

Vidzemes Augstskolas
Sabiedrības zinātņu fakultāte

bakalaura darbs

***KĀJĀMGĀJĒJU GARĀS
DISTANCES MARŠRUTA IZVEIDE
LATGALĒ***

Darba autore
Tūrisma organizācijas un vadības
studiju programmas
pilna laika studiju
4.kursa studente Amanda Valtere

Darba vadītāja
Lektore, Mg.geogr. Iveta Druva-Druvaskalne

Valmiera
2021

Saturs

Kopsavilkums	6
Summary.....	7
Резюме	8
Ievads.....	9
1. Kājāmgājēju tūrisma teorētiskie aspekti.....	13
1.1. Kājāmgājēju tūrisma izpratne.....	13
1.2. Kājāmgājēju tūrisma mērķauditorija.....	18
1.3. Garo distanču kājāmgājēju maršrutu plānošana un veidošana	20
2. Pētījuma izstrādes gaita un izmantotās metodes.....	31
3. Kājāmgājēju garo distanču maršrutu piemēru apskats.....	37
3.1. Kājāmgājēju garo distanču maršruti piemēri pasaulē.....	37
3.2. Kājāmgājēju garo distanču maršruta piemēri Baltijas valstīs.....	45
4. Kājāmgājēju garās distances maršruts Latgalē.....	53
4.1. Ziemeļlatgales maršruta posmi	56
4.2. Viduslatgales maršruta posmi	60
4.3. Dienvidlatgales un Sēlijas maršruta posmi	65
Nobeigums.....	71
Izmantoto avotu saraksts	78
PIELIKUMI.....	90

Pielikumu saraksts

1. pielikums. Apsekojuma grafika piemērs	91
2. pielikums Eiropas Kājāmgājēju asociācijas izveidotie garo distanču maršruti.....	93
3. pielikums. Garo distanču maršruti piemēri pasaulē.....	94
4. pielikums. Kājāmgājēju garo distanču taku piemēri Baltijas valstīs.....	97
5. pielikums. “Ezertakas” Ziemeļlatgales maršruta posmu apraksti.....	100
6. pielikums. “Viduslatgales maršruta posmu apraksti.....	109

7. pielikums. Dienvidlatgales un Sēlijas posmu apraksti	134
8. pielikums “Ezertakas” maršruta saskaņošanas īpašumu kadastra numuri (izņemot valsts un pašvaldības īpašumus).	149

Attēlu saraksts

1. attēls. Kājāmgājēju maršrutu veidi pēc to konfigurācijas.....	22
2. attēls. Kicbīles Alpos Tirolē (Austrijā) takas marķējums uz akmens.....	28
3.attēls. <i>Pacific Crest</i> (ASV) takas marķējums uz koka.....	28
4. attēls. <i>The Great Stones Way</i> (Anglija) takas marķējums	28
5. attēls. Norādes zīme Durmitora NP (Melnkalnē)	28
6. attēls. E-taku marķējuma paraugs.....	37
7. attēls. Mežtakas un E-11 maršruta zīmes.	37
8. attēls. E-taku karte	37
9. attēls. Sv.Jēkaba ceļu tīkls	44
10. attēls. Sv.Jēkaba ceļa apzīmējums.....	44
11. attēls. Autores aplūkoto pasaules kājāmgājēju garo distanču taku piemēru (n-44) garumi km (%).	44
12. attēls. Leduslaikmeta takas (<i>Ice age trail</i>) marķējums	45
13. attēls. Apalaču takas (<i>Appalachian Trail</i>) marķējums	45
14. attēls. Oandu - Aegvīda - Ikla maršruta karte.....	46
15. attēls. Oandu - Aegvīda - Ikla maršruta marķējums.....	46
16. attēls. Perakila – Aegvīda - Ehijerve maršruta karte	46
17. attēls. Perakila – Aegvīda – Ehijerve maršruta marķējums.....	46
18. attēls Perakila - Aegvīda - Kauksi maršruta karte	47
19.attēls Perakila - Aegvīda - Kauksi maršruta marķējuma zīme	47
20. attēls. 1836 maršruta karte.....	48
21. attēls. 1836 maršruta ceļa stabs	48
22. attēls. Camino Latvija jeb Sv. Jēkaba ceļa karte	49
23. attēls. Camino Latvija jeb Sv. Jēkaba ceļa apzīmējums	49
24. attēls. Camino Lituano maršruta karte.....	49
25. attēls. Camino Lituano ceļa apzīmējums.....	49
26. attēls. Jūrtakas maršruta karte.....	51
27. attēls. Jūrtakas maršruta apzīmējuma piemērs uz norādes zīmes	51

28. attēls. Mežtakas maršruta karte	51
29. attēls. Mežtakas maršruta marķējums ar uzlīmi	51
30. attēls. Kartes posmu ekrānšāviņš.....	55
31. attēls. Kartes 10 slāņu ekrānšāviņš.....	55
32. attēls. “Ezertakas” Ziemeļlatgales maršruta trase (violetā krāsā) un posmi, ekrānšāviņš no Google maps	57
33. attēls. “Ezertakas” Viduslatgales maršruta trase (oranžā krāsā) un posmi, ekrānšāviņš no Google maps	60
34. attēls. “Ezertakas” Dienvidlatgales un Sēlijas maršruta trase (dzeltenā krāsā) un posmi, ekrānšāviņš no Google maps	66
35. attēls. “Ezertakas” iespējamā logo zīme.....	75
36. attēls. “Ezertakas” trīs paralēlu svītru iespējamais marķējums	75

Tabulu saraksts

1. tabula. Maršrutu plānošanas un izveides posmu kopsavilkums	22
2. tabula. Piekrastes ainavu garo distanču kājāmgājēju taku piemēri.	39
3. tabula. Kalnu ainavu garo distanču kājāmgājēju taku piemēri.	40
4. tabula. Dažāda veida ainavu garo distanču kājāmgājēju taku piemēri.	42
5. tabula. Vēsturisku vietu, notikumu, svētceļojuma garo distanču kājāmgājēju taku piemēri.	43
6. tabula. Ziemeļlatgales “Ezertakas” maršruta posmi.	58
7. tabula. Viduslatgales “Ezertakas” maršruta posmi Rāzņas NP teritorijā.	61
8. tabula. Viduslatgales “Ezertakas” maršruta posmi (Z-D virziena posmi).....	62
9. tabula. Viduslatgales “Ezertakas” maršruta posmi (D-Z virziena posmi).....	63
10. tabula. Dienvidlatgales - Sēlijas “Ezertakas” maršruta posmi (Z-D virziena posmi) ..	66
11. tabula. Dienvidlatgales - Sēlijas “Ezertakas” maršruta posmi (D-Z virziena posmi) ..	67

Darbā lietotie saīsinājumi

CL – Civillikums

DAP - Dabas aizsardzības pārvalde

EAR – Eiropas Kājāmgājēju asociācija

ES – Eiropas Savienība

LĢIA - Latvijas Ģeotelpiskās informācijas aģentūra

LV/BY – Latvija/Baltkrievija

LV/LT – Latvija/Lietuva

LVM – Latvijas Valsts meži

nov. - novads

NP – nacionālais parks

pag.- pagasts

RGB - Sarkanzaļzīlais krāsu modelis

RMK – Igaunijas Valsts meži

TIC – tūrisma informācijas centrs

Kopsavilkums

Bakalaura darbā “Kājāmgājēju garās distances maršruta izveide Latgalē” tika noteikts darba mērķis - izstrādāt kājāmgājēju garo distanču maršrutu Latgalē, pēc kura Latgales reģiona tūrisma asociācija “Ezerzeme” to var realizēt praktiski. Kā arī tika izvirzīts pētāmais jautājums - kā optimāli, iesaistot Latgales dabas un kultūrvēstures resursus un esošo tūrisma infrastruktūru, izveidot kājāmgājēju garo distanču maršrutu?

Bakalaura darbs strukturēts četrās nodaļās. Tā pirmajā nodaļā aprakstīti kājāmgājēju tūrisma teorētiskie aspekti, balstoties uz zinātniskajām publikācijām un interneta resursos pieejamo informāciju. Aplūkota informācija par kājāmgājēju tūrisma terminiem, garo distanču maršrutu mērķauditoriju un kā veidot un plānot garo distanču maršrutus. Darba otrajā nodaļā aprakstīta pētījuma izstrādes gaita un izmantotās metodes, pamatā tika izmantotas trīs metodes - salīdzināšanas metode, kartogrāfiskā metode un apsekojumi dabā. Lai iedvesmotos no labākajiem pasaules, tajā skaitā Baltijas valstu piemēriem, darba trešajā nodaļā aplūkoti kājāmgājēju garo distanču - taku piemēri pasaulē, pievēršot uzmanību maršruta trašu aprakstu informācijas algoritmiem, trašu konfigurācijai, garumam km, marķējumam, u.c. parametriem. Ceturtajā nodaļā raksturots autores izstrādātais garās distances maršruts Latgalē “Ezertaka” pa lielākiem maršruta apgabaliem – Ziemeļlatgali, Viduslatgali un Dienvidlatgali – Sēliju. Katra maršruta apgabala raksturojumā tiek iekļauta apgabala kartoshēma ar maršruta posmiem, informāciju par maršruta apgabalu posmu garumu, ceļa segumu, dabas un kultūrvēsturiskajām vērtībām, tūristu mītņu pieejamību, maršruta posmu pārklāšanos ar citiem aktīvā tūrisma maršrutiem. Maršruta marķēšanas un tā attīstības nolūkos atzīmēti maršruta posmi, kurus vēlams saskaņot ar īpašniekiem, apsaimniekotājiem. Bakalaura darba izstrādes rezultāti ir sekojoši: autores izveidota digitāla publiski pieejama garās distances maršruta karte uz Google maps pamatnes 1060 km garumā (kartē integrēti vairāki slāņi: maršruta posmu trases, apskates objekti, papildpakalpojumu pieejamība – pārtikas veikali, aptiekas, tūristu mītnes); izveidoti detalizēti 49 maršruta posmu apraksti pēc vienotiem kritērijiem (pieejami darba pielikuma daļā); sagatavoti publiskai lietošanai un augšupielādei GPS ierīcēs 49 maršruta posmu trases gpx faili; sagatavots privāto zemju īpašumu pārskats, ar kuriem būtu nepieciešams veikt maršruta trases saskaņošanu; izstrādāts Latgales “Ezertakas” logotips un marķējuma zīmes paraugs.

Summary

The aim of the bachelor's thesis "Creation of walking long-distance route in Latgale" was to develop a long-distance route in Latgale, after which the Latgale region tourism association "Ezerzeme" could implement it in practice. The research question was also raised - how to optimally create a long-distance route by involving Latgale's natural and cultural history resources and the existing tourism infrastructure?

The bachelor's thesis is structured in four sections. The first chapter describes the theoretical aspects of hiking tourism, based on scientific publications and information available on the Internet. Information on the terms of hiking tourism, the target audience of long-distance routes and how to create and plan long-distance routes is discussed. The second chapter describes the course of research development and the methods used in which three methods were used - comparison method, cartographic method and field surveys. To be inspired by the best examples in the world, including the Baltic States, the third chapter deals with examples of long-distance hiking paths in the world, paying attention to route description information algorithms, route configuration, length, marking, etc. parameters. The fourth chapter describes the author's long-distance route in Latgale "Ezertaka" along larger route areas - North Latgale, Middle Latgale and South Latgale - Selonia. The description of each route area includes a map of the area with route sections along with information on the length of route, road coverage, natural and cultural values, availability of tourist accommodation, overlap with other active tourism routes, route sections marked for route marking and promotion, which should preferably be agreed with the owners, operators. The results of the bachelor's thesis are as follows: the author created a digital publicly available long-distance route map on the basis of Google maps in the length of 1060 km (several layers are integrated in the map: route sections, sightseeing objects, availability of additional services - grocery stores, pharmacies, tourist accommodation); detailed descriptions of 49 route sections according to common criteria have been created (available in the part of the appendix); gpx files of 49 route route tracks prepared for public use and uploading to GPS devices; an overview of private land properties has been prepared, with which it would be necessary to coordinate the route; the Latgale "Ezertakas" logo and a sample of the marking mark have been developed.

Резюме

В работе бакалавра “Создание длинного дистанционного маршрута пешеходов в Латгалии” была определена цель работы - разработать маршрут длинных дистанций пешеходов в Латгалии, по которому туристическая ассоциация Латгальского региона “Ezerzeme” может реализовать ее практически. Также был выдвинут исследуемый вопрос – как оптимально, привлекая природные и культурно – исторические ресурсы Латгалии и существующую инфраструктуру туризма, создать маршрут длинных дистанций пешеходов?

Работа бакалавра структурирована в четырех главах. В первой главе описаны теоретические аспекты пешеходных туристов на основе научных публикаций и информации, доступной в интернет ресурсах. Рассмотрена информация о туристических терминах пешеходов, целевой аудитории маршрутов длинных дистанций и как создавать и планировать маршруты длинных дистанций. Во второй главе описывается ход разработки исследования и использованные методы. В основном используются три метода - метод сравнения, картографический метод и обследования в натуре. Чтобы вдохновиться лучшими примерами мира, в том числе примерами стран Балтии, в третьей главе работы рассматриваются примеры длинных троп в мире, обращая внимание на алгоритмы информации о маршрутах, конфигурацию маршрута, длину (км), маркировку и другие параметры. В четвертой главе описан разработанный автором маршрут длинной дистанции в Латгалии “Ezertaka” по крупнейшим округам маршрута – Северной Латгалии, Средней Латгалии и Южной Латгалии – Селию. В характеристике маршрута каждого округа включается картосхема с участками маршрута, информация о длине этапов маршрута, дорожных покрытий, природных и культурно – исторических ценностях, доступность средств размещения туристов, перекрытие участков маршрутов с другими маршрутами активного туризма. В целях маркировки маршрута и его развития отмечены этапы маршрута, которые желательно согласовать с владельцами земель. Результаты разработки работы бакалавра являются следующими: автором создана дигитальная карта маршрута длинного дистанционного маршрута на основу Google Maps на протяжении 1060 км (на карте интегрировано несколько слоев: этапы маршрутов, объекты осмотра, доступность дополнительных услуг – продовольственные магазины, аптеки, средства размещения туристов); разработаны подробные описания 49 этапов маршрута по единым критериям (доступны в части приложения); подготовлены gpx файлы для публичного пользования и загрузки на GPS-устройствах; подготовлен отчет о частных земельных собственности, с которым владельцам необходимо провести согласование маршрута, разработан логотип “Ezertakas” и образец знака маркировки.

Ievads

Pasaulē aizvien vairāk cilvēku pievēršas aktīvajam dzīves veidam. Visbiežāk sastopamie iemesli, kāpēc cilvēki pievēršas aktīvajam dzīves veidam ir veselības un fiziskās izturības uzlabošana, kā arī garīgās veselības uzlabošana. Aktīvā dzīvesveida aktivitātes visbiežāk ir sastopamas ārpus telpām – dabā. Kā populārākās āra aktivitātes tiek minētas skriešana, ritenbraukšana un pārgājieni. Pārgājieni kļūst aizvien populārāki cilvēku vidū, tie stiprina cilvēka ķermeni un atbrīvo prātu - par to neko nemaksājot. Pārgājienu maršruti var būt gan garie, gan īsie. Taču aktuālāki kļūst tieši garie pārgājienu maršruti, kas ir vairāku dienu. Piemēram, ASV katru gadu kājāmgājēju skaitam ir tendence pieaugt. Laika posmā no 2006. - 2015. gadam) kājāmgājēju skaits pieauga par 7,4 miljoniem, bet pēdējo 3 gadu laikā (no 2016. – 2018. gadam) kājāmgājēju skaits pieauga par 10,2 miljoniem (Statista, 2020). Par garo distanču maršrutu popularitāti liecina arī tas, ka viens no pasaulē prestižākajiem tūrisma ceļvežu izdevējiem “Lonely Planet”, kā 2021. gada ceļošanas tendenci min garo distanču pārgājienu (Keith, 2021). Pieaugot kājāmgājēju skaitam gan pasaulē, gan Latvijā, ir nepieciešams domāt par jauniem maršrutiem un piemērotu infrastruktūru. Latvijā šobrīd izveidoti 4 garo distanču maršruti, taču tie šķērso Vidzemi, Kurzemi un Zemgali. Latgales plānošanas reģiona teritorija (autore turpmāk tekstā lieto terminu Latgale, apzinoties, ka to lietojot tiek iekļauta arī daļa no Sēlijas kultūrvēsturiskā novada vai zemes) vēl līdz šim nav iekļauta garo distanču maršrutos. Līdz ar to **autores bakalaura darba tēmas aktualitāti un problemātiku raksturo arī sekojoši faktori:**

- 1) Pieaug kājāmgājēju kustība Latvijā, kā arī **pieprasījums pēc aktīvā tūrisma**. 2019. gadā Krāslavas novadā pieprasījums pēc aktīvā tūrisma bija par 50% lielāks nekā 2018. gadā (BalticTravelnews, 2020). Latgalē kopumā 2019.gadā aktīvās atpūtas apmeklētāju skaits pieauga par 24% un dabas baudītāju skaits par 16% (Nocticus, 2020).
- 2) Vērtējot Latgales tūrisma rādītājus (piemēram, kopējo nakšņojumu skaitu, tas sastāda tikai 4,1 % (2019.g.) no kopējā Latvijas nakšņojumu skaita), vai piemēram, Latvijas ceļotāju **vairākdienu ceļojumu** skaita ziņā Latgale 2019.gadā apsteigusi Vidzemi un ieņem trešo vietu aiz Pierīgas reģiona (20,4 %) un Kurzemes (20,2 %), piesaistot 18.8 % vairākdienu ceļotāju. Kas norāda uz to, ka mērķtiecīgi veidojot atbilstošu tūrisma piedāvājumus var panākt arī tūrisma un ekonomikas statistikas uzlabošanu: 2019.gadā vairākdienu ceļojumu populārākais galamērķis bija Latgale

(18,8 %), Vidzeme (16,1 %), Rīga (13,1 %) un visbeidzot Zemgale (11,5 %) (CSP, 2020a; CSP, 2020b; CSP, 2020c). Salīdzinot arī 2020.gada un 2019.gada **3.ceturkšņa** (aktīvā tūrisma sezona) apkalpoto personu skaita rādītājus, var teikt, ka Latgales reģionu **tieši aktīvajā sezonā** COVID-19 pandēmija ir maz ietekmējusi (2.ceturksnī gan ievērojams samazinājums par 61 %, tas dos arī samazinājumu gada griezumā) (CSP, 2021).

- 3) Latvijas teritorijā šobrīd ir **3 dabā marķēti garo distanču kājāmgājēju** maršruti, kas savstarpēji savieno 3 Baltijas valstis un viens nemarkēts. Pēc “Lauku ceļotāja” iniciatīvas izveidoti 2 starpvalstu kājāmgājēju garo distanču maršruti: “Jūrtaka” (2017.-2019.gadā, 581 km, kas ir arī Eiropas kājāmgājēju maršruta E9 sastāvdaļa), kas ietver tikai Kurzemes, Pierīgas, Vidzemes reģionu Baltijas jūras piekrastes teritorijas, “Mežtaka” (izveidota 2019.-2020. gadā – ietver Pierīgas, Vidzemes reģionus (332 km), 2021.gadā plānota Mežtakas attīstība Kurzemes reģionā un Lietuvā, plānots to savienot ar E11), Latvijas Sv. Jēkaba ceļa asociācijas izveidotais Sv. Jēkaba ceļš iet pa Zemgali, Pierīgas reģionu un Vidzemi (2019.-2020.gadā, 320 km). Taču **Latgales reģionu šobrīd neskar neviens** kājāmgājēju garo distanču maršruts, kas paver iespēju veidot un attīstīt šāda veida tūrisma un aktīvās atpūtas piedāvājumus.
- 4) Latgales reģiona nozīmīgākie **tūrisma resursi** dabas kontekstā ir: ezeri, meži, paugurainu mozaīkveida ainavas, Daugavas upe u.c. mazāku upju ielejas, savukārt kultūrvēsturisko resursu grupā izceļas – katoļticīgo un vecticībnieku kultūras pieminekļi un tradīcijas, amatniecība, valodu daudzveidība - ir pietiekoši daudz neiepazītu dabas resursu. Latgalē šobrīd ir **34 dabas takas**, no kurām divas garākās ir 4 kilometri garas – Egļukalna taka un Priedaines taka (Latgales reģiona Tūrisma asociācija, 2019; DAP, 2020).
- 5) Arī **tūrisma aģentūras, aktīvās atpūtas organizācijas** Latvijā sāk arvien vairāk piedāvāt apceļot Latgali vairākdienu pārgājienos. Piemēram, “Jēkaba ceļojumi” 2020.gada pavasarī un vasarā piedāvāja nedēļās nogales brīvdienu pārgājienus Rekova – Krāslava, Neikšāni – Indra, kā arī divu dienu programmu “Apkārt Latgales ezeriem”, kur pirmajā dienā ar kājām tiek piedāvāts pievarēt 24 km distanci apkārt Ežezeram un otrajā dienā 45 km apkārt Rāznes ezeram ar velosipēdu (Jēkaba Ceļojumi, 2020a; Jēkaba Ceļojumi, 2020b; Jēkaba Ceļojumi, 2020c). 2020.gada septembrī tika dibināta arī **Latvijas dabas tūrisma asociācija** ar mērķi apvienot

dabas tūrisma organizācijas Latvijā un attīstīt un popularizēt atbildīgu dabas tūrismu Latvijā (Lursoft, 2021).

- 6) Kā nozīmīgs partneris, ar jau izveidotu infrastruktūru garo distanču pārgājienu maršrutos, var būt Latvijas Valsts meži ar jau **izveidotām atpūtas vietām**. Latgalē ir 61 Latvijas Valsts mežu izveidotu atpūtas vieta, kur ir iespējams atpūsties dabā bez maksas (LVMGEO, 2020).

Ņemot vērā šos visus priekšnoteikumus, 2020.gada sākumā **pēc Latgales reģiona tūrisma asociācijas "Ezerzeme"** ierosinājuma, bakalaura darba vadītāja un darba autore tika uzaicinātas veikt kājāmgājēju garā distanču maršruta izpēti un izveidi, kas aptvertu pēc iespējas lielāku Latgales reģiona teritoriju, kas arī kļuva par pamatu bakalaura darba tēmas izvēlē un tā izstrādē.

Takas izveide Latgalē paver jaunas iespējas jaunu tūrisma pakalpojumu izveidei takas tuvumā, kā arī tā dos iespēju jau esošajiem tūrisma pakalpojumiem palielināt interesentu skaitu. Kā arī Latgales reģionam tiek veidota jauna identitāte, kuru ir iespējams papildināt ar jaunu produktu, kas Latgalē līdz šim vēl nav veidots – marķēta garo distanču taka.

Darba mērķis: izstrādāt kājāmgājēju garo distanču maršrutu Latgalē, pēc kura Latgales reģiona tūrisma asociācija "Ezerzeme" to var realizēt praktiski.

Pētījuma jautājums: kā optimāli, iesaistot Latgales dabas un kultūrvēstures resursus un esošo tūrisma infrastruktūru, izveidot kājāmgājēju garo distanču maršrutu?

Darba uzdevumi:

- 1) Iepazīties ar kājāmgājēju tūrisma teorētiskajiem aspektiem;
- 2) Izpētīt garo distanču maršrutu piemērus pasaulē un Baltijā;
- 3) Izplānot un izveidot publiski pieejamu digitālu karti - potenciālo garo distanču maršruta trasi kājāmgājējiem, ņemot vērā tūristus piesaistes, tūristu mītnes u.c. pakalpojumus;
- 4) Apsekot kartē izplānoto maršrutu, veikt foto fiksācijas, pēc apsekojuma, ja nepieciešams, veikt korekcijas plānotajā maršrutā.

Pētījuma metodes:

- 1) Salīdzināšanas metode;
- 2) Apsekojumi dabā un fotofiksācijas;
- 3) Kartogrāfiskā metode.

Detālaks metožu izklāsts pieejams 2. nodaļā.

Autore vēlas izteikt pateicību Latgales reģiona tūrisma asociācijai “Ezerzeme” par uzticēšanos veikt atbildīgus pienākumus, par dažāda veida atbalstu maršruta tapšanas procesā. Tāpat liels paldies Dabas aizsardzības pārvaldes Latgales reģionālās administrācijas dabas izglītības centra “Rāzna” vadītājai Regīnai Indriķei un dabas izglītības darba speciālistei Agnesei Eglītei. par sniegtajiem padomiem un atbalstu darba autores prakses laikā. Autore vēlas izteikt lielu paldies visiem Latgales reģiona tūrisma informācijas centru darbiniekiem, tūrisma darba organizatoriem un citiem entuziastiem, kuri ar padomiem un dažāda veida atbalstiem palīdzēja rast labākos risinājumus maršruta izveidē. Paldies arī darba vadītājai Ivetai Druvai - Druvaskalnei par sadarbību un atbalstu darba tapšanas laikā.

1. Kājāmgājēju tūrisma teorētiskie aspekti.

1.1. Kājāmgājēju tūrisma izpratne.

Kājāmgājēju tūrisms (*walking/hiking tourism*- angļu val.) ir **senākais aktīvās ceļošanas** veids, kas ir pieejams ikvienam interesentam un tam ir nepieciešams minimāls inventāra daudzums. Vēsturiski pirmie ceļotāji, kas mēroja garas distances kājām, bija tirgotāji, garīdznieki, jaunu zemju atklājēji u.c., lai gan bieži tie izmantoja arī zirgu pajūgus. Cilvēki ar kājām mēroja garus ceļa posmus, lai dotos no vienas apdzīvotas vietas uz otru dažādos nolūkos. Piemēram, 19.gs. otrajā pusē daudzi latvieši (K.Barons, K.Valdemārs. E.Veidenbaums u.c.) devās uz Tērbatu (tagad -Tartu) studēt, lielu daļu no ceļa posmiem veicot ar kājām. **K. Barons** kādā vasaras brīvlaikā devās uz māju pusi (Dundagu) ar konkrētu mērķi: "*iepažīt sevīm vēl svešo Vidzemi.*" 1859.gadā K. Barons uzrakstīja grāmatu "Mūsu tēvzemes aprakstīšana" ar pirmo karti latviešu valodā. 2020.gada vasarā, K.Barona 185.dzimšanas dienas atcerei, iedvesmojoties no grāmatas, Ziedoņa muzejs organizēja Baronam veltītu pārgājienu Tartu – Dundaga (LSM.lv kultūras redakcija, 2020; Ziedoņa muzejs, 2020). Interesantus ceļojumu aprakstus laikā no 1879. līdz 1903. gadam par Eiropas valstīm (Vācijas, Austrijas, Šveices, Nīderlandes, Beļģijas, Francijas un Itālijas) un Krievijas impēriju (t. sk. Igaunijas un Somijas), atstājuši rakstnieki **brāļi Kaudzītes**. Ceļojumu apraksti publicēti 19. gs. 80. gados laikrakstā "Baltijas Vēstnesis" (Daija, 2020). Eiropā 18.gs.beigās un 19.gs. sākumā kļuva populāras **pastaigas pa pilsētu parkiem, arī kalnu teritorijām, piekrasti**. Pirmās ceļojumu rokasgrāmatas jeb ceļvežus 19.gs.30.-tajos publicēja Džons Marejs (John Murrey) un Karls Bedekers (Karl Baedeker) (Bryant, Burns & Readman, 2016).

Pastāv nelielas atšķirībās **tulkojot kājāmgājēju tūrisma terminus**, no angļu valodas uz latviešu valodu. Piemēram tulkojot terminu *walking* ar platformu hugo.lv – latviešu valodā tā nozīme ir - soļošana, iešana, pastaiga, savukārt *hiking* tiek tulkots kā pārgājiens (hugo.lv, 2020). Angļu valodā terminam **walking** ir divas nozīmes: 1) aktivitāte dodoties pastaigā, atpūtas dēļ; 2) sports, kur ātri iet garas distances. Termina **hiking** nozīme angļu valodā ir doties garās pastaigās lauku apvidos (Cambridge University Press, 2020). Līdz ar to kājāmgājēju tūrisma definīcijas valodu tulkojumu dēļ atšķiras. *Hiking/Walking* tūrisma definīciju tulkojot latviešu valodā ir: "*Kājāmgājēju tūrisms tiek uzskatīts par īpašu interešu tūrisma un izaicinājumu vietējai attīstībai. Šī aktivitāte pēdējo gadu desmitu laikā ir mainījusies no brīvā laika pavadīšanas līdz tūrisma darbībai, kas var radīt vietēja mēroga*

ekonomiskus ieguvumus, darba vietas lauku teritorijās, mazāku apdzīvoto vietu iedzīvīnāšanu un vides saglabāšanu.” (Fernandes, 2020). Terminu *walking* tūrisma kontekstā tulkojot latviešu valodā – *“Kājāmgājēju tūrisms ir viens no populārākajiem veidiem, kā izbaudīt galamērķi. Tas ļauj tūristiem labāk saprasties ar vietējiem iedzīvotājiem, dabu un kultūru. Šo tūrisma veidu var attīstīt jebkur kā ilgtspējīga tūrisma piedāvājumu ar salīdzinoši nelielām investīcijām. Tas var radīt sociālus un ekonomiskus ieguvumus iedzīvotājiem un kopienām, ja tie tiek pienācīgi attīstīti un pārvaldīti.”* (UNWTO, 2020a).

Tik minimāli, cik atšķiras terminu skaidrojumi savstarpēji, tikpat minimāli atšķiras definīcijas. Tās ir teju vienādas - došanās garākās vai īsākās pastaigas, brīvā laika pavadīšanas nolūkā ir mainījies uz tūrisma veidu, kas sniedz ekonomiskus ieguvumus – bet ar atšķirīgu pasniegšanas veidu.

Latviešu valodā ir maz tūrisma teorijas literatūras, kas apskata aktīvo tūrisma, tai skaitā kājāmgājēju tūrisma. Viens no avotiem ir A.Brenča grāmata ”Aktīvais tūrisms”, kurā autors lieto divus terminus - **kājnieku tūrisms un kalnu kājnieku tūrisms**: *“Kājnieku tūrisms ir tūrisma veids, kurā ceļojuma motīvs ir dažādas sarežģītības pārgājieni dabas un kultūras vidē, nodrošinoties ar dzīvošanai nepieciešamo inventāru un pārtiku.”* (Brenčis, 2003: 53). Kalnu kājnieku tūrisma tiek akcentēta vieta, kur tiek veikti pārgājieni - t.i. kalnos. Tomēr latviešu valodā **“kājnieks”** var tikt saprasts ar divām nozīmēm: 1) cilvēks, kas iet vai ceļo kājām, gājējs; 2) karavīrs, kas kaujas uzdevumus veic kājām. Kājnieki - ieroču šķira, bruņoto spēku pamatdaļa, kuras apbruņojumā ir strēlnieku ieroči (vardnica.lv, 2020). Tādējādi autore uzskata, ka labāk būtu izmantot terminu **kājāmgājējs**, lai netiktu asociēts, pārprasts ar militārajā dienestā lietotiem terminiem.

Kājāmgājēju tūrisms ir viens no **aktīvā tūrisma** veidiem jeb formām. Fiziskas aktivitātes dabā, kas sevī ietver sportu, kultūru un piedzīvojumus brīvā dabā. Latvijas Tūrisma likumā aktīvā tūrisma definīcija bija rakstīta šādi – *“tūrisma veids, kurā tūrists visas nepieciešamās darbības veic pats”* (Latvijas Republikas Saeima, 1998). Tomēr 2019.gadā tika veikti grozījumi Tūrisma likumā un aktīvā tūrisma definīcija tika izmainīta, vairāk atbilstoša laika garam: *“Aktīvais tūrisms – tūrisma veids, kurā ceļojumu galvenais nolūks ir aktīva atpūta un fiziskas aktivitātes ceļojuma laikā”* (LR MK, 2019).

Aktīvais tūrisms ir sociāli un ekoloģiski ilgtspējīgs, kurš sevī ietver dažādus motīvus, kā piemēram, izzināšana, atpūta, sevis pilnveidošana, fizisko aktivitāšu. Dalība garīgajās

aktivitātēs un fiziskos vingrinājumos ir ļoti svarīga, lai uzlabotu dzīves pieredzi. Aktīvs tūrists cenšas izglītot savu prātu un iegūt veselīgu ķermeni (Active-tourism, 2002).

Aktīvais tūrisms ir aktīva atpūta, jo **aktīvajā atpūtā ietilpst tādas aktivitātes kā pārgājieni**, vingrošana, riteņbraukšana, u.c. (McKercher 2015). Atpūta ir arī viens no aktīvā tūrisma galvenajiem mērķiem, kas sevī ietver ne tikai atpūtu, bet arī izglītošanos un rada dažādus ieguvumus:

- Atpūtu – atraucieties no ikdienas darba rutīnas, kur ir iespējams atslābiniet prātu un atjaunot ķermeņa enerģiju veicot vingrinājumus un aktīvi iesaistoties aktivitātēs;
- Izglītošanos - aktīvs tūrists vēlas mācīties un vēlas cieši iepazīt citu kultūru un dzīves veidu. Vēlme mācīties valodu, novērtēt vietējās tradīcijas un cienīt citas kultūras īpatnības un uzskatus;
- Ieguvumus – tūrisms sniedz ne tikai priekšrocības apmeklētājiem, bet arī palīdz vietējai ekonomikai un veicina apmeklētās teritorijas attīstību. Aktīvais tūrisms izmanto un novērtē dabu, aizsargā bioloģisko daudzveidību (Active-tourism, 2002).

Šie mērķi savstarpēji saistoties veido aktīvā tūrisma būtību. Ideālā gadījumā aktīvajam tūrismam ir jāizslēdz videi kaitīgas aktivitātes, kas kavē veicināt bioloģisko daudzveidību un kultūras struktūru (Active-tourism, 2002). Tomēr praktiski ne vienmēr izdodas realizēt. Vairāki pētījumi apliecina, ka brīvdabas aktivitātes rada ekoloģisko apstākļu pasliktināšanos, īpaši apmetņu vietās (Price, Blacketer & Brownlee, 2018; Peterson, Brownlee & Marion, 2018).

Tūrisma teorijā pastāv daudz veidu un formu, kā pēc konkrētām pazīmēm var klasificēt tūrisma veidus, to ir vairāk kā 130 veidu (Stainton, 2020). Kājāmgājēju tūrisms pēc savām pazīmēm ir **līdzīgs alternatīvajam tūrismam** (nišas tūrisma veids, kas ir pretējs masu tūrismam, ietver sevī ceļojumus, kas tiek uzskatīti par personīgiem un autentiskiem, un veicina mijiedarbību ar vietējo vidi, cilvēkiem un kopienām (Smith, Eadington, 1992)), tāpat arī līdzības var rast ar **mugursomnieku tūrismu jeb backpackers tourism** (ceļotāji, kas pārvietojas ar visām nepieciešamajām mantām, tērējot pēc iespējas mazāk līdzekļu). Tāpat par kājāmgājēju tūrismu var teikt, ka tas ir t.s. **lēnais tūrisms jeb slow tourism** (ceļošana ilgākā laika periodā lēnā tempā, ļaujot tūristam iegūt kvalitatīvu, autentisku vides un kultūras pieredzi (Dickinson, Lumsdon, 2010). Lēnajam tūrismam ir cieša sasaiste ar **ilgtspējīgu jeb līdzsvarotu tūrismu (sustainable tourism)**, kurš arī definē līdzīgas pazīmes: tūrisms veicina pozitīvu ietekmi uz sociālo vidi, ļaujot tūristiem uzzināt vairāk par vietējo

kultūru un gūt autentisku ceļojuma pieredzi (UNWTO, 2020b). Tas arī veicina pozitīvu ekonomisko ietekmi, jo tūrista tērētā nauda, visticamāk, paliks konkrētā vietā, kur tūrists būs viesojies.

Tūrisma negatīvo ietekmi uz vidi bieži mazina tieši lēnā tūrisma paradumi, jo ceļotāji mēdz domāt apzinātāk un bieži izvēlas videi draudzīgākus transporta veidus, izvēlas videi draudzīgās sertificētas naktsmītnes. Pozitīvi vērtējama iniciatīva gar Baltijā izveidotajiem garo distanču maršrutiem nominēt pakalpojumu sniedzējus ar zīmi “**Gājējam draudzīgs**” (Hiker friendly). 2020.gadā šo zīmi ieguva pirmie 18 pakalpojumu sniedzēji gar Mežtakas maršrutu (Sproģe, 2020). Tā kā Latvijas gadījumā kājāmgājēji pārvietojas pa lauku teritorijām un izmanto **lauku tūrisma** pakalpojumus (tūristu mītnes, bauda lauku labumus, kulināro mantojumu u.tml.), tad zināmā mērā tas ir attiecināms arī uz šo tūrisma veidu. Tā kā kājāmgājēji bieži izmanto arī dažādu viedo tehnoloģiju rīkus viedtālruņus, viedpulksteņus, tad zināmā mērā kājāmgājējus var pieskaitīt **viedā tūrisma** (*smart tourism*) grupai. Viedā tūrisma mērķis ir uzlabot resursu pārvaldības efektivitāti, palielināt konkurētspēju un uzlabot ilgtspēju, izmantojot tehnoloģiskas inovācijas. Viedajos tūrisma galamērķos tiek izmantotas sekojošas priekšrocības: tehnoloģijā iestrādātas vides; reaģējošie procesi mikro un makro līmenī; lietotāja ierīces vairākos saskares punktos; iesaistītas ieinteresētās personas, kas platformu dinamiski izmanto kā neironu sistēmu (Buhalis, Amaranggana, 2015).

Būtiskākā **kājāmgājēju** tūrisma pazīme ir **maršruts jeb maršruta trase (taka)** - tā var būt gan īsa (piemēram, kāda dabas taka ar nelielu, 9 km garumu), gan gara. Maršruts (arī maršruta trase) ir noteikts, iepriekš paredzēts ceļš, plāns (ceļojumam, kustībai) (vardnica.lv). Savukārt **distance** (no latīņu val. *distantia* –attālums) ir atstatums starp objektiem telpā vai laikā; sportā, aktīvajā atpūtā - **attālums** no starta (sākuma punkta) līdz finišam (beigu punktam) (Tilde, 2020). Detālāks skaidrojums pieejams 1.3.apakšnodaļā.

Pēc Eiropas kājāmgājēju asociācijas ieteikuma pie **garo distanču maršruta** takām pieskaita takas, kuru garums **pārsniedz 50 km un tajā ir iespējami 3 dienu posmi** (European Ramblers Association, 2020d). Tā kā autores plānotā maršruta trase aptvers visu Latgales reģionu (plānošanas reģiona teritoriju), tad maršruts būs garāks par 50 km un ietvers arī daudz vairāk dienu posmu, līdz ar to autores veidotā taka/maršruts var klasificēties kā garo distanču maršruts.

Kājāmgājēju maršruti aptvert dažādas pasaules ainavas, katrs maršruts ved pa savu unikālu trasi, apvidu. Līdz ar to arī šo maršrutu trašu grūtības pakāpes atšķiras. Šo maršruta **grūtības/sarežģītības pakāpi** var ietekmēt dažādi faktori - maršruta trases ģeogrāfiskā atrašanās vieta (līdzenumu, kalnu u.c. apvidi), klimata josla (sezonalitāte) un laikapstākļi (konkrētajā maršruta veikšanas dienās), segums (smilšains, mālains, grants, asfalts, akmeņains u.tml.). Kā piemēram, takas veikšanas laikā, ejot pa atklātu lauku karstā un saulainā dienā, tās veikšanas grūtības pakāpe būs augstāka, nekā, ja tā būs apmākusies diena. Tāpat arī seguma kvalitāte var atšķirties ejot atšķirīgos laika apstākļos, piemēram pa akmeņainu apvidu – lietainā laikā tas paliek mitrs un slidens, līdzīgi arī sala laikā, taka var būt apledojuši un bīstama ceļotājam (Mitten u.c., 2016). Garo distanču takas katram posmam, ņemot vērā iepriekš minētos faktoros, var noteikt tā grūtības pakāpi. Tradicionāli maršruta trases pēc grūtības pakāpes var iedalīt **vieglas, vidējas, grūtas**. Kalnainos apvidos grūtības pakāpes ir detalizētāk izdalītas.

Pēc maršruta trases faktoru izpētes kājāmgājēji paši nosaka kādu garo distanču maršrutu viņi spēs pievarēt atkarībā no sava veselības stāvokļa. Taču tieši **pārgājieni** (pārgājienu var definēt kā aktivitāti - gājienu, ko veic ceļotājs pa izplānoto maršrutu) **uzlabo** cilvēka **veselību**. Dažādu attāluma un ilguma pārgājienos fiziskā slodze katrā atsevišķā brīdī ir mērena, kaut arī kopumā tā var būt diezgan liela. Kalnainos apvidos pārgājieni stiprina dažādas muskuļu grupas, vieglākas grūtības pakāpes pārgājieni stiprina asinsrites sistēmu, kā arī elpošanas orgānus, rada možumu, labu garastāvokli un paaugstina darbaspējas. Vairākdienu pārgājienos, nakšņojot brīvā dabā, cilvēks iemācās ātri pielāgoties un labi justies jaunos, neparastos apstākļos (Corliss, 2016; Wolf, Wohlfart, 2014; Keith, 2021). Tas dod sava veida pieredzi, zināšanas.

Pēc kājāmgājēju tūrisma teorētiskās literatūras izpētes autore secina, ka kājāmgājēju tūrisms ir viens no aktīva tūrisma veidiem, kurš sevī ietver sekojošas pazīmes – ceļotājs jebkāda veida (īsāku vai garāku) maršrutu veic ar kājām, atbilstoši ceļojuma garumam visu sev nepieciešamo inventāru nesot sev līdzī, iegūst autentisku vides un kultūras pieredzi, bieži izmanto viedierīces. Kājāmgājēja pavadītais laiks maršruta trasē ļauj viņam pašam izveidot ciešu saikni ar dabu, pārvarot tās šķēršļus. Kā arī kājāmgājēju tūrisms palīdz ekonomiski attīstīties teritorijām, kas atrodas šīs takas/maršruta tuvumā, un radīt jaunus tūrisma piedāvājumus, līdz ar to jaunas darba vietas vietējiem iedzīvotājiem. Kājāmgājēju garo distanču takas ir tās, kuru distances maršruts dabā pārsniedz 50 km un ir iespējami vismaz 3 maršruta posmi. Nereti pašu aktivitāti, kurā ceļotājs ar kājām veic izplānotu

maršrutu, mēs saucam par pārgājienu. Tādējādi garo distanču maršrutus, kā aktivitāti, var saukt arī par pārgājienu.

1.2. Kājāmgājēju tūrisma mērķauditorija.

Mērķauditoriju konkrētam tūrisma veidam, pakalpojumam, produktam nosaka ceļojuma **mērķis un ceļotāja motivācija jeb motīvs (iemesls)**, kāpēc viņš dodas ceļojumā. Īglī un Čaikens definēja motivāciju kā dzinēju, kas vada domas un rīcību, lai apmierinātu cilvēku vajadzības (Eagly, Chaiken, 2005). Ceļojumu izaugsmi var salīdzināt ar karjeras izaugsmi: cilvēks var sākt savu ceļojumu dažādos dzīves līmeņos un to var ietekmēt dažādi faktori - finansiālais, veselības stāvoklis, cilvēki, kas atrodas apkārt (Goeldner, Ritchie, 2009: 259). Tāpēc var teikt, ka ceļojumu motivācija aptver plašu cilvēku uzvedības un cilvēku pieredzes loku. Potenciālo ceļojumu motivācijas saraksts ir garš un ietver dažādas cilvēku sajūtas un vajadzības, sākot no satraukuma un uzdrīkstēšanās līdz pašattīstībai un personiskajai izaugsmei. Ceļojuma **motivāciju raisoši faktori** var būt: atpūta, satraukums, sociālā mijiedarbība ar draugiem, piedzīvojumi, mijiedarbība ar ģimeni, veselības problēmas un aizbēgšana no rutīnas vai stresa (Bichler, Peters, 2019). Makintošs un Geldners identificēja četras **ceļojumu motivācijas**: fiziskās, kultūras, starppersonu motivācija, un statusa un prestiža motivācija. Analizējot motivāciju tūrismā, mēs varam noteikt vairākus motivāciju veidus, uz kuriem pamatojoties tika izstrādāti tūrisma veidi. Fiziskā motivācija tiek iegūta atpūtas, sporta, veselības tūrismā; kultūras motivācija - kultūras tūrismā; garīgās motivācijas tiek iegūtas reliģiskajā tūrismā, svētceļojumos (McIntosh, Goeldner, 1986).

Kā jau iepriekš darba autore minēja - savā bakalaura darbā vairāk pievērsīsies tieši garo distanču maršrutu kājāmgājēju motivācijas identificēšanai, jo tas saistās ar izvēlēto darba mērķi.

Ceļotāju motivācija aptver cilvēku pieredzes loku. Kājāmgājējiem ir visdažādākās pieredzes ar garo distanču maršrutiem: kādam šie maršruti ir pazīstama un ierasta nodarbe, kādam tā ir jauna pieredze un izaicinājums. Cilvēku ekspektācijas jeb gaidas pirms došanās garo distanču maršrutos ir dažādas - lai garīgi atpūstos, izrautos no ikdienas, izaicinātu sevi, justos tuvāk dabai, justos kontrolēts, sajustu gandarījuma sajūtu par paveikto, fiziskas aktivitātes (Breejen, 2007; Goeldner, Ritchie, 2009; Bichler, Peters, 2019).

Analizējot pēc dzimuma un vecuma garo distanču kājāmgājējus, tad pasaulē 1 - 4 dienu pārgājienos **visbiežāk var sastapt vīriešus** nekā sievietes un viņu vecums ir no **18 līdz 40**

gadiem (Yuniawati, Ridwanudinm and Pancawati, 2019: 785). **Latvijā** cilvēki, kas dodas garo distanču maršrutos ir dažāda vecuma, taču pēc lauku tūrisma asociācijas “Lauku ceļotāju” aplēsēm lielākā daļa ir no **35 līdz 50 gadiem** (Lauku Ceļotājs, 2020: 4).

Garo distanču kājāmgājējus var iedalīt arī **specifiskās grupās**, ko nosaka ceļojuma mērķis. motivācija vai arī pēc konkrēta vecuma, dzimuma, ģimenes stāvokļa, hobijiem:

Nūjotāji ir mērķauditorija, kas var veikt atsevišķus posmus vai visu garo maršrutu. Visbiežāk nūjotāji nenes līdzī somas ar mantām. Tāpēc tie izvēlās vienu apmešanās vietu, no kuras dodas pārgājienos. Nūjotāju motivācija dodoties šādos pārgājienos ir *fiziskās aktivitātes* (nūjošanā tiek iesaistīti 90 % no cilvēka muskuļiem) dabā. (Lauku ceļotājs, 2020: 5-6; Actour, 2011: 73).

Svētceļnieki dodas garo distanču maršrutos, kas ir saistīti ar *religiskiem motīviem*, kur kā galamērķis ir reliģiska vieta. Motīvi, kāpēc svētceļnieki dodas šajos garo distanču maršrutos, ir lēna ceļošana, pabūt ar sevi, būt kopā ar savu iekšējo, reliģisko “es”, iepazīt vietējos iedzīvotājus un kultūras mantojumu un doties kopējā gājienā. Taču, neatņemama sastāvdaļa šo garo distanču maršrutiem ir daba, tāpēc arī motīvi ir saistīti ar dabu, kā piemēram dažādi elpošanas vingrinājumi, meditācija dabā un dabas izziņāšana (Vistad u.c., 2020).

Ģimenes ar bērniem - šī mērķauditorija var atšķirties ar noiето kilometru daudzumu. Ģimenēs, kur pārgājieni ir ierasta lieta, garo distanču maršrutos var iet pat dažas dienas, taču visbiežāk ģimenes izvēlās īsus maršrutos, kas ir līdz 5 kilometriem (Lauku ceļotājs, 2020: 8-9). Taču garo distanču maršrutos ir iespējams iet kopā ar bērniem un gājēji to arī dara. Šai mērķauditorijai ir svarīgas naktsmītnes, kā arī maršruta segums, jo vecāki mēdz doties garo distanču maršrutos ar maziem bērniem, kuri ejot nogurst un vecāki pēc tam tos sēdina ratos (Julia, 2015).

Gājēji ar suņiem varētu teikt, ka ir individuāli ceļotāji, kuram līdzī ir savs mājdzīvnieks. Taču suņa īpašniekam ir jānes līdzī ne tikai sev nepieciešamās mantas, bet arī suņa. Nereti suņi ir pieraduši gulēt un īpaši dienas laikā nepārvietoties. Tāpēc šī iemesla dēļ ir svarīgi sagatavot suni, pirms došanās garo distanču maršrutos, katru dienu izvest savu mīluli garākās pastaigās, lai suns pierastu pie staigāšanas. Šķēršļi ar kuriem sastopas suņu īpašnieki garo distanču maršrutos ir tādi, ka tad, kad dzīvnieks ir izsmēlis savus spēkus, viņš apstājas, līdz ar to bieži vien nākas apstāties neparedzētās vietās un līdz ar to izjūk iespējami saplānotais dienas plāns. Taču dodoties garo distanču maršrutos ar suni tas ir jāparedz, jo tas ir tikai dzīvnieks (Thomas, 2015; Stepančuks 2020).

Individuālais ceļotājs ir visbiežāk sastopamais ceļotājs garo distanču maršrutos, tie ir gan vīrieši, gan sievietes. Individuālais ceļotājs ar savu mugursomu dodas viens pats šajos garo distanču maršrutos. Garo distanču pārgājiena maršrutos pieaug tieši sieviešu dzimuma gājēju skaits. Iemesli kāpēc pieaug šis skaits ir dažādi - vēlme sevi izaicināt, pabūt ar sevi, mainīt savu ikdienu. Taču kā vienu no iemesliem var minēt tieši filmas, kurās sievietes sevi izaicina šajos garo distanču maršrutos, piemēram, filma “Mežone” (*Wild*), pēc kuras demonstrēšanas 2014. gadā individuālo ceļotāju skaits uz Apalaču takas ASV pieauga no 48% līdz 60% (Lauku Ceļotājs, 2020: 11; Stepančuks 2020).

Draugu grupas ir vienotu cilvēku kopums, kas viena mērķa interesēs dodas garākos distanču maršrutos. Bieži vien motīvs ir visiem kopīgi pavadīt laiku dabā. Doties garo distanču maršrutos draugu grupās ir arī drošāk, nekā kad maršruta trasē atrodas viens. Bīstamās situācijās cilvēki blakus ir spējīgi palīdzēt. Tāpat arī kartes lasīšanā- vairāki cilvēki kopā ātrāk izpratīs virzienu, kurā jādodas, nekā gadījumā, kad maršruta trasē atrodas viens cilvēks. Kā arī vēl viens no plusiem draugu grupās ir kopējo mantu svāra sadalījums uz visiem. Kāds, kurš no draugu grupas ir spēcīgāks, var nest smagākās mantas (Yuniawati, Ridwanudinm & Pancawati, 2019: 787; Yukon, 2020).

