

Tervetuloa METSO-hyvinvointipolulle

Metso-hyvinvointipolun tarkoituksena on tutustuttaa metsän monimuotoisuuteen ja osoittaa, kuinka metsä voi vaikuttaa hyvinvointiin. Hyvinvointipolulla on kyltein osoitettu pysähtymispaikkoja. Pysähtymispaikoilla on tietoa ympäristöstä, historiaa tai toiminnallisia harjoituksia. Polun voi myös yhtä hyvin kulkea läpi kiinnittämättä kyltteihin huomiota – tärkeää on, että käytät kaikkia aistejasi polulla kulkiessasi!

Polun pituus: noin 1,5 kilometriä

Mitä tarvitset: asianmukaisen vaatetuksen

Kesto: varaathan aikaa polun kiertämiseen noin tunnin

Polku on enimmäkseen hyväpohjaista tasamaata mutta se ei ole täysin esteetön.





A Hyvää oloa metsästä

Tämän polun tarkoituksena on tuottaa hyvää oloa. Oleskelemalla ja liikkumalla metsäympäristössä voidaan tutkimusten mukaan vaikuttaa terveydentilaan. Jo vajaan tunnin pituinen oleskelu metsässä elvyttää ja palauttaa stressistä. Luonnossa olo laskee verenpainetta, kohentaa mielialaa ja lisää tarkkaavaisuutta. Pidä siis kaikki aistisi avoimena koko matkan ajan äläkä epäröi pysähtyä tuntemaan ympärillä olevaa luontoa.

Polku kiertää ensin hiekkatietä pitkin rantaan ja sitten vaihtelevissa maisemissa metsässä. Katso polun kulku kartalta ja seuraa kuvan polkumerkintöjä. Aloita kävelemällä ensin vanhan

saunan ohi tietä pitkin, pajan ja sen vartijan vierestä vettä kohti. Ensimmäinen pysähtymispaikka on järven rannalla laiturin luona.

1 Tällä paikalla on historia

Edessäsi aukeaa Hätinvirran syväväylä ja ravintolan laituri. Tämän pysähtymispaikan tavoitteena on auttaa huomaamaan, että ympäristöömme kätkeytyy paljon tarinoita menneiden sukupolvien työstä, elinkeinosta ja elämästä. Laiturin luona olevasta kyltistä voit lukea lisätietoja paikasta.

Polku kulkee seuraavaksi rannalta niitylle. Kulje niityn halki hiekkatielle ja hiekkatietä pitkin metsän sisään. Seuraava pysähtymispaikka on nuoren koivikon laidassa.

2 Hengitä metsän raikasta maisemaa

Pysähdy koivikon laitaa ja nauti valon ja varjon leikistä ympärilläsi. Anna itsesi rentoutua ja hengityksesi tasaantua. Lue kyltissä oleva teksti ja tee siinä oleva harjoitus.

Jatka kulkemista omaa tahtiasi hiekkatietä pitkin ja nauti metsäisestä ympäristöstä. Polku erkanelee hiekkatieltä noin 250 metrin kulkemisen jälkeen oikealle, seuraa polkumerkintöjä. Seuraava pysähdyspaikka on suuren männyn luona.

3 Olemme erilaisia

Tarkastele ympäristössä kasvavia erilaisia ja erikoisia puita. Puiden kasvuun ja ulkonäköön vaikuttavat monet seikat, kuten valo, ravinteet ja kosteus, geenit, sääolosuhteet, sairaudet ja tuholaiset sekä kilpailu kasvutilasta. Lue suuren männyn luona oleva kyltti.

Jatka matkaasi. Seuraa polkua seuraavalle pysähtymispaikalle, suuren siirtolohkareen luo. Siirtolohkareellakin on oma tarinansa: sen suojassa kerrotaan jatkosodan käpykaartilaisen eli rintamakarkurin piilotelleen jonkin aikaa.

4 Luonto voi hyvin, ihminen voi hyvin

Siirtolohkareen ympärillä kasvaa joukko komeita haapoja. Haapojen seassa kasvaa myös koivuja ja tuomia. Kuusikon keskellä oleva alue erottuu selvästi ympäristöstään; nämä lehtipuut lisäävät koko metsikön monimuotoisuutta ja hyvinvointia. Voit istahtaa alas koivupölleille ja katsella siirtolohkareta eri näkökulmista, ihmetellä ympäristöäsi ja lukea kyltissä olevan tekstin.

Siirtolohkareen jälkeen polku sukeltaa oikealle kuusikkoon, seuraa polkumerkintöjä. Järeät kuuset kasvavat vanhalla kaskimaalla. Ympärillä kiertää vielä matalana nauhana kiviaita ja kuusien välissä näkyy muutama kaskiraunio. Seuraava pysähtymispaikka on kuusikon sylissä linnunpönttöjen luona.

5 Anna aikaa ajatuksille

Puissa riippuu vinkeitä linnunpönttöjä, jotka ovat tilan isännän Heikin tekemiä. Ne osoittavat suuntaa tiellesi. Tee erään pöntön luona oleva, kyltissä lukeva harjoitus.

Polku kulkee kuusikon läpi koivikonreunaa kohti. Koivikkoon päästyäsi seuraa polkua. Seuraava pysähtymispaikka on koivikossa Viipurista sotien aikaan tuodun alasimen luona.

6 Rauhanpaikka itselle

Seisahdu valoisassa koivikossa ja ime itseesi ympäristön rauhaa.

Pysähtymispaikan tavoitteena on auttaa kulkijaa pohtimaan itselle tärkeän paikan merkitystä. Tee kyltissä oleva harjoitus.

B Polun loppu

Polku jatkaa niityn laitaa pitkin hiekkatielle. Käänny hiekkatietä vasemmalle ja kulje takaisin Okkolan lomamökkien pihapiiriin. Kulkusi hyvinvointipolulla on päättynyt.