



# mammadaba

Dzīvo Latvijas valsts mežos

## AKTIVITĀTE

Pāri sniegam ar  
distanču slēpēm

## MARŠRUTS

Maģiskās pārvērtības –  
upes, ezeri un jūra ziemā

## INTERVIJA

Baiba Bendika – uz mērķi  
jāvīrās neatlaidīgi



## Saturs

- 03** NUMURA TĒMA  
Meža dzīvniekiem pa pēdām
- 06** MARŠRUTS IEDVESMAI  
Ziemas maģiskās pārvērtības
- 10** AKTIVITĀTE  
Uzkāpt uz distanču slēpēm
- 14** INTERVIJA  
Biatloniste Baiba Bendika
- 18** DABAS VĒSMAS
- 19** PODKĀSTS "DABĀ GĀJĒJS"  
Ziemas pārgājieni un nakšņošana mežā

ZIEMA 2022  
NR. **58** ZIEMA  
2022

## Vai zini, kur var dzirdēt mieru? Dabā.

Ziemas pastaigas mežā ir, iespējams, vienas no skaistākajām. Apstājoties un ieklausoties, var dzirdēt pilnīgu klusumu. Daba guļ. Vai vismaz tā liekas, jo, pastāvot ilgāk, var sadzirdēt zaru krakšķus zem sniega segas vai tālumā aizdipinām kādu meža dzīvnieku. Tieši tagad visskaidrāk var redzēt meža iemītnieku iemītās takas, kuras krustu šķērsu aizvijas visos virzienos. Ja vēlies savu ziemas pārgājieni padarīt izzinošāku, pamēģini atminēt, kurš dzīvnieks te gājis!

Es varu uzskaitīt ļoti daudz iemeslu, kāpēc dabā jāiet tieši ziemas mēnešos. Viens no tiem — ziemā var ne tikai dabā iet, bet arī slēpot. Kad liekas — visas Latvijas takas jau izstaigātas, varbūt pamēģini kādu no tām izslēpot? Šajā numurā aplūkojam dažādus pārgājieni maršrutus, kurus drosmīgākie noteikti var mēģināt pieveikt ar tūrisma slēpēm kājās.

Nezinu nevienu citu vietu, kur mans no pilsētas skaņām nogurušais prāts justos vēl labāk kā mežā, kad apkārt ir mierīgs klusums.

*Jeva*

# Pēdu nospiedumi mežā

MEŽĀ ROSĪBA NEAPSTĀJAS ARĪ BARGĀKAJĀS ZIEMĀS. PĀRI  
SNIEGIEM ĻEPATO ZAĶI, SKRIEN STIRNAS UN AIZCILPO VILKS,  
BET MĒS DZĪVNIĒKU ATSTĀTĀS PĒDAS SNIEGĀ VARAM LASĪT KĀ  
ZIEMAS INTERESANTĀKO GRĀMATU.

Kamēr lāči, jenotsuņi, āpši un eži saldi snauž savās ziemas guļvietās, citiem dzīvniekiem arī ziemā turpinās ikdienas klejojumi. Ja proti lasīt dzīvnieku pēdas, iešana dabā ziemas laikā atklāj mežu no pilnīgi jauna skatpunkta. No tāda, ko piedzīvo dzīvnieki.

## Dzīvnieku uzvedība ziemā

Atkarībā no gadalaika mainīties mēdz arī dzīvnieku uzvedība, izskats un paradumi. Pielāgojoties apkārtējai videi, dzīvnieku kažoki kļūst gaišāki. Stirnas un brieži pārvietojas baros kopā ar jaunuļiem. Pārnodžiem ir arī ļoti izteikta izmantotās barības sezonālitate. Piemēram, aļņi vasarā un pavasarī uzņem tā saucamo mīksto barību jeb svaigi izaugušus lakstaugus, kā arī vairāk uzturas vietās, kuras klāj ūdens. Savukārt rudenī un ziemā aļņi pāriet uz tā saucamo cieto barību, kas veicina to pārvietošanos uz mežmalu krūmājiem un uzturēšanos tādos mežos, kuros aug krūmi.

Laikā, kad zemi sedz bieza sniega kārtā un pārvietošanās prasa lielāku enerģijas patēriņu, dzīvnieki meklē cirmsas, jo tajās barība ir bagātīgāk koncentrēta vienā vietā un nav daudz jāpārvietojas. Īpaši

kārums dzīvniekiem ir apses – šie koki ir saldaļ ēdiens gan aļņiem, gan stirnām, gan zaķiem.

VAI ZINĀJI?

## Lielākie pēdu nospiedumi Latvijas mežos pieder lāčiem un aļņiem.

Pārnodži ziemā barojas ne tikai mežā, bet labprāt paviesojas arī apsētos tīrumos. Piemēram, ja laukā iesēts ziemas rapsis, tad aukstajos mēnešos asni zem sniega sasniedz jau aptuveni sprīža garumu. Tieši šādi rapšu lauki kā magnēts pievelk briežus, stirnas un zaķus. Iestājoties tumsai, dzīvnieki uz šādiem laukiem nāk dzīrot bariem vien. Starp citu, rudenī šādas dzīres var novērot pamestos ābeļdārzos, kur rudens ābolu ražu nāk novākt gan brieži, mežacūkas, āpši un jenotsuņi, gan lāči un pat jaunie vilki.





## Sniegā atstāto pēdu stāsts

Sniegotās ziemās dabu var lasīt kā grāmatu. Var redzēt gan dzīvnieku maršrūtus, gan to, kur pastaigājušies putni — medņi, mežirbes, arī laukirbes. Pēc dzīvnieku pēdām var pateikt gan to, cik liels dzīvnieks te gājis, gan to, vai tas ir rikšojis vai aulekšojis. Var redzēt, cik dzīvnieku kopā gājuši un vai barā bijuši arī mazuļi. Ziemā lielas dzīvnieku grupas veido briežu govīs un viņu teļi — jaunie dzīvnieki ziemā vienmēr pārvietojas kopā ar pieaugušajiem. Ja aļņu govij ir teļi, tad tie visu ziemu turēsies pie savas mammas, un tas nolasāms viņu atstātajās pēdās.

