



METSA
MATKARADA
BAL TIC FOREST HIKING

METSA MATKARADA

kaugmatkarada

LÄTI / EESTI

WWW.BALTICTRAILS.EU/FOREST



1060 km



METSА MATKARADA on **Riiast Tallinna** kulgev kaugmatkarada, mis läbib mõlema riigi metsasemaid alasid ja kolme rahvusparki.

MATKARADA jaguneb **50 ühepäevaseks** lõiguks, iga lõik on u **20 km pikk**.

Rajalõigud on erineva raskusastmega, seega saab igaüks endale valida sobivaima.

METSА MATKARADA on osa rahvusvahelisest Euroopa pikamaarajast E11.



[WWW. BALTICTRAILS.EU/FOREST](http://WWW.BALTICTRAILS.EU/FOREST)

METSA MATKARADA LÄTIS:

Riia – Vangaži – Sigulda – Līgatne – Cēsis (Võnnu) – Valmiera –
Strenči – Gaujiena – Trapene – Ape – Korneti

1

RIIA JA RIIA
PIIRKOND

56 km

1.-3. päev

2

GAUJA
RAHVUSPARK

112 km

4.-8. päev

3

PÕHJA-KOIVA
METSALA

123 km

9.-13. päev

4

VECLAICENE
METSALA

44 km

14.-15. päev

METSA MATKARADA EESTIS:

Haanja – Vana-Vastseliina – Värska – Rāpina – Alatskivi –
Mustvee – Kauksi – Toila – Kunda – Loksa – Maardu – Tallinn

5

HAANJA
KÕRGUSTIK

54 km

16.-18. päev

6

SETOMAA

73 km

19.-21. päev

7

PEIPSIMAA

255 km

22.-33. päev

8

EESTI
PÕHJARANNIK

344 km

34.-50. päev



LÄTI RIIA JA RIIA PIIRKOND

MAALILINE KONTRASTIDE PIIRKOND –
TORNIDEST METSÄDE JA KALJUDENI

Riiu vanalinn – Rämkalni, 56 km, 1.-3. päev

Riiu on ümbritsetud metsaga – sellepärast on linna keskusest matka alustamisel võimalik vaid paari tunniga jõuda kaunite männimetsade keskele. Rada lookleb metsaste rannikuluidete vahel, Koiva jõe ääres ja mööda ajaloolist postiteed, mida kasutati naaberriiki rändamiseks juba muistsetel aegadel. Suve algul õitseb heinamaadel rikkalikult tõrvalilli.



RIIA JA RIIA PIIRKONNA VAATAMISVÄÄRSED KOHAD

- **Riia vanalinn** – UNESCO maailmapärand
- **Vabadussammas ja Läti Rahvusooper**
- **Riia Keskting** – ajaloolised õhusõidukite ehk tsepeliinide angaarid
- **Vērmane aia** kultuuri- ja looduspärand
- Tērbata tänava **juugendstiil**
- Läti **Etnograafiline Vabaõhumuseum**
- **Baltezersi järve pumbajaam** – tööstuspärand
- Anna Ludiņa **Kunstnike aed**
- Inčukalnsi **jahiloss**
- Inčukalnsi Kuradikoobas





LÄTI GAUJA RAHVUSPARK

KOIVA (GAUJA) JÕE ÜRGORG –
LÄTI MULJETAVALDAVAIM JÕEORG

Rämkalni – Valmiera, 112 km, 4.-8. päev

Metsa matkarada kulgeb enam kui 100 km ulatuses mööda Koiva jõeorgu ja läbi kogu Gauja rahvusparki. Koiva kallastel on palju liivakivipaljandeid, mis tekitavad vees värvilisi peegeldusi. Kõige kaunimad vaated on seal kevadel, kui õitsevad toomingad ning sügisel, kui puude lehed värvuvad erkpunaseks ja kollaseks. Koiva jõe ürgorus on reljeefne maastik: kõrguste vahe ulatub 80 meetrini. Tee kulgeb enamasti mööda jõearseid metsaradu, väljudes metsast Līgatne ja Sigulda juures.