Skrējēji garo distanču maršrutos izvēlās treniņu nolūkos, lai iesaistītos sporta, sacensību, pasākumu un ceļojumu izaicinājumos. Garo distanču skrējēji kājāmgājēju maršrutos izvēlas, jo katrs no tiem ir unikāls un sniedz savus izaicinājumus, kas palīdz trenēties dažādos seguma un reljefa apstākļos, bieži tie ir marķēti, kas atvieglo pārvietošanos pa mazpazīstamu apvidu. Izvēloties skriet maršruta trases, cilvēki arī jūtas drošāk, nekā skrienot pa braucamo ceļu, pilsētu trotuāriem (Hadfield, 2020; Greg, 2017).

Autore secina, ka galvenie garo distanču kājāmgājēju motīvi var būt dažādi: garīgā atpūta (sevis izzināšana, savu spēju pārbaude), piedzīvojums, izziņa, sportisks motīvs u.c. Tipiskākie garo distanču kājāmgājēju maršrutu ceļotāji segmenti ir: individuālie ceļotāji, draugu grupas, ģimenes ar bērniem, ceļotāji ar suņiem, svētceļotāji, dažādu aktīvas atpūtas veidu piekritēji kā piemēram nūjotāji un skrējēji.

1.3. Garo distanču kājāmgājēju maršrutu plānošana un veidošana.

Garo distanču maršrutu skaits pasaulē pieaug. Šajos garajos pārgājienos cilvēkiem ir iespēja sevi izaicināt gan fiziskā, gan garīgā jomā. Lai nokļūtu līdz garo distanču maršrutu

definīcijai ir jāaplūko maršrutu veidu definīcijas. Kā viens no maršruta veidiem ir **ceļojuma maršruts**, kura definīcija ir šāda:

“Kartē iezīmēts vai vārdiski ceļojuma plāns un apraksts, kurā ir nosaukts ceļojuma sākuma punkts un galamērķis, apstāšanās vietas ceļojuma laikā, ceļojuma garums, galvenie tūrisma objekti un iespējamās aktivitātes. Tūrisma aģentūru izstrādātajos ceļojuma maršrutos parasti tiek atspoguļota arī ceļojuma kārtība pa dienām un nakšņošanas vietas.” (Tūrisma un viesmīlības terminu skaidrojošā vārdnīca, 2008). Uz garo distanču kājāmgājēju maršrutu var attiecināt šīs definīcijas pirmo teikumu, lai gan garajos maršrutos tiek ieteikti arī ceļa posmi un nakšņošanas vietas.

Svarīgi, lai ceļojuma kārtība un nakšņošanas vietu piedāvājumi būtu elastīgi, ņemot vērā katra ceļotāja pārvietošanās tempu un iespējas. Pēc autores domām, ceļojuma maršruta termins ir vispārīgs, tāpēc tiek aplūkota **tūrisma maršruta definīcija**:

“Grafiski attēlots un vārdiski aprakstīts ekskursijas vai ceļojuma plāns noteiktai mērķauditorijai, kurā ir ietverts ekskursijas vai ceļojuma, kas nepārsniedz vienu gadu, - ilgums, sākuma punkts un galamērķis, pārvietošanās veids, galvenās apstāšanās vietas un apmeklējamās tūristu piesaistes. Ceļojumu tūrisma maršrutos parasti tiek iekļauts arī plānojums pa dienām un nakšņošanas vietas, bet patstāvīgu tūrisma maršrutu izveidei var pielietot apkārtējā vidē atpazīstamu marķējumu, papildinot to ar ceļotājiem atbilstošu infrastruktūru.” (Grīnfelde u.c., 2010: 19).

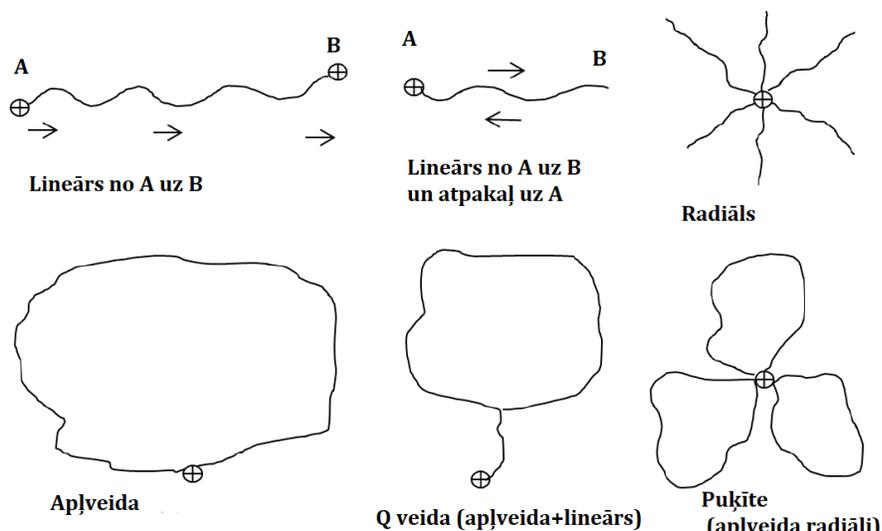
*“**Maršruta trase** ir dabā, kartē vai citādi izplānots un, iespējams, iezīmēts ceļš, pa kuru tūrists pārvietojas no maršruta sākumpunkta līdz galapunktam. Maršruta trase var atrasties publiskā vai privātā teritorijā, iekļaut koplietošanas ceļus, takas vai bezceļus gan pilsētvidē, gan lauku kultūrainavā vai dabiskā teritorijā.”* (Grīnfelde u.c., 2010: 12).

Bieži literatūrā maršruta trases dabā tiek sauktas arī par takām, tāpēc bakalaura darbā autore lieto šos terminus: garo distanču maršruts – taka kā sinonīmus.

Maršruta trases pēc to konfigurācijas var iedalīt (skatīt 1. attēlu):

- 1) lineārās trases, kur ir iespēja pārvietoties no punkta A uz B, no punkta A uz B un atpakaļ uz A;
- 2) radiālajās maršruta trasēs būtiska ir apmešanās vieta, no kuras ceļotājs veic lineāras trases;

- 3) riņķveida/apļveida (trase sākas un beidzas vienā un tajā pašā punktā);
- 4) kombinētie maršruti – Q veida (apļveida + lineāra), puķīte (apļveida radiāli).



1. attēls. Kājāmgājēju maršrutu veidi pēc to konfigurācijas (adaptēts pēc Gomez, 2019)

Garo distanču maršruti visbiežāk ir **lineāra veida**, tāpēc tiek izvēlēts sākuma un beigu punkts, kur noslēgsies maršruts, taču tie var būt arī apļveida maršruti, kur sākuma un beigu punkts ir viens un tas pats, bet trase veido apli (Grīnfelde u.c., 2010: 64; Gomez, 2019).

Autore savā bakalaura darbā ar **garo distanču kājāmgājēju maršrutu** sapratīs:

Dabā marķēta maršruta trase, kas ir garāka par 50 kilometriem un, kurā ir ietverti vairāki posmi, kuriem ir norādīti sākuma un galapunkti, norādīti iespējamie apskates objekti, nakšņošanas vietas u.c. veida kājāmgājējam nepieciešamā infrastruktūra.

Tālāk tiks apskatīta garo distanču maršrutu plānošanas un izveides posmi, ko autore identificējusi darbojoties pie maršruta izveides.

Plānošanas un izveides posmu **kopsavilkums**:

1. tabula. Maršrutu plānošanas un izveides posmu kopsavilkums

Posms	Skaidrojums
1. Maršruta mērķa un vērtību definējums	Nokļūt pie maršruta trases izveides mērķa, tematikas, kas noved pie maršruta gaitas aptuvenajām aprisēm.

2. Maršruta trases uzmetums	Maršruta trases pirmā varianta izveide, ņemot vērā tematiku, apskates objektu, atpūtas vietu, tūristu mītņu u.c. infrastruktūras pieejamību. Komunikācija ar iesaistīto organizāciju pārstāvjiem.
3. Maršruta apsekošana dabā	Maršruta trases posmu identificēšana, apsekojuma plāna izveide pa dienām, komunikācija ar iesaistīto organizāciju pārstāvjiem. Maršruta trases posmu izzināšana dabā, komunikācija ar iesaistīto organizāciju pārstāvjiem, ja iespējams - zemju īpašniekiem.
4. Maršruta pēcapsekojuma novērtēšana, korekcijas	Maršruta trases labojumi alternatīvi risinājumi, komunikācija ar iesaistīto organizāciju pārstāvjiem.
5. Maršruta trases saskaņošana	Izprast ar ko jāveic maršruta trases saskaņošana, komunikācija ar iesaistīto organizāciju pārstāvjiem, privāto zemju īpašniekiem.
6. Maršruta trases marķēšana	Maršruta trases marķēšanas ieteikumi, finanšu piesaiste trases marķēšanai, vietējo u.c. entuziastu iesaiste trases marķēšanā
7. Maršruta informatīvo materiālu, pasākumu izveide	Maršruta popularizēšanas iespējas, finanšu piesaiste mārketinga aktivitātēm.

Piezīme: Autores veidota, 2020.

1. Maršruta mērķa un vērtību definējums. Pirmais solis, lai sāktu plānot garo distanču maršrutu un nonāktu līdz maršruta veidam, ir noteikt, ar **kādu mērķi tiek radīts attiecīgais maršruts un kāda ir maršruta tēma.** Šis mērķis un tēma tālāk noved līdz maršruta sākuma, beigu punktam un kopumā pie maršruta gaitas. Kā piemēru, autore min Sv. Jēkaba ceļu, kur maršruta mērķis ir svētceļojums, līdz ar to šajā gadījumā maršruta galamērķis ir Sv. Jēkaba katedrāle, kā arī reliģiska rakstura piesaistes vietas. Kā arī pēc maršruta tēmas var noteikt pa kādu apvidu taka veidosies, kā piemēru takas tēmai, nosaukumam autore min Jūrtaku, kur takas apvidus pa kuru tā lielākoties virzās ir jūras piekraste, kas sasaucās ar takas tēmu un nosaukumu. Mērķis konkrētam tūrisma pakalpojumam vai produktam var būt arī konkrēta galamērķa attīstīšana, popularizēšana. Konkrētā mērķa attīstīšanā jādomā par **vērtībām, kuras tiks izceltas** – sociālā jomā (kultūras vērtības, mantojums, atpūta), vides jomā (bioloģiskās daudzveidība, ainava un pievilcības objekti), ekonomiskais aspekts (ieņēmumi tūrisma un ēdināšanas vietējiem uzņēmējiem, amatniekiem, darba vietas, uzturēšanas

izdevumi). Protams mērķa realizēšanai ir nepieciešama **komanda**, kura kopā strādājot, veido šo maršrutu un attīsta to līdz tā nonāk pie patērētāja – kājāmgājēja (Sanderson, 2018).

2. Maršruta trases uzmetums. Kā nākošo soli, lai turpinātu takas plānošanas posmu ir nepieciešama karte, tā var būt gan elektroniska karte, gan papīra formātā, kur atliktot sākuma un beigu punktu var sākt iezīmēt ceļus, pa kuriem taka varētu virzīties jeb **maršruta trases izpēte** (American Forest Foundation, 2020). Maršruta trase var vest gan pa meža, pļavas, piekrastes, pilsētvides, ciemu un lauku apvidiem, kā arī taka var vest arī pa jau esošām īsākām takām, jau izveidotiem velo maršrutiem. Maršruta tēma un mērķis nosaka apvidus izvēli Baltijas valstu kontekstā jau esošās garo distanču takas visbiežāk plānotas pa **valsts vai pašvaldībām, valsts institūcijām** (piemēram, Latvijas Valsts mežiem) piederošiem ceļiem. Maršruta plānošanā svarīgi maršruta trasi pārbaudīt Latvijas Valsts zemes dienesta kartē kadastrs.lv. Iemesls, kāpēc nav ieteicams garo distanču maršrutiem izvēlēties privātās teritorijas ir tāds, ka garo distanču maršruti ir vairāki simti kilometri, kur posmi, kas atrodas privātīpašumā, ir jāaskaņo ar katru teritorijas īpašnieku. Līdz ar to, ja kāds no privātīpašuma īpašniekiem nedod atļauju virzīt maršrutu caur savu īpašumu, tad ir jādomā jaunu ceļu un taku varianti, pa kuriem maršruts varētu virzīties, kādēļ var pazust maršruta izveidotā vienmērīgā koncepcija ar kādu tas ir radīts. Vislabāk pirms došanās apsekojumā (apsekojums – datu precizēšana, stāvokļa, situācijas izvērtēšana (Merriam-Webster, 2020), ir nepieciešams **paredzēt arī alternatīvos ceļus**, ja kāda iemesla dēļ sākotnējais izvēlētais ceļš nav izejams, vai neatbilst maršruta mērķim vai apvidum.

Paralēli maršruta aptuvenās trases shēmas izveidei ir nepieciešams kartē atzīmēt **infrastruktūras un piesaistes objektus** (naktsmītņu, pārtikas veikalu, publiskās atpūtas vietas, peldvietas apskates objektu atrašanās vietas). Būtiski ir veidot atsevišķus karšu slāņus, lai vieglāk pārlūkotu gan pamata posmu karti, kā arī apskates objektu, naktsmītņu un pārējos slāņus (State of Western Australia, 2019: 17-18). Garo distanču maršrutiem ir būtiski iekļaut pārtikas veikalus, ūdens ņemšanas vietas un naktsmītņu iespējas, jo garo distanču maršrutus veic vairākas dienas, vai nedēļas, līdz ar to nav iespējams paņemt līdzī pārtiku, tā lai tā pietiktu visam gājiena laikam. Kā arī naktsmītņu iespējas, lai kājāmgājējam būtu iespēja, gan nakšņot, gan izmantot dušu, kā arī uzlādēt visas nepieciešamās elektroierīces.

3. Maršruta apsekošana dabā. Pēc maršruta trases aptuvenā uzmetuma to ir nepieciešams apsekot dabā, lai izprastu vai kartē iezīmētie ceļi un izvēlētais apvidus ir piemērots, drošs, patīkams un ietver pietiekoši skaistas ainavas, objektus. Maršruta apsekošana ir jāveic pēc

rūpīgi **izplānota grafika**, paredzot laiku iešanai vai braukšanai, kā arī ieplānojot apmešanās vietu. Katrai apsekojuma dienai nepieciešams izstrādāt grafiku, kurā tiek iekļauti posmi, kuri tiks apsekoti, katra posma kilometru daudzums, laiks cikos tiks uzsākts apsekojums un laiks cikos noslēgsies apsekojums. Katram posmam nepieciešams aprēķināt laiku, kādā to ir plānots noiet, nobraukt. Grafikā arī jāiekļauj, kā tiks apsekots posms – kājām, velo, auto. Ar auto un velo var apsekot maršruta posmus, taču ir iespējams, ka auto var gadīties kāds šķērslis, kuru apsekojuma laikā nav iespējams šķērsot, kā piemēram, nolūzis koks, izskalots ceļa posms. Ar velo un kājām šādus šķēršļus nav problemātiski pārvarēt. Apsekojumi ar kājām ir labākais veids, kā apsekot maršrutu, jo ir iespējams pievērst uzmanību pat tādām niansēm, kā augu valsts daudzveidība, pamanīt katru niansi un izprast ainavu, kā to redzēs un sajūtīs potenciālais ceļotājs. **Apsekojumam ar kājām** ir jāaprēķina, ka **vienas dienas laikā varēs noiet aptuveni 20 km**, jo ir jāveic foto fiksācijas un jāveic apkārtējās ainavas izpēte. Svarīgi apsekojuma laikā ar GPS viedierīci ierakstīt ceļa posmu, kas tiek veikts, jo bieži vien kartēs atzīmētie ceļi nesakrīt ar dabā esošajiem. Līdz ar to pēc GPS ierakstiem pēc tam var veidot gala versijas karti. Kā arī apsekojuma laikā tiek pārbaudīts vai naktsmītnes, veikali, apskates objekti ir attiecīgajā maršruta posmā. Apsekojuma laikā ieteicams komunicēt ar vietējiem iedzīvotājiem, informējot viņus par plānoto projektu. Tikai apsekošanā var pateikt, vai kartē esošais ceļš sakrīt ar dabā esošu, jo var gadīties, ka izvēloties mazāk nozīmīgus ceļus pēc kartes, piemēram, meža ceļus, tie var būt, aizauguši ar kokiem, krūmiem un nav vairs caurejami. Līdz ar to uzreiz var meklēt tuvāko nākamo ceļu, kur ir iespējams iziet.

Garā distanču maršrutos **nav piemērots** izvēlēties **garus, taisnus posmus** ar vienveidīgu ainavu, jo gājējam tas ir nogurdinoši gan morāli, gan fiziski, redzot ceļu sev priekšā, kurš nebeidzas. Tāpēc, veicot apsekojumu dabā, ir iespēja izprast, kāda ir ainava un ceļš un vai tas ir piemērots attiecīgajam maršrutam. Maršrutu ir vēlams apsekot **dažādos gadalaikos**, lai varētu novērtēt, kā mainās ceļa, takas segums. Vai atsevišķi maršruta posmi ir izejami, piemēram, rudens periodā, kad laikapstākļi ir lietaini un ceļa segums var kļūt mīksts. Kā arī pēc takas apsekojuma, novērtējot posmus, kuri ir sliktāk caurejami ir iespējams noorganizēt atsevišķus gājienus, kur taka tiek attīrīta no zariem, akmeņiem, kokiem, utt. (REI, 2018). Kā arī ir svarīgi, lai šajos taku posmu attīrīšanas darbos piedalās ziņoši cilvēki, kas var ieteikt veidu, kā attīrīt taku, lai tas nekaitētu videi (Carscaden, 2015).

4. Maršruta pēcapsekojuma novērtēšana, korekcijas. Pēc apsekojumiem izveidojot maršruta gala versijas, garā distanču maršruti **tiek sadalīti pa posmiem**. Kājāmgājēju

maršrutos laiku aprēķina pēc Viljama Vilsona Naismita metodes (*Naismith's rule*): 5 km/h + 0.5 h/uz katriem 300 augstuma starpības metriem (gan augšup, gan lejup) (The Scout Association, 2000). Kājāmgājēju maršrutu veikšanai vienas dienas laikā ir ieteikts pārvietoties 6 stundas (šajās stundās neietilps pauzes) (Grīnfelde u.c., 2010: 73). Tātad 6 stundu laikā, pieņemot, ka uz 10 kilometriem ir 300 augstuma starpības metru, cilvēks var mērot vidēji 24 kilometrus dienā. Tātad garo distanču maršrutu sadala pa posmiem, kur **vidēji viens posms ir 24 kilometri** un tad var aprēķināt, cik attiecīgam maršrutam ir nepieciešamas dienas, nedēļas vai pat mēneši. Taču svarīgs faktors, veidojot posmus, ir ņemt vērā **apmešanās vietu pieejamību**, katru posmu noslēgt vietā, kur ir iespēja pārnakšņot. Ja tādu iespēju nav, tad potenciāli jāapzina tuvumā esošo mītņu saimnieki, kuri būtu gatavi nepieciešamības gadījumā **piedāvāt transfēru**: kājāmgājējus konkrēta posma finišā piedāvāt aizvest, bet otrā rītā nogādāt uz sākuma punktu.

5. Maršruta trases saskaņošana. Maršruta trase visbiežāk virzās pa autoceļiem, meža ceļiem un pašvaldību ceļiem un ielām. Latvijas Republikas likumā par autoceļiem ir noteikti Latvijas autoceļu veidi:

- valsts autoceļi
 - galvenie autoceļi (valsts autoceļu tīklu savieno ar citu valstu galvenās nozīmes autoceļu tīklu un galvaspilsētu). Tie tiek atzīmēti ar burtu “A” un ciparu;
 - reģionālie autoceļi (savieno savā starpā novadu administratīvos centrus vai savieno ar republikas pilsētām vai galvaspilsētu, vai ar galvenajiem vai reģionālajiem autoceļiem). Tie tiek atzīmēti ar burtu “P” un ciparu;
 - vietējie autoceļi (savieno novada administratīvos centrus ar novada pilsētām, novada apdzīvotām teritorijām, kurās atrodas pagastu pārvaldes). Tie tiek atzīmēti ar burtu “V” un ciparu;
- pašvaldību ceļi un ielas;
- komersantu ceļi (ceļi, kas pieder uzņēmumiem (uzņēmēj sabiedrībām) kā tiesību subjektiem, kā arī citām privāto tiesību juridiskajām personām);
- māju ceļi (Latvijas Republikas Saeima, 1992).

Maršruta trase pa valsts autoceļiem ir **jāsaskaņo** ar valsts akciju sabiedrību "**Latvijas Valsts ceļi**", pašvaldību ceļi un ielas ir jāsaskaņo ar **attiecīgo pašvaldību**, komersantu ceļi, piemēram, “Latvijas valsts meži” ceļi būs jāsaskaņo ar šo uzņēmumu, māju ceļus attiecīgi

saskaņo ar to, kam šis ceļš pieder - pašvaldību, komersantu vai fizisko personu (Latvijas Republikas Saeima, 1992a).

Bieži diskusijas ir par t.s. servitūta ceļiem un to iekļaušanu tūristiem domātās takās un maršrutos. **Ceļa servitūts** ir apgrūtinājums, kas uzlikts vienam īpašumam un kalpo par labu citam īpašumam. Ceļa servitūts ir reālservitūts, jo nodibināts nevis kādai personai, bet konkrētam īpašumam par labu (CL 1156. pants). Katra reālservitūta pastāvēšanai vajadzīgi divi nekustami īpašumi, no kuriem viens apgrūtināts otram par labu; pirmais ir saistītais jeb kalpojošais, otrais tiesīgais jeb valdošais (CL 1141.pants). Ja piemēram, maršruts ir jāvirza pa fiziskai personai piederošu ceļa posmu, tad maršruta trase ir jāsaskaņo ar abiem nekustamā īpašuma īpašniekiem, caur kuru īpašumiem ir šis ceļa posms.

Kā arī ir vēlams informēt maršruta trases tuvumā esošos īpašuma saimniekus, par šāda publiska maršruta izveidi. Vienlaicīgi saskaņojot maršruta trasi, ir iespējams saskaņot arī potenciālās maršruta trases marķējuma zīmes, kas varētu tikt uzstādītas noteiktajā posmā.

6. Maršruta trases marķēšana. Takas plānošanas posmā tiek arī domāts par marķējumu, kāda veida marķējuma zīmes, norādes izvietot, kā arī jāparedz to daudzums visa maršruta garumā. Maršruta trasi vēlams marķēt pēc Eiropas Kājamgājēju asociācijas (*European Ramblers Association*) izveidotajiem principiem:

- Marķējums jānovieto maršruta virzienā tā, lai tas būtu **skaidri redzami no attāluma**;
- Marķējums jānovieto uz objekta tā, lai visa zīme **būtu redzama** no tuvojošos gājēju skata punkta, nodrošinot, ka zīmes virsma veido **vairāk nekā 45 ° leņķi ar maršruta līniju**;
- Trase būtu jānomarķē **abos virzienos**, ar divām skaidri nodalītām zīmēm. Katra no šīm zīmēm jānovieto, ievērojot tikai vienu virzienu;
- Krustojumi ir vietas, kur ceļi šķērsojas, savieno vai novirzās viens no otra. Veicot iezīmēšanu, īpaša uzmanība jāpievērš **krustojumiem**, kuros gājējs kļūdas pēc varētu atstāt iezīmēto ceļu. Šī iemesla dēļ visiem krustojumiem jābūt atzīmētiem **abos virzienos**:
 - ceļa zīme, kas norāda pareizo virzienu, jānovieto ne tālāk kā 10 m aiz krustojuma, lai tā būtu skaidri redzama no krustojuma un nepārprotami norādītu virziena maiņu. Šo zīmi sauc par **norādi**;
 - Vēl viena zīme jānovieto nedaudz tālāk pa pareizo ceļu. To sauc par **apstiprinājuma atzīmi**;

- Gariem maršrutu posmiem bez krustojumiem jābūt nodrošinātiem ar **drošības zīmēm**. Attālums nedrīkst pārsniegt **250 m**. Šis attālums jāsaīsina sarežģītā vai kalnainā apvidū;
- Ja iezīmētais maršruts tiek izslēgts citā ceļā vai pēkšņi mainās virziens, jāizmanto **bultiņa ar bultiņas punktu**, kas norāda jauno virzienu (ERA-EWV-FERP, 2015).

Nemot vērā šos principus var aprēķināt, cik daudz būs nepieciešams marķējums attiecīgajam maršrutam. Garo distanču maršruta trases iesaka marķēt ar **vienotu simbolu vai zīmju kopu**. Labas maršruta marķēšanas **vadlīnijas** ir izstrādājuši Latvijas Lauku tūrisma asociācija “Lauku ceļotājs” (galvenie principi marķēšanai ir pieejami video formātā - https://www.youtube.com/watch?v=wnJ1BPQgo5M&feature=emb_title&ab_channel=LaukuCeļotajs). Marķēšana ir atkarīga no apvidus - reljefa, mežainuma, no citiem objektiem uz kuriem var veikt marķēšanu – **stabi, sētas, akmeņi, koki**, u.tml. Marķējuma zīmēs lieto arī **tematiskus maršruta simbolus**, krāsas (skatīt attēlus nr. 2., 3., 4.).



2. attēls. Kicbīles Alpos Tirolē (Austrijā) takas marķējums uz akmens (Kitzbüheler Alpen, 2019)



3.attēls. *Pacific Crest* (ASV) takas marķējums uz koka (Celsuzmajam, 2020).



4. attēls. *The Great Stones Way* (Lielbritānija) takas marķējums (Off Track Travel, 2020).



5. attēls. Norādes zīme Durmitora NP (Melnkalnē) (Strigl, 2020)

Interesanti, ka daudzām norādes zīmēm garo distanču maršrutos tiek norādīti kilometri līdz nākošajam objektam, bet bieži, īpaši kalnu apvidos, tiek minēts laiks stundās un minūtēs (skatīt 5. attēlu), kur kilometru veikšana prasa ilgāku laiku nekā līdzienākā teritorijā.

Marķējuma zīmes un norādes zīmes pēc to izvietojuma dabā **regulāri jāapseko**, jo tie var zaudēt savu kvalitāti gan laika apstākļu, gan cilvēku radītu bojājumu ietekmē. Tie var izbalēt saules gaismā, koks uz kura ir piestiprināts marķējuma zīme var nolūzt, to var nozāgēt, stabu zīmes var nopūt, nolūzt, marķējums uz akmeņiem un kokiem var aizaugt ar krūmiem, zāli, u.t.t. (Smaļinskis, 2020). Iemesli var būt dažādi, kāpēc marķējums var zaudēt savu kvalitāti, līdz ar to, tas kļūst bezjēdzīgs. Būtiski marķējot trasi, īpaši svarīgos trases punktus (krustojumi), norādēm atzīmēt GPS koordinātas, jo tādējādi tās ātrāk var identificēt un vajadzības gadījumā atjaunot.

7. Maršruta informatīvo materiālu, pasākumu izveide. Lai veicinātu un popularizētu maršruta trasi ir vēlams:

- izstrādāt reklāmas brošūru, ceļvedi, karti;
- izplatīt reklāmas materiālus gan interneta resursos, gan apmeklētāju centros;
- apzināt vietējos medijus, lai tie publicētu ziņas par maršruta trases jaunumiem (State of Western Australia, 2019: 32);
- organizēt mazus pārgājienus atsevišķos posmos, lai ieinteresētu cilvēkus, kā arī vietējos medijus;
- veidot video materiālus un publicēt sociālajos tīklos ar takas posmiem.

Sociālie tīkli, kas pašlaik ir populārākie, lai reklamētu produktu ir *Facebook* (plašākā auditorija, gan video, gan attēlu ieraksti), *Instagram* (attēlu materiālu publicēšana), *Youtube* (video materiālu publicēšana), un *TikTok* (ir iespējams iegūtu lielu auditoriju no nulles, publicējot īsus video materiālus, lai iedvesmotu apmeklēt) (Meisters, 2020).

Kā vēl vienu no piemēriem, kā popularizēt taku un veicināt cilvēkus doties garo distanču maršrutos, ir Latvijas Lauku tūrisma asociācijas “Lauku Ceļotājs” izveidots Endomondo **lietotnes izaicinājums** “Mežtakai”, cilvēki 2020.gada rudenī tika aicināti doties izbaudīt Latvijas rudeni – “Mežtakas pārgājieni Zelta rudeni”. Izveidojot izaicinājumu aplikācijā cilvēkiem bija iespēja pievienoties šim izaicinājumam un krāt noieto kilometru skaitu tieši pa garo distanču maršrutu “Mežtaka”. Kā arī lai veicinātu cilvēkus doties šajā izaicinājumā tiek pieminētas balvas, kuras iegūs pirmie 10 cilvēki, kas būs nogājuši visvairāk kilometru (Lauku ceļotājs, 2020f). Jāpiebilst, ka Endomondo vietne tika slēgta 2020.gada 31.decembrī.

Līdz ar to līdzīgas akcijas var veidot citās tiešsaistes lietotnēs, piemēram, Strava, Komoot u.c.

Veidojot **publikācijas sociālajos tīklos** (video un attēlus), cilvēki tiek vizuāli piesaistīti. Bieži vien cilvēkiem rodas vēlme šo attēlā vai video redzamo vietu apmeklēt. Kā arī veidojot “izaicinājumus” cilvēkiem ir mērķis uz ko tiekties līdz ar to rodas vēlme piedalīties un izaicināt sevi. Potenciālie apmeklētāji ir jāieinteresē ar šīm publikācijām vai izaicinājumiem.

2. Pētījuma izstrādes gaita un izmantotās metodes.

2020.gada sākumā pēc Latgales reģiona tūrisma asociācijas "Ezerzeme" ierosinājuma, bakalaura darba vadītāja un darba autore tika uzaicinātas veikt kājāmgājēju garā distanču maršruta izveidi un izpēti, kas aptvertu pēc iespējas lielāku Latgales reģiona teritoriju. Lai izpildītu darba uzdevumus autore pētījuma gaitā izmantoja trīs pamata metodes: salīdzināšanas metodi, kartogrāfisko metodi un apsekojumu, kuras tālāk izklāstīs sīkāk.

1. Salīdzināšanas metode tika izmantota, lai izvērtētu pasaules un Baltijas valstu kājāmgājēju garo distanču maršrutus. Izvērtējums tika veikts pēc autores izvirzītajiem kritērijiem. Pasaules garo distanču maršrutu izvērtēšanai tika izvirzīti sekojoši kritēriji – maršruta trase, kas ir garāka par 50 km, maršruta marķējums, garums kilometros un takas veids. Baltijas valstu garo distanču maršruti tika izvirzīti sekojoši kritēriji – izveidotājorganizācija, izveides gads, garums kilometros, marķējums, informācijas pieejamība tūristam, citi papildus pakalpojumi. Plašāku salīdzināšanas metodes rezultātu aprakstu skatīt 3.1. un 3.2. nodaļās.

2. Kartogrāfiskā metode, kas sevī ietvēra dažādi digitālo karšu pārlūku un platformu, mobilo aplikāciju izmantošanu, lai izpēti potenciālo maršruta trasi, kā arī to izveidotu publiski pieejamu un lietojamu.

Pētījuma izstrādes gaitā autore iepazinās un padziļināti apguva publiski pieejamos karšu serverus: *balticmaps.eu*, *Google maps*, LĢIA karšu pārlūku, Latvijas Valsts mežu kartes: *lvmapgeo.lv*. Kā arī Valsts Zemes dienesta kartes: *kadastrs.lv*, lai identificētu konkrēto ceļu un zemju piederību – fiziska, juridiskai persona vai pašvaldības, valsts īpašums.

Maršruta posmu attēlošanai tika izmantota *Google maps* programma, jo ar to ir iespējams dalīties, kā arī to izprot, lieto vairākums cilvēku. Uz šīs *Google maps* kartes tika iezīmēti vairāki ceļu posmu varianti, kā maršruts varētu virzīties. Šie maršruta varianti 2020.gada marta beigās tika izsūtīti Latgales reģiona tūrisma asociācijai "Ezerzeme", Latvijas Valsts mežu (arī klm faila formātu versijā, kuru var izmantot profesionālajās karšu apstrādes programmās) un Dabas aizsardzības pārvaldes Latgales reģionālās administrācijas pārstāvjiem.

Pēc pirmā maršruta uzmetuma versijas izsūtīti Latgales reģiona tūrisma asociācija "Ezerzeme", kura uzsāka maršruta trases saskaņošanu ar Latvijas Valsts mežiem. Tajā pašā laikā tika saņemti arī maršruta trases ieteikumi no Dabas aizsardzības pārvaldes Latgales

reģionālās administrācijas, Daugavpils novada pašvaldības aģentūras „Taka”, Zilupes, Ludzas, Rēzeknes, Viļānu, Preiļu tūrisma darba organizatoriem.

Google maps kartē vienlaicīgi tika veidoti **vairāki karšu slāņi** (Google maps vienā kartē ir iespēja izveidot tikai 10 slāņus):

- maršruta posmi (pa 12-29 km gari);
- apskates objekti (pēc internetā pieejamās informācijas - Tūrisma informācijas centru un Dabas aizsardzības pārvaldes mājaslapām. Apskates objekti tika atlasīti un atlikti kartē, kas atrodas ap maršruta trasi vai aptuveni 2 kilometru attālumā no trases);
- Latvijas Valsts mežu atpūtas vietas;
- naktsmītnes (tika aplūkotas dažādos interneta resursos, un atliktas 10 kilometru rādiusā ap maršruta trasi);
- pārtikas veikali (pēc internetā pieejamās informācijas – Top, Maxima, Mego, Aibe, u.c. veikalu mājaslapās, tika atlikti kartē maršruta trases tuvumā) un aptiekas;
- Latgales dievnamu slānis (izveidotājs Dagdas TIC).

Uz vietas dabā navigācijai visvairāk tika izmantota **mobīlā aplikācija LVMGEO**, kurai ir arī beztiešsaistes iespējas, kas bija būtiski uzturoties pierobežā, kur nav pieejams stabils interneta savienojums.

GPX maršruta failu posmu **ierakstu veikšanai** tika izmantota mobīlā aplikācija Endomondo un GPS ierīce Garmin Edge 500. Savukārt **gpx failu koriģēšanai un labošanai** tika izmantota LVMGEO.lv un Alltrail.com karšu pārļūkprogrammas. Izveidotie gpx faili tika saglabāti gan gpx faila formātā, tie ir pieejami: <https://files.fm/u/a5qssenwc#/>.

3. Apsekojumi dabā un fotofiksācijas.

Tā kā Latvijā no 2020.gada 11.marta tika izsludināti ierobežojumi saistībā ar Covid-19 pandēmiju, tad apsekojumi tika rūpīgi plānoti (apsekojuma plānojuma piemērs skatāms pielikumā nr.1). Jāatzīmē, ka pavasara periodā lielāka daļa tūristu mītņu nedarbojās un bija salīdzinoši sarežģīti plānot un atrast apmešanās vietas, kuras būtu gatavas uzņemt šajā pandēmijas laikā. Ņemot vērā to, ka attālumi bija lieli, tad **apsekojumi tika veikti kombinēti** - gan ar auto (pa lielākiem grants ceļiem, asfaltētiem ceļiem), gan ar velo, gan ar kājām. Apsekojumi notika **laika posmā no 2020.gada 18.aprīļa līdz 13.oktobrim** dažādos izplānotajos posmos, lielākoties kopā ar darba vadītāju. Tā kā darba autores dzīvesvieta ir Smiltenes novadā, tad apsekojumi tika sākti no Balviem Ziemeļlatgalē un pakāpeniski

virzoties uz Viduslatgali, Dienvidlatgali un Sēliju plānojot vienā apsekojumā testēt maršrutu 3 līdz 5 dienas. Kopā maršruta apsekošana darba autorei aizņēma 18 dienas, kopā pieveicot 1260 km.

2020. gada 18. aprīlī tika uzsākti pirmie apsekojumi dabā piecu dienu garumā. 18. aprīlī tika apsekots posms Balvi – Kuprava – Žīguri – Viļaka – Stompaki - Balkanu kalni (86 km). 19. aprīlī apsekots posms Balkani – Stiglova – Baltinava – Numerne – Salnava – Kārsava (63 km). 20. aprīlī apsekots posms Malnava – Pušmucova - Ķīšu pilskalns –Ludza – Lielais Zurzu ezers - Divkšu pilskalns – Nirza - Zilupe- Meikšāni - Rundēni (134 km). 21. aprīlī apsekots posms Malta – Hatki – Stabulnieki -Galēni – Viļāni – Lielais Svētiņu ezers (96 km). 22.aprīlī posms Nagļi – Teirumnīki – Bērzpils – Pokrata – Rugāji - Kaļņa ezers – Balvi (81 km). 5 dienu laikā tika apsekota Ziemeļlatgale un daļa no Viduslatgales - kopā 460 km.

2020. gada 18. maijā tika uzsākts apsekojums pa neapsekoto Viduslatgales daļu un Dienvidlatgali un Sēliju. 18. maijā tika apsekots posms Piļori – Dagda – Asūne – Robežnieki – Indra – Piedruja – Krāslava (104 km). 19. maijā tika apsekots posms Krāslava – Lielborne – Klepinu ezers – Riču ezers – Čerņavas ezers – Zemgale – Medumi – Svente (117 km). 20. maijā apsekots posms Svente – Līksna – Višķi – Pelēču ezers – Preiļi – Rušons – Geraņimovas Ildzs (145 km). 21. maijā apsekots posms Geraņimovas Ildzs –Vecokra - Andrupene - Lipuški – Radopole – Viļāni (139 km). Četru dienu apsekojumā maijā tika veikti 505 km.

2020. gada 3. un 4. jūnijā tika apsekots Rāznas Nacionālais parks. Apsektie posmi: Andrupene – Malka - Rešetniku ezers - Andzeļi, Kozuliški – Mamonova – Gostiņi - Lielais Košuina ezers, Bļižņeva - Lielais Liepukalns – Ežezers, Andrupene - Krievu Virauda – Mākoņkalns – Lipuški, Lielais Liepukalns – Kaunata – Lipuški, Zosna - Lipuški – Lūznava. Šo divu dienu laikā tika apsekoti apmēram 135 km. Pēc tam arī darba autores prakses laikā Dabas izglītības centrā “Rāzna”, laika posmā no 29. jūnija līdz 24. augustam, tika apsekota Rāznas Nacionālā parka teritorija un citi tuvāk esošie posmi, lai izsvērtu optimālāko maršruta trasi, mēģinot iekļaut maršrutā pēc iespējas vairāk raksturīgo nacionālā parka ainavas un nozīmīgus objektus (apsekoti ap 150 km). Autore piedalījās arī Rundēnu Valna dūbe dabas takas marķēšanā, jo šī taka, kā viens no apskates objektiem ir iekļauta arī autores veidotajā garajā distances maršrutā.

Apsekojumos ar loģistiku, tūristu mītnu sarunāšanu palīdzēja Viļakas TIC vadītāja Inese Matisāne, Balvu TIC - Ineta Bordāne, Kārsavas TIC - Inga Zagorska, Ludzas TIC - Līga Kondrāte, Krāslavas TIC - Tatjana Kozačuka, Edīte Lukša.

Aprīļa mēneša apsekojumā piedalījās - Ludzas TIC vadītāja Līga Kondrāte un biedrības “Kroma kalna brouliste” vadītājs Aleksandrs Lubāns.

Maija mēneša apsekojumos piedalījās – Krāslavas TIC speciāliste Edīte Lukša, Daugavpils tūrisma aģentūras “Taka” vadītājs Rolands Gradkovskis, Daugavpils novada domes Dabas resursu nodaļas vadītāja Jolanta Bāra, aktīvās atpūtas SIA “Dēkaiņi” vadītājs Sandis Šķēps, Viļānu domes attīstības, plānošanas un informācijas nodaļas vadītāja Iveta Piziča, Viļānu novadpētniecības muzeja vadītāja Margarita Skangale, Dagdas TIC vadītājs Juris Viļums, ar Preiļu parku iepazīstināja Preiļu TIC vadītāja Iveta Šņepste.

Gan maijā un jūnijā apsekojumā piedalījās DAP Latgales reģionālās administrācijas dabas izglītības centra “Rāzna” vadītāja Regīna Indriķe un dabas izglītības darba speciāliste Agnese Eglīte. Maršruta plānošanā tika saņemti vērtīgi ieteikumi no Latgales reģionālās administrācijas Dabas aizsardzības daļas kontroles un uzraudzības sektora vadītāja Dagnā Vasīļevska un vecākās valsts vides inspektora Irēnas Skrindas. Regulāra komunikācija maršruta apsekošanas laikā notika ar Latgales reģiona tūrisma asociācijas tūrisma informācijas konsultanti Lauru Stepīņu. Informāciju par sava novada tūrisma jaunumiem sniedza Rēzeknes tūrisma attīstības centra vadītāja Jeļena Kijaško un Rugāju novada uzņēmējdarbības un tūrisma attīstības centra vadītāja Mārīte Orniņa.

Pēc apsekojumiem tika veikti precizējumi maršruta trases posmos. **Problemātiskākie posmi**, kuri radīja zināmas šaubas vai bija jāmeklē alternatīvas:

Ziemeļlatgalē – sākotnēji bija vēlme maršrutā iekļaut **Stompaku purva taku** un maršrutu caur LVM mežu ceļiem virzīt uz Balkanu kalniem. Tomēr apsekojot posmu no Stompaku purva takas pa LVM ceļiem nācās konstatēt, ka šajos meža masīvos notiek intensīva mežizstrāde, kā arī garie, taisnie ceļi varētu būt nogurdinoši kājāmgājējam (posms no Stompaku purva takas sākuma līdz LVM ceļam aptuveni 1,2 km garā posmā būtu regulāri jāuztur, tas lietainā laikā varētu būt applūdis, jo taka faktiski iet pa purvu, kur abpusēji ir grāvji. Pēc tam sekotu 5,3 km vienmuļi meža ceļi līdz Slotukalnam).

Viduslatgalē - posms no **Īdeņas pilskalna līdz Bērzgalei** (bija jāatrod maksimāli labākais variants, lai izvairītos no maršruta posma pa asfalta ceļu (reģionālais autoceļš P36). Kā arī

posms no Lielā Svētiņu ezera līdz Višķuļiem, kurš tika apsekots 3 reizes. Sākotnēji maršrutā bija iekļauta Ičas apmetne. Tomēr apsekojot šo posmu tika secināts, ka 1) brūnā zīme pie Bonifacovas pār Ičas upi ir maldinoša (uzrakstīts 0,5 km, bet patiesībā ir 3,5 km uz vienu pusi pa dambi), pati atpūtas vieta vāja, bez labiekārtojuma, pozitīvi jāvērtē izglītojošais stends par šo senatnes apmetni. Diez vai kājāmgājējs, kurš nav vēstures entuziasts, gribēs iet 3,5 km uz vienu pusi un pēc tam pa to pašu ceļu nākt atpakaļ tikpat, tāpēc šis posms tika izveidots tikai līdz Bēržu baznīcai.

Diskutabls bija jautājums par **Grebļa kalna neiekļaušanu** maršrutā, lai gan sākotnēji tas bija paredzēts, jo tur atrodas LVM atpūtas vieta. Pēc Zilupes tūrisma darba organizatores Ilgas Ivanovas ierosinājuma maršruts tika izmainīts līdz Šuškovai un virzīts uz Plisūna ezeru, (neiekļaujot ne Grebļa kalnu, ne Draudzības kurgāna norādes zīmi (lai gan apsekojumā šī versija tika izieta ar kājām 2020.gada aprīlī). Darba autore tomēr rosina šo posmu **iekļaut maršrutā**, jo Grebļa kalna pakājē ir izveidota LVM atpūtas vieta, kas būtu piemērota kā nakšņošanas vieta ar telti, turpretī Šuškovā nav nakšņošanas piedāvājuma.

Sākotnējā maršruta virzība no Līksnas tika plānota līdz Vecvārkavai un tad uz Preiļiem. Pēc Preiļu TIC vadītājas Ivetas Šņepstes ierosinājuma un informācijas, ka Pelēču ezera R daļā **purvā LVM plāno veidot dabas taku**, maršruts tika pārvirzīts no Līksnas uz Višķiem, tālāk gar Veirūgnas ezeru uz Pelēču ezeru.

Posmā starp Višķiem un Pelēču ezeru, maršrutā ir posms, kurā **jāšķērso dzelzceļa līnija Rēzekne - Daugavpils** (tā ir viena no senākajām dzelzceļa līnijām Latvijā). Uzbēruma vienā pusē ir dzelzsbetona kāpnes, savukārt otrā pusē to nav. Ja šajā posmā gājējiem tiek liegta iespēja šķērsot šo vietu, tad jāmēro apkārtceļš pa noslogoto Rēzeknes –Daugavpils šoseju 1,3 km plus vēl tikpat līdz Veirūgnas ezeram.

Dienvidlatgalē un Sēlijā - posms starp **Piedruju un Krāslavu** - darba autore šo posmu apsekoja kopā ar Krāslavas TIC pārstāvi, kur kājāmgājēju taka šajā posmā sakrīt ar velomaršrutu. Optimāli kājāmgājēju taku posmā pie Balticas būtu bijis jālaiž tuvāk Daugavai, tomēr tur ceļš iet cauri 5 īpašumiem un veidojot velomaršrutu nepietika laika to saskaņot. Līdz ar to kājāmgājēju maršruts ies tieši pa to pašu trasi, kur velomaršruts nr. 789. Sakarā ar atpūtas vietas un skatu platformas izveidi Piedrujā, tika izmainīta arī sākotnējā takas versija **cauri Piedrujai**.

Tāpat tika izmainīts posms **pie Sventes ezera** (par labu ezera apskatei un maršruta virzībai pa ezera D un DA pusi pa esošu velomaršruta posmu, izņemot Egļu kalna taku, iekļaujot maršrutā izveidoto Sventes ezera dabas taku ezera Z krastā).

Posmā **pie Riču ezera** bija mērķis atrast taisnāku posmu gar ezera Z krastu uz Černavas ezeru, tomēr vecie ceļi ir ļoti aizauguši, kā arī ezera krastos ir daudz privātu teritoriju, kas apgrūtinātu maršruta saskaņošanu. Līdz ar to maršruts tika pārvirzīts cauri Gandišķiem uz Černavas ezeru.

Pavasārī, lietaino laika apstākļu un saplānotā grafika dēļ, palika neapsekots neliels posms no **Karklinovas līdz Indrai**, kurš tika apsekots 13.oktobrī un akceptēts, kā labi ejams posms, tomēr saskaņojams ar privāto zemju īpašniekiem.

Autore paralēli apsekojumam veica arī **fotofiksācijas**. Tās apkopotas Drive Google vietnē 49 mapēs un pieejamas:

<https://drive.google.com/drive/folders/1JihcPzQKWJCDVWnzzoGGQMgFXBHRIbg7?usp=sharing> .

3. Kājāmgājēju garo distanču maršrutu piemēru apskats.

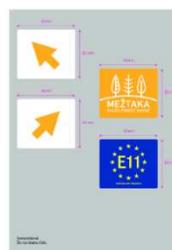
3.1. Kājāmgājēju garo distanču maršruti piemēri pasaulē.

Lai labāk izprastu kājāmgājēju maršrutus (tekstā autore lieto arī terminu – taka, kas būs identisks maršrutam), to konfigurāciju, vērtības, kas skatāmas takā, kā arī iepazītos ar takas marķējumu un takas informatīvajiem materiāliem, lai autore varētu strādāt pie Latgales maršruta, tad tika meklēti dažādi taku piemēri pasaulē.

Eiropas Kājāmgājēju asociācija (*European Ramblers Association*) ir iezīmējusi **12 garos distanču maršrutus Eiropā**, kas ved pa esošajām valsts vai reģionālajām takām, ko sauc par *E-Paths* jeb latviešu valodā E-takas, kas ir Eiropas garo distanču maršruti, kam ir vienots marķējums - zils fons ar dzeltenām Eiropas zvaigznēm, kura vidū ir burts E un atbilstošais E-takas numurs un apakšā ir rakstīta Eiropas Kājāmgājēju asociācijā mājaslapas adrese.

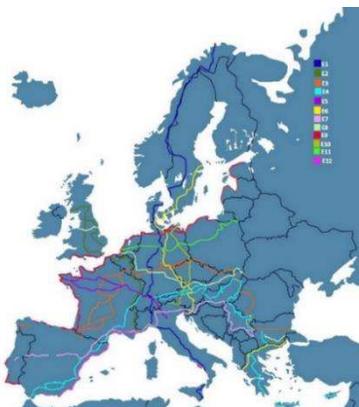


6. attēls. E-taku marķējuma paraugs (European Ramblers Association, 2020).



7. attēls. Mežtakas un E-11 maršruta zīmes (Lauku ceļotājs, 2019).

Šīs E-takas, savieno valstis no Norvēģijas ziemeļu tālākā punkta - Nordkapa līdz Krētai un no Atlantijas okeāna līdz Karpatu kalniem un Melnajai jūrai. E-taku nosaukumi ir no E1 līdz E12 (skatīt 2.pielikumu). Šie 12 garo distanču maršruti dažviet arī pārklājās un krustojās.



8. attēls. E-taku karte (European Ramblers Association, 2020).

Katrai E-takai ir sava karte un pieejama informācija par atsevišķiem posmiem, piemēram, E4 Spānija, kur pieejama informācija tieši par E4 - takas posmu, kas ved cauri Spānijai (European Ramblers Association, 2020c). Garākā no E-takām ir **E4, kas ir 12000 km gara** un tā izved cauri Eiropai horizontālā veidā no Eiropas rietumiem līdz austrumiem. Otrā garākā taka ir E1, kas ir 7000 km gara un tā sākās Norvēģijā un beidzās Itālijā, šī taka izved cauri visai Eiropai no ziemeļiem līdz pat Eiropas dienvidiem. Eiropas garo distanču maršrutos ir iekļauti arī Latvijā divas esošas garo distanču takas - Jūrtaka un Mežtaka. 8.attēlā var redzēt, ka **Jūrtaka, kura ir daļa no E9** ir iezīmēta kartē, taču **Mežtaka, kura ir daļa no E11**, šajā kartē vēl nav iezīmēta, jo tā pavisam nesen tika izveidota.

ERA (*European Ramblers Association*) cenšas iedrošināt staigātājus izmantot E-ceļus, lai stiprinātu cilvēku savstarpējo sapratni. ERA vēlas veicināt kultūras apmaiņu, attīstīt izpratni par dažādām vidēm, palielināt zināšanas par laukiem un cilvēkiem, kas tur dzīvo. Kā arī gājējiem ir **iespēja iegūt sertifikātus** izpildot to kritērijus. E-takas sertifikāta 1 kritēriji: ceļotājam jāveic ir viena E-taka 3 dažādās valstīs, katrā no 3 valstīm 50 km gājiens pa taku, tas jāpabeidz 3 gadu laikā. E-takas sertifikāta 2 kritēriji ir vismaz 6 dažādas E-takas, katrā E-takā vismaz 20 km gājiens un tas jāpabeidz 3 gadu laikā (European Ramblers Association, 2020b).