Pēc pēdām var pat noteikt dzīvnieka vecumu. Visvieglāk to noteikt ir mežacūkām — nevienai citai pārnadžu sugai pēdas lieluma atšķirība starp pieaugušu indivīdu un mazuli nav tik izteikta. Arī vilkiem atšķirība ir redzama, bet viegli sajaukt pieaugušas vilku mātītes pēdu ar jauna tēviņa pēdu. Vecumu pēc pēdām gan nav iespējams noteikt visām sugām. Piemēram, lapsām un jēnsuņiem tas būtu ļoti sarežģīti.

## Pēdu mednieki

Ja vēlies sākt iepazīt dzīvnieku pēdas, vispirms kārtīgi jāapskata to bildes internetā vai kādā grāmatā un tad jādodas dabā tās meklēt un pētīt. Visvairāk dzīvnieku pēdu var atrast uz meža ceļiem, jo tie bieži tos šķēr-

so. Tieši uz ceļiem ir lielākā iespēja pamanīt arī lūšu un vilku ķepu nospiedumus, jo tie labprātāk nekā citi dzīvnieki tur pārvietojas. Kāpēc? Jo pārvietoties pa ceļiem ir krietni vieglāk, te rieta laikā var labi iezīmēt teritoriju un ātrāk var pamanīt nākamo maltīti.

Mazie plēsēji — sermuļi un zebiekstes — mežos neuzturas, tāpēc to pēdas jāmeklē lauku ainavās, kuras robežojas ar mežiem.

Ūdra, bebra, seska un ūdeles pēdas var atrast pie ūdenstilpēm. Ziemā šo dzīvnieku pēdas var pamanīt, ejot gar neaizsalušām upītēm vai grāvjiem. Par bebru klātbūtni liecina ne vien pēdu nospiedumi, bet arī nograuztie koki un krūmi.

Ja atrodi pēdu un nezini vai neesi pārliecināts, kam tā pieder, nobildē to kopā ar kādu priekšmetu, piemēram, termosu, cimdu vai plaukstu, lai saprastu mērogu, un jautā pēc padoma kādam speciālistam. Piemēram, suņi ir cēlušies no vilkiem, tāpēc iesācējam ļoti viegli sajaukt šo divu dzīvnieku atstātos pēdu nospiedumus. Vilku ķepas ir lielākas un garenākas nekā suņu, bet tie ir tik līdzīgi, ka dažkārt nākas ilgāk padomāt, kas tur īsti gājis. Starp citu, medniekiem ir nerakstīts likums — ja nevari saprast, vai tas ir vilka vai suņa pēdu nospiedums, tad tas ir suņa.

## Lielāka iespēja satikt dzīvnieku ir no rītiem, kad tie barojas vai sāk pārvietoties uz dienas patvēruma vietām.



## Dzīvniekam pa pēdām

Sekojoš dzīvnieku pēdām, pastāv iespēja atrast dzīvnieku, bet tas nav labākais veids, kā vērot dzīvniekus, jo tie tiks traucēti. Ja tomēr ļoti gribas redzēt meža zvēru, tad lielāka iespēja to pamanīt būs vējainā laikā, ejot pret vēju, jo dzīvnieks nespēs saost vai sadzirdēt cilvēku. Lielāka iespēja satikt dzīvnieku ir no rītiem, kad tie barojas vai sāk pārvietoties uz dienas patvēruma vietām. Otra iespēja — dziļā pēcpusdiena, jo tad dzīvnieki no slēptuvēm dodas uz barošanās vietām.



VĀVERE ZIEMAS TĒRPĀ



ZIEMA - VILKU RIESTA LAIKS



VILKU PĀRA PĒDAS

Ja ziemā mežā ieraugi lāča pēdas, neej pa tām ar nolūku ieraudzīt lāci. Tas var būt bīstami, jo lācis, acīmredzot, ir nelaikā pamodies no miega un būs izsalcis.

### Dzīvnieku vērošanas metodes

Labāk iet nevis pa mežu, bet lēnām pārvietoties pa meža vai lauku ceļiem – tur iespējams ieraudzīt visvairāk pēdu nospiedumu un arī pašus dzīvniekus.

Lielāka iespēja netraucēti vērot dzīvniekus dabiskajā vidē ir, uzskājot mednieku torņos. ▲

### VAI ZINĀJI?

No oktobra līdz aprīlim lācis migā guļ ziemas miegu. Maksimālais lāča pārvietošanās ātrums ir 60 km/h. Lācis ir labs peldētājs un kāpējs. Vienā naktī lācis var pārvietoties pat 30–50 km.



### UĢIS BERGMANIS

AS “Latvijas valsts meži”  
vecākais eksperts



### Lācis nācis pa pēdām

Pirms gadiem 20, kad Latvijā parādījās pirmie lāči, marta beigās vēl bija dziļš sniegs. Pirmajā saulainajā dienā, kad sniegs jau bija sācis intensīvi kust, es devos slēpot ar mednieku slēpēm pa mežu. Mans maršruts bija ap 15 km garš, un ceļā pētījuma nolūkos veicu dzīvnieku pēdu uzskaiti. Beidzot maršrutu, uzslēpoju atpakaļ uz savām rīta slēpju pēdām, kuras jau bija gandrīz izkusušas un grūti pamanāmas, toties ļoti skaidri bija pamanāmas lāča pēdas. Tas nozīmē, ka tikko pamodies lācis bija šeit gājis pāris minūtes pēc manis.

# Ziemas maģiskās pārvērtības



ZIEMĀ IR JĀIET MEŽĀ, LAI NO JAUNA IEPAZĪTU JAU ZINĀMĀS TAKAS,  
ATKLĀTU JAUNAS UN IEKLAUSĪTOS KLUSUMĀ.



Iešana mežā ziemas mēnešos ir īpaša. Tā ne vienmēr ir viegla — dažkārt sniegš sasnidzis tik daudz, ka kājas jāceļ augstāk un ar stilbiem jāstumj sniegš. Sals mēdz kost degunā, un jācenšas nenokrist tur, kur takas pārklājušās ar slidenu ledus vāku. Bet tad, kad nonāc atpūtas vietā, iekur ugunskuru un uzcep desiņas, gandarījums par paveikto būs lielāks nekā citā gadalaikā.