GAUJA RAHVUSPARGI VAATAMISVÄÄRSED KOHAD

- **Koiva jõe ürgorg** – sügavaim jõeorg Baltimaades
- **Sigulda** – üks populaarsemaid turismissihtkohti Lätis
- **Sigulda bobi- ja kelgurada**
- **Sigulda rippraudtee** 43 m kõrgusel Koiva kohal
- Sigulda, Krimulda, Turaida ja Cēsise (Võnnu) **keskaegsed lossid**
- **Gutmani koobas** – Baltimaade suurim grott
- **Līgatne loodusrajad** – võimalus vaadelda Baltimaadele iseloomulikke looma- ja linnuliike
- **Līgatne paberitehase asula** – tööstuspärand
- **Nõukogudeaegne salapunker** Skaļupes
- Cēsise **keskaegne vanalinn**
- **Velnala, Kūku, Zvārte, Ērgļu ja Sietīņezise paljandid** – kõige muljetavaldavamad liivakivi-paljandid Lätis
- **Valmiera** – Gauja rahvusparki põhjavärv



LÄTI PÕHJA-KOIVA METSAALA

PUUTUMATU VIDZEME METSAALA

Valmiera – Trapene, 123 km, 9.-13. päev

Üks vähem asustatud ja metsasemaid alasid matkarajal. Metsades on rikkalikud seene- ja marjakohad, palju linde ja metsloomi. Koiva, Läti pikim jõgi, lookleb siin sisemaa luidete vahel, mida katavad hõredad, valgusküllased männimetsad. Maad katab põdrasamblik, mille heleda tooni tõttu tundub mets alati päikeseline. Kõrgematest kohtadest vaadates ilmuvad nähtavale maalilised Koiva vaated. Kohati ootavad matkajaid laiad heinamaad, mille keskel kasvavad vanad majesteetlikud tammed. Põllumaade ja metsade vahel on üksikud talud.

PÕHJA-KOIVA METSAALA VAATAMISVÄÄRSED KOHAD

- Koiva järskudel kallastel asuv **Tunnete Seikluspark** – kõrgel puude vahel kulgev rada ja Valmiera keskuses asuv paljajalu käimise rada
- Strenči külje all asuv **sild üle Koiva jõe**
- **Strenči** – traditsiooniline parvemeeste linn
- **Seda** – sotsialismiaegses ehitusstiilis valminud linn ja Stalini-aegne klassitsistlik arhitektuur
- Cirgaļi **sisemaaluided ja vaatetorn**
- **Zvārtava loss** – neogooti stiilis loss, ehitatud aastal 1881
- **Trapene lehiseallee**
- **Kalamecu-Markuzu orud** – maalilised orud koskede ja väikeste koobastega





LÄTI VECLAICENE (VANA-LAITSNA) METSALA

PÕHJA-LÄTI KAUNEIM KUPPELMAASTIK

Trapene – Korneti, 44 km, 14.-15. päev

Matkarada läbib Alüksne kõrgustikku. See on üks raja raskemaid lõike, sest maastik on ebatasane ja künklik. Siin on palju liustiku sulamisel tekkinud orge ja künkaid, millest avanevad avarad panoraamvaated ja kust võib näha isegi Eestit ja Suurt Munamäge. Kõige kaunimad vaated on siin kevadel, kui õitsevad võililled ja sügisel, kui värvuvad puude lehed. Kõrgematele küngastele rajati tuhanded aastad tagasi linnuseid, et õigeaegselt näha vaenlaste tulekut. Matkarada põikab korra Eestisse, maaliliste metsajärvede ja vaatetorniga Paganamaale, et siis Läti kaudu piiripunkti viia.

VECLAICENE METSAALA VAATAMISVÄÄRSED KOHAD

- Alüksne kõrgustiku maastik küngaste ja järvedega
- Ape ajalooline keskus – dolomiithooned ja munakiviteed
- Korneti-Peļļi ürgorg – Läti üks muljetavaldavamaid liustiku sulamisel tekkinud maastikke
- Drusku linnamägi ja Dzērve mäe vaatetorn
- Nõiakaljud Vaidava jõe kaldal





EESTI HAANJA KÕRGUSTIK

SUUR MUNAMÄGI HAANJA LOODUSPARGIS –
BALTIMAADE KÕRGEIM TIPP

Loogamäe – Vana-Vastseliina, **54 km, 16.-18. päev**

Haanja kõrgustiku maastikku on 50 km raadiuses kõige paremini näha Suure Munamäe vaatetornist. Suure Munamäe kõrgus on 318 m merepinnast ja see on Baltimaade kõrgeim tipp. Matkarada kulgeb mööda väikseid külavaheteid. Metsad vahelduvad siin põllumaade ja hajataludega.



