**VIRTUAALMATKAMINE**

Kaitseliidu noorteorganisatsioonide liikmete matka väljakutse

1. **Ajalugu**

„Ümbruse vaatlemine ei ole matkamise ainuke huvikülg. Jalamatkad pakuvad enesest naudingut, kui nad teostada paraja pingutusega ja rõõmsate gruppidega. Kõndimine on väärtuslik kehaharjutus, südant ja kopsusid arendav. Matkamine viib lähedale loodusele, võimaldab vaheldust ning vaimuvärskendust. Ta loob olukordi iseloomu kasvatamiseks ja sõprussuhete arendamiseks. Ta harjutab korrale ja ergutab isetegevusele“.

*Väljavõte Kodutütarde matkaraamatust, 1937.a.*

1. **Eesmärk**

Kaitseliidu seadusest tulenevalt on noorteorganisatsioonide ülesanne arendada ja väärtustada kehakultuuri ja sporti elanikkonna hulgas, sh ka Kaitseliidu liikmete hulgas. Virtuaalmatkamine eesmärk on edendada aktiivset eluviisi ning suurendada matkamise populaarsust. Anda perekondadele põhjust noorkotkast või kodutütrest lapsega matkarajale minna ning veeta pere keskel vaba aega. Matkamine on looduses liikumine harrastusena, mis on aktiivse puhkuse vorm.

1. **Aeg ja koht**

Virtuaalmatkamine toimub ajavahemikul 01.04 - 30.09.2018 üle Eesti. Matkamiseks võib kasutada matka- ja terviseradasid või muid võimalikke matkamise kohti. Samuti sobivad selle väljakutse raames kõik Kaitseliidu malevate või noorteorganisatsioonide korraldatud matkad, retked või muud võistlused, kus osalejad peavad läbima vahemaid kasutades füüsilist jõudu. Matkata võib endale sobival ajal ja kohas, registreerides nutiseadet kasutades oma liikumine.

1. **Osalejad**

Osaleda võivad kõik kodutütred ja noorkotkad, samuti on eraldi arvestus noortejuhtidele ja noorteinstruktoritele.

1. **Tulemuste arvestamine**

Tulemuste arvestamisel jagatakse matkad kahte kategooriasse: jalgsimatkad ja muuliigilised matkad. Jalgsimatka tingimuseks on, et läbitud vahemaad peavad olema läbitud jalgsi, muuliigiliste matkade alla liigituvad näiteks rattamatkad, kanuumatkad, paadimatkad jt, kus edasiliikumiseks kasutatakse füüsilist jõudu. Virtuaalmatkamise väljakutses ei võeta arvesse automatkasid, laevamatkasid või lennukimatkasid.

Iga kalendrikuu teisel nädalal avaldatakse tulemuste detailne vahekokkuvõte Noorte Kotkaste ja Kodutütarde meililistides. Malevate kokkuvõtvad tulemused summeerituna avaldatakse noorteorganisatsioonide sotsiaalmeedia lehtedel.

Kõik väljakutsel osalejad saavad korraldajatelt väikese meene. Kõik need osalejad, kes koguvad kogu perioodi jooksul enam kui 250km jalgsimatka kilomeetreid saavad korraldajatelt EV100 sümboolikaga meene.

Eraldi auhinnatakse jalgsimatkade ja muuliigiliste matkade tublimaid. Individuaalselt tunnustatakse kolme kõige enam kilomeetreid kogunud noorkotkast, kodutütart, noortejuhti ja noorteinstruktorit. Samuti selgitatakse välja kõige aktiivsem matkamaakond, kes ühe maleva ja ringkonna liikmete tulemuste summana on kogunud kõige enam matkakilomeetreid.

1. **Matkamise registreerimine**

Matka registreerimiseks tuleb matkamine registreerida [Google Docs lingil](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdtYzuOH7DrwBvPS71akAYf80LDmJ985kzYNM_TtN1G5JaBng/viewform?usp=sf_link) (peab omama Google kontot). Matka läbimise kinnituseks tuleb Google Docs lingile üles laadida ka ekraanitõmmis läbitud marsruudiga. Google konto mitteomamisel palun kirjutage [nooredkotkad@gmail.com](mailto:nooredkotkad@gmail.com) e-postile, mis annab teile matkade registreerimiseks edasised juhised.

GPS jälje saamiseks on võimalik kasutada vabavaralisi mobiilirakendusi nagu [Endomondo](https://www.endomondo.com/), [Runtastic](https://www.runtastic.com/) või [Strava](https://www.strava.com/). Samuti on võimalik kasutada käsi GPSi, millest saab hiljem jälje arvutisse laadida.

1. **Ohutuse tagamine**

Matkale suundudes on soovituslik matk korralikult ette planeerida. Matkakoha valik oleks sobilik, läbitav distants oleks jõukohane. Kaasas peab olema kindlasti piisavalt vett, samuti vajadusel piisav kogus süüa. Samuti tuleb üksi matkale minnes anda oma lähedase(te)le teada, kuhu ja kui kauaks minnakse. Samuti on otstarbekas kaasa võtta laetud akuga telefon, et ennast eksimise korral positsioneerida või vajadusel abi kutsuda.

Lisaks soovitame kindlasti tutvuda Matkaliidu [soovitustega matkamiseks](http://www.matkaliit.ee/matkad/soovitused) ning samuti [igaüheõigusega](http://www.matkaliit.ee/igauheoigus), mis reguleerib liikumist võõral maa-alal.

Lisalugemist matkamisest:

* [Juhised looduses liikujale](http://loodusegakoos.ee/kuidas-looduses-kaituda)
* [RMK, Igaüheõigus ehk käitumisest looduse](http://loodusegakoos.ee/kuidas-looduses-kaituda/igauheoigus)
* [RMK, matkatee](http://loodusegakoos.ee/kuhuminna/matkatee)

Koostaja:  
Silver Tamm