Un vēl — pat populārākajās takās cilvēku ir daudz mazāk nekā citos mēnešos, tāpēc var dzirdēt pilnīgu klusumu, tādu, kāds tas ir tikai ziemā.

**SEZONA:**  
Visu gadu

**VIETA:**  
Visa Latvija

PĀRGĀJIENS GAR RAUNI



VIESATAS UPESLOKU TAKA



LVM ATPŪTAS UN TŪRISMA CENTRS "SPĀRE"



JŪRTAKAS 18. POSMS KALTENE-MĒRSRAGS



ČERTOKA EZERS





## Pārgājiens gar Rauni ~16 km

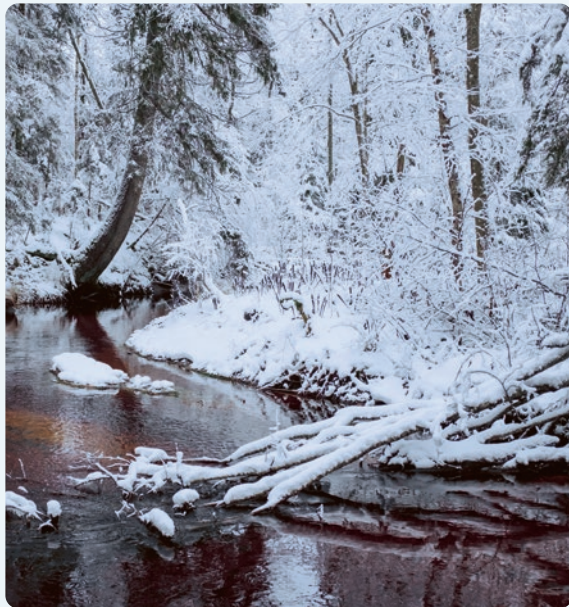
### PIEDZĪVOJUMS

Iet gar Rauni iespējams visos gadalaikos, bet ziema šo vietu padara īpaši skaistu, jo tad takā, kas vijas gar Rauni, smilšakmens atsegumi un stāvie krasti redzami kā uz delnas. Raunis ir neliela, bet ļoti līkumaina un strauja upe Gaujas Nacionālajā parkā. Stāvo un grūti pieejamo smilšakmens atsegumu dēļ Raunis ir, iespējams, viena no Latvijas skaistākajām upītēm.

Maršrutu var izveidot pats. Tas var būt gan lineārs, gan apļveida, jo upe nav grūti šķērsojama. Izteiksmīgākie atsegumi ir posmā no Vaives dzirnavām līdz P30 šosejai.

Gar upi ved taka, bet reizēm tā pazūd mežā, un tad nākas improvizēt, jo taka nav marķēta.

Noteikti jāizvairās iet vietās, kur taka iemīta tieši pāri atsegumiem — tas ir gan bīstami, gan kaitnieciski!



## Viesatas upesloku taka ~11 km

### NEIERASTA SLĒPOŠANAS IESPĒJA

Taka, kurā iespējams apskatīt gan simtgadīgus kokus, gan iežu atsegumus un pašā takas galā — milzīgu laukakmeni, kuram dots vārds Spuņņakmens. Pēdējos gados taka ir kļuvusi populāra, un ne velti — šeit paveras tiešām gleznaini skati, un tā lieliski piemērota arī mazākiem gājējiem. Īpaši skaisti šeit ir ziemā, kad koki un upes krasti iekrāsojas balti, izceļot Viesatas upes brūnos toņus. Turklāt ziemā šeit noteikti ir daudz mazāk cilvēku nekā citās sezonās.

Ja vēlies neaizmirstamu piedzīvojumu, ziemā šo maršrutu var izbraukt arī ar slēpēm!

Takā atradīsi arī atpūtas vietas, kur pēc gājiena atvilkt elpu un ieturēties. Precīzāku atrašanās vietu un maršrutu meklē lietotnē "LVM GEO Mobile".

## Ko darīt, ja sāk salt pirksti?

Pirksti mēdz nosalt pat ar piemērotākajiem cimdiem rokās. Ja tā notiek, intensīvi sāk apļot visu roku, lai uzlabotu asinsriti. Pārbaudīts — šis vingrinājums ātri vien sasildīs nosalušos pirkstu galus.







## LVM atpūtas un tūrisma centrs "Spāre"

### NAKTSMĀJAS

Ja meklē vietu, kur pavadīt vairākas dienas, Gulbju ezers arī ziemā spēs iepriecināt. Ezera krastos atrodas LVM atpūtas un tūrisma centrs "Spāre", kur iespējams ērti pārnakšņot vienvietīgā istabā vai pat sešvietīgos namiņos. Blakus atpūtas vietai atrodas divas dažāda garuma velotakas un Olimpiskā pārgājienu taka – ziemā tās visas var gan izbrist, gan izbraukt ar tūrisma slēpēm. Skaists skats uz blakus esošo Usmas ezeru paveras no 26,5 metrus augstā Ūdrkalna skatu torņa, kurš atrodas vien neliela pārgājiena attālumā no atpūtas vietas.