HAANJA KÕRGUSTIKU VAATAMISVÄÄRSED KOHAD

- Haanja looduspark – vahelduvad vaated ja kaunis loodus
- Suure Munamäe vaatetorn
- Baltimaade kõige kõrgemas kohas asuv kohvik
- Traditsiooniline suitsusaun – UNESCO vaimne kultuuripärand
- Nopri talu – kohalik piimatoodete tootja
- Vana-Vastseliina piiskopilinnuse varemed ja palverännumaja
- National Geographicu kollased aknad Haanjas ja Vana-Vastseliinas



EESTI SETOMAA

SETOMAA – MITMEKESINE LOODUS JA RIKKALIK KULTUURIPÄRAND

Vana-Vastseliina – Ristipalo, 73 km, 19.-21. päev

Setomaal elavad setod – eriline rahvas, kel on oma keel ja hästi säilinud traditsioonid. Metsa matkarajal käijad saavad külastada traditsioonilist seto talu ja nautida setode kööki. Metsad on siin eriti kaunid varasügisel, kui maapinna värvib lillaks õitsev kanarbib. Üks kaunimaid rajalõike Setomaal viib piki Piusa jõekallast, kus võib näha liivakivipaljandeid. Värsklahe kaldal, kauni männimetsa rüpes on Värsklahe kuurortravikeskus, mis kasutab kohalikku loodusväge – mineraalvett ja järvemuda. Värsklahe mineraalvesi on tuntud kogu Eestis ja kaugemalgi.

SETOMAA VAATAMISVÄÄRSED KOHAD

- **Unikaalne kultuur:** traditsioonid, arhitektuur, käsitöö, keel, köök
- **Seto leelo** – setode traditsiooniline mitmehäälne laul, UNESCO vaimne kultuuripärand
- Rikkalikud **seene-** ja **marjakohad**
- Piusa jõe **ürgorg, koopad ja nahkhiired**
- **Härma müürid** – Eesti kõrgeimad devoni liivakivi paljandid
- **Mustoja maastikukaitseala**
- **Seto muuseumid**
- Värska **mineraalvesi** ja **ravimuda**
- National Geographicu **kollased aknad** Obinitsas ja Podmotsas





EESTI PEIPSIMAA

KALURIKÜLAD JA SIBULATEE

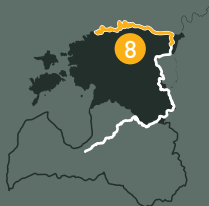
Ristipalo – Kuremäe, 255 km, 22.-33. päev

Peipsi järv on nii suur, et see meenutab merd. Metsa matkarada kulgeb selle kallastel läbi külade, mida ühendavad teineteisega pikad tänavad. Nende ääres asuvad värviliste puumajakeste read. Külades on tunda õigeuskultuuri mõjutusi. Siin on Vene impeeriumi tsaari Nikolai aegadest püsinud traditsioon kasvatada sibulaid. Tänaväikes müüvad inimesed isekasvatatud sibulatest põimitud vanikuid. Väikestes poodides ja restoranides saab osta Peipsi järve kalu ja maitsta kalaroogasid. Peipsi põhjarannikul saab nautida ka liivaranda.



PEIPSIMAA VAATAMISVÄÄRSED KOHAD

- **Peipsi** – Euroopa suuruselt neljas järv
- **Kavastu praam** – ainus inimjõul seilav praam Baltimaades
- Emajõe märgala oma **laudteedega**
- **Varnja, Kolkja, Kallaste, Mustvee** – vanausuliste külad, kus traditsiooniliselt kasvatatakse sibulaid
- **Peipsi järve** kalastustraditsioonid ja kalarestoranid
- **Alatskivi loss**
- Kallaste liivakivi paljandid
- **Peipsi tuletornid**
- Avinurme **käsitöökeskus**
- Peipsi **põhjaranniku liivarannad**
- **Alutaguse rahvuspark** – Eesti üks metsasemaid ja soisemaid alasid
- **Kuremäe klooster** – kuulub palverännakute sihtkoht



EESTI EESTI PÕHJARANNIK

LAHEMAA RAHVUSPARK, JOAD, RÄNDRAHNUD
JA PANKRANNIK

Kuremäe – Tallinn, **344 km, 34.-50. päev**

Eesti põhjarannikul muutub loodus matkaraja ümber karmimaks ja põhjamaisemaks. Siin leidub majasuurusi rändrahne, hõredalt asustatud looduskauneid saari ja Baltimaade suuremaid jugasid. Piki Läänemere kallast sirutub Põhja-Eesti pank, mis on osa Balti kliidist. Soome lahe ääres kulgeb matkarada kaunitel maastikel nii kivisel kui ka liivarannal. Läbitakse Lahemaa rahvusparki, millele on omased lahed ja poolsaared, metsad ja kultuuripärandirikkad külad. Edasi viib Metsa matkarada läbi Eestile tüüpiliste kadakaväljade ja linnalähedaste asulate Tallinna kesklinna.

