

Luonto IIKUNTA

HAASTE

Jaa
haastekuvasi
Instagramissa
#luontoliikuntahaaste

Luontoliikuntahaaste on Luonto-Liiton ja Kalevan Kierroksen yhdessä ideoima leikkimielellä suoritettava haastepaketti, joka laittaa sinut, perheesi ja kaverisi liikkeelle luontoon. Luontoliikuntahaasteen tarkoitus on tuottaa siihen tarttuville liikunnallisia elämyksiä luonnossa. Tartu rohkeasti haasteisiin ja toteuta niitä oman kunnon ja jaksamisen mukaan. Voit suorittaa kaikki haasteet, tai valita niistä itsellesi merkityksellisimmät.

Merkitse numerolla, mitä **lajia sinisestä laatikosta** käytit haastekohdan suorittamiseen. Sen jälkeen **merkitse myös numerolla**, mitä **teemoja vihreästä laatikosta** sisältyi luontoliikuntahaasteeseesi. Aikaa on koko vuosi 2020 – **laita päivämäärä muistiin** ja kerro samalla lyhyesti, **mitä teit tai koit**.

LAJIT	TEEMAT	HAASTE	MITÄ / MILLOIN
		1. Tee "hikilenkki" lähimmässä kansallispuistossa: www.luontoon.fi/kansallispuistot	
		2. Lähe luontoon ja liiku hassulla / eri tavalla kuin yleensä (konttaa, kävele takaperin, kiipeile, hyppää kiveltä kivelle...). Mitä teit, kerro!	
		3. Kävele pimeässä metsässä ilman lampua. Kuuntele luonnon ääniä.	
		4. Anna ystäväsi peittää silmäsi ja tulla oppaaksesi. Liiku jokin tuttu lenkki luonnossa kaverin ohjaamana.	
		5. Liiku eri maastossa, kuin missä olet ennen ollut (pitkospuut, suo, hetteikkö, räme...). Miltä tuntui?	
		6. Oletko ikinä käynyt luolassa? Etsi lähin luola ja käy siellä. www.retkipaikka.fi/tag/luola/	
		7. Pyöräile luonnonmaisemissa ja bongaa kuusi eri puulajia / kukkaa / hyönteistä / lintua matkasi varrelta. Mitä näit?	
		8. Liiku uppohangessa esimerkiksi pulkan kyydissä, suksilla tai lumikengillä.	
		9. Liiku omin voimin luonnosuojelualueella ja selvitä, miksi juuri tämä alue on suojeltu. www.asiointi.maanmittauslaitos.fi/karttapaikka/	
		10. Tarkkaile ja valokuvaa luontoa eri kulmasta kuin ennen (kyykyssä, maaten...).	
		11. Liiku lähimetsässä polkuja pitkin ja haista joku luonnon tuoksu (esimerkiksi havupuun tuoksu).	
		12. Liiku syrjäisellä hiekkatiellä. Pysähdy ja katso maisemaa. Laske hiljaisuuden määrä. Kerro somessa #luontoliikuntahaaste, kuka rikkoi hiljaisuuden.	

LAJIT

TEEMAT

1



juoksu

2



hiihto

3



pyöräily

4



suunnistus

5



soutu

6



luistelu

7



eläimet

8



aistimukset

9



puut

10



hyönteiset

11



kasvit

12



elementit

13. Liiku lähellä kotiasi vedessä mieluisella välineellä esimerkiksi soutuveneellä, SUP-laudalla, kajakilla, kanootilla ja bongaa eri lajeja vedessä. Mitä näet?

14. Kierrä saari. Havainnoi kuusi asiaa, jotka elävät aivan veden rajassa, maalla, vedessä tai molemmissa.

15. Lähde retkelle lapsen kanssa ja valitkaa yhdessä luontoteema retkellenne. Ottakaa eväät mukaan!

16. Souda soutuveneellä viisi minuuttia tyynessä kelissä ja kokeile, kuinka kauan kestää huovata sama matka takaisin lähtöpisteeseen?

17. Pyöräile osa matkasta polulla, osa hiekkatiellä, osa asfaltilla ja osa veden äärellä. Mikä oli paras?

18. Suorita ”roskakävely” (ota mukaan kassi ja kerää siihen roskia, voit myös juosta tai pyöräillä). Ota kuva ja jaa se somessa #luontoliikuntahaaste.

19. Käy suolla sulan maan aikaan ja liiku siellä paljain jaloin tai kokeile suota paljaalla kädellä. Miltä suo tuntuu?

20. Liiku paljain jaloin metsässä. Miltä jalkasi tuntuvat?

21. Käy ystävän kanssa järven tai meren jäällä. Kuuntele jään ääntä.

22. Luistele tai hiihdä luonnonjäällä. Voit myös hiihtää metsässä tehdyllä hiihtoreitillä. Ota eväät mukaan ja nauti!

23. Liiku luonnossa ja bongaa matkasi varrelta mustikka, puolukka ja vadelma.

24. Etsi kartasta luonnonpiste, johon kuljet itse suunnittelemaasi reittiä pitkin. Hengitä ja rauhoitu luonnon ympäröimänä.

25. Sukella sateella järvessä pinnan alle ja kuuntele pisaroiden ääntä niiden osuessa järven pintaan.

26. Liiku metsään, kun kuusen kerkät kypsyvät. Maista niitä.

27. Etsi luonnon keskeltä kaunis paikka. Ota kuva samasta paikasta aamulla, päivällä, illalla ja yöllä. Jaa kuvasarja somessa #luontoliikuntahaaste.

28. Osallistu iltarasteille: www.rastilippu.fi/
(Iltarasteilla on myös helppoja lyhyitä ratoja ja aina saa opastusta.)

29. Mikä on lähiseutusi korkein paikka tai lintutorni? Liiku sinne ja katso, kuinka pitkälle sieltä näkyy.

30. Keksi oma haastetehtävä ja suorita se!
Voit jakaa haasteesi somessa #luontoliikuntahaaste.

Osallistu yksin tai perheesi kanssa luontoliikuntahaasteeseen ja haasta yksi ystäväsi mukaan!

Mikäli haluat, voit jakaa elämyksiäsi muiden kanssa sosiaalisessa mediassa #luontoliikuntahaaste.

Luonto-Liitto on lasten ja nuorten oma järjestö, joka tarjoaa luonnonharrastusta, retkiä, leirejä ja muita tapahtumia. **Kalevan Kierros** on kuuden kestävyysliikuntatapahtuman vuosittainen sarja, jossa kilpaillaan ulkoilmalajeissa: luistelu, hiihto, juoksu, soutu, pyöräily ja suunnitus.

Löydät meidät Facebookista [luontoliikuntahaaste](#) ja www.kalevankierros.fi/luontoliikuntahaaste