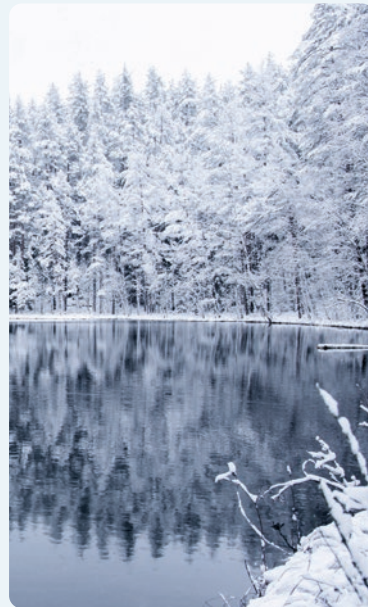
**Adrese:** Dumbri, Ģibuļu pagasts, Talsu novads, LV-3298  
**Tālr. :** 26669099



## Jūrtakas 18. posms Kaltene– Mērsrags **24 km**

### PĀRGĀJIENS

Atpūta pie jūras, protams, asociējas ar vasaru un laisku gulēšanu saules uzsildītās smiltīs, bet ziemā atpūta pie jūras nemaz nav sliktāka. Šis Jūrtakas posms izceļas ar daudzveidīgām ainavām un kultūrvēstures pieminekļiem. Vasarā šis jūras krasts vietām ir ļoti aizaudzis un tikai dažus metrus plats, bet ziemā tas aizsalst, piedāvājot pavisam citu iešanas pieredzi. Šī ir vēl viena vieta, kuru noteikti vērts atkārtoti apmeklēt ziemā, pat ja šeit jau būs vasarā. Jauna pieredze un ainavas garantētas! Kad lielākā maršruta daļa jau noieta, var atpūsties un ieturēties atpūtas vietā "Upesgrīva" jūras krastā. Tā ir labiekārtota piknika vieta ar galdiem, soliemi un ugunsкура vietu.



## Čertoka ezers

### APSKATES UN PASTAIGU VIETA

Nelielais Čertoka ezers ir maģiska vieta – 17 m dziļais ūdens sevī glabā mītiskus noslēpumus. Tajā neietek un no tā neiztek neviena upīte, un vietējie iedzīvotāji zina dažādus nostāstus par šo vietu. Saulainā laikā ezera ūdens ir dzidri zaļš, bet pārējā laikā – tumši zaļš un nedaudz baiss. Šī ir vieta, kuru vērts apskatīt arī ziemā, kad biezie Latgales meži pārklājas ar baltu sniega segu, veidodami pilnīgi citu ainavu nekā siltajos mēnešos. Īpaši bargās ziemās pār ezeru izveidojas biezs ledus slānis un tam apkārt iespējams apiet pa ezera virsu.

Starp Čertoka ezeru un blakus esošo Jazinkas ezeru atrodas labiekārtota piknika vieta, kurā ieturēties pēc ziemīgās pastaigas.

# Pāri sniegam

DISTANČU SLĒPOŠANA IR SPORTA VEIDS, KURŠ SAGĀDĀ PRIEKU NO AGRAS BĒRNĪBAS LĪDZ PAT SIRMAM VECUMAM. CAURI MEŽIEM, PĀRI PĻAVĀM – SLĒPES AIZNES VISUR, KUR DEGUNS RĀDA.

Latvijas ziemas ir radītas, lai slēpotu, tāpēc daudziem mums labākās ziemas atmiņas saistās tieši ar šo aktivitāti. Vai zināji, ka distanču slēpošana tiek uzskatīta par vienu no fiziski grūtākajiem sporta veidiem, jo slēpošanas kustībās tiek iesaistītas ļoti daudz muskuļu grupu? Slēpojot vienlaikus tiek noslogota gan ķermeņa augšējā daļa, gan apakšējā, trenēta koordinācija un sirds izturība. Slēpošanas maģija slēpjas tajā, ka šī aktivitāte ir droša, salīdzinoši vienkārša un piemērota gan bērniem, gan gados vecākiem cilvēkiem, jo traumu risks ir salīdzinoši mazs. Un nav jābūt izcilā fiziskajā formā, lai slēpotu – katrs to var darīt savā tempā un stilā. Ja neesi vēl sadūšojies uzkāpt uz distanču slēpēm, cerams, ka šis raksts būs kā iedrošinājums.

## Slēpo savā stilā

Distanču slēpošanā ir divi slēpošanas stili – klasiskais un slidsolis. Liekas, ka tie abi ir kā brāļi, bet iedzījinoties nākas secināt, ka tie drīzāk ir kā brālēni, jo kopīgs tiem ir tikai tas, ka abi ir slēpošanas veidi. Katram no šiem slēpošanas stiliem ir sava specifika, trases un pat atšķirīgas slēpes, tāpēc ļoti bieži cilvēki izvēlas vienu no šiem soļiem un pie tā arī pieturas.

Lai arī slēpošana no skata liekas viegla, pareizas tehnikas apgūšana ir ļoti svarīga, tāpēc vienmēr būtu vēlams kaut stundu paslēpot profesionāļa

uzraudzībā. Pareiza slēpošanas tehnika ne vien padarīs slēpošanu efektīvāku, bet arī novērsīs traumu risku.

Klasisko stilu parasti apgūst pirmo. Tas ir vienkāršāks, mierīgāks un kopumā – saprotamāks. Varētu teikt, ka tas ir slēpošanas pamatu pamats. Slēpošanai klasiskajā stilā vēlamas ir sniegā iebrauktas sliedes, kas tautā tiek sauktas par *špūrēm*. Tas gan nav obligāti, jo *špūri* var iedzīt arī pats, un nākamajā aplī braukšana būs daudz ātrāka un mazāk nogurdinoša. Patiesībā klasiskā stila burvība slēpjas tajā, ka tieši šajā slēpošanas stilā var doties piedzīvojumos ārpus trasēm. Uzvel kājās tūrisma slēpes (tās ir platākas nekā sportam paredzētās) un dodies aizsnigušos mežos, pļavās un īpaši bargās ziemās – pat pāri aizsnigušām ūdenstilpēm.

Slidsolis ir sportiskāks, nedaudz sarežģītāks un izaicinošāks nekā klasiskais stils. Tautā šo soli mēdz dēvēt arī par *skujīņu*, jo slēpes tiek liktas slīpi – kā slidojot. Šis ir daudz jaunāks slēpošanas stils nekā klasiskais. Klasiskajā solī cilvēki slēpojuši jau vairākus gadu simtus, bet slidsolī tikai no pagājušā gadsimta, kad cilvēki saprata – šādi tikt uz priekšu var ātrāk. Labi apgūstot šo soli, amatieris trasē var sasniegt aptuveni 15–20 km/h. Laika gaitā slidsolis attīstījies un mainījies gan tehnikas, gan inventāra ziņā.



