

Estonia – Latvia

Vadlīnijas pārgājieniem ārzemniekiem un starpkultūru sociālajām grupām

Testētas ar ~40 starptautiskiem dalībniekiem pilotpārgājienā Lilaste-Carnikava, Latvija, 28.09.2024.

Projektā “Pārgājienu taku pieejamības uzlabošana dažādām sociālajām grupām”

Sagatavoja biedrība ”Movement Spontaneous”

Ievads

Projekts “Pārgājienu taku pieejamības uzlabošana dažādām sociālajām grupām” ir izstrādāts, lai sniegtu iespēju ārzemniekiem iepazīt Latvijas un Igaunijas dabas ainavas. Šajās grupās ietilpst starptautiskie studenti, ārvalstu darbinieki, bēgļi un tūristi. Šis projekts veicina iekļaujošu vidi, kurā cilvēki no dažādām kultūrām var izbaudīt dabu, iepazīt vietējos iedzīvotājus un veidot jaunas attiecības.

Šīs vadlīnijas ir izstrādātas, lai palīdzētu pārgājienu **organizatoriem, pakalpojumu sniedzējiem, nevalstiskajām organizācijām un pašvaldībām** veiksmīgi plānot un organizēt pārgājienu, kas ir pieejami ārzemju dalībniekiem. Tajās sniegti praktiski, soli pa solim izstrādāti norādījumi par to, kā:

- Piesaisīt un motivēt starptautiskos dalībniekus;
- Plānot un vadīt iekļaujošus un drošus pārgājienu;
- Pārvarēt valodas barjeras un kultūras atšķirības;
- Nodrošināt, lai visi dalībnieki, neatkarīgi no viņu pieredzes vai zināšanām par vietējo vidi, justos komfortabli un gaidīti.

Šīs vadlīnijas palīdzēs jums organizēt iekļaujošus pārgājienu, kas veicina vietējo un ārzemju iedzīvotāju mijiedarbību, bagātinot Latvijas un Igaunijas sociālo un kultūras vidi. Neatkarīgi no tā, vai esat pieredzējis vai jauns pārgājienu vadītājs, šeit atradīsiet noderīgus padomus par plānošanu, sagatavošanu, dalībnieku iesaisti un drošību, lai izveidotu pieejamas un neaizmirstamas pieredzes.

Pāpildus šīm vadlīnijām varat noskatīties izglītojošu filmu: <https://youtu.be/2rUIZgiUdcU>.

1. Pārskats un mērķis

- **Projekta mērķis:** Padarīt pārgājienu pieejamus ārzemniekiem, kuri uz laiku dzīvo Latvijā vai Igaunijā (studentiem, darbiniekiem, bēgļiem, tūristiem), organizējot vienkāršus un strukturētus pārgājienu.
- **Uzdevums:** Nodrošināt tūrisma aktivitāšu organizatoriem, nevalstiskajām organizācijām un pārgājienu vadītājiem praktiskas vadlīnijas par to, kā iesaistīt starptautiskas grupas un radīt jauku un iekļaujošu pieredzi visiem dalībniekiem.

2. Mērķauditorijas identificēšana un iesaiste

- **Auditorija:** Ārzemju studenti (piemēram, Erasmus apmaiņas studentus), starptautiski darbinieki, bēgļi un tūristi.
- **Iesaistīšana:** Izmantot sociālos tīklus, piemēram, Facebook grupas, Instagram un WhatsApp (piemēram, Erasmus Network), lai reklamētu pārgājienu. Lūgt vietējās universitātes un nevalstiskās organizācijas izplatīt informāciju starptautiskai auditorijai. Sadarboties ar influenceriem un satura veidotājiem, kuri pieder pie mērķauditorijas, lai piesaistītu dalībniekus.
- **Galvenie motivatori:**
 - Bezmaksas dalība un ēdiens ir nozīmīgi faktori, lai piesaistītu dalībniekus.
 - Labs laiks un vienkāršs līdzī nēņemamo lietu saraksts palīdzēs izvairīties no atteikumiem.
 - Pārgājieniem jābūt īsiem un draudzīgiem iesācējiem (10-15 km ir ideāls attālums).
 - Reklāmā un komunikācijā izmantojot starptautiskas valodas, piemēram, angļu valodu, dalībnieki jutīsies gaidīti.

3. Pārgājiena organizēšana

- **Planning:**
 - **Maršruts:** Izvēlieties pārbaudītus un drošus maršrutus, lai izvairītos no problēmām. Piemēroti ir vienkārši un vidēji gari maršruti (10-15 km). Lai atrastu un lejupielādētu GPX failus izvēlētajam maršrutam, izmantojiet tādas vietnes kā [Baltictrails.eu](https://baltictrails.eu).
 - **Grupas lielums:** Grupas lielums būs atkarīgs no pasākuma popularitātes un ārzemnieku kopienas iesaistes. Izveidojot reģistrācijas formu un norādiet, ja ir dalībnieku skaita ierobežojums. Varat sagaidīt, ka ieradīsies 50-80% no reģistrētajiem dalībniekiem. Ja laika prognoze ir nelabvēlīga, neierašanās rādītājs var būt lielāks. Ja grupas lielums pārsniedz 50 cilvēkus, sazinaties ar vietējo pašvaldību, lai saņemtu apstiprinājumu un papildu norādījumus, organizējot pārgājienu.
 - **Pirms pasākuma komunikācija:** Izveido publisku pasākumu.
 - 1) Facebook ir lieliska platforma, lai izveidotu publisku pasākumu un sasniegtu plašu auditoriju. Pasākuma lapai jābūt pievilcīgai un informatīvai, ietverot informāciju par pārgājiena mērķi, tikšanās vietu, grafiku un grūtības pakāpi. Izmantojiet viegli saprotamu valodu (galvenokārt angļu valodā) un pievienojat attēlus no iepriekšējiem pārgājieniem vai ainavām, kuras dalībnieki piedzīvos.



Attēls Nr. 1, Reklāmas bildes piemērs

Movement Spontaneous, Boards You un 3 citu rīkotie pasākumi
 Lilastes stacija, Carnikava, LV-2163, Latvija
 Ilgums: 5 h
 Publiskais pasākums · Ikviens Facebook tīklā vai ārpus tā

It's time for a student hike! Celebrate the beginning of the warm autumn season by staying active and joining international students for a 10-15 km morning hike through forest trails near Lilaste beach. Expect some community building activities and a tasty pizza at the end of the hike!
 Be prepared – bring a fully charged smartphone, plenty of water, your favorite snacks, comfortable shoes, an extra set of clothes and socks (for the activities at the end) and see you on the trail!
 Meeting point: Starting location will be announced in the participants' WhatsApp chat after registration. Each participant is responsible for purchasing their own public transport ticket. Tickets can be bought in advance online at vivi.lv or via the Mobilly app.
 Participation is free of charge. Registration close on Thursday at 18:00. To register, click "Going" and fill out the form:
<https://airtable.com/appSPk0IpeE0cUBQ1/shrUVTjvy9r1kAWqV> . Anyone can join the hike, you don't have to be a student to join.
 This activity is part of the project "Forest and Coastal Hiking Trails' accessibility improvement for different social groups (Accessible Hiking Trails)" (EE-LV00013). The project is implemented with the financial support of the European Union's Interreg Estonia-Latvia 2021-2027 program. For more information about the project, visit:
<https://letshike.co/projects> .
 NB! This event might be photographed or filmed. By participating in the activity, you consent to photo, video and audio recording of you and their release or reproduction to be used for promotional purposes, advertising, inclusion on websites, or for any other purpose unless noted differently.
 Q&A - 26368790 Andra, 20227957 Anna

