

# Liikumispäev „Sinu sammud loevad“

22. aprill 2012

## VALGAMAA

### Helme

**Kogunemiskoht:** Helme alevik  
**Start avatud:** 12.00-15.00  
**Toimub:** kepikõnd 5 km  
käimine 5 km  
rattasõit 5 km  
rullisutamine 5 km  
Mõõdetakse veresuhkrut, vererõhku, kolesterooli  
**Lisainfo:** Jaak Raidve tel. 525 6978, [mareraidve@hotmail.ee](mailto:mareraidve@hotmail.ee),

---

### Hummuli

**Kogunemiskoht:** Hummuli põhikool  
**Start avatud:** 12.00-14.00  
**Toimub:** kepikõnd 3, 5, 7 ja 10 km  
käimine 3, 5, 7 ja 10 km  
rattasõit 3, 5, 7 ja 10 km  
jooksmine 3 km  
maastiku tõukerattasõit 3 km  
**Lisainfo:** Anu Unt, [sipsik@hummulivv.ee](mailto:sipsik@hummulivv.ee), tel 562 05256

---

### Otepää

**Kogunemiskoht:** Tehvandi staadion  
**Start avatud:** 10.00  
**Toimub:** kepikõnd 7 km  
käimine 7 km  
**Lisainfo:** Merlin Müür, tel 515 7487, [merlin@otepaa.ee](mailto:merlin@otepaa.ee)

---

### Taheva

**Kogunemiskoht:** Hargla Kool  
**Start avatud:** 11.30-12.00  
**Toimub:** kepikõnd 10 km  
käimine 10 km  
jooksmine 10 km  
rattasõit 10 km  
Mõõdetakse veresuhkrut, vererõhku, kolesterooli  
**Lisainfo:** Urve Naha, tel 525 9758, [urve114@hotmail.ee](mailto:urve114@hotmail.ee)

---

## Õru

**Kogunemiskoht:** Õru alevik  
**Start avatud:** 11.00 -13.00  
**Toimub:** kepikõnd 7 km  
käimine 7 km  
Lisainfo: Maili Mäehunt, tel 767 9296 või 5302 7240, [maili.maehunt@oeruvv.ee](mailto:maili.maehunt@oeruvv.ee)

---

## Karula

**Kogunemiskoht:** Lüllemäe suusamaa parkla Lüllemäe kooli juures  
**Start avatud:** 12.00 -14.00 (15.22. aprill)  
**Toimub:** kepikõnd 3 km  
käimine 3 km  
rattasõit 20 km  
Lisainfo: Toivo Kotov, tel 5845 5651, e-post [toivokotov@hotmail.ee](mailto:toivokotov@hotmail.ee) , [www.jukupeedu.ee](http://www.jukupeedu.ee)

---

## Põdrala

**Kogunemiskoht:** Riidaja Põhikooli õues  
**Start avatud:** 12.00  
**Toimub:** kepikõnd 7 km  
Käimine 7 km  
Rattasõit 7 km  
Lisainfo: Ave Rõõm, tel 769740, [ave.room@mail.ee](mailto:ave.room@mail.ee)

---

## Tõrva linn

**Kogunemiskoht:** Tõrva Gümnaasiumi õues, rattasõitu alustab igaüks oma kodust  
**Kontrollpunkt avatud:** 12.00-14.00  
**Toimub:** kepikõnd 5 km  
käimine 5 km  
rattasõit 5 ja 30 km  
jooksmine 5 km  
Lisainfo: Rein Leppik, tel 523 4974, [www.vitraaz.ee](http://www.vitraaz.ee), [www.torva.ee](http://www.torva.ee)

---

## Valga linn

**Kogunemiskoht:** Priimetsa Tervisepaviljon juures  
**Start avatud:** 12.00  
**Toimub:** kepikõnd 5 km  
Käimine 5 km  
Mõõdetakse vererõhku ja veresuhkrut  
Lisainfo: Kalev Luts, tel 516 2791, [kalev@valgasport.ee](mailto:kalev@valgasport.ee), [www.valga.ee](http://www.valga.ee)

---

## Sangaste

**Kogunemiskoht:** Sangaste Seltsimaja  
**Start avatud:** 15.00  
**Toimub:** kepikõnd 5 km  
käimine 5 km  
tõukerattasõit 5 km  
rulluisutamine 5 km  
Mõõdetakse vererõhku ja pulssi  
Lisainfo: Merle Tombak, tel 564 72632 [merle@sangastevv.ee](mailto:merle@sangastevv.ee), [www.sangaste.ee](http://www.sangaste.ee)