






## Basecamp Salten 2022, Rødøya i Rødøy kommune







Basecampen 2022 på Rødøya i Rødøy kommune tilbyr 15 ulike aktiviteter, både fysiske aktiviteter og utfordringer på det kreative området – fra paintball og kajakkpadling til revy og opplevelsestur. Vi håper at alle skal kunne finne noe de er interessert i. Kanskje får du oppleve ting du ikke har vært med på før? Flinkke instruktører vil gjøre Basecampen både trygg og inspirerende.

Du kan delta på inntil tre ulike aktiviteter. Noen aktiviteter går hele lørdag, mens de fleste er halvdagsaktiviteter. Andre aktiviteter har begrensning på antall deltakere, men hvis du melder deg på fem forskjellige ting vil du helt sikkert få noen av dine ønsker oppfylt. Dersom det er noe du absolutt ikke vil være med på bør du skrive det i påmeldinga. Det blir ikke anledning til å bytte aktiviteter underveis.






Dersom du har en venn eller venninne du har veldig lyst å være sammen med på aktivitetene kan du skrive det i påmeldingen, så skal vi prøve å ta hensyn til det, men vi kan ikke love noe.

Velkommen til Basecamp Salten 2022 på Rødøya i Rødøy kommune!

<p>1. Fjelltur til Rødøyløva</p>		<p>Rødøyløva er en av klassikerne av toppturene på Helgeland og ligger ca 440 meter over havet. Turen opp går via sherpatrapp og er ganske bratt, men på toppen av Rødøyløvas hode får du til gjengjeld fenomenal utsikt, helt fra Lofotveggen i nord til Vega i sør.</p>	<p>Tre timer</p> <p>Utstyr: Lett tursekk, med mat og drikke, klær etter vær og gode fjellsko</p>
<p>2. Rib- og fjelltur til Hestmannen</p> <p>Polarsirkel maritime</p>		<p>Eventyrfjellet Hestmannen er et av de mest ikoniske fjellene på Helgelandskysten og ruver ca 570 meter over havet. Rib tar deg frem og tilbake til øya der fjellet ligger. På toppen får du nydelig utsikt over Helgelandskysten.</p>	<p>Lørdag</p> <p>Utstyr: Lett tursekk, med mat og drikke, klær etter vær/ ribtur og gode fjellsko</p>
<p>3. Bueskyting</p> <p>Bueskyteklubben på Rødøya</p>		<p>Bueskyteklubben på Rødøya inviterer til utendørs bueskyting på skyteskiver ved Rødøy skole. Du får grunnleggende opplæring i sikkerhet og bueskyting.</p>	<p>Tre timer</p>
<p>4. Kajakpadling</p> <p>Beyond Limits</p>		<p>Erfarne kajakpadlere tar deg med på padletur i Rødøys vakre skjærgård med holmer, skjær og nydelige sandstrender. Du får låne tørrdrakt til aktiviteten.</p>	<p>Tre timer</p> <p>Utstyr: Ullundertøy(unn gå hettegenser) til å ha under tørrdrakten+ skiftetøy når aktiviteten er over.</p>
<p>5. Førstehjelp</p> <p>Glomfjord Røde kors</p>		<p>Glomfjord Røde kors deltar på Basecamp Salten og gir grunnlærende opplæring i førstehjelp knyttet til mulige skader og ulykker i forbindelse med aktivt friluftsliv.</p>	<p>Tre timer</p>

<p>6. Fridykking</p> <p>Bodø sportsdykkeklubb</p>		<p>Bli med på fridykking og opplev skjærgårdens undervannsnatur. Her kan du oppdage spennende dyr og planter og utforske livet under vann.</p>	<p>Tre timer</p> <p>Utstyr: Ta på undertøy/ badetøy til å ha under vådrakten+ skiftetøy når aktiviteten er over.</p>
<p>7. Paintball</p> <p>Sørfold Paintballklubb</p> 		<p>I området mot Høyvågen kan du være med på utendørs paintball med naturen som skjulesteder. Paintball er en fartsfylt aktivitet som passer for de fleste og det er plass til alle som vil være med. Gjør deg klar til et skikkelig adrenalinkick.</p>	<p>Tre timer</p> <p>Utstyr: Ta på klær som tåler å bli tilgriset av kuler og som tåler at du ligger på bakken, gjerne regntøy</p>
<p>8. Revykurs</p> <p>Tjongsfjordrevyen</p>		<p>Har du en liten skuespiller i magen? Aktører fra den prisbelønte Tjongsfjordrevyen gir deg en introduksjon i skuespillerteknikk og du får prøve deg i ulike roller. Gjør deg klar til tre lattermilde timer.</p>	<p>Tre timer</p>
<p>9. Terrengsykkel</p> <p>Meløy adventure</p>		<p>Fulldempet el-sykel er gøy! Bli med på fartsfylt sykkelturn i terrenget. Ingen forkunnskap trengs. Du får låne sykkel og hjelm.</p>	<p>Tre timer</p>
<p>10. Rappellering</p> <p>Beyond Limits</p>		<p>Beyond Limits tar deg med på rappellering i en av Rødøyas fjellvegger. Flinke instruktører gir deg en trygg og god opplevelse. Rappellering er en fin personlig utfordring og mange opplever å tøye egne grenser.</p>	<p>Tre timer</p>



<p>11. Coasteering</p> <p>Beyond limits</p>		<p>Mellom holmer, sandstrender og skjær får du bevege seg både i vann og på land langs klipper i sjøkanten. Du kan dykke, hoppe, klatre og kjenne kraften fra bølgene i havet. Du får låne tørrdrakt, hjelm og redningsvest.</p>	<p>Tre timer</p> <p>Utstyr: Ullundertøy (unngå hettegenser) til å ha under tørrdrakten+ skiftetøy når aktiviteten er over.</p>
<p>12. Stand-up padling</p> <p>Meløy adventure</p>		<p>Bli med på Stand-up padling i vakre omgivelser. SUP er lett å få til og du får raskt mestringsfølelse. Dette er en aktivitet som passer for alle.</p>	<p>Tre timer</p> <p>Utstyr: Ta på undertøy/ badetøy til å ha under våtdrakten+ skiftetøy når aktiviteten er over.</p>
<p>13. Havfiske- og opplevelsestur</p> <p>Polarcamp</p>	 <p>Se mer her: <a href="https://polarcamp.no/opplevelser/opplevelsestur/">https://polarcamp.no/opplevelser/opplevelsestur/</a></p>	<p>Bli med Polarcamp til Nordfjorden på havfiske- og opplevelsestur. Nordfjorden er Nord-Norges svar på Geiranger og du kan få mange typer fisk. På turen kan du få opplevelser som å se ørn, hval, sel, Svartisen og høye fossefall m.m.</p>	<p>Lørdag</p>
<p>14. Skytetrening</p>		<p>Ønsker du å teste dine skyteferdigheter? Vi inviterer til skyting med 22 kaliber rifle på blink. Før aktiviteten får du opplæring i hvordan du håndterer våpenet.</p>	<p>Tre timer</p> <p>Klær etter været</p>
<p>16. Yoga i det fri</p>		<p>Bli med på yoga ute i det fri. Yoga gir deg styrke både mentalt og fysisk og gir deg en pause fra hverdagens stress og krav. Du får lære om grunnøvelser, avspenning og pusteteknikk. Trenger ingen forkunnskaper og er ikke vanskelig å gjennomføre.</p>	<p>Tre timer</p>