Atšķirībā no klasiskā soļa, kuram iebraukta trase nav obligāts nosacījums, slidsolim ir nepieciešama plata trase. Protams, var mēģināt braukt arī pāri sasnigušam laukam, bet tas būs gūti un nesniegs cerēto gandarījumu.

### Inventārs jeb neēd zupu ar dakšiņu

Neko daudz slēpošanā nevajag — pietiek ar slēpēm, zābakiem un nūjām. Bet, kā jau tas dzīvē mēdz notikt, — jo dziļāk mežā, jo vairāk malkas. Jo vairāk iedziļināties slēpošanas niansēs, jo rūpīgāk sākam pievērst uzmanību inventāra izvēlei. Klasiskā slēpošanas stila slēpes ir garākas nekā slidsolim paredzētās. Klasiskā soļa slēpēm tiek smērēta *pēdas smēre*, lai atsperoties slēpe neslīd uz aizmuguri. Mūsdienās tiek piedāvātas klasiskā soļa slēpes, kurām vidusdaļā iestrādātas rievīņas, kuras nodrošina nepieciešamo atspērienu. Salīdzinot — slidsolja slēpes ir īsākas, to purngals ir cietāks un mazāk izliekts. Ar šīm slēpēm ir vieglāk manevrēt un iespējams ātrāk tikt uz priekšu.

Arī nūjas katram stilam ir atšķirīgas. Klasiskajam stilam paredzētās nūjas jāizvēlas garumā aptuveni līdz padusēm, bet slidsolim — aptuveni līdz ausu līpiņām, lai varētu pamatīgāk atsperties.

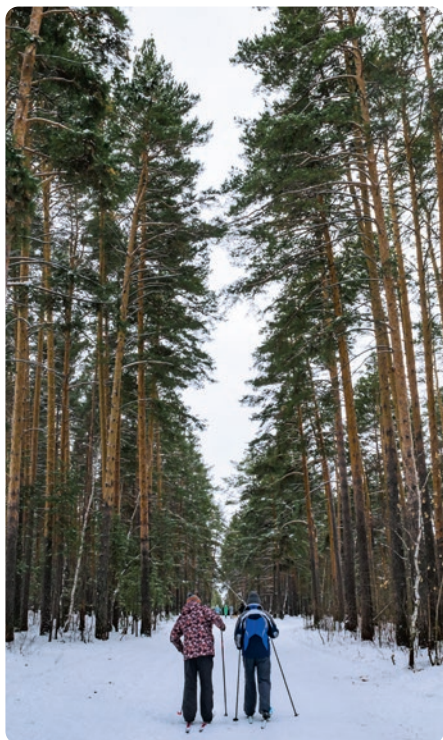
Pat slēpju zābaki šajos stilos atšķiras — slidsolja zābaki ir garāki un stingrāki, lai stabilāk noturētu potīti, savukārt klasiskā soļa zābaki — īsāki un mīkstāki.

### VAI ZINĀJI?

## Tūrisma jeb meža slēpes ir platakas par sporta slēpēm, tāpēc ar tām vieglāk izbraukt tur, kur nav slēpojuši citi.

Protams, var mēģināt abus stilus izbraukt ar vienu inventāru, bet zinoši cilvēki teic, ka tas ir tāpat kā ēst zupu ar dakšiņu — darīt to var, bet tas nav nedz baudāmi, nedz efektīvi.

Kompromiss varētu būt pašas vienkāršākās iesācējiem paredzētās slēpes, kuras ir universālas — tās iespējams izmantot abiem stilam.



### Droša aktivitāte

Distanču slēpošana kopumā tiek uzskatīta par vienu no drošākajiem sporta veidiem. Jā, slēpošana ir grūtāka par skriešanu vai riteņbraukšanu, bet traumu risks ir nesalīdzināmi mazāks. Distanču slēpošana ir daudz saudzīgāka pret ceļiem nekā skriešana, un iespēja savainoties nokrītot ir mazāka nekā riteņbraukšanā vai kalnu slēpošanā.

Vislielākā iespēja tikt pie traumas ir mācoties slēpot, kad nav vēl izstrādājusies nepieciešamā koordinācija un līdzsvars. Šajā laikā pamatīga slodze mēdz būt kakla un plecu joslai, jo jaunais slēpotājs nereti ir sasprindzis.

Kā pirms jebkuras sportiskas aktivitātes, arī pirms slēpošanas obligāti nepieciešams iesildīties, bet pēc — atsildīties ar stiepšanās vingrinājumiem, lai samazinātu iespējamo traumu risku.

### Kur slēpot?

Latvijā pieejamas vairākas labiekārtotas slēpošanas trases, kuras piemērotas gan profesionāļiem, gan iesācējiem.

### OGRE

#### Dabas parks “Ogres zilie kalni”

Trase īpaši piemērota iesācējiem un tiem, kuri slēpo priekam un atpūtai.

### MADONA

#### Sporta un atpūtas bāze “Smeceres sils”

Ļoti augsta līmeņa trase, kurā labi jutīsies tie, kuri jau apguvuši slēpošanu. Tiem, kuri vēl tikai mācās, šo varbūt nevajadzētu izvēlēties par savu pirmo trasi.

### AIZKRAUKLES NOVADS

#### Aktīvās atpūtas objekts “Slēpošanas trase pie Vietalvas”

Iespējams, viena no ainvaskākajām distanču slēpošanas trasēm. Tā vijas gar gleznainās un straujās Vesetas upes krastiem.

### ALŪKSNE

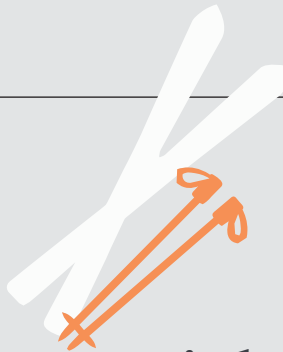
#### Ziemas sporta centrs “Mežinieki”

Te ir gan dažādi nobraucieni, gan interesantas virāžas, gan lēzenāki posmi — katrs var atrast savām spējām ko atbilstošu. ▲

# Eksperta viedoklis

MONTA BLUMBERGA

SIA "Rīgas veselības centrs"  
fizioterapeite



Sportošana ziemā pozitīvi ietekmē mūsu sirds un asinsvadu sistēmas veselību, kā arī organisms sadedzina vairāk kaloriju, lai uzturētu optimālu ķermeņa temperatūru.

