

Suomen luonnonpäivä Kainuussa 30.8.–1.9.

Tervetuloa perinteiselle syksyn vaellusretkelle yhteistyössä Kainuun sairaanhoitajien kanssa. Nyt kohteena on Kainuu, Hiidenportin kansallispuisto.

Yöpyminen on **Perinnetila Tervamäellä** (Lehtolantie 37 a Sotkamo).

Retken omavastuu hinta on **15 euroa/ henkilö**. Loput kustannukset saat jäsenetuna.

Omakustannus osuuden maksu suoritetaan Pohjois-Karjalan sairaanhoitajien tilille
FI58 2016 1800 0353 01.

VAELLUSREITIT (valitse oman kunnan mukaan)

- Hiidenkierros, 3-5 km (ympyräreitti),
- Kitulankierros 10,5 km (ympyräreitti),
- Kansallispuiston halki johtava polku 11,5 km/suunta tai
- Hiidenportilta etelään Allaslahdelle johtava polku, noin 6,7 km.

RETKIOHJELMA:

PERJANTAI 30.8.2024

- Perinnetilalle voi saapua klo 15 eteenpäin. Jokainen huolehtii itse kyydityksensä.
- Illalla pihasauna
- Yöpyminen Perinnepiha Raunistossa, rintamiestalo
- Makuupussi tai omat liinavaatteet mukaan. Tarvittaessa liinavaatteet ja pyyhkeet saa vuokrata **5euroa/hlö**. Peitot ja tyynt ovat talossa.

LAUANTAI 31.8.2024

- Noin klo 6.30 herätys
- Noin klo 7.30 aamupala saadaan yöpymispaikassa
- Klo 9 lähtö Hiidenportin vaellusreitille on yöpaikasta matkaa n. 40 kilometriä. Omat retkievät. Hiidenportilla n. klo 10

- Illalla saunominen rantasaunassa (mahdollisuus uimiseen) heti vaelluksen jälkeen. Saunan lämmitessä ehdimme ruokailla. Laitamme itse saunan lämpiämään vaellukselta tultua. Sauna on käytössämme koko illan.
- Noin klo 16 illallinen (keittolounas) saadaan yöpymispaikassa
- Vapaata toimintaa..
- Kokoonnumme jossain vaiheessa yhteiseen tuokioon kuulemaan alueyhdistysten kuulumisia ja tutustumista, rupattelua.

SUNNUNTAI 1.9.2024

- Noin klo 7.30 herätys
- Noin klo 8.30 aamupala saadaan yöpymispaikassa
- Noin klo 9.30 majoituksen siivous
- Viimeistään klo 11 siirtyminen Kajaaniin (ajallisesti n. 50 minuuttia)
- Kello 12 tutustuminen Kajaanin uuteen keskussairaalaan, minkä jälkeen kotiutuminen

OTA MUKAAN:

- Omat liinavaatteet/makuupussi tai vuokra 5 euroa /hkl.
- Omat pesu- ja hygieniavälineet, uimapuku (pyyhe. .).
- Säänmukainen retkeilyvaatetus
- Iltapala/retkievät
- Päiväreppu - Juomapullo - Termospullo, jos haluat ottaa retkelle kahvia. (Otamme nokipannun mukaan). Nokipannukahville säävaraus.

TÄRKEÄÄ:

Jokaisella tulisi olla oma vapaa-ajan tapaturmavakuutus ja matkavakuutus (Alueyhdistys ei vakuuta retkellä mukanaolijoita).



HUOM!! Muistathan perua osallistumisesi ennen 11.8. Tämän jälkeen retken perumisesta peritään 50 e.

ILMOITTAUTUMINEN:

pohjoiskarjalansairaanhoidajat @gmail.com 21.8.2024 mennessä. Mukaan mahtuu **15 henkilöä.**
Paikkoja vapautuessa mukaan pääsee ilmoittautumisjärjestyksessä.

Kerro viestissä:

- nimesi
- puhelinnumerosi (retken aikana yhteydenpitäminen),
- Ruoka-aine allergiasi (gluteeniton, kasvis, laktoositon, maidoton..jne.)

Ystävällisin terveisin Pohjois-Karjalan sairaanhoidajat ry