

Pievienojies sarunu festivāla LAMPA aktivitātēm un dodies kopīgā Interreg 30 gadu jubilejas pārgājienā



Lieliska iespēja 5. septembrī ieklausīties festivāla LAMPA sarunā **“Pārgājiens kā antidepresants”** un pēc tās pievienoties LAMPA Interreg 16 km pārgājienā.

Kā arī aicinām 6. septembrī turpat Cēsīs kopīgi svinēt Eiropas teritoriālās sadarbības - **Interreg 30** gadu jubileju, pievienojoties izaicinošā **30 km** garā pārgājienā.

| **5. septembris - LAMPA saruna “Pārgājiens kā antidepresants”**



Plkst. 12:30 - 13:30 aicinām pievienoties sarunai **“Pārgājiens kā antidepresants”**, lai kopā meklētu atbildes, ieklausoties pārgājienu vēstniekos, kuri dalīsies savā profesionālajā un pārgājienu pieredzē. Uzzināsim arī par jauniem pārrobežu pārgājienu maršrutiem, kas tapuši ar Interreg programmu atbalstu un ir /drīzumā būs pieejami gājējiem.

Saruna notiks koncertzālē "Cēsis" lielās zāles studijā un tiks pārraidīta tiešraidē.

### **Sarunas dalībnieki:**

Matijs Babris – ceļotājs un dabas pārgājienu organizators

Gatis Bušs – ģimenes terapeits

Baiba Kalniņa un Edgars Haritonovs – Jūrtakas gājēji

### **Sarunu vadīs:**

Kristīne Garklāva – žurnāliste, dabas un zaļā dzīvesveida vēstnese

**5. septembris - LAMPA Interreg 16 kilometru pārgājiens**



Iedvesmojoties no sarunas **“Pārgājiens kā antidepresants”**, aicinām ieklausīties dabas skaņās, savā iekšējā monologā vai sākt aizraujošu sarunu ar kādu no līdznācējiem 16 kilometru garā dabas pārgājienā. Dalība bez maksas ar iepriekšēju reģistrāciju. Uzzini vairāk par pārgājienu un piesakies **šeit**.

Vakara pārgājiena maršruts seko **Mežtaka - Forest trail** posmam Cēsis - Caunītes gar Gaujas upi līdz Ērgļu klintīm un atpakaļ uz Cēsīm.

15:00 - Tikšanās pie koncertzāles "Cēsis"

15:10 - Pārgājiena sākums ar pirmajiem kilometriem cauri pilsētai

16:00 - Instruktaža un iepazīšanās Gaujas krastā

20:00 - Ierašanās atpakaļ sākumpunktā

Nepieciešamais aprīkojums: pārgājienu apavi, 1l+ dzeramais ūdens, uzlādēts mobilais tālrunis, lietus jaka, uzkodas, lukturītis ar rezerves baterijām, maiņas zeķes, atstarotājs drošībai uz ceļa un peldietas, ja vēlies piedalīties vakara peldē.

## 6. septembris - Interreg 30 gadu jubilejas 30 kilometru pārgājiens



Piedalies Eiropas teritoriālās sadarbības - Interreg 30 gadu jubilejas pārgājienā gar Cēsu pilsētas austrumu pusi līdz Vaives upei netālu no Dāvida ūdesnkritumiem. Dalība bez maksas ar iepriekšēju reģistrāciju **šeit**.

Plānotais pārgājiena ilgums ap 8-9 stundām. Gadījumā, ja steidzies, maršrutu iespējams saīsināt uz pusi, pārgājienu noslēdzot Vaives autobusu pieturā.

08:21 - Tikšanās Cēsu dzelzceļa stacijā (vilciena ierašanās no Rīgas)

08:30 - Pārgājiena sākums ar pirmajiem kilometriem cauri pilsētai

10:00 - Instruktaža un iepazīšanās ar organizatoriem

10:30 - 30 km pārgājiens ar atpūtas un maltīšu pārtraukumiem

18:00 – Plānota ierašanās atpakaļ Cēsu dzelzceļa stacijā

Nepieciešamais aprīkojums: pārgājienu apavi, 1l+ dzeramā ūdens, uzlādēts mobilais tālrunis, lietus jaka, uzkodas, maiņas zeķes, un peldvietas, ja interesē iespēja apmeklēt peldvietu.

Pasākumi organizēti sadarbojoties **Vides aizsardzības un reģionālās attīstības ministrijai ar Igaunijas-Latvijas programmu, Latvijas-Lietuvas programmu, Centrālā Baltijas jūras reģiona programmu, Latvijas-Krievijas programmu, Movement Spontaneous.**

Vides aizsardzības un reģionālās attīstības ministrija ir Nacionālā atbildīgā iestāde par Interreg programmu īstenošanas koordināciju Latvijā.

Par Interreg programmu un projektu aktualitātēm Latvijā uzzini un seko – **[www.interreg.lv](http://www.interreg.lv)** un Interreg Latvija **Facebook kontā**.