

ตารางกิจกรรม ค่ายคนดีที่วิริยะ ตอน “ขึ้นภูฝักมวยไทย กับ ศิษย์ครูเฒ่า”

วันที่ 1 : 1 สิงหาคม 2555

- 20.00 น. พบกันที่จุดนัดพบ
- 21.00 น. เดินทางโดย รถโดยสารปรับอากาศนอนแบบ VIP พร้อมอาหารว่างบนรถ

วันที่ 2 : 2 สิงหาคม 2555

- 04.00 น. เดินทางถึงจังหวัดพิษณุโลก
- 05.00 – 06.00 น. อาหารเช้า เข้าห้องน้ำ
- 07.00 น. เดินทางสู่อุทยานแห่งชาติภูสอยดาว จัดสัมภาระฝากลูกหาบ พักผ่อน เตรียมความพร้อม
- 07.30 น. เดินทางสู่ยอดภูสอยดาว
- รับประทานอาหารกลางวันระหว่างทาง
- 14.15 น. ถึงยอดภูสอยดาว
- 15.00 น. ชี้แจ่งภูกระเปียบ
- 16.00 – 17.00 น. กางเต็นท์ที่พัก หาฟืน
- จัดทำอาหารเย็น รับประทานอาหาร
- 17.00 – 18.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย และอาบน้ำ
- 18.00 น. สิ่งที่เราเรียกว่า สติ ตอนที่ 1
- 20.00 น. กิจกรรมรอบกองไฟ ทำอาหารว่างรอบดึก
- 21.00 น. นับดาวให้ครบทุกดวง ใครหลับก่อนชนะ
- 22.00 น. พักผ่อน

วันที่ 3 : 3 สิงหาคม 2555

- 05.00 น. ตื่นนอน
- 05.30 – 06.00 น. คืนสู่ธรรมชาติ
- 06.00 น. ฝักมวยไทย 1
- 06.30 – 08.00 น. ทำอาหารเช้า

- 08.00 – 09.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย
- 09.00 – 10.00 น. สิ่งที่เราเรียกว่า สติ ตอนที่ 2
- 10.00 – 12.00 น. กิจกรรมเรียนรู้สรรพสิ่งตามความเป็นจริง และเยือนประเทศลาว ที่ เส้นรุ้งที่ 17 องศาเหนือ เส้นแวง 100 องศาตะวันออก
- 12.00 – 13.00 น. อาหารกลางวัน
- 13.00 – 15.30 น. นอนเปลตากลม ชมผ้าไร้ชื่อ
- 15.30 – 17.00 น. ฝึกมวยไทย 2 และกีฬาสัมพันธ์
- 17.00 – 18.00 น. ทำอาหารเย็น รับประทานอาหาร อาบน้ำ
- 19.00 น. สิ่งที่เราเรียกว่า สติ ตอนที่ 3
- 20.00 น. กิจกรรมรอบกองไฟ
- 22.00 น. พักผ่อน นอนห่มดวงดาวบนยอดภู

วันที่ 4 : 4 สิงหาคม 2555

- 06.00 น. ตื่นนอน + ฝึกมวยไทย 3
- 06.30 – 07.30 น. ทำอาหารเช้า รับประทานอาหาร และเตรียมอาหารกลางวัน
- 08.00 น. สิ่งที่เราเรียกว่า สติ ตอนที่ 4
- 09.00 – 09.30 น. เก็บสัมภาระ เตรียมลงจากยอดภู
- 10.00 น. เดินทางลงจากยอดภู (อาหารกลางวันระหว่างทาง)
- 16.00 น. ถึงที่หมาย อุทยานแห่งชาติภูสอยดาว และเดินทางต่อสู่ จังหวัด พิษณุโลก
- 20.00 น. เดินทางจาก จังหวัดพิษณุโลก โดยรถโดยสารปรับอากาศ VIP

วันที่ 5 : 5 สิงหาคม 2555

- 05.00 น. ถึง กรุงเทพมหานคร โดยสวัสดิภาพ ผู้ปกครองมารับที่จุดนัดพบ

หมายเหตุ อากาศบนยอดภูสอยดาว จะหนาวช่วงคืนกลางคืน ประมาณ 15-18 องศาเซลเซียสและมีฝนตกบ้างในช่วงนี้
ตารางกิจกรรมสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม