

23 SEENEKUNINGAS (Mushroom King)
Anni Käärst
„Seenekuningas“
M. J. Eisen

25 KANA (Chicken)
Anni Käärst
„Kana ja Prussakas“ A. Jakobson

Siia paika võib maha jätta kõik, mis on üleliigne – põletikud ja muud hädad, aga ka halvad mõtted ja paha tuju.

Here you can leave all the negative energy — bad mood, bad thoughts, inflammations and other distress.

28 PÕHJA KONN (Northern Frog) Anni Käärst
„Põhja konn“
Fr. R. Kreutzwald

29 NÄKK (Water-Nymph)
Martti Kalamees
„Näkingiul meheks“
E. Särgava

Humiinhapetest rikkas järvevees ujumine leevendab liigesehaigusi.

Swimming in the lake, which is rich in humic acids, relieves joint diseases.

30 USSIKUNINGAS (The King of Snakes)
Halla Kivisaar
„Teistre tüdruk ja ussikuningas“ A. Jakobson



32 SOOME TARK (Finnish Wiseman)
Anni Käärst
„Kullaketrajad“
Fr. R. Kreutzwald

33 KULLAKETRAJAD (Aurous Spinners)
Eero Ijavoinen
„Kullaketrajad“
Fr. R. Kreutzwald

35 TUULISPASK (Whirlwind)
Eero Ijavoinen
„Tuulispead vihtlevad“
A. Jakobson

37 KOIT JA HÄMARIK (Daw and Dusk)
Halla Kivisaar
„Koit ja Hämarik“ Fr. R. Kreutzwald

24 KÜLMAKOLLU (Jack Frost)
Endel Kõnsa
„Jänes ja Külmetaat“ A. Jakobson

See paik lisab erksust ja peletab väsimust. Koht on alati jahedapoolne.

This spot gives you alertness and takes away fatigue. It's always a bit chilly here.

26 REHEPAPP JA HALLTÕBI (Taskmaster and Plague)
Jüri Undusk
„Rehepapp ja vanapagan“
J. Kunder

27 VÄE KÄED (The Powerful Hands)
Anni Käärst
„Surm teeb sepatööd“
A. Jakobson

Tunnetu Vae Kätele patsu lüües puude ja metsa jõudu – jõuvarud taastuvad hetkega ning edasi astumine on kerge. Ära unusta tänada saadud väe eest.

Feel the power of the forest and woods by giving the powerful hands a high-five — your energy will restore in a moment.

31 SÕNAJALAÕIS (Bloom of the Fern)
Anni Käärst
„Sõnajalaõie otsija“
A. Jakobson

Paik sobib suhete harmoonia üle mõtisklemiseks.

This is a suitable spot to think about the harmony of relationships.

34 TUULEKERA (Ball of Wind)
Martti Kalamees
„Kullaketrajad“
Fr. R. Kreutzwald

36 VARES JA TIHANE (Crow and Tit)
Anni Käärst
„Vares käib tihasel kosjas“
A. Jakobson

Oled edukalt jõudnud raja lõppu ja loodetavasti pakatad nii energiat, kui ka põnevatest lugudest!

Siit edasi sammudes jõuad Tartumaa Tervisespordikeskusesse, kus sind ootab Härjapõlvaste kaitseala ja Maajumalate park ning Otepää suunas viib edasi Suur Väerada — Tartu Maratoni rada.

Tartumaa Tervisespordikeskuse koduleht: www.tervisesport.ee

Congratulations! You have made it at the end of the track. Hopefully You are inspired by exciting stories and boost from energy.

You are now at Tartu County Recreational Sports Centre, where there are numerous of activities, such as playground called „The preserve of leprechauns“ and You can also see an open air gallery called “Earth Gods“.

Did You know that the legendary Tartu Ski marathon trail which is Suur Väerada (Great Energy Trail) that ends here is also marked with similar gates?

Väike Väerada

Väike Väerada on kolme kilomeetri pikkune mitmekülgne matkarada, mis ühendab looduse, tervise, spordi, kunsti ja pärimuse. Usutakse, et teatud paigad omavad ebatavalist tervendavat mõju nii inimese vaimsele kui ka füüsilisele tervisele.

Rada kaunistavad Eesti muinasjuttude teemalised puusculptuurid, mis moodustavad omanäolise vabaõhugalerii. Atraktiivsed kujud tähistavad raja tähtsamaid punkte ning pakuvad praktilisi lahendusi teeviitade ja istumispaikadena.

Kujunduse teema — Eesti muinasjutud, on teadlikult valitud, et juhtida tähelepanu meie rahvapärismusele ja näidata eestlasi rahvana, kes on osanud muistsetest aegadest tänapäevani puidust ja metsast lugu pidada.

Raja idee autoriks võib pidada kohalikke tervise- ja loodusõppe edendajaid, eesotsas Ph.D Reet Priimaniga. Kujunduse eest seisid hea Elva kunstnikud Anni Käärst ja Mariina Tiidor. Sculptuurid valmisid koostöös Eesti tuntumate puukujuriatega.

Nature Energy Trail

Nature Energy Trail is three kilometers long and has become one of the most popular hiking tracks in Elva area.

What makes it so special?

Estonians have always believed in nature and it's positive effects on health. It is believed that this trail also has such an effect.

You can see beautiful wooden sculptures along the trail. This open-air gallery is inspired by Estonian folk tales, that are connected to nature. Some of these sculptures work as a sign showing the way and others mark a “special” place, where you can take your time and enjoy the magic of nature.