Autore aplūkoja arī citas garo distanču takas pasaulē. Meklējot tās interneta pārlūkā Google pēc atslēgas vārdiem “*long distance hiking trails*”, “*long distance walking trails*” un “*long distance hikes*”. Primārais atlases kritērijs piemēru atlasē bija **maršruta garumam ir jābūt garākam par 50 km**. Kopā autore aplūkoja un analizēja **32 garo distanču takas**, kuras sagrupēja **4 grupās (pēc apvidus ainavu tiem vai tematikas)** - piekrastes ainava, kalnu ainava, dažāda veida ainava, vēsturisku vietu vai notikumu takas. Takas tika raksturotas pēc to garuma, takas veikšanas ilguma, pieejamā marķējuma, kartogrāfiskā materiāla pieejamības. Pamatteksta tabulās atlasītas, autores prāt, 3 interesantākie taku piemēri, bet **3. pielikumā** doti visu garo distanču taku piemēri.

Piekrastes ainavu garo distanču kājāmgājēju taku piemēri.

Piekrastes ainavu grupā tika atlasīti 3 maršruti (skatīt 2.tabulu). GR 34 (*Grande Randonnée*, latviski – lieliskais pārgājiens) Francijā, Bretaņas pussalā un *South West Coast Path* Lielbritānijā, Kornvolas pussalā takas ir veidotas balstoties uz 19.gs. izveidotajiem krasta patruļas ceļiem (militāro vai jūras spēku vienība, kas ir atbildīgi par jūras satiksmes drošību,

kārtību un darbību tuvējos ūdeņos, atrodoties uz sauszemes)(Outdooractive, 2020; The South West Coast Path, 2020; Merriam -Webster, 2020). Kā arī abas no šīm takām ir lineāra veida, kas sākās vienā punktā un beidzās citā un tās ir arī marķētas.

2. tabula. Piekrastes ainavu garo distanču kājāmgājēju taku piemēri.

Takas nosaukums	Garums (km)	Nepieciešamais takas veikšanas ilgums - dienās	Valsts	Marķējums	Maršruta shematiskais kartē	trases attēlojums
GR 34	1602	100	Francija, (Bretaņas pussala)			
Hokaido dabas taka (<i>Hokkaido Nature Trail</i>)	4585	230	Japāna (Hokaido sala)	nav		
South West Coast Path	1013	52	Lielbritānija (Kornvolas pussala)			

Piezīme: Autores veidota balstoties uz avotiem: Outdooractive, 2020; Traildino, 2020; The South West Coast Path, 2020.

Taču Hokaido dabas taka (*Hokkaido Nature Trail*) nav marķēta un tas ir apļveida radiālu maršrutu kopums, kas ir izveidots, lai aptvertu pēc iespējas vairāk apskates vietas uz salas, līdz ar to šo maršrutu būtu nepieciešams marķēt, jo tam nav viena noteikta virziena. Takas plānošana tika uzsākta 2003. gadā (Traildino, 2020). Kaut gan Hokaido dabas taka šķērso visu salu, tomēr lielākā daļa takas ved tieši gar piekrastes zonu.

Kalnu ainavu garo distanču kājāmgājēju taku piemēri.

Kalnu ainavu grupā ietilpa 10 no autores apskatītajām takām - *Continental Divide Trail*, *Drakensberg Grand Traverse*, *GR 10*, *Sentiero Italia*, *Hayduke Trail*, *Snowman Trek Via Dinarica White Trail* (skatīt 3. pielikuma 1.tabulu), Apalaču taka (*Appalachian Trail*), Karaļu taka (*Kungsleden*) un TransPanamas taka (*TransPanama Trail*) (skatīt 3.tabulu).

Garo distanču maršruti kalnu apvidos ir **sarežģītākas grūtības pakāpes**, nekā, piemēram, iepriekš minētajās piekrastes maršrutos. Dodoties garo distanču maršrutos, kas atrodas kalnu apvidos ir nepieciešama iepriekšēja sagatavotība, jo vienas dienas laikā ir iespējams uzkāpt un nokāpt 1200 metru augstuma, kas ir iespējams piemēram *Drakensberg Grand Traverse* (Trekaddict, 2020). Kā arī Sniegavīra takas (*Snowman Trek*) maršrutā augstākais punkts ir 7000 m.v.j.l. (STF, 2020). Ne tikai augstuma starpība ir sarežģīta, bet arī iešana, bieži vien kalnos ir apledojušas vietas, nelīdzena takas virsma, kas apgrūtina iešanu, tas arī izskaidro, kāpēc kalnu apvidos garo distanču maršrutu šķērsošanai nepieciešams ilgāks laiks. No šīm 10 kalnu ainavu takām 9 ir lineāra veida un vienu var pielīdzināt Q veida maršrutam.

3. tabula. Kalnu ainavu garo distanču kājāmgājēju taku piemēri.

Takas nosaukums	Garums (km)	Nepieciešamais takas veikšanas ilgums - dienās	Valsts	Marķējums	Maršruta shematiskais kartē trases attēlojums
Apalaču taka (<i>Appalachian Trail</i>)	3530	200	Amerikas Savienotās valstis (Apalaču kalni)		
Karaļa taka (<i>Kungsleden</i>)	440	25	Zviedrija (Lapzeme)		
TransPanamas taka (<i>TransPanama Trail</i>)	1100	90	Panama (Talmankas un Centrālā grēda)	nav	

Piezīme: Autores veidota balstoties uz avotiem: Appalachiantrail, 2020; STF, 2020; RailRiders, 2020.

Apalaču takas (*Appalachian Trail*) plānošana sākas 1921. gadā, kad mežzinis *Benton MacKaye* nāca klajā ar savu ideju par Apalaču taku. 1936. gadā taka tika pabeigta. Kā arī šīs takas posmos ir izbūvētas koka mājiņās, kurās gājējiem ir iespējams pārnakšņot (dažas ir par maksu). Tā ir viena no garākajām “tikai gājējiem” paredzētajām takām pasaulē. Šo taku katru gadu apmeklē vairāk kā 3 miljoni cilvēku un 3000 cilvēku viena gada laikā šķērso visu Apalaču taku (Appalachiantrail, 2020).

Karaļa taku (*Kungsleden*) izveidoja Zviedrijas tūrisma asociācija 20.gs. sākumā. Taka ved cauri Lapzemei. Karaļa taka ir ļoti labi marķēta. Vietās, kur ir ūdens šķēršļi, lai tos vieglāk varētu pārvarēt, ir izveidoti tilti. Kā arī līdzīgi kā Apalaču takā, arī Karaļu takā ir izveidoti 10-20 kilometru attālumā 16 kalnu namiņi, kur kājāmgājējiem ir iespējams pārnakšņot. Vienīgi posmā no Jekvīkas uz Ammernēsu nav šo speciālo kalnu namiņu, bet ir ierobežotā daudzumā pieejamas citas naktsmītnes (STF, 2020).

TransPanamas takas (*TransPanama trail*) pirmā puse tika atklāta 2009. gadā. 2011. gadā *Rick Morales* (Panamas iedzīvotājs) sāka kartēt taku visā tās garumā. TransPanamas takā viņš pavadīja 98 dienas, kuru laikā tika iezīmēt kartē viss 1100 kilometrus garais maršruts (RailRiders, 2020).

Dažāda veida ainavu garo distanču kājāmgājēju taku piemēri.

Dažāda veida ainavu garo distanču kājāmgājēju taku piemēri kopā ir 15, kur nav izteikts viens ainavu tips - *American Discovery Trail*, *Bibbulmun Track*, *Grand Enchantment Trail*, *The Great Trail of Canada*, *North Country Trail*, *Oregon Desert Trail*, *Pacific Crest Trail*, *Te Araroa*, *The Long Trail*, *Tokai Nature Trail*, *The Transcaucasian Trail*, *Superior Hiking Trail* (skatīt 3. pielikuma 2.tabulu), Brūsa taka (*Bruce trail*), Islandes Ziemeļi-Dienvidi taka (*Iceland North-South Traverse*) un Jordānijas taka (*Jordan trail*) (skatīt 4.tabulu).

Šajās 15 takās ir vērojamas meža, tuksnešu, pļavu, kanjonu ainavas, daži posmi ved gar ezeriem, upēm, jūru un okeānu, piemēram, *American Discovery Trail* ved no Atlantijas okeāna piekrastes līdz Klusā okeāna piekrastei (Discoverytrail, 2020). Katrā no šīm takām var atrast ar ko tā izceļas, taču autore piemin tikai dažas no tām. *The Great Trail of Canada* ir garākais garo distanču maršruts pasaulē, kas vijās cauri Kanādai (Trans Canada Trail, 2020). *The Long Trail* ir vecākā garo distanču taka Amerikas Savienotajās valstīs (Green mountain club, 2020). No šīm takām 13 ir lineāra veida un 2 ir Q veida un lineāra veida apvienojums.

Brūsa takas (*Bruce trail*) ideja radās 1960. gadā. Tajā laikā vēl šādas takas Kanādas vēsturē nebija tapušas. 1967. gadā taka tika oficiāli atklāta un tā ir vecākā un garākā marķētā taka Kanādā (Bruce Trail Conservancy, 2020). Islandes Ziemeļi-Dienvidi taka (*Iceland North-South Traverse*) šķērso Islandi. Taka ved gar lielāko Eiropas ledāju – Vahdnajegidls. Šīs takas ainava ir ļoti dažāda no zaļiem pakalniem, ezeriem un ūdenskritumiem līdz ledājiem. Jordānijas taka (*Jordan trail*) ved gar valsts R pusi un ved gan pa kalnainajiem reģioniem,

gan smišu tuksnesi, līdz pat Sarkanās jūras piekrasti. Takas attīstību 2015.gadā uzņēmas Jordānijas taku asociācija.

4. tabula. Dažāda veida ainavu garo distanču kājāmgājēju taku piemēri.

Takas nosaukums	Garums (km)	Nepieciešamais takas veikšanas ilgums - dienās	Valsts	Marķējums	Maršruta shematiskais kartē	trases attēlojums
Brūsa taka (<i>Bruce trail</i>)	900	40	Kanāda			
Islandes Ziemeļi-Dienvidi taka (<i>Iceland North-South Traverse</i>)	547	30	Islande	nav		
Jordānijas taka (<i>Jordan trail</i>)	675	40	Jordānija	nav		

Piezīme: Autorei veidota balstoties uz avotiem: Bruce Trail Conservancy, 2020; The Trek, 2020; Jordan Trail, 2020.

Tematiskās - vēsturisku vietu, notikumu, svētceļojuma garo distanču kājāmgājēju taku piemēri.

Vēsturisku vietu, notikumu, svētceļojuma garo distanču kājāmgājēju taku piemēros tika aplūkotas 4 takas. Tās ir izveidotas balstoties uz vēsturiskiem notikumiem vai vietām un svētceļojumiem. *Bicentennial National Trail* ved pa Austrālijas aborigēnu zemēm (Bicentennial National Trail, 2020). Leduslaikmeta taka veidota ainavā, kuru pirms 12 000 gadu izveidojis ledājs (Ice Age Trail Alliance, 2020). Samuela un Florences Bekeru taka veidota balstoties uz ekspedīcijām, kurās devās Samuels Bekers un Florence Bekera, 1860.

un 1870. gadā. Pēc viņu ekspedīcijas ceļiem ir izveidots šis maršruts (Julian Monroe Fisher, 2020). Visas šīs 3 takas ir lineāra veida (skatīt 5.tabulu).

5. tabula. Vēsturisku vietu, notikumu, svētceļojuma garo distanču kājāmgājēju taku piemēri.

Takas nosaukums	Garums (km)	Nepieciešamais takas veikšanas ilgums - dienās	Valsts	Marķējums	Maršruta trases shematisks attēlojums kartē
<i>Bicentennial National Trail</i>	5330	267	Austrālija		
Leduslaikmeta taka (<i>Ice Age Trail</i>)	1610	120	Amerikas Savienotās valstis		
Samuela un Florences Bekeru taka (<i>Sir Samuel and Lady Florence Baker Trail</i>)	850	42	Uganda	nav	

Piezīme: Autores veidota balstoties uz avotiem: Bicentennial National Trail, 2020; Ice Age Trail Alliance, 2020; Julian Monroe Fisher, 2020.

Eiropā īpaši būtu jāizdala *Camino de Santiago jeb Sv.Jēkaba ceļš*, kura pirmsākumi meklējami 9. gs., tika atklāta apustuļa Jēkaba Vecākā piemirstā kapa vieta Galīsiijā, Spānijā un tad tika uzcelta Santjago de Kompostelas katedrāle. 11. gadsimtā svētceļojumi uz Santjago de Kompostelu aptvēra plašu ceļu tīklu visā Eiropā, sniedzoties desmitiem tūkstošu kilometru garumā. Ik gadu simtiem tūkstošu cilvēku dodas Sv. Jēkaba ceļā, attīstījušās dažādas maršruta variācijas, jo ir ierasts uzskatīt, ka svētceļojums sākas no dzīvesvietas, līdz ar to nav iespējams noteikt, cik kilometru garš ir šis ceļu tīkls. Maršrutu ceļi tiek apzīmētas ar vienotu simbolu, kas ir gliemežvāks (Camino de Santiago, 2020;

Recreational Equipment, 2020). Latvijā un Lietuvā veidotie Sv.Jēkaba ceļa posmi tiks apskatīti 3.2 apakšnodaļā.

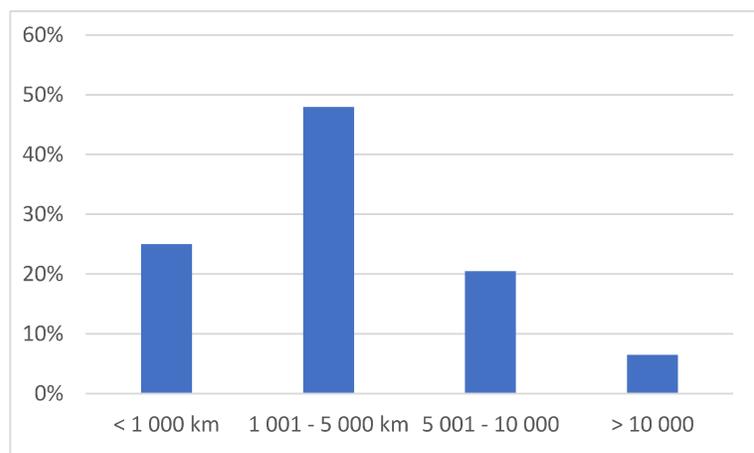


9. attēls. Sv.Jēkaba ceļu tīkls (Australian Friends of the Camino Inc, 2020).



10. attēls. Sv.Jēkaba ceļa apzīmējums (Esebene, 2020).

Šajā nodaļā autore aplūkoja kopā 44 garo distanču takas pasaulē (12 Eiropas Kājāmgājēju asociācijas izveidotie maršruti un 32 garo distanču takas) un secināja, ka 83% no aplūkotajām garo distanču takām ir **lineāra veida**. Garākā no visām autores aplūkotajām takām ir *The Great Trail of Canada*, kura ir 27 000 km gara. Un divas īsākās takas, kuru abu garums ir 200 km ir *Drakensberg Grand Traverse* un *Snowman Trek*. Vērtējot taku garumu, visvairāk takas ir no 1001 – 5000 kilometriem, kas ir 48% no darbā aplūkotajām takām, tikai 6,5 % aplūkoto taku ir vairāk nekā 10 000 km garas (skatīt 11. attēlu).



11. attēls. Autore aplūkoto pasaules kājāmgājēju garo distanču taku piemēru (n=44) garumi km (%) (autore veidots, 2020).

Pētot taku marķējumu, no darbā aplūkotajām takām 73 % ir marķētas un tikai 27 % no takām nav marķētas. Autore prāt, savdabīgākais takas marķējums ir *Bibbulmun Track* (Austrālijā), kur uz dzeltena trijstūra ir attēlota melna čūska (skatīt 3. pielikuma, 2.tabulas, 2.rindu). Aplūkojot ASV veidotās takas, no 11 takām 8 ir marķētas. No 8 marķētajām takām



12. attēls. Leduslaikmeta takas (*Ice age trail*) marķējums (Ice Age Trail Alliance, 2020).



13. attēls. Apalaču takas (*Appalachian Trail*) marķējums (Appalachiantrail, 2020).

6 taku marķējums ir vienotā stilā. Tiem ir vienota forma ar attēlu vai simbolu formas centrā un tekstu apkārt (skatīt 12. un 13. attēlu).

Autores prāt, veidojot vienota stila marķējumus valsts robežās, tas veicina taku atpazīstamību pasaulē. Piemēram, zinot, ka Apalaču taka atrodas ASV un, aplūkojot Leduslaikmeta takas marķējumus, nezinot kurā valstī tā atrodas, cilvēks sapratīs, ka tā atrodas ASV. Tikai tāpēc, ka tām ir vienots stils. Katra valsts var veidot savu vienota stila marķējumu, īpaši to dara pēc teritorijas platības lielākās valstis, kā arī tās, kurām dabas taku veidošanā ir vēsturiska pieredze. Tomēr veidojot pārrobežu takas, jālieto vienots konkrētās takas tematiskais marķējums.

3.2. Kājāmgājēju garo distanču maršruta piemēri Baltijas valstīs.

Autore analizēs Igaunijas, Lietuvas un Latvijā izveidotos kājāmgājēju garo distanču maršrutus, iekļaujot sekojošus kritērijus: izveidotājorganizācija, izveides gads, garums km, marķējums, informācijas pieejamība tūristam, citi papildus pakalpojumi.

Igaunija ir garo distanču taku aizsācēja Baltijas valstīs, jo Igaunijas Valsts meži (RMK) jau kopš 2010. gada aktīvi strādāja, lai savienotu esošās Igaunijas takas un atpūtas vietas vairākos taku tīklos. Taku tīkls pieejams <https://loodusegakoos.ee/where-to-go/hiking-route> (3 valodās – igauņu, angļu, krievu), kā arī pieejama mobilā aplikācija RMK Loodusega koos.

2012. gadā tika atklāts pirmais garo distanču maršruts **Oandu - Aegvīda - Ikla 375 kilometru** garumā tā savieno Igaunijas ziemeļus ar dienvidrietumu piekrasti. Maršruts ir apzīmēts ar kilometra stabiem, zīmēm uz pagrieziena punktiem un 3 paralēlām svītrām balts – sarkans – balts. Visā maršruta trases garumā ir izvietoti 6 informācijas stendi, kuros sniegta

informācija par mežsaimniecību, iepriekšējo laiku mežsaimniecības mantojumu, kultūru un atpūtu (State Forest Management, 2020a; ESCAPIST, 2018).



14. attēls. Oandu - Aegvīda - Ikla maršruta karte (State Forest Management, 2020b).



15. attēls. Oandu - Aegvīda - Ikla maršruta marķējums (Anneli, 2017).

2013. gadā tika atklāts otrs maršruts – **Perakila – Aegvīda - Ehijerve, kura garums ir 822 kilometri.** Maršruts sākas Igaunijas ziemeļrietumu daļā un ved diagonāli pāri visai Igaunijai uz dienvidaustrumu daļu Maršruts ir apzīmēts ar kilometra stabiem, zīmēm uz pagrieziena punktiem un 3 paralēlām svītrām baltu – zaļu – baltu krāsu (State Forest Management, 2020c; ESCAPIST, 2018).



16. attēls. Perakila – Aegvīda - Ehijerve maršruta karte (State Forest Management, 2020d).



17. attēls. Perakila – Aegvīda – Ehijerve maršruta marķējums (Pullerits, 2020).

2018.gadā tika atklāts trešais maršruts – **Perakila - Aegvīda - Kauksi** – dāvana Igaunijas 100 dzimšanas dienai no Igaunijas Valsts mežiem. **615 kilometru** garā taka sākas Penijoe muižā Matsalu Nacionālajā parkā Igaunijas austrumu daļā un ved līdz Peipusa ezera ziemeļu galam. Maršruts ir apzīmēts ar kilometra stabiem, zīmēm uz pagrieziena punktiem un 3 paralēlām svītrām baltu – dzeltenu – baltu marķējuma krāsu (State Forest Management, 2020e).



18. attēls Perakila - Aegvīda - Kauksi maršruta karte (State Forest Management, 2020f).



19.attēls Perakila - Aegvīda - Kauksi maršruta marķējuma zīme (Gastronom, 2020)

RMK ir izveidojusi uzskatāmu interneta vietni, kura ir pieejama 3 valodās - igauņu, krievu un angļu. Interneta vietnē ir pieejama informācija par visiem trīs garo distanču maršrutiem (kartes, posmi, nakšņošanas vietas), kā arī par atsevišķiem maršrutiem, atpūtas vietām, kas atrodas Igaunijā, kā piemēram, ugunskura, kempingu vietas, velo maršruti, u.c.. RMK arī **uzrauga, apsaimnieko taku infrastruktūru** (marķējumi, atpūtas vietas, gājēju pases, 17 izglītības centrus) (State Forest Management, 2020g). Kājāmgājējiem ir iespēja iegūt **RMK gājēju pases**, zīmogus un uzlīmes, lai saglabātu atmiņas par maršruta trasē pavadīto laiku, kā arī, lai izmantotu un iegūtu ērtības, kādā no maršruta trases posmiem. Pases cilvēki var iegādāties kādā no RMK apmeklētāju centriem (State Forest Management, 2020h).

Latvijā ir izveidoti 4 kājāmgājēju garo distanču maršruti. Trīs maršruti turpina savu ceļu ārpus Latvijas robežām, kas ir Jūrtaka, Mežtaka un Camino Latvija jeb Sv. Jēkaba ceļš. Un tikai viens garās distances maršruts nešķērso Latvijas robežas, kas ir 1836 maršruts.

1836 maršruts tika izveidots par godu Latvijas 100 gadu jubilejai. Šīs takas projekta mērķis bija izveidot vienojošu **1836 km garu tūrisma ceļu** apkārt Latvijas pierobežai, kur būtu iespējams iepazīt un izzināt Latvijas kultūrvēsturiskās vērtības. 1836 projekta koordinatore ir Inese Krūze un vadītājs ir Enriko Podnieks, kurš 2015.gadā izveidoja fondu "1836", kura mērķis bija izveidot šo maršrutu (1836.lv, 2020). Maršrutam ir sava mājas lapa <http://1836.lv/> info pieejama tikai latviešu valodā. Projekta ietvaros tika iesaistītas vietējās pašvaldības, palīdzot apkopot jau esošo informāciju par kultūrvēsturiskajām vietām konkrētajā pašvaldībā, kā arī palīdzēt izveidot gājēju/velo maršrutu ceļus. 1836 projektu atbalsta 44 Latvijas novadi un Latvijas Valsts meži, Sporta komplekss "333", Ford Latvija, SIA Neste Latvija, tūrisma preču veikals "Virсотne" u.c. (skatīt 4. pielikuma 1. attēlu)

(1836.lv, 2020). 1836 maršruts nav marķēts, taču visa maršruta garumā ir izvietoti dizainiski veidoti koka ceļa stabi. Ik gadu šajā maršrutā tiek rīkoti dažādi pasākumi, piemēram, sagaidot 2020.gada vasaras Saulgriežus, apkārt Latvijai pa 1836 ceļu, tika nestas Gaismas lāpas – izgaismojot Latviju, veidojot Gaismas un mīlestības ceļu (1836.lv, 2020d).

Kā arī dodoties šajā maršrutā gājējiem ir iespēja iegādāties gājēju pasēs, kurās ir iespēja iespiest zīmogu veicot attiecīgo maršruta. Pavisam ir 36 zīmogi, viens no piemēriem ir “Piejūras ceļa” Salacgrīvas zīmogs (skatīt 4. pielikuma 2. attēlu). Iegūstot visus zīmogus gājējs tiek pie “1836” ceļa diploma, kas apliecina Latvijas apceļošanu (1836.lv, 2020c).



20. attēls. 1836 maršruta karte (1836.lv, 2020a).



21. attēls. 1836 maršruta ceļa stabs (1836.lv, 2020b).

Camino Latvija jeb Sv. Jēkaba ceļš ir Latvijas garo distanču maršruts, kas ir daļa no Santjago ceļa maršruta. Svētā Jēkaba ceļa asociācija Latvijā ir brīvprātīga biedrība, kurā piedalās dažādu profesiju un vecuma cilvēki, no kuriem visi vismaz vienu reizi ir gājuši ceļu uz Santjago. Maršrutam ir izveidota mājas lapa: <https://caminolatvia.com>, kur info pieejama latviešu un angļu valodā. Balstoties uz svēteļnieku pieredzi un ES noteikto Santjago ceļa izveides kopīgajiem mērķiem un principiem, tiek veidoti un marķēti Camino Latvia posmi. Sv. Jēkaba ceļš Latvijā tiek veidots saskaņā ar starptautiskās asociācijas izvirzītajiem nosacījumiem, Latvijas arhibīskapu un Nacionālās Kultūras mantojumu pārvaldes atbalstu (Camino Latvia, 2020). Kā arī Camino Latvija mājaslapā ir pieejams konts, kurā jebkurš var ziedot naudu, lai taptu Sv. Jēkaba ceļš Latvijā. Latvijā Sv. Jēkaba ceļš ir **420 kilometrus garš** un sākās pie Latvijas - Igaunijas robežas Valkā. Tas sastāv **no 17 posmiem (etapiem)**: Valka – Turna, Turna – Strenči, Strenči – Valmiera, Valmiera – Liepa vai Sietiņezis – Cēsis, Cēsis – Līgatne, Līgatne – Sigulda, Sigulda – Krimulda, Krimulda – Vangaži, Vangaži – Carnikava, Carnikava – Vecāķi, Vecāķi – Rīga, Rīga – Jaunmārupe, Jaunmārupe – Tīreļi, Tīreļi – Līvberze, Līvberze – Dobeles, Dobeles – Tērvete, Tērvete – Žagare. Uz 2020.gada

decembri marķēti ir 6 posmi no Žagares līdz Rīgai, pakāpeniski tiek marķēti posmi, piemēram, Cēsis - Līgatne. Maršruta posmi Sv. Jēkaba ceļš ir izveidots, lai turpinātu Eiropas Padomes Eiropas Kultūras ceļu programmas “*Camino de Santiago*” (Sv. Jēkaba ceļš) ceļu, balstoties uz ES 1987. gada deklarāciju par humānisma, brīvības, taisnīguma principu, kas vēsturiski apvieno ES kultūras (Camino Latvia, 2020). Latvijā šī maršruta apzīmējums ir dzeltena bulta un gliemežvāks uz tumši zila pamata (skatīt 23. attēlu).



22. attēls. Camino Latvia jeb Sv. Jēkaba ceļa karte (Camino Latvia, 2020a).



23. attēls. Camino Latvia jeb Sv. Jēkaba ceļa apzīmējums (Camino Latvia, 2020b).

Kā arī **Lietuvā** ir Sv. Jēkaba ceļš jeb Camino Lituano, kas tika atklāts 2017. gadā. To organizē nevalstiskā organizācija Camino Lituano (dibināta 2016.gadā). Maršruts sākas uz Lietuvas-Latvijas robežas, stiepjas 500 km pāri valstij un beidzas uz Lietuvas - Polijas robežas, kur svētceļnieki var turpināt ceļu uz Camino Polaco. Līdzīgi kā Camino Latvia, tāpat arī Camino Lituano ir sadalīts **20 posmos**, katrs posms 25 kilometru garš. Lietuvā maršruts tiek marķēts tāpat kā Latvijā, vienīgā atšķirība ir tā, ka uz marķējuma zīmes ir rakstīts “Camino Lituano”. Maršrutam ir sava mājas lapa: <http://www.caminolituano.com/> lietuviešu un angļu valodās, pieejama laba info par katru posmu (Camino Lituano, 2020a).



24. attēls. Camino Lituano maršruta karte (Camino Lituano, 2020c).



25. attēls. Camino Lituano ceļa apzīmējums (Camino Lituano, 2020b).

Baltijas valstis apvieno divi garo distanču maršruti **Jūrtaka** un **Mežtaka**, kā arī šīs takas ir daļa jau no iepriekš minētajām E-takām. Jūrtaka tika veidota projekta *“Pārgājienu maršruts gar Baltijas jūras piekrasti Latvijā un Igaunijā (ESTLAT22)”* ietvaros, kur vadošais partneris ir Latvijas Lauku tūrisma asociācija “Lauku Ceļotājs” un pārējie partneri ir Kurzemes Plānošanas reģions, Saulkrastu novada pašvaldība, Igaunijas Lauku tūrisma asociācija “MTÜ Eesti Maaturism”, Rietumigaunijas Tūrisma asociācija “Lääne-Eesti Turism”, Vidzemes Tūrisma asociācija, Carnikavas novada pašvaldība un Salacgrīvas novada pašvaldība (Lauku Ceļotājs, 2020g). Un Jūrtakas turpinājums un Mežtaka tiek veidota *“Mežtakas izveide Latvijā un Lietuvā un Jūrtakas pagarināšana Lietuvā (LLI-448)”* projektā, kur vadošais partneris ir Kauņas reģiona attīstības aģentūra un pārējie partneri ir Latvijas Lauku tūrisma asociācija “Lauku Ceļotājs”, Lietuvas Lauku tūrisma asociācija, Žemaitijas Nacionālā parka direkcija, Kuršu kāpu Nacionālā parka direkcija, Kurzemes Plānošanas reģions un Kuldīgas novada pašvaldība (Lauku Ceļotājs, 2020h). Mežtakas projekts - *“Garās distances pārrobežu pārgājienu maršruts “Mežtaka” (CB779)”*, kur vadošais partneris ir Latvijas lauku tūrisma asociācija “Lauku Ceļotājs” un pārējie partneri ir Dabas aizsardzības pārvalde, Latvijas Valsts Meži, Igaunijas Lauku tūrisma asociācija “MTÜ Eesti Maaturism”, NGO Peipsimaa Turism, MTÜ Setomaa Turism, MTÜ Okokuller, Vidzemes plānošanas reģions, Pohja-Eesti Turism un Rīgas plānošanas reģions (Lauku Ceļotājs, 2020h). Abu taku maršrutiem ir izveidota vienota mājas lapa: <https://baltictrails.eu/lv>, kur ir pieejama detalizēta informācija 6 valodās.

Kā jau iepriekš autore minēja **Jūrtaka** ir Baltijas valstu garo distanču maršruts, kurš no sākuma tika veidots tikai Latvijā un Igaunijā. Taču sākot veidot otru Latvijas garo distanču maršrutu Mežtaku, arī Lietuvā turpinās Jūrtakas veidošana. Takas garums Lietuvā ir 208 km, Latvijā tie ir 581 km un Igaunijā 620 km. **Maršruta kopgarums ir 1390 km**, kas ir sadalīti pa 20 km posmiem. Jūrtaku iespējams noiet aptuveni 69 dienās. Maršruta segums ir smilšainas vai akmeņainas pludmales, piejūras pļavas, meža ceļi un takas, lauku ceļi, asfaltētu ceļu nomales un pilsētās ietves ar asfalta segumu (Lauku Ceļotājs, 2020a). Jūrtaka tiek marķēta ar diviem apzīmējumiem, viens no tiem ir trīs paralēlās svītras – balta, zila, balta – šo marķējumu zīmē uz akmeņiem, kokiem. Otrs apzīmējums ir uzlīme, kas arī ir zilā un baltā krāsā un to līmē uz ceļa stabiem, norādes zīmēm, soliņiem, utt. Kā arī Jūrtaka ir daļa no Eiropas garo distanču maršruta E9.



26. attēls. Jūrtakas maršruta karte (Lauku Ceļotājs, 2020c).



27. attēls. Jūrtakas maršruta apzīmējuma piemērs uz norādes zīmes. (Lauku Ceļotājs, 2020d).

Mežtaka tāpat, kā Jūrtaka ir Baltijas valstu garo distanču maršruts. Takas garums Lietuvā ir 702 km, Latvijā – 599 km, Igaunijā – 725 km, kopgarums **ir 2026 km**. Maršruts sākās Lietuvā Lazdijos, tālāk turpinās uz Kauņu un Latvijā tas turpinās no Gramzdas uz Aizputi, Kuldīgu, Sabili, Kandavu, Tukumu, Bigauņciemu, Rīgu, Siguldu, Līgatni, Cēsīm, Valmieru, Strenčiem, Gaujienu, Api un Latvijā Mežtaka noslēdzas Kornetos. Igaunijā tā turpinās no Hānjas uz Versku, Kallasti, Toilu, Mārdu un noslēdzas Tallinā. Mežtakas veikšanai nepieciešamais laiks ir aptuveni 94 dienas (Lauku ceļotājs, 2020b). Mežtaka tiek marķēta ar divējādi: viens no tiem ir trīs paralēlās svītras – balta, dzeltena, balta – šo marķējumu zīmē uz akmeņiem, kokiem u.c. dabā esošiem objektiem. Otrs apzīmējums ir uzlīme, kas arī ir dzeltenā un baltā krāsā un to līmē uz ceļa stabiem, norādes zīmēm, soliņiem, utt. Mežtaka ir daļa no Eiropas garo distanču maršruta E11.



28. attēls. Mežtakas maršruta karte (Lauku Ceļotājs, 2020e).



29. attēls. Mežtakas maršruta marķējums ar uzlīmi (Nra.lv, 2020).

Kopā Baltijas valstīs **ir 8 garo distanču takas** (skatīt 4. pielikuma 1.tabulu). No astoņām takām **septiņas ir marķētas**. Autoresprāt uzskatāmākas marķējuma zīmes ir RMK veidotajos maršrutos, jo tām ir izveidotas vienotas **zīmes ar kilometru norādēm un virzieniem**. Arī RMK mājaslapa <https://loodusegakoos.ee/where-to-go/hiking-route>, kur ir

pieejami garo distanču maršruti, ir labi izstrādāta un pārskatāma, ir **pieejama mobilā aplikācija**. Latvijas garo distanču maršrutiem “Mežtakai” un “Jūrtakai” marķējuma zīmes ir vizuāli pievilcīgas ar grafiskiem ornamentiem, Jūrtakai arī ir koka virzienu un kilometru norādes uz lielākām apdzīvotajām vietām, kā arī <https://baltictrails.eu/lv> ir pieejama detalizēta informācija 6 valodās, katrai takai ir pieejams video materiāls, kur ir redzami, kā izskatās ainava takas garumā. Kā arī taku maršruti ir integrēti **vairākās mobilās aplikācijas**, kā piemēram, NaviCup, Dabas tūrisms, Balticmaps, Regio u.c. Augšupielādējamas ir brošūras, karte (uz Openstreet maps pamatnes) u.c. info. Abām takām ir ļoti labi izveidots **maršruta apraksta algoritms jeb sadaļas**, kuras ir būtiskas potenciālajam kājamgājējam. Autore veidojot savu maršruta aprakstus pa posmiem, izmantos šos kā paraugus.

4. Kājāmgājēju garās distances maršruts Latgalē.

Autores izveidotais kājāmgājēju garo distanču maršruts Latgalē aptver **16 novadu teritorijas** – Balvu, Viļakas, Baltinavas, Kārsavas, Ciblas, Ludzas, Zilupes, Dagdas, Rēzeknes, Krāslavas, Daugavpils, Preiļu, Riebiņu, Aglonas, Viļānu un neliela daļa Gulbenes novada. Maršruta trases kopgarums ir **1060 km**. **Ceļa segumu proporcija** maršruta trasē – 59 % grants seguma ceļi, 21 % ir lauku, meža un pļavas ceļi un 20 % ir asfalta seguma ceļi. Maršruts tiek sadalīts **49 posmos** (3 no tiem ir Rāznas NP teritorijā un ietver maršruta posmus gar Rāznas ezeru). Ģeogrāfiski posmi tiek iedalīti pēc to atrašanās Ziemeļlatgalē (9 posmi), Viduslatgalē (25 posmi) un Dienvidlatgalē un Sēlijā (15 posmi). Īsākais no posmiem ir 12 km garš, garākais - 29 km garš. Maršruta trases shematiskais zīmējums veidots kā astotnieks jeb bezgalības zīme ar krustošanās vietu Rāznas ezera apkārtnē. Pēc tūrisma teorijas par **maršruta trases konfigurācijas** veidiem tas atbilst **kombinēta maršruta** – “puķītes jeb ziediņa” **veidam**, jo praktiski maršrutu var sākt un beigt no jebkura punkta, ar krustošanos Rāznas NP teritorijā. Papildus izveidoti 2 starpsavienojuma posmi Rāznas NP teritorijā, izveidots viens alternatīvais posma variants Zilupe - Grebļa kalns - Plisūna ezers – Vecslabada, kuru autore tomēr iesaka izmantot kā pamatmaršruta posmu.

Sākotnējais maršruta tematiskais uzstādījums bija “Latgale – zilo ezeru zeme”. **Ūdeņi, ezeri, upes (ūdenstilpes)** būtu pamattēma, kura būtu jāiekļauj maksimāli daudz, cik attiecīgās teritorijas resursi atļauj. Tāpēc takas maršrutu uzsākot plānot, tai tika dots nosaukums “**Ezertaka**”. Tas nozīmē, ka maršruta trases plānojumā **maksimāli jāiekļauj ezeri**. Otrs uzstādījums bija – maršrutam jāaptver pēc iespējas **lielāka Latgales teritorija**, apzināti **izvairoties no lielajām pilsētām** (Rēzekne, Daugavpils), kas ir citu mērķauditoriju piesaistes, bet paturot iespēju, ka tiek veidoti savienojumi ar maršruta pamattrasi. Trešais nosacījums – maršruts lielākoties jāplāno **pa valsts un pašvaldību ceļiem**, minimizējot privātu teritoriju iekļaušanu. Ceturtais nosacījums – maršrutam **jāsavieno jau esošā dabas tūrisma infrastruktūra**: izveidotās dabas takas, skatu torņi, DAP un LVM izveidotās atpūtas vietas. Piektais nosacījums – posma beigu daļā **jāparedz nakšņošanas vieta** (pieeja naktsmītņu pakalpojumiem vai alternatīva iespēja – nakšņot speciāli iekārtotā atpūtas vietā ar telti).

Kopumā Ezertakas maršrutā ir **redzami 134 ezeri** un citas ūdenstilpnes (upes, mākslīgi veidoti dīķi, dzirnavu ezeri). Latgales garo distanču maršruts sevī ietver dažus no **dzilākajiem ezeriem** Latvijā – Geraņimovas Ildza ezeru (46 m), Ormijas ezeru (43 m) un

Riču ezeru (Latvijas pusē - 39,7m), Lielā Gusena ezeru (38 m), Sventes ezeru (38 m) (Biedrība “Latvijas ezeri”, 2020a). Arī Latvijas lielākie ezeri – Rāznas ezers (pēc ūdens tilpuma) un Lubāns (pēc platības) iekļaujas maršrutā. Interesanti ir ezeri, kuros ir **salas**. Maršruts iet gar **salām bagātāko** Latvijas ezeru – Ežezeru. Pievilcīga ceļotājam šobrīd ir kļuvusi Viļakas ezera sala, uz kuras atrodas viduslaiku Marienburgas pilsdrupas. To var apskatīt dodoties pa pontolaipu (Viļakas Dome, 2020). Latgales D daļā, kur maršruta trase ved teju gar Baltkrievijas un Lietuvas robežu ir redzami **trīs robežezeri**: Riču ezers un Sitas ezers (LV/BY robeža), Lielais Kumpotis (LV/LT robeža). Ejot vairākus posmus gar Latvijas – Baltkrievijas vai Krievijas robežu, ceļotājiem iepriekš ir jāiegūst **pierobežas joslas speciālā caurlaide**, ko var pieteikt elektroniski, izmantojot vienoto Valsts pārvaldes pakalpojumu portālu <https://latvija.lv/lv/Epakalpojumi>. Kājāmgājējiem vasarā būs iespēja veldzēties vienos no dzidrākajiem Latvijas ezeriem – Sventes (caurredzamība 7,5 m) un Medumu ezeros (5,2 m). (DAP, 2015).

Pēc apsekojumiem tika apkopoti un pa “Ezertakas” posmiem tika izveidota mape, kurā ir pieejami, katra posma attēli.

Attēlu saite:

<https://drive.google.com/drive/folders/1JihcPzQKWJCDVWnzzoGGQMgFXBHRlbg7?usp=sharing>

Kā arī katram posmam ir pieejams GPS fails gpx faila formātā.

GPS failu saite: <https://files.fm/u/a5qssenwc#/>

Latgales kājāmgājēju maršrutam tika izstrādāta **digitālā karte**.

Kartes saite:

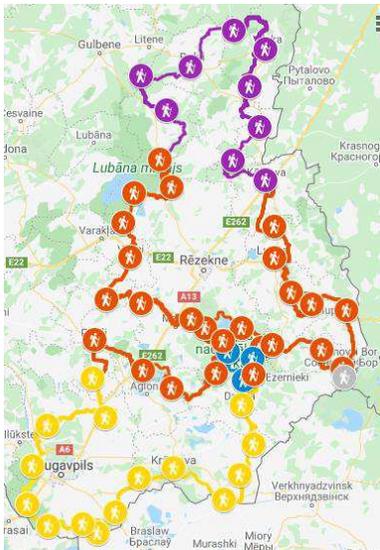
<https://www.google.com/maps/d/embed?mid=1DVjyXRFLci9J7u6Kp2QaKXPgalPN1IbA>

Karte sastāv no 10 slāņiem:

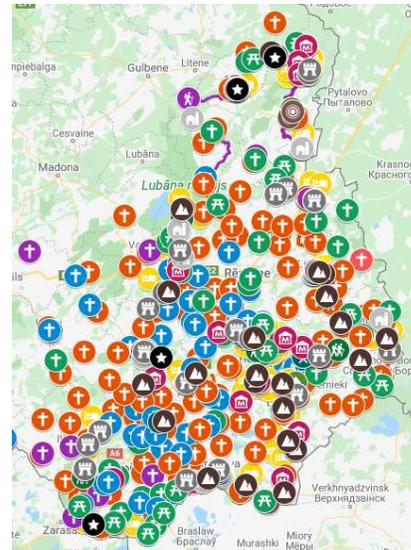
- Maršruta posmu trases (līnijas);
- Rāznas apkārtnē (Rāznas NP posmi);
- Alternatīvais posms (Zilupe - Grebļa kalns –Vecslabada);
- Posmu sākumu un beigu punkti;
- Tūristu mītnes trases tuvumā (10 km radiusā);
- Pārtikas veikali un aptiekas;
- Dabas un vides objekti (parki, vides objekti, skatu torņi, akmeņi, pastaigu takas, atpūtas vietas);
- Muzeji, amatnieki un lauku sētas;

- Kultūrvēsturiskie objekti (muižas, pilis, pilskalni, ēkas, piemiņas vietas).
- Latgales dievnami (Dagdas TIC veidots slānis);

Karšu slāņu izveidei tika izmantoti dažādi simboli un krāsas. Kā arī vairāki slāņi ir veidoti, lai būtu iespējams kartē saskatīt sev nepieciešamo informāciju. Atverot visus 10 slāņus vienlaicīgi kartē ir redzami daudz vienumi un tā ir grūtāk pārskatāma (skatīt 31. attēlu). Kartē ar violetu krāsu atzīmēti Ziemeļlatgales posmi, ar oranžu krāsu – Viduslatgales posmi un ar dzeltenu krāsu Dienvidlatgales un Sēlijas posmi ar zilo krāsu atzīmēti divi Rāznes NP posmi un ar pelēko krāsu alternatīvais posms – Zilupe - Grebļa kalns – Vecslabada (skatīt 30. attēlu).



30. attēls. Kartes posmu ekrānšāviņš (pamatkarte Google maps, 2020)



31. attēls. Kartes 10 slāņu ekrānšāviņš (pamatkarte Google maps, 2020)

Takas tuvumā esošie **apskates objekti** tika izdalīti trīs karšu slāņos. **Dabas un vides objektu slānī** ietilpa dažādi dabas objekti, kā arī atpūtas vietas pie šiem objektiem. Lai vieglāk spētu izdalīt apskates objektus šajā slānī, tika izmantoti dažādi simboli un krāsas. Lietotie apzīmējumu simboli slānī dabas un vides objekti - parki, kalni, apstādījumi, dabīgi veidojušās audzes, alejas - 🌳, akmeņi, atsegumi - 🪨, takas - 🌲, skatu torņi - 🗼, vides objekti - 🏠 un atpūtas vietas - 🏕️. Karšu slānī **Muzeji, amatnieki un lauku sētas** tika izmantoti divi simboli. Muzeji apzīmēti ar 🏛️ simbolu un amatnieki un lauku sētas apzīmēti ar 🏡 simbolu. **Kultūrvēsturiskajā kartes slānī** ietilpa muižas, pilis, pilskalni un dažādi vēsturiski objekti. Muižas un pilis apzīmētas ar 🏰 simbolu, pilskalni ar 🏰 simbolu un

dažādi vēsturiski objekti ar  simbolu. Kā arī tika izveidoti **divi slāņi ar praktisko informāciju**, par tūristu mītņu atrašanās vietām un pārtikas veikalu un aptieku atrašanās vietām. **Tūristu mītnes** tika apzīmētas ar  simbolu. **Pārtikas veikali** apzīmēti ar  simbolu un aptiekas ar  simbolu. Dagdas TIC veidotajā slāņi par **dievnamiem un draudzēm Latgalē** ir izmantots viens apzīmējums, kuram atšķiras krāsas. Katoļu baznīcas apzīmētas ar baltu krusta simbolu oranžas krāsas aplī, pareizticīgo baznīcas apzīmētas ar baltu krusta simbolu zaļas krāsas aplī, vecticībnieku baznīcas apzīmētas ar baltu krusta simbolu zilās krāsas aplī, luterāņu baznīcas apzīmētas ar baltu krusta simbolu violetas krāsas aplī, ebreju sinagogas – Dāvida zvaigznes simbols oranža aplī.

Lai izprastu kartē pieejamo informāciju, darba autore **katram maršruta posmam izveidoja aprakstu ar informāciju** (iedvesmojoties no Jūrtakas un Mežtakas aprakstu algoritma). Aprakstos ir iekļauts posma garums (kilometros), nepieciešamais laiks tā veikšanai (stundas), ceļa seguma proporcijas, maršruta gaita, tūristu mītnes (lai gan kartē ir pieejams 10 km radiusā, posmu aprakstos ir iekļautas tās tūristu mītnes, kas atrodas 0,5 km attālumā ap maršruta trasi), veikaliem, aptiekām, sabiedrisko transportu (norādīts, kā nokļūt līdz attiecīgā posma sākumam), par objektiem, kurus ir vērts redzēt, kā arī neliels apraksts par redzamo ainavu un ezeriem katrā posmā (**detālāku katra posma aprakstu** pa Ezertakas lielākajiem apgabaliem skatīt **5. pielikumā - Ziemeļlatgales** posmu apraksti, **6. pielikumā - Viduslatgales** posmu apraksti, **7. pielikumā – Dienvidlatgales un Sēlijas** posmu apraksti). Apraksti pielikumā tika izveidoti balstoties uz apsekojumu laikā redzēto, interneta vietnēs pieejamo informāciju, Biedrības “Latvijas ezeri” datubāzi par ezeriem (dziļumu u.c. info), Latgales reģiona tūrisma asociācijas “Ezerzeme”, Latgales TIC sniegto informāciju, kartēm un autores prakses laikā iegūtu informāciju no DAP Latgales reģionālās administrācijas darbiniekiem.

4.1. Ziemeļlatgales maršruta posmi

Ziemeļlatgalē garo distanču kājāmgājēju maršrutam “Ezertaka” tika izveidoti **9 posmi**. Īsākais ir 18 km garš, garākais - 28 km. Tie pārsvarā ietvert **6 novadu teritorijas** - Balvu, Baltinavas, Viļakas, Rugāju, Kārsavas novadus, neliela daļa (pie Kaļņa ezera) atrodas Gulbenes novadā. Ziemeļlatgales maršruta posmos pēc ceļu seguma ir: asfalta segums – 16 % no Ziemeļlatgales posmu kopējā ceļu seguma, 3,3 % no kopējā “Ezertakas” ceļu seguma,

grants segums –65 % (attiecīgi 13,5 %) un lauku, meža un pļavas ceļi – 19 % (attiecīgi - 4 %).



32. attēls. “Ezertakas” Ziemeļlatgales maršruta trase (violetā krāsā) un posmi, ekrānšāviņš no Google maps (autores veidota, 2020).

Ziemeļlatgales posmi **nevar lepoties ar lielu ezeru** daudzumu, tomēr jāatzīmē sekojoši ezeri, kuri ir pievilcīgi tūristiem: Balvu ezers ar veikparku “Wake up Balvi”; Viļakas ezers un uz salu vedoša pastaigu taka ar Marienhauzenas pilsdrupu maketu; Svātūnes ezera ainava un publiskā atpūtas vieta; ezeru un mežu ainava, kas redzama no Numiernes skatu torņa; Pokratas ezers ar ezerrieksta dzīvotni; Rugāju dzirnavezera atpūtas vieta, Kaļņa ezers un apkārtējie meži ar ogu un sēņu vietām. Ziemeļlatgales posmi atrodas Austrumlatvijas zemienes **Adzeles pacēluma** dabas rajonu teritorijā (Zelčs, 2021). Augstākais reljefa punkts atrodas **Numernes valnī** - Zvanu kalns (162, 4 m.v.j.l.), turpat netālu atrodas arī Numernes skatu tornis (Kavacs, 1994: 18). Vēl ainaviski skatu punkti atrodas posmā starp Žīguriem un Viļaku - Mitrakalnā (132 m.v.j.l.), posmā starp Salnavu un Kārsavu - Naudas kalnā (161 m.v.j.l.). Savdabīgi saposmots reljefs atrodas dabas parkā Balkanu kalni Viļakas novadā. Raksturīgi izteikti **mežu posmi** (piemēram, Kuprava - Žīguri; Svātūnes ezers – Ruskulova; Lielais Svētiņu ezers – Viškuļi; Bērzpils – Gariesili; Baķi – Kalnis - Silamala) (Biedrība “Latvijas ezeri”, 2020b). No īpaši **aizsargājamām dabas teritorijām**, dabas pieminekļiem jāpiemin ģeoloģiskais veidojums **Stiglavas atsegumi, dabas parks Numernes valnis, Ruskulovas lapeglu aleja u.c.** Ziemeļlatgalē ir **mazāk pilskalnu un dievnamu** salīdzinoši ar pārējo Latgales teritoriju, tomēr majestātiskas ir Viļakas Vissvētās Jēzus Sirds Romas katoļu baznīca, Bēržu Svētās Annas Romas katoļu baznīca, Malnavas Rožukroņa Dievmātes Romas vecā un jaunā katoļu baznīca Kārsavā, Baltinavas Jaunavas Marijas Pasludināšanas Romas katoļu baznīca. No industriālā mantojuma objektiem jāatzīmē bijušo dzelzceļa līnijas

Ieriķi - Abrene (Pitalova) posmu Kuprava - Žīguri, un arī jau par “spoku pilsētiņu” dēvētos Kupravas bijušo drenu cauruļu rūpnīcas korpusus.