EESTI PÕHJARANNIKU VAATAMISVÄÄRSED KOHAD

- **Põhja-Eesti paekallas** – kõige muljetavaldavam kivimite paljand Baltimaades
- **Kosed ja Põhja-Euroopa suuremad rändrahnud**
- **Tööstuspärand** Kundas
- **Lahemaa** – vanim rahvuspark Baltimaades
- **Altja** – traditsiooniline kaluriküla
- **Käsmu** – kuulus kaptenite küla
- **Purekkari neem** – Eesti maismaa põhjapoolseim punkt
- **Militaarpärand** – piirivalverajatised
- **Pirita** – Tallinna populaarseim kuurort ja olümpiakeskus
- **Tallinna vanalinn** – UNESCO pärand



ÜLDINE INFORMATSIOON EESTI JA LÄTI KOHTA

	EESTI	LÄTI
Pealinn	Tallinn	Riia
Territoorium km ²	45 227	64 573
Rahvastik	1 318 700	1 950 000
Rahvastiku tihedus: elanikku km ² kohta	28,8	30,02
Metsasus (milj ha)	2,33	3,38
Keel	Eesti keel Elanikud räägivad ka inglise, saksa ja vene keelt.	Läti keel Elanikud räägivad ka inglise, saksa ja vene keelt.
Valuuta	EUR	EUR
Riigi kood	+ 372	+ 371
Kohalik aeg	GMT + 2 tundi	GMT + 2 tundi

KUIDAS TULLA JA KOHAPEAL RINGI LIIKUDA

Eesti ja Läti külastamine ühise reisina on lihtne mitmel põhjusel: vahemaad on lühikesed, sest mõlemad riigid on suhteliselt väikesed, ilmastikutingimused on sarnased, ajavöönd on sama, käibel on ühesugune valuuta ning puuduvad formaalsused piiriületusel, kuna mõlemad riigid kuuluvad Euroopa Liitu.

Suuremad lennujaamad asuvad Riias ja Tallinnas. Sadamate kaudu on mõlemal riigil ühendus teiste sihtkohtadega. Suuremad sadamad asuvad Eesti pealinnas Tallinnas ja Lätis Riias, Liepājas ja Ventspilsis. Eesti väikesadamatest kurseerivad parvlaevad mandri ja saarte vahel. Riia ja Tallinna vahel on hea bussiyhendus. Kõikide transpordiliikide pileteid on võimalik osta interneti teel.

Rannaäärsetesse sihtkohtadesse saab sõita rendiautoga, ühistranspordiga või majutusteenuse pakkuja abiga. Ühistransporti kasutades soovitame tutvuda sõiduplaaniga ja vajadusel majutusteenuse pakkujaga kokku leppida transfeer rongi- või bussijaamast.



LENNUJAAMAD

LÄTI

Riia www.riga-airport.com

Liepaja www.liepaja-airport.lv

EESTI

Tallinn www.tallinn-airport.ee

Tartu www.tartu-airport.ee

Kuressaare www.kuressaare-airport.ee

Kärdla www.kardla-airport.ee

Pärnu www.parnu-airport.ee



KAUGSÕIDUBUSSID

Lux Express: www.luxexpress.eu

Ecolines: www.ecolines.eu



AUTORENT

Avis, Budget, Sixt, Hertz ja teised rahvusvahelised autorendiettevõtted.



KOHALIKUD BUSSID JA RONGID

LÄTI

Infotelefon, sh ühistransport:

www.1188.lv

Bussid: www.autoosta.lv

Rongid: www.pv.lv

EESTI

Bussid: www.tpilet.ee

(kohalik transport ja online piletid);

www.peatus.ee (marsruudiotsing, linnatransport, kohalik transport).

