

veselība!

<< Vai nepieciešamas maršrutā iekārtotas atpūtas vietas? Jā, vienmēr esot patīkami pa ceļam ieraudzīt galdu un solu, tur var uztaisīt pārtraukumu, apēst sviestmaizi. Taču bez šādām atpūtas vietām var arī iztikt. Svarīgāks par to ir pats maršruts.

"Mēs šopavasār piedzīvojām vilšanos, kad gribējām ar divriteņiem apbraukt apkārt Durbes ezeram. It kā tur esot velotaka, taču nekādas kartes nav. Tā nu arī necik tālu netikām, nobraucām tikai kādus 12 kilometrus. Un vēl nosalām, jo diena, kaut saulaina, tomēr bija auksta," šīs sajūtas dabā gājēji gan drīz aizmirsīs. Viņi pošas lidojumam uz Spānijas salu Maljorku, kur plāno noiet 130 kilometru.

Iet ar kolēģiem un suņiem

"Šur un tur ir staigāts – gan ar ģimeni, gan kolēģiem un domubiedriem," saka medzeniece Inguna Otaņķe. Viņa pastāsta ģimenes pārgājienu, kas Vērgalē izvērtās par mazu piedzīvojumu. Izgājuši vietā, kurā nepavisam nedomāja, kaut arī sekojuši zīmēm. "Apmaldījāmies, bet bija jautri. Visiem patika," Inguna smejas.

Pa Cīravas mažaparku viņa staigājusi kopā ar suņiem. Šāda iespēja viņas ģimenei ļoti svarīga, jo dresētos suņus bieži un uz daudzām vietām ved sev līdzi. Ir pastaigu takas, kurās nav atļauts iet ar mājas mīluļiem. Suņu saimniece zina, ka vairākās takās suņus neved, bet, piemēram, Grobiņā, gar Ālandi, var labi ar tiem izstaigāties. Šī vieta viņai patīk.

Uz jautājumu, kāpēc viņa iet pa ierīkotām pastaigu takām, atbild, ka ir kas citādāks, interesantāks nekā ierastie ikdienas maršruti mājas apkārtnē, kas iepazīti visos sīkumos.

"Kad ar kolēģiem gājām Kazdangas takā, ar mums kopā bija gide. Pastāstīja daudz interesanta, un tas bija papildu ieguvums. Uzzinājām par kokiem, par iemītniekiem, bija interesanti," Inguna atceras. No viņas darbavietas liela grupa cilvēku gāja arī no Pāvilostas līdz Ziemupei, nākamajā gadā – Jūrtakas posmu no Ziemupes līdz Karostai.

Bērniem vienmēr interesē vides objekti pastaigu maršrutā. Piemēram, Skaņajā takā Cīravā viņiem patīk uzstādītie mūzikas instrumenti.

Plānā pārgājiens ap Liepājas ezeru

Aigars un Kristīne Kārklīni ir pieredzējuši gājēji. Aigars atzīstas, ka pat neatceras, kurā gadā

abi devušies savā pirmajā pārgājienu, bet toreiz tuvojušies vasara un kopā pārdomājuši atvaļinājumu plānus, kad apsprieduši, ka gribētos kaut ko pie dabas, ar nakšņošanu teltīs un maltīti uz ugunsкура. Tā arī radusies ideja par pārgājienu gar jūras krastu, un kopā pāris piecās dienās nogājis pa Kurzemes jūrmaļu no Liepājas līdz Mazirbei. "Tad mums arī bija aķis lūpā, un tālāk jau esam gājuši pārgājienu visai regulāri," viņš stāsta. Kārklīni arī ikdienā daudz staigā ar suni, kas regulāri jāved pastaigās, tāpat brīvdienās mēdz iziet garākus maršrutus 10–20 kilometru garumā. Bet viņu ierastais pārgājienu maršruts parasti ir 40–70 kilometri.

