulahti

Pajulahdentie 167

15560 Nastola

puh. 03 885 511

[www.pajulahti.com](http://www.pajulahti.com)