Rongid: www.elron.ee



PARVLAEVAD

Stenalines

Liinireisid Saksamaalt. Marsruut:

Travemunde – Liepaja

Liinireisid Rootsist. Marsruut:

Nynashamn – Ventspils.

www.stenaline.lv

Tallink Silja Line

Lühikruise ja liinireise pakkuv laevafirma

Läänemerele. Marsruudid:

Helsinki – Tallinn; Helsinki – Stockholm,

Riia – Stockholm; Tallinn – Stockholm.

www.tallinksilja.com

Viking Line

Lühikruise ja liinireise pakkuv laevafirma Läänemerele.

Marsruut: Tallinn – Helsinki.

www.vikingline.com

Eckerö Line

Soome lipu all sõitev laevafirma Soome lähel.

Marsruut: Tallinn – Helsinki

www.eckeroline.ee/en

Eesti-sisened parvlaevad

Parvlaevad sõidavad saarte ja

mandri-Eesti vahel:

- Aegna, Prangli ja teised väikesaared
www.veeteed.com

- Naissaar
www.monica.ee

- Muhumaa, Hiiumaa ja Saaremaa
www.praamid.ee

PEALINNAD

TALLINN

Tallinn on keskaegne hansalinn, kus linnasüda paikneb kõrvuti moodsate 21. sajandi klaashoonetega. Tallinna vanalinn on suurepärase ja erakordselt hästi säilinud näide keskaegsest Põhja-Euroopa kaubanduskeskusest ning on kantud UNESCO maailmapärandi nimistusse.

Tallinna turismiinfokeskus:

Niguliste 2, 10146 Tallinn, Eesti
Tel: + 372 645 7777
www.visittallinn.ee

RIIA

Riia on Baltikumi metropol, mis peidab endas maalilist vanalinna, UNESCO maailmapärandi nimekirja kantud ajaloolise kesklinna juugendstiilis arhitektuuri ja hubaseid kohvikuid keset suurlinna sagninat.

Riia turismiinfokeskus:

Rātslaukums 6, Riia, Läti
Tel: +371 6703 7900
www.LiveRiga.com

HEA TEADA:

- **Turismiinfokeskused** asuvad nii linnades kui ka maakondade keskustes ning pakuvad turistidele erinevaid nõuanded, brožüüre, kaarte ja giidteenuseid.
- **Kasutatavad krediitkaardid:** Visa ja MasterCard kaardid. Kauplustes saab maksta sularahas ja deebet/krediitkaartidega. Maapiirkonnas on soovitatav sularaha olemasolu, sest kõikjal ei saa kaardiga maksta. Sularahaautomaadid on linnades lihtsalt leitavad.
- **Noored ja linnainimesed räägivad üldiselt inglise keelt**, sest see on esimene õpitav võõrkeel koolis. Vanem generatsioon ei pruugi osata võõrkeeli, aga nad püüavad välismaalasi mõista ja neid abistada.
- Toidupoodides ja mujal on **müügil koheselt kasutatavad SIM-kaardid**.
- **Olemas on hea Wifi võrgu leviala**, kuid see ei pruugi katta kõiki maapiirkondi.
- **Kraanivesi on joogikõlbulik**.



ÜLDINE TEAVE RIIGI KOHTA

www.puhkaeestis.ee – Eesti riigi ametlik turismiinfoportaal


www.latvia.travel – Läti riigi ametlik turismiinfoportaal

www.maaturism.ee – Eesti Maaturismi Ühingu infoportaal

www.celotajs.lv – Läti Maaturismi Ühingu infoportaal

WWW.BALTICTRAILS.EU/FOREST

INFO:

 LĀTI
Mežtaka – Forest Trail

 Meztaka

 EESTI
Metsa matkarada - Baltic Forest Hiking - Mežtaka

JUHTPARTNER:

Lāti Maaturismi Ühing „Lauku ceļotājs”

Kalnciema iela 40
Rīa, LV1046, Lāti
Tel: +371 67617600;
E-post: lauku@celotajs.lv
www.celotajs.lv



Lauku Ceļotājs
www.celotajs.lv

PROJEKTI PARTNERID:

LĀTI



EESTI



FOTOD:

Ainars Gaidis, Anita Vaivode, Alvits Grīvnieks, Mareks Gaļinovskis;
Cēsiše ja Valmiera turismiinfokeskused; Vidzeme olümpiaekskus;
Toomas Tuul, Irina Tammis, Martin Mark, Sven Zacek, Kaisa Äärmaa;
projekti "Metsa matkarada" partnerid; www.visitestonia.com.

