

Materiaalia Pop up – yöretken järjestämiseen



KUVA: Mikko Roininen

KUKA VAAN VOI RETKEILLÄ!

KANNUSTETAAN KAIKKIA RETKELLE

Lippukunta voi nyt järjestää oman avoimen pop up – yöretken ja pyytää mukaan uusia aikuisia ja lapsia!

Retki voi olla lippukunnan järjestämä tai lippukunta voi tarjota materiaalia lippukuntalaisten tai kuntalaisten käyttöön.

Retkeä varten on tehty varustelista, ruoka-, aktiviteetti- ja retkipaikkaehdotuksia.

Retkimateriaalia voi hyödyntää kesällä, ensi syksynä tai silloin, kun lippukuntanne kokee sen tarpeelliseksi!

VINKKI:

Voit halutessasi jakaa tämän materiaalin suoraan ryhmille käyttöön tai poimia siitä haluamasi asiat omaan mainokseen!

PAKKA AINAKIN NÄMÄ

Oma majoite (esim. teltta, riippumatto) tai jos retkipaikasta löytyy kiintomajoite, voi myös sitä hyödyntää!

Partiohuivi (jos olet jo partiolainen)

Makuupussi ja makuualusta

Istuinalusta

Ruuanlaittovälineet; trangia ja sytytysneste tai vastaava retkikeitin, tulitikut, ruokailuvälineet (muki, lautanen, haarukka, veitsi, lusikka), tiskiaine ja tiskiharja, astiapyyhke.

Vaihtovaatteita – huomioi lämpötila, tarvitaanko illalla lämmintä päälle ja villasukkia?

Juomapullo täytettynä

Heikon hetken annos; kun väsyttää, saa kummasti energiaa esim. suklaapatukasta tai pähkinöistä!



VINKKI:

- Pohdi pakatessasi, millaisessa maastossa ja kuinka pitkän matkan kannat tavaraita? Mikä olisi paras kantoväline?
- Muista pakata vesitiiviisti jos sade yllättää!

MINNE RETKEILEMÄÄN?

Retkikartta.fi on mainio retkikaveri. Nettisivuilta löytyy yli 2500 kuntien luontoliikuntapaikkaa ja lisäksi kaikki Metsähallituksen retkikohteet.

Palvelusta voi myös käydä etukäteen katsomassa oman retkikohteen maastotiedot sekä ilmakuvat. Retkikartta.fi toimii hyvin myös mobiililaitteissa.

RETKIKOHDEVINKKI:

Varsinais-Suomessa hyviä retkikohteita ovat esimerkiksi Kurjenrahka ja Teijon kansallispuisto.

Satakunnassa voi lähteä retkeilemään esimerkiksi Vaskijärvelle.

MITÄ SYÖDÄÄN?

Kun retkiruokia alkaa miettimään, on ensin hyvä laskea kuinka monta ateriaa retkellä syödään. Esimerkiksi kun lähtö on aamupäivällä ja paluu seuraavan päivän iltapäivällä, tarvitaan lounas, päivällinen, iltapala, aamupala ja vielä lounas.

Mukaan kannattaa pakata myös jotakin nopeasti syötävää, jota voi tarvittaessa napata suuhunsa. Näin energiataso pysyy ylhäällä.

Seuraavalla sivulla on ehdotus retken ruokailuista lounaasta seuraavaan lounaaseen.

VINKKI:

- Hyviä vinkkejä retkiruokiin löydät esimerkiksi [täältä](#).
- Ethän unohda mausteita!

IDEOITA RUOKAILUUN

Lounas

Nuudelit ja kanaa tai tofua kahdelle (2 pss nuudeleita, n. 5 dl vettä, 300g kanaa tai tofua), leipää ja haluamaasi juomaa. *Tämä ruoka valmistuu helposti retkikeittimellä!*

Päivällinen

Retkipizza, *tämänkin ruuan voi tehdä retkikeittimellä.* [Katso ohjeet Luontohaaste-blogista.](#)

Aamupala

Puuroa kahdelle (2dl hiutaleita, suolaa ja 5 dl vettä), kiisseliä kahdelle (valmiskiisselijauhepussi x2, vettä), leipää ja haluamaasi juomaa.

Lounas

Pasta ja jauheliha- tai soijarouhekastike (pastaa 1,5dl/hlö, 400 g jauhelihaa, 1prk tomaattimurskaa, 1 sipuli)

MITÄ TEHDÄÄN?

Miten olisi geokätköily retkikohteessa? Näin tutustut ympäristöön helposti ja parhaimmat maisemat tulee katsastettua. [Lue geokätköilystä täältä.](#)

Lasten kanssa on hauska tehdä nuotiojälkkäriä. [Miten olisi S'mores?](#)

Luontobongaus kohteessa on aina hauskaa! Riippuen vuodenajasta, luonnosta voi löytyä eri asioita. Pohdi valmiiksi mitä luonnosta voi löytyä tai etsi vuodenaikaan sopiva bingo netistä! Mitä kaikkea bongaat?



MITÄ KANNATTAA OTTA HUOMIOON SUUNNITTELUSSA?

Huomioi eväitä, peseytymistarvikkeita ja muita varusteita valitessasi mahdollinen metsäpalovaroitus ja luontoystävällisyys.

Tarkista retkipaikan olosuhteet; onko siellä peseytymismahdollisuus, vessaa tai vesipistettä.

Muista varata juoma- ja ruuanlaittovettä tarpeeksi mukaan, jos paikassa ei ole vesipistettä.

Miten pääset retkipaikalle: onko sinne bussiyhteydet tai tarvitaanko oma auto, onko paikalle pitkä kävelymatka.

Huomioi sää ja retkikohde pukeutumisessa; tarvitaanko jalkaan kumisaappaat tai onko parempi pukea vaelluskengät.

HUOM!

Muistithan kertoa jollekin, minne olet menossa ja koska palaamassa?

Itsellä on hyvä olla tiedossa retkikohteen osoite tai koordinaatit, jos matkanvarrella sattuu jotakin.

Onhan puhelimen akku ladattu?