

Šī rudens piedzīvojumi Latvijā: pārgājienu organizatore iesaka 3 ainaviskus maršrutus un sniedz padomus ideālai dienai pie dabas



Rudens ir viens no labākajiem gadalaikiem, lai iepazītu Latviju, dodoties pārgājienā – meži iekrāsojas zeltainos toņos, piekraste kļūst klusāka, bet vēsāks laiks ir īpaši piemērots garākām pastaigām. Taču veiksmīgs pārgājiens ir atkarīgs ne tikai no izvēlēta maršruta, bet arī no atbilstošas sagatavošanās. Sadarbībā ar “Wolt” pārgājienu organizatore un “Hike your mind” dibinātāja Gerda Šulce iesaka trīs ainaviskus maršrutus, ko šoruden vērts atklāt, kā arī sniedz praktiskus padomus par to, ko ņemt līdzi, lai diena dabā būtu ērta un bez lieka stresa.

Vietas, ko šoruden atklāt

1. Mazirbe–Roja: garākam piedzīvojumam pie jūras

Tiem, kuri vēlas uz brīdi izrauties no ikdienas, Gerda iesaka doties pa Jūrtakas posmu starp Mazirbi un Roju. Šis ir vairāku dienu pārgājiens, kurā ainava nemitīgi mainās – ceļā mijas

smilšaina un akmeņaina piekraste, priežu meži un nelieli piekrastes ciemi, bet jūrā vietām redzami arī lieli akmeņi. Maršruts ļauj izbaudīt klusāku un mazāk apdzīvotu Latvijas piekrastes pusi un ir piemērots tiem, kuri vēlas pārgājienu pārvērst par mazu ceļojumu.

2. Ragaciems–Engure: jūra, mežs un piekrastes ciemi

Pieejamāka izvēle ir Ragaciems–Engure posms, kur pārgājiena laikā iespējams mijas pludmales un meža takas. Maršruts apvieno daudzveidīgu dabu ar tradicionālo zvejniekciemu noskaņu, ļaujot vienas dienas laikā iepazīt vairākus Latvijas piekrastes vaibstus.

3. Jūrkalne–Pāvilosta: mežonīgākai pieredzei

Tiem, kuri meklē izteismīgākas ainavas, Gerda iesaka Jūrkalnes–Pāvilostas posmu. Tas izceļas ar iespaidīgu piekrasti, stāvkrastiem un salīdzinoši neskartu dabas vidi. Šeit daba var sagādāt pārsteigumus – kādā posmā pludmale var nebūt izstaigājama un var nākties izvēlēties citu ceļu vai pat brist pa ūdeni. Tāpēc šis maršruts īpaši piemērots tiem, kuriem patīk nedaudz neparedzamāki piedzīvojumi.

“Nebaidieties izvēlēties vietas, kurās iepriekš neesat bijuši. Pārgājiena diena pati par sevi var kļūt par nelielu ceļojumu – iespēju atklāt ko jaunu un gūt citādu pieredzi,” saka Gerda Šulce, “Hike your mind” dibinātāja un pārgājienu organizatore.

Ko ņemt līdzi rudens pārgājienā?

Latvijas rudens laikapstākļi var mainīties ļoti strauji, tāpēc Gerda iesaka ņemt līdzi ģērbties dažādas apģērba kārtas, ko atkarībā no laikapstākļiem var kombinēt un vairākās kārtās un būt gataviem gan lietum, gan vējam. Ejot ķermenī sakarst, taču apstāšanās laikā tas var ātri atdzist, tāpēc iespēja apģērbu pielāgot situācijai palīdzēs saglabāt komfortu visa pārgājiena laikā. Tāpēc būtiski līdzi ņemt siltu apģērba kārtu un ūdensizturīgu virskārtu. Tikpat svarīgi ir ilgstošai staigāšanai piemēroti apavi. Pārgājienu zābaki nav obligāti nepieciešami – laba izvēle var būt arī taku skriešanas apavi ar labu saķeri.

Arī par ēdieniem un dzērieniem vērts parūpēties jau iepriekš. Gerda iesaka rēķināties ar aptuveni 0,5 litriem ūdens uz katriem pieciem kilometriem, savukārt garākos pārgājienos var būt nepieciešams papildu šķidrums vai elektrolīti. Vēsā rudens dienā patīkams papildinājums būs arī termoss ar karstu tēju vai kakao.