PROJEKTIST:

Projekti „Piiriülene kaugmatkarada Metsa matkarada” (04/01/2019 - 06/30/2021)
kaasrahaštavad Euroopa Liit ja Euroopa Regionaalarengu Fondi Kesk-Läänemere
programm.



EUROOPA LIIT
Euroopa Regionaalarengu Fond



Trükis kajastab autori vaateid ja programmi korraldusasutus ei ole vastutav selle teabe võimaliku kasutamise eest.

METSA MATKARADA

Kaugmatkarada

LÄTI / EESTI

1060 km

KAART



WWW.BALTICTRAILS.EU/FOREST



EUROOPA LIIT
Euroopa Regionaalarengu Fond



Trükkis kajastab autori vaateid ja programmi korraldusasutus ei ole vastutav selle teabe võimaliku kasutamise eest.



LEGEND

- Põhimaanteed
- Piirkondlikud teed
- Muud teed
- Raudtee
- Põhimaanteed
- Riigipiir
- Päevamarsruut
- Vecrīga-Baltezers

Skaala
1 : 1 500 000
0 15 km



METSA MATKARADA on jaotatud kaheksaks piirkonnaks, mis kõik erinevad oma maastiku, reljeefi ja looduse poolest. Need on: Riia ja Riia piirkond, Gauja rahvuspark, Põhja-Koiva metsaala, Veclaicene metsaala, Haanja kõrgustik, Setomaa, Peipsimaa, Eesti põhjarannik. Iga piirkonna kirjelduse juures on ära toodud huvitavamad vaatamisväärsused ja põnevamad paigad matkaraja ümbruses.

Kaardil on näidatud matkaraja marsruut ja selle kaheksa piirkonda. Sealt leiab ka iga lõiguga läbitavad vahemaad, ligikaudse ajakulu, raskusastme ja asulad.



1 LÄTI RIIA JA RIIA PIIRKOND

MAALILINE KONTRASTIDE PIIRKOND – TORNIDEST METSADE JA KALJUDENI
Riia vanalinn – Rāmkalni, 56 km, 1. – 3. päev

Päev	Marsruut	Pikkus (km)	Ajakulu (h)	Raskusaste	Marsruut
1.	RIIA VANALINN - BALTEZERS	19	6-8	●	Raekoda – Kaļķu iela – Inženieru iela – Vērmāne aed – Tērbatas iela – Tallinas iela – Krišjāņa Barona iela – Pērnavas iela – Zemitāni raudteejaama jalakäijate sild – Ieriķu iela – Kastrānes iela – Raunas iela – Ķeguma iela – Biķernieki mets – Šmerlis – Šmerlise mets – Brīvības gatve – Melderi iela – Rožu iela (prospekt) – Riia – Sigulda maantee kergliiklustee – Senču prospekt – Baltezers
2.	BALTEZERS - VANGAŽI	22	7-9	●	Baltezers (Senču prospekts – Mētru iela – Alderu iela – Kanāla iela) – Alderi – Garkalne – Āņi – Romantika – Vangaži
3.	VANGAŽI - RĀMKALNI	15	5-7	●●	Vangaži – Pavēji – Kārļzemnieki – Rāmkalni

2 LÄTI GAUJA RAHVUSPARK

KOIVA JÕE ÜRGORG – LÄTI MULJETAVAALDAVAIM JÕEORG
Rāmkalni – Valmiera, 112 km, 4. – 8. päev

Päev	Marsruut	Pikkus (km)	Ajakulu (h)	Raskusaste	Marsruut
4.	RĀMKALNI - SIGULDA	19	6-8	●●	Puhkepark "Rāmkalni" – Gauja – Viesulēni – Kaķīši – Sigulda (mööda Kalna, Šveices ja Ausekļa tänavat)
5.	SIGULDA - LĪGATNE	24	8-10	●●	Sigulda (Pilsiera – Līvkalna iela – Miera iela) – Līgatne loodusrajad – Līgatne (mööda Dārza ja Brīvbase tänavat)
6.	LĪGATNE - CĒSIS	26	8-10	●●●	Līgatne (Brīvības iela – Gaujas iela) – Skaļupes rajad – Skaļupes – Ķūki kalju – Amata geoloogiline rada – Zvārte liivakivi paljand – V329 tee (kuni Krustkalni) – Rakši – Meijermuiža – Cīruļišu loodusrajad – Cēsis (Gaujas iela)
7.	CĒSIS - CAUNĪTES	23	7-9	●●	Cēsis (Peldu iela – Dzīrnava iela – Upes iela) – veeturismi puhkeküla "Lenči" – Ērģēli kalju – Pieškalni – Rāmnieki – puhkemaja "Caunītes"
8.	CAUNĪTES - VALMIERA	20	6-8	●	Puhkemaja "Caunītes" – Sietīņezis – Valmiera ringtee – Jumaras iela – Leona Paegles iela – Raudsild – Plostnieku iela

