



# Отметим 105-летие Латвии физической активностью!

18 ноября в 11:18 призываем всех вентспилчан в честь Провозглашения независимости Латвийской Республики быть физически активными и отметить 105-летие Латвии забегом, ходьбой, скандинавской ходьбой или велоаездом.

Желающие смогут выбрать забег, ходьбу или скандинавскую ходьбу на 11,5 километров или велоаезд на 19 километров по контуру Латвии по улицам Вентспилса. Старт велоаезду будет дан в саду Ренья, а забегу, скандинавской ходьбе или ходьбе – на перекрестке улиц Звайгжню и Сабилес.

## Программа мероприятия:

В 10:00 – старт скандинавской ходьбе и ходьбе на дистанции 11,5 километров (старт будет дан на перекрестке улиц Звайгжню и Сабилес);

С 10:30 – сбор участников в саду Ренья для дистанций забега и велоаезда;

В 11:18 – старт велоаезду на 19 километров (старт будет дан в саду Ренья);

В 11:18 – старт забегу на 11,5 километров (старт будет дан на перекрестке улиц Звайгжню и Сабилес);

Карту маршрута длиной 11,5 км можно найти [ЗДЕСЬ](#).

Карту маршрута длиной 19 км можно найти [ЗДЕСЬ](#).

Во время забега, скандинавской ходьбы, ходьбы и велоаезда можно стартовать вместе с опытными участниками, кто умеет держать темп, и они будут наблюдать за тем, чтобы каждый правильно проходил дистанцию! После финиша каждый получит памятный сувенир и сможет выпить горячего чая и отведать каши!

Покажем, что мы активны, спортивны и начнем день забегом или велоаездом по контуру Латвии в Вентспилсе. Трасса для велоаезда не является точной копией контура Латвии, но включает в себя безопасную и интересную езду по велодорожкам и лесным тропам Вентспилса, и за это время можно осмотреть места за пределами центра города. Трассы подготовлены в сотрудничестве с представителями ООО «Ģeodēzists» и [Veloceļojumi.lv](#).

Призываем всех к участию в мероприятии и активно начать утро Дня рождения Латвии!

Мероприятие организовано в рамках проекта ЕС №9.2.4.2/16/1/103 «Мероприятия по содействию в укреплении здоровья местного общества и профилактике заболеваний в Вентспилсе»! Цель проекта – способствовать смене привычек здоровья общества, улучшая доступность услуг профилактики заболеваний и содействовать улучшению здоровья жителей. Проект включает ряд мер, направленных на содействие и популяризацию физической активности, здорового питания и духовного здоровья общества.



REGULĀCIJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