The idea of the hiking trail comes from the local education enthusiasts, led by Ph.D. Reet Priiman. Designers were the local artists Anni Käärst and Mariina Tiidor and the sculptures were made in cooperation with the most famous wood sculptors in Estonia.

Telli Väikese Väeraja matk või retkejuht: **Elav Elva Keskus** +372 5353 6329
Guided tours on Nature Energy trail: www.visitelva.com turism@elva.ee

Trükise väljaandmise aasta: **2022**

Kujunduse ja fotode autor: **Timo Arbeiter**

ELAV
ELVA



Väike Väerada



Väike-Väerada on märgistatud valgete lindudega.
The trail is marked with white birds.



LEGEND

- Raja algus
Starting point
- Prügikast
Litter bin
- Käimla
Dry toilet
- Lõkkekoht
Fireplace
- Istumispaik
Sitting area
- Telkimisala
Camping area
- Ujumiskoht
Swimming
- Riietuskabiin
Changing room

1 ILMAPUU (Yggdrasil)
Andres Rattasepp
„Tule pildujad“
A. Jakobson

Üheksat maailma hoidev Maailmapuu juhatab sind rajale.

The tree holding nine worlds will show you the trail.

2 KAAREN (Raven)
Hallan Kivisaar
„Südi sõsar“ J. Kunder

3 KÕU (Thunder)
Anni Käärst
„Paristaja-poeg“
Fr. R. Kreutzwald

4 PIKKER (Bolt)
Andres Maask
„Paristaja-poeg“
Fr. R. Kreutzwald



6 TARK MEES TASKUS
Anni Käärst
„Tark mees taskus“
Fr. R. Kreutzwald

Heade mõtete koht, stressimaandamise paik.

This is a place of good energy — it's relaxing and stress relieving.



14 HUNT PÜÜAB KALA (Fishing Wolf)
Anni Käärst
„Hunt püüab jääaugust kala“ E. Särgava

Üks armastatumaid paiku rajal. Siin käiakse hingamas mändide ja järve koostoimes ioniseeritud õhku – koht on loodusliku tasa-kaalu poolest võrreldav parimate kuurortidega.

This is one of the popular spots on the track. Here you can breathe the ionized air created by the interaction of pines and the lake, which natural balance is comparable to the best resorts.

15 KALA (Fish)
Martti Kalamees
„Kaluri kimbatus“
J. Kõiv

5 ÖÖBIK JA VASKUSS (Nightingale & Blindworm)
Mariina Tiidor
„Ööbik ja vaskuss“
A. Jakobson

Siit võib abi otsida kõha-nohu vastu, paik öeldakse olevat hea ka vereringeprobleemide korral.

Here You may get help for your common cold.

7 LIND (Bird)
Hallan Kivisaar
„Imelind“ A. Jakobson

Suunanäitaja seitsme tee ristilt õigele rajale.

This is a direction indicator from seven-cross road to the right road.

8 VANAPAGAN (Old Nick)
Mariina Tiidor
„Tundmatu loom“ rahvapärinus Vändrast

Siin pikalt viibijal võib tabada peavalu ja väsimus.

The one who stays here for too long, might get a headache and fatigue.



9 KUUVALGEL VIHTLEVAD NEITSID (Ladies whisking in the moonlight)
Ivo Mänd, Raivo Perandi
„Kuuvalgel vihtlevad neitsid“
Fr. R. Kreutzwald

Sobiv paik imetlemaks looduse harmooniat. Meel rahuneb. Koht on hea väikeseks võimlemiseks — tee mõned mõnusad sirutused ja venitusharjutused.

Here you can feel the harmony of the nature, which has calming effect to your mind. This spot is also good for some exercise.

10 ILMALIND (The World's Bird)
Hallan Kivisaar
„Loomislaul“
rahvapärinus

12 SUUR KARU (Big Bear)
Anni Käärst
„Karu ja Vanamees“
rahvapärinus
Vaivarast



13 KAVAL REBANE (Slick Fox)
Anni Käärst
„Rebane varastab taadi kala“
E. Särgava

16 VETEVANA (The Wise Man of the Waters)
Anni Käärst
„Vetevana heategu ja karistus“ Fr. R. Kreutzwald

Siin võiks anda silmadele puhkust ning vaadata Vetevanaga samas suunas – kaugusse. Vaade on muinasjutuliselt kaunis ning aitab lõõgastada tänapäevases nutimaailmas väsinud silmi.

Here you can relax your eyes and look in the same direction as the wise man of the waters. The view is beautiful and helps you relax your tired eyes from today's smart world.



17 METSAEMA-METSAISA (The Fairies of the Forest)
Anni Käärst
„Metsaisa ja metsaema“ A. Jakobson

18 KOTKAS (Eagle)
Hallan Kivisaar
„Kolm kuninga tütart“ M. J. Eisen

19 VAENELAPS (The Orphan)
Anni Käärst
„Vaeslaps ja talutütar“
J. Kunder



20 KARJAPOISS (Herdsboy)
Andres Rattasepp
„Seakarjane Mihkel saab kuningaks“
A. Jakobson

21 VIRVATULUKE (Fairy's lantern)
Hallan Kivisaar
„Rahakatel“ A. Jakobson

Järve lähedus muudab õhu niiskeks. Sobiv paik hingamis harjutusteks.

The nearby lake makes the air humid. This is a great place to practice some breathing exercises.

22 JAAGUP TÜSSAB SURMA (Jacob cheats the Death)
Anni Käärst
„Vana Jaagup tüssab surma“
A. Jakobson

Siia võid jätta oma negatiivsed mõtted ja koguda tuge oma südamele „Südameplatsilt“.

Here you can leave Your negative thoughts and strengthen your heart.