Vienreiz gadā noteikti abi iet kopā kompānijā ar draudzeni no Skrundas un draugu no Siguldas. "Mums četriem ir viena fiziskā sagatavotība, cits citu labu papildinām pārgājienu," Aigars padalās ar pieredzi. Viņš stāsta, ka nav īsti nozīmes, cik daudz cilvēku iet kopā pārgājienu, taču ir svarīgi, lai visi ir ar viena līmeņa sagatavotību. Nav patīkami, ja starp grupas biedriem ir kāds, kurš nevar tikt līdzi, jo tad arī pārējiem ir pasmagi. "Svarīgi, lai visiem der izvēlētais pārgājienu modelis," piekrodina liepājnieks. Pērn augustā aizgājuši četratā no Liepājas līdz Pāvilostai, tur paballējušies un tad braukuši mājup. "Šogad plānojam pārgājienu apkārt Liepājas ezeram, tie ir kādi 60 kilometri, mums optimāls maršruts," Aigars padalās.

"Mēs savus maršrutus plānojam tepat ap Liepāju vai citviet gar civilizāciju, lai vajadzības gadījumā var tikt pie palīdzības," Aigars padalās pieredzē. Viņam patīk iet gan gar jūru, gan pa iekšzemes ceļiem, bet tādos galīgi nezināmos brikšņos līduši gan neesot.

Sakārtot galvu un iepazīt ķermeni

Citiem, kas šogad nolēmuši iet savā pirmajā pārgājienu, viņš iesaka sākt ar mazām distancēm – teiksim 15 kilometriem, tad pamazām kāpināt kilometru skaitu. "Kustēšanās noteikti pozitīvi ietekmē gan organisma fizisko formu, gan cilvēka mentālo stāvokli, tas ir pierādīts," Aigars teic. Viņš uzskata, ka iesācējiem noteikti noderēs iezīmētas pārgājienu trases, ko kāds jau ir izgājis, tas noteikti ir labāk, nekā mesties nezināmā bez pieredzes.

Aigara slīktākā pieredze pārgājienu bijusi viens no pirmajiem gājieniem, vēl pirms Kurzemes

EKSPERTS

Trūkst apļveida taku

Kristaps Kiziks,
pārgājienu vadītājs, gids

Dabas taku Latvijā ir daudz, tomēr garuma ziņā tās lielākoties ir vienādas, proti, plānotas iesācējiem. Pārsvārā tās ir līdz piecu kilometru garas un paredzētas ģimenēm ar pirmsskolas vecuma bērniem. Bērnam būtu jāspēj noiet tik daudz kilometru, cik viņš pats ir vecs. To arī ņemam vērā, domājot, kādām jābūt dabas takām.

Cilvēki parasti sāk ar laipām, taciņām, pēc tam jau vēlas doties garākos pārgājienu. Latvijā trūkst apļveida pārgājienu maršrutu, kas garāki par 5 km, – šādas 15 km garas takas ir vien dažas. Tad seko, piemēram, Jūrtaka, kas Latvijas teritorijā ir simtiem kilometru garumā un kuras izstaigāšanai vajadzīgs aptuveni mēnesis.

Pieprasījums dabas takās pavadīt vismaz četras līdz asto-



ņas stundas noteikti ir. Latvijā ir aptuveni 30 tūkstoši aktīvu dabā gājēju, kas meklē un paši plāno pārgājienu. Apļveida takas acīmredzot nav tik vienkārši ierīkojamas, tas prasa ļoti rūpīgu plānošanu. Vispirms tam nepieciešama ieinteresētība, svarīgi, cik katrs takas ierīkotājs ir aktīvs un spēj komunicēt ar Dabas aizsardzības pārvaldi, "Latvijas Valsts mežiem", kā arī zemes

īpašniekiem.

Cilvēku vēlmes ir atšķirīgas, vieni vēlas pārgājienu laikā redzēt jūru, citi ne. Liepājas pusē apļveida takā varētu iekļaut gan jūru, gan mežu, gan arī kādu upi. Parasti aktīvākie gājēji ir bez transporta, līdz ar to viņiem jābūt iespējai līdz maršruta sākumam nokļūt ar sabiedrisko transportu. Tāpēc būtu labi, ja taka sākas un beidzas sabiedriskā transporta pieturā, kurā autobuss pietāj ne tikai reizi dienā.