Lilastes stacija, Carnikava, LV-2163, Latvija
57,182160, 24,335310

Viesi	Skatīt visu
17 Went	30 Interested

Privātums · Noteikumi · Reklāma · Reklāmu izvēle · Sīkfaili · Vairāk · Meta © 2024

Attēls Nr. 2, Publiska pasākuma piemērs [Facebook event](#)

2) Izveidojiet reģistrācijas formu ar šādiem lauciņiem:

- Vārds, uzvārds
- Tālruna numurs ar valsts kodu (ja plānojat izveidot WhatsApp grupu)
- E-pasts (ja plānojat sūtīt informāciju pa e-pastu)
- Pilsonība
- Sociālo tīklu profils (ja dalībnieks vēlas tikt atzīmēts fotogrāfijās un video)
- Atļauja fotografēt un filmēt pasākumā (atzīmējams lodziņš)
- Pieņemšana, ka dati tiks apstrādāti saskaņā ar spēkā esošajiem datu aizsardzības noteikumiem (atzīmējams lodziņš)
- Vieta komentāriem vai jautājumiem

3) Iekļaujiet saiti uz pārgājiena WhatsApp grupu, lai uzturētu saziņu ar dalībniekiem. Nosūtiet praktisku informāciju par pārgājienu, tostarp transporta atiešanas laikus, pārgājiena

garumu, maršrutu, laika prognozi, līdz ņemamo mantu sarakstu utt. Ja plānošanu veic komanda, apsveriet iespēju izveidot atsevišķu saziņas kanālu tikai organizatoriem.

4) Pārliecinaties, ka popularizējat savu pasākumu dažādās platformās, piemēram, LinkedIn, interešu grupās, vietējos kopienas centros (izmantojot fiziskos plakātus) un citur, jo ne visi potenciālie dalībnieki izmanto Meta produktus, piemēram, Facebook, Instagram vai WhatsApp.

- **Lomas un atbildības:**

- **Komandas vadītājs:** Koordinē pārgājienu, vada grupu no priekšas un pārvalda saziņu, ir jāspēj pieņemt ātrus un pārdomātus lēmumus, lai nodrošinātu visu dalībnieku drošību.
- **Vadītāja atbalsts:** Palīdz vadīt grupu pārgājiena laikā un nodrošina, ka viss nepieciešamais aprīkojums (piemēram, vismaz trīs rācijas) ir pieejams efektīvai saziņai, palīdz ar orientēšanos, uzrauga grupas tempu.
- **Aktivitāšu un ēdināšanas vadītājs:** Pārvalda ēdienu izdalīšanu (uzkodas vai vieglas maltītes pārgājiena laikā), koordinē ar pakalpojumu sniedzējiem vai sponsoriem, lai piegādātu ēdienu uz vietas, ja nepieciešams, un plāno jebkādas papildu aktivitātes (spēles, kultūras apmaiņas).
- **Pārgājiena grupas aizmugures koordinators:** Nodrošina, ka visi dalībnieki tiek uzskaitīti pārgājiena beigās un sazinās ar komandas vadītāju par grupas progresu, pēdējais cilvēks pārgājienā.
- **Komunikācijas speciālists:** Veido publicitāti par pasākumu, atbild uz biežāk uzdotajiem jautājumiem.

4. Komunikācija un iekļaušana

- **Valodas barjeru pārvarēšana:** Visa informācija jāsniedz angļu valodā (vai citā plaši runātā valodā), tomēr daži dalībnieki joprojām var saskarties ar valodas barjerām. Lai nodrošinātu iekļaušanu, izmanto vizuālos palīg līdzekļus, piemēram, zīmes, simbolus un kartes ar skaidri iezīmētiem maršrutiem un svarīgām pieturām, lai palīdzētu ikvienam sekot līdz. Lietotnes ar GPS takas kartēm un papildinātiem orientieriem ir lielisks risinājums, lai sniegtu detalizētu, pieejamu informāciju. Ja nepieciešama papildu palīdzība, tādi rīki kā Google Translate, Siri vai Microsoft Translator var nodrošināt balss-teksta tulkojumus uz vietas, nodrošinot efektīvu saziņu visā pārgājienā.
- **Iekļaušana:** Izvairieties no ārzemnieku atdalīšanas no vietējiem iedzīvotājiem - jauktas grupas veicina jaunus kontaktus un pieredzi.
- **Grupas dinamika:**
 - **Iepazīšanās aplis:** Pārgājiena sākumā ļaujiet katram dalībniekam pateikt savu vārdu, no kuras valsts ieradies un ko viņš sagaida no pārgājiena. Tas palīdz iepazīties un veicina starpkultūru apmaiņu.
 - **Dalībnieku uzskaitē:** Pārgājiena sākumā izveidojat reģistrācijas lapu, lai pārliecinātos, ka visi ir uzskaitīti. Parakstīšanās lapā var kalpot arī kā apstiprinājums, ka dalībnieki uzņemas atbildību par savu drošību un piekrīt, ka organizatori viņus fotografē.
 - **Draugu sistēma:** Veidojiet dalībnieku pārus, lai veicinātu mijiedarbību un nodrošinātu, ka neviens nepazūd pārgājiena laikā, uzlabojot gan sociālo dinamiku, gan drošību.

- **Grupas lomas:** Piešķirat konkrētas lomas, piemēram, "palīgs ēdiena sagatavošanā", komandas aktivitāšu vadītājs" vai "atbalsta atbildīgais", lai saglabātu grupu organizētu un veicinātu sadarbību.
- **Sarunu tēmas:** Piedāvājat vienkāršas sarunu tēmas, lai veicinātu diskusijas, piemēram, jautājot par iecienītākajiem pārgājiena piedzīvojumiem vai kultūras atšķirībām.

5. Aprīkojums un pakošanas saraksts

- **Vienkāršs aprīkojums:** Laicīgi nosūtāt dalībniekiem līdzīgu ņemamo mantu sarakstu. Būtiskākās lietas, kas jāiekļauj:
 - Ērti apavi pārgājieniem (derēs sporta apavi vai pārgājēju zābaki, kas piemēroti piekrastes, meža vai nelīdzenam reljefam)
 - Apģērbs atbilstoši laikapstākļiem:
 - Ūdensnecaurlaidīga jaka vai lietusmētelis
 - Siltie slāņi (džemperis vai termoveļa vēsākam laikam)
 - Viegls, elpojošs apģērbs siltam laikam
 - Aizsardzība pret sauli:
 - Saules aizsargkrēms
 - Cepure vai lakats
 - Saulesbrilles
 - Dzēriens un uzkodas:
 - Ūdens pudele (vismaz 1–2 litri, īpaši garākiem pārgājieniem)
 - Enerģētiskas uzkodas (piemēram, rieksti, žāvēti augļi, musli batoniņi)
 - Ērta mugursoma, lai visu nepieciešamo varētu ērti nest
 - Personīgās lietas:
 - Nepieciešamās zāles (īpaši alerģiju vai citu veselības problēmu gadījumā)
 - Pirmās palīdzības priekšmeti (plāksteri, tūlzu aizsargi, u.c.)
- **Papildus (pēc izvēles):**
 - Viegls paklājiņš vai plets atpūtai
 - Pārgājēju nūjas (papildu stabilitātei nelīdzenā apvidū)
 - Kukaiņu atbaidīšanas līdzeklis (īpaši mežainās teritorijās)
 - Portatīvais lādētājs (power bank) telefona uzlādei, īpaši garākos pārgājienuos
 - Kamera vai viedtālrunis fotogrāfijām
- **Papildu ieteikums:** Ja kādam dalībniekam nav nepieciešamā pārgājēju aprīkojuma, ieteicams sniegt informāciju par pieejamām nomas iespējām vai vietējiem veikaliem, kur var iegādāties nepieciešamās lietas par saprātīgām cenām.

