



SEIKLUSRADA 5 KM MATKARAJAL

Active Trail on 5km Hiking Trail

5 km



Tähistus VALGE, värvitud puudele
Marked on trees with WHITE

- PÖÖRETEL VIIDASTIK / Waymarks on turns
- RAJAL KM-POSTID / KM-marks on trail

1. TASAKAALU TREPP / Balance Stair
2. MÄGIRONIMINE / Climbing
3. MÄNNI SLAALOM / Pine Slalom
4. RIPPREDEL / Hanging Climbing
5. ORAVA JOOKS / Squirrel Run
6. LÕUATÕMBAMINE / Pull-ups
7. HARJUTUSED SABALE / Tale Exercises
8. JÕUTÕSTMINE / Weightlifting
9. KITSEHÜPPED / Buck Jumps
10. RÕÖBASPUUD / Parallel Bars
11. TASAKAALU LABÜRINT / Balance Labyrinth
12. JÄNESE HÜPPED / Rabbit Jumps
13. USSIL KÕND / Walk on Snake
14. HARJUTUSED NABALE / Navel Exercises



NB! JÄLGI OHUTUST / Follow the safety!

www.joulumae.ee