6. tabula. Ziemeļlatgales “Ezertakas” maršruta posmi.

Nr.	Lielāki posmi (km)	Posmi	km	Novadi, caur kuriem iet posmi	Ezeri un ūdenstilpes, kuras var redzēt no Ezertakas maršruta
1	Balvi-Balkanu kalni (82 km)	Balvi-Vīksna - Kuprava	28	Balvu	Balvu, Pērkonu, Sprogu ezers, Bolupe, Makšīnavas dīķis
2		Kuprava – Žīguri –Mitrakalns - Viļaka	28	Balvu/Viļakas	Atpūtas vietas dīķis, Žīguru ūdenskrātuve
3		Viļaka –Vēršukalns –Lozdova - Balkanu kalni	26	Viļakas	Viļakas ezers, Bušmas dīķi
4	Balkanu kalni - Numierņa-Kārsava (67 km)	Balkanu kalni - Stiglovas grava - Ostrolīdumi-Briežuciems - Baltinava	25	Viļakas /Baltinavas	Stiglovas upe, Dzirnava dzirnavezers
5		Baltinava - Svātūnes ezers - Numernes skatu tornis	18	Baltinavas/Kārsavas	Obeļovas, Svātūnes, Mazais ezers, Nūmierņas ezers
6		Numernes skatu tornis-Ruskulova-Salnava-Kārsava	24	Kārsavas	Lielais Kugreņš, Salnavas parka dīķis
7	Bērzpils-Pokrata-Balvi (71 km)	Bērzpils - Gribkova-Patmalnieki –Vīksnieki – Gariesili - Pokrata-Mazpokrata - Rugāji	28	Balvu/Rugāju	Pokrata ezers, Rugāju ūdenskrātuve
8		Rugāji – Daudzene - saimniecība Baķi - Kaļņa ezers	21	Rugāju/Balvu	Džukstes ezers, Kalnis
9		Kaļņa ezers – Sebeži – Silamala – Reči - Balvi	22	Gulbenes/Rugāju/Balvu	Balvu ezers

Ziemeļlatgales kājāmgājēju maršruta “Ezertaka” trase atsevišķos posmos sakrīt ar sekojošiem **velomaršrutu trasēm**:

- “Zaļā dzelzceļa” velomaršruts (3,8 km Kuprava – Žīguri),
- Velomaršruts nr.34. “Rypoj vasals” (14,6 km, Ruskulova - Malnava),
- Velomaršruts nr.780. “Vīksnas aplis” (7 km, Pērkoni - Vīksna),
- Velomaršruts nr.781. ”Briežuciema aplis” (6,7 km, Augstasils - Ostrolīdumi),
- Velomaršruts nr.776. “Nūmiernes aplis” (2,8 km Kalviņi - skatu tornis - vides objekts un 5,6 km Zobļova – Ruskulova - Salnava),
- Velomaršruts nr.777. “Ar velo uz Lozdovas gravu” (4,0 km Priežumājas – Lozdova-Vīksnīne),
- Velomaršruts nr.788. “Tepeniņas aplis” (4,6 km Vjadaslīči - Tepeniņa),
- Velomaršruts nr. 785. “Vēstures atskaņas Grīvas mežos” (2,1 km Vasilišķi - Svātūnes ezers un 0,9 km pagrieziens uz Grīvas partizānu apmetni - Kalviņu kapi).

Ziemeļlatgalēs maršruta posmos ir pieejamas 14 tūristu mītnes, kas atrodas 10 km radiusā ap maršruta trasi, taču 6 no tām atrodas līdz 0,5 km ap maršruta trasi. Taču vairāku posmu galapunktos **trūkst tūristu mītņu pakalpojumu** (Kupravā, Numernes skatu torņa apkārtnē), līdz ar to, šajā posmā ceļotājam jālūdz kādas citas tuvumā esošās mītnes transfēra pakalpojumi vai jārēķinās ar iespēju palikt teltī atpūtas vietā.

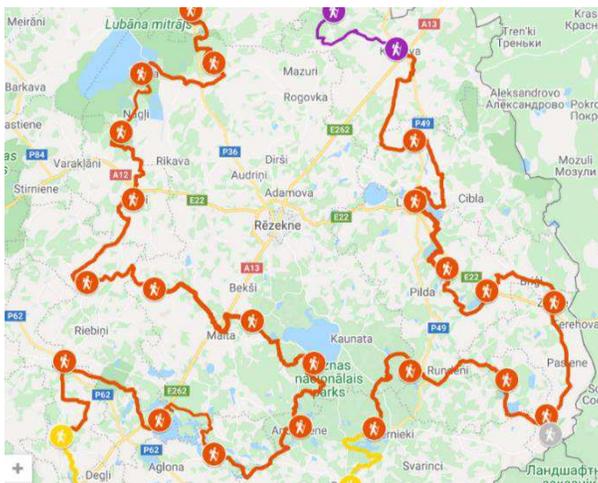
Pārsvārā izmantotie ceļi maršrutā ved pa valsts, pašvaldību, LVM piederošajiem ceļiem, tomēr ir vairāki ceļu posmi, kuri ved pa ainaviski pievilcīgu apvidu, vai arī tos optimāli būtu iekļaut maršrutā, lai tūristam nebūtu jāveic vairāki kilometri apkārtceļa, un kuri būtu **jāsaskaņo ar privātīpašniekiem** (saskaņot nepieciešamo īpašumu **tabulu ar kadastra numuriem** skatīt 8. pielikumā). Tie ir sekojoši ceļu posmi:

- Posms Mitrakalns - Aizkalni (1,5 km) Susāju pag. Viļakas nov.,
- Posms Ošukalns - Baltā brieža mototrase –Silagaiļi (1,5 km) Susāju pag. Viļakas nov.,
- Posms Pokševa - Pīlādzītis –Lazdas (1,6 km) Medņevas pag. Viļakas nov.,
- Nelieli ceļa posmi pie Gabačāniem (0,4 km), Rūzāniem (0,2 km), Vītiņiem (0,3 km), pievedceļš uz Balkanu kalniem (0,6 km) Šķilbēnu pag. Viļakas nov.,
- Posms Svātūnes ezera atpūtas vieta – Ezerleja – Ezerzeme - Senču mājas (0,9 km) Baltinavas nov.,
- Posms LVM meži (Rēzeknes Gaigalavas p.- Balvu Bērzpils p. robeža) - Meža ieloki (0,6 km) Balvu nov.,
- Posms Rugāju nov. Lazdukalna pag. pie Vālodzītēm (0,3 km),
- Posms no Baķiem, Vēzēm pāri Bolupei uz Maļinovku (0.3 km) Rugāju pag. Rugāju nov. Kadastra kartēs iezīmētā pašvaldības ceļa vieta dabā nepastāv. Bolupei pāri ir savdabīgs metāla caurules tilts. Būtiski būtu vienoties ar visu triju māsasaimniecību pārstāvjiem par labāko maršruta trases vietu dabā, lai tā minimāli traucētu vietējos iedzīvotājus. Tāpat būtu vēlams uzlabot tilta pār Bolupe drošību.

Ar **VSIA “Latvijas Valsts ceļi”** būtu saskaņojami reģionālie ceļa posmi: 1,9 km posms Plešova - Augstasils pa P46; 11 km posms Ruskulova – Salnava - Kārsava pa P48, kā arī vietējās nozīmes ceļi.

4.2. Viduslatgales maršruta posmi

Viduslatgalē garo distanču kājāmgājēju maršrutam “Ezertaka” tika izveidoti **25 posmi** (skatīt tabulas nr. 7., 8., 9.). Īsākais ir 12 km garš, garākais - 29 km. Viduslatgales posmi ietver **10 novadu** teritorijas - Ludzas, Ciblas, Zilupes, Dagdas, Rēzeknes, Preiļu, Aglonas, Riebiņu, Viļānu, nelielu daļu Kārsavas novada. Viduslatgales maršruta posmos asfalta segums no kopējā Viduslatgales posmu ceļa seguma aizņem – 19 % (no kopējā “Ezertakas” maršruta - 11 %), grants segums – 53 % (attiecīgi - 30,5 %) un lauku, meža un pļavas ceļi – 28 % (attiecīgi - 9 %).



33. attēls. “Ezertakas” Viduslatgales maršruta trase (oranžā krāsā) un posmi, ekrānšāviņš no Google maps (autores veidota, 2020).

Viduslatgales posmi atrodas **Latgales augstienes** Burzavas pauguraines, Rēzeknes pazeminājuma, Rāznavas pauguraines, Maltas pazeminājuma, Feimaņu pauguraines un **Austrumlatvijas zemienes** Lubāna līdzenuma un Jersikas līdzenuma dabas rajonu teritorijās (Zelčs, 2021). Viduslatgales maršruta posmi **ir bagāti ar ezeru un upju daudzveidību** (52 % no “Ezertakas” maršrutā sastopamajām ūdenstilpēm): Rāznas ezers, Lubāns, Rušons, Ludzas pilsētas apkārtnes ezeri (Lielais Ludzas ezers (ap 7 km garš, 6,5 m dziļākā vieta), Vecslabadas apkārtnes ezeri; viens no garākajiem un dziļākajiem ezeriem Latvijā – Geraņimovas Ildzs (ap 8 km garš, 46 m dziļākā vieta) (Biedrība “Latvijas ezeri”, 2020b). No vasaras svēlmes veldzēties varēs nelielos meža ezeriņos, piemēram, Lielajā Svētiņu ezerā netālu no Strūžāniem. Ubagovas ezerā, netālu no Mākoņkalna, rūpnieciski iegūst sapropeli - ezera dūņas, kuras izmanto gan medicīnā, gan kosmētikā, pēc fizikāli ķīmiskajām īpašībām tās var izmantot arī lauksaimniecībā, ķīmiskajā rūpniecībā. Skaistas **purva ainavas** vērojamas Teirumnīku purva takā, Andrupenes purva takā, Pelēču ezera purvā, kur LVM sadarbībā ar DAP un Preiļu novada domi plāno izveidot dabas taku. No

upju ainavām Viduslatgales posmos iespēja iepazīt Maltas, Zilupes, Iudrupes (Rītupes) upju ielejas. Augstākais **reljefa punkts** ir Lielais Liepukalns (289 m.v.j.l.), kur pieejams skatu tornis un atpūtas vieta. Ainaviski ievērojami **skatu punkti** ir Mākoņkalns pie Lipuškiem, Ķiskina kalns Vecslabadā, Diervanīšu kalns pie Latvīšu Stiglovas, Īdeņas pilskalns pie Lubāna ezera, Ķīšu pilskalns un Ludzas viduslaiku pilsdrupas pie Lielā Ludzas ezera. Viduslatgale ir **bagāta ar pilskalniem** – maršruta trases tiešā tuvumā atrodas Rušenīcas, Divkšu, Silovas, Dzirkāļu (Gorku), Ūdrāju, Milkas, Stalidzānu Svilušais kalns, Kategrades, Kalvānu, Piziču pilskalns u.c. No īpaši **aizsargājamām dabas teritorijām**, dabas pieminekļiem jāpiemin Rāznas NP teritorijā esošās dabas vērtības (paugurainas ainavas, ezeri, ainaviski ceļi), dabas liegums Lubānas mitrājs, dabas parks Istras pauguraine, ģeoloģiskais piemineklis Rundēnu Valna dūbe, Grebļa kalna dabas liegums, Pildas ezera dabas liegums, Istras ezera dabas liegums, Jaunsventes un Medumu parki u.c. Maršrutā iekļauti arī dižakmeņi – Plisūna akmens, Kazicu Bikakmens, Trūpu Velnakmens. Rāznas NP apkārtnē “Ezertakas” maršrutā ieņem centrālo lomu, kur krustojas abi loki. Tā kā tas ir jaunākais nacionālais parks Latvijā (izveidots 2007.gadā), tad tūrisma infrastruktūra un piedāvājumi attīstās pakāpeniski.

7. tabula. Viduslatgales “Ezertakas” maršruta posmi Rāznas NP teritorijā.

Nr.	Lielāki posmi (km)	Posmi	km	Novadi, caur kuriem iet posmi	Ezeri un ūdenstilpes, kuras var redzēt no Ezertakas maršruta
10	Rāznas loki (59 km)	Lielais Liepu kalns-Kaunata - Rogs-Lipuški (Rāznas ezers)	25	Rēzeknes	Kaunatas ezers
11		Kaunata-Zosna	22	Rēzeknes	Rāznas, Zosnas ezers
12		Zosna - Lipuški	12	Rēzeknes	Rāznas ezers
	Savienojuma posms	Kozuliški-Mamonova-Gostiņi-Lielais Košuina ezers	14	Rēzeknes, Dagdas	Lapeits, Iļzeits, Pļaudeits, Lielais Košuins
	Savienojuma posms	Andrupene-Malka-Rešetņiku ezers-Andzeļi	18	Dagdas	Žuguru, Lielais Iļzs, Svoitānu, Borauga, Rešetņiku, Rokolu, Ežezers

Kultūrvēsturiskā mantojuma pārles ir **daudzie krucifiksi** ceļa malās, Pasienes Svētā Dominika Romas katoļu baznīca, Viļānu Svētā Ercenģeļa Miķeļa Romas katoļu baznīca ar klosteri, Lūznavas muiža, Preiļu muižas komplekss un parks, Ludzas viduslaiku pilsdrupas, Pastaru vējdzirnavas, Ludzas Lielā sinagoga, Savelinku kapliča Zilupē, Andrupenes lauku sēta u.c.

8. tabula. Viduslatgales “Ezertakas” maršruta posmi (Z-D virziena posmi)

Nr.	Lielāki posmi (km)	Posmi	km	Novadi, caur kuriem iet posmi	Ezери un ūdenstilpes, kuras var redzēt no Ezertakas maršruta
13	Kārsava-Ludza-Nirza (93 km)	Kārsava – Malnava -Latvīšu Stiglova -Pušmucova	29	Kārsavas, Ciblas	Latišu dīķi
14		Pušmucova – Blonti – Franapole - Ķīšu pilskalns - Ludza	25	Ciblas, Ludzas	Blontu dīķi, Čodarānu dzirnavezers, Franapoles ezers, Diunokļa ezers, M.Ludzas ezers, Lielais Ludza ezers
15		Ludza – Jurizdika – Kreiči - Kolna Greči -Pildas ezers - L.Zurzu ezers	20	Ludzas	Pildas, M.Zurzu, L.Zurzu
16		L.Zurzu ezers (Tjapši) - Divkšu pilskalns - Nirza	19	Ludzas	Tjapšu ezers, Nierzas ezers
17	Nirza-Zilupe-Ežezers (107 km)	Nirza - Nerzas stacija –Brigi - Zilupe	19	Ludzas, Zilupes	Sporna, Brigu ezers, Zilupes ūdenskrātuve
18		Zilupe – Pasiene -Šuškova	24	Zilupes, Dagdas	Sovānu, Zaļesjes
19		Šuskova - Plisūna ezers - Vecslabada	15	Zilupes, Dagdas, Ludzas	Plisūns, Istras, Dziļezers, Audzeļu
20		Vecslabada – Rundēni - Bļižņeva	23	Ludzas	Morožu karjera dīķi, Cucuru ezers, Pakalnu ezers
21		Bļižņeva - Lielais Liepukalns - Piloru ozolu audze (Ežezers)	26	Ludzas, Rēzeknes, Dagdas	Spredišķu, Silvestrinas, Pārtovas, Vaišļu, Dubuļu, Daņilovkas, Lielais Košiuns, Verdiveits, Udrijas

Viduslatgales posmos ir pieejamas 59 tūristu mītnes, kas atrodas 10 km radiusā ap maršruta trasi, 39 (12 ap Rāznas ezeru) no tām atrodas līdz 0,5 km ap maršruta trasi. Vairāku posmu galapunktos **trūkst tūristu mītņu pakalpojumu** (posmos Kārsava - Pušmucova, Zilupe – Šuškova – Vecslabada - Lielais Liepukalns; Lūznava – Hatki - Stabulnieki), līdz ar to, šajā posmā ceļotājam jālūdz kādas citas tuvumā esošās mītnes transfēra pakalpojumi vai jārēķinās ar iespēju palikt teltī kādā no atpūtas vietām.

Viduslatgales kājāmgājēju maršruta “Ezertaka” trase atsevišķos posmos sakrīt ar sekojošām **velomaršrutu** trasēm:

- *Velomaršruts nr.33. “Apkārt Lubāna ezeram”* (3 km, Īdeņa – tilts pār Rēzeknes upi),
- *Velomaršruts nr.36. “Pierobežas velomaršruts”* (3,7 km Ludzas pilsēta; 15,5 km Dilāni-Zilupe-Pasiene; 9,5 km Pasiene-Šuškova; 0,9 km Kaziči –Pakalnu ezers),
- *Velomaršruts nr.783. “Apkārt Rāznas ezeram”* (18.5 km Lipuški –Rogs – Čornaja; 8,8 km – Čornaja - Zosna (arī nr.784),
- *Velomaršruts nr.784. “Lūznava - Rāznas ezers”* (7,3 km Zosna - Lūznava),

- *Eiro velo 11* (3,5 km Kaunata - Rogs).

Maršruta posmi Šmati – Bloti – Franapole (9,7 km), posms no Dilāniem caur Zilupi, Pasieni uz Šuškovu (27 km); Robežnieki - Semjoški (7,2 km), neliels posms pie Indricas baznīcas (0,9 km); Krāslava – Lielborne (16 km) sakrīt ar maršruta **1836 plānoto trasi**, kuru veica 2020.gada Gaismas ceļa skrējēji (1836.lv, 2020).

9. tabula. Viduslatgales “Ezertakas” maršruta posmi (D-Z virziena posmi)

Nr.	Lielāki posmi (km)	Posmi	km	Novadi, caur kuriem iet posmi	Ezeri un ūdenstilpes, kuras var redzēt no Ezertakas maršruta
22	Pelēču ezers - Preiļi - Rušons-Andrupene (99 km)	Pelēču ezers-Jasmuiža-Preiļi	22	Preiļu	Pelēču. Limanka, Preiļu parka dīķi
23		Preiļi -Litavnieki-Ludvigova-Stupāni-Sedeži-Rušona-Siveriņa	26	Preiļu, Riebiņu	Stupānu ezers, Sedežu ezers, Bicānu ezers, Zolvas ezers, Rušons
24		Siveriņa-Rušenicas pilskalns-Muša-Geraņimova-Geraņimovas Ildza ezers	24	Riebiņu, Rēzeknes, Aglonas	Sekstu ezers, Gadrinkas ezers, Mušas ezers, Geraņimovas Ildzs
25		Geraņimovas Ildza ezers - Koškina -Strodi-Vecokra-Biža-Lītaunieki-Andrupene	27	Aglonas, Dagdas	Koškinas ezers, Pertoška ezers, Kustaru ezers, Pozdņakovas ezers, Okras ezers, Bižas ezers
26	Andrupene -Rāznas ezers - Lūznava-Malta -Stabulnieki -Viļāni (112 km)	Andrupene-Milkas pilskalns-Krievu Virauda-Zundi-Ubogovas ezers-Mākoņkalns-Lipuški	21	Dagdas, Rēzeknes	Mazais Solojs, Salājs (Solojs), Rusišku ezers, Viraudas ezers, Ubogovas ezers
27		Lipuški-Dvarči-Jaunstašuļi-Akmens takas-Bondari-Zosna-Veczosna-Lūznava	20	Rēzeknes	Rāznas, Zosnas ezers
28		Lūznava-Vertukšnes ezers-Malta-Silmala-Kruki-Hatki (Maltas upe)	27	Rēzeknes	Lūznavas parka dīķi, Vertukšnes ezers, Sauliku ezers, Baļucku, Veduščeje
29		Hatki-Maltas Trūpi-Makarovka -Ceperu ezers -Stabulnieki	18	Rēzeknes, Riebiņu	Ceperu ezers
30		Stabulnieki-Pastaru dzirnavas-Galēni-Radopole-Ugrinieki-Viļāni	26	Riebiņu, Viļānu	Radopoles ezers
31		Viļāni-Trūpu Velnakmens-Ornicāni-Medinsku dzirnavas-Daugaviņas ceļš-LVM atpūtas vieta "Ķēķis"	19	Viļānu	Maltas upe
32		LVM atpūtas vieta "Ķēķis"-Nagļi-Teirumnīku purva taka-Īdeņas pilskalns	16	Viļānu, Rēzeknes	Nagļu dīķi, Teirumnīku ezers
33		Īdeņas pilskalns -Gaigalava-Strūžāni-LVM atpūtas vieta pie L.Svētiņu ezera	23	Rēzeknes	Lubāns, Īdeņas dīķi,
34	LVM atpūtas vieta pie L.Svētiņu ezera -Viškuļi -Bēržu baznīca-Bērzpils	20	Rēzeknes, Balvu	Lielais Svētiņu ezers	

Pārsvarā izmantotie ceļi maršrutā ved pa valsts, pašvaldību, LVM piederošajiem ceļiem, tomēr ir vairāki ceļu posmi, kuri ved pa ainaviski pievilcīgu apvidu, vai arī tos optimāli būtu

iekļaut maršrutā, lai tūristam nebūtu jāveic vairāki kilometri apkārtceļa, un kuri būtu **jāsaskaņo ar privātīpašniekiem** (saskaņot nepieciešamo īpašumu **tabulu ar kadastra numuriem** skatīt 8. pielikumā). Tie ir sekojoši ceļu posmi Viduslatgales “Ezertakas” maršrutā:

- Posmā Ludza - Lielais Zurzu ezers, jāsaskaņo ceļa posms aiz Kreičiem gar Lielā Ludzas ezera D krastu (1,2 km), Isnaudas pag. Ludzas nov.,
- Posmā Lielais Zurzu ezers - Nirzas ezers, ceļa posms gar Tjapšu ezeru uz “Reinikiem”, “Divkšiem” (3,4 km), Pildas un Nirzas pag. Ludzas nov.,
- Nepieciešams būtu saskaņot ceļa posmu ap Sedeža ezera Z krastu (1,5 km), lai arī pa šo posmu ved SIA “Dēkaiņi” izveidotais, marķētais velomaršruta posms. Kadastra kartē attēlotais ceļš apkārt Sedeža ezera Z krastam ved pa privātām zemēm, kur ir iezīmēts arī pašvaldības infrastruktūras objekts – ceļš. Izvēles kritērijs par labu Z krastam – ainaviski pievilcīgāks kā D krasts, Rušonas pag. Riebiņu nov.,
- Posmā no Hatkiem uz Stabulniekiem, ceļa posms gar Maltas upi vietām ved pa privātām zemēm (“Vīnkalni”, “Mirtiņas”, “Alkšņu mājas”, “Ievlejas”, “Bišmuiža” (0,7 km) “Vallija” (0,3 km), “Arāji” (0,8 km). Šis posms ir pievilcīgs ar to, ka tas iet tieši blakus Maltas upei. Savukārt ceļa posms pie “Oļhovkas” (0,2 km) ir īsākais posms uz Bodrovku, Simalas pag. Rēzeknes nov.,
- Posmā no Lielā Svētiņu ezera uz Bērzpili, netālu no Viškuļiem, pie “Meža ielokiem” ir neliels (0,7 km) privāts meža ceļa posms, Krišjāņu pag. Balvu nov.,
- Starpsavienojuma posmā Rāznes NP teritorijā no Kozulišķi – Mamonova - Patmaļņiki būtu jāsaskaņo neliels posms pie Karaļu kalna (0,4 km), Andzeļu pag. Dagdas nov.,
- Starpsavienojumā posmā Rāznes NP teritorijā no Andrupenes – Malkas – Rešetnīkiem - būtu jāsaskaņo ceļa posms, kas iet pa Rēzeknes un Dagdas novada robežu posmā aiz Malkas kapiem (no “Robežas” līdz pašvaldības ceļam (1,1 km), būtu nepieciešams arī sakārtot pāreju (tiltiņu) pār Maltas (Mostovuhas) upīti. Tāpat labāk būtu jāapsaimnieko (jālūdz pēc meža darbiem sakārtot ceļu, vasarā – arī izplaut) ainaviski skaists ceļa posms starp Rešetnīku un Rokolu ezeriem, Andzeļu pag. Dagdas nov.,
- Ja tomēr plāno alternatīvo ceļa posmu no Grebļa kalna caur Meikšāniem uz Plisūna ezeru, tad būtu jāsaskaņo nelieli posmi no Meikšāniem (0,2 km pie “Nomaļiem”) un aiz “Jelēnām” (0,5 km) Pasienes pag. Zilupes nov.

Ar VSIA “Latvijas Valsts ceļi” būtu jāsaskaņo gan galvenos, reģionālo, gan arī vietējo ceļu tīkla izmantošanu. Autore atzīmēs galveno un reģionālo ceļu posmus, kuros satiksmes intensitāte ir augstāka. Šajā Latgales reģiona daļā būtu jāsaskaņo sekojoši posmi: 2,8 km posms no Pelēciem līdz Pelēču ezeram, 5,5 km no Trešajiem Zīmeļiem līdz Preiļiem pa P58; pārejas atļauja pie Lubāniem (Rušonas ezers) pār A13; posms 1,5 km pie Rušēnīcas uz A13; 1,3 km posms no Geraņimovas Ildza ezera līdz Ogureckai pa P60; 1,9 km no Lītauniekiem līdz Andrupenei, posms pie Maltas pa Andrupenes ielu 0,9 km pa P57; 7,9 km no Maltas līdz Silmalai pa P59; 1,9 km posms Voveres - Galēni, 5 km Galēni – Radopole pa P58; 0,3 km posms Viļānu aplis - tilts pār Maltas upi pa A12; 9,2 km posmā Lipuški-Veresovka pa P56; 9,7 km posmā no Veresovkas līdz Čornajai pa P 56; posms pie Vertukšnes ezera 0,2 km pa A13; pāreja pie Rudiņovas pār P49, pāreja pie Pušmucovas pār P49; 2,4 km no Diunokļiem līdz Ludzas centram pa P49; 0,9 km pa P136 pie Mežaveprieim; pārejas iespējas pie Kolna Grečiem un pie Nirzas pār A12; posms no Lielās Pikovas līdz Brigiem 5,4 km pa P136; posms Zilupe-Šuškova 23 km pa P52; 1 km posms no Kaziciem līdz Pakalnu ezeram pa P49; pāreja pāri P55 pie Dubuļiem; pāreja pār P36 pie Krēsles (posmā Gaigalava-Strūžāni), 1,7 km posmā no Darvaskalna purva uz Melno grāvi pa P36.

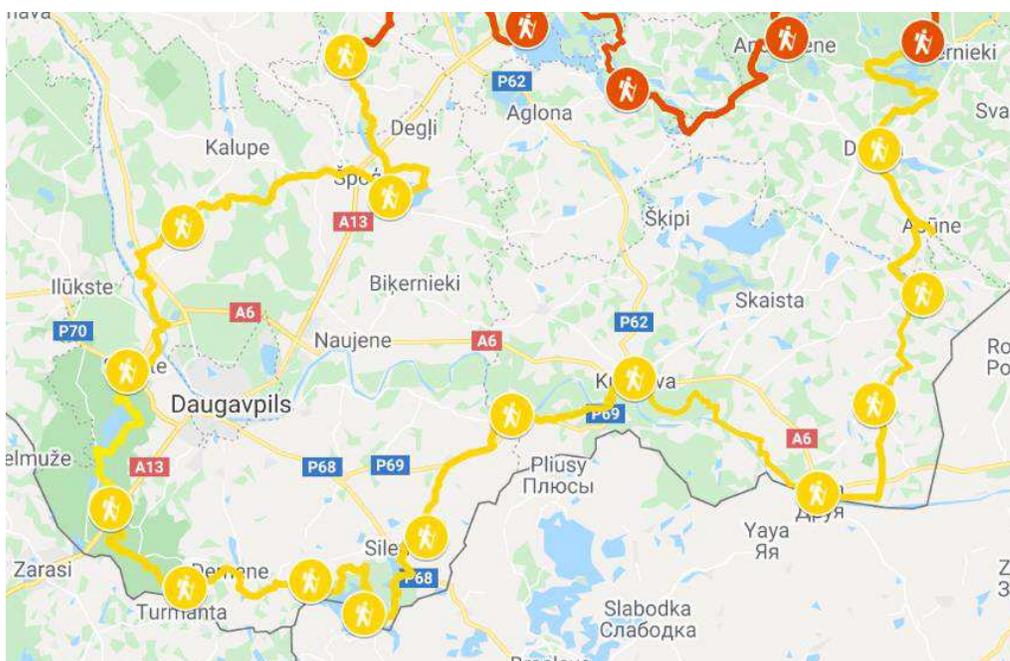
4.3. Dienvidlatgales un Sēlijas maršruta posmi

Dienvidlatgalē un Sēlijā garo distanču kājāmgājēju maršrutam “Ezertaka” tika izveidoti **15 posmi**. Īsākais ir 15 km garš, garākais - 28 km (skatīt tabulas nr. 10. un 11.). Maršruta posmi autores definētajā Dienvidlatgales un Sēlijas teritorijā atrodas **4 novados** - Dagdas, Krāslavas, Daugavpils, neliela daļa Preiļu novadā. Jāatzīmē, ka teritorija Daugavas kreisajā krastā atrodas Sēlijas kultūrvēsturiskajā novadā (zemē). Dienvidlatgales un Sēlijas maršruta posmos ir sekojoša ceļu segumu proporcija: asfalta segums aizņem 22 % no šī apgabala ceļu seguma (no “Ezertakas” kopējā maršruta - 5,7 %), grants segums – 60 % (attiecīgi -15 %) un lauku, meža un pļavas ceļi – 18 % (attiecīgi 8 % no “Ezertakas” kopējā maršruta seguma). Dienvidlatgales un Sēlijas maršruta posmi vijas caur Latgales augstienes Dagdas pauguraini un Augšdaugavas pazeminājumu; Augšzemes augstienes Skrudalienas un Ilūkstes paugurainēm; Austrumlatvijas zemienes Jersikas paugurlīdzenuma dabas rajoniem (Zelčs, 2021). Dienvidlatgales un Sēlijas “Ezertakā” būs redzami 35 % no visām maršrutā iekļautajām ūdenstilpēm, tajā skaitā **salām bagātais** ezers Latvijā – Ežezers, kura D krastā izveidota Jaundomes dabas taka, **robežezeri** – Riču ezers ar Pērkules krauju, Sitas ezers, Lielais Kumpotis; vieni no **dzidrākajiem** ezeriem Latvijā – Sventes un Medumu ezeri.

10. tabula. Dienvidlatgales - Sēlijas “Ezertakas” maršruta posmi (Z-D virziena posmi)

Nr.	Lielāki posmi (km)	Posmi	km	Novadi, caur kuriem iet posmi	Ezери un ūdenstilpes, kuras var redzēt no Ezertakas maršuta
35	Ežezers - Dagda- Indra- Piedruja (80 km)	Piloru ozolu audze-Andzeļi- Jaundome-Dagda	24	Dagdas	Ežezers, Galšūns, Purplu ezers, Narūts
36		Dagda-Asūne-Robežnieki	23	Dagdas, Krāslavas	Dagdas, Asūnes
37		Robežnieki - Karklinova-Indra	15	Krāslavas	Ormijas ezers, Garais ezers, Lielais Gusena ezers, Mateika ezers, Sņokovas diķis
38		Indra-Lupandi-Piedruja	18	Krāslavas	Ostrovnas ezers
39	Piedruja- Krāslava- Riču ezers (81 km)	Piedruja-Indrica-Krāslava	28	Krāslavas	Kalodas ezers
40		Krāslava-Priedaine-Kaplava- Vecborne-Lielborne	16	Krāslavas, Daugavpils	Bornes upītes diķi
41		Lielborne-Poguļankas tilts-Saliena- Gaveitiški-Klepinu ezers	20	Daugavpils	Klepinu ezers
42		Klepinu ezers-Zabolotņiki-Sila ezers-Ilgas muiža-Riču ezera Pērkules krauja	17	Daugavpils	Zabolotņiku ezers, Sila ezers, Sitas ezers, Riču ezers

Interesanti ezeri pēc to izcelsmes atrodas Robežnieku apkārtnē, kur zemledus kušanas ūdeņu izgrauztajās ielejās atrodas **dziļi un gari** ezeri – Garais (garums - 5 km, lielākais dziļums 25 m), Ormijas (lielākais dziļums 43 m), Lielais Gusena ezers ar Taborē dabas taku (lielākais dziļums 38 m) (Biedrība “Latvijas ezeri”, 2020b). Aktīvās atpūtas cienītāji un makšķernieki novērtēs **Višķu apkārtnes ezeros** iekārtoto infrastruktūru.



34. attēls. “Ezertakas” Dienvidlatgales un Sēlijas maršruta trase (dzeltenā krāsā) un posmi, ekrānšāviņš no Google maps (autore veidota, 2020).

Maršruti šķērso ezeraiņu ainavas un to bioloģiskās daudzveidības saglabājošas vērtības īpaši aizsargājamās dabas teritorijās - **dabas parkus** “Silene”, “Svente”, “Medumu ezeraine” un arī vienu no pievilcīgākajām upju ieleju ainavām Latvijā – Daugavas upes ieleju dabas parkā “Daugavas loki”, kas ietilpst **aizsargājamo ainavu apvidū** ”Augšdaugava”. Rets, ģeoloģiski nozīmīgs, dabas veidojums ir Dagdas **ala**. No kultūrvēsturiskā mantojuma objektiem jāatzīmē sekojoši **dievnami** – Baltā kapela, Pustiņas Jaunavas Marijas debesīs uzņemšanas Romas katoļu baznīca, Indricas Svētā Jāņa Kristītāja Romas katoļu baznīca, Zemgales Svētā Krusta pagodināšanas Romas katoļu baznīca, Līksnas Vissvētās Jēzus Sirds Romas katoļu baznīca, Višķu Svētā Jāņa Kristītāja Romas katoļu baznīca. Šajos maršruta posmos ir interesantas apskates vietas, kas saistās ar Latvijā **pazīstamu personu** dzīves un darba vietām, piemēram, Konstantīna Raudives piemiņas istaba Asūnē, Skrindu dzimtas muzejs Vabolē. Kā arī izzinoši **muzeji** - Laimes muzejs Indrā, militārās kara tehnikas privātkolekcija Sventē u.c.. Latvijas - Lietuvas pierobežā, maršruta posmā no Zemgales līdz Medumiem ir redzamas **pirmā pasaules kara** pēdas — bunkuru paliekas. Arvien vairāk tiek sakoptas senās **muižas ēkas** un tām pieguļošie **parki** - Lielbornes muiža, Sventes muiža, Ilgas muiža, Līksnas un Vaboles muižu parki. Tā kā vairāki maršruta posmi vijas ļoti tuvu Latvijas – Baltkrievijas robežai, tad apmeklējot šos posmus, ceļotājam ir nepieciešama **pierobežas joslas speciālā caurlaide**.

11. tabula. Dienvidlatgales - Sēlijas “Ezertakas” maršruta posmi (D-Z virziena posmi)

Nr.	Lielāki posmi (km)	Posmi	km	Novadi, caur kuriem iet posmi	Ezeri un ūdenstilpes, kuras var redzēt no Ezertakas maršruta
43		Riču ezera Pērkules krauja-Gandiški-Čerņava ezers (Beļmonti)	15	Daugavpils	Čerņava ezers
44	Riču ezers - Demene-	Čerņava ezers-Paškeliški-Demene-Zemgale	16	Daugavpils	Ugarinka ezers, Dārzu ezers, Akmenka, Briģenes ezers, Demenes ezers
45	Medumi-Svente (68 km)	Zemgale-Lielais Kumpotis-Kšceva-Golodajevkas ezers-Medumi	16	Daugavpils	Zemgales ezers, Lielais Kumpotis, Verbovkas ezers, Ozerka, Golodajevkas ezers
46		Medumi-Sventes ezera D krasts-Svente	21	Daugavpils	Meduma ezers, Dūņas ezers, Lielais Ilgas ezers, Šķirsteņu ezers, Sventes ezers
47	Svente-Līksna-	Svente-Urbaniški-Ribaki-Līksna-Vabole	25	Daugavpils	Līksnas diķis, Vaboles ezers, Vaboles parka diķis
48	Vabole-Višķi-	Vabole-Liepu Mukāni-Krutaruča-Ūda-Dubna-Višķi	26	Daugavpils	Krivānu ezers, Luknas ezers
49	Pelēču ezers (75 km)	Višķi -Daniševka-A13-dzelzceļš-Veirūgnas ezers-Livmaņi-Pelēču ezers	24	Daugavpils, Preiļu	Dodkas ezers, Višķu ezers, Boltaru ezers, Ostravas ezers, Veirūgnas ezers

Dienvidlatgales un Sēlijas posmos ir pieejamas 40 tūristu mītnes, kas atrodas 10 km radiusā ap maršruta trasi, taču 26 no tām atrodas līdz 0,5 km ap maršruta trasi. Vairāku posmu galapunktos **trūkst tūristu mītņu pakalpojumu** (posmos Robežnieki - Indra, Lielborne - Klepinu ezers - Riču ezers; Čerņava ezers - Zemgale; Svente - Vabole), līdz ar to, šajā posmā ceļotājam jālūdz kādas citas tuvumā esošās mītnes transfēra pakalpojumi vai jārēķinās ar iespēju palikt teltī kādā no atpūtas vietām.

Dienvidlatgales un Sēlijas kājāmgājēju maršruta “Ezertaka” trase atsevišķos posmos sakrīt ar sekojošām **velomaršrutu** trasēm:

- *Velomaršruts Nr.7 “Latvijas upju Salacas – Gaujas – Daugavas maršruts”* (1,3 km Arone - tilts pār Daugavu (A14));
- *Velomaršruts nr.35. “Daugavas loki”* (16 km Krāslava - Lielborne, 2,8 km Lielborne-Jaunborne);
- *Velomaršruts nr.36. “Pierobežas velomaršruts”* (7.6 km Piļori - Kondraši, 2,8 km Novomisļi - Beitāni);
- *Velomaršruts nr. 789. “Krāslava – Piedruja”* (26 km);
- *Velomaršruts nr.787. “Silenes dabas parks”* (2,7 km Riču iela Silenē – kempings “Viktorija”, 1 km pirms Ilgām, 3 km “Jantarnaja”- Priedaine, 1,3 km aiz Priedaines);
- *Velomaršruts nr. 778. “Augšzemes ezeru loki”* (1,5 km Čiekuri1 – Golodajevkas ezers; 2,8 km Šķirsteņu ezers - Sventes ezers; 3,7 km Svente - Urbanišķi);
- *Velomaršruts Nr. 786. “Sventes ezera loks”* (12,6 km Juneļi –Svente);
- *Velomaršruts nr. 779. “Luknas ezeru loks”* (16 km Špoģi – Daniševka - A13);
- *Eiro velo 11* (1,3 km Leonoviči - Ogurecka (P60), 2,8 km Šķirsteņu ezers - Sventes ezers (V696), 3,7 km Svente - Urbanišķi (V698))

Kā arī maršruta posms Zemgale – Demene, pēc informācijas un kopējā apsekojuma ar Daugavpils novada tūrisma aģentūras “Taka” direktoru Rolandu Gradkovski, lielākoties sakrīt ar **1836 maršruta trasi**, kuru 2019.gada vasarā veica pārgājiena dalībnieki. Tomēr izpētot 2020.gada Gaismas ceļa akcijas maršruta trases (https://www.mapon.com/gaismas-cels/?fbclid=IwAR3vz42FYuFI84rwDu_MzA5b0wLBdlBpOct2koyeaKn1JV-LWPe2MZeNLRE), ko veica skrējēji, sakrīt tikai aptuveni 1,5 km posms Golodajevkas ezers – viensēta “Čiekuri 1”.

Pārsvārā izmantotie ceļi maršrutā ved pa valsts, pašvaldību, LVM piederošajiem ceļiem, tomēr ir vairāki ceļu posmi, kuri ved pa ainaviski pievilcīgu apvidu, vai arī tos optimāli būtu iekļaut maršrutā, lai tūristam nebūtu jāveic vairāki km apkārtceļa, un kuri būtu **jāsaskaņo**

ar **privātīpašniekiem** (saskaņot nepieciešamo īpašumu **tabulu ar kadastra numuriem** skatīt 8. pielikumā). Tie ir sekojoši ceļu posmi Dienvidlatgales un Sēlijas “Ezertakas” maršrutā:

- Posms no Karklinovas līdz Butkunovai (3 km) Indras pagastā Krāslavas nov.,
- Posms (0,4 km) pie Riču ezera (netālu no “Jantarnaja” bāzes), pie Priedaines (0,3 km) Demenes pag. Daugavpils nov.,
- Posms pie Gandišķiem (1,7 km) Demenes pag. Daugavpils nov.,
- Posms pie Žagatām 2 (0,3 km) Demenes pag. Daugavpils nov.,
- Posms pie Sventes ezera Raudas kapi – Ķirši - Osta (1,1 km) Kalkūnes un Sventes pag. Daugavpils nov.,
- Posms pie Vaboles ezera no Liepkalns – Zīlītes (0,6 km), Krogasēta-Kursīši (0,3 km) Vaboles pag. Daugavpils nov.,
- Posms pie Liepu Mukāniem no Kalvāni 1 - Smiltājiem (0,9 km) Vaboles pag. Daugavpils.nov.,
- Posms pie Kondavniekiem (0,3 km) – uz autoceļu P64 Dubnas pag. Daugavpils nov.,
- Posms pāri dzelceļa sliedēm pie “Vīrognēm” pa mežu (0,2 km) Višķu pag. Daugavpils nov.,
- Posms aiz Vīrognas atpūtas bāzes līdz Preiļu novada robežai (0,3 km) Višķu pag. Daugavpils nov.,
- Posmā no Višķiem uz Pelēču ezeru, pie “Stobrīšiem” neliels posms, kurš būtu jāsaskaņo (0,4 km) Pelēču pag. Preiļu nov.

Tāpat maršruta posmi būtu jāsaskaņo ar VAS “**Latvijas dzelzceļš**”, jo maršruta trase pie Veirūgnas ezera Pirmās Borovkas tiek virzīta pāri darbojošai dzelzceļa līnijai Daugavpils - Rēzekne (jāatzīmē, kā tā ir viena no senākajām dzelzceļa līnijām Latvijā. Līnijas garums ir 84 km, tajā ir viens sliežu ceļš un kursē pārsvarā tikai kravas vilcieni, **nav regulāras pasažieru satiksmes** kopš 1999.gada) (Latvijas dzelzceļa vēstures muzejs, 2014). Pēc apsekojuma darba autore secināja, ka dzelzceļa uzbērums vienā pusē jau ir izveidotas betona kāpnes, bet pret autoceļu pavērstajā pusē nav. Līdz ar to šajā posmā tā ir būtiska nianse, lai ceļotājam nebūtu jāmēro aptuveni 1,5 km pa intensīvu autoceļu A13, izmantot šo pāreju pa taisno, izmantojot jau esošas kāpnes. Ar VSIA “**Latvijas Valsts ceļi**” būtu saskaņojami ceļa posmi pie Medumiem 0,5 km pa A13; posms pāri Sventes tiltam Daugavas upei (1,5 km pa A14); pārejas atļauja pāri A6 pie Vaikuļāniem aiz Līksnas baznīcas; 10 km posms no

Kondavniekiem līdz Višķiem pa P64; posms pie Silenes 1,8 km pa P68; 0,5 km pie Kaplavas pa P69, 4,8 km starp Jankišku kapiem līdz Salienai pa P69; pārejas atļauja šķērsot A6 pie Lupandiem; 2,8 km posms no Novomisļiem līdz Neikuriem pa P55.

“Ezertakas” maršruta iedzīvināšanai dabā būtu jāveic maršruta marķēšana, kā arī jāveic dažāda veida mārketinga kampaņas, kur galvenā loma būtu jāuzņemas Latgales reģiona tūrisma asociācijai “Ezerzeme”, sadarbojoties ar novadu TIC un tūrisma darba organizatoriem katrā novadā. Detālāki priekšlikumi tiek sniegti Nobeiguma daļas priekšlikumu sadaļā.

Nobeigums

Uz bakalaura darba pētāmo jautājumu – “kā optimāli, iesaistot Latgales dabas un kultūrvēstures resursus un esošo tūrisma infrastruktūru, izveidot kājāmgājēju garo distanču maršrutu?” - tika raksta atbilde un iegūts rezultāts: izpētot un apkopojot Latgalē esošos dabas un kultūrvēstures resursus, dažādas tūristu piesaistes, izveidoto tūrisma infrastruktūru, tika izstrādāts kājāmgājēju garo distanču maršruts 1060 km garumā, kas aptver gan Ziemeļlatgali, Viduslatgali un Dienvidlatgali un daļu Sēlijas. Lielākais akcents tematiski, veidojot maršruta koncepciju, tika likts uz ezeriem un ūdenstilpēm (ceļojot pa šo maršrutu tūristam būs iespēja redzēt ir 134 ūdentilpes, tajā skaitā 34 publiskos ezerus), tāpēc maršruta nosaukums ir “Ezertaka”. Maršrutu veidojot, tika iekļautas jau esošās dabas takas, skatu torņi, LVM izveidotās atpūtas vietas, vietām apzināti (ainaviski ceļa posmi, pieeja pie ezeriem, iepriekš saskaņoti posmi ar privāto zemju īpašniekiem atvieglot marķēšanu) maršruts tika virzīts pa kādu no esošajiem aktīvā tūrisma, piemēram, velotūrisma maršrutiem. Liels izaicinājums autorei bija maršruta apsekojumi, to plānošana un veikšana, īpaši pavasara posmā, kad tūristu mītnes Covid - 19 pandēmijas dēļ praktiski nepieņēma tūristus. Darba autore apzinās, ka pareizākais variants apsekot visu maršrutu būtu bijis ar kājām, jo tikai tā pa īstam var izjust, ko jutīs ceļotājs, bet ņemot vērā jau iepriekš minētos apstākļus, autore, kopā ar darba vadītāju, izvēlējās kombinēto apsekojumu – daļu maršrutu apsekojot ar auto (asfalta, lieli grants ceļi), daļu ar velo un kājām (meža un pļavas ceļi). Apsekojumu gaitā autore apguva GPS ierīces un karšu mobilo aplikāciju lietošanu, navigācijas un orientēšanās prasmes. Apsekojumos tika iepazīti Latgales TIC darbinieki un citi aktīvā tūrisma entuziasti, vairāki darbinieki paši piedalījās kāda posma apsekošanā kopā ar darba autori, daudzi sniedza vērtīgu informāciju gan par maršruta trases labākiem variantiem, gan noderīgu informāciju par apskates objektiem, peldvietām u.tml. Ļoti vērtīga bija arī autores pirmsdiploma prakse 2020.gada jūlijā un augustā DAP Latgales reģionālas administrācijas dabas izglītības centrā “Rāzna”, kuras laikā, veicot prakses uzdevumus, vienlaicīgi tika apsekoti potenciālie “Ezertakas” maršruta posmi Rāznas NP teritorijā.

Bakalaura darba mērķis bija izstrādāt kājāmgājēju garo distanču maršrutu Latgalē, pēc kura Latgales reģiona tūrisma asociācija “Ezerzeme” to var realizēt praktiski. Tāpēc pēc bakalaura darba aizstāvēšanas darbs tiks nodots Latgales reģiona tūrisma asociācijai “Ezerzeme”, lai tā, uzņemoties “Ezertakas” maršruta izveides koordinēšanu, varētu to realizēt praktiski.

Bakalaura darba ietvaros tika izveidots, apsekots “Ezertakas” maršruts, izstrādāta publiski pieejama garās distances maršruta karte uz Google maps pamatnes 1060 km garumā (kartē integrēti vairāki slāņi: maršruta posmu trases, apskates objekti, papildpakalpojumu pieejamība – pārtikas veikali, aptiekas, tūristu mītnes).

Kartes publiski pieejamā saite:

<https://www.google.com/maps/d/embed?mid=1DVjyXRFLci9J7u6Kp2QaKXPgalPN1IbA>

Viss maršruts tika sadalīts 49 posmos (vidēji viena posma garums - 22 km, īsākais -12 km, garākais - 29 km), pēc konfigurācijas maršruta trase atgādina astotnieku (bezgalības zīmi) ar centru Rāznas NP teritorijā, kur izveidoti arī 2 papildus starpsavienojuma posmi. Posmi pēc ģeogrāfiskās piederības tika apvienoti 3 apgabalos: Ziemeļlatgalē, Viduslatgalē un Dienvidlatgalē - Sēlijā. Visiem 49 maršruta posmiem tika izveidoti apraksti pēc vienotiem kritērijiem (ievietoti darba pielikumā), kuru algoritms tika aizgūts pētot pasaules un Baltijas valstīs izveidoto garo distanču maršrutu piemērus (autore īpaši iedvesmojās no Igaunijas maršrutu, Jūrtakas un Mežtakas piemēriem). Izveidotie apraksti, pēc autores domām, noteikti būtu pilnveidojami, bet katrā ziņā, tie ir kā pamats, uz kura bāzes informāciju var turpināt papildināt. Tāpat pēc apsekojumiem tika sagatavoti publiskai lietošanai un augšupielādei GPS ierīcēs 49 maršruta posmu trases gpx faili. Pieejami: <https://files.fm/u/a5qssenwc#/>

Bakalaura darba izstrādes gaitā autore nonāca pie sekojošiem **secinājumiem**:

1. Pēc izpētītās informācijas globālajā tīmeklī – gan populārzinātniskos, gan tūrisma pētījumos Latvijā, gan citviet pasaulē - **pieaug pieprasījums** pēc aktīvā tūrisma veidiem, īpaši pārgājieniem, pastaigām dabā (dažāda veida garuma). Pasaulē populārais ceļvedis ”Lonely Planet” garo distanču maršrutus/takas iekļāvis kā 2021.gada TOP tendenci. Arī Latvijā izveidotās garo distanču takas Jūrtaka, Mežtaka, Sv.Jēkaba ceļš ir apliecinājums šai tendencei.
2. Angļu valodā tūrisma un atpūtas aktivitātēm, kas tiek veiktas ar kājām, tiek lietoti **termini** ar tomēr atšķirīgu nozīmi: “*walking*” vairāk apzīmē lēnu soļošanu, mierīgu pastaigu, savukārt “*hiking*” – garākus pārgājienus. Latviešu valodā atbilstošāks apzīmējums cilvēkam, kurš dodas dažāda garuma pārgājienos, ir **kājāmgājējs** nevis kājnieks.
3. Kājāmgājēju garās distances maršrutam (pēc Eiropas Kājāmgājēju asociācijas ieteikuma) ir **jābūt garākam par 50 km un jāietver vismaz 3 dienu posmus**. Pēc

ieteikumiem no teorijas viens posms var būt 24 km garš. Autores izveidotā “Ezertaka” ir 1060 km gara un ietver 49 posmus (vidējais posma garums ir 22 km), kas atbilst šim nosacījumam. Bieži tūrisma literatūrā garās distances maršruts tiek apzīmēts vienkāršoti kā taka vai pārgājiens ar vienādu nozīmi (lai gan pārgājiens pēc būtības ir aktivitāte, savukārt maršruts vai taka ir trase, līnija, ceļš pa kuru pārvietojas ceļotājs).