Līdzīgu ņemamo mantu saraksta piemērs pieejams 10. pielikumā.

6. Ēdiens un aktivitātes

- **Motivācijas faktors:** Ēdiens ir svarīgs motivators, īpaši ārzemniekiem un studentiem ar ierobežotu budžetu. Piedāvājat bezmaksas, vienkāršas maltītes, piemēram, sviestmaizes, augļus, uzkodas vai ēdienus, kurus var pagatavot, pievienojot karstu ūdeni (kuskuss, griķu pārslas, kukurūzas pārslas, zirņu pārslas, kartupeļu biežputra ar piena pulveri u.c.) [skatīt 10. pielikumu]. Cenšaties iekļaut dažādas uztura iespējas, lai pielāgotos dažādām vajadzībām (veģetārie, bez laktozes, halal u.c.).
- **Kur ieturēt maltīti:** Plānojat pusdienu pauzi pārgājiena viduspunktā. Tas ļaus dalībniekiem atpūsties un socializēties. Sēdēšanai noderēs soliņi vai sausas koku stumbri, bet, ja tādu ceļā nav, var lūgt dalībniekus paņemt līdzi paklājiņus.
- **Iepazīšanās aplis:** Notiek pārgājiena sākumā un kalpo kā “ledus laušanas” aktivitāte, lai dalībnieki varētu iepazīties. Grupas vadītājs aicina visus nostāties aplī, uzdod iepazīšanās jautājumus un izklāsta dienas plānu, norādot, kad un kur paredzētas pauzes. Noderīgs ieteikums – izmantot ruporu vai skaļruni, lai visi varētu skaidri dzirdēt.
- **Saliedēšanās aktivitātes:** Veicina sadarbību un palīdz dalībniekiem izveidot ciešākas attiecības. Tajās var ietilpt komandas izaicinājumi, kas prasa sadarbību un komunikāciju. Turklāt kopīga maltītes pagatavošana (piemēram, ēdiena gatavošana uz ugunskura) vai pirts apmeklējums rada draudzīgu atmosfēru un stiprina grupas saikni.
- **Atsauksmju aplis:** Notiek pārgājiena beigās un dod iespēju dalībniekiem dalīties savās pārdomās par pieredzēto. Grupas vadītājs aicina visus atkal pulcēties aplī un lūdz katru dalīties ar to, kas patika visvairāk. Šajā brīdī arī tiek pārrunāti nākamie soļi un nākotnes pārgājienu plāni. Arī šeit megafons var būt noderīgs.

7. Transports un pieejamie pakalpojumi

- **Loģistika:** Laicīgi sniedzat skaidru informāciju par transporta iespējām, tostarp sabiedriskā transporta maršrutiem, grafikiem un precīzu tikšanās vietas adresi (piemēram, dzelzceļa stacija vai autoosta). Norādat arī tikšanās laiku, lai dalībniekiem būtu vieglāk orientēties. Cilvēkiem, kuri nav pazīstami ar vietējo transporta sistēmu un valodu, atrašanās vietas meklēšana var būt sarežģīta.
- **Transports un grafiks:** Dalaties ar interneta saitēm uz vietējiem transporta sarakstiem Latvijā un Igaunijā. Vietne Baltictrails.eu piedāvā visaptverošu informāciju par pieejamajiem transporta maršrutiem un grafikiem pārgājieniem dalībniekiem, aptverot visus transporta veidus – gaisa, auto, autobusu un vilcienu satiksmi Baltijas reģionā: [Baltic Coastal Hiking: Getting there & around](#) un [Baltic Forest Hiking: Getting there & around](#).
- **Nakšņošana:** Ja pārgājiens ir ilgāks vai norisinās vairākas dienas, informējiet dalībniekus par tuvumā pieejamajām naktsmītnēm. Baltijas pārgājieniem takas maršrutos bieži atrodas pārgājieniem draudzīgas naktsmītnes, kas pielāgotas tieši pārgājieniem entuziastiem un piedāvā atbilstošus pakalpojumus. Vairāk informācijas par šīm naktsmītnēm var atrast attiecīgajās saitēs. Resursi: [Hiker - friendly Sign: Meaning](#) un [Hiker - friendly Accommodation: Providers list](#).
- **Atcelšana:** Ja pārgājiens tiek atcelts (piemēram, izteikti nelabvēlīgu laikapstākļu dēļ), informējiet dalībniekus pēc iespējas ātrāk. Taču nelabvēlīgu laika apstākļu dēļ nav ieteicams atcelt pārgājienus, ja vien tie nav bīstami – tā vietā piedāvājat bezmaksas lietusmēteļus vai aicināt dalībniekus ģērbties atbilstoši laikapstākļiem. Tāpat lūdziet dalībniekiem ziņot, ja viņi tomēr nevarēs piedalīties, lai organizatori varētu labāk plānot aktivitātes un maltītes.

8. Drošība un riski

- **Pirmā palīdzība:** Vienmēr ņemiet līdzi pamata pirmās palīdzības komplektu un norīkojiet komandas locekli, kurš būs atbildīgs par veselības un drošības jautājumiem.

- **Vietējie apdraudējumi:** Ja dalībnieki nav pazīstami ar vietējo dabu, sniedziet īsu informāciju par iespējamiem riskiem (piemēram, ērces, odi, dzeloņaugi).

9. Atsauksmes pēc pārgājiena un turpmākā saziņa

- **Atsauksmju iegūšana:** Izmantojiet vienkāršu anketu vai aptauju, lai apkopotu atsauksmes par pārgājiena organizāciju, iekļaujošu vidu un dalībnieku apmierinātību.
- **Datu apkopošana:** Ar iepriekšēju dalībnieku piekrišanu variet reģistrēt datus (piemēram, cik cilvēku reģistrējās un cik reāli ieradās, viņu valstspiederību u.c.), lai novērtētu pasākuma veiksmīgumu un identificētu uzlabojumu iespējas nākotnes pārgājieniem.
- **Saziņa:** Izmantojiet dalībnieku čatu vai e-pastu sarakstu, lai informētu par gaidāmajiem pasākumiem, dalītos ar fotogrāfijām un sniegtu atgriezenisko saiti. Pārliecinaties, ka saziņa ir mērķtiecīga un netiek pārslogota ar liekiem ziņojumiem.