Ja pārgājienu maršrutā iekļauti interesanti objekti, piemēram, skaists dižakmens, tad nevajag pie tā taisīt stāvlaukumu. Jāplāno tā, lai pārgājienu dalībnieks līdz dižakmenim nonāk pēc noieta krietna ceļa posma. Arī skatu torniņiem jābūt pārgājienu noslēguma posmā, nevis pie stāvlaukuma – tā cilvēkiem būs interesantāk, viņi pārgājienu patērēs vairāk laika un dabā mazāk ienesis atkritumus.▶

UZZIŅAI

PĀRGĀJIENU MARŠRUTI DIENVIDKURZEMĒ:

- Bārta-Ķīburi – 16 km, 4–7 h, grants ceļi, bezceļi, nemarkētas meža takas;
- Virga-Mazkalēti – 14,6–23,6 km, 3–7 h, grants ceļi;
- Grobiņa-Godiņu piedzīvojumu platforma – ap 15 km, 3–5 h pa bijušo Liepājas-Ventspils dzelzceļa līniju;
- Mazkalēti-Bārta – 18 km, 4–7 h pa grants ceļiem un meža takām;
- atpūtas bāze "Ods"-Ķīburi – 15 km, 4–5 h, grants ceļi, bezceļi, nemarkētas meža takas;
- Ziemupes pārgājienu taka – 12 km, ap 3 h, grantēts ceļš, meža ceļiņi, iestaigātas taciņas, smilšaina pludmale, ūdens periodā jāšķērso mazas upītes;
- Rucavas rakstu taka – līdz 5 km, bruģēta ietve, asfalts, grants ceļš;
- Kalbūtes dabas parks – 3 km, 1,5–2 h, iestaigāta taka, kāpnes;
- Volzbaha pastaigu taka – 0,6 km, 15 min.;
- Aizviķu parks – 4 km, 1,5–2 h;
- Lielbātas avota pastaigu taka – 1,2 km, 30 min.;
- Priekules priediens – 3 km, 1–1,5 h, iestaigāta taka;
- Gramzdas mežaparks – 2 km, 0,5–1 h;
- Valta birzs – 1,5 km, 1 h, grants segums un iestaigāta taka;
- Kalētu mežaparks "Priediens" – 1 vai 2,5 km, 1,5 h, iestaigāta taka un grants/šķembu segums;
- dabas taka "Rivas loki" – 8 km, 2,5 h, neskarta daba ar šķēršļiem;
- dabas takas "Dvēseles veldzes dārzā" – pielāgotas vājredzīgajiem un neredzīgajiem;
- Pāvilostas pludmales taka – 3 km, 45 min., koka laipas un liedags;
- Papes ezera taka – 32 vai 36 km, 8–9 h, iestaigāta taka, meža ceļš, grants ceļš;
- dabas procesu taka Papē – 9,1 km, 4,5–5 h, zemes ceļš, dēļu laipa, pludmale;
- Ālandes upes dabas taka – 2,6 km, 1 h, dēļu laipas, grants/šķembu segums;
- Sventājas ielejas pastaigu taka – 2,3 km, 1 h, zemes ceļš, iemītas takas;
- Bernātu dabas parka 7 izziņas takas – garākā 1,4 km;
- Pūsēnu kalna taka – 1,2 km, 0,5 h, kāpnes un iestaigāta taka;
- pārgājienu Aizputes Misīnkalnā – takas no 1,4 līdz 3,2 km;
- Aizputes mākslas parks – ekskursijas garums 1 h;
- Durbes pilskalna taka – gar pilskalnu un Durbes dīķi;
- pārgājienu Cīravas mežaparkā – takas no 410 m līdz 1,5 km;
- Kazdangas parka pārgājiens – dažāda garuma takas;
- Mežtakas posms 111 km garumā Gramzda-Priekule-Kalvene-Aizpute-Snēpele;
- Jūrtakas posms 120 km garumā sešos posmos no Nidas līdz Sakas pagasta robežai.

AVOTS: DIENVIDKURZEMES TŪRISMS