



Biedrība “Latgales kulinārā mantojuma centrs”

Pils iela 6, Krāslava, LV – 5601

Reģ.Nr. 50008218061

+371 26395176, kulinaraismantojums@inbox.lv

www.kulinaraismantojums.lv

Veselības pārgājiens

“Izbaudi dabu kustībā un parūpējies par savu labsajūtu”

Maršruts: Krāslavas pils komplekss – Priedaine – atpūtas vieta pie Daugavas – zirgu sēta “Klajumi” = **10 km**

Pasākuma norises datums un laiks: 2025. gada 6. septembrī, no plkst. 9.00 līdz 16.00

Pārgājiena sākumpunkts: Krāslavas grāfu Plāteru pils komplekss

Pārgājiena noslēgums: zirgu sēta “Klajumi”, Kaplava, Kaplavas pagasts, Krāslavas novads, www.klajumi.lv

Laiks	Aktivitāte
8.45 – 9.00	Dalībnieku reģistrācija , pie Krāslavas novada TIC ēkas (Pils iela 2)
9.00 – 9.10	Pasākuma atklāšana, iepazīstināšana ar programmu.
9.10 – 9.40	Teorētiskā informācija par pārgājieniem , t.sk. maršruta plānošana un organizēšana, līdzī nēšanas lietas, drošība un uzvedība dabā. Praktiskie vingrinājumi. <i>Alise Samsonoviča, sporta skolotāja un rekreācijas speciāliste</i>
9.45 – 10.45	Pārgājiens: Krāslavas pils komplekss – Priedaine - atpūtas vieta pie Daugavas = apt.4 km
10.45 – 11.15	Pietura labiekārtotajā atpūtas vietā pie Daugavas. Teorētiskā informācija par veselīgu soļošanu (solis un ritms, elpošana, apavi un apģērbs, ūdens un uzturs). Praktiskie vingrinājumi. <i>Alise Samsonoviča, sporta skolotāja un rekreācijas speciāliste</i>
11.15 – 12.45	Pārgājiens: atpūtas vieta pie Daugavas – zirgu sēta “Klajumi” = apt. 6 km
13.00 – 14.00	Veselīgs uzturs (Latgales kulinārā mantojuma pusdienas) zirgu sētā “Klajumi”
14.00 – 15.00	“Dzīvo vieglāk”, lekcija par veselīgu uzturu <i>Elīna Petrinčika, sertificēta uztura speciāliste</i>
15.00 – 16.00	Pārgājiena dalībniekiem būs pieejams mobilais veselības punkts , kurā varēs veikt dažādus ekspresmērījumus un saņemt īsu konsultāciju par testa rezultātiem un tālāko taktiku. <i>Pakalpojumu nodrošinās Svetlana Šidlovska, neatliekamās medicīnas ārsta palīgs.</i>
16.00 – 16.20	Pārgājiena dalībnieku transportēšana uz Krāslavu.

Pārgājiens tiek organizēts Krāslavas novada pašvaldības īstenotā projekta Nr. 4.1.2.2/1/24/I/009 “Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu īstenošana Krāslavas novadā” ietvaros.

