



Ar kājām gar jūru

«KĀ BALTI DVIEĻI LIEDAGI PĀR JŪRU, ES EJU KRASTU ŠO JAU REIZI KURU, UN VISS IR GAISMĀ BALTS UN SUDRABOTS – ES NEZINU, PAR KO MAN TAS IR DOTS,» RAKSTĪJIS IMANTS ZIEDONIS. UN ŠAJĀS DZEJAS RINDĀS IR VAIRĀKAS BALTAS PATIESĪBAS – MŪSU JŪRA IR ĪSTA DĀVANA, TĀS KRASTOS MĒS VARAM IET, UN TIE NEAPNĪK. LŪK, DAŽAS PĀRGĀJIENU IDEJAS IEDVESMAI!

KA TIKAI PIE JURAS!

Manas attiecības ar jūru vienā teikumā varētu raksturot: «Man vienmēr tevis pietrūkst.» Vienalga, vasaras svelme vai rudenīgs drēgnums, agrs rīts vai burvīgais saulrieta laiks – pie jūras es vienmēr sajūtos labi. Tālais horizonts, plašums un vējš burtiski attīra galvu, un sanāk tāda kā meditācija, jo domu skrējens pierimst un pasaule kļūst vienkārša – smiltis, ūdens, gliemežvāki... Vislabāk man patīk gar jūru iet – ne braukt ar velosipēdu, ne staigāties līdz ātriem gājējiem, bet gan iet savā ritmā, ik pa laikam nopeldoties vai piesēžot kāpā.

● **Liepāja–Pērkone–Bernāti.** Mans mīļākais maršruts atklātās jūras krastā. 15 kilometru, skaisti un nesteidzoties noejami dienas laikā. Ja gribas vēl mazāk, var doties tikai 5–6 kilometrus maršrutā Liepāja–Pērkone. Baltas smiltis, viļņi un plašais liedags šo krastu padara vizuāli, emocionāli un fiziski baudāmu. Uzmaniību – Bernātos jūrā jāiet uzmanīgi, jo mēdz būt izskalotas bedres, kur pēkšņi zūd dibens zem kājām, kā arī vilnīgas un ļoti spēcīgas zemūdens straumes!

● **Tūja un apkaime.** Viena no manām mīļākajām vietām Vidzemes jūrmalas pusē. Protams, akmeņu dēļ. Bērniībā man patika uzmeklēt tos, kas, daļēji

ūdenī ilgi atrodoties, bija klāti ar garām, zaļām aļģēm, – no tām sanāca brīnišķīgas bizes un citas frizūras. Un tā tie akmeņi tur palika, tādi interesanti safrizēti.

● **Roja–Ragaciems.** Iesaku iet tad, kad laiks nav perfekti vasarīgs, lai mazāk cilvēku. Šajā posmā ir ļoti daudzveidīgi jūras krasti. Rojas labiekārtotās takas un zilā cūka pludmalē, Mērsraga akmeņainais šarms un putnu vērošanas iespējas, Abragciema gliemežvākiem un sīkiem olīšiem bagātā pludmale, Bērciema piejūras pļavas, kas jūras malu dara līdzīgu ezeram, un, protams, Raga-ciems ar zvejniecības vēsturi un kūpinātām zivīm. Lapmežciemā pa ceļam iesaku ieiet vietējā muzejā, kur ir ekspozīcija par zvejas tēmu, kā arī iespēja paklausīties Imanta Ziedoņa balss audioierakstā.

KAS IR JŪRTAKA? IESKATIES!

Jūrtaka ir garās distances pārgājienu maršruta E9 daļa gar Baltijas jūras piekrasti, kas sākas pie Lietuvas-Latvijas robežas Nidas ciemā Latvijā un finišē pie Tallinas ostas Igaunijā, maršruts ir veicams abos virzienos. Projekts Jūrtaka tapis Igaunijas-Latvijas programmas no Eiropas Reģionālās attīstības fonda projekta «Pārgājienu maršruts gar Baltijas jūras piekrasti Latvijā un Igaunijā» ietvaros. Taka ir sadalīta pa dienām un grūtības pakāpēm, kas ļauj ikvienam



izvēlēties sev piemērotu distanci. Maršruts ir ilgtspējīgs, dabai, kultūrvidei un vietējai ekonomikai saudzīgs tūrisma produkts. Projekta ietvaros dabā apsekota visa maršruta teritorija un izstrādāta maršruta vizuālā identitāte – maršruts ir marķēts dabā, kā arī ir izvietoti informācijas stendi un norādes zīmes.