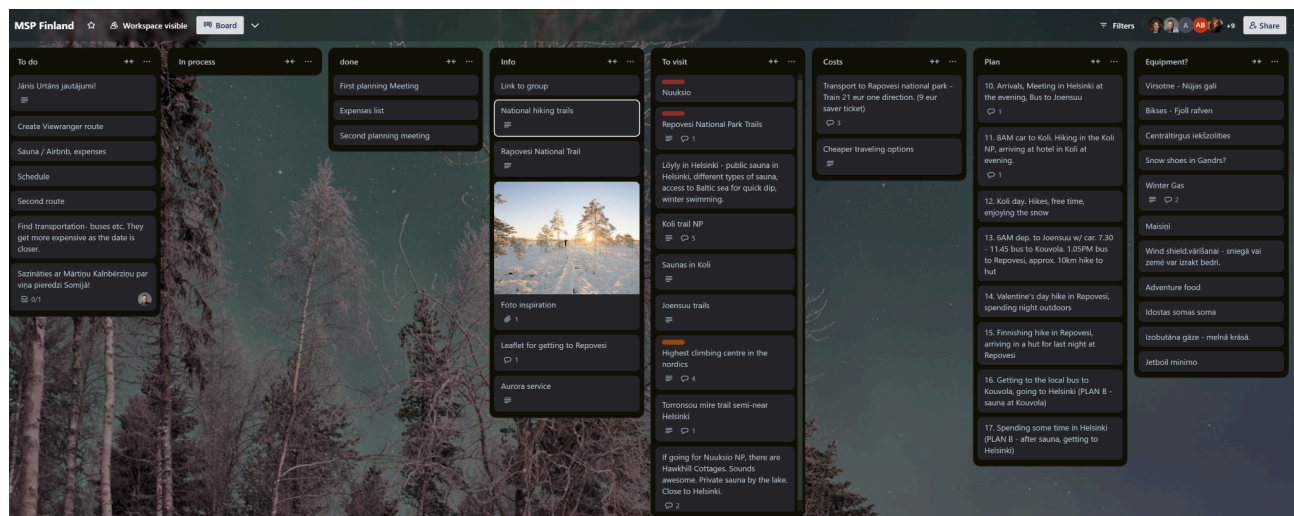
10. Papildu ieteikumi

- **Pielāgošanās grupas lielumam:** Lielākām grupām (virs 50 dalībniekiem) pārbaudiet, vai nepieciešama pašvaldības atļauja, un nodrošiniet vismaz trīs pavadošos vadītājus – vienu priekšgalā, vienu vidū un vienu aizmugurē. Mazākām grupām pietiek ar 1–2 vadītājiem.
- **Kultūru apmaiņa:** Plānojat papildu aktivitātes (piemēram, kultūras stāstus, spēles), kas veicina dalībnieku savstarpējo iepazīšanos un pieredzes apmaiņu. Lai labāk iepazītu grupas locekļus, var veikt intervijas ar jautājumiem par viņu izcelsmi, ceļošanas pieredzi vai interesēm.
- **Elastīgums:** Pārgājiens var aizņemt vairāk laika nekā plānots, īpaši, ja grupa ir liela un dalībniekiem ir atšķirīgs sagatavotības līmenis. Ieplānojiet papildu laiku un, ja nepieciešams, pielāgojiet aktivitāšu ilgumu. Labāk solīt garāku pasākumu, nekā censties visu iespiest pārāk īsā laika posmā.

Pielikumi

1. Trello dēlis pārgājiena plānošanai un pasākumu vadībai

Ekrānšāviņš no Trello dēļa kā piemēra, kas izmantots pārgājiena plānošanai Somijā.



2. Reģistrācijas anketas piemērs

Ekrānšāviņš no Studentu Picu Pārgājiena pasākuma reģistrācijas veidlapas, kas izveidota vietnē airtable.com.

Name and surname *

Phone nr. with country code *

Will be used for participants Whatsapp chat

Your Nationality *

Instagram handle

Feel free to add your Instagram @handle if you're okay with being tagged in our stories/photos :)

Are you a Student in Latvia? *

☐ Yes

☐ No

Conditional field

Which university are you studying at?

☐ Riga Technical University (RTU)

☐ University of Latvia (LU)

☐ Riga Stradiņš University (RSU)

☐ Latvia University of Life Sciences and Technologies (LBTU)

☐ BA School of Business and Finance (Banku augstskola)

☐ Turība University (TU)

☐ Vidzeme University of Applied Sciences (VIA)

☐ Art Academy of Latvia (LMA)

☐ Other

I accept that event will be photographed and filmed *

☐

Comments & Questions

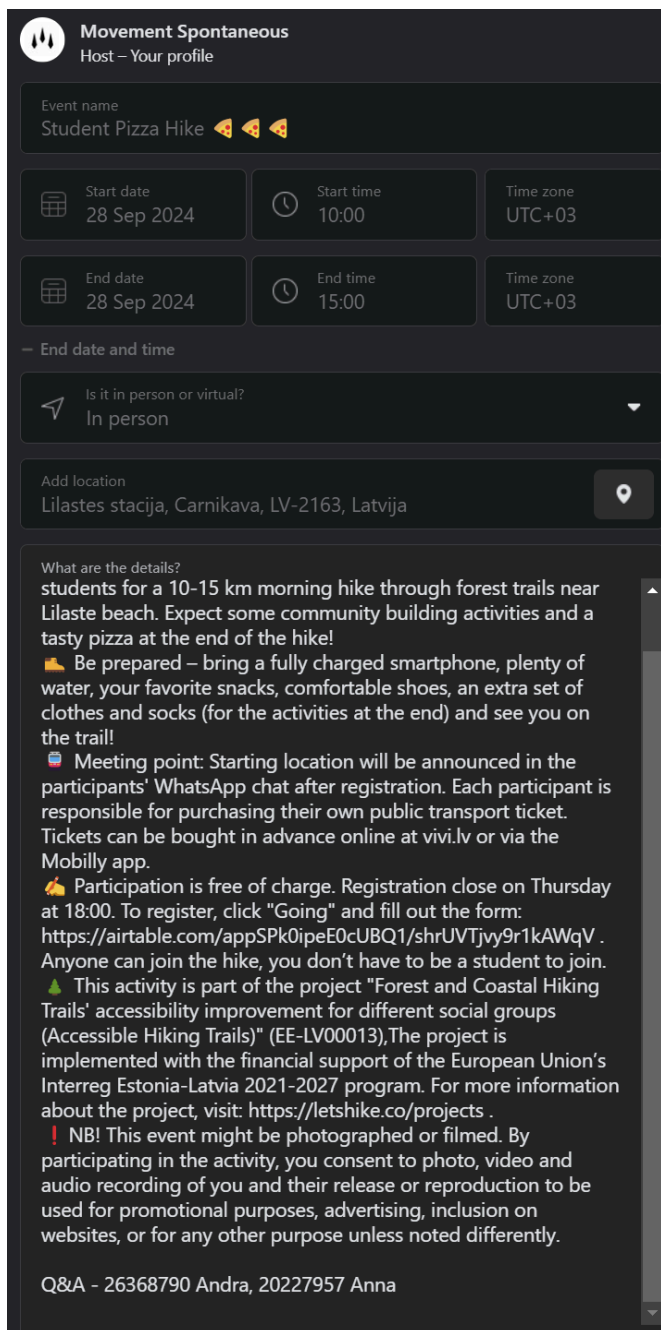
Submit

Edit label

Team

3. Facebook pasākuma vai cita publiska pasākumu platformas izveide

Ekrānšāviņš no [Facebook event](#) pasākuma izveides. Daži padomi pasākumu izveidei ietver līdzorganizatoru pievienošanu, skaidru vietas un laika norādīšanu, reģistrācijas saites pievienošanu un satura organizēšanu tematiskos punktos ar vizuāliem palīgīdzekļiem, piemēram, emocijzīmēm. Tāpat ir vērts apsvērt citas platformas, izņemot Facebook, pasākumu popularizēšanai.