4. Kājāmģājēju maršruti pēc to konfigurācijas var būt: lineāri, radiāli, apļveida un kombinētie. “Ezertakas” maršruts atbilst **kombinēta maršruta veidam**.
5. Galvenās **motivācijas**, kas tiek minētas tūrisma pētījumos, kāpēc ceļotāji izvēlas garo distanču maršrutus: garīgi atpūstos, izrautos no ikdienas, izaicinātu sevi, justos tuvāk dabai, paškontrole, sajustu gandarījuma sajūtu par paveikto, fiziskas aktivitātes.
6. Nozīmīgākās **mērķauditorijas** (pēc tūrisma pētījumiem), kuras izvēlas doties garo distanču maršrutu pārgājienos ir: individuāli ceļotāji, draugu grupas, nūjotāji, svētceļotāji, ģimenes ar bērniem, skrējēji, gājēji ar suņiem.
7. Garās distances maršruta izveide, autoresprāt, sastāv no **7 lielākiem posmiem**: 1) maršruta mērķa un vērtību definējums, 2) maršruta trases uzmetuma izveide, 3) maršruta apsekošana dabā, 4) maršruta pēcapsekojuma novērtēšana, korekciju veikšana, 5) maršruta trases saskaņošana, 6) maršruta trases marķēšana, 7) maršruta informatīvo materiālu, pasākumu izveide, reklāma. Vairāki no posmiem ir īstenojami arī vienlaicīgi. Maršruta izveidei, plānošanai, apsekošanai ir nepieciešams vismaz viens gads, savukārt marķēšanai un reklāmas izveidei otrs gads. Tātad kopumā jāērķinās ar **vismaz 2 gadiem** šāda garuma (1060 km) maršruta izveidei.
8. Salīdzinot autores atlasītos 44 pasaules garo distanču maršrutu **piemērus**, var secināt, ka lielākā daļa maršrutu pēc konfigurācijas ir lineāri (83 %), pēc garuma takas ir dažādas - vairāk (48 %) ir takas, kuru garumi ir 1001- 5000 km. 73 % takas ir marķētas. Baltijas valstīs salīdzināti 8 taku piemēri (Igaunijā - 3, Latvijā - 4, Lietuvā - 1). Vidējais maršrutu garums ir 986 km, pēc konfigurācijas lielākā daļa (88 %) taku ir lineāras, tikpat (88 %) arī marķētas. Jūrtakas un Mežtakas izveidotie informatīvie materiāli (pieejami <https://baltictrails.eu/lv>), kā arī dažādi praktiskie padomi taku marķēšanas un izveidē var būt kā lielisks paraugs jebkuru garo distanču taku izveidē.
9. Garo distanču maršrutu “Ezertaka” ved caur **16** Latgales plānošanas reģiona **novadiem**. Lai izplānotu ainaviski pievilcīgu, ezeru tematikai atbilstošu,

kājamgājējam draudzīgu maršrutu, 24 maršruta posmos (no 49) nebija iespējas izvairīties no fizisku vai juridisku personu īpašumu zemēm, ceļiem. Tāpēc autore izstrādāja privāto un juridisko personu (izņemot LVM) zemju īpašumu sarakstu ar kadastra numuriem, ar kuriem attiecīgo pašvaldību amatpersonām būtu nepieciešams veikt **maršruta trases saskaņošanu**. Maršruta saskaņošana ir jāveic arī ar VSIA “Latvijas Valsts ceļi” un VAS “Latvijas dzelzceļš” (autore pamattekstā ir norādījusi valsts un reģionālo ceļa posmus, dzelceļa pāreju, par kuriem ir jāveic saskaņojumi). Apkopojot datus par **ceļa segumu**, maršruts ved 59 % pa grants ceļiem, 21 % - pa mazākiem meža vai lauku ceļiem, 20 % - asfaltētu ceļu.

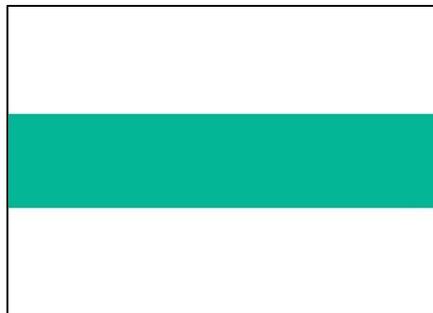
10. Garo distanču maršrutu “Ezertaka” vairākos posmos (galapunktos) un takas tiešā (1-2 km) tuvumā, **trūkst tūristu mītnu pakalpojumu** piedāvātāju (Kupravā, Numernes skatu torņa apkārtnē, Pušmucovā, Šuškovā, Vecslabadā, Lielā Liepukalna apkārtnē, Indrā, Klepinu un Riču ezeru apkārtnē, Zemgalē, Vabolē, Geraņimovas Ildza ezera apkārtnē, Stabulniekos, Svētiņu ezera apkārtnē, Bērzpilī un Kaļņa ezera apkārtnē).
11. Garo distanču maršrutā “Ezertaka” iekļautas **11 LVM** iekārtotās **publiski pieejamās atpūtas vietas** ar dažāda veida infrastruktūru, sākot no vienkāršotas (tikai galds un soli), līdz par apjuntām lapenēm ar ugunsкура un grila iespējām. Tomēr jāatzīmē, ka daudzās atpūtas vietās trūkst tualetes (Lielā Svētiņu ezera atpūtas vieta, Klepinu ezera atpūtas vieta u.c.).
12. Garo distanču maršrutā “Ezertaka” iekļautas 11 Latgales reģiona dabas takas.

Lai sekmīgi realizētu autores izstrādāto maršrutu darba autore izvirza šādus **priekšlikumus**:

1. Tā kā lielākai daļai taku ir savas atpazīstamības zīmes jeb logo, tad autore piedāvā savu versiju. Maršrutu būtu vēlams marķēt līdzīgi, kā ir marķēta Mežtaka un Jūrtaka (logo uzlīmēm un 3 paralēlu krāsu marķējumu). Autore izstrādāja **iespējamo maršruta trases logo un marķējuma zīmi** balstoties uz Latgales reģiona tūrisma asociācijas “Ezerzeme” logo (skatīt 35. attēlu), kā arī trīs paralēlu krāsu krāsojums varētu būt līdzīgā tonī, kā logo (skatīt 36. attēlu) (krāsas indekss - #03B794, krāsas RGB kods – 3, 183, 148). Marķēšanai būtu nepieciešams izvēlēties eļļas krāsu, jo tā ir izturīga pret ultravioletajiem stariem, ūdeni un to var krāsot gan uz koka, gan uz metāla (techno.expertepro, 2019). Pēc autores pieredzes, ar 1 litru krāsas var nomarķēt aptuveni 18 km maršruta trases, lielākoties uz kokiem, stabiem, akmeņiem (protams, jāņem vērā apvidus ainavas īpatnības), tādējādi “Ezertakas” marķēšanai būtu nepieciešams aptuveni 29 litri zaļganzilās krāsas un 58 litri baltās krāsas.



35. attēls. “Ezertakas” iespējamā logo zīme (autores veidots, 2021)



36. attēls. “Ezertakas” trīs paralēlu svītru iespējamais marķējums (autores veidots, 2021)

Apsekojuma laikā, tiekoties ar Latgales TIC vairākiem pārstāvjiem, tika piedāvāta versija, ka marķējuma zīme un logo krāsa varētu būt zilā krāsa (veidot zils-balts-zils), kas ir Latgales karogā. Vēl pastāv iespēja, ka šo logo un marķējuma zīmi izstrādā kāda dizaina kompānija, kā tas ir Jūrtakas un Mežtakas piemēros.

Priekšlikumi Latgales reģiona tūrisma asociācijai “Ezerzeme”:

2. Noorganizēt kopīgu tikšanos (atbilstoši Covid-19 noteikumiem vai attālināti/klātienē) visu 16 novadu tūrisma darba organizatoriem, lai iepazīstinātu ar “Ezertakas” maršruta galaversiju, iepazīstinātu ar posmiem, kuri būtu saskaņojami, vienotos par turpmākajiem soļiem maršruta iedzīvināšanā, pienākumiem.
3. **Būt koordinatoram finansējuma piesaistei** maršruta reklāmas pasākumiem un marķēšanai. Vislabākais variants būtu LV-LT Interreg programmā <https://latlit.eu/>. Pirmais solis būtu ievietot Latgales reģiona tūrisma asociācijas “Ezerzeme” **profilu iespējamo partneru sarakstā**. Vienas no prioritātēm, kas ir minētas šīs programmas ietvaros nākošajam periodam 2021.-2027.gada projektiem ir: tematisku tūrisma maršrutu izstrāde, pamatojoties uz kopīgu vēsturi vai kvalitātes zīmēm. Kā arī izveidot pārrobežu sabiedriskos pakalpojumus kopīgai kultūras un dabas mantojuma pārvaldībai (<https://latlit.eu/about-the-programme/2021-2027-programme/>).
4. Uzņemties iniciatīvu **saskaņot** “Ezertakas” maršrutu ar DAP, LVM, VSIA “Latvijas Valsts ceļi” un VAS “Latvijas dzelzceļš”.
5. Interneta vietnē <https://latgale.travel/> ievietot saskaņotos maršruta posmus (aprakstus, gpx failus, foto, autores izstrādāto karti Google maps). “Ezertakas” maršruta trasi ievietot mobilajās aplikācijās: Dabas tūrisms, Baltic maps, Komoot, NaviCup u.c.
6. Kopā ar attiecīgo novadu tūrisma organizatoriem organizēt kopīgus pasākumus – “Ezertakas” posmu marķēšanu u.tml., piesaistot arī profesionāla fotogrāfa

pakalpojumus, tādējādi iegūstot kvalitatīvus fotoattēlus maršruta reklamēšanai. Maršruta marķēšanu var uzsākt 2021. gadā, pirms tam gan saskaņojot visus posmus, plānojot to kā pārgājienu pasākumus iesaistot gan vietējos iedzīvotājus, gan entuziastus no visas Latvijas.

7. Ievietot interneta vietnē <https://latgale.travel/> informāciju par zīmi “Gājējiem draudzīgs” un pieteikšanās iespējām to iegūt.
8. Uzsākt sadarbību ar jaunizveidoto Dabas tūrisma asociāciju – plānojot kopīgus projektus, pasākumus u.tml.

Novadu pašvaldību tūrisma organizatoriem, caur kuru teritorijām plānota “Ezertaka”:

9. Kopā ar citiem pašvaldību darbiniekiem, veikt maršruta trases saskaņošanu ar privāto un juridisko personu zemju īpašniekiem (pēc autores veiktās izpētes un pielikumā nr. 8 ievietotajiem sarakstiem).
10. Ja nepieciešams, papildināt autores izstrādātos posmu aprakstus, atjaunojot tajos aktuālo informāciju.
11. Informēt tūristu mītņu un citu pakalpojumu sniedzējus par izveidoto maršrutu un iespējām piedāvāt pakalpojumus. Ieteikt tūristu mītnēm, kuras atrodas “Ezertakas” posmos, kuras nav tiešā takas tuvumā un kur posmu galapunktos nav tūristu mītņu, kā arī atpūtas vietu (Kupravā, Pušmucovā, Šuškovā, Vecslabadā, Bļižņevā, Indrā, Zemgalē, Vabolē, Stabulniekos un Bērzpilī), piedāvāt transfēra pakalpojumus.
12. Pirms maršruta marķēšanas dabā, būtu nepieciešams apzināt krustojumos nepieciešamo norāžu zīmju un stabu nepieciešamību (skaitu, vietas) attiecīgajos maršruta posmos.
13. Turpināt veidot savus taku pieslēgumus “Ezertakas” galvenajai maršruta trasei, īpaši ap un pie pilsētām (Balvi, Viļaka, Ludza, Preiļi, Viļāni, Zilupe, Līvāni, Varakļāni, Rēzekne).

DAP Latgales reģionālajai administrācijai:

14. Kopā ar LVM būtu jārod risinājums “Ezertakā” iekļaut autores ieteikto alternatīvo posmu pa Grebļa kalna virsotni līdz LVM atpūtas vietai.
15. Kopā ar Rugāju novada pašvaldību rast risinājumu sakopt pašvaldībai piederošo Pokratas ezera DR krastu, izveidojot, vecās laipas vietā nelielu skatu platformu, kā arī kādu informatīvu stendu par ezerriekstu.
16. Rāznes Nacionālā parka Ceļotāju dienu ietvaros veidot “Ezertakas” posmu pārgājienu Rāznes Nacionālā parka apkārtnē, veicinot “Ezertakas” atpazīstamību.

LVM Ziemeļlatgales un Dienvidlatgales reģionu mežu apsaimniekošanas daļai:

17. Regulāri uzraudzīt “Ezertakas” maršrutā iekļautās atpūtas vietas, nodrošinot tajās pietiekošu malkas daudzumu. Aizgūt piemērus no RMK Igaunijā veidotajām atpūtas vietām (aprīkojot atpūtas vietu ar pieejamu cirvi malkas skaldīšanai). Sekojošās atpūtas vietās būtu vēlams ierīkot tualetes: atpūtas vietā ”Numernes valnis”, “Restorāns”, “Ķēķis”, “Klepinu ezers”, “Pie Kalņa ezera”, “Pie Lielā Svētiņu ezera”, “Komsomoļskaja izba” pie Sila ezera.

Izmantoto avotu saraksts.

1836.lv (2020). 1836 maršruts. Pieejams: <http://1836.lv/par-1836/> (aplūk. 12.11.2020)

1836.lv (2020a). 1836 maršruta karte. Pieejams: <http://1836.lv/celotaja-karte/> (aplūk. 12.11.2020)

1836.lv (2020b). 1836 ceļa stabs. Pieejams: <http://1836.lv/cela-stabi/> (aplūk. 12.11.2020)

1836.lv (2020c). 1836 ceļa zīmogi. Pieejams: <http://1836.lv/zimogi/> (aplūk. 12.11.2020)

1836.lv (2020d). Gaismas ceļš. Pieejams: <http://1836.lv/gaismas-cels/> (aplūk. 25.12.2020)

Active-tourism mājaslapa (2002). Aktīvā tūrisma komponenti. Pieejams: <http://www.active-tourism.com/DefinitionActTour.html> (aplūk. 21.10.2020)

Actour (2011). Education and Culture DG Lifelong Learning Programme projektā izstrādāta – *Aktīvais Tūrisms. Rokasgrāmata*. (1.- 106. lpp.)

American Forest Foundation (2020). My Land Plan mājaslapā. Takas izveidošana. Pieejams: <https://mylandplan.org/content/designing-trail> (aplūk.23.11.2020)

Anneli (2017). Parimelu wordpress mājaslapā. Oandu - Aegvīda - Ikla maršruta marķējums. Pieejams: <https://parimelu.wordpress.com/2017/10/10/jalle-teel/> (aplūk. 20.12.2020)

Appalachiantrail (2020). Appalachian Trail. Pieejams: <https://appalachiantrail.org/explore/hike-the-a-t/> (aplūk. 10.11.2020)

Australian Friends of the Camino Inc mājaslapā (2020). Sv.Jēkaba ceļu tīkls. Pieejams: <https://www.afotc.org/walking-the-camino/> (aplūk. 05.12.2020)

BalticTravelnews (2020). Krāslavas Tūrisma informācijas centrs atklāj 2020. gada plānus. Pieejams: http://travelnews.lv/index.php?m_id=18565&i_id=5&pub_id=120003 (aplūk. 21.10.2020)

Bibbulmun Track Foundation (2020). Bibbulmun Track. Pieejams: <https://www.bibbulmuntrack.org.au/> (aplūk. 10.11.2020)

Bicentennial National Trail (2020). Bicentennial National Trail. Pieejams: https://www.bicentennialnationaltrail.com.au/about/about-the-trail-us/#menu_bnt (aplūk. 10.11.2020)

Bichler, B.F., Peters, M. (2019). *Soft adventure motivation: an exploratory study of hiking tourism*. Tourism Review, Vol. 75.

Biedrība "Latvijas ezeri" (2020a). Ezeru dziļumu datu bāze. Pieejams: <https://www.ezeri.lv/database/reports/Deepest> (aplūk. 25.12.2020)

Biedrība "Latvijas ezeri" (2020b). Ezeru datu bāze. Pieejams: <https://www.ezeri.lv/?l=lv> (aplūk. 25.12.2020)

Breejen, L. (2007). The experiences of long distance walking: A case study of the WestHighland Way in Scotland. *Tourism Management*, Vol. 28, Issue 6, pp. 1417-1427

Brencis, A. (2003). *Aktīvais tūrisms*. Rīga: Turība, 53.lpp.

Bryant, C., Burns, A., Readman, P. (2016). *Walking Histories, 1800-1914*, London, Palgrav Macmillan, pp. 5.

Bruce Trail Conservancy (2020). Bruce trail. Pieejams: <https://brucetrail.org/> (aplūk. 10.11.2020)

Buhalis, D., Amaranggana, A. (2015). *Smart Tourism Destinations Enhancing Tourism Experience Through Personalisation of Services*. In: Tussyadiah I., Inversini A. (eds) *Information and Communication Technologies in Tourism 2015*. Springer.

Cambridge University Press (2020). Hiking. Pieejams: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/hiking> (aplūk. 07.12.2020)

Camino de Santiago (2020). Sv.Jēkaba ceļš. Pieejams: <http://santiago-compostela.net/> (aplūk. 01.11.2020)

Camino Latvia (2020). Sv. Jēkaba ceļš. Pieejams: <https://caminolatvia.com/lv/marsruts/> (aplūk. 08.10.2020)

Camino Latvia (2020a). Camino Latvija jeb Sv. Jēkaba ceļa karte. Pieejams: <https://caminolatvia.com/lv/marsruts/> (aplūk. 12.11.2020)

Camino Latvia (2020b). Camino Latvija jeb Sv. Jēkaba ceļa apzīmējums. Pieejams: <https://caminolatvia.com/lv/informacija/> (aplūk. 12.11.2020)

Camino Lituano (2020a). Camino Lituano maršruts. Pieejams: <http://www.caminolituano.com/about-camino-lituano/> (aplūk. 06.11.2020)

Camino Lituano (2020b). Facebook mājaslapā. Camino Lituano ceļa apzīmējums. Pieejams: <https://www.facebook.com/Camino.lt/photos/pcb.3171859159603730/3171856609603985/> (aplūk. 05.12.2020)

Camino Lituano (2020c). Camino Lituano maršruta karte. Pieejams: http://www.caminolituano.com/wp-content/uploads/2020/01/CL_Zemelapis_aktualus.jpg (aplūk. 25.12.2020)

Canadian Himalayan Expeditions (2020). Snowmens trek. Pieejams: <https://himalayanexpeditions.com/wp/trips/snowman-trek/> (aplūk. 10.11.2020)

Carscaden, D. [The Tribune]. (16.11.2015.). *How to build a hiking trail*. [Video fails]. Pieejams: https://www.youtube.com/watch?v=Y06dhEm-zvk&ab_channel=TheTribune (aplūk. 20.11.2020)

Smalinskis, J. [Lauku Ceļotājs]. (20.04.2020.). *Pārgājienu maršrutu marķēšanas vadlīnijas*. [Video fails]. Pieejams: https://www.youtube.com/watch?v=wnJ1BPQgo5M&feature=emb_title&ab_channel=LaukuCeLOTajs (aplūk. 20.12.2020)

Celsuzmajam (2020). Pacific Crest. Pieejams: <https://celsuzmajam.com/pct/par-pct/> (aplūk. 01.11.2020)

Club Alpino Italiano (2020). Sentiero Italia. Pieejams: <https://sentieroitalia.cai.it/progetto-sentiero-italia/> (aplūk. 10.11.2020)

Continental Divide Trail Coalition (2020). *Continental Divide Trail* maršruts. Pieejams: <https://continentaldivide-trail.org/explore-the-trail/> (aplūk. 10.11.2020)

Corliss, J. (2016). Harvard University mājaslapā. *Pārgājienu ieguvumi veselībai: paaugstiniet sirdsdarbības ātrumu un garastāvokli*. Pieejams: <https://www.health.harvard.edu/blog/health-benefits-of-hiking-raise-your-heart-rate-and-your-mood-2016092810414> (aplūk. 09.12.2020)

Council of Europe (2020). Sv.Jēkaba ceļš. Pieejams: <https://www.coe.int/en/web/cultural-routes/the-santiago-de-compostela-pilgrim-routes> (aplūk. 05.11.2020)

CSP (2020a). Centrālās statistikas pārvaldes datubāze. Latvijas iedzīvotāju braucieni pa Latviju sadalījumā pēc galamērķa reģiona. http://data1.csb.gov.lv/pxweb/lv/transp_tur/transp_tur_turisms_brauc_lv/TUG290.px/ (aplūk. 18.11.2020)

CSP (2020b). Centrālās statistikas pārvaldes datubāze. Viesnīcas un citas tūristu mītnes Latvijas statistiskajos reģionos, republikas pilsētās un novados. Pieejams: http://data1.csb.gov.lv/pxweb/lv/transp_tur/transp_tur_turisms_izm_ikgad/TUG040.px/ (aplūk. 18.11.2020)

CSP (2020c). Centrālā statistikas pārvaldes mājaslapā. *Latvijas iedzīvotāji 2019. gadā devās 10,4 miljonus braucienu pa Latviju*. Pieejams: <https://www.csb.gov.lv/lv/statistika/statistikas-temas/transports-turisms/turisms/meklet-tema/2698-latvijas-iedzivotaju-celojumi-pa-latviju-2019> (aplūk. 18.11.2020)

CSP (2021). TU050c. Viesnīcas un citas tūristu mītnes republikas pilsētās un novados pa ceturkšņiem. Pieejams: https://data1.csb.gov.lv/pxweb/lv/transp_tur/transp_tur_turisms_izm_istern/TU050c.px/?rxid=f60e2aa1-0a6c-46f2-9c87-5d50f9b51d1f (aplūk. 07.01.2021)

Daija, P. (2020). Latvijas Nacionālā bibliotēka mājaslapā. *Reinis Kaudzīte – latviešu rakstnieks*. Pieejams: <https://enciklopedija.lv/skirklis/55627-Reinis-Kaudz%C4%ABte> (aplūk. 30.12.2020)

DAP (2015). Aizsargājamo ainavu apvidus “Augšzeme”. Dabas aizsardzības plāns. Pieejams: https://www.daba.gov.lv/public/lat/iadt/aizsargajamo_ainavu_apvidi/augszeme/ (aplūk. 13.11.2020).

DAP (2020). Dabas aizsardzības pārvaldes mājaslapā. Interaktīvā karte – dabas takas. Pieejams: <https://www.daba.gov.lv/karte/> (aplūk. 21.10.2020)

Dickinson, J., Lumsdon, L. (2010). *Slow travel and tourism*, London, Routledge, pp. 119-135.

Discoverytrail (2020). American Discovery Trail. Pieejams: <https://discoverytrail.org/> (aplūk. 10.11.2020)

Eagly, A. H., Chaiken, S. (2005). *Attitude research in the 21st Century: The current state of knowledge*. In D. Albarracín, B. T. Johnson, & M. P. Zanna (Eds.) *The handbook of attitudes* Lawrence Erlbaum Associates Publishers , pp. 743–767.

ERA-EWV-FERP (2015). General principles waymarking. Pieejams: http://www.era-ewv-ferp.com/fileadmin/user_upload/dokumenter/Walking_in_Europe/Waymarking_in_Europe/General_principles_waymarking.pdf (aplūk. 27.10.2020)

ESCAPIST (2018). Long-distance hiking trails. Pieejams: <https://escapist-estonia.weebly.com/long-distance-trails.html#> (aplūk. 04.11.2020)

Esebene (2020). Crushpixel mājaslapā. Sv.Jēkaba ceļa apzīmējums. Pieejams: <https://www.crushpixel.com/stock-photo/shell-camino-de-santiago-1963065.html> (aplūk. 05.12.2020)

European Ramblers Association (2020a). The 12 E-paths. Pieejams: <https://www.era-ewv-ferp.org/e-paths/> (aplūk. 04.10.2020)

European Ramblers Association (2020b). E-Path certificates. Pieejams: <http://www.era-ewv-ferp.com/programs/e-path-certificate/> (aplūk. 27.10.2020)

European Ramblers Association (2020c). E4 in Spain. Pieejams: <https://www.era-ewv-ferp.org/e-paths/e4/e4-in-spain/> (aplūk. 04.10.2020)

European Ramblers Association (2020d). *LQT standarts*. Pieejams: <https://www.era-ewv-ferp.org/lqt/lqt-standards/> (aplūk. 09.12.2020)

Fernandes, F. (2020). *The SAGE International Encyclopedia of Travel and Tourism*. Kājnieku tūrisma definīcija. Pieejams: <http://sk.sagepub.com/reference/the-sage-international-encyclopedia-of-travel-and-tourism/i5977.xml> (aplūk. 18.11.2020)

Gastronom (2020). Katariinajee wordpress mājaslapā. Perakila - Aegvīda - Kauksi maršruta marķējuma zīme. Pieejams: <https://katariinajee.wordpress.com/category/uncategorized/page/3/> (aplūk. 20.12.2020)

Goeldner, C.R., Ritchie, J.R.B. (2009). *Tourism: Principles, Practices, Philosophies*

Gomez Martin, M.B. (2019). *Hiking Tourism in Spain: Origins, Issues and Transformations*. pp. 1- 13.

Green mountain club (2020). The Long Trail. Pieejams:
<https://www.greenmountainclub.org/the-long-trail/> (aplūk. 04.11.2020)

Greenbelly (2020). *22 Epic Long-Distance Hiking Trails Around the World*. Pieejams:
<https://www.greenbelly.co/pages/best-long-distance-hiking-trails-around-the-world> (aplūk. 07.10.2020)

Greg [Running With Cameras]. (14.10.2017.). *Ten Reasons to Run Trails*. [Video fails].
Pieejams: https://www.youtube.com/watch?v=DK5q4Aclc-0&ab_channel=RunningWithCameras (aplūk. 10.12.2020)

Grīnfelde, I., Klepers, A., Līviņa, A., Smalinskis, J., Līviņš, K. (2010). *Tūrisma maršruta veidošana*. Valmiera. Vidzemes Augstskola, 12-19.lpp., 64., 73.lpp.

Hadfield, J. (2020). Runners world mājaslapā. 19 Quick and Dirty Trail Running Tips for Beginners. Pieejams: <https://www.runnersworld.com/trail-running/a26659505/trail-running-tips/> (aplūk. 10.12.2020)

Hayduketrail (2020). Hayduke Trail. Pieejams:
<http://www.hayduketrail.org/TheRoute.html> (aplūk. 04.11.2020)

hugo.lv (2020). Terminu tūlkojumi. Pieejams: <https://hugo.lv/lv> (aplūk. 07.12.2020)

Ice Age Trail Alliance (2020). Ice Age Trail. Pieejams: <https://www.iceagetrail.org/ice-age-trail/> (aplūk. 07.11.2020)

Yukon (2020). Benefits of hiking with friends. Pieejams: <https://yukoncharlies.com/the-benefits-of-hiking-with-friends/> (aplūk. 10.12.2020)

Yuniawati, Y., Ridwanudinm, O., Pancawati, D. (2019). An Investigation into Hiking Motivation. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, Vol.9(3), pp. 782-788.

Jēkaba Ceļojumi (2020a). Pārgājiens Rekovala – Krāslava. Pieejams:
https://www.jekaba.lv/ceļojumi/1/3202/parskats/t-29-v-96?apkart_latvijai-latvija-pargajiens_rekova_karsava (aplūk. 21.10.2020)

Jēkaba Ceļojumi (2020b). Pārgājiens Neikšāni – Indra. Pieejams:
https://www.jekaba.lv/ceļojumi/1/3238/parskats/c-17-v-96?pargajieni_latvija-latvija-pargajiens_neiksani_indra (aplūk. 21.10.2020)

Jēkaba Ceļojumi (2020c). Apkārt Latgales ezeriem - kājām un ar velo. Pieejams:
https://www.jekaba.lv/ceļojumi/1/3282/parskats/c-17-v-96?pargajieni_latvija-latvija-apkart_latgales_ezeriem_kajam_un_ar_velo (aplūk. 21.10.2020)

Jordan Trail (2020). Jordan trail. Pieejams: <https://jordantail.org/> (aplūk. 07.11.2020)

Julia (2015). Blog Tirol mājaslapā. *Can My Kids Come... Long-Distance Hiking?*
Pieejams: <https://www.blog.tirol/en/2015/03/along-the-lech-river-trail-with-kids/> (aplūk.
30.10.2020)

Julian Monroe Fisher (2020). Baker trail. Pieejams: <http://thebakertrail.com/> (aplūk.
07.11.2020)

Kavacs, G. (1994). *Latvijas daba. 1.sējums*. Rīga: Latvijas Enciklopēdija.

Keith, L. (2021). Lonely Planet mājaslapā. Travel trends for 2021: long-distance hikes.
Pieejams: <https://www.lonelyplanet.com/articles/travel-trends-long-distance-hikes> (aplūk.
04.01.2021)

Kimkim (2020). Best Long-Distance Hiking Trails Around The World. Pieejams:
<https://www.kimkim.com/c/the-best-long-distance-trekking-trails-in-the-world> (aplūk.
07.10.2020)

Kitzbüheler Alpen (2019). Kicbīles Alpos Tirolē (Austrijā) takas marķējums uz akmens.
Pieejams: <https://www.kitzbueheler-alpen.com/en/kam/so/hiking/markings.html> (aplūk.
07.12.2020)

Latgales reģiona Tūrisma asociācija (2019). Latgales reģiona dabas takas. Pieejams:
<https://latgale.travel/listing-category/dabas-takas/#s=1> (aplūk. 21.10.2020)

Latvijas dzelzceļa vēstures muzejs (2014). Dzelzceļu vēstures cikli Latvijā. Pieejams:
<https://www.railwaymuseum.lv/lv/content/dzelzcelu-vestures-cikli-latvija#> (aplūk.
03.01.2021)

Latvijas Republikas Saeima. (1992a). Par autoceļiem: LR likums. Latvijas Vēstnesis.

Latvijas Republikas Saeima. (1992b). Civillikums: LR likums. Latvijas Vēstnesis.

Latvijas Republikas Saeima. (1998). Tūrisma likums. Latvijas vēstnesis.

Lauku Ceļotājs (2020). *Rokasgrāmata uzņēmējam. Pārgājienu tūrisms*.

Lauku Ceļotājs (2020a). Baltictrails mājaslapā. Jūrtaka. <https://baltictrails.eu/lv/coastal>
(aplūk. 08.10.2020)

Lauku Ceļotājs (2020b). Baltictrails mājaslapā Mežtaka. <https://baltictrails.eu/lv/forest>
(aplūk. 08.10.2020)

Lauku Ceļotājs (2020c). Jūrtakas maršruta karte. Pieejams:
<https://baltictrails.eu/lv/coastal/route/facts> (aplūk. 12.11.2020)

Lauku Ceļotājs (2020d). Jūrtakas maršruta apzīmējums. Pieejams:
<https://baltictrails.eu/lv/coastal/route/info> (aplūk. 12.11.2020)

Lauku Ceļotājs (2020e). Mežtakas maršruta karte. Pieejams: <https://baltictrails.eu/lv/forest/route/facts> (aplūk. 12.11.2020)

Lauku ceļotājs (2020f). Mežtakas zelta rudenī izaicinājums. Pieejams: <https://www.celotajs.lv/lv/news/item/view/1061> (aplūk. 29.11.2020)

Lauku Ceļotājs (2020g). Baltic trails mājaslapā. Jūrtakas projekts un partneri. Pieejams: <https://baltictrails.eu/lv/coastal/aboutus> (aplūk. 04.12.2020)

Lauku Ceļotājs (2020h). Baltic trails mājaslapā. Mežtakas projekts un partneri. Pieejams: <https://baltictrails.eu/lv/forest/aboutus> (aplūk. 04.12.2020)

LIAA (2020). Latvijas Investīciju un attīstības aģentūra. Garās distances pārgājienu maršruti. Pieejams: <https://www.latvia.travel/lv/raksts/garas-distances-pargajienu-marsruti> (aplūk. 08.10.2020)

LR MK (2020). Likumprojekts "Grozījumi Tūrisma likumā". Pieejams: http://tap.mk.gov.lv/mk/tap/?pid=40471847&fbclid=IwAR1Q-ElcXbmjTs3_FczZyYb27w1Phzs30CkVf8SW7RZGGKly7PBYaj77UTo (aplūk. 07.12.2020)

LSM.lv kultūras redakcija (2020). Meklē “mūsdienu Krišjāņus Baronus”, kas vēlas mērot daļu Barona noietā ceļa no Tartu līdz Dundagai. Pieejams : <https://www.lsm.lv/raksts/kultura/kulturtelpa/mekle-musdienu-krisjanus-baronus-kas-velas-merot-dalu-barona-noieta-cela-no-tartu-lidz-dundagai.a365727/> (aplūk. 30.12.2020)

Lursoft (2021). Latvijas Dabas tūrisma asociācija. Pieejams: <https://company.lursoft.lv/latvijas-dabas-turisma-asociacija/40008300783> (aplūk. 07.01.2021)

LVMGEO (2020). Latvijas Valsts mežu mājaslapa. Interaktīvā karte. Pieejams: <https://www.lvmgeo.lv/kartes> (aplūk. 21.10.2020)

McIntosh, R.W., Goeldner, C.R. (1986). *Tourism: Principles, Practices, Philosophies*. New York, John Wiley & Sons, pp. 245-330.

McKercher, B. (2015). *Towards a taxonomy of tourism products*. *Tourism Management* Vol. 54, pp. 196-208.

Meisters, V. [Vidzemes plānošanas reģions]. (01.12.2020). Vebinārs - “Kā piedāvāt savu pakalpojumu dabas tūristam?”. *Sociālie mediji tūrisma nozarē: iespējas, kanāli, rīki*.

Merriam-Webster (2020). *Survey*. Pieejams: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/survey> (aplūk. 25.11.2020)

Merriam-Webster (2020). *Coast guard*. Pieejams: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/coast%20guard> (aplūk. 05.12.2020)

Mitten, D., Overholt, J.R., Haynes, F.I., D'Amore, D.A., Ady, J.A. (2016). *Hiking. A Low-Cost, Accessible Intervention to Promote Health Benefits*. American Journal of Lifestyle Medicine, Volume: 12 issue: 4, pp. 302-310.

Nocticus (2020). *Tūrisma mārketinga koncepcija Latgales reģiona pakalpojumu sniedzējiem*, 1.- 92. lpp.

North Country Trail Association (2020). North Country Trail. Pieejams: <https://northcountrytrail.org/the-trail/explore-the-trail/> (aplūk. 09.11.2020)

Nra.lv (2020). Kaspars Krafts foto. Mežtakas maršruta apzīmējums. Pieejams: <https://neatkariga.nra.lv/regioni/327352-no-rigas-lidz-tallinai-ar-kajam-50-dienas-pa-meztaku> (aplūk. 12.11.2020)

Off Track Travel (2020). The Great Stones Way. Pieejams: <https://offtracktravel.ca/great-stones-way-walking-path-uk/> (aplūk. 01.11.2020)

Oregon Natural Desert Association (2020). Oregon Desert Trail . Pieejams: <https://onda.org/regions/oregon-desert-trail/about-the-odt/> (aplūk. 09.11.2020)

Outdooractive (2020). GR 34 trail. Pieejams: <https://www.outdooractive.com/en/route/hiking-route/basse-normandie/gr34-the-customs-trail-brittany-s-most-celebrated-hike/36678611/#dmdtab=oax-tab1>(aplūk. 09.11.2020)

PCTA (2020). Discover the Trail. Pieejams: <https://www.pcta.org/discover-the-trail/> (aplūk. 04.10.2020)

Peterson, B.A., Brownlee, M.T.J., & Marion, J.L. (2018). *Mapping the relationships between trail conditions and experiential elements of long-distance hiking*. Landscape and Urban Planning, vol. 180, pp. 60-75.

Price, S., Blacketer, M., & Brownlee, M.T.J. (2018). *The influence of place attachment on campers' evaluations of ecological impacts due to recreation use*. Journal of Outdoor Recreation and Tourism, Volume 21, March 2018, pp. 30-38.

Pullerits, P. (2020). JarvaTeataja mājaslapā. Perakila – Aegvīda – Ehijerve maršruta marķējums. Pieejams: <https://jarvateataja.postimees.ee/4509652/rmk-avab-uee-estit-labiva-600-kilomeetrise-matkatee-haru> (aplūk. 20.12.2020)

RailRiders (2020). TransPanama Trail. Pieejams: <https://www.railriders.com/interview-transpanama-thru-hike-a-67.html> (aplūk. 09.11.2020)

REI. (20.09.2018.) REI Trailheads S2 EP8: Just how do trails get made? [Video fails]. Pieejams: https://www.youtube.com/watch?v=lzDJEEEnVz7o&ab_channel=REI (aplūk. 20.11.2020)

Sanderson, V. (2018). Mental floss mājaslapā. *The Psychology and Science Behind How Hiking Trails Are Created*. Pieejams: <https://www.mentalfloss.com/article/555041/how-hiking-trails-are-created> (aplūk. 23.11.2020)

SIA "Karšu izdevniecība Jāņa sēta" (2008). *Lielais pasaules atlants*. Rīga: Karšu izdevniecība Jāņa sēta

SIA "Karšu izdevniecība Jāņa sēta" (2012). *Lielais Latvijas atlants*. Rīga: Karšu izdevniecība Jāņa sēta

Simblissity (2020). Grand Enchantment Trail. Pieejams: <https://www.simblissity.net/get-home.shtml> (aplūk. 09.11.2020)

Smith, V., Eadington, W. (1992). *Tourism Alternatives: Potentials and Problems in the Development of Tourism*. Philadelphia, University of Pennsylvania Press, pp. 38

Sproģe, M. (2020). Valmieras pilsētas pašvaldība mājaslapā. *Pirmie 10 Vidzemes tūrisma uzņēmēji saņem jauno atpazīstamības zīmi "Gājējiem draudzīgs"*. Pieejams: https://www.valmiera.lv/lv/jaunumi/turisma_zinas/24087_pirmie_10_vidzemes_turisma_u_znemeji_sanem_jauno_atpazistamibas_zimi_gajejiem_draudzigs/ (aplūk. 30.12.2020)

Stainton (2020). Tourism teacher mājaslapā. *Types of tourism glossary*. Pieejams: <https://tourismteacher.com/types-of-tourism-glossary/> (aplūk. 18.11.2020)

State Forest Management (2020a). Oandu-Aegviidu-Ikla maršruts. Pieejams: <https://loodusegakoos.ee/where-to-go/hiking-route/oandu-aegviidu-ikla-hiking-route> (aplūk. 05.12.2020)

State Forest Management (2020b). Oandu-Aegviidu-Ikla maršruta karte. Pieejams: <https://loodusegakoos.ee/where-to-go/hiking-route/oandu-aegviidu-ikla-hiking-route> (aplūk. 05.12.2020)

State Forest Management (2020c). Perakula-Aegvidu-Ahijarve maršruta karte. Pieejams: <https://loodusegakoos.ee/where-to-go/hiking-route/perakula-aegviidu-ahijarve-hiking-route> (aplūk. 05.12.2020)

State Forest Management (2020d). Perakula-Aegvidu-Ahijarve maršruta karte. Pieejams: <https://loodusegakoos.ee/where-to-go/hiking-route/perakula-aegviidu-ahijarve-hiking-route> (aplūk. 05.12.2020)

State Forest Management (2020e). Penijoe-Aegvidu-Kauksi. Pieejams: <https://loodusegakoos.ee/where-to-go/hiking-route/penijoe-aegviidu-kauksi-hiking-route> (aplūk. 05.12.2020)

State Forest Management (2020f). Penijoe-Aegvidu-Kauksi. Pieejams: <https://loodusegakoos.ee/where-to-go/hiking-route/penijoe-aegviidu-kauksi-hiking-route> (aplūk. 05.12.2020)

State Forest Management (2020g). RMK mājaslapa. Pieejams: https://loodusegakoos.ee/where-to-go?element_holder%5Bobject_type%5D%5B%5D=Hiking+trail&search=1&search_type=Puhkeala&element%5Btitle%5D=#tulemus (aplūk. 05.12.2020)

State Forest Management (2020h). RMK hikers passports. Pieejams: <https://loodusegakoos.ee/hikers-passport> (aplūk. 05.12.2020)

State of Western Australia (2019). Department of Biodiversity, Conservation and Attractions un Department of Local Government, Sport and Cultural Industries. *Trails Development Series Part A: A Guide to the Trail Development Process*. pp. 1 – 34.

Statista (2020). Number of participants in hiking in the United States from 2006 to 2018. Pieejams: <https://www.statista.com/statistics/191240/participants-in-hiking-in-the-us-since-2006/> (aplūk. 27.11.2020)

Stepančuks, A. [Vidzemes plānošanas reģions]. (01.12.2020). Vebinārs - “Kā piedāvāt savu pakalpojumu dabas tūristam?”. *Dabas ceļotāja pieredze Latvijā un ārvalstīs*.

STF (2020). Kungsleden. Pieejams: <https://www.swedishtouristassociation.com/areas/kungsleden/> (aplūk. 09.11.2020)

Strigl (2020). Durmitor NP trail sign (Melnkalnē). Pieejams: <https://www.westend61.de/en/imageView/ES001312/montenegrocna-gora-trail-sign-in-durmitor-national-park> (aplūk. 07.12.2020)

Superior Hiking Trail Association (2020). *Superior Hiking Trail*. Pieejams: <https://superiorhiking.org/> (aplūk. 09.11.2020)

TCTA (2020). The Transcaucasian Trail. Pieejams: <https://transcaucasiantrail.org/en/about/> (aplūk. 09.11.2020)

Te Araroa Trust (2020). Te Araroa. Pieejams: <https://www.teararoa.org.nz/welcome/what-is-te-araroa/> (aplūk. 09.11.2020)

Techno.expertexpro (2019). Kādi ir krāsu veidi ārdarbiem un iekšdarbiem? Pieejams: <https://techno.expertexpro.com/lv/stroitelnye-materialy/445-vidy-krasok-dlya-vnutrennikh-i-naruzhnykh-rabot.html#k1> (aplūk. 06.01.2021)

The Scout Association (2000). Route Planning for Hikes. Pieejams: <https://members.scouts.org.uk/factsheets/FS315083.pdf> (aplūk. 31.10.2020)

The South West Coast Path (2020). *The South West Coast Path* maršruts. Pieejams: <https://www.southwestcoastpath.org.uk/about-coast-path/about-SWCP/> (aplūk. 09.11.2020)

The Trek (2020). *Iceland North-South Traverse*. Pieejams: <https://thetrek.co/the-iceland-traverse-north-to-south/> (aplūk. 09.11.2020)

Thomas, T. (2016). Cascade Design mājaslapā. *Considering a long-distance hike with your dog?* Pieejams: <https://www.thermarest.com/blog/considering-a-long-distance-hike-with-your-dog/> (aplūk. 30.10.2020)

Tilde (2020). Termina distance skaidrojums. Pieejams: <https://www.letonika.lv/groups/default.aspx?g=1&r=1107&q=distance> (aplūk. 30.12.2020)

Tokai Nature Trail (2020). Tokai Nature Trail. Pieejams: <https://www.tokainaturetrail.com/> (aplūk. 01.11.2020)

Topoguide (2014). GR 10. Pieejams: http://www.topoguide.gr/france_gr10.php (aplūk. 01.11.2020)

Traildino (2020). Hokaido Nature Trail. Pieejams: https://www.traildino.com/trace/continents-Asia/countries-Japan/trails-Hokkaido_Nature_Trail (aplūk. 04.10.2020)

Trans Canada Trail (2020). Great Trail of Canada. Pieejams: <https://thegreattrail.ca/> (aplūk. 01.11.2020)

Trekaddict (2020). Drakensberg Grand Traverse. Pieejams: <https://trekaddict.co.uk/walks/drakensberg-grand-traverse/> (aplūk. 01.11.2020)

Tūrisma un viesmīlības terminu skaidrojošā vārdnīca (2008). Ceļojuma maršruta definīcija. Pieejams: <http://termini.lza.lv/term.php?term=ce%C4%BCojuma%20mar%C5%A1ruts&list=mar%C5%A1ruts&lang=LV> (aplūk. 12.10.2020)

UNWTO (2020a). Kājāmgājēju tūrisma definīcija. Pieejams: <https://www.e-unwto.org/doi/abs/10.18111/9789284420346> (aplūk. 18.11.2020)

UNWTO (2020b). Ilgtspējīga jeb līdzsvarota tūrisma definīcija. Pieejams: <https://www.unwto.org/sustainable-development> (aplūk. 18.11.2020)

vardnica.lv (2020). Kājnieka termina skaidrojums. Pieejams: <https://www.vardnica.lv/svesvardu-vardnica/k/kajnieks> (aplūk. 07.12.2020)

Viadinarica (2020). Via Dinarica White Trail. Pieejams: <https://viadinarica.com/en/about/trails> (aplūk. 01.11.2020)

Viļakas Dome (2020). Viļakas ezera salas pastaigu taka. Pieejams: <http://www.visitvilaka.lv/ko-redzet-un-darit/daba/vilakas-ezera-pludmale-un-sala/> (aplūk. 28.12.2020)

Vintulis, V. (2006). Dziedava mājaslapā. Mazais Zurzu ezers - skats no Ņukšu - Malzūbu ceļa puses. Pieejams: https://www.dziedava.lv/daba/izveleta_daba.php?ftips1=4&fvip=1922&fglaiks=2 (aplūk. 02.01.2021)

Vistad, O.I., Qian, H., Williams, D.R., Stokowski, P. (2020). *Garā distanču ceļotāji un viņu iekšējie piedzīvojumi: Par motīviem un svētceļojumiem uz Nīdāros, Norvēģijā*. (1.-10. lpp.).

Wolf, I.D., Wohlfart, T. (2014). *Walking, hiking and running in parks: A multidisciplinary assessment of health and well-being benefits*. pp. 89.- 103.

Zelčs, V. (2021). Latvijas Nacionālās bibliotēka mājaslapā. *Latvijas reljefs*. Pieejams: <https://enciklopedija.lv/skirklis/26548-Latvijas-reljefs> (aplūk. 04.01.2021)

Ziedoņa muzejs (2020). Ceļš Tartu – Dundaga. Pieejams: <https://ziedonamuzejs.lv/lv/muzejs/projekti/cela-ar-baronu/musdienu-baronu-cels-digitala-gramata-tuvie> (aplūk. 30.12.2020)

PIELIKUMI

Apsekojuma grafika piemērs

1. tabula. Latgales “Ezertakas” apsekojuma grafiks (18.-21.05.2020)

Datums	Posmi	Optimistiskie laiki	km	Piezīmes
18.05 pirmdiena	Variņi-Gulbene-Rēzekne-Malta-Puša-Andrupene-Jaundome	7:00-10:30	265 km 198 km	
	Kondraši - Jaundome (pie Ežezera)	10:30-10:45 10:45-11:30	8	ar velo, Jaundomes taka jāiziet 2 km
	Jaundome - Dagda	11:30-12:00	9	ar velo
	Dagda - Asūne	12:00-12:30	10	ar auto (Mīlestības taka Asūnē). Tiekamies pie Dagdas TIC ar J.Viļumu.
	Asūne - Robežnieki	12:30-13:00 13:00-13:45	12	ar auto, Tabores taka jāiziet (1,3 km) 15 pieturas punkti, ieturam pusdienas Robežniekos pie Mateikas ezera ir publiska labiekārtota atpūtas vieta ar labu piekļuvi (pārbaudīt).
	Robežnieki-Indra	13:45-14:15	14	10 km ar auto un 4 km kājām (Indra –Laimes muzejs)
	Indra - Piedruja	14:30-15:15 15:15-15:45	18	ar auto, Piedrujā ar kājām taku izejam (caurlaides ir pieteiktas 14.05., elektroniski)
	Piedruja – Indrica	15:45-16:15	12	ar auto/velo Kolodas ezera apskate
	Indrica-Krāslava	16:15-16:45	15 km	Ar auto pa šoseju uz naktsmītņi
		Ap 17:00		Iekārtojamies mītnē
		Krāslava-Indrica-Krāslava	17:00-22:00	24 km
	Nakšņojam Krāslavā			Forest B&B (sarunāts)
19.05 otrdiena	Krāslava - Poguļanka	9:00-10:00	22	Velo –Krāslava-Klajumi (12 km), paralēli auto Lielbornē tikšanās ar Daugavils TAKA , pievienojas apsekojotam.
	Poguļanka – Klepiņu ezers	10:00-10:45	13	Ar auto
	Klepiņu ezers – Riču ezers	10:45-12:00	15	Ar auto + velo (ar auto līdz Ilgām, tad ar velo līdz Čerņavas ezera ar velo, ar auto piebrauc pie Čerņavas ezera) .PIEROBEŽAS ZONA.
	Riču ezers – Čerņavas ezers	12:00-13:30	15	Ar velo kopā ar Rolandu Gradkovski, pusdienas līdzpaņemam no rīta sataisam.
	Čerņavas ezers - Demene	13:30-14:00	10	Ar auto
	Demene - Zemgale	14:00-14:30	7	Ar auto
	Zemgale – Medumi	14:30- 16:00	15	Velo kopā ar Rolandu Gradkovski
	Medumi – Egļu kalns? Vai Medumi-Jaunsvente	16:00 -16:30 + 19:00	12	Ar auto - izstaigāt Egļu kalna taku (sameklēt info) Alternatīva –ar velo gar Sventes D galu pa velomaršrutu. Sventes ezera taka jāpārbauda.
	Sventes –taka –Jaunsvente	18:30-19:00	4	Ar auto
	Nakšņojam Svētē	Ap 20:00		“Rudzupuķe” (rezervēts)
20.05. trešdiena	Svente – Līksna -Vabole	9:00 -10:30	21	Ar auto, izejam ar kājām Līksnas takas.
	Vabole – Dubna-Višķi	10:30-12:00	25	Ar auto

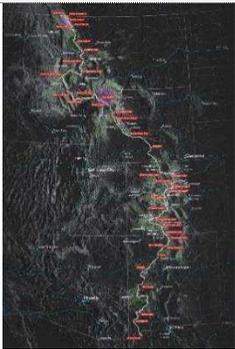
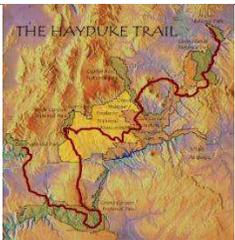
	Višķi –Luknas ezers - Ostrovas putnu tornis - Pelēču ezers	12:00-13:00	26	Ar auto. Pelēču ezera kempings?
	Pelēču ezers –Jasmuiža-Preiļi	13:00-14:00	21	Ar auto, apskatīt Jasmuižu!
	Preiļi	14:00-15:00		Pusdienas Preiļos, TIC tiekamies ar Ivetu Šņepsti,Preiļu parks, atstājam auto Preiļos, tālāk ar velo, “Dēkaiņi” S.Šķēps pievienojas.
	Preiļi - Rušons (Silmalas)	15:30-18:00	24	Ar velo. Rušenīcas pilskalna apskate. Atpūtas vieta pie Ildza?
	Rušons – Geraņimova-Vecokra	18:00-20:00	30	Ar velo
	Nakšņojam pie Okras ezera			Lauku mājas „Pie Okras ezera” (sarunāts)
21.05 ceturtdiena	Vecokra` - Andrupene	8:00-8:45 9:00-9:45	17	Ar auto Purva taka Andrupenē jāiziet, caur Klismetiem tas ceļš tomēr nav pašvaldības (privātie). Pievienojas Rāznas daabs centra Reģīna Indriķe un Agnese Eglīte.
	Andrupene – Mākoņkalns (caur Zundiem)	9:45-10:45 10:45-11:30 11:30-12:00	19	Ar auto izbraucam alternatīvo caur Krievu Virauda-Zundi - Ubagova, uzkāpjam Mākoņkalnā. Lipuškos dabas centrs. Pusdienu pauze.
	Mākoņkalns - Lūznava	12:30-13:30 13:30-14:00	20	Ar auto, jāiziet abas Akmeņu takas.
	Lūznava - Malta	14:00-15:00	12	Ar auto, iziesim Lūznavas parku, ieiesim Rēzeknes novada TIC (Līgita Harčevska).
	Mājupceļš pārbaudīsim vēlreiz posmu Galēni – Radopole – Viļāni Malta – Tiskādi - Galēni Galēni -Radopole-Viļāni (varbūt caur Notru?) Viļānos Lakstīgalu sala + LVM mežu vieta pie Viļānu ezera Viļāni-Variņi (140 km)	15:00-16:30 16:30-17:30 17:30-18:30	40 12	Galēnu parks ar kājām Radopole –Viļāni (velo) Viļānos kopā ar Ivetu Piziču un Margaritu Skangali izejam Latkstīgalu salu un Viļānu ezera atpūtas vietu. Ap 23:00 mājās
			140	

Eiropas Kājāmgājēju asociācijas izveidotie garo distanču maršruti.