Papildu informācija par **Jūrtaku**: <https://coastalhiking.eu/lv> – te arī daudz informācijas par ēdināšanas iestādēm un nakšņošanas vietām. Ir ērti, ja posmi maršrutā sakrīt ar Jūrtakas pieturas punktiem (kā tas ir Zaigas Kaires ieteiktajā maršrutā, kā arī manā posmā Mērsrags–Ragaciems – aut.), jo tās ir vietas, kur pārgājienu posmā ir kempingi, veikali, sabiedriskais transports u. c.

KURZEMES JŪRAS MALA – VISINTERESANTĀKĀ

Pieredzē dalās **ZAIGA KAIRE**, ekskursiju **Uzzini, iepazīsti** vadītāja un guide:

«Mūsu Latvijas jūras robeža ir aptuveni 498 kilometrus gara un ļoti daudzveidīga – te skatāma gan atklātā Baltijas jūra, gan Rīgas jūras līcis, un jūra te atšķiras ar savu temperamentu, ūdens krāsu un temperatūru. Ņēm bagātas, smalku smilti un māliem klātas, lieliem akmeņiem piebērtas, ar zāli, niedrājiem un randu pļāvās paslēptas, lēzeniem un stāviem krastiem – tieši tik daudzveidīgas ir Latvijas jūras pludmales.

Daudzus jūra uzlādē ar savu enerģiju, spēku un plašumu. Tomēr, kā esmu novērojis vairāku gadu garumā, nereti laudis atzīst, ka pārgājieni gar jūru esot vieni no psiholoģiski smagākajiem, un ir pat cilvēki, kas stāstījuši, ka doties šajā piedzīvojumā vienam un pievarēt vairāk nekā 20 kilometru gar jūru vientulībā var izrādīties nepārvarams šķērslis. Interesējoties vairāk, atklāju, ka tam patiešām ir skaidrojums – vienā pusē visu laiku esošā jūra ar nemainīgo horizonta līniju ilgākā laika posmā cilvēkā var radīt laika un telpas dezorientāciju, kā arī lielā plašuma un jūras enerģijas var izrādīties gluži vienkārši par daudz. Garāki jūras pārgājieni ir teju salauzuši pat sportiskus cilvēkus, kuri nebūt negaidīja, ka 25 kilometri gar jūru varētu būt kas sarežģītāks, un tomēr – vienreiz liels vējš, citu reizi svilinoša saule vai pēkšņas lietusgāzes var izrādīties pamatīgs pārbau-dījums. Tāpat arī segums – gan mīksts, grimstošas smiltiņas, gan nevienmērīgs vai slidens oļu klājums var pamatīgi nogurdināt.

Mans visvairāk iecienītais pārgājienu maršruts viennozīmīgi ir no Pāvilostas līdz Ventspilij. Tas ir posms, ko var pieveikt pat diennaktī, tomēr baudītājiem es to iesaku sadalīt 2 vai 3 posmos, pa ceļam atpūšoties un nododoties dzintaru un fosiliju meklējumiem, kā arī izbaidot stāvkraustu mainību.»

Posms no Pāvilostas līdz Labragam – favorīts jebkurā gada laikā.

No Sakas upes līdz Rīvas upei, apmēram 15 kilometru elpu aizraujošu Baltijas jūras krasta skatu, kas turklāt nemitīgi mainās – no pelēko kāpu pļāvām līdz pat 20 metru augstiem atsegumiem. Nemitīgi mainīga pludmale – smalkas smiltis, smalki oļi, lieli oļi, akmeņi, māls... Arī kāpu atsegumi mainās ik uz soļa. Atkarībā no tā, kāds ir vēja virziens, var sanākt arī kārtīgi pamērcēt kājas, kas pārgājienu padara vēl interesantāku, tomēr vienlaikus arī apgrūtināšu un pat bīstamu, ja neesi gana labi sagatavojies. Tādēļ iesaku vērot laika prognozes un izvēlēties periodu, kad nepūš rietumu vēji. Pirmo reizi šo posmu devos iepazīt 2016. gadā un trāpīju laikā, kad krasta līnijas šajā posmā faktiski nebija, līnāja lietus, un vasaras dienas nebija īpaši mitīgas. Tomēr fantastiskie skati un arī adrenalīna deva, ejot gar svaigiem nobrukumiem, radījusi neaizmirstamu sajūtu. 2016. gadā par gada augu tika izvēlēta purva atāle – mazs augs ar skaistu mazu, baltu ziedu, un biju pārsteigta šo augu ieraudzīt uz stāvkrašiem, vietās, kur sūcās pazemes ūdeņi un nobrukumi virs māla slāņiem veidoja tādas kā mazas pļaviņas ar savu mazu ekosistēmu. Te atrasti mazie dzintariņi un nelielas fosilijas, bet pēc pareizajiem vējiem var atrast visai daudz dzintara. Rīvas upe ir nedaudz dziļāka, un tās šķērsošana var gan izrādīties ļoti viegla, gan arī sanākt kārtīgs briedis. Ja kājas mērcēt nav vēlmes, var doties gar krastiem līdz Rīvas vecajam tiltam, kas ir interesants apskates objekts, un upīti šķērsot pa tiltu, likums nebūs liels. Labragā ir vairāki lieliski kempingi, kas noderēs atpūtai. Var doties arī vēl ~5 km līdz Jūrkalnei, kurā arī ir daudz kempingu un nakšņošanas iespēju.

