



“ieČāpo” ĪLĒ 2019

Kad? 12. oktobrī.

Cikos? Plkst. 11.00.

Kur tiekamies? Īlē, Īles SAC autostāvvietā (kādreizējā Īles sanatorija).

Cik maksā? Bezmaksas pasākums.

Dalībnieku vecums? Bez vecuma ierobežojuma.

Dalībnieku atbildība: Nepilngadīgajiem jābūt vecāku vai citu atbildīgu personu pavadībā. Aktīvās pastaigas dalībnieki par savu drošību un veselību atbild paši.

Dalības veids: ejot, soļojot, nūjojot vai skrienot sev vēlamajā tempā ar atzīmēšanos aktivitāšu PIETURĀS.

Trases garums: plānots līdz 7 km (meža takas un zemesceļi).

Laiks: plkst.11.00 reģistrācija (dalībnieka kartes saņemšana).

Nūjošana – iespējams saņemt nūjas uz pasākuma laiku.

Plkst.11.45 informācija par pastaigas norisi un “stacijām”.

Plkst.12.00 starts.

Plkst.15.30 aktīvās pastaigas trases slēgšana.

Plkst.16.00 pasākuma noslēgums.

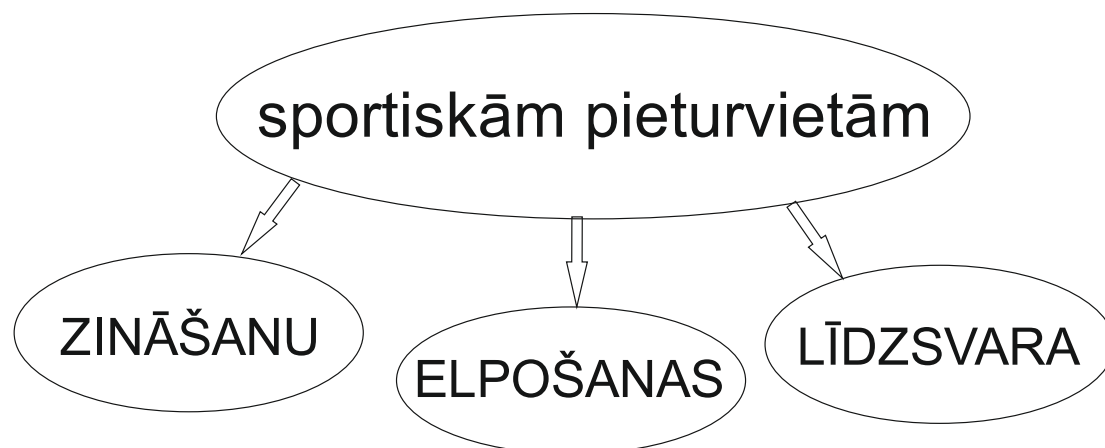
PERSONAS DATU APSTRĀDE

Tā kā pasākums tiek organizēts projekta ”Auces novada iedzīvotāju iesaistīšana veselības veicināšanas un nostiprināšanas pasākumos” (Nr.9.2.4.2/16/I/029) ietvaros, piesakoties aktīvās pastaigas „ieČāpo” pasākumam, iesaistītās personas un dalībnieki izsaka savu piekrišanu, ka pasākuma organizatoriem ir tiesības un pienākums apstrādāt informāciju par pasākuma dalībniekiem (pasākumā ir jāreģistrējas un jāaizpilda anketa).

Informējam, ka pasākuma laikā tiks fotografēts un/vai filmēts. Uzņemtās fotogrāfijas var tikt izmantotas pasākuma atspoguļošanai Auces novada pašvaldības informatīvajā izdevumā, tīmekļa vietnē www.auce.lv un sociālajos tīklos.

Programmā:

Ar



Līdzsvara pietura - lentošana ir treniņš ne vien koordinācijai un līdzsvaram, bet, līdzīgi kā joga un meditācija, arī prāta atslābināšanai un domu jūkļa sakārtošanai. Visa uzmanība un koncentrēšanās veltīta vienīgi lentei.

Elpošanas pietura - ļoti svarīga fiziskās aktivitātes laikā ir pareiza elpošana – dziļa ieelpa caur degunu, dodot fizisku spēku, un gara izelpa pa muti, iegūstot līdzsvaru un mentālo spēku.

Zināšanu pietura – diskutēsim par fiziskās aktivitātes ietekmi uz ķermeni, veselību un noskaņojumu.

Pasākumu organizē:

Auces novada pašvaldība sadarbībā ar biedrību DUEsport.

Veselīgas aktivitātes pasākums “Aktīvā pastaiga “ieČāpo” ĪLĒ” tiek rīkots projekta “Auces novada iedzīvotāju iesaistīšana veselības veicināšanas un nostiprināšanas pasākumos” (Nr.9.2.4.2/16/I/029) ietvaros.

Sīkāka informācija: Guntis Strazdiņš (tālr. 29101146).