- E1: 7 000 km Nordkaps (Norvēģija) – Gēteborga (Zviedrija) – Orhūsa (Dānija) – Konstanca (Vācija) – Lugāno (Čehija) – Dženova (Itālija) – Salerno (Itālija);
- E2: 4 850 km Invernesa (Anglija) – Holande (Nīderlande) – Antverpene (Beļģija) – Ehternaka (Luksemburga) – Šamonī (Francija) – Nica (Francija);
- E3: 6 950 km Santjago (Spānija) – Vēzele (Francija) – Ehternaka (Luksemburga) – Fulda (Vācija) – Zakapone (Polija) – Artand (Ungārija) – Nesebāra (Beļģija);
- E4: 12 000 km Tarifa (Spānija) – Grenoble (Francija) – Sentserge (Šveice) – Budapešta (Ungārija) – Belgrada (Serbija) – Sofija (Bulgārija) – Larnaka (Kipra);
- E5: 2 900 km Rā rags (Francija) – Fontenblo (Francija) – Konstanca (Šveice) – Brēgenca (Austrija) – Verona (Itālija);
- E6: 6 300 km Stokholma (Zviedrija) – Kopenhāgena (Dānija) – Goslāra (Vācija) – Kopera (Slovākija) – Aleksandrupole (Grieķija);
- E7: 7 000 km Eljero (Spānija) – Lisabona (Portugāle) – Andora (Andora) – Nica (Francija) – Ļubļana (Slovēnija) – Novi Sada (Serbija);
- E8: 4 500 km Dērsi (Īrija) – Halla (Anglija) – Holande (Nīderlande) – Bonna (Vācija) – Vīne (Austrija) – Brašova (Rumānija) – Svilengrada (Bulgārija);
- E9: 5 500 km Tarifa (Spānija) – Lisabona (Portugāle) – Bresta (Francija) – Holande (Nīderlande) – Lībeka (Vācija) – Gdaņska (Polija) – Rīga (Latvija) – Tallina (Igaunija);
- E10: 2 880 km Postdama (Vācija) – Prāga (Čehija) – Zalcburga (Austrija) – Bolcāno (Itālija);
- E11: 2 070 km Hāga (Nīderlande) – Osnabrika (Vācija) – Postdama (Vācija) – Poznaņa (Polija) – Ogrodniki (Polija) – Rīga (Latvija) – Tallina (Igaunija);
- E12: 1 800 km Tarifa (Spānija) – Seuta (Spānija) – Barselona (Spānija) – Nica (Francija) – Dženova (Itālija) – Salerno (Itālija) – Kopera (Slovēnija) (European Ramblers Association, 2020a).

Garu distanču maršruti piemēri pasaulē.

1.tabula. Kalnu ainavu garu distanču kājāmgājēju taku piemēri.

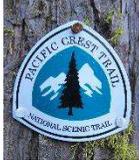
Takas nosaukums	Garums (km)	Nepieciešamais takas veikšanas ilgums - dienās	Valsts	Marķējums	Maršruta trases shematisks attēlojums kartē
<i>Continental Divide Trail</i>	4922	290	Amerikas Savienotās valstis		
<i>Drakensberg Grand Traverse</i>	200	16	Dienvidāfrika	nav	
GR 10	866	55	Francija		
<i>Sentiero Italia</i>	7000	360	Itālija		
<i>Hayduke Trail</i>	1288	90	Amerikas Savienotās valstis	nav	

<i>Snowman Trek</i>	200	17	Butāna	nav	
<i>Via Dinarica White Trail</i>	1260	70	Slovēnija, Horvātija, Bosnija un Hercegovina, Melnkalne, Albānija		

Piezīme: Autores veidota balstoties uz avotiem: Continental Divide Trail Coalition, 2020; Trekaddict, 2020; Topoguide, 2014; Club Alpino Italiano, 2020; Hayduketrail, 2020; Canadian Himalayan Expeditions, 2020; Viadinarica, 2020.

2.tabula. Dažāda veida ainavu garo distanču kājāmgājēju taku piemēri.

Takas nosaukums	Garums (km)	Nepieciešamais takas veikšanas ilgums - dienās	Valsts	Marķējums	Maršruta trases shematisks attēlojums kartē
<i>American Discovery Trail</i>	10944	550	Amerikas Savienotās valstis		
<i>Bibbulmun Track</i>	1000	50	Austrālija		
<i>Grand Enchantment Trail</i>	1240	63	Amerikas Savienotās valstis	nav	
<i>The Great Trail of Canada</i>	27000	1350	Kanāda	nav	
<i>North Country Trail</i>	7403	371	Amerikas Savienotās valstis		

<i>Oregon Desert Trail</i>	1207	61	Amerikas Savienotās valstis	nav	
<i>Pacific Crest Trail</i>	4265	214	Amerikas Savienotās valstis		
<i>Te Araroa</i>	3000	150	Jaunzēlande		
<i>The Long Trail</i>	438	24	Amerikas Savienotās valstis		
<i>Tokai Nature Trail</i>	1697	86	Japāna		
<i>The Transcaucasian Trail</i>	3000	150	Gruzija, Armēnija	nav	
<i>Superior Hiking Trail</i>	480	25	Amerikas Savienotās Valstis		

Piezīme: Autores veidota balstoties uz avotiem: Discoverytrail, 2020; Bibbulmun Track Foundation, 2020; Simblissity, 2020; Trans Canada Trail, 2020; North Country Trail Association, 2020; Oregon Natural Desert Association, 2020; PCTA, 2020; Te Araroa Trust, 2020; Green mountain club, 2020; Tokai Nature Trail, 2020; TCTA, 2020; Superior Hiking Trail Association, 2020.

Kājāmgājēju garo distanču taku piemēri Baltijas valstīs.



1.attēls. 1836 maršruta citi atbalstītāji.

Avots: 1836.lv, 2020.



2.attēls. 1836 maršruta - Piejūras ceļš,

Salacgrīvas zīmogs.

Avots: 1836.lv, 2020c.

1.tabula. Baltijas valstu kājāmgājēju garo distanču maršrutu kopsavilkums.

Takas nosaukums	Garums (km)	Nepieciešamais takas veikšanas ilgums - dienās	Valsts	Marķējums	Maršruta trases shematisks attēlojums kartē
Mežtaka	2026	85	Igaunija, Latvija, Lietuva		
Jūrtaka	1390	65	Igaunija, Latvija, Lietuva		
1836	1836	76	Latvija	nav	
Camino Latvija	320	14	Latvija		
Camino Lithuania	500	21	Lietuva		

Oandu - Aegvīda - Ikla	375	16	Igaunija		
Perakila – Aegvīda - Ehijerve	822	35	Igaunija		
Perakila - Aegvīda - Kauksi	615	26	Igaunija		

Piezīme: autores veidota balstoties uz avotiem: State Forest Management, 2020a; ESCAPIST, 2018; Anneli, 2017; State Forest Management, 2020c; Pullerits, 2020; State Forest Management, 2020e; Gastronom, 2020; 1836.lv, 2020; Camino Latvia, 2020; Camino Lituano, 2020; Lauku Ceļotājs, 2020.

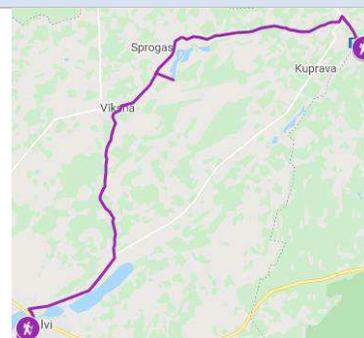
“Ezertakas” Ziemeļlatgales maršruta posmu apraksti.

1. Balvi-Vīksna-Kuprava

Ziemeļlatgale

GAR PĒRKONU UN SPROGU EZERIEM UZ KUPRAVU

Praktiskā maršruta informācija	
Garums:	28 km
Ilgums:	10 - 12 h
Starts:	Balvi
Finišs:	Kuprava
Maršruta gaita:	Balvi – Vīksna - Sprogu ezers – Kačupe – Makšīnava - Kuprava
Ceļa segums:	asfalta (13 km), grants ceļi
Grūtības pakāpe:	vidēji grūta, ja posmu veic vienā dienā



Der zināt! Ejot gar autoceļu no Balviem uz Vīksnu, ievērojiet ceļu satiksmes noteikumus. Jāņem vērā, ka šajā posmā nav tūristu mītņu. Alternatīva - posmu var veikt divās dienās, ieplānojot apmetnes vietu teltī pie Sprogu ezera.

Ezeri un dabas ainavas

Balvu pilsētas teritoriju ietver divi ezeri: Balvu un Pērkonu ezeri, caur kuriem cauri tek Bolupe. Pērkonu (Pārkunu) ezers ir garš ezers – ap 4.5 km garš, tomēr sekls (vidēji -1,3 m) un dūņains (slānis >3 m) ezers. Ainaviski skaists ir ceļš uz Vīksnu. No Vīksnas līdz Kupravai ceļš ved gar Sprogu ezeru, kura D galā ierīkota publiska peldvieta. Sprogu ezerā ir viena sala un ezerā iestiepjas 800 m gara pussala. Netālu no Makšīnavas dīķa, no ceļa, var redzēt Kaugura pilskalna aprises. Kupravas ciems ir savdabīgs industriālā mantojuma objekts. Šī ciema apkārtnē ir bagāta ar devona ģeoloģiskā perioda māla iegulām, kas bijušas par iemeslu meliorācijas drenu cauruļu rūpnīcas celtniecībai 20.gs.70.gadu sākumā. Kopš 1992.gada, kad šo rūpnīcu slēdza, tā pārvērtusies par pamestu vietu, kuru dēvē par “spoku pilsētiņu”.



Publiskā peldvieta pie Sprogu ezera

Vērts redzēt:

- Vīksnas Svētā kņaza Vladimira pareizticīgo baznīca
- Kauguru pilskalns
- Kupravas Svētā Ignācija Lojolas Romas katoļu baznīca
- Kupravas bijusī dzelzceļa stacijas ēka
- Kupravas bij.drenu cauruļu rūpnīcas ēku komplekss (no 1971.-1992.gadam ražoja meliorācijas drenu caurules)

Pakalpojumi

Tūristu mītnes:	nav, iespēja nakšņot tikai teltī.
Tūrisma info:	Balvu TIC
Veikali:	Balvos, Kupravā
Atpūtas vietas:	Sprogu ezera atpūtas vieta
Aptieka:	Kupravas aptieka
Sabiedriskais transports:	Autobusu reisi – 5x dienā Rēzekne – Balvi (1,5 h); 2x dienā Valmiera – Balvi (1,5 h); 6x dienā Rīga – Balvi (4h)
Citi pakalpojumi:	nav

2. Kuprava-Žīguri-Mitrakalns-Viļaka

Ziemeļlatgale

CAUR ŽĪGURU MEŽIEM UZ VIĻAKAS EZERU

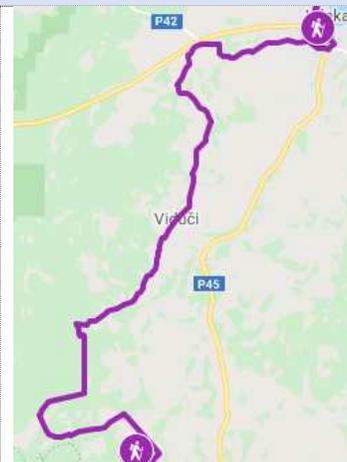
Praktiskā maršruta informācija	
Garums:	28 km
Ilgums:	10 – 12 h
Starts:	Kuprava
Finišs:	Viļaka
Maršruta gaita:	Kuprava-bij. dzelzceļa posms Ieriķi-Abrene –LVM ceļi (Indrānu līnija, -Jaunkantoris-Bolupes ceļš)-LVM atpūtas vieta “Pie dīķa” – Liepnas meža dzelzceļa stīga-Žīguri-Vēdenieši - Mitrakalns –Tepenīca -Viļaka
Ceļa segums:	Asfalta (2 km), grants, meža un lauku ceļi
Grūtības pakāpe:	vidēji grūta, ja posmu veic vienā dienā.
	
<p>Der zināt! Ejot gar autoceļu no Žīguriem uz Viļaku, ievērojiet ceļu satiksmes noteikumus. Neliels posms no Mitrakalna līdz Tepenīcai ved pa pļavas ceļu.</p> <p>Mitrakalna atpūtas vieta atrodas uz privātas zemes, tāpēc lūgums aiz sevis sakopt un neatstāt atkritumus.</p> <p>Alternatīva - posmu var veikt divās dienās, ielānojot apmetnes vietu teltī LVM atpūtas vietās “Pie dīķa” vai “Žīguri”.</p>	
<p>Ezeri un dabas ainavas</p> <p>Posmā nav izteiktu ezeru ainavu, toties ir iespēja nelielā - 3,8 km garā posmā izbaudīt bij.dzelceļa līniju Ieriķi-Abrene (Pitalova), kā arī 1,7 km noiet pa bijušo Žīguru-Liepnas meža šaursliežu dzelzceļa stigu. Drīzāk šo varētu dēvēt par izcilu meža posmu. Ja šo posmu veiksi agrā pavasarī, tad ir iespēja satikt kādu medņu gaili riestojot, ja iesiet vasaras otrajā pusē – tad varēsiet lasīt un mieloties ar meža ogām, bet rudens pusē –sēnes pašas lēks improvizētajos groziņos. Nopeldēties varēsiet Žīguos, kur blakus pamatskolai atrodas publiska peldvieta uz Viricas upītes uzpludinātajā dīķī. Skaistas ainavas vērojamas Vādas upītes ielejā, īpaši pakāpjoties Mitrakalnā.</p>	
	
<p><i>Vādas (Vjadas, Vēdas) upīte pie Mitrakalna</i></p>	
Vērts redzēt:	<ul style="list-style-type: none"> • Annas Āzes meža ekspozīcija Žīguos • Žīguru bij.dzelzceļa stacijas ēka • Žīguru pagasta estrāde • Vādas (Vjadas, Vēdas) upes ieleja un Mitrakalns (132 mvjl.) • Senlietu un retro motociklu kolekcija "Cīruliši" • Viļakas ezera salas pastaigu taka • Marienauzenas pilsdrupas • Viļakas novada muzejs
Pakalpojumi	
Tūristu mītnes:	nav, iespēja nakšņot tikai teltī.
Tūrisma info:	Balvu TIC, Viļakas TIC
Veikali:	Kupravā, Žīguos, Viļakā
Atpūtas vietas:	LVM atpūtas vietās “Pie dīķa”, LVM atpūtas vieta “Žīguri”, peldvieta Žīguos pie Viricas upes dīķa, Mitrakalns, Atpūtas vieta un peldvieta pie Viļakas ezera
Aptieka:	Kupravā, Žīguos, Viļakā
Sabiedriskais transports:	Autobusu reisi – 2 x dienā Rēzekne – Kuprava (2,5 h)
Citi pakalpojumi:	OFO velosipēdu noma Viļakā, Elektrisko skrejriteņu noma “eBrauciens”, Sup dēļu un katamarāna noma

3. Viļaka-Vēršukalns-Lozdova-Balkanu kalni

Ziemeļlatgale

UZ BALKANU KALNIEM

Praktiskā maršruta informācija	
Garums:	26 km
Ilgums:	10 – 11 h
Starts:	Viļaka
Finišs:	Balkanu kalni
Maršruta gaita:	Viļaka-Vēršukalns-Lozdova-Viduči-Aizgalīne-Slotukalns-Gabačova-Logini- dabas parks "Balkanu kalni"
Ceļa segums:	Asfalta (2 km), meža, lauku un grants ceļi
Grūtības pakāpe:	vidēji grūta, ja posmu veic vienā dienā.



Der zināt! Mototrase Baltais briedis ir privātīpašums.

Ezeri un dabas ainavas

Viļakas ezera apkārtnē pēdējo gadu laikā piedzīvojusi lielas izmaiņas – iekārtota publiska atpūtas vieta un peldvieta ezera R krastā ar vides objektu "Ūdens". 2020.gada rudenī atklāta pastaigu taka ar skatu platformu un pontontiltu uz ezera salu, kur atrodas Livonijas laika Marienhauzenas pilsdrupas. Ezera vidējais dziļums ir 3.3 m, dziļākā vieta -5.6 m. Pa ceļam līdz mototrasei, ejot pa Baznīcas ielu pāri Pušnicas upītes ielejai redzama Viļakas pilsētas centra daļa. Ceļš tālāk ved uz Lozdovu, kur atklātas ainavas paveras gar Bušmas upītes ieleju. No Slotukalna līdz Gabačovai seko neliels meža ceļa posms. Pie Loginiem paveras pauguraina ainava, kas aizved līdz Balkanu kalniem.



Viļakas ezera salas pastaigu taka ar pontonlaipu.

Vērts redzēt:

- Viļakas (Marienhauzenas) muižas apbūve, estrāde un strūklaka
- Viļakas Vissvētās Jēzus Sirds Romas katoļu baznīca
- Grāfienes tilts un mīlestības koks
- Viļakas Vissvētās Dievmātes Patvēruma pareizticīgo baznīca
- Motokrosa trase "Baltais Briedis"
- Kultūrvēsturiskā lauku sēta "Vēršukalns"
- Dabas parks "Balkanu kalni"

Pakalpojumi

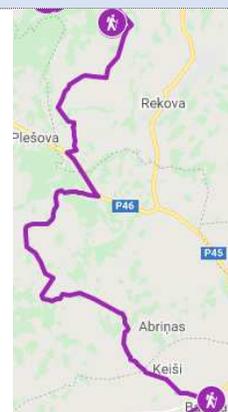
Tūristu mītnes:	Naktsmītne "Million star hotel" (Svilpovā) un Naktsmītnes dabas parkā "Balkanu kalni"
Tūrisma info	Viļakas TIC
Veikali:	Viļakā
Atpūtas vietas:	Atpūtas vieta un peldvieta pie Viļakas ezera
Aptieka:	Viļakā
Sabiedriskais transports:	Autobusu reisi – 2 x dienā Rēzekne – Viļaka (2,5 h); 4x dienā Rīga – Viļaka (4,5 h)
Citi pakalpojumi:	OFO velosipēdu noma Viļakā, Elektrisko skrejriteņu noma "eBrauciens", Sup dēļu un katamarāna noma Viļakā

4. Balkanu kalni-Stiglovas grava-Ostrolīdumi-Briežuciems-Baltinava

Ziemeļlatgale

UZ BALTINAVU, KUR VASARAS SAULGRIEŽOS SAULE AUST PAR 30 MINŪTĒM ĀTRĀK KĀ LIEPĀJĀ

Praktiskā maršruta informācija	
Garums:	25 km
Ilgums:	10 – 11 h
Starts:	Balkanu kalni
Finišs:	Baltinava
Maršruta gaita:	Balkanu kalni-Vilkova-Gusakova-Stiglovas grava-Plešova-Augstasils-Ostrolīdumi-Briežuciems-Baltinava
Ceļa segums:	asfalta (2,5 km) un grants ceļi
Grūtības pakāpe:	vidēji grūta, ja posmu veic vienā dienā.



Der zināt! Ejoj gar autoceļu P46 no Pleškovas līdz Augstamsilam, ievērojiet ceļu satiksmes noteikumus.

Ezeri un dabas ainavas

Balkanu kalnu un Stiglovas apkārtnē atrodas Austrumlatvijas zemienes Adzeles pacēlumā, ainavā dominē paugurains reljefs ar nelielu upīšu (Stiglovas, Rikas) ielejām, kas savā tecējumā izgrauzušas dziļas gravas. Stiglovas (Stiglavas) grava ar smilšakmens atsegumiem ir valsts nozīmes ģeoloģiskais piemineklis. Gar Stiglovas upīti iekārtota dabas taka 2.5 km garumā, kuras tālākajā punktā atrodas Stiglavas dižakmens (5,1 m garš, 3,8 m plats un 2,3 m augsts). Aiz Augstasila, pie Ploskines, ainavā iezīmējas līdzenas lauksaimniecības zemju ainavas (maršruts nelielā posmā sakrīt ar vietējo velomaršrutu nr.787.). Gar Ostrolīdumu kapiem un Dukuļevu nonākam Briežuciemā. No Keišiem līdz Baltinavai paralēli ceļam var pamanīt Supenkas upītes ieleju.



Stiglovas gravas smilšakmens atsegums un ala

Vērts redzēt:

- Sišovas akmens
- Stiglovas gravas dabas taka
- Vīnogu dārzs “Kalnajāņi” Augstasilā.
- Ploskines krucifikss
- Briežuciema amatu meistarų ciems
- Baltinavas Romas katoļu baznīca
- Baltinavas pareizticīgo baznīca
- Baltinavas novada muzejs
- Baltinavas Vēsturiskais centra laukums
- Skvērs „Laimes pakavi” Baltinavā
- Vides instalācija „Zeme” Baltinavā

Pakalpojumi

Tūristu mītnes:	Viesu nams „Dīķmalas” (Baltinavā)
Tūrisma info:	Viļakas TIC, Baltinavas novada tūrisma konsultants
Veikali:	Briežuciemā, Baltinavā
Atpūtas vietas:	Stiglovas gravas takas auto stāvlaukumā, Ontana i Annes parks Baltinavā
Aptieka:	Baltinavā
Sabiedriskais transports:	Autobusu reisi – 1 x dienā Rīga-Baltinava (5 h); 2x dienā Rēzekne – Baltinava (1,5 h); 2x dienā Alūksne – Baltinava (2,5 h); 1x dienā Cēsis – Baltinava (5 h)
Citi pakalpojumi:	nav

UZ NUMERNES VALNI

Praktiskā maršruta informācija	
Garums:	18 km
Ilgums:	8 – 9 h
Starts:	Baltinava
Finišs:	Numernes skatu tornis
Maršruta gaita:	Baltinava-Peisova-Svātūnes ezers-Numierņa-Numernes skatu tornis
Ceļa segums:	asfalta (1,5 km), grants, pļavas un meža ceļi
Grūtības pakāpe:	viegla

Der zināt! Veikals ir tikai Baltinavā. Posms no Svātūnes ezera caur Jorzovu (privātīpašumi) - pļavas ceļš. Taka pa Numernes vaļņa augšējo daļu sakrīt ar velomaršrutu nr.776. Alternatīva - ja vēlas, maršrutu starp Svātūnes ezeru un Numernes valni var pagarināt par 6 km (jāseko velomaršruta nr.785 zīmēm), iekļaujot tajā 2.pasaules kara partizānu cīņu un piemiņu vietu apmeklējumu Grīvas meža masīvā. Atpūtas vietas GPS 56.863355, 27.479859.

Ezeri un dabas ainavas
 No Baltinavas līdz Obeļovai ainavā dominē lauksaimniecības zemju ainavas. Svātūnes ezera apkārtnē ļoti ainaviska, pie tā ir publiska peldvieta, atpūtas vieta. Ceļš uz Numernes valni ved pa paugurainiem meža ceļiem, garām Grīvas meža masīvam, kurā atrodas vairākas 2.pasaules kara partizānu cīņu un piemiņas vietas, piemēram, Meiteņu kalniņš.
 Numernes valnis ir viena no lielākajām osveida grēdām Latvijā (ap 25 km garumā). Unikāls ģeoloģisks un botānisks objekts. Augstākais vaļņa punkts - Žiperkalns (163,3 m vjl.) atrodas 200 m uz ZA no skatu torņa. Dabas parka teritorijā atrodas 4 ezeri: Nūmiernes (jeb Numernes), Lielais Kugru (jeb Vidējais), Mazais Kugru (jeb Kugreņu) un Karšu (jeb Karšusalas) ezers. Visi četri ezeri ietilpst seklo ezeru grupā (vidējais dziļums mazāks par 2 m) un ir aizaugoši, pārpurvoti, slīkšņainiem krastiem. Numernes ezers ir nozīmīgs vairākām Eiropas nozīmes īpaši aizsargājamām putnu sugām, kas šeit ligzdo – lielais dumpis un niedru lija. Trīs no ezeriem ir savstarpēji savienoti, no Numernes ezera iztek Kūkova. Uzkāpjot Numernes 20 m augstajā skatu tornī, paveras plaša ainava, kurā mijas atklātas platības un meži, bet reljefa iepakās redzami ezeri (Kugreņš) un purvi. Blakus skatu tornim ir uzstādīti divi zvaigžņu vērošanas krēsli, kas naktīs palīdzēs dabasmīļiem noķert krītošās zvaigznes. 400 m uz DR no skatu torņa dabas takas malā izvietots vides objekts “Uguns”.

Mazais Kugru (Kugreņa) ezers no Numernes skatu torņa

Vērts redzēt:	<ul style="list-style-type: none"> • Svātūnes ezers • Grīvas meža partizānu cīņu un piemiņas vietas • Ainavas Numernes vaļņa apkārtnē, skatu tornis • Vides objekts “Uguns”
----------------------	---

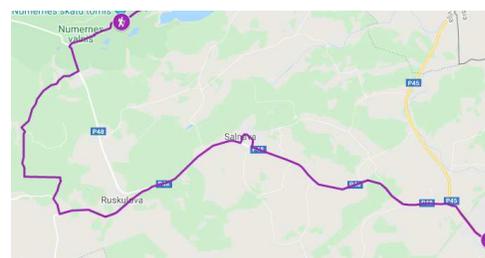
Pakalpojumi	
Tūristu mītnes:	nav, iespēja nakšņot tikai teltī.
Tūrisma info:	Baltinavas novada tūrisma konsultants, Krāslavas TIC
Veikali:	Baltinavā
Atpūtas vietas:	Svātūnes ezera atpūtas vieta, LVM atpūtas vietās “Numernes valnis”
Aptieka:	Baltinavā
Sabiedriskais transports:	Autobusu reisi – 1 x dienā Rīga-Baltinava (5 h); 2x dienā Rēzekne – Baltinava (1,5 h); 2x dienā Alūksne – Baltinava (2,5 h); 1x dienā Cēsis – Baltinava (5 h)
Citi pakalpojumi:	nav

6. Numernes skatu tornis-Ruskulova-Salnava-Kārsava

Ziemeļlatgale

PRIEŽU MEŽU VADĪTI LĪDZ KĀRSAVAI

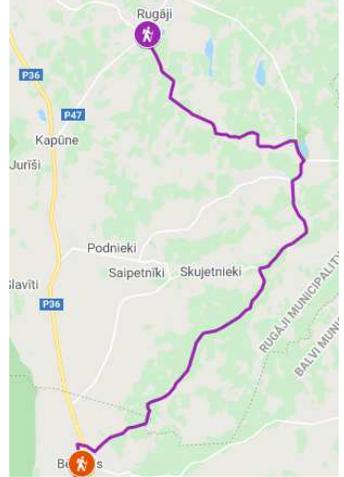
Praktiskā maršruta informācija	
Garums:	24 km
Ilgums:	10 – 11 h
Starts:	Numernes skatu tornis
Finišs:	Kārsava
Maršruta gaita:	Numernes skatu tornis-Zobļova-Ruskulova-Salnava-Verpeļi-Kārsava
Ceļa segums:	asfalta (12 km), grants ceļi
Grūtības pakāpe:	vidēji grūta, ja posmu veic vienā dienā.
<p>Der zināt! Pārvietojoties pa P48 un P45 autoceļu, ievēro ceļu satiksmes noteikumus. Ruskulovas lapegļu aleja un vējdzirnavu drupas ir privātīpašuma teritorijā, tāpēc to apskati lūdzam saskaņot ar īpašniekiem.</p>	
<p>Ezeri un dabas ainavas</p> <p>Lejup pa Numernes valni, aptuveni 8 km garā lokā, baudām priežu mežu burvību. Nonākot Ruskulovā, var redzēt bijušās muižas ēkas un parku. Ozols parka centrā sasniedz gandrīz 4.2 metru apkārtmēru, bet lielākais parka lepnums ir simtgadīgu lapegļu aleja. Tā savieno Ruskulovas muižas parku ar vējdzirnavu drupām. Nonākot Salnavā jāapskata muižas parks, kurā atrodas vairāki dīķi ar salām, uz kurām ir ierīkotas lapenes un romantiski pastaigu tilti, parka centrālajā daļā atrodas Mīlestības akmens- dižakmens ar plakanu virsmu. Uz Kārsavu ved asfaltēts, ainaviski ceļš, kur no Naudas kalna saskatīt Kārsavu. Kārsava ir ES pierobežas pilsēta, kura atrodas vien 5 km no Krievijas robežas.</p>	
<p><i>Salnavas muižas parka dīķis ar romantisku lapeni.</i></p>	
Vērts redzēt:	<ul style="list-style-type: none"> • Priežu meža masīvi Sviļovas un Zobļovas apkārtnē • Ruskulovas lapegļu aleja un dzirnavu drupas, muižas ēkas • Salnavas muiža un parks, estrāde • Annasmuižas tējas • Salnavas Sv. Jāņa Tuksnesī saucēja balss Romas katoļu baznīca • Ainava no Kaupužiem (Naudas kalns) uz Kārsavas pusi • Kārsavas koka apbūve • Malnavas Rožukroņa Dievmātes Romas katoļu baznīca (jaunā un vecā) Kārsavā • Kārsavas stacijas ēka • Kārsavas Sirdsskaidrās Eufrosīnijas pareizticīgo baznīca • Kārsavas luterāņu baznīca
Pakalpojumi	
Tūristu mītnes:	Motelis "Aka" (Kārsavā)
Tūrisma info:	Kārsavas TIC
Veikali:	Kārsavā
Atpūtas vietas:	peldvieta pie Rītupes (56.801771, 27.685622)
Aptieka:	Kārsavā
Sabiedriskais transports:	Autobuss Balvi-Kāpessils (tad ar kājām), pietura Pazlauka uz P45 (ar kājām).
Citi pakalpojumi:	nav



7. Bērzpils - Pokrata – Rugāji

Ziemeļlatgale

POKRATAS EZERA DĀRGUMS

Praktiskā maršruta informācija	
Garums:	28 km
Ilgums:	10 – 12 h
Starts:	Bērzpils
Finišs:	Rugāji
Maršruta gaita:	Bērzpils-Gribkova-Patmalnieki-Vīksnenieki-Gariesili-Pokrata-Mazpokrata-Rugāji
Ceļa segums:	asfalts (0,5 km), grants, meža, pļavas ceļi
Grūtības pakāpe:	Vidēji grūta, ja posmu veic vienā dienā
	
Der zināt!	
<p>Ezeri un dabas ainavas</p> <p>No Bērzpils līdz Pokratas ezeram lielākoties maršruts vijas pa skaistiem meža ceļiem. Pokratas ezers atrodas Rugāju pagastā. Ezerieksta aizsardzībai izveidots dabas liegums, jo tas ir viens no 4 ezeriem Latvijā, kur aug peldošais ezerieksts. Pokratas ezera dibens ir klāts ar dūņām, tā slānis ir 0,9 - 3 m. Apkārt ezeram ir purvaini meži. Peldošā ezerieksta atradne Pokratas ezerā ir Eiropā vistālāk uz ziemeļiem esošā šī auga dzīvesvieta. Ezerieksta augli senatnē cilvēki lietojuši uzturā. Pirms paša Rugāju ciema atrodas Rugāju ūdenskrātuve, kura ir mākslīgi veidota un tās krastā atrodas tūristu mītne.</p>	
	
<p><i>Pokratas ezera aizaugums ar ezeriekstu (DR krasts iepretim "Lejām").</i></p>	
Vērts redzēt:	<ul style="list-style-type: none"> • Rugāju Svētā Nikolaja pareizticīgo baznīca • Rugāju dendroloģiskais parks • Pokratas ezers ar ezerieksta audzēm
Pakalpojumi	
Tūristu mītnes:	Viesu nams "Rūķīši" (Rugāji)
Tūrisma info:	Balvu TIC, Rugāju TIC
Veikali:	Bērzpilī, Rugājos
Atpūtas vietas:	nav
Aptieka:	nav
Sabiedriskais transports:	Autobusu reisi – 5x dienā Rēzekne – Bērzpils (1 h); 2x dienā Alūksne – Bērzpils (2 h); 2x dienā Valmiera – Bērzpils (4 h).
Citi pakalpojumi:	nav

PRIEŽU MEŽA IESKAUTAIS KALNIS

Praktiskā maršruta informācija	
Garums:	21 km
Ilgums:	9 - 10 h
Starts:	Rugāji
Finišs:	Kaļņa ezers
Maršruta gaita:	Rugāji – Kozupe – Daudzene – saimniecība “Baķi” – Kaļņa ezers
Ceļa segums:	asfalta segums (2 km), grants – smilšaini, meža ceļi
Grūtības pakāpe:	vidēja

Der zināt! Šajā posmā nav tūristu mītņu, taču iespējams nakšņot pie Kaļņa ezera teltī, kādā no divām atpūtas vietām. **Ejot gar autoceļu P36, ievērojiet ceļu satiksmes noteikumus.**

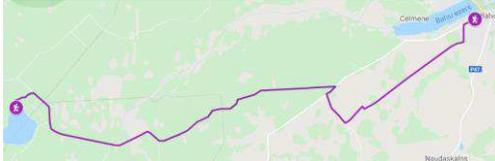
Ezeri un dabas ainavas
Džukstes jeb Upeitņiku ezers atrodas Rugāju pagastā. Ceļš no saimniecības “Baķi” pāri Bolupes tiltiņam turpinās pa skaistu meža ceļu līdz ainaviskajam Kaļņa ezeram. Ezers atrodas Lubāna līdzenuma malā, 102,7 m virs jūras līmeņa, uz Gulbenes novada un Rugāju novada robežas. Kaļņa ezeru no visām pusēm ieskauj meži, ezera R krasts ir ar stāvām nogāzēm. Ezera platība ir 1,2 ha. Tā garums ir 1,4 km, lielākais platums ir 1,2 km. Kaļņa ezera vidējais dziļums ir 1,8 m, lielākais dziļums 4,9 m. Ezera A daļa ir seklāka un pārpurvojusies, taču R daļā ezers ir dziļāks. Kaļņa ezera krastā Z un ZR daļā ir izveidotas divas atpūtas vietas.

Ainava no Kaļņa ezera stāvkrasta atpūtas vietas

Vērts redzēt:	<ul style="list-style-type: none"> Saimniecība “Baķi”
----------------------	--

Pakalpojumi	
Tūristu mītnes:	nav, iespēja nakšņot tikai teltī.
Tūrisma info:	Balvu TIC, Rugāju TIC
Veikali:	Rugājos
Atpūtas vietas:	LVM atpūtas vietas pie Kaļņa ezera
Aptieka:	nav
Sabiedriskais transports:	Autobusu reisi – 5x dienā Rēzekne – Rugāji (1,5 h); 2x dienā Alūksne – Rugāji (1,5 h); 2x dienā Valmiera – Rugāji (3,5 h).
Citi pakalpojumi:	nav

PIE BALVU EZERA IR KO DARĪT!

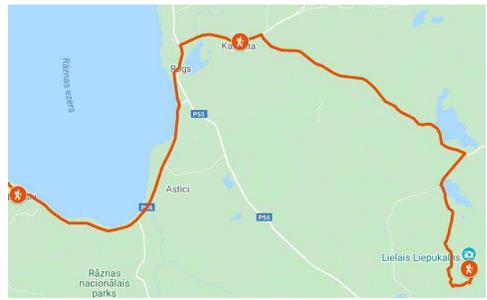
Praktiskā maršruta informācija	
Garums:	22 km
Ilgums:	9-10 h
Starts:	Kaļņa ezers
Finišs:	Balvi
Maršruta gaita:	Kaļņa ezers-Sebeži-Silamala-Reči-Balvi
Ceļa segums:	Meža, grants ceļi
Grūtības pakāpe:	vidēja
Der zināt!	
<p>Ezeri un dabas ainavas</p> <p>Ainaviski meža un lauku ceļi līdz Balvu pilsētai, kur dabas ainavu nomaina pilsētvides ainava. Balvu ezeram (arī Bolvu azars) cauri tek Balupe. Ezers ir 165 ha liels, tā lielākais platums ir 0,7 km un garums 3,4 km. Ezera vidējais dziļums ir 2,2 metri. Balvu ezera dibens ir smilšains un dūņains (dūņu slānis 0,5 -3 m). Šajā ezerā ir iespējams noķert samu.</p> <p><i>Ainava no Balvu muižas parka uz Balvu ezerā ierīkoto strūklaku.</i></p>	 
Vērts redzēt:	<ul style="list-style-type: none"> • Balvu novada muzejs • Balvu muižas apbūve, parks un Lāča dārzs • Balvu pareizticīgo baznīca • Balvu evaņģēliski luteriskā baznīca • Balvu Dievmātes Aizmigšanas pareizticīgo baznīca • Balvu Vissvētās Trīsvienības Romas katoļu baznīca
Pakalpojumi	
Tūristu mītnes:	Viesnīca "Balvi",
Tūrisma info:	Balvu TIC, Rugāju TIC, Gulbenes TIC
Veikali:	Balvos
Atpūtas vietas:	nav
Aptieka:	Balvos
Sabiedriskais transports:	nav
Citi pakalpojumi:	Veikparks "Wake up Balvi", velo parks Balvos, Laivu noma "Krustmala", Plosts "Vilnītis", Balvu peldbaseins, disku golfa parks.

Viduslatgales maršruta posmu apraksti.

10. Lielais Liepu kalns-Kaunata-Rogs-Lipuški (Rāznas ezers)

Viduslatgale

CEĻĀ UZ LATGALES JŪRU

Praktiskā maršruta informācija	
Garums:	25 km
Ilgums:	10 – 11 h
Starts:	Lielais Liepu kalns
Finišs:	Lipuški (Rāznas ezers)
Maršruta gaita:	Lielais Liepu kalns-Vaišļi-Leiņi-Kaunata-Rogs-Lipuški (Rāznas ezers)
Ceļa segums:	asfalta (11,5 km), grants ceļi, lauku, meža ceļi
Grūtības pakāpe:	vidēji grūta, ja posmu veic vienā dienā.
<p>Der zināt! Ejoj gar autoceļu P56, ievērojiet ceļu satiksmes noteikumus. Rāznas ezera Lamašu peldvietā ir iespējams nopeldēties.</p>	
<p>Ezeri un dabas ainavas Kaunatas ezers atrodas Kaunatas pagastā arī Rāznas Nacionālajā parkā. Ezera vidējais dziļums ir 0,6 m un maksimālais dziļums ir 3,5 m. Ezeram ir slīpi krasti. Kaunatas ezerā ietek kanāls no Rāznas ezera. Ainaviski skaists posms no Roga līdz Lamašiem – redzams Rāznas ezers.</p>	
<p><i>Rāznas ezeru vējainā laikā iecienījuši burātāji un vindsērfingisti, kaitbordisti.</i></p>	
Vērts redzēt:	<ul style="list-style-type: none"> • Lielais Liepu kalns un skatu tornis • Ģitāru muzejs pie Pārtovas ezera • Kandžas muzejs Kaunatā • Kaunatas Vissvētākās Jaunavas Marijas Apmeklēšanas katoļu baznīca • Rāznas ezera stāvie krasti • Lipušku Svētā Nikolaja Brīnumdara pareizticīgo baznīca
Pakalpojumi	
Tūristu mītnes:	“Jaunais Dinamietis”, “Albatross” (Rogs), "Rāznas stāvkrausti", “Vītoli”, “Selena L” (Lesinski), "Burvīgā Rāzna" (Škrabi)
Tūrisma info:	Rēzeknes novada TIC, Dabas izglītības centā “Rāzna”
Veikali:	Kaunatā, Lipuškos
Atpūtas vietas:	Lipuškos pie Rāznas ezera
Aptieka:	nav
Sabiedriskais transports:	nav
Citi pakalpojumi:	Zirgu izjādes “Rudo kumeļu pauguri”, Dabas izglītības centrā “Rāzna”

11. Kaunata-Zosna

Viduslatgale

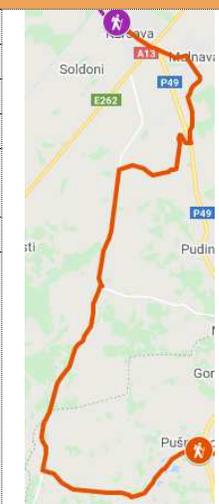
GAR RĀZNAS EZERA LĪCIEM

Praktiskā maršruta informācija	
Garums:	22 km
Ilgums:	9 – 10 h
Starts:	Kaunata
Finišs:	Zosna
Maršruta gaita:	Kaunata-Vilkakrogs-Strodi -Čornaja -Zīdi-Bulāni-Zosna
Ceļa segums:	Asfalta (10 km), grants, lauku ceļi
Grūfības pakāpe:	vidēja
Der zināt! Zosnā pie Zosnas ezera ir publiskā peldvieta.	
Ezери un dabas ainavas Čornajā var redzēt Rāznes ezera Dukstigala līča salas. Ainaviski skaists posms no Čornajas līdz Zīdiem.	
<i>Rāznes ezera Dukstigala līča salas posms Z daļā pie Zīdiem</i>	
Vērts redzēt:	<ul style="list-style-type: none">• Dukstigala Svētās Jaunavas Marijas Romas katoļu baznīca• Zosnas muižas apbūve• Zosnas Svētā Erceņģeļa Miķeļa draudzes nams
Pakalpojumi	
Tūristu mītnes:	“Spārītes” (Vilkakrogs), “Skaistā Rāzna” (Strodi), “Ezerkrasti”, “Rāznes līcis” (Tilīšos), “Zīdu kolns” (Zīdi).
Tūrisma info	Rēzeknes novada TIC
Veikali:	Kaunatā, Čornaja
Atpūtas vietas:	Dukstigala peldvieta un atpūtas vieta, Zosnas peldvieta un atpūtas vieta
Aptieka:	nav
Sabiedriskais transports:	Autobusu reisi – 9x dienā Rēzekne – Kaunata (40 min)
Citi pakalpojumi:	“Buru Guru” izbraucieni ar jahtu

GAR LATGALES JŪRU

Praktiskā maršruta informācija	
Garums:	12 km
Ilgums:	5 – 7 h
Starts:	Zosna
Finišs:	Lipuški (Rāznas ezers)
Maršruta gaita:	Zosna- Maiziki – Bondari - Jaunstašuļi -Vecstašuļi- Dvarči-Lipuški (Rāznas ezers)
Ceļa segums:	Asfalta (1 km) un grants ceļi
Grūtības pakāpe:	viegla
	
Der zināt!	
Ezeri un dabas ainavas	
Lipuškos atrodas Rāznas nacionālā parka dabas izglītības centrs, kurā var iegūt informāciju par parka dabas un kultūrvēsturiskajām vērtībām. Lipuškos ir publiska peldvieta, kurā vasarās tiek monitorēta ūdens tīrība.	
<i>Skats no Zosnas muižas uz Rāznas ezera Zosnas līci.</i>	
	
Vērts redzēt:	<ul style="list-style-type: none"> • Zosnas muižas apbūve • Zosnas Svētā Ercenģeļa Miķeļa draudzes nams • Lipušku Svētā Nikolaja Brīnumdara pareizticīgo baznīca • Dabas izglītības centrs “Rāzna”
Pakalpojumi	
Tūristu mītnes:	“Osmany” (Dvarči),
Tūrisma info:	Rēzeknes novada TIC, Dabas izglītības centrs “Rāzna”
Veikali:	Lipuškos
Atpūtas vietas:	Lipuškos pie Rāznas ezera
Aptieka:	nav
Sabiedriskais transports:	Autobusu reisi – 3x dienā Rēzekne – Zosna (1 h)
Citi pakalpojumi:	Dabas izglītības centrs “Rāzna”

MUDAVAS ZEMIENES AINAVAS

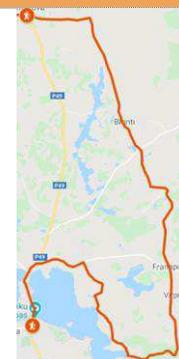
Praktiskā maršruta informācija	
Garums:	29 km
Ilgums:	10 – 12 h
Starts:	Kārsava
Finišs:	Pušmucova
Maršruta gaita:	Kārsava-Malnava-Rudiņova-Stiglova-Latvīšu Stiglova-Kozukolnī-Tereki-Pušmucova
Ceļa segums:	asfalta (3 km), grants un lauku ceļi
Grūtbības pakāpe:	vidēji grūta, ja posmu veic vienā dienā.
	
<p>Der zināt! Posma vidusdaļa iet pa mazapdzīvotu teritoriju, tāpēc vēlams sagatavot pietiekošus ūdens resursus. Nav labiekārtotu atpūtas vietu. Alternatīva - var apmeklēt ainaviski skaistu skatu vietu aptuveni 1 km uz R no Stiglovas baznīcas – Diervanīšu kalnu.</p>	
<p>Ezeri un dabas ainavas Kārsavas novadā ir par 7 reizēm mazāk ezeru nekā vidēji citviet Latgales reģionā. Malnavas apkārtnē dominē viļņota līdzenumu ainava (Mudavas zemienu teritorija). Tikai aiz Krievu Stiglovas vērojami nelieli pauguri, izteiktāk Latvīšu Stiglovas (Diervanīšu kalns -135,3 m vjl, uz tā atrodas triangulācijas tornis, ap 1 km uz R no Stiglovas baznīcas), arī pie Kozukalniem. Ceļam paralēli tek Rītupe (Iudrupe). Šajā ceļa posmā ir daudz pamestu neapdzīvotu ēku. Pie Terekiem ceļa malā krucifikss. Netālu no Pušmucovas atrodas vairāki diķi, kurus vietējie sauc par Bamu.</p> <p style="text-align: center;"><i>Tereku krucifikss.</i></p>	
	
Vērts redzēt:	<ul style="list-style-type: none"> • Aktīvās atpūtas “Zīdūņš” Malnavā • Malnavas muiža un parks • Latgolys šmakovkys dedzinātava Malnavā • Mājas restorāns “Dzīles” Malnavā • Stiglovas Svētā Krusta pagodināšanas Romas katoļu baznīca Latvīšu Stiglovā • Pušmucovas Jaunavas Marijas pasludināšanas Romas katoļu baznīca
Pakalpojumi	
Tūristu mītnes:	Hostelis "Mūsmājas" (Malnavā)
Tūrisma info:	Kārsavas TIC
Veikali:	Kārsavā, Malnavā, Pušmucovā
Atpūtas vietas:	nav
Aptieka:	Kārsavā
Sabiedriskais transports:	Autobusu reisi – 1x dienā Cēsis – Kārsava (5,5 h); 8x dienā Rēzekne – Kārsava (1 h); 1x dienā Rīga – Kārsava (5 h); 2x dienā Alūksne – Kārsava (3 h);
Citi pakalpojumi:	nav

14. Pušmucova-Blonti-Franapole-Ķīšu pilskalns-Ludza

Viduslatgale

UZ LUDZAS EZERIEM

Praktiskā maršruta informācija	
Garums:	25 km
Ilgums:	10 – 11 h
Starts:	Pušmucova
Finišs:	Ludza
Maršruta gaita:	Pušmucova-Vornaīši-Blonti-Čodarāni-Franapole-Ķīšu pilskalns-Lucmuiža-Ludza
Ceļa segums:	Asfalta (6,5 km) un grants ceļi
Grūtības pakāpe:	vidēji grūta, ja posmu veic vienā dienā.



Der zināt! Ejot gar autoceļu no Lucmuižas līdz Ludzai, ievērojiet ceļu satiksmes noteikumus.

Ezeri un dabas ainavas

Aiz Pušmucovas ceļš ved gar lielpaugura Nūrauga kalna (180 m vjl.) pakāji. Uz A no tā paveras atklāta tāla līdzenuma ainava. Blontu ciema apkārtnē atrodas Blontu dīķi. Pie Čodarāniem ainava izmainās, reljefu veido osveida grēda (Greizie kalni jeb Čodarānu oss) un dziļa Rūbežneicas upītes ieleja, kur pie dzirnavu aizsprosta izveidojies dzirnavezers. Aiz Franapoles ceļš iet lejup, pie Šalupinkiem nonākam pie Lielā Ludzas ezera, kur paveras skats uz majestātisko Ķīšu pilskalnu. Pie pilskalna ir neliela atpūtas vieta. Lielais Ludzas ezers ir garš ezers (7 km), bet nav dziļš (vidējais dziļums 3,5 m). Ezerā ir 4 salas. Dodoties uz Ludzu gar ezera A krastu paveras atklāta ainava uz Ludzas pilsētu, kura izvietojusies starp 5 ezeriem – Lielo Ludzas, Mazo Ludzas, Diunokļa ezeriem, Zvirgzdenes un Runtortas ezeriem. Ludzu uzskata par vecāko Latvijas pilsētu (pirmo reizi Ludzas vārds rakstiskos avotos minēts 1177. gadā Kijevas Ipatijas hronikā).



Ainava no Ķīšu pilskalna uz Lielo Ludzas ezeru.