Labrags–Sārņate (20 km) vai Jūrkalne–Sārņate (15 km). Posms, kurā turpinās stāvkraustu varenība, reizēm pārtopot stāvākā priekšskāpā. Šajā posmā parādās vairāk oļainu posmu, kas padara to iešanai nedaudz grūtāku, tomēr izejumu ikvienam. Jāievēro zināma piesardzība, pārvietojoties gar stāvkrašiem, jo arī te notiek aktīva erozija un var būt nogrūvumi, noslīdeņi.

Sārņate–Užava, 15 km. Oļu kļūst vēl vairāk, un ir piedzīvotas arī plūstošas smiltis – kad šķietami nevainīgās krasta līnijas joslā pēkšņi iegrimsti un pazūdi



DAŽI PADOMI, IZVĒLOTIES APĢĒRBU UN CITAS LIETAS

- Lietainā laikā vēlams izvairīties no kokvilnas apģērba, tas lēni žūst un, kļūstot slapjš, ātri samazina ķermeņa temperatūru un rada diskomfortu.
- Aizsardzībai no lietus obligāti nepieciešams paņemt līdzī pončo vai lietus mēteli, mugursomas lietus aizsargapvalku.
- Rezervei atsevišķā ūdensdrošā maisiņā mugursomā – sausa apģērba komplekts.
- Apavu izvēlei ir jāatbilst šādiem kritērijiem: ūdensdrošas, smilšu necaurīdīgas un iestaigātas kurpes (labāk gandrīz nonēsātas, nevis tikko nopirkas). Līdzī jāņem tūlzu apkopšanas līdzekļi – dezinficējošs šķidrums un plākssteri.
- Ūdens hermētisks maisiņš dokumentiem un telefonam.
- No saules aizsargājoša cepure ar nagu, kā arī – kosmētikas līdzekļi, kas aizsargā ādu no saules.
- Līdzī ir ieteicams paņemt navigācijas ierīci (to parasti aizvieto telefons) ar GPS funkciju, lai nepieciešamības gadījumā zinātu savu atrašanās vietu. Telefons jāņem līdzī, bet jāmēģina izmantot tikai ekstrēmās gadījumos, jo tikai atteikšanās no ārpasaules ļauj pilnvērtīgi atpūsties.



PAR LAIKAPSTĀKĻIEM UN NAKŠŅOŠANU

● **Atpūšoties pie jūras, ir jāņem vērā saules, lietus, vēja un aukstuma ietekme uz mūsu ķermeni un labsajūtu.** Tāpēc jāizanalizē pieejamie dati par laikapstākļiem pārgājiena norises laikā. Mūsu ikgadējais pārgājiens notiek jūlija vidū (esam pieskaņojušies Zvejnieku svētkiem), un pēc statistikas datiem jūlija otrā nedēļas nogale ir silta un saulaina. Lai gan var uznākt arī pērkona negaiss, kā tas bija 2014. gadā.

● **Mēs esam iecienījuši nakšņošanu jūras kāpās zem klajas debess un ar skatu zvaigznēs.** Tā kā jūras krastā aizsargjoslā telts celt ir aizliegts, tad to nedrīkst, bet nakšņošanai izmantojam paklājiņu un guļammaisu. Gadījumos, ja uznāk lietus, izmantojam līdzpaņemtas plēves vai telts lietus pārvalku. Jāņem vērā, ka parasti, kad lietus, ir arī vējains un plēve būs jānostiprina ar atsvariem (akmeņiem).

smiltīs līdz ceļiem vai dziļāk. Galvenais necelt paniku, jo tikt ārā var samērā viegli, ja nesāk veikt straujas kustības. Šajā posmā vienmēr vērojamas interesantas violetas smiltis, skaistas, plašas pludmales. Pieturas punkts ir Užavas upīte, kas ir pārbienama, vai arī jādodas gar tās krastiem, lai šķērsotu to pa tiltiņu, kurš atrodas samērā netālu. Šajā posmā esam atraduši sevišķi daudz fosiliju!