Movement Spontaneous
Host – Your profile

Event name
Student Pizza Hike 🍕🍕🍕

Start date
28 Sep 2024

Start time
10:00

Time zone
UTC+03

End date
28 Sep 2024

End time
15:00

Time zone
UTC+03

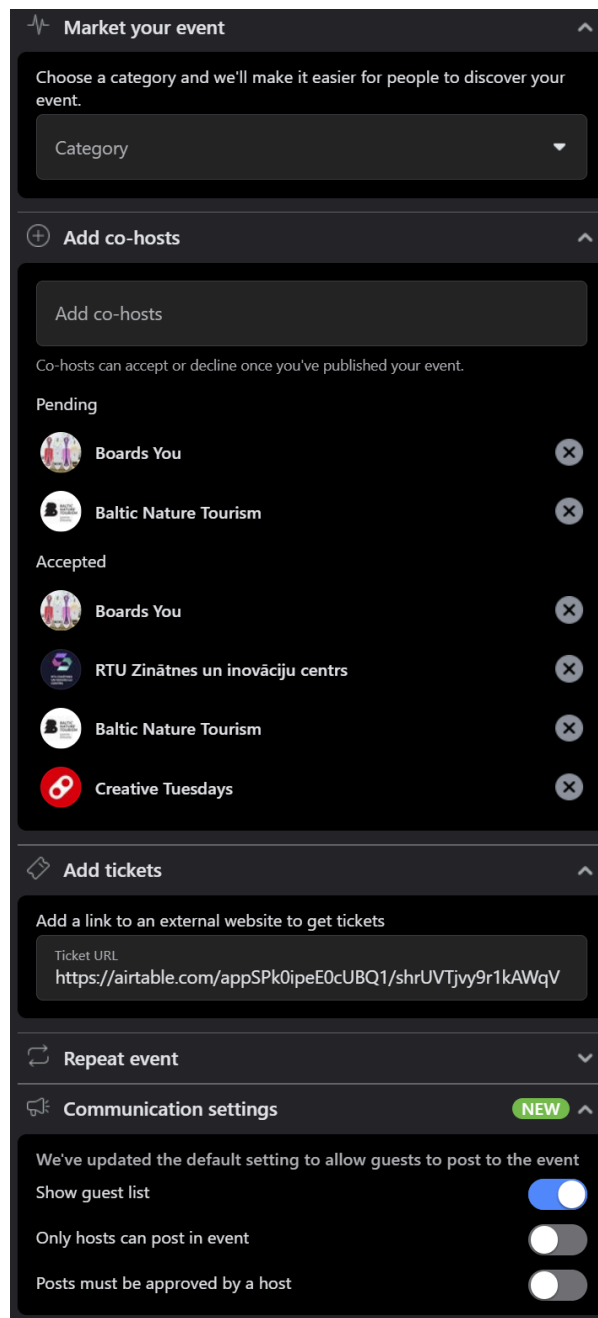
– End date and time

Is it in person or virtual?
In person

Add location
Lilastes stacija, Carnikava, LV-2163, Latvija

What are the details?
students for a 10-15 km morning hike through forest trails near Lilaste beach. Expect some community building activities and a tasty pizza at the end of the hike!
👉 Be prepared – bring a fully charged smartphone, plenty of water, your favorite snacks, comfortable shoes, an extra set of clothes and socks (for the activities at the end) and see you on the trail!
📍 Meeting point: Starting location will be announced in the participants' WhatsApp chat after registration. Each participant is responsible for purchasing their own public transport ticket. Tickets can be bought in advance online at [vivi.lv](#) or via the Mobilly app.
👉 Participation is free of charge. Registration close on Thursday at 18:00. To register, click "Going" and fill out the form: <https://airtable.com/appSPk0ipeE0cUBQ1/shrUVTjvy9r1kAWqV>. Anyone can join the hike, you don't have to be a student to join.
🌱 This activity is part of the project "Forest and Coastal Hiking Trails' accessibility improvement for different social groups (Accessible Hiking Trails)" (EE-LV00013). The project is implemented with the financial support of the European Union's Interreg Estonia-Latvia 2021-2027 program. For more information about the project, visit: <https://letshike.co/projects>.
! NB! This event might be photographed or filmed. By participating in the activity, you consent to photo, video and audio recording of you and their release or reproduction to be used for promotional purposes, advertising, inclusion on websites, or for any other purpose unless noted differently.

Q&A - 26368790 Andra, 20227957 Anna



Market your event

Choose a category and we'll make it easier for people to discover your event.

Category

+ Add co-hosts

Add co-hosts

Co-hosts can accept or decline once you've published your event.

Pending

- Boards You
- Baltic Nature Tourism

Accepted

- Boards You
- RTU Zinātnes un inovāciju centrs
- Baltic Nature Tourism
- Creative Tuesdays

+ Add tickets

Add a link to an external website to get tickets

Ticket URL
<https://airtable.com/appSPk0ipeE0cUBQ1/shrUVTjvy9r1kAWqV>

Repeat event

Communication settings **NEW**

We've updated the default setting to allow guests to post to the event

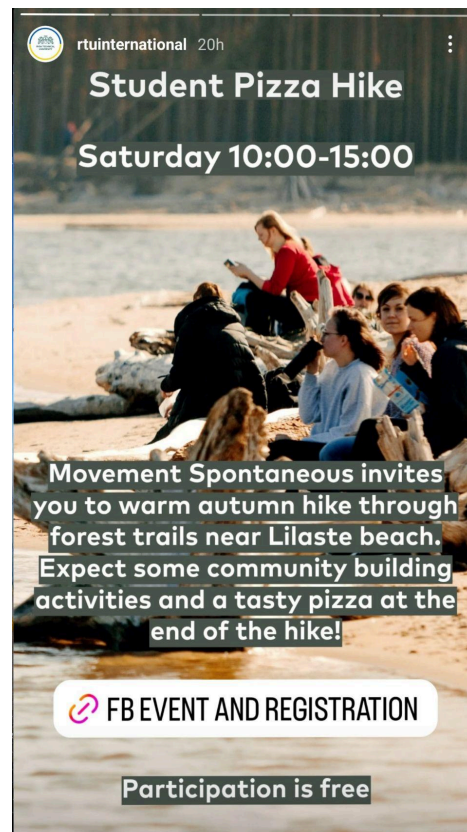
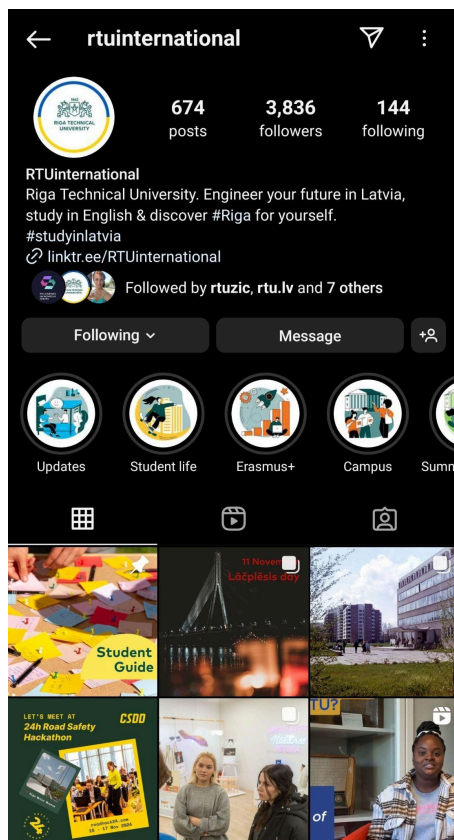
Show guest list ☒