Ziemā var doties pastaigā, lēni skriet, bet var arī izbaudīt tikai ziemai raksturīgās aktivitātes — slidošanu, snovbordū vai slēpošanu. Arī braukšana ar ragaviņām un sniega tīrīšana ir pieskaitāma pie fiziskām aktivitātēm. Pieaugušam cilvēkam ar vidējas intensitātes fiziskām aktivitātēm vajadzētu nodarboties vismaz 150 minūtes nedēļā.

Pirms jebkuras aktivitātes jāiesildās. Veicot dinamisku iesildīšanos — pastiepjoties, izkustinot locītavas, paslojot uz vietas — mēs uzlabojam asins cirkulāciju muskuļos un izvairāmies no traumām aktivitātes veikšanas laikā. Pēc fiziskās slodzes vajadzētu veikt arī atsildīšanos, lai ķermenis saprot, ka treniņš ir noslēdzies.

Salā noteikti nedrīkst aizmirst par cepuri, jo caur galvas ādu tiek atdots lielākais siltuma daudzums. Tāpat arī vajadzētu vilkt cimodus, šalli vai kakla apsegu, lai neatstātu atsegtas ķermeņa daļas, jo tās aukstumā ir viegli apsaldēt. Apavi jāizvēlas atbilstoši laikapstākļiem un aktivitātei. Ja ir slidens, labāk vilkt apavus ar protektoriem.

Arī aktivitāti vajadzētu iesākt pakāpeniski, piemēram, sākumā slidojot lēni un palielinot ātrumu. Viegļam treniņam, īpaši sākumā, pietiek vien ar 20 – 30 minūtēm, bet, ja treniņš ir aktīvāks un nav pietiekamas sagatavotības, sākumā arī 15 minūtes būs pietiekami.

**Pareizi elpo:  
ieelpu veic caur degunu,  
lai gaiss paspēj sasilt,  
kamēr nonāk līdz plaušām  
un bronhiem, bet izelpo  
caur muti.**



## SPORTOJOT ĢĒRBIES

#01

kārta: Izvēlies kreklu, kurš uzsūc mirtumu, bet nekļūst slapjš — tie parasti ir izgatavoti no viegla poliestera vai polipropilēna. Neizvēlies kokvilnas kreklu.

#02

kārta: Kokvilnas vai flīsa jaka vai džemperis, kas uzsūc mirtumu un uzturēs siltumu. Laba izvēle ir speciālie sildošie jeb termo krekli vai bikses, kas ir plāni, pieguļ ķermenim un regulē siltumu.

#03

kārta: Virsjaka, kas ir mitruma un vēja necaurlaidīga. Aktīvā treniņā tā var būt nedaudz plānāka. Ja kļūst karsti, virsjaku var novilkt, tomēr nevajadzētu to darīt, ja līst, snieg vai ir stiprs vējš.



ĪSTENS DABĀ  
GĀJĒJS

# Baiba Bendika



BIATLONISTES DARBA DIENA PAIET DABĀ UN KUSTĪBĀ.  
VAI TĀ NAV LABĀKĀ KOMBINĀCIJA IZCILAI DZĪVEI?

# Dzīve uz slēpēm

SPORTISTE BAIBA BENDIKA IR IZTURĪGA UN PRECĪZA. VIŅA PAZĪST GAN TAKU SKRIEŠANU, GAN SLĒPOŠANU, GAN ORIENTĒŠANOS, BET PĀRLIECINOŠI APGALVO, KA BIATLONS IR VISLABĀKAIS SPORTA VEIDS.

## Baiba, pastāsti, kad īsti tu sāki slēpot?

Agrā bērnībā. Es dzīvoju Stalbes pagasta Rozulā, un visa diena, no rīta līdz tumšam vakaram, pagāja ārā uz mazām slēpītēm. Slēpoju, kāpu kokos un spēlēju spēles — viss notika ārā. Bērnībā dažus gadus trenējos arī orientēšanās sportā, tāpēc diezgan daudz nācās paskraidīt arī pa mežiem.

## Kurā brīdī saprati, ka tava aizrauššanās ar slēpošanu ir pārvēršama profesionālā sportā?

Tas notika diezgan ātri — kaut kad pamatskolā, kad sapratu to, ka visiem sporta veidiem man nepietiek laika un jāizvēlas viens, kuram veltīt visu savu laiku. Sirdij tuvākais man bija biatlons — es sekoju līdzī sacensībām, un radās pirmie sapņi un cerības.

## Kāpēc tieši biatlons nevis vienkārši slēpošana?

Biatlons ir daudz interesantāks (*smejas*). Tas ir daudz dinamiskāks, neprognozējamāks un šaušanas dēļ — arī spraigāks. Biatlons nav viegls sporta veids, bet tas ir tik ļoti interesants, ka, arī skatoties no malas, vienmēr ir intriga.

## Kura tev ir sirdij tuvākā slēpošanas vieta Latvijā?

Mājas trase Priekuļos, jo tur slēpoju jau kopš bērnības.

## Tu piedalies biatlona čempionātos visā pasaulē, sākot no Ķīnas un beidzot ar ASV. Saki, vai trasē jūti, ka apkārt ir citādāka daba nekā pie mums?

Ir vietas un trases, kur apkārtējā daba ir diezgan līdzīga mūsu dabai, bet citur, piemēram, Ķīnā, ir izteikti atšķirīga, jo klimats tur ir pavisam cits. Lielākā atšķirība jūtama tad, ja apkārt ir kalni — tie būtiski maina ainavu.

## Kādi plāni tev ir šoziem?

Līdzīgi kā katru sezonu — startēt pēc iespējas labāk un cīnīties par medaļām. Galvenie mērķi ir Pasaules un Eiropas čempionāti. Vēlos parādīt sevi no labākās puses, īstenojot savu potenciālu.

