

EESTI JALGRATTURITE LIIDU STRATEEGILINE ARENGUKAVA 2015-2022

9.1.1. Liikumisharrastus ja rahvasport

- EJL egiidi all jalgrattasõidu harrastuse ja tervislike eluviiside propageerimine. Koostöös liikmesklubidega jalgrattamatkade ning -treeningute läbiviimise organiseerimine ja nendest meediakajastuste tegemine.

Mõõdik: üks matkasari igas maakonnas igal aastal.

- Eesti Spordiregistri andmetel on jalgrattaspordi harrastajaid üle 10 000



Tartu Rattamatkad

www.facebook.com/tarturattamatkad

TUND AEGA RATTASÕITU... MIS TOIMUB?!

1 Esimesed 10 minutit

Su organismi tabab vabadusetunne (100% päevasest soovituslikust normist). Tekib vastupandamatu tung naeratada, kui sa pedaaleid järjest kiiremini ja kiiremini.

2 20 minutit

Nauding sõidust tipneb plahvatusliku tegutsemispuhanguga. Keha vabastab end stressihormoon kortisoolist, mis muuhulgas takistab ka sügavat uinumist.

3 40 minutit

Ajus on suurenenud verevool ja paranenud hapnikuvarustus. Jätkad naeratamist, sest kui sa sõidad rattaga vähemalt viis korda nädalas, oled tõenäoliselt poole vähem haige kui tugitoolisportlased.



4 45 minutit

Veres tõuseb serotoniini ja endorfiinide tase, mis parandab su tuju veelgi. Lehvita teistele ratturitele, naerata möödujatele, sest lihtsalt nii mõnus on olla.

5 60 minutit

Iga läbitud kilomeeter aitab vähendada südamehaiguste riski. Edasi!

6 >60 minutit

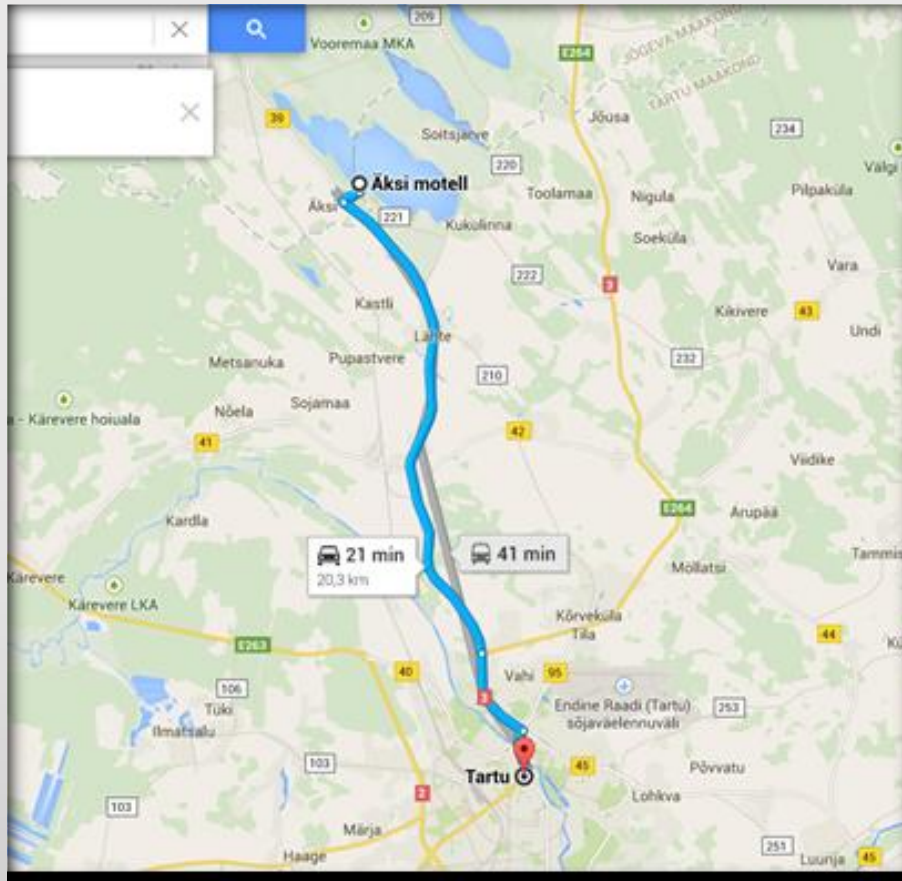
Kuniks su organism jätkab aktiivsust pidutsemist, tasub end veidi tankida joogi ja/või söögiga. Näiteks teeäärne kohvik või tagataskust leitud energiabatoon - kõik on lubatud. Peaasi, et endal hea oleks!

Mõistus lülitub sisse... Kas sõidaks veel natuke, et suurendada rahulolutunnet veelgi? Või hoida end natuke tagasi ja minna teine päev jälle sõitma?

Vahet pole, mõnus on nii või naa!

