



## Tervetuloa ”VOIMAANTUMAAN LUONNOSTA” Kyrkösvuorelle lauantaina, 7.9.2019 klo.12 – 13.30 !

Retkemme starttaa Kyrkösvuoren luontopolkujen paikoitusalueelta, jonne ajo-ohjeet löytyvät tämän kutsun lopusta. Mukaasi tarvitset sään mukaisen vaatetuksen, nilkkaa tukevat hyvät kengät, vesipullon ja avoimen, tutkivan lapsenmielen! Omat eväät ovat myös sallittuja, yhdistyksenne on luvannut tarjota retken päätteeksi kahvit.

Kulkemamme matka on pisimmillään noin 3 km (*allekirjoittanut pidättää oikeuden reittimuutoksiin*), minkä pyrimme etenemään tietoisesti hitaasti niin, että myös heikkokuntoisimmat luontoon haluavat voivat retkelle osallistua. Samalla rauhallisesti edeten ehdimme paremmin myös aistia ja kokea loppukesän ihanaa luontoa sekä kokeilla ehkä pieniä Mindfulness-harjoitteitakin. Matkalla vieraillemme näkötornilla, ihastelemme Kyrkösjärven maisemia kallioilta sekä muutamia luontokohteita ja hengähdämme hetkeksi järvilaavulla. Retkemme kestää arviolta noin 1,5 tuntia.

Luonto-ohjaajana ja ”mielen valmentajana” tavoitteenani on tarjota rauhallisia, elämyksellisiä, voimauttavia ja samalla sekä rentouttavia että energisoivia luontoretkiä eri ikäisille ja kuntoisille henkilöille, sekä yksilö- että ryhmämuotoisena ohjauksena. Retkeläisten kokema turvallisuus on minulle myös hyvin tärkeä asia, ja siksi panostankin aina huolella turvallisuussuunnitelmaan. Turvallisuuteen liittyen pyytäisinkin nyt Sinua, retkelle ilmoittautuva ystävällisesti ottamaan minuun yhteyttä vaihtoehtoisesti joko yritykseni nettisivuilla olevan Yhteydenotto-lomakkeen kautta, sähköpostitse tai puhelimitse ja kertomaan, mikäli sinulla on jokin terveydellinen rajoite, mikä minun olisi hyvä tietää jo retkeä suunnitellessani. Antamasi tiedot ovat luottamuksellisia ja säilytän ne yritykseni rekisterissä VAIN retken toteutumiseen saakka, jonka jälkeen poistan ne kokonaisuudessaan. Varsinainen osallistujalista säilyy yhdistyksenne puheenjohtajan hallussa.

*Siispä nyt vain porukalla ilmoittautumaan, ja iloisiin näkemisiin loppukesän tunnelmissa!*

Retkeilevin terveisin, *Niina Liimatainen*, GreenWings -palvelut

Green Care -luonto-ohjaaja, neuropsykiatrinen valmentaja, sosionomi (AMK)

(Yhteystiedot: [www.greenwings.fi](http://www.greenwings.fi), [info@greenwings.fi](mailto:info@greenwings.fi) tai p. 044-230 5441)



GreenWings – Luontolähtöiset valmennus- ja ohjelmapalvelut –

**Ajo-ohje:** Seinäjoen keskustasta tultaessa suuntaa kohti KESKUSSAIRAALAA ja Huhtalan asuinalueita, Koskenalantielle. Jatka sitten kohti **Kyrkösjärven uimarantaa**, ja sinne saapuessasi jatka kapeampaa hiekkatietä (alla olevassa kartassa merkitty **punaisella**) järven myötäisesti noin 2 km, kunnes saavut kohteeseen. Kyrkösvuoren luontopolkujen alkupäässä on pieni parkkialue (kts. alla oleva kartta, ympyröity rasti). Reippaimmat retkeläiset voivat saapua paikalle pyörillä, tai jättää autonsa uimarannalle ja tulla siitä kävellen. *Simunan suunnalta* tultaessa samoin aja kohti keskussairaala ja Huhtalaa, käänny vasemmalle Koskenalantielle ja jatka sitten yllä olevan ohjeen mukaisesti. Kauempaa tulijat (pohjoisesta ja idästä tie 18, lännestä esim. tie 67 ja etelästä tiet 694 ja 7036): seuratkaa opasteita kohti Seinäjoen keskustaa ja KESKUSSAIRAALAA sekä Huhtalan asuinalueita. Loppumatka yllä olevan ajo-ohjeen mukaisesti.

*(HUOM! Kartalle punaisella ympyröity reitti heti ympyröidyn rastin perässä on luontoreittimme MINIMISSÄÄN, tavoitteena kuitenkin kiertää noin 3 km:n luontopolku Järvilaavun kautta.)*



# KYRKÖSJÄRVEN LUONTOPOLKU



Pitkä reitti 6 km

Lyhyt reitti 3.5 km

- Kohdeuettelo
1. Aloituspiste
  2. Kyrkösvuori ja Kyrkösjärvi
  3. Kataja
  4. Rajapyykki
  5. Tuulenpesä ja käärmeuusi
  6. Siirtolohkare
  7. Kulutus
  8. Kattilavuoren luonnonsuojeluala
  9. Kyrkösjärvi
  10. Tikat
  11. Myrskytuho
  12. Tiaiset ja hippläinen
  13. Liito-orava
  14. Kattilaneva
  15. Drumliini ja muinaisranta
  16. Mänty, kangastatti ja mäntykukka
  17. Puolukka
  18. Kolohaapa
  19. Voimajohto
  20. Suopursu
  21. Metsän kerrokset
  22. Kangasmetsän selkärangattomat
  23. Poronjäkäla



helppo reitti en lätt väg easy route	esteetön reitti gänlig med barnvagn och rullstol obstacle-free route	lapsiperheille familjer med barn families with children	opastuspiste information information	kota kåta hut
luontopolku naturstig nature trail	esteetön lankureitti	pyöräilyreitti cykelväg cycling route	paikoitusalue parkering parking	laavu vindskydd lean-to
melontareitti kanotied canoeing route	inva wc handikaptoalett disabled toilet	kuntorata exercise route motionslinga	levähdysalue rastplats rest area	tulentekopaikka campfire
polku stig path	kuivakäymälä outhouse	hiihtoreitti skid rutt sking route	näköalatorni utsiktstorn viewing tower	
pitkospuureitti	luontokohde nature attraction	rantautumispaikka landfall	kuntoluopaikka	

