

Konferanseaktiviteter fra Outdoor Finnskogen

I samarbeid med Finnskogtoppen

2021



SUP - Myrsafari. En unik oppdagerferd på padlebrett!

Oppdag en ny verden! Dere blir introdusert for stående padling på brett, påfulgt av en guidet tur til et av Finnskogens bortgjemte myr- og våtmarksområder. På brettet har vi god oversikt, både over det som foregår på land og det som rører seg under vannet.

Se Norge Nås reportasje fra Outdoor Finnskogens SUP Myrsafari, her:

<https://tv.nrk.no/serie/norge-naa/201910/ENRK10100819/avspiller>

Varighet: 3 timer

Øyhopping på Røgden! Guidet padletur med SUP eller kano

Guidet padletur på Røgden med besøk på en eller flere av sjøens holmer. Det blir servert historier fra den skogfinske historie og mytologi underveis.

Varighet: 3 timer

SUP Introduksjonskurs.

Lær deg en ny og givende form for padling! Du blir presentert for utstyr og grunnleggende sikkerhetstenkning, sentralt for stående padling på brett. Du lærer prosessen fra knestående til stående padling, om hvordan bruke kroppen riktig under padling, og om padleteknikk for å kunne styre brettet i alle retninger.

Varighet: 2-3 timer.

NPF Introduksjonskurs, kano.

Introduksjonskurs i kanopadling, sertifisert etter Norges Padleforbunds utdanningsstige. Kurset gir en introduksjon til utstyret, før du får en grunnleggende innføring i teknikk for retningsstabil og økonomisk padling i kano.

Varighet: 3 timer

«Kanogøy».

En padleøkt med lekpregede øvelser og konkurranser, som både er lystbetonte og som fremmer dine padleferdigheter! Deltakerne bør ha noe erfaring fra kanopadling fra tidligere, for å få fullt utbytte av denne økta.

Varighet: 3 timer.

SUP Yoga

Grunnleggende yogaøvelser mens du står på padlebrett! En unik aktivitet på vann som kombinerer allsidig trening med sanselig tilstedeværelse og harmoni.

Varighet: 2 timer



«Friluftsliv i et nøtteskall». Øvelser i grunnferdigheter.

Basisøvelser for et selvstendig friluftsliv! Grappa blir utfordret på grunnferdigheter i friluftsliv, eksempelvis innen orientering, ferdselteknikk, leirliv, naturkjennskap, knuter og enkelt brukshåndverk («bushcraft»). Kan organiseres som samarbeidsøvelser for din gruppe, som en uhøytidelig konkurranse, eventuelt som et rent introduksjonskurs i friluftsliv.

Varighet: 3 timer

«Naturlekeklass for voksne». Hinderløype i skogen.

Over stokk og stein, i tau og gran! Balansering, klyving, klatring, heising, rutsjing...Øvelser og apparater i skog som fremmer lek og fysisk utfoldelse. Kan organiseres som samarbeidsøvelser eller som uformell konkurranse, eventuelt i kombinasjon.

Varighet: 3 timer

«Lyrikk i Ijorbua». En guidet vandring i naturopplevelsens verden.

Guidet vandring til Finnskogtoppens Ijorbua, med et utvalg av sanse- og fokusøvelser underveis. I Ijorbua får dere høre om naturopplevelsens mentale dimensjoner, i kombinasjon med høytlesning fra Hans Børlis lyrikk.

Varighet: 2-3 timer

«Neverskomila». På vandring som en skogfinne.

Lev som en skogfinne! En guidet vandring der du får kroppsliggjort hvordan den tidligere skogfinske tilværelsen artet seg. Du vil blant annet få erfare hvordan det er å gå med neversko og neverkont, og få utføre gamle ritualer underveis.

Varighet: 2-3 timer.



Knut Egil Bekkevold
Grunder Outdoor Finnskogen