

VESELĪBAS MARŠRUTS



Maršruts GPX formātā

Maršruts

Veselības maršrutā, gar gleznainiem levas un Trumulīša ezeru krastiem, iespējams apvienot patikamo ar lietderīgo – pastaigu brīvā dabā un fiziskās aktivitātes. Maršrutā izvietoti informācijas stendi ar vingrojumiem veselības veicināšanai dažādām vecumu grupām. Taka īpaši patiks ģimenēm ar bērniem, kuriem būs piedzīvojums izzināt dabu, īpaši bebru dzīvi. Pastaigu var apvienot ar peldi levas ezerā un maltītes pagatavošanu ezera krastā esošajā grilmājā.

Maršruta gaita

Veclaicenes vēstures krātuve – levas ezers – Trumulītis – Pērlupīte

Ceļa segums	Ieteicamais laiks
Takas, meža ceļi un ceļi ar grants segumu	Aprīļa beigas – oktobris
~2,5km	~1h

Grūtības pakāpe

Vieglā

Sākuma punkts, beigu punkts	Marķējums
levas ezera krasts, pretī stāvlaukumam Kornetu centrā GPS: 57.5897, 26.9497	Aplēvide taka markēta pretēji pulksteņrādītāja virzienam ar violetas krāsas aplīšiem

! Der zināt!

Maršruta veikšanai nepieciešami piemēroti apvidus apavi. Atsevišķos maršruta posmos, atkarībā no meteoroloģiskiem un citiem apstākļiem, var būt滑denas takas, kāpnes un laipas. Maršruts iet gar privātmājām, kur var būt nepiesieti sunji.

Katrums ir atbildīgs par savu drošību maršruta veikšanas laikā. Glābšanas dienesti: 112 levēro principu "#Dabā ejot. Ko atnesi, to aiznes!"

i Serviss

Auto un treileru stāvlaukums "Korneti" Pašapkalpošanās tūrisma informācijas punkts Bezmaksas dzeramā ūdens uzpildes punkts "Vaiņagi", Korneti, Veclaicenes pagasts, Alūksnes novads GPS: 57.5899, 26.9480	Brīvdienu māja "Dzerves ezers" +371 26391443 dzervesezers@gmail.com GPS: 57.5871, 26.9438
Brīvdienu māja "Ezerlīci" +371 26186570 ritameldere@inbox.lv GPS: 57.5906, 26.9555	Dabas māja pie Raipala ezera +371 25442335, +371 29130280 tic@aluksne.lv www.visitaluksne.lv GPS: 57.5847, 26.9945

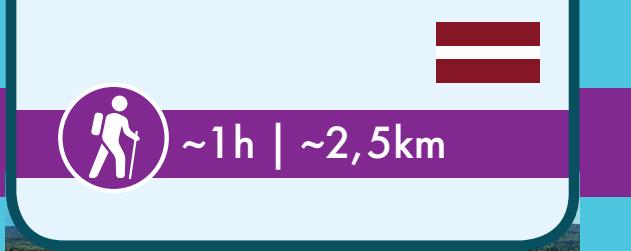


Foto: Alinars Gaidis



Foto: Linda Pastare



Foto: Linda Pastare



Foto: Linda Pastare



Foto: Linda Pastare

visit **Alūksne**
Ojukse

+371 29130280, +371 25442335
tic@aluksne.lv | www.visitaluksne.lv

Alūksnes Tūrisma
informācijas centrs
Pils iela 25A, Alūksne,
Alūksnes novads, LV-4301



Aizsargājamo
ainavu apvidus
VECLAICENE
www.visitveclaicene.lv





~1 h | ~2,5km

VESELĪBAS MARŠRUTS



1 Veclacīenes vēstures krātuve

Vēsturiskajā Aizsargu namā izvietotajā Veclacīenes vēstures krātuvē var iizzināt apkārtnes vēsturi, dzīvi Latvijas – Igaunijas pierobežā un valodas īpatnības.
GPS: 57.5894, 26.9476

2 Ievas ezers

Kornetu centrā ir viens no astoņiem Kornetu ezeru virknes ezeriem, kura vidējais dziļums ir 5,2 m, bet maksimālais – 12,5 m. Ezera krastā iekārtota peldvietā un izveidota atpūtas vieta ar brīvi pieejamu grila namiņu maltītes pagatavošanai.
GPS: 57.5898, 26.9537

3 Trumulītis

Mazākais un arī seklākais no Kornetu ezeru virknes ir Trumulītis (arī Mazais ezers, Mazais Šķaunačītis). Tā vidējais dziļums – 2,4 m, lielākais – 4,5 m; aizaugošs ezeriņš, kas atgādina mazu blodiņu.
GPS: 57.5900, 26.9606

4 Pērlupīte

No Trumulīša iztek Pērlupīte (saukta par Laknu, Sveķupīti, arī Slokas upīti, igauniski – Pärljõgi). Nosaukums liecina, ka senāk te mājojušas ziemeļu upespērlenes (*Margaritifera margaritifera*). Upīte tikai 4 km līkumo pa Latviju, 2 km tā ir Igaunijas-Latvijas robežupe, bet kopumā tā ir 41 km gara Mustjegi (Gaujas baseins) pieteka ar lielu vidējo kritumu 2,37 m/km.

Pastaiga ir ieguldījums Tavā veselībā!

Pastaiga:

- Samazina stresu un spriedzi
- Uzlabo domāšanas, spriešanas un koncentrēšanās spējas
- Uzlabo līdzvaru
- Nodrošina veselīga ķermeņa svara saglabāšanu
- Palielina muskuļu masu un spēku.