Only hosts can post in event ☐

Posts must be approved by a host ☐

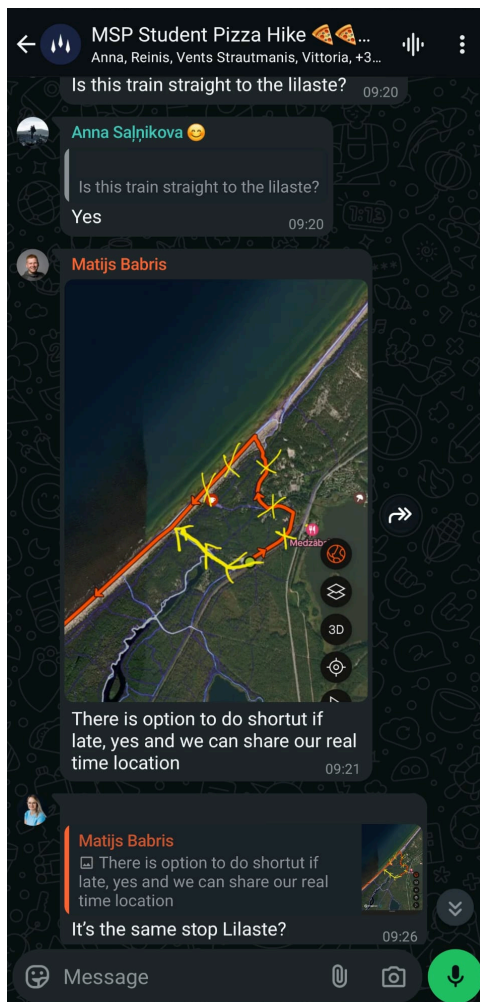
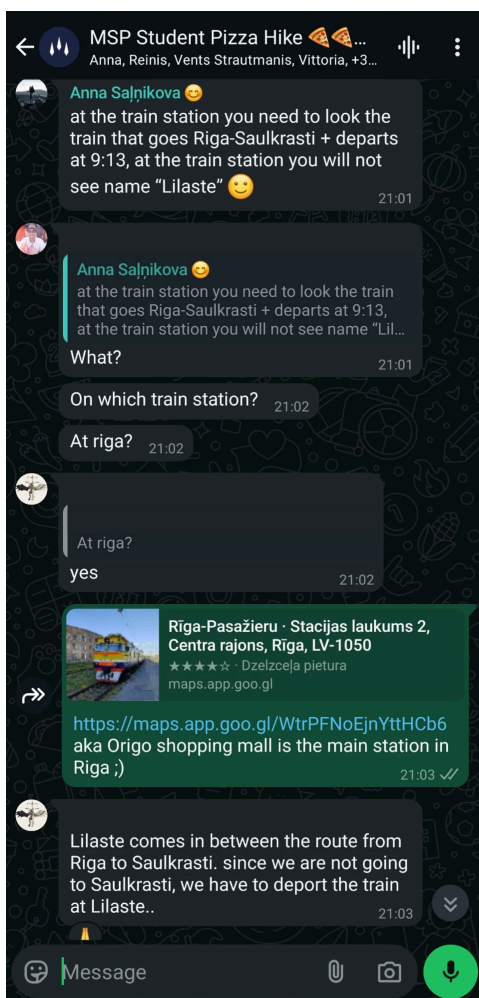
4. Reklāmas kanāli un ieraksti

Piemērs reklāmas ierakstam, ar kuru RTU Ārzemju Studentu nodaļa dalījās Instagram.



5. Dalībnieku WhatsApp čats

Ekrānšāviņi no dalīšanās ar noderīgu informāciju, piemēram, transporta grafikiem, laikapstākļu prognozēm, līdzīn mamo mantu sarakstu vai citām svarīgām detaļām. Šo čatu izmantoja arī reāllaika vietas nosūtīšanai, kad viens no dalībniekiem nokavēja vilcienu, un pievienojās vēlāk un turpināja pārgājienu, izmantojot īsāku ceļu, ko sniedza pārgājiena vadītājs, lai dalībnieks panāktu grupu.



6. Pārgājiena maršruts Stravā

Ekrānšāviņš no Studentu Picu Pārgājiena Strava maršruta, saite uz maršrutu - <https://strava.app.link/85w7QRQMcNb>.

Student Hike With Pizza

Hiking Trail



Share



Moderate

14.62 km

22 m

@

@boardsyou

@c2days

@rtuzic

This is a draft route for distance estimation. Please always follow guide instructions during outdoor activities. Route and distance can change due to local nature protection areas, property zones, and changing weather conditions.

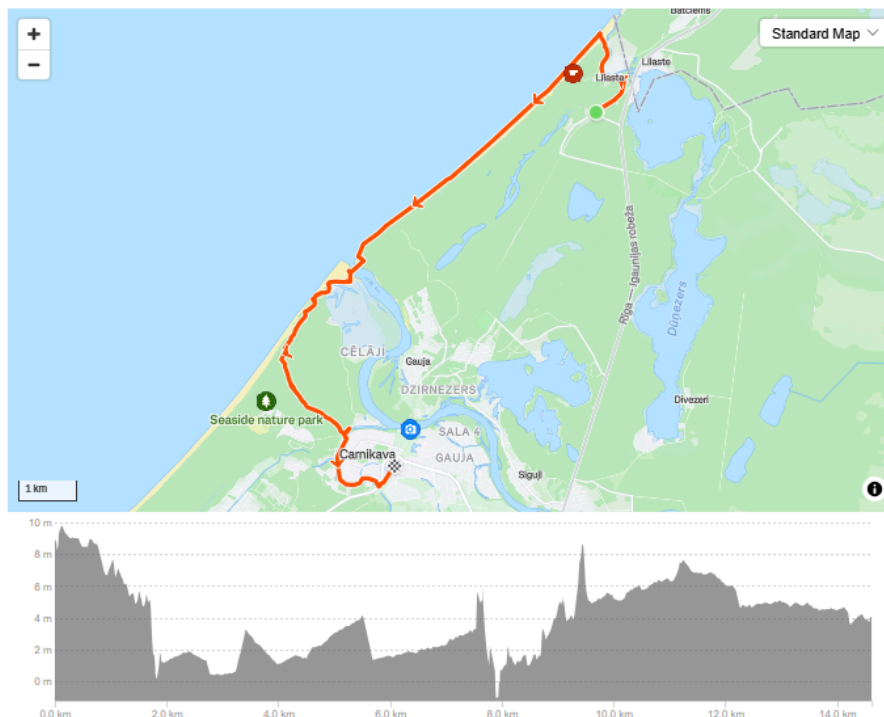
CREATED BY

Matijs Babris

September 23, 2024 · Public



Route and Elevation



7. Vienkāršs līdzīgs ņemamo mantu saraksts un sekojošais ziņojums

Sveiki! Lūdzu, izlasiet zemāk sniegto informāciju par pasākumu un nevilcinieties uzdot jautājumus.

