

Došanās pārgājienos daudziem saistās ar skolas laiku. Tomēr, kā uzsver tūrisma speciāliste Sigita Klētniece, tas, ko gūstam, dodoties pie dabas, mums noder visas dzīves laikā.

MADARA OZOLIŅA

Tūrisma speciāliste Sigita Klētniece nodarbojas ar ceļojumu un pārgājienu organizēšanu. Ceļojumi uz ārvalstīm, braucieni ar velosipēdiem, laivu braucieni un pārgājieni, to organizēšana ir Sigitas ikdiena. Viņa sevi nesauc par gidu, bet gan vadītāju: “Būt pie dabas man patika jau bērnībā.

Aut kājas un doties ceļā

Es negribēju sēdēt uz vietas lauku sētā, gribēju zināt, kas notiek aiz sētas. Kad vien bija tāda iespēja, devos vecākiem visur līdzī. Ģimnāzijā izdarīju izvēli – mācīties tūrisma jomā, bet jau 19 gadu vecumā vadīju ekskursiju savai pirmajai tūristu grupai. Nu ik dienu vedu cilvēkus aplūkot viņiem zināmas un nezināmas vietas, mudīnu būt vairāk pie dabas,” stāsta Sigita.

Tūrisma speciālistei pašai vistuvākie ir pārgājieni, kuras tā pavisam nopietni lielākām un mazākām tūristu grupām viņa organizē jau piecus gadus. Un to izvēlējusies darīt Cēsīs. “Katram ir sava darbības vieta, man tās ir Cēsīs. Cenšos ik pa laikam izdomāt jaunus piedāvājumus, ar ko pārsteigt savas tūristu grupas. Šobrīd ak-

tuāla un pieprasīta programma ir “Izgaršo Cēsis”, kuras ietvaros ir iespējams nogaršot vietējo ražotos produktus. Manuprāt, šis ir lielisks veids, kā pilsētu iepazīt pavisam no cita skatu punkta. Tā kā Cēsis vienmēr lepojušas ar savu kultūrvēsturisko mantojumu, vedu cilvēkus tuvākos un tālākos pārgājienu, lai parādītu, cik skaistā vietā dzīvojam, cik bagāti esam ar dažādiem dabas objektiem,” norāda Sigita. Viņa stāsta, ka pārgājienos dodas kā ārzemnieki, tā latvieši, arī paši cēsnieki labprāt izmanto iespēju, lai iepazītu savu pilsētu un tās apkārtni. Vislielāko prieku Sigitai sagādā brīdis, kad izdodas vietējos aizvest uz tādu vietu, kur viņi nav bijuši, un pastāstīt faktus, kas nav iepriekš dzirdēti.

Tūrisma speciāliste norāda, ka došanās pārgājienos dod vairākus ieguvumus: “Tā ir fiziska aktivitāte, kas neprasa lielu piepūli. Tiem, kuriem ikdienā nepatīk braukt ar divriteni vai skriet, piemērota būs došanās pārgājienā. Šī aktivitāte nāk par labu kā fiziskajai, tā emocionālajai labsajūtai. Tā ir iespēja būt dabā un, dziļi ieelpojot, sajūst svaigo gaisu. Turklāt tas ir bez maksas – atliek vien pašam saņemties un doties uz mežu šīs sajūtas izbaudīt! Protams, došanās pārgājienos ir arī lielisks veids, kā bērnos un jauniešos raisīt interesi par vēsturi, par vietu, kur dzīvojam, jo varam par to pastāstīt interesantāk,

nekā sēžot skolas solā.”

Sigita Klētniece novērojusi, ka cilvēki arvien vairāk nogurst no lietām un mantām, arvien biežāk izvēlas sevi un citus iepriecināt ar sajūtām un emocijām. Tā, piemēram, cilvēki jubilejas mēdz svinēt, ne sēžot pie galda, bet gan dodoties kopīgā pārgājienā, to apvienojot ar pikniku dabā un peldēm Gaujā. Došanās pārgājienos Sigitai sagādā prieku. Lai arī viņa to aktīvi dara jau teju piecus gadus, Sigita ir pārliecināta, ka Cēsis joprojām ir daudz neatklātu pastaigu maršrutu. Tūrisma speciāliste labprāt izvēlas atklāt ko jaunu, veidojot pastaigu maršrūtus tā, lai tie atšķirtos no kartēs atrodamajiem. Sigita aicina ikvienu būt vairāk pie dabas, tādējādi rūpējoties par savu veselību un labsajūtu. □



■BŪT PIE DABAS. Pārgājiens ved pāri pļavām, cauri mežiem, gar upes līčiem - tās ir emocijas, dažreiz pārgurums un vienmēr gandarījums.

Foto: NO ALBUMA

UZZINĀI

Došanās pie dabas kļūst aizvien populārāka. Daudz tiek runāts par pārgājieniem. Arī tiem ir sava definīcija.

Organizēta cilvēku grupas pārvietošanās pa noteiktu maršrutu uz noteiktu mērķi - tūristu, skolēnu pārgājieni. Kājnieku tūrisms ir aktīvā tūrisma veids, kur pārvietošanās notiek pa iepriekš izvēlētu vai dabā nospraustu maršrutu.

Mūsdienu mainīgajā pasaulē dažādas cilvēka veiktās darbības ir grūti ielikt šaurā definīcijas rāmī, tādēļ iespējamas daudzas kājnieku tūrisma un pārgājienu formas. Tajā skaitā īsi, vienas dienas vai vairākdie-

nu gari pārgājieni. To maršruti var būt aplveida, lineāri, radiāli -vairāki maršruti no viena punkta, orientēšanās šķēršļotā apvidū, iešana gar jūras krastu, upes malu, pamestu dzelzceļu utt. Pārgājieni var notikt individuāli, grupās vai gidu pavadībā. Pārgājienu dažkārt kombinē ar citiem aktīvā tūrisma un atpūtas veidiem - laivu braucieniem, velobraucieniem, zirgu izjādēm.

