

## **„ WAMBOLA RAHVARETK/ RÄNK RADA 2020 “ JUHEND**

### **EESMÄRK**

- pakkuda põnevad vaba aja veetmise võimalust
- tutvustada Hiiumaal Orjaku ja Kassari kandi ümbrust
- propageerida liikumist ja tervislikke eluviise

### **KORRALDAJA**

- Wambola rahvaretke/ Ränga raja korraldab MTÜ Matkaklubi Muku koostöös Kaitseliiduga

### **AEG JA KOHT**

- Wambola rahvaretke/ Ränk rada toimub 18.10.2020.a. Hiiumaal, start/finiš Orjaku sadam

### **OSALEJAD**

- osalema oodatakse kõiki vähemalt 16 aastaseid inimesi

### **RÄNK RADA JA VÕISTLUSTINGIMUSED**

- raja pikkus on umbes 27 km
- start avatakse kell 11.30 ja finiš suletakse kell 17.00 Orjakus
- kasutatakse kaarti, millel märgitud punktid, täpsem raja valik igapähe enda teha
- rajal on kontrollpunktid ( KP) ja vahetult enne finiši tuleb läbida takistusriba
- ülesanne sooritatakse aja peale

### **RAJAL ON KEELATUD**

- maha jätta jälgi oma tegevusest
- jätta lahti karjaaia väravad või lõhkuda aeda
- liikuda läbi taluhoovide
- rikkuda loodust
- kasutada liikumiseks kõrvalist abi või abivahendeid

### **OSALEJA VARUSTUS**

- ilmastikule vastav riietus

- jalga soovitavalt matkasaapad või muu looduses liikumiseks sobiv jalanõud
- mobiiltelefon laetud akuga
- joogipudel või termos
- vile nõõri otsas
- kompass
- esmaabipakk ( sidemerull ja mõned plaastrid)
- midagi magusat ( mis on suure energiasisaldusega, milleks võib olla rosinad , šokolaad, kommid jne )

### **RÄNGA RAJA TULEMUSTE ARVESTAMINE**

- rada loetakse läbituks kui on ära võetud kõik kaardil märgitud punktid
- võistlus on individuaalne
- auhinnatakse kolme kiiremat naist ja meest

### **KÕIK KES LÄBIVAD RÄNGA RAJA ON VÕITJAD**

### **TOITLUSTAMINE JA PESEMINE**

- finišis iga osaleja saab sõdurisuppi ja võimalus käia saunas

### **REGISTREERIMINE**

- registreerimine toimub kuni 12 .oktoober 2020.a. e-mailile mukumatk@gmail.com ; sõnumiga telefonile 5647 5772 ja kinnitatud kohapeal peale osalustasu 2 euro sularahas maksmist staabis

**Koostas:**

**Inna Lepik**

**MTÜ Matkaklubi Muku eestvedaja**

**5647 5772**