Tikšanās vieta: 28. septembrī plkst. 10:01 Līdžes dzelzceļa stacijā.

Vilciens no Rīgas Centrālās dzelzceļa stacijas atiet plkst. 9:13. Katrs dalībnieks ir atbildīgs par sabiedriskā transporta biļetes iegādi. Biļetes var iegādāties iepriekš tiešsaistē vietnē Vivi.lv vai izmantojot Mobilly lietotni. Protams, jūs varat ierasties ar autobusu, automašīnu vai citu izvēlētu transportu.

Pārgājiena laikā būs jāveic aktivitāte, izmantojot tālruni, tāpēc pārliecinieties, ka tas ir pilnībā uzlādēts vai paņemiet līdzīgu lādētāju.

Neaizmirstiet pārbaudīt līdzīgu ņemamo mantu sarakstu, lai pārliecinātos, ka jums ir viss nepieciešamais!

Lūdzu, pārliecinieties, ka pārbaudījāt un lejupielādējāt maršrutu - <https://strava.app.link/85w7QRQMcNb>.

Student Pizza Hike

9:13 train departure from RIGA to LILASTE. Arrivals at 10:01
Tickets can be bought in advance online at vivi.lv or via the Mobilly app.
Organizers: Andra 26368790, Anna 20227957

Required:

- Fully charged mobile phone with enabled gps and data
- Windproof rain jacket, bandana and gloves
- Light comfortable shoes and extra pairs of hiking socks
- 1:2:1 drinking water and snacks

Safety:

- Small emergency first aid kit, and mosquito repellent
- Sitting pad or mattress for short breaks
- Extra set of light dry clothes
- Trekking poles for safer and faster hiking

Comfort:

- A pair of crocs or slippers to rest your feet
- A set of dishes and cooking gear with a heating element
- Swimsuit and light camping towel if up for a swim

Interreg

Estonia - Latvia

Co-funded by

the European Union

8. Iepazīšanās aplis

Foto no dalībniekiem, kas piedalās iepazīšanās aktivitātē, kā arī pārgājiena vadītājs, kas iepazīstina grupu ar pasākuma detaļām.



9. Komandas veidošanas aktivitāte

Foto no komandas veidošanas uzdevuma, kur dalībniekiem jāšķērso upe. Visiem 40+ dalībniekiem bija jāšķērso upe ar vienu plostu + 10-15 drošības vestēm un SUP airiem. Grupa izstrādāja stratēģiju, kā nogādāt visus pāri Gaujas upei.



10. Pusdienu sagatavošana

Attēls ar pārgājiena pusdienās izmantotajām sastāvdaļām, kas tika izdrukātas kā uzlīmes ([sastāvdaļu dokuments šeit](#)). Turklāt tika nodrošināts liels termoss ar karstu ūdeni. Vienas amltītes sagatavošanai nepieciešamas 3 ēdamkarotes pamatnes (kuskuss, griķu pārslas, kukurūzas pārslas utml), 1 ēdamkarote piena pulvera krēmīgumam un piedevas, piemēram, dillēs vai saulē žāvēti sīpoli utt.

Griķu pārslas 3 ēd.k. Buckwheat flakes 3 tbs.	Čili un mango pulveris ½ ēd.k. Chili & mango powder ½ tbs.
Kukurūzas pārslas 2 ēd.k. Corn flakes 2 tbs.	Vegānu mērces 3 veidi ⅓ ēd.k. Vegan souce 3 types ⅓ tbs.
Zirņu pārslas 3 ēd.k. Pea flakes 3 tbs.	Buljona kubs 3 veidi ¼ kuba bouillon cube 3 types ¼ cube
Kartupeļu pārslas 3 ēd.k. Potato flakes 3 tbs.	Dilles Dill
Piena pulveris 1 ēd.k. Milk powder 1 tbs.	Saulē kaltēti sīpoli Sun-dried onions
Ķiploku un zaļumu pulveris ½ ēd.k. Garlic & herbs powder ½ tbs.	Ķiploku granulas Garlic granules
Ranch pulveris ½ ēd.k. Ranch powder ½ tbs.	Garša un krēmīgums / Flavor and creaminess
Bāze / Base	Piedevas / additives

Dalībnieku pusdienu gatavošana

Foto no dalībniekiem, kas gatavo savas pusdienas.



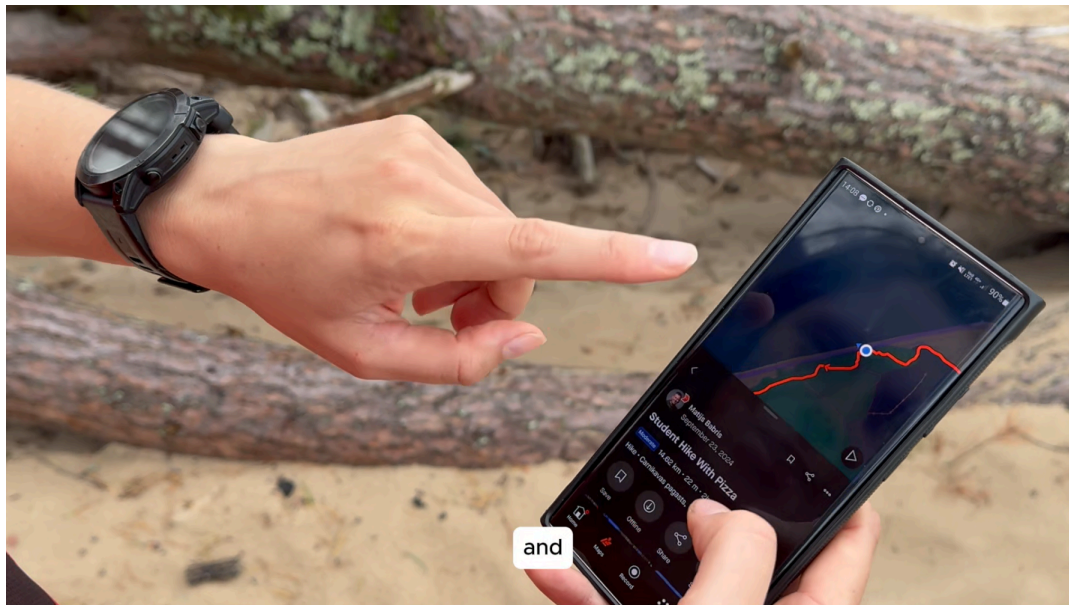
11. Jūrtakas un Mežtakas izpēte

Foto no takas marķējumiem, jūras un meža ainavām.



12. GPX takas faila izmantošana viedtālrunī un viedpulkstenī

Foto no dalībniekiem, kas orientējas, izmantojot Strava GPX maršrutu.