Pārgājienu vienlīdz labi var īstenot dabas kultūrvidē. To laikā var izmantot arī nūjas, pārgājienu veikšanas mērķis var būt dabas un kultūrvides izziņa, dabas vērošana, savas fiziskās formas uzturēšana vai vienkārši atpūta no ikdienas rutīnas.

Kopā cauri mežam līdz klintīm

SARMĪTE FELDMANE

Kaut bija karsta pēcpusdiena, Liepā satikās vairāk nekā 20 interesenti, lai dotos pārgājienā uz Līču – Laņģu klintīm.

Izveidojuši vairākas grupiņas, visi devās pa taku uz Gaujas pusē. Ik pēc noietā ceļa gabala pārgājiena dalībniekiem bija jāizpilda kāds uzdevums, kā arī varēja uzzināt vairāk par konkrēto vietu.

Pēc pārgājiena, atgriezušies stāvlaukumā, bet vēl spēka pilni, lai aizietu līdz Lielajai Ellītei un atgūtu spēkus pastaigā pa veselības taku, visi bija gandarīti. Arī pārgājiena rīkotāji SIA “prakse.lv”. Tā ir Slimību profilakses un kontroles centra ierosme, kurai saņemts ES finansējums, un “prakse.lv” īsteno, realizējot projektu “Pasākumi visu vecuma grupu iedzīvotājiem fizisko aktivitāšu veicināšanai un paaudžu saliedētībai”.

“Pārgājienu sadarbībā ar pašvaldībām rīkosim 24 novados.



■GANDARĪTI. Pārgājiens uz Līču – Laņģu klintīm bija interesants, dalībnieki iesaistījās arī dažādās izzinošās atrakcijās.

Iecere ir, lai piedalās ģimenes, dažādas paaudzes, kuras veido komandas. Pārgājiena laikā jāveic dažādi uzdevumi, kas saistīti ar novada izzināšanu un veselīgu dzīvesveidu, fiziskām aktivitātēm,” pastāsta projekta vadītājs Andris Čeksters, bet “prakse.lv” vadītājs Jānis Logins, ka pārgājienā svarīga dažādu paaudžu sadarbība. “Ir prieks vērot ģimenes, kā vecāki sadarbojas ar bēr-

niem. Izrādās, ka bieži vien bērni zina vairāk nekā vecmāmiņa. Cits citu novērtē, arī pamāca. Pārgājienos jau katrs allaž ierauga ko tādu, kam agrāk pagājis garām,” pārdomās dalās Jānis.

Kārlis Sils un Elīna Miķelsone ir jelgavnieki. Bijuši darīšanās Valmierā, kur Elīna studēja, uzzināja par pārgājieniem un izmantoja iespēju. “Par Līču – Laņģu klintīm biju dzirdējusi, bet nebija

iznācis aiziet līdz tām. Draugi teica, ka tas ir to vērts. Uzdevumi pa ceļam bija interesanti. Kaut vai jāveic 16 metru distance, izmantojot dēļus un virves. To, ko stāstīja par ūdeni, ka pastaigas ir veselīgas, protams, zināju, bet vienmēr ir labi, ja atgādina,” pārdomās dalījās Elīna.

Priekuliete Rudīte Truce, sportiska dzīvesveida piekritēja, trenere, palīdzēja noorganizēt pārgājienus. “No Priekuļu novada bija tikai četri dalībnieki. To var saprast, jo vietējie, kuri gribējuši, ne reizi vien pabijuši pie Līču – Laņģu klintīm, izstaigājuši taku,” pārdomās dalījās Rudīte un atzinīgi vērtēja, ka cilvēki no dažādām vietām satiekas pārgājienā, viņiem ir viens mērķis, viņi sarunājas, piedalās aktivitātēs, uzzina ko jaunu.

Rudīte arī atzīst, ka pārgājieni, domājot par veselību, profilaksei ir ļoti noderīgi. “Daudz runā-

jam par veselīgu dzīvesveidu, bet katram pašam ir kaut kas jādara. Daudzi atzīst, ka iesaistītos, bet ir aizņemti darbā, pietrūkst laika. Senioru vidū ir aktīvie un tie, kuri negrib nekur piedalīties. Kad kaut kas interesants tiek organizēts, interesenti ir vienmēr,” stāsta Rudīte Truce.

Pārgājiena rīkotāji pastāsta, ka daudzas pašvaldības Latvijā atteikušās no līdzdalības pārgājienu rīkošanā. “Vietējie taču labāk zina vietas, apstākļus, cilvēkus, kuriem tuvs aktīvs un veselīgs dzīvesveids. Pārgājiens – tās ir jaukas kopā pavadītas stundas un noietu trīs četri kilometri,” saka Andris Čeksters un uzsver, ka Slimību profilakses un kontroles centrs ir sagatavojis ļoti vērtīgus materiālus par veselīgu dzīvesveidu.

Par pārgājieniem katrs var uzzināt centra mājaslapā. □

Publikācijas sagatavotas ar Valsts reģionālās attīstības aģentūras finansiālu atbalstu no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem.

Mērķprogrammā “Reģionālo un vietējo mediju atbalsta programma” atbalstīts projekts nr. Nr.2/MEDIA/18/013



Valsts reģionālās attīstības aģentūra