

Sportlikult kauni looduse keskel.

KA KOOS PEREGA

Talvine Põhja-Kõrvemaa on tõeliselt nauditav talvemaad, mis on justkui loodud sportlikuks perepuhkuseks ning ettevõtete talvapäevade ja seminaride korraldamiseks.

Sportland Eesti Asi Kõrvemaa Matka- ja Suusakeskus asub 56 kilomeetri kaugusel Tallinnast Anija vallas Harjumaal. Keskuse territooriumi pii-riil asetseb 12 961 hektari suuruse Põhja-Kõrvemaa „mägede“, soode ja järvedega kaetud looduskaitsela, mida kutsutakse Eestimaa Šveitsiks ning peetakse üheks ainulaadsema maastikuga puhkepiirkonnaks Põhja-Eestis.

Keskusest viie kilomeetri kaugusel asub Kõrvemaa pealinn ja kunagine kuurortlinn Aegviidu, kuhu saab kohale sõita ka rongiga. Aegviidust keskusesse võib liikuda mööda terviserada. Sportland Kõrvemaa Matka- ja Suusakeskuses keskendutakse palju perele, pereväärtuste hoidmisele ja koostevõimendamisele aktiivse liikumise kaudu.

Talvel ootavad teid:

- fantastilised, huvitavad ja hästi hooldatud suusarajad pikkusega 1,5 km, 3 km, 5 km, 19 km ja 24 km
- Pavo Raudsepa juhendamisel Kõrvemaa suusakool lastele, algajatele ja edasijõudnutele
- mõnus kelgumägi ja äkilisem *snowtube*’i nõlv
- uisuplats väikestele harjutajatele
- rühma- ja personaalmatkad mootorsaanidel
- talvised seiklus- ja orienteerumismängud
- talvevarustuse rent ja kauplus Sportland Outdoor
- kuum saun
- maitsvad kodused toidud söögimajas
- öömajalistele magus uni kottpimedas

Keskusel on välja kujunenud hulk traditsioonilisi ettevõtmisi.

Kõrvemaa looduskool

Looduskool on mõeldud nii kooli- kui ka lasteaiast. Matkamise, orienteerumise, seikle- mise, meisterdamise töötoa ja loodusemärgude teel avastatakse koos lihtsaid ja põnevaid looduses viibimise võimalusi ning õpitakse tundma taime- ja loomariiki. Varakevadel keskendutakse kevade- märkide jälgimisele ja avastamisele.

Kõrvemaa loodussport

Laupäevased loodusspordipäevad toimuvad treenerite juhendamisel. Tegevuse keskmes on ak-

tiivne liikumine: talvel suusakool ja treeningud, lumeval ajal metsajooks, kepikõnd ja rattasõit. Korraldatakse ka spordilaagreid koos konkreetse programmiga nii lastele, naistele, meestele kui ka segarühmadele.

Rattasõidutreeningutel antakse harrastus- sportlastele ettevalmistust ning julgust maratoni osaleda ja võistelda. Selle tulemusel kasvab osavõtjate arv ka tavaharrastajate seas. Saadakse paremaid sõiduuskused ning põhjalikud treeningteadmised. Õpitakse ka teadlikult toituma, enesekindlamalt võistlusrada läbima ning kukumistest ja traumadest hoiduma.

Metsajooksu programmiga on ühendatud Nike Running Clubi jooksukoolitused, ettevalmistused maratonideks ning jooksulaagrid.

Kepikõnnitreeningud on mõeldud rahulikutele, kuid täielikku treeningkoormust nautivatele harrastajatele, sealhulgas aktiivsetele eakatele. Kepikõnd Põhja-Kõrvemaa terviseradadel ei ole niisama jalutuskaik metsas, vaid pigem tõsi- ne treening tõusude ja laskumistega maastikul.

Samal ajal kui vanemad tegelevad spordiga, saavad lapsed keskuses mängida, matkata või loodusest leiduvast midagi huvitavat meisterda. Seda kõike järelevalve all ja vajadusel juhenda- ja abiga.

Pühapäevased perematkad koos pannkookidega

Perematkad on traditsioonilised pühapäevased matkapäevad, mis lõppevad ühi- se pannkookisöömisega.

Matka käigus mängitakse loodusemärgi, õpitakse orienteeruma, läbitakse jalgratstel pikemaid radu, õpitakse tundma taimi ja loomi. Võetakse ette ka ühiseid marja-seene korilasmatku, lahendatakse legende ja otsitakse aardeid. Matkad jagunevad vastavalt teemadele ja lähtudes laste vanusest. Korraldatakse ka perematku, millest saavad osa võtta isegi kõige pisemad pereliikmed, kes nautivad loodust oma vankrist või lapsevanema kandelinas olles.

Sportland Kõrvemaa Matka- ja Suusakeskuses on võimalik pidada koosolekuid, seminare või aktiivse tegevusega ühisüritusi (nn *office-day-out*). Keskus loob üha enam juurde sportimise ja aktiivse puhkuse võimalusi nii harrastajatele, professionaalidele kui ka võistluste ja ürituste korraldajatele.

**TULGE MEILE KÜLLA!
PUHAS EESTIMAA LOODUS OOTAB TEID!**



LÄHIAJA ÜRITUSED

5. veebruaril	SEB Kõrvemaa suusamaraton
19.–20. veebruaril	Suusalaager koolilastele
27. veebruaril	Tallinna suusamaraton
1. aprillil	Oja talu sünnipäev ning näitus „Oja talu piirkond läbi aegade“
23. aprillil	SEB Kõrvemaa kevadjooks
30. aprillil	Tervisepäev „Liigume koos“ (rattasõit, metsajooks ja kepikõnd)
1. mail	Kevade kuulutaja perematk
7. mail	Tavaharrastajate metsajooks koos treeneriga
8. mail	Elion Cup’i rattamaraton
8. mail	Emadepäeva perematk

Rohkem infot: www.korvemaa.ee



Asukoha kaugus tähtsamatest linnadest:

Tallinn	56 km
Tartu	134 km
Rakvere	64 km
Jõgeva	84 km
Paide	57 km
Pärnu	147 km



KÕRVEMAA MATKA- JA SUUSAKESKUS

Oja talu, Pillapalla küla, Anija vald, 74501 Harjumaal
tel 5349 9598, e-post info@korvemaa.ee
www.korvemaa.ee