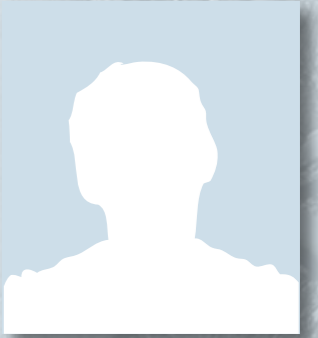
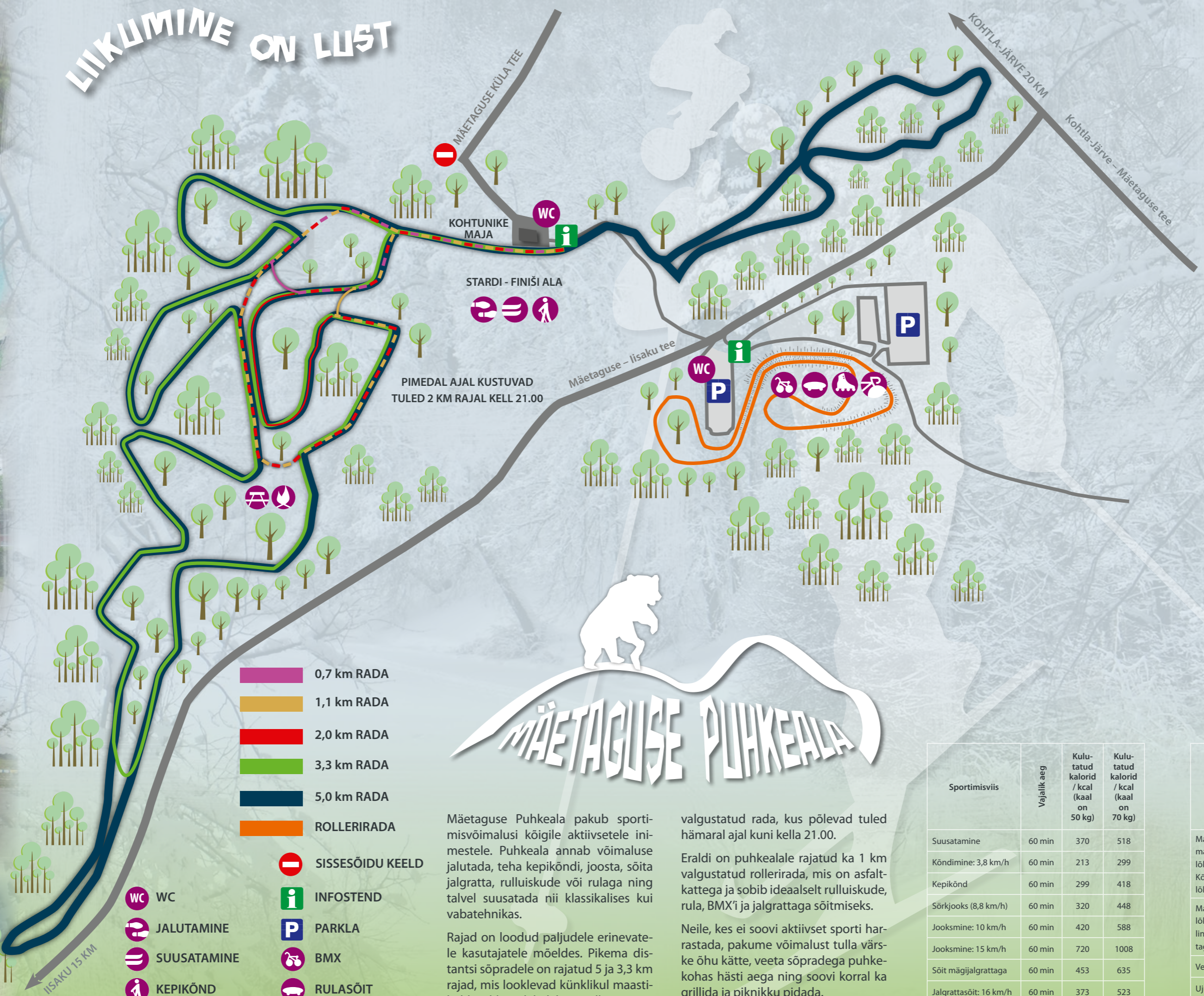


LIIKUMINE ON LUST



MINA ISE

kuupäev	läbitud km	aeg



PIMEDAL AJAL KUSTUVAD TUUED 2 KM RAJAL KELL 21.00

MÄETAGUSE PUHKEALA

- 0,7 km RADA
- 1,1 km RADA
- 2,0 km RADA
- 3,3 km RADA
- 5,0 km RADA
- ROLLERIRADA
- SISSESÕIDU KEELD
- WC
- JALUTAMINE
- SUUSATAMINE
- KEPIKÕND
- LAAVU
- PUHKEKOHT
- INFOSTEND
- PARKLA
- BMX
- RULASÕIT
- RATTASÕIT
- RULLUISUTAMINE

Mäetaguse Puhkeala pakub sportimisvõimalusi kõigile aktiivsetele inimestele. Puhkeala annab võimaluse jalutada, teha kepikõndi, joosta, sõita jalgratta, rulluisude või rulaga ning talvel suusatada nii klassikalises kui vabatehnikas.

Rajad on loodud paljudele erinevatele kasutajatele mõeldes. Pikema distantsi sõpradele on rajatud 5 ja 3,3 km rajad, mis loovad künklikul maastikul kord lagedal alal, siis jälle metsas. Mõeldud on ka sprinterite peale, kellele on rajatud 0,7 ja 1,1 km rajad. Õhustuste kasutajate jaoks on sobilik 2 km

valgustatud rada, kus põlevad tuled hämaral ajal kuni kella 21.00.

Eraldi on puhkealale rajatud ka 1 km valgustatud rollerirada, mis on asfaltkattega ja sobib ideaalselt rulluisude, rula, BMX'i ja jalgrattaga sõitmiseks.

Neile, kes ei soovi aktiivset sporti harrastada, pakume võimalust tulla värsket õhku kätte, veeta sõpradega puhkekohas hästi aega ning soovi korral ka grillida ja piknikku pidada.

Mäetaguse Puhkeala ootab kõiki huvilisi aastaringsest radadega tutvuma ning oma tervist edendama!

Sportimisviis	Vajalik aeg	Kulutatud kalorit / kcal (kaal on 50 kg)	Kulutatud kalorit / kcal (kaal on 70 kg)
Suusamine	60 min	370	518
Kõndimine: 3,8 km/h	60 min	213	299
Kepikõnd	60 min	299	418
Sõrkjooks (8,8 km/h)	60 min	320	448
Jooksmine: 10 km/h	60 min	420	588
Jooksmine: 15 km/h	60 min	720	1008
Sõit mägjajalgrattaga	60 min	453	635
Jalgrattasõit: 16 km/h	60 min	373	523
Rulluisutamine	60 min	373	294
Rulasõit	60 min	264	369
Disc-golfi mängimine	60 min	159	223

Sportimisviis	Vajalik aeg	Kulutatud kalorit / kcal (kaal on 50 kg)	Kulutatud kalorit / kcal (kaal on 70 kg)
Matkamine Selisoo matkarajal lõkkekohast Kõrve talu lõkkekohani	3 tundi	960	1344
Matkamine Selisoo lõkkekohast linnuvaatlustornini ja tagasi	2 tundi	640	896
Vesivõimlemine	60 min	213	299
Ujumine	60 min	320	448
Saunaskäik	60 min	239	300
Lauatennis	60 min	240	336