13. Atsauksmju aplis

Foto no pārgājiena noslēguma aktivitātes, kad dalībnieki dalās pārdomās un savās iecienītākajās pārgājiena vietās, izmantojot ruporu. Katrs dalībnieks saņem piemiņas nozīmīti ar simbolu vai logotipu, kas pārstāv šo pārgājieni. Dalībnieki var savākt šīs nozīmītes dažādos pārgājienos. Nozīmīšu kolekcionēšana var motivēt dalībniekus piedalīties šāda tipa pārgājienos.



14. Noslēguma aktivitāte – picu gatavošanas darbnīca

Foto no picu gatavošanas aktivitātes.



15. Pēc pasākuma sociālo tīklu ieraksts

Ekrānšāviņš no pasākuma atskata [LinkedIn](#).

Movement Spontaneous
122 followers
1mo • Edited •

🌱 Student Pizza Hike: Enhancing Accessibility and Connection Through Nature

During the World Walking Day on 28.09, over 40 participants, both locals and internationals, joined a 15 km hike along the Baltic Coastal Trail as part of the Accessible hiking Trails project. This initiative focuses on making hiking more accessible for foreign language and cross-cultural social groups residing temporarily in Latvia and Estonia.

Key moments included:

- Team-building challenge: Crossing the Gauja river on a raft, fostering teamwork.
- Cultural exchange: Participants from diverse backgrounds connected through shared outdoor experiences.
- Methodology testing: Practical considerations like transportation, necessary gear, and rural area navigation were piloted to refine the hiking accessibility methodology.

The hike concluded with a reflection circle and oven baked pizza, highlighting the value of inclusive outdoor activities. This project, supported by the European Union Interreg Estonia-Latvia Program 2021-2027, will result in a methodology for organizers working with diverse social groups, produced in digital format.

Stay tuned for more initiatives as we continue fostering accessibility and connection through outdoor education! 🌱

Andra Marta Babre, Anna Salnikova, Matijs Babris, Vents Strautmanis, Interreg Volunteer Youth Rīgas Tehniskā universitāte (Rīga Technical University) Erasmus Student Network Latvia



16. Pasākuma foto galerija

Ekrānšāviņš no pasākuma foto galerijas, kas koplietota caur failiem.lv.



17. Noderīgi resursi

Lokālo un starptautisko kopienu grupu saraksts (piemēram, Expats in Latvia un Estonia, RTU, ESN).

Facebook grupas:

- [Expats in Latvia](#) / [Expats & Foreigners in Estonia](#) – kopienas, kurās dalībnieki dalās ar informāciju par vietējiem pasākumiem, tikšanās reizēm un citiem noderīgiem resursiem.
- Latvijas grupas, piemēram, [Pārgājieni. Par un Ap.](#) / [Dodies dabā](#) – grupas, kas veltītas pārgājienu maršrutiem, padomiem un grupu pārgājienu organizēšanai visā Latvijā.
- Igaunijas grupas, piemēram, [Matkasõbrad](#).

Ārvalstu studentu tīkli:

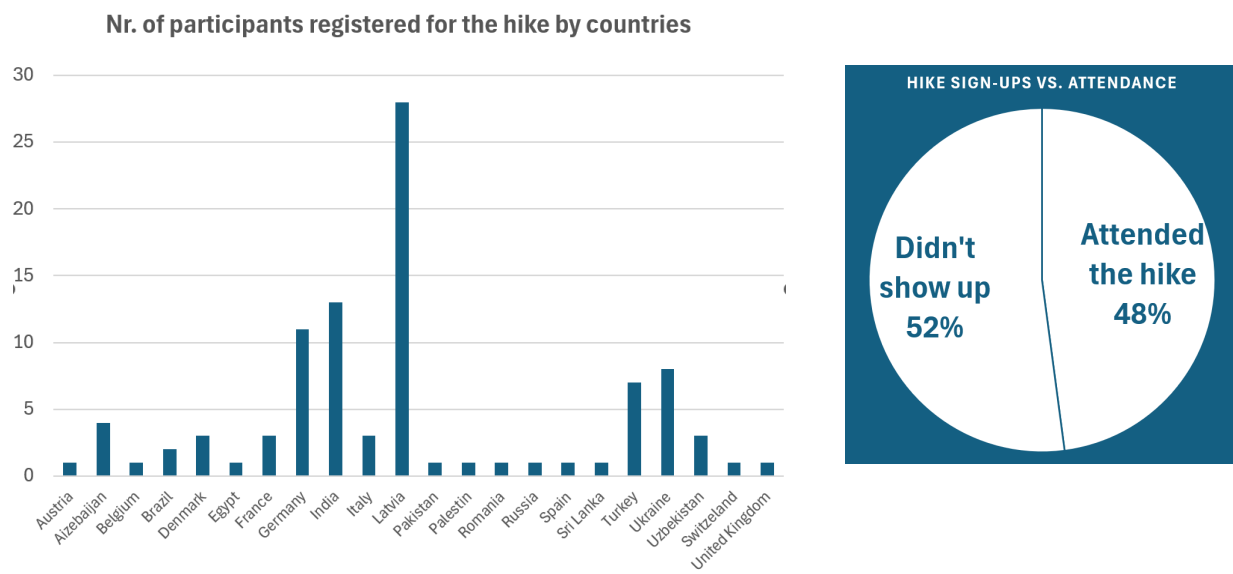
- *Erasmus Student Network*, piemēram, *ESN Latvia* un *ESN Estonia* – šīs organizācijas publicē informāciju par ārā aktivitātēm, pārgājieniem un ekskursijām apmaiņas studentiem.
- RTU Ārzemju studentu nodaļa – aktīva sociālajos medijos [@rtuinernational](#) un būs priecīgi dalīties ar jūsu pasākumu!
- RTU Zinātnes un inovāciju centrs “RTU jaunie inovatori” ar aptuveni 500 aktīviem dalībniekiem – lieliska vieta, kur ievietot informāciju par pasākumiem starptautiskai auditorijai.
- Citu universitāšu studentu padomes un ārvalstu studentu nodaļas

Āra piedzīvojumu portāli:

- *Baltic Hiking Trails* (Facebook lapas un [mājaslapa](#)) – apkopo informāciju par pārgājienu takām, tostarp [Mežtaka](#) and [Jūrtaka](#) Latvijā un Igaunijā.
- Baltic Nature Tourism (Facebook lapa, Instagram un [mājaslapa](#))
- [Komoot](#) – lietotne un tiešsaistes kopiena, kur biedri var atrast un dalīties ar pārgājienu maršrutiem visā pasaulē.

18. Datu kopsavilkuma diagrammas

Diagrammas ar pasākumu statistiku (piemēram, reģistrēto dalībnieku valstspiederība, reģistrācija vs dalība utt.).



Šo materiālu 2024. gadā izstrādāja biedrība “Movement Spontaneous” sadarbībā ar Rīgas Tehniskās universitātes Zinātnes un inovāciju centru un Starptautisko studentu nodaļu Eiropas Savienības INTERREG Igaunijas – Latvijas programmas projekta “Mežtakas” un “Jūrtakas” pārgājienu taku pieejamības uzlabošana dažādām sociālajām grupām” Nr. (EE-LV00013) ietvaros. Pašvadīta pārgājiena pilottests tika veikts 2024. gada 28. septembrī.

Interreg



**Co-funded by
the European Union**

Estonia – Latvia