## Vai tev starp treniņiem un sacensībām atliek laika arī izbaudīt ziemu?

Lai arī visa diena ir pakārtota treniņiem un sacensībām, tieši, esot uz slēpēm, bieži sanāk izbaudīt skaistākos ziemas momentus! Man vienmēr līdzī ir arī kalnu *touring* slēpes, ar kurām varu uzkāpt blakus esošajās kalnu virsotnēs un izbaudīt ziemu nedaudz citādāk.

Latvijas ziemu gan sanāk izjust reti, jo pārsvarā esmu prom ārzemēs un labākajā gadījumā atbraucu mājās kādu nedēļu.

### Vai tev patīk treniņos izslēpot ārpus trases?

Jā! Īpaši pavasaros, kad ir sērсна un spīd saule, man ļoti patīk izbraukt ārpus trasēm. Šajā pavasarī bija daudz tādu iespēju un izbraidājos gan tepat Priekuļos, gan kalnos ārpus trasēm. Reizēm tas ir labāks piedzīvojums, nekā braukt tikai pa trasi.

### Vai tev nav bail mežos uzskriet virsū kādam dzīvniekam?

Nē (*Smejas*). Neko vairāk par kādu stirnu vai kādu citu nelielu dzīvnieku satikusi neesmu. Es jau bērnībā kopā ar ģimeni gāju īsākos un garākos pārgājienos mežos — esmu pieradusi būt dabā un nebaidos no tās.

### Vai arī tagad mēdz iziet kādā pārgājienā?

## Dabā esmu gandrīz visu laiku un katru dienu, tāpēc brīvajās dienās labprāt izvēlos palikt kaut kur iekšā vai aizbraukt līdz pilsētai.

### Kā tu noskaņojies pirms sacensībām?

Neliela noskaņošanās sākas jau iepriekšējā vakarā — man patīk pirms miega iziet nelielā pastaigā, mierīgi pārdomāt nākamās dienas plānu.

Pēdējos gados cenšos vairāk strādāt arī pie sporta psiholoģijas, jo, augot rezultātiem, aug arī mentālā spriedze, kas nereti ietekmē rezultātu, tāpēc nepieciešamības gadījumā sazinos ar saviem palīgiem, kuri palīdz atgūt pārlicību pirms starta.

Sacensību dienā man ir savi mazie rituāli un lietu kārtība, kādā es sagatavojos startam, un arī tas palīdz noskaņoties.

### Vai, tavuprāt, cilvēks par sportistu piedzimst vai kļūst?

Cilvēks par sportistu izaug. Gan vide, kurā cilvēks veidojies, gan viņa rakstura īpašības ietekmē to, kāds sportists viņš būs. Var būt daudz un dažādi treneri, kas palīdz un motivē, bet galvenais — cik ļoti tu pats gribi sasniegt mērķus un cik daudz laika esi gatavs ieguldīt sportā. Tas ir galvenais faktors, kas nosaka, cik labs sportists no cilvēka sanāks.



### Vai tev ir bijis kāds interesants slēpošanas piedzīvojums vai atgadījums mežā?

Viena no manām spilgtākajām meža slēpošanas atmiņām ir no kāda ziemas orientēšanās čempionāta bērnībā. Piedalījāties stafetē, es tuvojos finišam, un bija atlicis viens nobrauciens mežā. Ātri novērtēju, ka taisnā līnija man nepatīk, tāpēc braucu blakus. Rezultātā iebraucu celmā un nolauzu slēpi. Pēdējos 300 metrus līdz finišam man bija jākūlējās ar vienu salauztu slēpi. Cik atceros, mums toreiz pat izdevās iegūt medaļu par spīti šai manai neveiksmei.

Ar ziemas orientēšanos nodarbojos pāris gadus paralēli parastajam orientēšanās sportam. Toreiz piedalījies visās slēpošanas sacensībās un paralēli jau nodarbojos arī ar biatlonu.

### Vai tev kādreiz nācies salauzt slēpi vai nūju arī biatlona trasē?

Jā! Slēpes lūzt nedaudz retāk, bet gadās. Pēdējā reize, kad man salūza slēpe, bija pirms diviem gadiem Eiropas čempionātā. Pēc tam, kad sprintā biju jau izcīnījusi zeltu, iedzīšanās ceturtajā aplī apmetu diezgan labu kūleni, salaužot gan slēpi, gan nūju un saliecot šautenes laidni. Ja cietākā trasē sanāk krist vai mest kūleni, tad satraumēties var diezgan viegli.

### Vai tev kādreiz ir bail no trases?

Tagad trases aizvien biežāk tiek veidotas ar asiem pagriezieniem un ātrākiem nobraucieniem, tāpēc ir pagriezieni, kuros es nejutos tik komfortabli, kā gribētos. ▲



# Baiba iesaka



**01** Ziemā sarīko ģimenes vai draugu slēpojumu ar karstu tēju vai siltu zupu noslēgumā – tā noteikti var klūt par lielisku tradīciju!

**02** Aizskrien vai aizej pastaigā pa sev tuvu, bet nezināmu mežu vai taciņām, izzini pasauli sev apkārt un izbaudi mazos dzīves sīkumus, ko sniedz daba!

**03** Izaicini sevi un piedalies kādās sacensībās! Latvijā ir ļoti daudz foršu pasākumu, kas ir lieliski organizēti un sniegs patīkamas emocijas.



## Vērtīgākā atziņa

UZ MĒRĶI JĀVIRZĀS NEATLAIDĪGI,  
PAR SPĪTI NEVEIKSMĒM, KAS  
GADĀS CEĻĀ. SPORTS IR LABS  
VEIDS, KĀ PILNVEIDOT SEVI UN  
AUDZINĀT RAKSTURU.