Užava–Ventpils, 20 km. Samērā grūti ejams posms, jo te ir gan izteikti mīksts smiltis, gan neērti ejami oļu klājumi, gan arī vietas, kur ir īpaši mitrs un grimstošs. Vienreiz pat ir nācies meklēt iespēju tikt augšā pa stāvkrastu un daļu maršruta mērot pa augšu, kas izrādījās ne visai patīkams piedzīvojums cauri briķšņiem. Arī šo posmu izteikti ietekmē jūras vēji un tas, cik tālu vai tuvu ir jūra pie stāvkrastiem, un krasta līnijas arī var nebūt nemaz. Finiša punkts būs Ventpils mols.

Randu plāvas – te gar jūru doties būs grūti, vislabākais posms iešanai būs ziema, kad ir sasalums. Vasarā vērts apmeklēt un iziet Randu plāvu taku. Te skatāma atšķirīga un plaša augu valsts, un jūnijā ieraugāmas arī Latvijā augošās savvaļas jumstiņu gladiolas. Jāmin, ka jūra negrauz krastus arī pie Bērciema, kas ir liča otrā pusē, – te arvien ganās govīs un jūra apskalo zaļu zāli, kur jūnijā atrodas arī orhideju dzimtas puķes.

Šogad sevišķa uzmanība pievērsta Vidzemes jūrmalas stāvkrastiem, kas atrodas posmā no Tūjas līdz Vitrupei. Krasti ir no smilšakmens, un tā ir vienīgā vieta Latvijā, kur pie jūras ir klintis. Jūra te smilšakmeni izgrauzusi skaistas nišas.

PIEJŪRAS EKSPEDĪCIJA NEAPSPRIEZĀMOS DATUMOS

Pieredzē dalās HERMANIS

DJOMKINS

kurš jau vairākus gadus draugu un paziņu lokā vasarās rīko vairāku dienu pārgājienu gar jūru:

«Visa Latvijas jūras robeža katrā gada laikā ir savā veidā skaista un ne tikai katrā gadalaikā, bet, pat mainoties vēja virzienam, skats uz jūras malu veidojas atšķirīgs. Manuprāt, viskaistākie posmi, kas bijuši, ir Mazirbe–Kolka un Ventspils–Liepāja. Droši vien tāpēc, ka tur vismazāk jūtama civilizācijas klātbūtne. Pārgājienā parasti iet, lai izrautos no ikdienas rutīnas un izbaudītu dabas skaistumu, tāpēc – jo apkārt mazāk civilizācijas, jo labāk. Vienatnē vai grupā? Uzskatu, ka labāk ir iet nelielā grupā. Jo lielāka grupa, jo vairāk viedokļu, un tajās reizēs, kad jānonāk pie kopīga lēmuma, tas rada nelielu rīvēšanos. Tāpēc, kad izsludināmu ikgadējo pārgājieni, uzreiz ierakstu datumus un saku, ka tie nav apspriežami. Tāpat arī lielai grupai virs 12 cilvēkiem nakšņošanas vietas izvēle varētu būt liels izaicinājums un novest pat pie grupas sadalīšanās.

Ejot pārgājienā gar jūru, ir sava specifika, jo ceļa orientieris ir jūras mala un praktiski nav iespējams nomaldīties. Jāņem vērā, ka katram cilvēkam grupā ir savs iešanas temps, var gan aizskriet ātrāk par citiem uz priekšu, gan atpalikt, bet jūras krastā tas nerada satraukumu, jo redzamība gar krastu ir laba un ik pa laikam atpūtas pauzēs grupa atkal savelkas kopā. Mēdz būt, ka grupa izstiepjas pat 2–3 kilometru garumā. Tam ir savs pluss – grupai izstiepjoties, katrs var izbaudīt arī iešanu vienatnē. Tas ir labs veids, kā sakārtot domas.»

KAS JĀZINA PAR ĒDIENU CEĻOJUMĀ?

● **Parasti maršrutā ir daudz apdzīvotu vietu,** tādēļ līdzī nēmamās pārtikas apjoms ir atkarīgs no ielānotajām veikalu apmeklēšanas reizēm. Jāņem vērā, ka veikalu apmeklējums atņem daudz laika, un es personīgi iesaku izvairīties, bet tas nozīmē visam pārgājienam paredzēto nest uz pleciem.

● **Līdzī jāņem tikai tas, kas karstumā nebojājas:** konservi, dehidratizēta pārtika (roltoni), auksti kūpinātas desas, dažādas uzkodas enerģijai (riekstiņi, šokolādes vai mušļa batoniņi). Apjoms ir ļoti precīzi jāizrēķina, jo pašam tas viss mugurā jānes līdzī.

● **Pats galvenais ir ūdens!** Pēc maniem aprēķiniem, aptuveni 1,5 l dienā (karstā dienā – vairāk, vēsā – var būt mazāk).