3 LÄTI PÕHJA-KOIVA METSAALA

PUUTUMATU VIDZEME METSAALA
Valmiera – Trapene, 123 km, 9. – 13. päev

Päev	Marsruut	Pikkus (km)	Ajakulu (h)	Raskusaste	Marsruut
9.	VALMIERA - STRENČI	29	Ühe (pika) päeva või kahe päeva marsruut	●●●	Valmiera (Cēsu iela) – Vabaajapark – Vantsild – Enerģētiskis – Brenguļi – Pūpoli – Ūdrīni – Koiva sild – Strenči lähistel (Triķātas iela)
10.	STRENČI - SPICU SILD	27	Ühe (pika) päeva või kahe päeva marsruut	●●●	Koiva loodusrada – Kauči – Oliņās – Spicu sild
11.	SPICU SILD - ZAĶI	31	Ühe (pika) päeva või kahe päeva marsruut	●●●	Spicu sild – Kokši järved – Cirgaļi luited – Zaķi
12.	ZAĶI - GAUJIENA	15	5-7	●	Zaķi – Zvārtava – Gaujiena
13.	GAUJIENA - TRAPENE	21	7-9	●	Gaujiena – Līzespasts – Trapene

4 LÄTI VECLAICENE METSAALA

PÕHJA-LÄTI KAUNEIM KUPPELMAASTIK
Trapene – Läti-Eesti piir, 44 km, 14. – 15. päev

Päev	Marsruut	Pikkus (km)	Ajakulu (h)	Raskusaste	Marsruut
14.	TRAPENE - APE	19	6-8	●	Trapene – Ādams – Ape
15.	APE - KORNETI - LÄTI-EESTI PIIR	25	8-10	●●●	Ape – Dauškāni – Peļļi – Paganamaa (Eestis) – Renci – Druskas – Korneti – Läti-Eesti piir

LEGEND: Marsruudi algus ja lõpp Päevamarsruudi ajakulu
 Päevamarsruudi pikkus kilomeetrites Marsruut
 - kerge - keskmine - raske

5 EESTI HAANJA KÕRGUSTIK

SUUR MUNAMÄGI HAANJA LOODUSPARGIS – BALTIMAARDE KÕRGEIM TIPP
Loogamäe – Vana Vastseliina, 54 km, 16. – 18. päev

Päev	Marsruut	Pikkus (km)	Ajakulu (h)	Raskusaste	Marsruut
16.	LOOGAMÄE - HAANJA (SUUR MUNAMÄGI)	23	7-9	●●	Loogamäe – Luutsniku – Viitina – Haanja
17.	HAANJA (SUUR MUNAMÄGI) - TSIISTRE	12	4-6	●	Haanja – Kirbu – Pari – Tsiistre
18.	TSIISTRE - VANA-VASTSELIINA	19	6-8	●	Tsiistre – Möldre – Vana-Vastseliina

6 EESTI SETOMAA

SETOMAA – MITMEKESINE LOODUS JA RIKKALIK KULTUURIPÄRAND
Vana-Vastseliina – Ristipalo, 73 km, 19. – 21. päev

Päev	Marsruut	Pikkus (km)	Ajakulu (h)	Raskusaste	Marsruut
19.	VANA-VASTSELIINA - KOLODAVITSA	26	8-10	●●●	Vana-Vastseliina – Piusa jõeorg – Lindsa – Obinita – Piusa – Kolodavitsa
20.	KOLODAVITSA - VÄRSKA	22	7-9	●●	Kolodavitsa – Säpina – Örsava – Väraska
21.	VÄRSKA - RISTIPALO	25	8-10	●●	Väraska – Laossina – Toomasmäe – Varesmäe – Ristipalo