VAATA KA WWW.EMU.EE/JALGRATAS

roheline ülikool
Eesti Maaülikool



- Tartu pühapäevaste rattamatkade sari alustas 2015 aasta aprillis. Kokku toimus 12 matka, mille sihtkohad asusid Tartu lähedal. Sarjas osales üle 150 matkaja. Reklaami tegime Facebookis ja korra ajalehes. Eelarve – kes seda enam mäletab – suhteliselt 0-eelarve oli. Esimene matka sihtkoht oli Äksi kirik ja kiigepark.

2015 aasta matkasari



- Sihtkohtadeks olid peale Äksi :
- Lähte
- Elva Rattaralli
- Vooremäe
- Kambja
- Uhti mõis
- Emajõe-Suursoo looduskeskus
- Jääaja Keskus
- Võnnu
- Lähte
- Uhti
- Lennundusmuuseum
- Külitse
- Kokku sõideti läbi 13500 km

2016 olid matkade sihtkohtadeks mõisad ja mõisapargid.

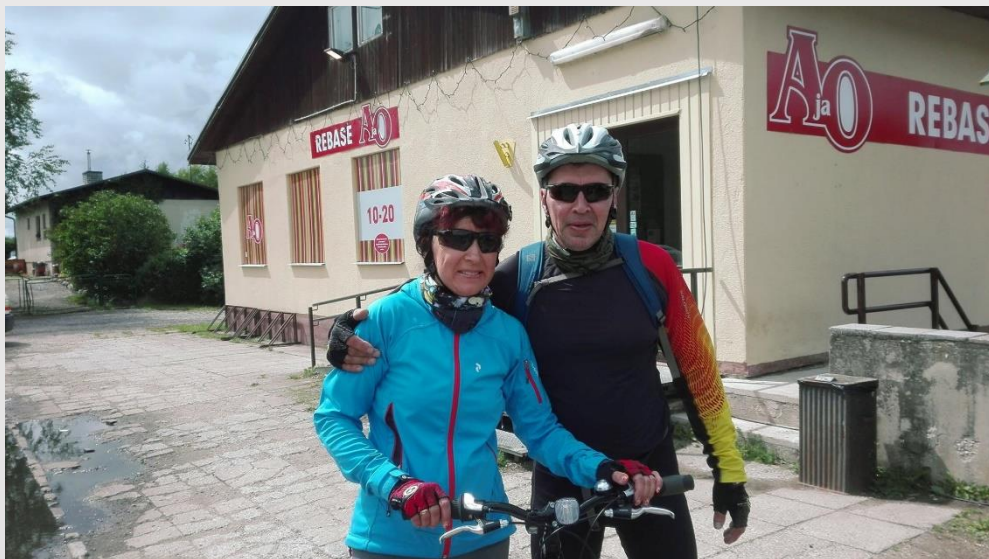


- Luunja
- Sootaga
- Vedu mõisapark
- Kukulinna mõis
- Uhti kõrts
- Unipiha mõis
- Tammistu mõis
- Vana-Kuuste mõis
- Ilmatsalu mõis
- Saadjärve mõis
- Kambja mõis
- Ülenurme mõis



Osalet 120 erinevat inimest 663-l korral. Kokku sõideti 25500 km. Kõik, kes osalesid vähemalt pooltel matkadel, said auhinna

2017 - Maapoed



Tartu Rattamatkad

Pühapäevaste Rattamatkade kalender 2017

- 
- 
- 23. aprill - Ihaste Konsum
 - 7. mai - Kõrveküla A&O
 - 21. mai - Nõo A&O
 - 4. juuni - Vara Küla Pood
 - 18. juuni - Melliste A&O
 - 2. juuli - Rebase A&O
 - 16. juuli - Luunja A&O
 - 30. juuli - Rahinge Pood
 - 13. august - Lähte A&O
 - 27. august - Roiu A&O
 - 10. september - Kambja Konsum
 - 24. september - Ülenurme Konsum

Kontrollpunktid on sihtkohtades avatud kell 11:00
- 14:00. www.facebook.com/tarturattamatkad

 KONSUM


heade mõtete linn

kultuuriaken. Tartu.ee



 Terve Tartu



MAANTEEAMET

2017 - Maapoed



Kokku osales matkadel 264 ratturit 854-l korral. Üheskoos läbiti 32219 kilomeetrit, mis on võrdne ühe profiratturi hooaja kilometraažiga. Osalejate arvu kasv oli 26%.

SÕIDA RATTAGA, SEST...

...rattasõit tekitab tunde, nagu lendaksid mööda linna

...see teeb sind õnnelikumaks

...see toob naeratuse näole

...rattasõit on nii vaikne,
et kuuled linnulaulu

...nii pole ummikutes istumist

...nii saad tugevad jalad ja
prinkis pepu

...säästad kõvasti raha
bensiini ja
autokindlustuse arvelt

...ratas aitab vedada
kõiki su asju

...rattasõit ei saasta
linnaõhku

...nii saad kiiremini
edasi kui kõndides

...nii on sul vähem probleeme
parkimiskoha leidmisega ning lisaks
saad lõputult tasuta parkida

...regulaarselt rattaga sõites on su
süda on tugevam ja õnnelikum



2018 tuleb ka matkasari.