Vērts redzēt:

- Ķīšu pilskalns
- Lucmuižas parks
- Ludzas viduslaiku pilsdrupas
- Ludzas Odukalna kapulauks
- Ludzas Jaunavas Marijas Debesīs uzņemšanas Romas katoļu baznīca
- Ludzas Vissvētās Dievmātes aizmigšanas pareizticīgo baznīca
- Ludzas novadpētniecības muzejs
- Ludzas Lielā sinagoga
- Ludzas evaņģēliski luteriskā baznīca
- Ludzas pilsētas parks
- Ludzas Amatnieku Centrs

Pakalpojumi

Tūristu mītnes:	Brīvdienu dzīvoklis "Ciemiņi" (Blonti), Brīvdienu istabas Ludzā, Viesnīca "Lucia", Viesnīca "Ludza", Hostelis "Gosts" (Ludza)
Tūrisma info:	Ludzas TIC
Veikali:	Pušmucovā, Ludzā
Atpūtas vietas:	Pie Ķīšu pilskalna, Mazajā Ludzas ezerā ("Radziņš" Peldu iela 21; atpūtas vieta pie Novadpētniecības muzeja Kuļņeva iela 2; atpūtas vieta priekš "Radziņam" Soikāna iela 22, atpūtas vieta pie gājēju promenādes M. Ezerkrasta ielā; atpūtas vieta pie "Latgaļu kukņas" Tālavijas iela 28 un Lielajā Ludzas ezerā - atpūtas vieta un pludmale pilskalna pakājē L Ezerkrasta ielā.
Aptieka:	Ludzā
Sabiedriskais transports:	Autobusu reisi – 3x dienā Rēzekne – Pušmucova (1 h); 1x dienā Rīga – Pušmucova (4,5 h)
Citi pakalpojumi:	Plosts (Aktīvās atpūtas piedāvājums)

15. Ludza - Kolna Greči - L.Zurzu ezers

Viduslatgale

UZ ZURZU EZERIEM

Praktiskā maršruta informācija	
Garums:	20 km
Ilgums:	8 – 9 h
Starts:	Ludza
Finišs:	L.Zurzu ezers (Tjapši)
Maršruta gaita:	Ludza-Jurizdika-Kreiči-Kolna Greči-Pildas ezers-Juzefinova-L.Zurzu ezers (Tjapši)
Ceļa segums:	asfalta (2 km), grants, pļavas ceļi
Grūfības pakāpe:	viegla

Der zināt! A12 autoceļš ar intensīvu satiksmi 0,9 km.

Ezeri un dabas ainavas
 Šajā posmā ir 3 ezeri, kuri savā starpā savienojas ar upītēm. Pildas ezers atrodas Ņukšu pagastā. Ezera vidējais dziļums ir 2,1 m un maksimālais dziļums ir 4,5 m. Ezeram ir 9 salas, lielākās no tām ir Pildas, Andžu, Capļu un Ūzulu salas. No Mazā Zurzu ezera iztek Sovānu upīte uz Pildas ezeru. M.Zurzu ezera vidējais dziļums ir 3,5 m. M.Zurzu ezerā ietek Buļļupe no Lielā Zurzu ezera. L.Zurzu ezera vidējais dziļums ir 5 m. Ezeram ir divas salas - Ļubonu un Gorbu. Visiem 3 ezeriem ir vienāda dibena struktūra – smilšaina un dūņaina.

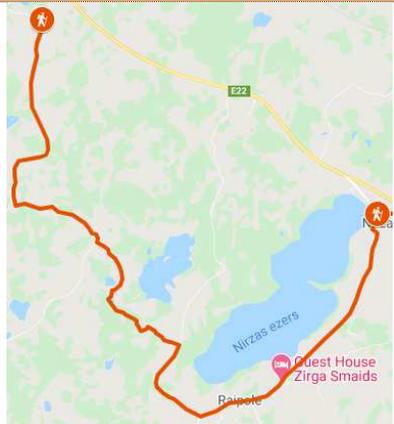
Mazais Zurzu ezers pie Saulgriežiem no autoceļa puses (foto. V.Vintulis)

Vērts redzēt:	<ul style="list-style-type: none"> • Ludzas Vissvētās Dievmātes aizmigšanas pareizticīgo baznīca • Ludzas evaņģēliski luteriskā baznīca • Ludzas vecticībnieku lūgšanu nams • Silovu pilskalns
Pakalpojumi	
Tūristu mītnes:	nav, iespēja nakšņot tikai teltī.
Tūrisma info:	Ludzas TIC
Veikali:	Ludzā
Atpūtas vietas:	Pie Lielā Zurzu ezera atpūtas vieta: 56.445831, 27.814347.
Aptieka:	Ludzā
Sabiedriskais transports:	Autobusu reisi – 1x dienā Rīga – Ludza (4,5 h); 9x dienā Rēzekne – Ludza (40 min); 2x dienā Daugavpils – Ludza (2,5 h). Vilcienu reisi - 2x dienā Rēzekne – Ludza (30 min); 2x dienā Rīga – Ludza (4 h).
Citi pakalpojumi:	nav

16. L.Zurzu ezers-Divkšu pilskalns-Nirza

Viduslatgale

UZ NIRZAS EZERU

Praktiskā maršruta informācija	
Garums:	19 km
Īgums:	8 – 9 h
Starts:	L.Zurzu ezers (Tjapši)
Finišs:	Nirza
Maršruta gaita:	L.Zurzu ezers (Tjapši)-Kiseļi-Tjapši-Divkšu pilskalns-Kušneri-Nirza
Ceļa segums:	asfalta (1 km), grants, pļavas, meža ceļi
Grūtības pakāpe:	Vidēji grūta, jo posms starp Tjapšu ezeru un Divkšu pilskalnu iet pa maz brauktu meža ceļa, kuru vietām pabojājusi meža tehnika.
	
Der zināt! Nirzas ezera ZA gala pie skolas ir labiekārtota atpūtas vieta un peldvieta.	
Ezeri un dabas ainavas Tjapšu ezers ir mazs ezeriņš Pildas pagastā. No ezera iztek grāvis uz Leidiukšņas upi. Nierzas ezera vidējais dziļums ir 8,2 m un maksimālais dziļums ir 32 m. Ezers ir 4,8 km garš un platākā vieta ir 1,5 km. Ezera krasti ir lēzeni, dibena struktūra ir dažāda – akmeņaina, smilšaina, mālaina, dūņaina. Nierzas ezeram ir dzidrs ūdens.	
<i>Divkšu pilskalna apkārtnē.</i>	
Vērts redzēt:	<ul style="list-style-type: none">• Divkšu pilskalns• Raipoles baznīca
Pakalpojumi	
Tūristu mītnes:	Atpūtas komplekss „Zirga smaids”, brīvdienu māja “Ezerzemes” (Kušneros), viesu nams “Meldri” (Nirzā)
Tūrisma info:	Ludzas TIC
Veikali:	Nirzā
Atpūtas vietas:	Atpūtas vieta un publiska peldvieta Nirzas ezera ZA pusē pie skolas.
Aptieka:	nav
Sabiedriskais transports:	Var nokļūt no Ludzas līdz Nirzai ar autobusu, pa dzelzceļu līdz Nierzas stacijai.
Citi pakalpojumi:	Dažādu ūdens aktivitāšu inventārs –laivu, katamarānu noma, makšķērēšana.

UZ LATVIJAS AUSTRUMU PUSES TĀLĀKO PILSĒTU

Praktiskā maršruta informācija	
Garums:	19 km
Ilgums:	8 – 9 h
Starts:	Nirza
Finišs:	Zilupe
Maršruta gaita:	Nirza-Nerzas stacija-Lielā Pīkova-Brigi-Dilāni-Zilupe
Ceļa segums:	asfalta (11 km) un grants ceļi
Grūtības pakāpe:	viegla

Der zināt! Ejot gar autoceļu P136, ievērojiet ceļu satiksmes noteikumus.

Ezeri un dabas ainavas

Sporna ezers atrodas Nirzas pagastā. Ezers ir sekls tā maksimālais dziļums ir 3,1 m. Ezera krasti ir lēzeni, dibena struktūra ir dūņaina. Brigu ezers atrodas Brigu pagastā. Ezers ir sekls, tā maksimālais dziļums ir 2,3 m. Krasti ir lēzeni, dibena struktūra ir dūņaina. ZA krastā-peldvieta. Zilupes ūdenskrātuve ir mākslīgi veidota, uzstādinot Zilupi.

Savelinku kapliča Zilupē

Vērts redzēt:	<ul style="list-style-type: none"> • Brigu baznīca • Zilupes Kristus Krusta Pacelšanas pareizticīgo baznīca • Bioloģiskā saimniecība “Atkalas”
----------------------	---

Pakalpojumi	
Tūristu mītnes:	Rēzeknes tehnikuma mācību vietas Zilupē dienesta viesnīca
Tūrisma info:	Ludzas TIC, Zilupes TIC
Veikali:	Nirzā, Zilupē
Atpūtas vietas:	nav
Aptieka:	Zilupē
Sabiedriskais transports:	Autobusu reisi – 2x dienā Ludza – Nirza (30 min). Vilcienu reisi - 2x dienā Rīga – Nerza (4,5 h); 2x dienā Rēzekne – Nerza (50 min); 2x dienā Ludza – Nerza (21 min).
Citi pakalpojumi:	nav

PIEROBEŽAS POSMS

Praktiskā maršruta informācija	
Garums:	24 km
Ilgums:	10 – 11 h
Starts:	Zilupe
Finišs:	Šuškova
Maršruta gaita:	Zilupe-Zaļesje-Pasiene-Šuškova
Ceļa segums:	Asfalta (8 km) un grants ceļi
Grūtības pakāpe:	vidēji grūta, ja posmu veic vienā dienā.

Der zināt! Ejot gar autoceļu P52, ievērojiet ceļu satiksmes noteikumus. Šajā posmā nav tūristu mītņu.

Ezeri un dabas ainavas
 Ainaviski skaists posms no Sovāniem līdz Zaļesjei. Šajā posmā ir 2 ezeri - Sovānu un Zaļesjes. Abi ezeri atrodas Zaļesjes pagastā. Sovānu un Zaļesjes ezeriem cauri tek Grīva upe. Zaļesjes ezers ir sekls ezers, tā maksimālais dziļums ir 2 m. Ezera krasti ir zemi un lēzeni, dibena struktūra ir dūņaina, dūņu slānis ir mazāks par 1 m. Posms no Pasienes līdz Noviņje ir skaists – ainava ir redzama tālu.

Pasienes baznīca

Vērts redzēt:	<ul style="list-style-type: none"> • Zilupes baznīca; • Duboviku pilskalns; • Pasienes muiža; • Pasienes baznīca.
----------------------	---

Pakalpojumi	
Tūristu mītnes:	nav, iespēja nakšņot tikai teltī.
Tūrisma info:	Zilupes TIC, Dagdas TIC
Veikali:	Zilupē
Atpūtas vietas:	nav
Aptieka:	Zilupē
Sabiedriskais transports:	Autobusu reisi – 1x dienā Rēzekne – Zilupe (1,5 h); 7x dienā Ludza – Zilupe (1 h). Vilcienu reisi - 2x dienā Ludza – Zilupe (30 min); 2x dienā Rīga – Zilupe (4,5 h); 2x dienā Rēzekne – Zilupe (1 h).
Citi pakalpojumi:	nav

CAUR VECSLABADAS EZERIEM

Praktiskā maršruta informācija	
Garums:	15 km
Ilgums:	6 – 7 h
Starts:	Šuškova
Finišs:	Vecslabada
Maršruta gaita:	Šuškova-Plisūna ezers-Čerņavski-Vecslabada
Ceļa segums:	Asfalta (1 km) un grants ceļi
Grūtības pakāpe:	viegla

Der zināt! Šajā posmā nav tūristu mītņu.

Ezeri un dabas ainavas
 Plisūns atrodas Istras pagastā. Plisūna ezera D krastā atrodas "Plusona dižakmens", kas ir dabas piemineklis, tā izmēri ir 5,4 x 4,4 x 3 m. Plisūna ezera vidējais dziļums ir 1,8 m un maksimālais dziļums ir 3,8m. Ezera krasti ir lēzeni, dibena struktūra ir dūņaina. Ezeram ir viena sala, kura atrodas ezera Z daļā. Istras ezers atrodas dabas liegumā. Ezera vidējais dziļums ir 3,1 m un maksimālais dziļums 5,5 m. Ezeram ir 4 salas, lielākā no tām ir Panu sala. Istras ezera krasti ir gan lēzeni, gan stāvi, dibena struktūra ir smilšaina un dūņaina, dūņu slānis 0,3 – 1,5 m. No Istras ezera iztek upe uz Dziļezeru. Dziļezers atrodas uz ZR no Istras ezera. Dziļezera vidējais dziļums ir 3,7 m un maksimālais dziļums 5,6 m. Ezeram ir 3 salas. No ezera iztek Istras upe. Audzeļu ezers atrodas uz ZA no Dziļezera un uz Z no Istras ezera. No Audzeļu ezera iztek strauts uz Istras ezeru, Audzeļu ezera maksimālais dziļums ir 3 m.

Ainava no Tiškova kalna Vecslabadā

Vērts redzēt:

- Vecslabadas Baznīckalns
- Tiškova kalns
- Istras baznīca
- Vecslabadas (Istras) Kristus Augšāmcelšanās pareizticīgo baznīca

Pakalpojumi

Tūristu mītnes:	nav, iespēja nakšņot tikai teltī.
Tūrisma info:	Zilupes TIC, Dagdas TIC, Ludzas TIC
Veikali:	Vecslabada
Atpūtas vietas:	LVM atpūtas vieta "Pie Plisūna ezera"
Aptieka:	nav
Sabiedriskais transports:	nav
Citi pakalpojumi:	nav

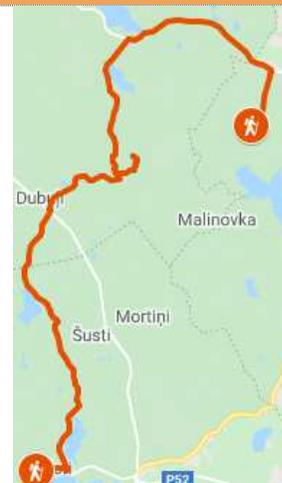
CEĻĀ UZ RĀZNAS NACIONĀLO PARKU

Praktiskā maršruta informācija	
Garums:	23 km
Ilgums:	9 – 10 h
Starts:	Vecslabada
Finišs:	Bļižņeva
Maršruta gaita:	Vecslabada-Papsuiki-Cucuri-Rundēni-Zirgi-Pakalni-Bļižņeva
Ceļa segums:	Grants un lauku ceļi
Grūtbāzes pakāpe:	viegla
<p>Der zināt! Ejot gar autoceļu P49, ievērojiet ceļu satiksmes noteikumus. Šajā posmā nav tūristu mītņu. Pakalnu muiža ir privātīpašums.</p>	
<p>Ezeri un dabas ainavas Morozu karjera dīķi atrodas Lauderu pagastā. Nepilnus 2 kilometrus tālāk atrodas Cucuru ezers. Mazs ezers Cucuru ciemā. Šajā posmā atrodas arī 2020.gada ģeovieta – Rundēnu velna dūbe, ap kuru ir izveidota taka. Pakalnu ezers atrodas Rundēnu pagastā, kā arī Rāznas nacionālajā parkā. Ezera A krastā atrodas Pakalnu muiža. No ezera R krasta paveras skaista ainava uz ezeru.</p>	
<p><i>Skats uz Rundēnu Valna dūbi</i></p>	
Vērts redzēt:	<ul style="list-style-type: none"> • Rundēnu Valna dūbe (taka) • Rundānu baznīca • Kazīcu Bikakmens • Pakalnu muiža • Bļižņevas vecticībnieku lūgšanu nams
Pakalpojumi	
Tūristu mītnes:	nav, iespēja nakšņot tikai teltī.
Tūrisma info:	Ludzas TIC
Veikali:	Vecslabadā
Atpūtas vietas:	nav
Aptieka:	nav
Sabiedriskais transports:	Autobusu reisi – 4x dienā Ludza – Vecslabada (1,5 h)
Citi pakalpojumi:	nav



LATGALES AUGSTIENES AUGSTĀKAIS KALNS UN SALĀM BAGĀTĀKAIS LATVIJAS EZERS

Praktiskā maršruta informācija	
Garums:	26 km
Ilgums:	10 – 11 h
Starts:	Bližņeva
Finišs:	Piloru ozolu audze (Ežezers)
Maršruta gaita:	Bližņeva-Rocova-Lielais Liepukalns-Dubuļi-Patmaļnīki-Udrija-Piloru ozolu audze (Ežezers)
Ceļa segums:	Grants, lauku ceļi
Grūtības pakāpe:	vidēji grūta, ja posmu veic vienā dienā.



Der zināt!

Ezeri un dabas ainavas

Šajā posmā būs redzami 9 ezeri un visi atrodas Rāznas Nacionālajā parkā. Sprestišķu ezers atrodas Kaunatas pagastā. No ezera D puses paveras ainaviski skaists skats uz ezeru. Silvestrinās ezers atrodas blakus Sprestišķu ezeram, tāpēc tiek saukts arī par Mazo Sprestišķu. Abi šie ezeri savienojas ar starautu. Pārtovas ezera vidējais dziļums ir 3,6 m un maksimālais dziļums 7,1 m. Ezers ir salīdzinoši liels un tam ir 3 salas. Pārtovas ezerā ietek strauts no Vaišļu ezera. Vaišļu ezers vidējais dziļums ir 3,2 m un maksimālais dziļums ir 5,7 m. Vaišļu ezeram ir 1 sala. 3 km no Vaišļu ezera atrodas L.Liepu kalns, kas ir trešais augstākais kalns Latvijā un uz tā ir uzbūvēts 37 m augsts tornis, līdz ar to uzkāpjot tornī ir iespēja uz brīdī būt visaugstākajā punktā Latvijā. Dubuļu ezers ir Latgalē visaugstāk novietotais ezers - 231,6 m.vjl. un 9. augstāk novietotais ezers Latvijā. Daņilovkas ezers ir maziņš ezers Kaunatas pagastā.



Udrijas ezera R krasts pie "Diānām"

Lielais Košiuns arī Patmalnieku ezers atrodas Andzeļu pagastā, ezera vidējais dziļums ir 4,4 m. Ezeram ir divas salas, kuras var redzēt no ZA puses. Verdiveits ir mazs ezers uz DA no Lielā Košiuna ezera. No Andžāniem līdz Piļoriem ir skaista ainava uz Udrijas ezeru. Ezera vidējais dziļums ir 4,1 m un tam ir 3 salas.

Vērts redzēt:

- Lielais Liepu kalns un skatu tornis
- Piloru ozolu audze

Pakalpojumi

Tūristu mītnes:	Viesu māja "Saullēkti ozolos" (Piļoros)
Tūrisma info:	Ludzas TIC, Rēzeknes novada TIC, Dagdas TIC
Veikali:	nav
Atpūtas vietas:	Piloru ozolu audze
Aptieka:	nav
Sabiedriskais transports:	nav
Citi pakalpojumi:	nav

GAR PELĒČU EZERA PURVU UZ PREIĻI

Praktiskā maršruta informācija	
Garums:	22 km
Ilgums:	9 - 10 h
Starts:	Pelēču ezers
Finišs:	Preiļi
Maršruta gaita:	Pelēču ezers-Strodopole- Jasmuiža-Ročāni-Pirmie Bluzmi-Preiļi
Ceļa segums:	asfalta ceļi (10,4 km) un grants ceļi un Preiļu parka celiņi
Grūtības pakāpe:	vidēja

Der zināt! Ejot gar autoceļu P58, ievērojiet ceļu satiksmes noteikumus.

Ezeri un dabas ainavas
Pelēču ezers atrodas Preiļu novadā. Ezera R krastā ir Pelēču ezera purvs, kuram ir dabas liegums. Ezera dibens ir dūņains un tā vidējais dziļums ir 2,9 m. Pelēču ezers ar grāvi savienojas ar Limanka ezeru kurš atrodas uz ZR. Limanka ezers ir 6 reizes mazāks nekā Pelēču ezers un tā vidējais dziļums ir 2,7 m un dūņu slānis ir līdz 4 m. Ainaviski skaists posms no Jasmuižas līdz Ročāniem. Preiļu parks - lielākais pilsētvides parks Latvijā (41,2 ha), kur dīķi aizņem 13 ha. Preiļu parka dīķi izveidoti grāfu Borhu vadīšanas laikā. Pavisam nesen tika veikta dīķu attīrīšana. Preiļu parks ar dīķiem un to saliņām ir ainaviski skaita vieta.

Neliels meža ceļš gar Pelēču ezera ZR krastu.

Vērts redzēt:	<ul style="list-style-type: none"> • Kalvānu pilskalns • Aizkalnes pareizticīgo baznīca • Jasmuižas katoļu baznīca • Jasmuiža-Raiņa muzejs • Preiļu muižas komplekss un parks • Preiļu muižas stallis • Vissvētākās Jaunavas Marijas debesīs uzņemšanas kapela • Preiļu Jaunavas Marijas debesīs uzņemšanas Romas katoļu baznīca
----------------------	--

Pakalpojumi	
Tūristu mītnes:	Viesu nams "Pie Pliča", viesu māja "Magone" Preiļos
Tūrisma info:	Preiļu TIC
Veikali:	Preiļos
Atpūtas vietas:	Preiļu pludmale
Aptieka:	Preiļos
Sabiedriskais transports:	nav
Citi pakalpojumi:	"Dēkaiņi" laivu noma un maršruti

23. Preiļi - Ludvigova -Rušona – Siveriņa

Viduslatgale

STARP PREIĻIEM UN RUŠONA EZERU

Praktiskā maršruta informācija	
Garums:	26 km
Ilgums:	10 – 11 h
Starts:	Preiļi
Finišs:	Siveriņa
Maršruta gaita:	Preiļi -Litavnieki-Ludvigova-Stupāni-Sedeži-Rušona-Siveriņa
Ceļa segums:	Asfalta ceļi (2 km), grants, lauku ceļi
Grūtības pakāpe:	Vidēji grūta, ja posmu veic vienā dienā



Der zināt! Ejot gar autoceļu P62, ievērojiet ceļu satiksmes noteikumus. Stupānos ir avots.

Ezeri un dabas ainavas
Šajā posmā ir 5 ezeri - Stupānu ezers, Sedežu ezers, Bicānu ezers, Zolvas ezers, Rušons. Stupānu ezerā ir viena sala. No ezera iztek grāvis uz Kaučera ezeru. Ezers ir sekls, tā vidējais dziļums ir 1,4 m. Sedežu ezers ir tikai nedaudz mazāks par Stupānu ezeru. Sedežu ezera vidējais dziļums ir 2,2 metri. Ezera krasti ir aizauguši, taču ezers ir ainaviski skaists. Stupānu ezers savienojas ar Bicānu ezeru ar grāvi. No ZA puses paveras skaists skats uz Bicānu ezeru. Ezera vidējais dziļums ir 4,1 metrs, taču maksimālais dziļums ir 18,8 metri. Bicānu ezeram ir 6 salas, lielāko salu sauc Lielā sala. Zolvas ezerā ir 7 salas, lielāko salu sauc Cepļa sala. Ezera vidējais dziļums ir 2,8 m un maksimālais dziļums ir 6,5 metri. Ezera dibena struktūra ir smilšainai, oļaina un dūņaina. Ezera līčos dūņu slānis ir līdz 2 m. Rušons (arī Rušiuns) ir astotais lielākais ezers Latvijā. Tajā ir 34 salas, lielākās no tām ir Ozolu, Bērzu, Lielā, Teļu un Apaļā sala. Rušona vidējais dziļums ir 2,9 m un maksimālais dziļums ir 29,9 m.



Rušona ezers pie Siveriņa, atpūtas bāzes Silmalas teritorijā

Vērts redzēt:

- Bobslejista R.Kotāna kapa vieta
- Rušonas Svētā erceņģeļa Miķeļa Romas katoļu baznīca
- Rušonas muiža

Pakalpojumi

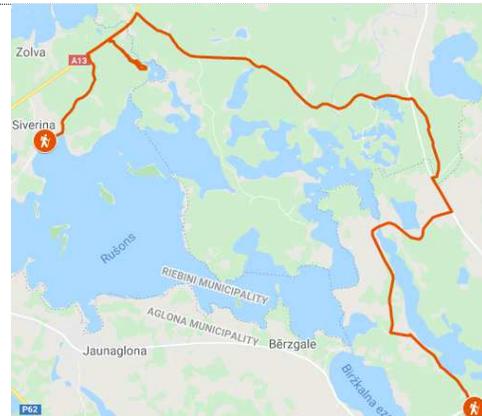
Tūristu mītnes:	Brīvdienu māja "Šaures", "Rušonas muiža", viesu nams "Silmalas" (Siveriņa)
Tūrisma info:	Preiļu TIC
Veikali:	Preiļos
Atpūtas vietas:	nav
Aptieka:	Preiļos
Sabiedriskais transports:	Autobusu reisi – 4x dienā Daugavpils – Preiļi (1 h); 7x dienā Rēzekne – Preiļi (1,5 h); 4x dienā Rīga – Preiļi (3,5 h); 1x dienā Madona – Preiļi (2 h).
Citi pakalpojumi:	nav

24. Siveriņa - Rušenīcas pilskalns - Geraņimovas Ildza ezers

Viduslatgale

GAR RUŠONU UZ GERAŅIMOVAS ILDZA EZERU

Praktiskā maršruta informācija	
Garums:	24 km
Ilgums:	10 - 11 h
Starts:	Siveriņa
Finišs:	Geraņimovas Ildza ezers
Maršruta gaita:	Siveriņa-Rušenīcas pilskalns-Mušā-Geraņimova-Geraņimovas Ildza ezers
Ceļa segums:	asfalta (1,5 km), grants un meža ceļi
Grūtības pakāpe:	vidēji grūta, ja posmu veic vienā dienā



Der zināt! Ejot gar autoceļu A13, ievērojiet ceļu satiksmes noteikumus. Šajā posmā nav tūristu mītņu un veikalu.

Geraņimovas muižas parka teritorijā atrodas Valsts sociālās aprūpes centrs „Latgale” filiāle „Krašiņi”, par apskati jāvienojas ar darbiniekiem.

Ezери un dabas ainavas

No Rušenīcas pilskalna paveras ainaviski skaists skats uz Sekstu ezeru, kā arī pats pilskalns ir unikāls. Sekstu ezera (arī Sekstes ezers) vidējais dziļums ir 1,3 m. Ezeram ir viena sala un tam cauri tek Rušonīcas upe. Ceļa posms no Sekstiem līdz Svātovai ir ainaviski skaists, šajā posmā ir redzams arī Gadrinkas ezers. Gadrinkas ezers ir sekls ezers, tā maksimālais dziļums ir 1,7 m. Ezers ar grāvja starpniecību savienojas ar Rušonu. Mušas ezers (Dunsku ezers) arī savienojas ar Rušonu. Mušas ezera maksimālais dziļums ir 3,6 m un ezera dūņu slānis ir <3 m. Geraņimovas Ildzs jeb Geraņimovas Ilzas ezers ir garš ezers, tā garums ir aptuveni 8 km. No DR puses paveras skaists skats uz ezeru, jo šajā pusē ezera krasti ir stāvi. Ezera krasti ir smilšaini un oļaini. Ezera pussalā atrodas atpūtas vieta “Ilzes krasti”.



Geraņimovas Ildza ezers pie “Ramziņiem”

Vērts redzēt:	<ul style="list-style-type: none"> • Rušenīcas pilskalns • Geraņimovas muižas parks un koku aleja
Pakalpojumi	
Tūristu mītnes:	nav, iespēja nakšņot tikai teltī.
Tūrisma info:	Preiļu TIC, Rēzeknes TIC, Aglonas TIC
Veikali:	nav
Atpūtas vietas:	Pie Rušenīcas pilskalna, Geraņimovas –Ildza ezera pussalā
Aptieka:	nav
Sabiedriskais transports:	nav
Citi pakalpojumi:	nav

25. Geraņimovas Ildza ezers - Vecokra – Andrupene

Viduslatgale

GAR RUŠONU UZ GERAŅIMOVAS ILDZA EZERU

Praktiskā maršruta informācija	
Garums:	27 km
Ilgums:	10 – 12 h
Starts:	Geraņimovas Ildza ezers
Finišs:	Andrupene
Maršruta gaita:	Geraņimovas Ildza ezers-Koškina-Strodi-Vecokra-Biža-Lītaunieki-Andrupene
Ceļa segums:	Asfalta (4,5 km) un grants ceļi
Grūtības pakāpe:	vidēji grūta, ja posmu veic vienā dienā

Der zināt! Ejot gar autoceļu P60 un P57, ievērojiet ceļu satiksmes noteikumus.

Ezeri un dabas ainavas

Koškinas ezers ir dziļš, tā vidējais dziļums ir 5, 8 m, bet maksimālais dziļums ir 22 m. Ezera krasti ir slīpi un grunts segums ir smilšains, akmeņains. Koškina ezeram ir arī viena sala – Lusasa sala. Koškina ezers ar grāvi savienojas ar Pertoška ezers. Pertoška ezers ir salīdzinoši mazs ezers, tā vidējais dziļums ir 1,9 m. Ezera dibens ir dūņains, dūņu slānis ir līdz 2 m. Ainaviski skaists posms no Koškina ezera līdz Strodiem. Šajā posmā ir redzams arī Kustaru ezers, tā vidējais dziļums ir 10,5 m. No DA puses pavaras skaists skats uz ezeru, kur iespējams saskatīt vienu no ezera 4 salām. Ceļa labajā pusē būs redzams Kustaru ezers un kreisajā Pozdņakovas ezers (Pozņakovas ezers). Šis ezers arī ir salīdzinoši sekls, tā maksimālais dziļums ir 2,5 m. Ezeram ir arī viena sala. Okras ezera krasti ir lēzeni. Ezeram ir viena sala, kā arī tajā ietek strauts. Ezera maksimālais dziļums ir 18,8 m. No ezera A puses pavaras ainaviski skaists skats uz ezeru, kur iespējams saskatīt arī salu. Bižas ezers atrodas Rāznas nacionālajā parkā. Ezers ir ļoti sekls, tā maksimālais dziļums ir 2,5 m. Ezera dibens ir dūņains un tajā ir sapropelis. Bižas ezeram ir 6 salas, lielākā no tām ir Liepu sala.

Skats uz Okras ezeru no ezera A puses

Vērts redzēt:

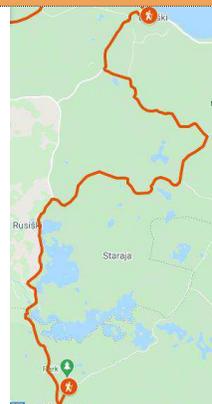
- Okras baznīca
- “Pie Okras ezera” (senlietu muzejs)
- Stalidzānu Svīlušais kalns
- Andrupenes baznīca
- Andrupenes lauku sēta
- Andrupenes purva taka

Pakalpojumi

Tūristu mītnes:	Lauku mājas „Pie Okras ezera” (Vecokra)
Tūrisma info:	Aglonas TIC, Dagdas TIC
Veikali:	Andrupenē
Atpūtas vietas:	nav
Aptieka:	nav
Sabiedriskais transports:	nav
Citi pakalpojumi:	nav

UZ MĀKOŅKALNU, LAI REDZĒTU RĀZNU

Praktiskā maršruta informācija	
Garums:	21 km
Ilgums:	9 – 10 h
Starts:	Andrupene
Finišs:	Lipuški
Maršruta gaita:	Andrupene-Stalīdzāni-Milkas pilskalns-Krievu Virauda-Zundi-Ubogovas ezers-Mākoņkalns-Lipuški
Ceļa segums:	Asfalta (2 km) un grants ceļi
Grūtības pakāpe:	vidēja



Der zināt! Naktsmītne atrodas 2 km no Lipuškiem, Alternatīva nakšņot teltī pie Lipušku skolas.

Ezeri un dabas ainavas

Ceļa posms no Andrupenes līdz Viraudas ezeram ir ainaviski skaists. Šajā posmā ir redzami Mazais Soloja un Salāja (Solojs) ezeri, kas atrodas Mākoņkalna pagastā. Leģenda vēsta, ka Mazais Solojs ir atdalīts no Salāja un senāk tas esot bijis viens ezers. Salāja ezeram ir 10 salas, kuras ir izvietojušās ezera Austrumu pusē. No Milkas pilskalna paveras ainaviski skaists skats uz Mazo Soloju un Salāju. Viraudas ezera savienojas ar Salāja ezeru. Ezera vidējais dziļums ir 5 m un tam ir 5 salas. Viraudas ezera dibena struktūra ir dūņaina un mālaina, ezera krasti ir lēzeni. Ubogovas ezerā iegūst rūpnieciski sapropeli. Rusišku ezers tāpat kā Mazais Solojs, Salājs un Viraudas ezers atrodas Rāzns nacionālā parka teritorijā.



Ainava no Milkas pilskalna uz Mazo Soloja ezeru.

Vērts redzēt:

- Milkas pilskalns
- Mākoņkalns
- Lipušku vecticībnieku lūgšanu nams
- Dabas izglītības centrs “Rāzna”

Pakalpojumi

Tūristu mītnes:	“Osmany” (Dvarči)
Tūrisma info:	Rēzeknes novada TIC, Dagdas TIC, Dabas izglītības centrā “Rāzna”
Veikali:	Lipuškos
Atpūtas vietas:	Pie Mākoņkalna, Lipuškos (pie skolas)
Aptieka:	nav
Sabiedriskais transports:	Autobusu reisi – 3x dienā Rēzekne – Andrupene (1 h); 5x dienā Dagda – Andrupene (20 min).
Citi pakalpojumi:	nav

ZOSNA VAI ZO(O)SNA?

Praktiskā maršruta informācija	
Garums:	20 km
Ilgums:	8 – 9 h
Starts:	Lipuški
Finišs:	Lūznava
Maršruta gaita:	Lipuški-Dvarči-Vecstašuļi-Jaunstašuļi-Akmens takas-Bondari-Maiziki-Zosna-Veczosna-Lūznava
Ceļa segums:	Asfalta (5,5 km) un grants ceļi
Grūtības pakāpe:	viegla

Der zināt! Ejot gar autoceļu P56, ievērojiet ceļu satiksmes noteikumus. Pie Zosnas ezera DA krasta (Zosnā) ir publiskā peldvieta.

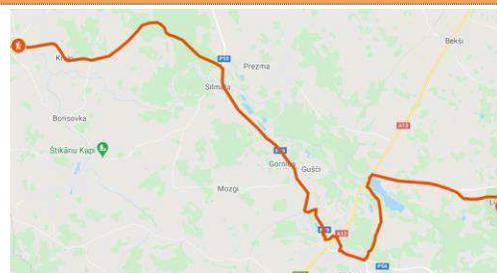
Ezeri un dabas ainavas
Rāznas ezers tiek saukts arī par Latgales jūru. Pēc ūdens virsmas platības otrs lielākais ezers Latvijā, bet pēc tilpuma Rāznas ezers ir lielākais ezers Latvijā. Rāznas ezera ir 10 salas, kuras ir izvietojušās ezera līčos – Zosnas un Dukstīgala līčī. Lielākā no salām – Apšu sala atrodas Zosnas līčī. Rāznas ezera A pusē ir stāvie krasti. Rāznas ezers ar kanālu ir savienots ar Zosnas ezeru. Zosnas ezeram ir viena sala un viena pussala. Zosnas ezera A krastā ir izveidota peldvieta, kur krasts ir lēzens un smilšains. Interessants novērojums, kad Zosnas ezerā būs silts ūdens Rāznas ezerā būs vēsāks un otrādi.

Rāznas ezers pie Lipušku atpūtas vietas

Vērts redzēt:	<ul style="list-style-type: none"> • Akmeņu taka • Rehabilitācijas centrs "Rāzna" Veczosnā • Lūznavas muiža
Pakalpojumi	
Tūristu mītnes:	"Osmany" (Dvarči), Latgales novada rehabilitācijas centrs „Rāzna” (Veczosna), viesu nams “Svilpaunieki” Lūznavā
Tūrisma info:	Rēzeknes novada TIC
Veikali:	Lipuškos, Lūznavā
Atpūtas vietas:	nav
Aptieka:	Lūznavā
Sabiedriskais transports:	Autobusu reisi – 4x dienā Rēzekne – Lipuški (1 h); 2x dienā Malta-Lipuški (40 min)
Citi pakalpojumi:	nav

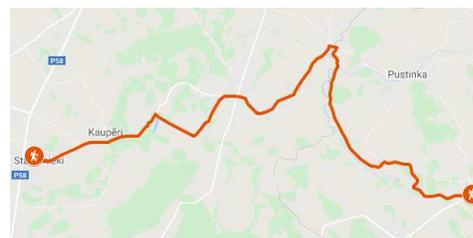
PACIEMOTIES MALTĀ

Praktiskā maršruta informācija	
Garums:	27 km
Ilgums:	10 - 12 h
Starts:	Lūznava
Finišs:	Hataki
Maršruta gaita:	Lūznava-Vertukšnes ezers-Malta-Silmala-Kruki-Hatki (Maltas upe)
Ceļa segums:	Asfalta (16,5 km) un grants ceļi
Grūtības pakāpe:	Vidēji grūts, ja posmu veic vienā dienā
Der zināt! Ejot gar autoceļu P56 un P59, ievērojiet ceļu satiksmes noteikumus.	
Ezeri un dabas ainavas	<p>Lūznavas parka dīķi ir mākslīgi veidoti. Tā ir 7 dīķu sistēma, kur S. Kerbedza (inženieris) 19. gs. audzēja zivis. Vertukšnes ezera vidējais dziļums ir 3,5 m. Tā krasti ir lēzeni, taču ZR daļā krasti ir stāvi. Caur ezeru plūst Vertukšnes upe. Sauliku ezers (arī Maltas ezers) atrodas Maltā. Mazs ezers arī sekls, ko maksimālais dziļums ir 1,6 m. Baļucku ezera maksimālais dziļums ir 4,5 m. Ezera krasti nav pieejami, tie ir aizauguši, taču no D puses paveras skaists skats uz ezeru. No Baļucku ezera iztek grāvis uz Veduščeje ezeru. Veduščeje ezera maksimālais dziļums ir 7 m. No DA puses paveras skaists skats uz ezeru.</p>
	
	<i>Lūznavas muižas parka dīķis</i>
Vērts redzēt:	<ul style="list-style-type: none"> • Maltas Visu Svēto pareizticīgo baznīca • Rozentovas Svētā Krusta Pagodināšanas baznīca • Maltas Vecticībnieku lūgšanas nams • Maltas Vēstures muzejs
Pakalpojumi	
Tūristu mītnes:	Brīvdienu māja "Veselības sala" (Mostovaja), Maltas 2.vidusskolas dienesta viesnīca, Hostelis "Ночлег в Латгалии" (Malta)
Tūrisma info:	Rēzeknes novada TIC
Veikali:	Lūznavā, Vertukšnē, Maltā
Atpūtas vietas:	nav
Aptieka:	Lūznavā, Maltā
Sabiedriskais transports:	Autobusu reisi – 7x dienā Rēzekne – Lūznava (30 min)
Citi pakalpojumi:	nav



GAR MALTAS UPI UZ STABULNIEKIEM

Praktiskā maršruta informācija	
Garums:	18 km
Ilgums:	8 – 9 h
Starts:	Hatki
Finišs:	Stabulnieki
Maršruta gaita:	Hatki-Maltas Trūpi-Lomi-Makarovka-Ceperu ezers -Stabulnieki
Ceļa segums:	asfalta ceļi (2,5 km) un lauku, grants ceļi
Grūtības pakāpe:	viegla
Der zināt! Šajā posmā nav pieejamas tūristu mītnes un veikali.	
<p>Ezeri un dabas ainavas</p> <p>Posma liela daļa (ap 8 km) iet gar Maltas upi. Maltas upe iztek no Salāja ezera Rāznas nacionālā parka teritorijā un līdz 1966. gadam tā ietecēja Lubāna ezerā. Tagad Malta pa Maltas - Rēzeknes kanālu novadīta Rēzeknes upē. Tā ir 105 km gara un šis posms no Hatkiem līdz Maltas Trūpiem jau ir upes lejtece, tā ir jau ap 10-15 m plata, vietām veido salas. Šis ir viens no Maltas upes posmiem, kas padomju gados nav regulēts (izmainīts). Pirms Leičupes ietekas Maltā var redzēt veco ūdendzirnavu mūrus. Šajā posmā Maltas abi krasti ir samērā blīvi apdzīvoti, sevišķi labais krasts. Gar šo krastu arī vijas skaists lauku ceļš.</p> <p>Ceperu ezers ir mazs ezers Galēnu pagastā. No kura iztek grāvis uz Saunas upi. Ezera maksimālais dziļums ir 4,4 m.</p>	
Vērts redzēt:	<ul style="list-style-type: none"> • Maltas upes ieleja • Makarovkas vecticībnieku lūgšanu nams
Pakalpojumi	
Tūristu mītnes:	nav, iespēja nakšņot tikai teltī.
Tūrisma info:	Rēzeknes novada TIC
Veikali:	Stabulniekos
Atpūtas vietas:	nav
Aptieka:	nav
Sabiedriskais transports:	Autobusu reisi – 1x dienā Rēzekne – Hatki (1 h); 1x dienā Preiļi – Hatki (40 min).
Citi pakalpojumi:	nav

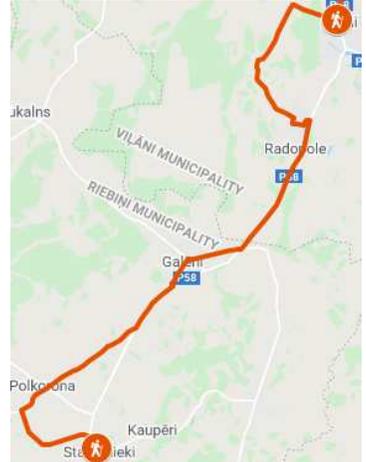


Tiltiņš pāri Maltas upei pie Mētrām, Bodrovkā Silmalas pag.

30. Stabulnieki – Radopole – Viļāni

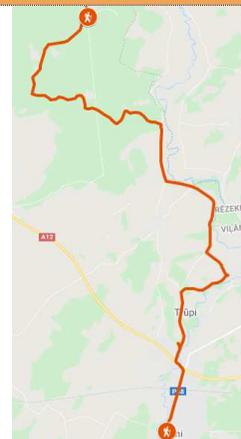
Viduslatgale

GAR PASTARU DZIRNAVĀM

Praktiskā maršruta informācija	
Garums:	26 km
Ilgums:	10 – 11 h
Starts:	Stabulnieki
Finišs:	Viļāni
Maršruta gaita:	Stabulnieki-Pastaru dzirnavas-Galēni-Radopole-Ugrinieki-Viļāni
Ceļa segums:	Asfalts/grants ceļš (3,6 km), asfalta ceļš (7,4 km) un grants ceļi
Grūtības pakāpe:	Vidēji grūta, ja posmu veic vienā dienā
	
<p>Der zināt! Ejot gar autoceļu P58, ievērojiet ceļu satiksmes noteikumus. Pastaru dzirnavas – privāts objekts, ja grib ielūkoties iekšētpā, tad iepriekš jāinformē īpašnieks.</p>	
<p>Ezeri un dabas ainavas Radopoles ezers ir mākslīgi izveidojies, kad kolhoza laikā tīrīta slīkšņa. Ezera maksimālais dziļums ir 2,5 metri, tajā atrodas arī viena maza saliņa. Ezera A pusē pie autoceļa P58 atrodas skaists krucifikss.</p>	
	
<p><i>Pastaru vējdzirnavas atrodas uz apkārtnē esošā augstākā paugura (159,8 mvj)</i></p>	
Vērts redzēt:	<ul style="list-style-type: none"> • Pastaru vējdzirnavas • Galēnu muiža un parks • Karakapu pilskalns • Viļānu novadpētniecības muzejs
Pakalpojumi	
Tūristu mītnes:	“Country Street Lodge” (Viļāni)
Tūrisma info:	Viļānu novada attīstības, plānošanas un informācijas nodaļa, Viļānu novadpētniecības muzejs
Veikali:	Stabulniekos, Viļānos
Atpūtas vietas:	nav
Aptieka:	Viļānos
Sabiedriskais transports:	Autobusu reisi – 2x dienā Rēzekne – Stabulnieki (2 h); 2x dienā Daugavpils – Stabulnieki (2 h)
Citi pakalpojumi:	nav

GAR "CILVĒKA BĒRNA" FILMĒŠANAS VIETĀM

Praktiskā maršruta informācija	
Garums:	19 km
Ilgums:	8 – 9 h
Starts:	Viļāni
Finišs:	LVM atpūtas vieta "Ķēķis"
Maršruta gaita:	Viļāni-Trūpu Velnakmens-Ornicāni-Medinsku dzirnavas-Daugaviņas ceļš-LVM atpūtas vieta "Ķēķis"
Ceļa segums:	Asfalta ceļi (2 km), grants ceļi
Grūtības pakāpe:	viegla

**Der zināt!****Ezeri un dabas ainavas**

Maršruts Viļānos ievēdīs pa Ūgrenieku tiltu (neliels gājēju tiltiņš). Tiltu Saules ielas galā tika uzbūvēts brīvvalsts laikā, jo tā būtu iespējams iztaisnot ceļu līdz Varakļāniem. Šeit Maltas kreisajā krastā, tā saucamajās baznīckunga pļavās, tika uzņemta kinofilmas „Cilvēka bērns” epizode, kad Boņuks uz celīšiem skaita lūgšanu. Krastos tika izcirsti kārkli, lai pavērtos labs skats uz baznīcu. Laulāšanas skats arī tika uzņemts Viļānos.

Uz Maltas upes pie Viļāniem ir izbūvēts aizsprosts, kas veido ūdenskrātuvi (garums -550 m, bet platums vidēji 115 m). Tā tika izveidota 1994. gadā, kad atjaunoja Viļānu HES darbību, kas ir pirmā, privātā elektrostacija ne tikai Latvijā, bet arī Baltijā. Tās atjaunošana notika uz 1950. gadā celtās elektrostacijas pamatiem. Lejpus aizsprosta, upes labajā krastā ir Lakstīgalu sala ar estrādi, kas ir iemīļota viļāniešu atpūtas vieta.

Ceļotāji veldzi var gūt arī dodoties nelielā pastaigā uz Viļānu ezeru pilsētas A nomalē.



Ainava no Ūgrenieku tilta pār Maltas upi pie Viļāniem

Vērts redzēt:

- Viļānu Svētā Miķeļa erceņģeļa Romas katoļu baznīca un klosteris
- Trūpu Velnakmens
- Medinsku dzirnavas
- Visdažādākie bioloģiskā piena produkti “Brynaļa” - lauksaimniecības pakalpojumu kooperatīvā sabiedrība ”Viļāni”

Pakalpojumi

Tūristu mītnes:	Viesnīca "Lāču leja", viesu nams "Pie Kaupra" (Jaunviļāni)
Tūrisma info:	Viļānu novada attīstības, plānošanas un informācijas nodaļa, Viļānu novadpētniecības muzejs
Veikali:	Viļānos
Atpūtas vietas:	LVM atpūtas vieta "Restorāns", LVM atpūtas vieta "Ķēķis"
Aptieka:	Viļānos
Sabiedriskais transports:	Autobusu reisi – 1x dienā Rēzekne – Viļāni (30 min). Vilcienu reisi - 2x dienā Rīga – Viļāni (3h); 2x dienā Rēzekne – Viļāni (20 min).
Citi pakalpojumi:	nav

32. LVM atpūtas vieta "Kēķis" - Teirumnīku purva taka - Īdeņas pilskalns

Viduslatgale

REDZĒT LUBĀNA MITRĀJU

Praktiskā maršruta informācija	
Garums:	16 km
Ilgums:	7 – 8 h
Starts:	LVM atpūtas vieta "Kēķis"
Finišs:	Īdeņas pilskalns
Maršruta gaita:	LVM atpūtas vieta "Kēķis"-Nagļi-Teirumnīku purva taka-Īdeņas pilskalns
Ceļa segums:	Lauku, grants un meža ceļi
Grūtības pakāpe:	viegla

Der zināt!

Ezeri un dabas ainavas

Latvijas lielākā ezera smaržu var sajūst ap Nagļiem, kur ezeram apkārt esošie purvi un cilvēka veidotie zivju dīķi ir šīs apkārtnes ierasta ainava. Pirmo dīķu būvniecība Nagļos tika uzsākta 1965.gadā. Dīķi ir laba vieta putnu vērošanai, īpaši pavasaros un rudenos, kad putnu migrācijas laikā te to ir daudz. Nagļu ievērojamākā celtnie ir Nagļu katoļu baznīca. Tagadējā akmens mūra Sv. Jāņa Kristītāja katoļu baznīca ir celta 1862. gadā Teirumnīku ezers atrodas Nagļu pagastā, Teirumnīku purvā. Ezers atrodas dabas lieguma "Lubāna mitrājs". Ezeram var pieiet klāt pa izveidotu purva taku, kas ved tieši gar ezeru.

Skatu platforma pie Teirumnīku ezera.

Vērts redzēt:

- Nagļu Svētā Jāņa Kristītāja katoļu baznīca
- Teirumnīku purva taka
- Īdeņas pilskalns

Pakalpojumi

Tūristu mītnes:	Zvejnieku sēta "Zvejnieki" (Īdeņa)
Tūrisma info:	Viļānu TIC, Rēzeknes TIC
Veikali:	Nagļos
Atpūtas vietas:	LVM atpūtas vieta "Teirumnīku purvs", Īdeņas pilskalnā
Aptieka:	nav
Sabiedriskais transports:	nav
Citi pakalpojumi:	Kūpinātas zivis zvejnieku sēta "Zvejnieki"

33. Īdeņas pilskalns -Gaigalava-Strūžāni-LVM atpūtas vieta pie L.Svētiņu ezera Viduslatgale

GAIGALAVAS UN STRŪŽĀNU APKĀRTNES

Praktiskā maršruta informācija	
Garums:	23 km
Ilgums:	9 – 10 h
Starts:	Īdeņas pilskalns
Finišs:	LVM atpūtas vieta pie L.Svētiņu ezera
Maršruta gaita:	Īdeņas pilskalns -Gaigalava-Vējplavas-Strūžāni-LVM atpūtas vieta pie L.Svētiņu ezera
Ceļa segums:	asfalta ceļi (5,5 km), grants, lauku ceļi
Grūtības pakāpe:	vidēja
Der zināt!	
<p>Ezeri un dabas ainavas Apkārtnes augstākā vieta pie Lubāna ezera ir Īdeņas pilskalns (113 mvjl.), no kura paveras plašs skaists uz Lubānu un klāniem, te ir neliela atpūtas vieta. Lubāns ir lielākais Latvijas ezers. Ezers ir sekls, tā maksimālais dziļums ir 2,5 m. Apkārt ezeram ir purvi. Lubānam ir viena sala –Īdeņas dīķi ir zivju audzēšanas vajadzībām izveidota mākslīgu ūdenstilpju sistēma Rēzeknes novada Gaigalavas pagastā. Sastāv no sešiem dīķiem, ko norobežo dambji. Dambis, pa kuru iet autoceļš Lubāna-Gaigalava, atdala no Rēzeknes upes un Lubāna. Tie tika izbūvēti laika posmā no 1965. līdz 1980. gadam.</p>	
	
<p><i>Ainava no Īdeņas pilskalna uz Lubānu.</i></p>	
Vērts redzēt:	<ul style="list-style-type: none"> • Īdeņas Svētā Krusta kapela • Bikavas Vissvētās Jēzus Sirds Romas katoļu baznīca • Strūžānu Vissvētās Trīsvienības Romas katoļu baznīca
Pakalpojumi	
Tūristu mītnes:	nav, iespēja nakšņot tikai teltī.
Tūrisma info:	Rēzeknes novada TIC
Veikali:	nav
Atpūtas vietas:	LVM atpūtas vieta pie L.Svētiņu ezera
Aptieka:	nav
Sabiedriskais transports:	nav
Citi pakalpojumi:	nav

34. LVM atpūtas vieta pie L.Svētiņu ezera -Viškuļi - Bērzpils

Viduslatgale

MEŽI, IČAS IELEJA UN SKAISTĀ BĒRZPILS

Praktiskā maršruta informācija	
Garums:	20 km
Ilgums:	8 – 9 h
Starts:	LVM atpūtas vieta pie L.Svētiņu ezera
Finišs:	Bērzpils
Maršruta gaita:	LVM atpūtas vieta pie L.Svētiņu ezera -Viškuļi - Bēržu baznīca-Bērzpils
Ceļa segums:	LVM ceļi, grants ceļi un asfalta ceļi (2 km)
Grūtības pakāpe:	viegla



Der zināt! Bērzpilī nav pieejamas tūristu mītnes. **Ejot gar autoceļu P36 no Liepusalas līdz Ozolsalai, ievērojiet ceļu satiksmes noteikumus.**

Ezeri un dabas ainavas

Lielais Svētiņu ezers atrodas Gaigalavas pagastā. Ezera ZR galā ir LVM izveidota atpūtas vieta. Lielais Svētiņu ezera vidējais dziļums ir 2,9 m. Ezera dibens ir smilšains un dūņains.