7 EESTI PEIPSIMAA

KALURIKÜLAD JA SIBULATEE
Ristipalo – Kuremäe, 255 km, 22. – 33. päev

Päev	Marsruut	Pikkus (km)	Ajakulu (h)	Raskusaste	Marsruut
22.	RISTIPALO - MEHIKOORMA	23	7-9	●	Ristipalo – Raigla – Naha – Meeksi – Mehikoorma
23.	MEHIKOORMA - LÄÄNISTE	26	8-10	●●	Mehikoorma – Jõpera – Järvelja – Lääniste
24.	LÄÄNISTE - KAVASTU	20	7-9	●	Lääniste – Aruaia – Kavastu
25.	KAVASTU - VARNJA	31	10-12	●●●	Kavastu – Viira – Tähemaa – Põdra – Koosa – Vanaussaia – Varnja
26.	VARNJA - ALATSKIVI	19	6-8	●	Varnja – Kasepää – Kolkja – Nina – Alatskivi
27.	ALATSKIVI - RANNAMÕISA	19	6-8	●	Alatskivi – Pusi – Kallaste – Kodavere – Rannamõisa
28.	RANNAMÕISA - MUSTVEE	19	6-8	●	Rannamõisa – Omedu – Kasepää – Tiheda – Kükita – Raja – Mustvee
29.	MUSTVEE - AVINURME	20	7-9	●	Mustvee – Avinurme
30.	AVINURME - LOHUSUU	16	5-7	●	Avinurme – Separa – Lohusuu
31.	LOHUSUU - KURU	17	6-8	●	Lohusuu – Rannapungerja – Kauksi – Kuru
32.	KURU - REMNIKU	15	5-7	●	Kuru – Uusküla – Katase – Alajõe – Remniku
33.	REMNIKU - KUREMÄE	30	10-12	●●●	Remniku – Kaatermu – Kaidma – Kuremäe

8 EESTI EESTI PÕHJARANNIK

LAHEMAA RAHVUSPARK, JOAD, RÄNDRAHNUD JA PANKRANNIK
Kuremäe – Tallinn, 344 km, 34. – 50. päev

Päev	Marsruut	Pikkus (km)	Ajakulu (h)	Raskusaste	Marsruut
34.	KUREMÄE - VASAVERE	16	5-7	●	Kuremäe – Konsu – Vasavere
35.	VASAVERE - TOILA	25	8-10	●●	Vasavere – Oru – Voka – Toila park – Toila
36.	TOILA - SAKA	21	10-14	●●●	Toila – Martsa – Valaste – Ontika – Saka
37.	SAKA - ASERI	22	8-10	●●●	Saka – Moldova – Purtse – Liimala – Aseri
38.	ASERI - MAHU	20	7-9	●	Aseri – Kalvi – Kurna – Koila – Mahu
39.	MAHU - KUNDA	18	6-8	●	Mahu – Männiku – Letipea – Lontova – Kunda
40.	KUNDA - EISMA	19	6-8	●	Kunda (Kasemäe põik – Kalda – Koidu – Toolse tee) – Toolse – Karepa – Eisma
41.	EISMA - OANDU	16	5-7	●	Eisma – Vainupea – Mustoja – Altja – Oandu
42.	OANDU - KÄSMU	18	6-8	●	Oandu – Võsu – Käsmu
43.	KÄSMU - VIINISTU	26	8-10	●●●	Käsmu – Eru – Vihasoo – Kasispea – Turbuneeme – Viinistu
44.	VIINISTU - LOKSA	20	7-10	●	Viinistu – Purekkari – Pärಿಸpea – Suurpea – Loksa – Kuivoja
45.	LOKSA - TSITRE	21	7-9	●	Kuivoja – Hara – Pedaspea – Puidisoo – Tsitre
46.	TSITRE - KABERNEEME	22	8-10	●	Tsitre – Muuksi – Põhja – Salmistu – Haapse – Kaberneeme
47.	KABERNEEME - JÄGALA JUGA	24	8-10	●	Kaberneeme – Ihasalu – Neeme – Jägala-Joa – Jägala juga
48.	JÄGALA JUGA - MUUGA	20	7-9	●	Jägala juga – Koogi – Muri – Ūlgase – Kallavere – Muuga
49.	MUUGA - PÜÜNSI	19	6-8	●	Muuga – Randvere – Leppneeme – Rohuneeme – Püünsi
50.	PÜÜNSI - TALLINN	17	6-8	●	Püünsi – Pringi – Haabneeme – Pirita – Tallinn