Uzzini vairāk par biatlona  
aktualitātēm un pasākumiem





## Arvien zaļie meži

01

Mežā zaļuma netrūkst arī ziemā – to nodrošina mūžzaļie augi, kuru lapās arī aukstajā sezonā turpinās fotosintēze. Visnozīmīgākie meža zaļuma gādātāji ir skujkoki: priedes, egles, vietām kadiķi. Visai krietnu devu zaļuma dod arī mūžzaļie puskrūmi, brūklenāji un malu malās dāsnī augošās dažādu sugu sūnas. Spītējot aukstumam, turpina dzīvot un pat lēni augt ķērpji. Arī šajā laikā mežos var aplūkot dažādas sēnes, pārsvarā dominē uz koksnes augošās sēnes, lielākoties – daudzgadīgās piepes. Ar nelielu sarkanās krāsas devu mežu vietām atdzīvina irbeņu, savvaļas rožu, maijpuķīšu, žagatiņu, mieturu mugureņu un bebrukārkliņu augļi.

## Putnu rosība

02

Aukstajā sezonā Latvijā var būt sastopami vairāk nekā 100 sugu putni. Lai kādi būtu meteoroloģiskie apstākļi, nekas nespēj pilnībā apturēt šo lidoņu rosību. Īpaši čakli jārosās dienas putniem: kā nekā īsajā gaišajā diennakts periodā jāpaspēj uzņemt nepieciešamo barības devu. Kamēr vien ir saglabājušās neaizsalušas relatīvi seklas vietas, tajās mēdz uzturēties plakanknābjainie ūdensputni (pīles, gulbji) – gan mūsējie, kas nav devušies prom, gan pie mums no citurienes atlidojušie un mūsu zemei cauri lidojošie.

## Ziema ūdenos

03

Aukstumu mīlošās saldūdens mencas, nakts mednieces vēdzeles, pulcējas vienkop. Viņas gatavojas nārstam, kas parasti ilgst no decembra beigām līdz februārim. Jo aukstāks ūdens, jo intensīvāks vēdzeļu nārsts. No jūras augšup pa meža ūdenstecēm uz savām nārsta vietām migrē upes nēģi. Nārstos gan viņi tikai pavasarī. Jo tumšākas naktis – jo aktīvāk šie apaļmutnieki dodas pret straumi. Gan aizsalušās, gan ledus nesegtās ūdenstīpēs turpina rosīties ne vienas vien sugas ūdens bezmugurkaulnieki.



## Sēne ar ragiem

04

Gada dzestrajā laikā, dodoties mežā, var uziet tādu dārgumu kā briežu ksilāriju (*Xylaria hypoxylon*). Neparastā sēne, kas izskatā līdzinās brieža ragiem, bieži atrodama uz mirušas koksnes – celmiem, kritālām un zemē nobirušiem zariem. Visai parasta šīs sēnes augtene ir arī veci, neliela diametra lapu koku celmi.

Jā, varbūt tā ir mazliet parasta, taču – maz ievērota sēne, tāpēc jāspēj to ieraudzīt! Briežu ksilāriju auglķermeņi izmērā ir nelieli – vien 1–8 cm gari, tikai 2–8 mm plati un ne vairāk kā 5 mm biezi. Meklējot jālūkojas pēc atmirusas lapu koksnes.



# dabāas vēsmas



# Ziemas pārgājienu un nakšņošana mežā

UZZINI PODKĀSTĀ

Katram gadalaikam ir sava pārgājienu specifika. Vasarā baudām silto laiku, bet ziemā, kad kokiem lapas nobirušas, iespējams redzēt tālāk, plašāk un ierastās ainavas iegūst pilnīgi citu noskaņu. Būtu nepareizi teikt, ka ziemas pārgājienu ir grūtāki, bet, lai tiem sagatavotos, jāpievērš uzmanību detaļām, kuras nav aktuālas citos gadalaikos. Īpaši rūpīgi jāgatavojas, ja ziemā plāno mežā arī nakšņot – viena kļūda aukstajā laikā piedzīvojumu var pārvērst par sūru pieredzi.

Kur likt slapjos apavus? Kāda auduma apģērbi izvēlēties? Vai iespējams iztraucēt guļošu meža dzīvnieku? Un ko darīt, ja sanāk satikties ar dzīvnieku aci pret aci? Vai Latvijā iespējams nakšņot, izrokot sniega alas? Par ziemas pārgājienu stratēģijām un dzīvnieku uzvedību ziemā šajā epizodē stāsta aizrautīgi dabā gājēji – žurnālists Jānis Kļaviņš un “LVM Rekreācijas un medības” direktors Egils Ozols. Abi viesi ir mednieki, kuri nebaidās doties dabā pašos skarbākajos apstākļos – viņu pieredze ir vēra ņemama un tajā ir vērts ieklausīties!

KLAUSIES



# dabā gājējis

# SVĒTKU EGLĪTE NO LATVIJAS VALSTS MEŽIEM

AS "LATVIJAS VALSTS MEŽI" (LVM) APSAIMNIEKOTAJĀS TERITORIJĀS KATRA ĢIMENE, GATAVOJOTIES GADA NOGALES SVĒTKIEM, VAR NOCIRST VIENU EGLĪTI.

## KĀ ATRAST LATVIJAS VALSTS MEŽUS?



Izmanto LVM GEO lietotni – tur redzēsi LVM mežu robežas



Dabā vadies pēc LVM īpašuma zīmēm – tās uzstādītas uz LVM robežas ceļa vai kvartālīstīgas malā un kvartālīstīgu krustpunktos



## KUR ATĻAUTS CIRST?



Grāvju malās



Kvartālīstīgās



Meža ceļu malās



Zem elektrolīnijām



Pieaugušā mežā zem lielajiem kokiem

## KUR AIZLIEGTS CIRST?



Jaunaudzēs



Citu īpašnieku mežos bez atļaujas



Aizsargājamās teritorijās

## KĀDU EGLĪTI DRĪKST CIRST?



Augstumā līdz 3 m

Ø < 12 cm

Celma diametrs līdz 12 cm aptuveni 10 cm no zemes



Zāģē līdz ar zemi, lai asais celms nesavaino citus meža apmeklētājus un zvērus



Nevajadzīgos zarus nozāģē un atstāj turpat mežā

## KUR LIKT EGLĪTI PĒC SVĒTKIEM?



Apsedz ar zariem dārza augus



Izmanto kociņu kā kurināmo