Maršruts šķērso arī Ičas upi pie Viškuļiem, kas ir viena no Aiviekstes upes pietekām. Netālu no Bērzpils, lejpus Bonifacovas (ap 3.5 km) pa dambi, atrodas valsts nozīmes arheoloģijas piemineklis Ičas apmetne, kur iekārtota neliela atpūtas vieta. Pēc arheologu aplēsēm te ir bijušas vienas no pirmajām zināmajām cilvēku apmetnēm Latvijā. Ičas apmetne bija apdzīvota apmēram trīs tūkstošus gadu no agrā neolīta 4500-1500 p.Kr. un bronzas laikmetā 1500-500 p.Kr.



LVM atpūtas vieta un peldvieta pie L.Svētiņu ezera

Vērts redzēt:

- Bēržu Svētās Annas Romas katoļu baznīca
- Alus darītājs Dainis Rakstiņš
- Bērzīnes pilskalns/ Bēržu draudzes katoļu kapsēta

Pakalpojumi

Tūristu mītnes:	nav, iespēja nakšņot tikai teltī.
Tūrisma info:	Rēzeknes novada TIC, Balvu TIC
Veikali:	Bērzpilī
Atpūtas vietas:	nav
Aptieka:	nav
Sabiedriskais transports:	nav
Citi pakalpojumi:	nav

Dienvidlatgales un Sēlijas posmu apraksti.

35. Piloru ozolu audze-Andzeļi-Jaundome-Dagda

Dienvidlatgale - Sēlija

EŽEZERA UN DAGDAS APKĀRTNĒ

Praktiskā maršruta informācija	
Garums:	24 km
Ilgums:	10 – 11 h
Starts:	Piloru ozolu audze
Finišs:	Dagda
Maršruta gaita:	Piloru ozolu audze-Andzeļi-Kondraši-Jaundome-Beitāni-Mazie Rapši-Dagda
Ceļa segums:	asfalta (2,8 km), grants, lauku ceļi
Grūtības pakāpe:	vidēji grūta, ja posmu veic vienā dienā.



Der zināt! Ejot gar autoceļu P55, ievērojiet ceļu satiksmes noteikumus.

Ezeri un dabas ainavas
 Ežezers ir Latvijā ar salām bagātākais ezers. Ezerā ir 35 salas ar kopējo platību 77,6 ha, savukārt, kopā ezerā saskaitīti ap 70 salveidīgi veidojumi, jeb sēkļi. Ezerā lielākās salas ir Lielā Lāču sala, Apšu sala, Kārklū sala, Sienu sala, Jeršovka, Vuškinica, Kuļinkova. Ezerā vidējais dziļums ir 6,4 m, bet maksimālais dziļums – 21 m. No ezera iztek Narūtas upe, kura tek uz Galšūns. Galšūns ir ezers Dagdas pagastā. Ezerā vidējais dziļums ir 5,6 m un maksimālais dziļums ir 14,8 m. Ezers savienojas ar Purpļu ezeru un Narūts ezeru. Tie ir nelieli ezeri uz DR no Galšūna. 200 m attālumā no Purpļu ezera atrodas Dagdas pilskalns. Ainaviski skaits posms no Purpliem līdz Purpļu ezeram.



Atpūtas vieta un laipa pie Ežezera Z krasta, Piloru ozolu audzes.

Vērts redzēt:	<ul style="list-style-type: none"> • Andzeļmuižas baznīca • Jaundomes muiža • Jaundomes vides izglītības centrs un ekspozīciju zāle • Jaundomes dabas taka • Boltuo kapela • Dagdas pilskalns • Dagdas Pokrova Nikolaja vecticībnieku baznīca
----------------------	--

Pakalpojumi	
Tūristu mītnes:	Viesu nams "Savagi" (Andzeļi), Atpūtas bāze „Obiteļs” (Obiteļs), Brīvdienu māja „Tinēji” (Beitāni), Dagdas vidusskolas dienesta viesnīca, PIKC "Daugavpils Būvniecības tehnikuma dienesta viesnīca, Glempings Uz salas (Dagda)
Tūrisma info:	Dagdas TIC
Veikali:	Andzeļos, Dagdā
Atpūtas vietas:	Jaundomes dabas takā
Aptieka:	Dagdā
Sabiedriskais transports:	nav
Citi pakalpojumi:	SIA “Ūzuleņi” (Zirgu izjādes)

GARIE UN DZIĻIE ROBEŽNIEKU EZERI

Praktiskā maršruta informācija	
Garums:	23 km
Ilgums:	9 - 10 h
Starts:	Dagda
Finišs:	Robežnieki
Maršruta gaita:	Dagda-Asūne-Ferma-Krumāni-Robežnieki
Ceļa segums:	Asfalta (12 km), grants ceļi
Grūtības pakāpe:	vidēja

Der zināt!

Ezeri un dabas ainavas
Dagdas ezers atrodas Dagdas pilsētas DA pusē. Tā vidējais dziļums ir 5,2 m un maksimālais dziļums ir 19,2 m. Dagdas ezerā ietek Narūtas upe. Ezeram ir 11 salas, lielākās no tām ir Mīlētāju sala, Baltās niedres, Ļahas sala un Aišpuru sala. Ezera krasti ir slīpi. Ceļā posms no Dagdas līdz Zabāriem ir ainaviski skaists, it īpaši vietās kur skats paveras uz Dagdas ezeru. Asūnes ezera dabas liegumā ietilpst divi aizauguši ezeri ar grūti pieejamiem krastiem - Lielais un Mazais Asūnes ezers - ja līdzī būs paņemts tālskatis, iespējams, izdosies iztālēm novērot šeit esošās aizsargājamās putnu sugas, piemēram, melno zīriņu. Ormijas ezers un Garais ezers atrodas Robežnieku pagastā. Garais ezera maksimālais dziļums ir 25,1 m un vidējais dziļums 5,5 m. Ezeram ir viena sala, kas atrodas ezera ZR pusē. No Garais ezera iztek strauts uz Ormijas ezeru. Ormijas ezers ir viens no dziļākajiem ezeriem Latvijā, tā maksimālais dziļums ir 43 m un vidējais dziļums 9,4 m. Ezeram ir viena sala, kas atrodas ezera vidū.

Skats uz Dagdas ezeru un pilsētu no autoceļa Dagda-Asūne

Vērts redzēt:	<ul style="list-style-type: none"> • Dagdas baznīca • Asūnes baznīca • Asūnes novadpētniecības istaba • Mīlestības taka Asūnē • Reiņu pilskalns • Pustiņas baznīca • Pustiņas pilskalns • Mini zoodārzs “Akati”
----------------------	---

Pakalpojumi

Tūristu mītnes:	Robežnieku Pamatskolas dienesta viesnīca
Tūrisma info:	Dagdas TIC, Krāslavas TIC
Veikali:	Dagdā, Robežniekos
Atpūtas vietas:	Asūnē pie Mīlestības takas, Robežniekos pie Mateika ezera un Taborē dabas takā.
Aptieka:	Dagdā
Sabiedriskais transports:	Autobusu reisi – 6x dienā Rēzekne – Dagda (1,5 h); 3x dienā Daugavpils– Dagda (2 h); 1x dienā Rīga – Dagda (4,5 h).
Citi pakalpojumi:	nav

EJAM PĒC LAIMES!

Praktiskā maršruta informācija	
Garums:	15 km
Ilgums:	6 - 7 h
Starts:	Robežnieki
Finišs:	Indra
Maršruta gaita:	Robežnieki -Kazinova-Skuķi-Karklinova-Butkinova-Indra
Ceļa segums:	asfalta (2 km), grants, lauku ceļi
Grūfības pakāpe:	viegla

Der zināt!

Ezeri un dabas ainavas
 Lielais Gusena ezers un Mateika ezers atrodas Robežnieku pagastā. Lielais Gusena ezers ir viens no Latvijas dziļākajiem Latvijas ezeriem, tā maksimālais dziļums ir 56 m un vidējais dziļums ir 9,3 m. Ezeram ir 3 salas. Ezera krasti ir lēzeni, dibena struktūra ir smilšaina un dūņaina. L.Gusena ezerā ietek strauts no Mateika. Mateika ir neliels ezers Robežniekos. Tā vidējais dziļums ir 3,1 m un maksimālais dziļums 6 m. Ezera dibena struktūra ir dūņaina, dūņu sānis ir līdz 2,8 m.

Publiska atpūtas vieta un peldvieta pie Mateika ezera ZA krasta.

Vērts redzēt:	<ul style="list-style-type: none"> • Indras baznīca • Laimes muzejs Indrā • Indras sajūtu taka
----------------------	---

Pakalpojumi	
Tūristu mītnes:	“Bramaņi” (Semnjoški)
Tūrisma info:	Krāslavas TIC
Veikali:	Robežniekos, Indrā
Atpūtas vietas:	nav
Aptieka:	nav
Sabiedriskais transports:	nav
Citi pakalpojumi:	Veselīgas atpūtas centrs “Bramaņi”

UZ BALKRIEVIJU PALŪKOTIES

Praktiskā maršruta informācija	
Garums:	18 km
Ilgums:	8 – 9 h
Starts:	Indra
Finišs:	Piedruja
Maršruta gaita:	Indra-Ostrovna-Lupandi-Piedruja
Ceļa segums:	Grants, lauku ceļi
Grūtības pakāpe:	viegla

Der zināt!

Ezeri un dabas ainavas
 Ostrovnas ezers ir neliels ezers Indras pagastā. Tā vidējais dziļums 2 m un maksimālais dziļums 3,6 m. Ezeram ir viena sala, kur izveidots “Starinas meža” dabas liegums. Ostrovnas ezera krasti ir lēzeni, dibena struktūra ir dūņaina, smilšaina. No Ostrovnas pilskalna paveras ainaviski skaists skats uz ezeru. Piedrujā pie Daugavas akmens paveras skaists skats uz Daugavas upi un Baltkrievijas ciemu Druju un tās baznīcu. Abām apdzīvotām vietām līdz Latvijas neatkarības atgūšanai, ir bijusi kopīga, interesanta vēsture.

Daugava pie Piedrujas, kur izveidota atpūtas vieta un skatu platforma un vides objekti –krēsli. Sala, ko var redzēt no skatu platformas jau ir Baltkrievijas teritorija.

Vērts redzēt:	<ul style="list-style-type: none"> • Ostrovnas pilskalns • Daugavas akmens • Piedrujas baznīca • Piedrujas dabas taka ar skatu platformām-krēsliem • Piedrujas Svētā Nikolaja pareizticīgo baznīca
----------------------	---

Pakalpojumi	
Tūristu mītnes:	Viesnīca "Piedruja"
Tūrisma info:	Krāslavas TIC
Veikali:	Indrā
Atpūtas vietas:	Ir Piedrujas dabas takā pie skatu platformas ar krēsliem , GPS -55.794937, 27.463734
Aptieka:	nav
Sabiedriskais transports:	Autobusu reisi – 1x dienā Daugavpils – Indra (2 h), Piedruja-Krāslava (3 x dienā, 30 min.)
Citi pakalpojumi:	nav

GAR DAUGAVU STARP PIEDRUJU UN KRĀSLAVU

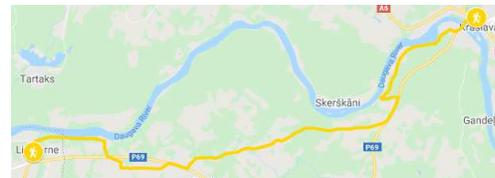
Praktiskā maršruta informācija	
Garums:	28 km
Ilgums:	10 - 12 h
Starts:	Piedruja
Finišs:	Krāslava
Maršruta gaita:	Piedruja-Indrica-Skaista-Krāslava
Ceļa segums:	asfalta (2 km), grants, lauku, meža. pļavas ceļi
Grūfības pakāpe:	vidēji grūta, ja posmu veic vienā dienā
	
Der zināt!	
<p>Ezeri un dabas ainavas Kalodas ezers (arī Šagina ezers) atrodas Piedrujas pagastā. Pie ezera ir izveidota atpūtas vieta. Ezeram ir izteka uz Daugavas upi. Kalodas ezera maksimālais dziļums ir 11,8 m. Ainaviski skaists ceļa posms no Indricas Svētā Jāņa Kristītāja Romas katoļu baznīcas līdz Kalna Vikaiņiem. Visā posma garumā ir skaisti ainaviski meža un lauku skati.</p>	
<p><i>Pie Kalodas ezera Piedrujas pusē ir pieejama publiska peldvieta un atpūtas vieta.</i></p>	
	
Vērts redzēt:	<ul style="list-style-type: none"> • Indricas Svētā Jāņa Kristītāja Romas katoļu baznīca • Indricas pilskalns • Krāslavas Svētās Dievmātes patvēruma vecticībnieku lūgšanu baznīca • Krāslavas Svētā Kņaza Aleksandra Ņevska pareizticīgo baznīca • Krāslavas Svētā Ludvīga Romas katoļu baznīca • Krāslavas evaņģēliski luteriskā baznīca
Pakalpojumi	
Tūristu mītnes:	Viesu nams "Gliemji" (Baltiņi), viesu nams "Forest B&B", viesu nams "Krāslava", viesu nams "Vilnis", viesu māja "Aveņkrasti", Viesnīca "Priedaine" (Krāslava)
Tūrisma info:	Krāslavas TIC
Veikali:	Krāslavā
Atpūtas vietas:	Kalodas ezera publiskā atpūtas vieta
Aptieka:	Krāslavā
Sabiedriskais transports:	Autobusu reisi – 1x dienā Daugavpils – Piedruja (1,5 h), Krāslava-Piedruja (4 X, 30 min.)
Citi pakalpojumi:	Sauna, laivu noma (Kārsavā), Krāslavas Peldbaseins, Zemūdens niršanas instruktors Sergejs Šulga

40. Krāslava – Kaplava – Vecborne – Lielborne

Dienvidlatgale - Sēlija

SĒLIJAS PUSĒ - DAUGAVAS KREISAJĀ KRASTĀ

Praktiskā maršruta informācija	
Garums:	16 km
Ilgums:	7 - 8 h
Starts:	Krāslava
Finišs:	Lielborne
Maršruta gaita:	Krāslava-Priedaines skatu tornis-Kaplava-Vecborne-Lielborne
Ceļa segums:	Asfalta (2,1 km), grants, meža, lauku ceļi
Grūfības pakāpe:	viegla
Der zināt! Ejot gar autoceļu P69, ievērojiet ceļu satiksmes noteikumus.	
<p>Ezeri un dabas ainavas Ainaviski skaits posms gar Daugavas upi no Veckaplavas līdz Lielbornei. Bornes upītes dīķi atrodas Lielbornes muižas parkā. Bornas upe ir Daugavas kreisā krasta pieteka. Upe iztek no Kirjanišku ezera. Pēc 1,5 km tek cauri Kamenkas ezeram, pēc kura Borne 4 km garumā ir Latvijas un Baltkrievijas robežupe. Tek galvenokārt Z—ZR virzienā pa Skrudalienas paugurienes malu. Bornes upes kopgarums ir 8 km.</p>	
<p style="text-align: center;"><i>Pie Lielbornes muižās uz Bornes upītes izveidoti dīķi.</i></p>	
Vērts redzēt:	<ul style="list-style-type: none"> • Krāslavas Grāfu Plāteru pils komplekss • Porcelāna leļļu galerija • Krāslavas Vēstures un mākslas muzejs • Priedaines skatu tornis • Zirgu sēta "Klajumi" • Vecbornes luterāņu baznīca • Kaplavas Vissvētās Dievmātes patvēruma pareizticīgo baznīca • Lielbornes muiža un parks
Pakalpojumi	
Tūristu mītnes:	Brīvdienu māja "Klajumi" (Kaplavas pagasts), Lielbornes muiža
Tūrisma info:	Krāslavas TIC, Daugavpils novada pašvaldības aģentūras "TAKA"
Veikali:	Krāslavā
Atpūtas vietas:	Pie Priedaines skatu torņa
Aptieka:	Krāslavā
Sabiedriskais transports:	Autobusu reisi – 10x dienā Daugavpils – Krāslava (1h). Vilcienu reisi - 4x dienā Rīga – Krāslava (3,5 h).
Citi pakalpojumi:	Zirgu sēta "Klajumi"



41. Lielborne - Saliēna - Klepiņu ezers**Dienvīdlatgale - Sēlija****REDZĒT SKAISTU MEŽEZERU**

Praktiskā maršruta informācija	
Garums:	20 km
Ilgums:	8 – 9 h
Starts:	Lielborne
Finišs:	Klepiņu ezers
Maršruta gaita:	Lielborne-Poguļankas tilts-Saliēna-Gaveitiški-Klepiņu ezers
Ceļa segums:	Asfalta (4,3 km), grants, meža ceļi. Bruģa segums (100 m)
Grūtības pakāpe:	viegla

Der zināt! Šajā posmā nav tūristu mītņu. Ejoj gar autoceļu P69 no Poļu brāļu kapiem līdz Saliēnai, ievērojiet ceļu satiksmes noteikumus.

Ezēri un dabas ainavas
 Ainaviski skaists posms no Gaveitiškiem līdz Meteliškiem. Klepiņu ezers atrodas Saliēnas pagastā. Ezera DR pusē ir LVM izveidota atpūtas vieta. Šajā ezera pusē krasti ir lēzeni un smilšaini. Ezera vidējais dziļums ir 2,7 m un tā dibens ir dūņains.

Mežezers- Klepiņu ezers no LVM atpūtas vietas

Vērts redzēt:	<ul style="list-style-type: none"> • Poguļankas tilts
----------------------	--

Pakalpojumi	
Tūristu mītnes:	nav, iespēja nakšņot tikai teltī.
Tūrisma info:	Daugavpils novada pašvaldības aģentūras "TAKA"
Veikali:	Saliēnā
Atpūtas vietas:	Pie Poguļankas tilta, LVM atpūtas vieta pie Klepiņu ezera
Aptieka:	nav
Sabiedriskais transports:	nav
Citi pakalpojumi:	nav

GAR LATVIJAS UN BALTĶRIEVIJAS ROBEŽEZERIEM

Praktiskā maršruta informācija		
Garums:	17 km	
Ilgums:	7 – 8 h	
Starts:	Klepinu ezers	
Finišs:	Riču ezera Pērkules krauja	
Maršruta gaita:	Klepinu ezers-Zabolotņiki-Sila ezers-Ilgas muiža-Riču ezera Pērkules krauja	
Ceļa segums:	Asfalta (1,8 km), grants, meža ceļi	
Grūtības pakāpe:	Viegla	

Der zināt! Ejot gar autoceļu P68, ievērojiet ceļu satiksmes noteikumus.

Ezeri un dabas ainavas

Zabolotņiku ezers atrodas Salienas pagastā. Ezera vidējais dziļums ir 5 m un maksimālais dziļums ir 15,8 m. Ezera krasti ir lēzeni un smilšaini. Ezera dibena struktūra ir smilšaina un dūņaina, dūņu slānis ir līdz 0,8 m. Ap Sila ezeru ir daudz privāto teritoriju. Ezera DA puses krastā ir LVM izveidota atpūtas vieta. No šīs atpūtas vietas paveras skaists skats uz ezeru. Sila ezeram ir viena sala – Liepu sala, kas atrodas ezera D galā. Ezera vidējais dziļums ir 4,1 m. Sitas un Riču ezeri robežojas ar Baltkrieviju. Sitas ezera ZA gals atrodas Latvijas teritorijā, lielākā ezera daļa atrodas Baltkrievijā. Ezera vidējais dziļums ir 7,6 m. Arī Riču ezera lielākā daļa atrodas Baltkrievijas teritorijā, kur atrodas arī ezera dziļākā vieta - 51,9 m (Latvijas daļā lielākais dziļums 39,7 m). Pie ezera A pusē ir LVM izveidota atpūtas vieta “Pērkules krauja”. Šajā vietā ezera krasti ir stāvi un paveras skaists skats uz ezeru. Aiz Pērkules kraujas turpinās gandrīz 1 km garā Bindera pussala, kas atrodas Latvijas teritorijā. Ezerā ir 5 salas – 1 sala atrodas Latvijas teritorijā un 3 Baltkrievijas teritorijā, piekto-lielāko salu- sadala Latvijas Baltkrievijas robeža. Sila, Sitas un Riču ezeri atrodas Silenes dabas parka teritorijā.



LVM atpūtas vieta Komsomoļskaja Izba Sila ezera pussalā, iepretim redzama atpūtas kompleksa Silene SPA resort ēkas.

Vērts redzēt:

- Silenes Jaunavas Marijas Debesīs Uzņemšanas katoļu baznīca
- Ilgas muiža

Pakalpojumi

Tūristu mītnes:	Viesu māja "Gaišā" (Silene), kempingi “Viktorija”, “Jantarnaja”
Tūrisma info:	Daugavpils novada pašvaldības aģentūras “TAKA”
Veikali:	Silenē
Atpūtas vietas:	LVM Atpūtas vieta “Komsomoļskaja izba”, LVM atpūtas vieta “Pērkules krauja”
Aptieka:	nav
Sabiedriskais transports:	nav
Citi pakalpojumi:	“Silene Resort & SPA”

43. Riču ezera Pērkules krauja-Gandiški-Čerņava ezers (Belmonti)

Dienvidlatgale - Sēlija

PA SILENES DABAS PARKU

Praktiskā maršruta informācija		
Garums:	15 km	
Ilgums:	6 - 7 h	
Starts:	Riču ezera Pērkules krauja	
Finišs:	Čerņava ezers (Belmonti)	
Maršruta gaita:	Riču ezera Pērkules krauja-Gandiški-Čerņava ezers (Belmonti)	
Ceļa segums:	Meža, lauku ceļi	
Grūtības pakāpe:	viegla	
Der zināt!		
Ezeri un dabas ainavas Čerņava ezers atrodas Demenes pagastā. Ezera vidējais dziļums ir 3,2 m. Tam ir 3 salas. Ezera dibens struktūra ir dūņaina un smilšaina. Ezera krasti ir lēzeni un smilšaini. Čerņava ezera A daļā ir sēklis kur ir liels akmens. Ezera vidējais dziļums ir 3,2 m un maksimālais dziļums ir 8,5 m. Ezeram ir 3 salas, kuras ir izvietojušās ezera R pusē.		
Riču ezers pie Pērkules kraujas.		
Vērts redzēt:	<ul style="list-style-type: none">• Pērkules krauja (pie Riču ezera)	
Pakalpojumi		
Tūristu mītnes:	"Belmonti"	
Tūrisma info:	Daugavpils novada pašvaldības aģentūras "TAKA "	
Veikali:	nav	
Atpūtas vietas:	nav	
Aptieka:	nav	
Sabiedriskais transports:	nav	
Citi pakalpojumi:	nav	

GAR LATVIJAS PAŠIEM DIENVIDIEM

Praktiskā maršruta informācija	
Garums:	16 km
Ilgums:	7 – 8 h
Starts:	Čerņava ezers
Finišs:	Zemgale
Maršruta gaita:	Čerņava ezers-Paškeliški-Behova-Demene-Zemgale
Ceļa segums:	asfalts (3 km), grants ceļi
Grūtības pakāpe:	viegla
Der zināt! Šajā posmā nav tūristu mītņu.	
<p>Ezeri un dabas ainavas</p> <p>Ugarinka ezers atrodas Demenes pagastā. Ezera vidējais dziļums ir 2,2 m. Ezera krasti ir lēzeni, dibena struktūra ir smilšaina un dūņaina, dūņu slānis ir līdz 1,5 m. No Ugarinka ezera iztek strauts uz Riču ezeru. No Behovas līdz Demenei ir ainaviski skaists posms. Šajā posmā atrodas 2 ezeri - Dārzu ezers un Akmenka. Abi ezeri atrodas Demenes pagastā. Akmenka ezeram ir viena sala. Ezera R pusē atrodas Demenes katoļu baznīca. Briģenes ezers ir garš ezers – 3,9 km. Krasti slīpi, lēzeni, ziemeļos - stāvi, dibens - smilšmāls un mālsmilts, dūņains, dūņu slānis līdz 0,2 m. Ezeram ir 1 sala. Demenes ezers atrodas uz R pusi pāri ceļam no Briģenes ezera. Demenes ezera vidējais dziļums ir 8,3 m.</p>	
	
	
<p>Briģenes ezera publiskā peldvieta Demenē</p>	
Vērts redzēt:	<ul style="list-style-type: none"> • Demenes katoļu baznīca • Demenes Luterāņu baznīca • Zemgales Svētā Krusta Pagodināšanas baznīca
Pakalpojumi	
Tūristu mītnes:	nav, iespēja nakšņot tikai teltī.
Tūrisma info:	Daugavpils novada pašvaldības aģentūras "TAKA"
Veikali:	Demene
Atpūtas vietas:	Publiska atpūtas vieta Briģenes ezera DA galā
Aptieka:	nav
Sabiedriskais transports:	nav
Citi pakalpojumi:	Lāzertags "Lazertag Vizbuļi"

TUVĀK LIETUVAI

Praktiskā maršruta informācija	
Garums:	16 km
Ilgums:	7 – 8 h
Starts:	Zemgale
Finišs:	Medumi
Maršruta gaita:	Zemgale-Lielais Kumpotis-Kšceva-Golodajevkas ezers-Medumi
Ceļa segums:	Asfalta (1 km), grants, meža, lauku ceļi
Grūtības pakāpe:	viegla

Der zināt!

Ezeri un dabas ainavas
 Zemgales ezers (arī Gulbinka). Ezera maksimālais dziļums ir 5,1 m. Lielais Kumpotis – ezeru šķērso Lietuvas - Latvijas robeža. Ezera vidējais dziļums ir 3 m, maksimālais dziļums 6,2 m. Ezera dibens ir smilšains un dūņains, dūņu slānis līdz 0,7 m. Verbovkas ezers ir mākslīgi veidots – uzstādīnāts. Ozerka ezers (Sviļpišku ezers) ir nedaudz lielāks par Verbovkas ezeru. Tā maksimālais dziļums ir 17,2 m. No ezera iztek strauts uz Laucesas upi. Golodajevkas ezers ir tikpat liels kā Verbovkas ezers.

Lielais Kumpotis no Latvijas puses

Vērts redzēt:

- I pasaules kara vācu nocietinājuma bunkuri
- Medumu vecticībnieku lūgšanu nams
- Medumu parks

Pakalpojumi

Tūristu mītnes:	Brīvdienu māja "Saulsstarti" (Medumi)
Tūrisma info:	Daugavpils novada pašvaldības aģentūras "TAKA"
Veikali:	Medumos
Atpūtas vietas:	Meduma ezera publiskā pludmale, parks.
Aptieka:	nav
Sabiedriskais transports:	Autobusu reisi – 4x dienā Daugavpils – Zemgale (40 min).
Citi pakalpojumi:	nav

MEDUMU UN SVENTES EZERAINĒ

Praktiskā maršruta informācija	
Garums:	21 km
Ilgums:	9 – 10 h
Starts:	Medumi
Finišs:	Svente
Maršruta gaita:	Medumi-Mētras-Sventes ezera D krasts-Vecsvente-Svente
Ceļa segums:	Asfalta (1 km), grants ceļi
Grūtības pakāpe:	vidēja

Der zināt!

Ezeri un dabas ainavas
 Meduma ezers atrodas “Medumu ezeraines” dabas parkā. Ezera vidējais dziļums ir 6,9 m un maksimālais dziļums ir 25,3 m. Meduma ezers ir arī viens no Latvijas dzidrākajiem ezeriem, caurredzamība ir 5,2 m. Ezeram ir arī 4 salas. Dūņās ezers atrodas uz A no Meduma ezera. Dūņas ezers ir mazs ezers no kura iztek grāvis uz Meduma ezeru. Arī Lielais Ilgas ezers atrodas “Medumu ezeraines” dabas parkā. Ezera vidējais dziļums ir 5,4 m un maksimālais dziļums ir 12,6 m. Lielais Ilgas ezera krasti ir lēzeni, dibena struktūra ir smilšaina un dūņaina. Šķirsteņu ezers arī atrodas “Medumu ezeraines” dabas parkā. Ezera vidējais dziļums ir 3,7 m un maksimālais dziļums ir 7 m. Ezera krasti ir lēzeni un tā dibena struktūra ir mālaina un dūņaina. Sventes ezers ir gan viens no dzidrākajiem ezeriem Latvijā, gan arī dziļākajiem. Sventes ezera maksimālais dziļums ir 38 m, vidējais dziļums 7,8 m. Ezera ūdens caurredzamība ir 7,5 m. Sventes ezeram ir 3 salas, lielākā no tām ir Ķiršu sala. No ezera ZA puses paveras ainaviski skaists skats uz Sventes ezeru.

Sventes ezera pastaigu taka

Vērts redzēt:	<ul style="list-style-type: none"> • Medumu Svētā Jāņa Kristītāja Romas katoļu baznīca • Sventes ezera pastaigu taka • Jaunsventes parks • Militārās tehnikas muzejs • Sventes muiža
----------------------	---

Pakalpojumi	
Tūristu mītnes:	"Pakrasti", "Pumpuri" (Pumpuri), Viesu māja "Saulis Nams" (Sventes pagasts), Viesnīca "Svetes muiža", Viesu nams "Rudzupuķes" (Svente)
Tūrisma info:	Daugavpils novada pašvaldības aģentūras "TAKA"
Veikali:	Medumos, Sventē
Atpūtas vietas:	Sventes ezera pastaigu takā
Aptieka:	nav
Sabiedriskais transports:	Autobusu reisi – 5x dienā Daugavpils – Medumi (30 min).
Citi pakalpojumi:	nav

DAUGAVAS LABĀ KRASTA SKAISTUMI – LĪKSNA UN VABOLE

Praktiskā maršruta informācija	
Garums:	25 km
Ilgums:	10 – 11 h
Starts:	Svente
Finišs:	Vabole
Maršruta gaita:	Svente-Urbanišķi-Ribaki-Līksna-Vabole
Ceļa segums:	Asfalta (11 km) un grants ceļi
Grūtības pakāpe:	vidēja

Der zināt! Ejot gar autoceļu A14, ievērojiet ceļu satiksmes noteikumus. Šajā posmā nav tūristu mītņu.

Ezeri un dabas ainavas
 Līksnas dīķis ir mākslīgi veidots – aizsprostojot strautu. No dīķa iztek strauts uz Līksnas upi. Ejot Līksnā pa Krasta ielu ir redzams skaists skats uz Līksnas dīķi. Vaboles ezers atrodas Vaboles pagastā. Ezera ir salīdzinoši sekls, tā maksimālais dziļums ir 3,3 m un vidējais dziļums 0,9 m. Ezera krasti ir lēzeni, dibena struktūra ir dūņaina, dūņu slānis ir lielāks par 3 m. Vaboles parks ir veidots grāfu Plāteru-Zībergu laikā (19. gs.). Parka platība ir 8,5 ha, no tiem 0,21 ha aizņem dīķis. Parka teritorijā ir 21 koku un krūmu suga – gan vietējās, gan svešzemju.

Līksnas muižas dīķis

Vērts redzēt:	<ul style="list-style-type: none"> • Svences Vissvētākās Trīsvienības Romas katoļu baznīca • Līksnas muiža un parks • Līksnas parka takas • Līksnas Vissvētās Jēzus Sirds baznīca • Skrindu dzimtas muzejs • Vaboles muižas apbūve • Vaboles parks
----------------------	---

Pakalpojumi

Tūristu mītnes:	nav, iespēja nakšņot tikai teltī.
Tūrisma info:	Daugavpils novada pašvaldības aģentūras “TAKA”
Veikali:	Sventē, Līksnā, Vabolē
Atpūtas vietas:	nav
Aptieka:	nav
Sabiedriskais transports:	Autobusu reisi – 18x dienā Daugavpils – Svente (30 min).
Citi pakalpojumi:	nav

JERSIKAS LĪDZENUMA AINAVAS

Praktiskā maršruta informācija	
Garums:	26 km
Ilgums:	10 – 11 h
Starts:	Vabole
Finišs:	Višķi
Maršruta gaita:	Vabole-Liepu Mukāni-Krutaruča-Ūda-Dubna-Spoģi-Višķi
Ceļa segums:	Asfalta (13 km), grants, lauku ceļi
Grūtības pakāpe:	vidēji grūta, ja posmu veic vienā dienā
	
Der zināt! Ejot gar autoceļu P64 no Kondavniekiem līdz Višķiem, ievērojiet ceļu satiksmes noteikumus.	
<p>Ezeri un dabas ainavas</p> <p>Krivānu ezers ir ļoti sekls ezers, tā maksimālais dziļums ir 1 m. No ezera iztek grāvis uz Kalupi. Krivānu ezera krasti ir zemi, dibena struktūra ir dūņaina. Ceļa posms no Krivānu ezera līdz Ūdai iet pa mežainu iekšzemes nelielu kāpu reljefu. Ainaviski skaists posms no Spoģiem līdz Višķiem. Šajā posmā saskatāms Luknas ezers. Ezera vidējais dziļums ir 2,4 m un maksimālais dziļums ir 6,1 m. Ezeram ir viena sala. Caur ezeru plūst Dubnas upi.</p>	
<i>Labiekārtota laivu ielaišanas vieta un publiskā pludmale Višķos pie Luknas ezera</i>	
Vērts redzēt:	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Dubnas Vissvētās Jēzus Sirds</i> Romas katoļu baznīca (saukta arī Varšaveņa) • Višķu Svētā Jāņa Kristītāja Romas katoļu baznīca
Pakalpojumi	
Tūristu mītnes:	Višķezers
Tūrisma info:	Daugavpils novada pašvaldības aģentūras "TAKA"
Veikali:	Vabolē, Dubnā, Špoģos
Atpūtas vietas:	Špoģos pie veikala "Top", pie Luknas ezera Višķos
Aptieka:	Špoģos
Sabiedriskais transports:	Autobusu reisi – 5x dienā Daugavpils – Vabole (30 min). Vilciena reisi - 2x dienā Rīga – Vabole (3 h).
Citi pakalpojumi:	nav

VIŠĶU APKĀRTNES EZERU LOKI

Praktiskā maršruta informācija	
Garums:	24 km
Ilgums:	10 – 11 h
Starts:	Višķi
Finišs:	Pelēču ezers
Maršruta gaita:	Višķi -Daniševka-A13-dzelzceļa šķērsošana-Veirūgnas ezers-Livmaņi-Pelēču ezers
Ceļa segums:	Asfalta (3,6 km), grants, lauku, meža ceļi
Grūtbas pakāpe:	vidēji grūta, ja posmu veic vienā dienā
	
Der zināt! Šķērsojot autoceļu A13 un dzelzceļa sliedes ievērojiet drošības noteikumus.	
<p>Ezeri un dabas ainavas</p> <p>Višķu apkārtnē ir bagāta ar ezeriem. Dodkas ezers atrodas Višķos. Dodkas ezera vidējais dziļums ir 1,3 m un maksimālais dziļums 3,3 m. No ezera iztek strauts uz Višķu ezeru. Višķu ezera vidējais dziļums ir 6,7 m un maksimālais dziļums ir 20,8 m. Ezera krasti ir lēzeni. Višķu ezeram ir viena sala, kas atrodas D pusē. Boltaru ezers ir neliels ezers starp Višķu un Luknas ezeriem. Boltaru ezera maksimālais dziļums ir 4 m. Starp Luknas, Višķu un Boltaru ezeriem atrodas skatu tornis, no kura paveras skaista ainava. No skatu torņa var saskatīt arī nedaudz tālāk esošo, nelielo Ostravas ezeru. Ainaviski skaists posms no Jerenišķiem līdz Daniševkai. Veirūgnas ezers atrodas Dubnas un Pelēču pagastos. Ezera vidējais dziļums ir 3,8 m un maksimālais dziļums ir 6,1 m.</p>	
	
<p><i>Ainava no Ostrovas skatu torņa uz Luknas un Ostrovas ezeriem.</i></p>	
Vērts redzēt:	<ul style="list-style-type: none"> • Višķu skatu tornis • Višķu pilskalns • Daniševkas Sv. Pētera un Pāvila pareizticīgo baznīc • Daniševskas vecticībnieku lūgšanu nams • Višķu Sv. Jāņa Kristītāja Romas katoļu baznīca
Pakalpojumi	
Tūristu mītnes:	Atpūtas bāze “Virogna”, Višķezers
Tūrisma info:	Daugavpils novada pašvaldības aģentūras “TAKA”, Preiļu TIC
Veikali:	Pelēčos
Atpūtas vietas:	Višķu publiskā pludmale pie Luknas ezera
Aptieka:	nav
Sabiedriskais transports:	Autobusu reisi – 6x dienā Daugavpils –Višķi (40 min); 2x dienā Aglona – Višķi (30 min).
Citi pakalpojumi:	Ūdens velosipēdu nomu (atpūtas bāze “Virogna”)

**“Ezertakas” maršruta saskaņošanas īpašumu kadastra numuri
(izņemot valsts un pašvaldības īpašumus).**

1.tabula. “Ezertakas” saskaņošanas posmu kadastra numuri

Posms	Īpašumu kadastra numuri, ar kuriem būtu vēlama maršruta saskaņošana
2. Kuprava – Žīguri –Mitrakalns - Viļaka	38780040019; 38780030110; 38780030147 (“Riekstu Mežs”, Susāju pag., Viļakas nov); 38780030070; 38780030074 (“Otteskalns”, Jauji, Susāju pag., Viļakas nov.); 38780030004 (“Kalniņi”, Tepenīca, Susāju pag., Viļakas nov); 38780090002 (“Aizkalni”, Tepenīca, Susāju pag., Viļakas nov.); 38780090052.
3. Viļaka –Vēršukalns –Lozdova - Balkanu kalni	38780120014; 38780120028 (“Ošukalns”, Kravaļi, Susāju pag., Viļakas nov.); 38780120092 (“Skalbīši”, Kravaļi, Susāju pag., Viļakas nov.); 38780120132; 38780120091 (“Stanču mājas”, Kravaļi, Susāju pag., Viļakas nov.); 38780120090 (“Baltais Briedis”, Kravaļi, Susāju pag., Viļakas nov.); 38780120153; 38780080168; 38780080071; 38780120139; 38780120042 (“Lielā Pokševa”, Pokšova, Susāju pag., Viļakas nov.); 38780120041 (“Kronīši”, Pokšova, Susāju pag., Viļakas nov.); 38780120040 (“Pīlādžītis”, Pokšova, Susāju pag., Viļakas nov.); 38780120134; 38780120145; 38780120114; 38780120149; 38780120157; 38780120007 (“Priedītes”, Pokšova, Susāju pag., Viļakas nov.); 38780120039 (“Saknes”, Pokšova, Susāju pag., Viļakas nov.); 38820010018 (“Saknes”, Pokšova, Susāju pag., Viļakas nov.); 38820010136 (“Rūzāni”, Gabačova, Šķilbēnu pag., Viļakas nov.); 38820010009 (“Vītiņi”, Logini, Šķilbēnu pag., Viļakas nov.); 38820010016; 38820010054; 38820010083 (“Kalniene”, Vilkova, Šķilbēnu pag., Viļakas nov.).
5. Baltinava - Svātūnes ezers - Numernes skatu tornis	38440090088; 38440090012; 38440090056; 38440090026 (“Senču mājas”, Jorzova, Baltinavas nov.); 68940010015; 68940010040; 68940010001.

6. Numernes skatu tornis-Ruskulova-Salna-Kārsava	68940020001.
7. Bērzpils - Gribkova-Patmalnieki – Vīksnenieki – Gariesili - Pokrata-Mazpokrata - Rugāji	38640070057; 38640070147.
8. Rugāji – Daudzene -saimniecība Baķi - Kaļņa ezers	38740030036 (“Vēzis”, Rugāju pag., Rugāju nov.); 38740020026 (“Maļinovka”, Rugāju pag., Rugāju nov.); 38740020004; 38740020007; 38740020035; 38740020010; 38740020032; 38740020070; 38740020009; 38740010006; 38740010005.
11. Kaunata-Zosna	78460070271; 78680050063.
Savienojuma posms: Kozuliški-Mamonova-Gostiņi-Lielais Košuina ezers	60440010061 (“Sūnakmeņi”, Pauliņi, Andzeļu pag., Dagdas nov.); 60440010158; 60440010060 (“Vējiņi”, Pauliņi, Andzeļu pag., Dagdas nov.); 60440010106.
Savienojuma posms: Andrupene-Malka-Rešetniku ezers-Andzeļi	78720100094; 60440020080; 60440020005; 78720100191; 60440020080.
13. Kārsava – Malnava -Latvīšu Stiglova - Pušmucova	68680120056 (“Ošlejas”, Naglāni, Malnavas pag., Kārsavas nov.); 68680120144 (“Paulāni”, Meitri, Malnavas pag., Kārsavas nov.).
14. Pušmucova – Blonti –Franapole - Ķīšu pilskalns - Ludza	68980080158.
15. Ludza – Jurizdika – Kreiči - Kolna Greči -Pildas ezers - L.Zurzu ezers	68580020622; 68580040057; 68580040021; 68580040031;68800020042.
16. L.Zurzu ezers (Tjapši) -Divkšu pilskalns - Nirza	68860030033 (“Stabiņi”, Tjapši, Pildas pag., Ludzas nov.); 68860030048 (“Papeles”, Tjapši, Pildas pag., Ludzas nov.); 68860030051 (“Upītes”, Tjapši, Pildas pag., Ludzas nov.); 68860030020; 68860030018 (“Ziemeļi”, Tjapši, Pildas pag., Ludzas nov.); 68860030058 (“Čiekurkalni”, Tjapši, Pildas pag., Ludzas nov.); 68860030001; 68860030188; 68780060135 (“Reiniki”, Divkši, Nirzas pag., Ludzas nov.); 68780060115 (“Divkšu Kolns”, Divkši, Nirzas pag., Ludzas nov.).

	68780060136; 68780060280; 68780060139; 68780060051 ("Ozolmuiža", Divkši, Nirzas pag., Ludzas nov.).
19.Šuskova - Plisūna ezers -Vecslabada	68600080130.
23. Preiļi -Litavnieki-Ludvigova-Stupāni-Sedeži-Rušona-Siveriņa	76580050009 ("Bites", Litavnieki, Preiļu pag., Preiļu nov.); 76580050057; 76580050054 ("Bazuļi", Krapiški, Preiļu pag., Preiļu nov.); 76580050112 ("Ezerlauki", Krapiški, Preiļu pag., Preiļu nov.); 76580050174; 76580050173; 76700040054; 76700040021 ("Ludvigova", Ludvigova, Rušonas pag., Riebiņu nov.); 76700080019 ("Uzvijas", Sedeži, Rušonas pag., Riebiņu nov.); 76700080073 ("Dižbērzi", Sedeži, Rušonas pag., Riebiņu nov.); 76700080093 ("Zalkši", Sedeži, Rušonas pag., Riebiņu nov.); 76700080130 ("Lesnoje", Sedeži, Rušonas pag., Riebiņu nov.); 76700080225; 76700080061 ("Lejas", Kliškovas, Rušonas pag., Riebiņu nov.).
29. Hatki-Maltas Trūpi-Makarovka - Ceperu ezers -Stabulnieki	78880070019 ("Vīnkalni", Hatki, Silmalas pag.); 78880070261 ("Mirtiņas", Hatki, Silmalas pag., Rēzeknes nov.); 78880070346 ("Alkšņu mājas", Hatki, Silmalas pag., Rēzeknes nov.); 78880070016 ("Ievlejas", Hatki, Silmalas pag., Rēzeknes nov.); 78880070015 ("Bišmuiža", Hatki, Silmalas pag., Rēzeknes nov.); 78880070154; 78880070018; 78880070014 ("Vallija", Hatki, Silmalas pag., Rēzeknes nov.); 78880020129 ("Arāji", Bodrovka, Silmalas pag., Rēzeknes nov.); 78880020314; 78880020244 ("Oļhovka", Bodrovka, Silmalas pag., Rēzeknes nov.); 78880020301; 78880020007 ("Aizupes", Trūpu Zamoži, Silmalas pag., Rēzeknes nov.); 78880020064 ("Tiltiņi", Trūpu Zamoži, Silmalas pag., Rēzeknes nov.).
32. LVM atpūtas vieta "Kēķis"-Nagļi-Teirumnīku purva taka-Īdeņas pilskalns	78740020039 ("Pilskalns", Īdeņa, Nagļu pag., Rēzeknes nov.).
34. LVM atpūtas vieta pie L.Svētiņu ezera -Višķuļi -Bēržu baznīca-Bērzpils	78540030005; 38500070057; 38500070059; 38500070060.

36. Dagda-Asūne-Robežnieki	60460050012 (“Lāči”, Reiņi, Asūnes pag., Dagdas nov.).
37. Robežnieki - Karklinova-Indra	60620020247; 60620020032 (“Sarkalni”, Karklinova, Indras pag., Krāslavas nov.); 60620020018; 60620020242; 60620020132 (“Mežrijas”, Karklinova, Indras pag., Krāslavas nov.); 60620020090 (“Rūķīši”, Izova, Indras pag., Krāslavas nov.); 60620020094; 60620020091; 60620020092; 60620020093; 60620020005; 60620040386; 60620040229 (“Smaidi”, Butkunova, Indras pag., Krāslavas nov.); 60620040247; 60620040114; 60620040248 (“Čaulītes”, Butkunova, Indras pag., Krāslavas nov.); 60620040144 (“Vecmuiža”, Butkunova, Indras pag., Krāslavas nov.).
39. Piedruja-Indrica-Krāslava	60680070078 (“Māli”, Podgurje, Kalniešu pag., Krāslavas nov.); 60680070077 (“Tīras”, Podgurje, Kalniešu pag., Krāslavas nov.); 60680070070; 60680070172 (“Medulāji”, Podgurje, Kalniešu pag., Krāslavas nov.); 60680070052; 60680070001 (“Bitīte”, Sloboda, Kalniešu pag., Krāslavas nov.); 60680070144 (“Kristāli 1”, Lielindrica, Kalniešu pag., Krāslavas nov.); 60680070107 (“Kļaviņas”, Lielindrica, Kalniešu pag., Krāslavas nov.); 60680070004; 60680070029; 60680070129 (“Upītes”, Lielindrica, Kalniešu pag., Krāslavas nov.); 60680060039; 60680060016; 60680060015 (“Leopoldi”, Kalna Vikaiņi, Kalniešu pag., Krāslavas nov.); 60680060002; 60680060034; 60680060001; 60680062002 (“Baltika”, Baltica, Kalniešu pag., Krāslavas nov.); 60680060041; 60680060063.
40. Krāslava-Priedaine-Kaplava-Vecborne-Lielborne	60010020795; 60700020023 (“Sārtloki”, Kaplavas pag., Krāslavas nov.); 60700010033 (“Majori”, Kaplavas pag., Krāslavas nov.); 60700010125; 60700010035; 60700010023 (“Klajumi”, Kaplavas pag., Krāslavas nov.).
41. Lielborne-Poguļankas tilts-Saliena-Gaveitiški-Klepinu ezers	44840040586; 44840040011; 44840060120; 44840060148.

42. Klepinu ezers-Zabolotņiki-Sila ezers-Ilgas muiža-Riču ezera Pērkules krauja	44860050470 ("Viktorija 10", Skrudalienas pag., Daugavpils nov.); 44860070013.
43. Riču ezera Pērkules krauja-Gandiški-Čerņava ezers (Beļmonti)	44660040021; 44660040110; 44660040035; 44660040047; 44660040043; 44660040041 ("Gandiški 1", Demeņes pag., Daugavpils nov.); 44660040014; 44660040018; 44660020071; 44660040172.
46. Medumi-Sventes ezera D krasts-Svente	44600050313; 44880090120 ("Ķirši", Sventes pag., Daugavpils nov.); 44880090014 ("Pīlītes", Sventes pag., Daugavpils nov.); 44880090020.
47. Svente-Urbanišķi-Ribaki-Līksna-Vabole	44940030056 ("Liepkalns", Krogasēta, Vaboles pag., Daugavpils nov.); 44940030012 ("Stella", Krogasēta, Vaboles pag., Daugavpils nov.); 44940030009 ("Zīlītes", Krogasēta, Vaboles pag., Daugavpils nov.); 44940030011 ("Krogasēta", Krogasēta, Vaboles pag., Daugavpils nov.); 4940030058 ("Kursiši", Krogasēta, Vaboles pag., Daugavpils nov.).
48. Vabole-Liepu Mukāni-Krutaruča-Ūda-Dubna-Višķi	44940020007; 44940020155 ("Gailīši", Petunišķi, Vaboles pag., Daugavpils nov.); 44520040023.
49. Višķi -Daniševka-A13-dzelzceļš-Veirūgnas ezers-Livmaņi-Pelēču ezers	44980010368; 44980010268 ("Vīrogne", Lukštenieki, Višķu pag., Daugavpils nov.); 44980010431 44980010370; 76560060007; 76560060013 ("Stobrīši", Livmaņi, Pelēču pag., Preiļu nov.); 76560060005.
Alternatīvais posms: Zilupe - Grebļa kalns - Plisūna ezers – Vecslabada	68840070030 ("Skaisti", Pinti, Pasienes pag., Zilupes nov.); 68840080026; 68840080265; 68840080021; 60920030012; 60920030008; 60920030002; 60920030003; 60920030009; 60920030003.

Piezīme: autores veidota, izmantojot kadastrī.lv mobilo aplikāciju.