Uzkodām viņas iecienītākā izvēle ir tumšā šokolāde, proteīna batoniņi, kaltēts mango, banāni, sālīti rieksti, cietais siers, sāļie krekeri un vārītas olas. Garākiem pārgājieniem viņa iesaka arī biezpienu ar vīgu vai aveņu ievārījumu, ja iespējams nodrošināt tā uzglabāšanu drošā temperatūrā.

“Pārgājiena laikā nav jābaidās no cukura. Tas nodrošina ātru enerģiju, ko organisms var nekavējoties izmantot, savukārt pēc vairāku stundu ilgas iešanas īpaši labi var noderēt kaut kas sāļš,” skaidro pārgājienu eksperte Gerda.

Gatavošanās pārgājienu bieži nozīmē pārsteidzoši garu iepirkumu sarakstu. No ūdens un uzkodām līdz tējai, augļiem un dažādiem praktiskiem piederumiem – “Wolt Market” var palīdzēt visu nepieciešamo sagādāt pirms došanās ceļā.

“Piedzīvojumi brīvā dabā bieži prasa dažādu produktu kombināciju – sākot no pārtikas un dzērieniem līdz praktiskām ikdienas precēm. “Wolt Market” vēlamies padarīt ikdienas iepirkšanos ērtāku, tostarp arī tad, kad klienti gatavojas spontānam izbraucienam vai piedzīvojumam dabā,” saka Lase Vēbers (Lasse Weber), “Wolt Market” vadītājs Latvijā.

Rudens pārgājiena iepirkumu sarakstā var iekļaut visu nepieciešamo – sākot no ūdens un sporta dzērieniem līdz augļiem, kaltētām uzkodām, šokolādei, sieram un krekeriem. “Wolt Market” var palīdzēt sagādāt arī pēdējā brīža nepieciešamās lietas, kuras viegli aizmirst, piemēram, kukaiņu atbaidīšanas līdzekli, lietussponžu vai citus pārgājienu noderīgus piederumus.

Visbeidzot, Gerda iesaka katrā mugursomā vienmēr glabāt dažas pamatlietas: pilnībā uzlādētu telefonu, ārējo akumulatoru, ūdeni, uzkodas, mitrās salvetes un nelielu maisiņu atkritumiem. Tā kā rudenī dienas kļūst arvien īsākas, pirms došanās ceļā vērts pārbaudīt arī saulrieta laiku – īpaši, ja plānots doties cauri mežiem.

“Telefons, ūdens un uzturvielām bagāta uzkoda ir pats svarīgākais. Viss pārējais ir daļa no pieredzes. Uztveriet pārgājiena dienu kā nelielu ceļojumu un ļaujiet sev atklāt, kur ceļš jūs aizvedīs,” noslēdz Gerda.

Par Wolt

Wolt ir Helsinkos bāzēts tehnoloģiju uzņēmums, kas nodrošina vienotu platformu pārtikas un citu preču pasūtīšanai, tirdzniecībai un piegādei visām iesaistītajām pusēm - pircējiem, tirgotājiem un kurjeriem. Lai to panāktu, *Wolt* izstrādā plašu tehnoloģiju klāstu, sākot ar vietējo loģistiku un beidzot ar mazumtirdzniecības programmatūru un finanšu risinājumiem, kā arī pārvaldot savu pārtikas preču veikalu *Wolt Market*. *Wolt* piedāvājumā ir dažādi risinājumi katra vajadzībā - *Wolt+* (abonēšanas pakalpojums iedzīvotājiem), *Wolt for Work* (pasūtījumu veikšana uzņēmuma vajadzībām), *Wolt Drive* (ātrās piegādes tirgotājiem) un *Wolt Self-Delivery* (pakalpojums tirdzniecības partneriem ar savu piegādes personālu). *Wolt* misija ir padarīt pilsētas labākas, stiprinot vietējās kopienas un veicinot pilsētu izaugsmi. *Wolt* dibināts 2014. gadā, un 2022. gadā apvienojis spēkus ar uzņēmumu *DoorDash*.

Preses kontakinformācija

Piret Pert

Head of Communications, Trust & Safety
(Global) and Baltics
press@wolt.com

Kopēt saiti uz lapu

<https://press.wolt.com/lv-LV/271971-si-rudens-piedzivojumi-latvija-pargajienu-organizatore-iesaka-3-ainaviskus-marsrutus-un-sniedz-padomus-idealai-dienai-pie-dabas/>