**Aktuāli projektā “Dzīvo vesels Alūksnes novadā!”**

Alūksnes novada pašvaldības īstenojamā Eiropas Sociālā fonda projekta Nr.9.2.4.2/16/I/005 “Dzīvo vesels Alūksnes novadā!” ietvaros augustā norisināsies šādas bezmaksas aktivitātes:

**Ūdens vingrošana grūtniecēm**

Ūdens vingrošanas nodarbības Jolantas Arājas vadībā norisinās viesnīcas “Jolanta” baseinā, Merķeļa ielā 16. Nodarbību laikā uzmanība tiek pievērsta pareizai elpošanai, dzemdībās nodarbināto muskuļu grupu attīstīšanai, fiziskās formas uzturēšanai, saspringtās muskulatūras atbrīvošanai un stiepšanai.

Iepriekšēja pieteikšanās pie nodarbību vadītājas J. Arājas pa tālruni 29417113.

**Sporta aktivitātes Jaunannā**

Profesionālas treneres Zojas Ribušas vadībā Jaunannā līdz pat novembrim norisināsies dažādas sporta aktivitātes.

Augustā paredzētas šādas aktivitātes:

1. augustā – riteņbraukšana;

4. augustā – vakars ar volejbolu un futbolu;

8. augustā – riteņbraukšana;

11. augustā – volejbols un futbols Zaķusalā;

15. augustā – riteņbraukšana;

22. augustā – riteņbraukšana;

29. augustā – riteņbraukšana.

**Nūjošanas nodarbības “Nūjošana – Iepazīsti Alūksnes novadu!”**

Līdz septembrim iedzīvotājiem vēl ir iespēja apmeklēt nūjošanas nodarbības, kurās aicināti piedalīties interesenti bez vecuma ierobežojuma. Dalībniekiem ir iespēja gan nākt nūjot ar savām nūjām, gan izmantot piedāvātos nūjošanas nūju komplektus.

Nodarbības norisinās, sākot no plkst. 18.00. Vienas nodarbības ilgums: 60 minūtes.

Nodarbības vada nūjošanas instruktore Solveiga Kristīne Selga (tālrunis 20225763).

Nodarbību programma augustā un septembrī:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Datums | Nodarbību mērķis | Nodarbību maršruts | Nodarbību skaits |
| 7. augusts | Analīze, reljefa maiņas soļi | Tūjas centrs-Kokužkalns-Nēķene-Luki-Tūjas centrs | 2 |
| 14. augusts | Analīze, izturības treniņš, reljefa maiņa | TIC-gar Alūksnes ezermalu uz Kapsētas pussalu, apkārt pussalai-skatu tornis, Tempļakalna pakāpieni-TIC | 2 |
| 21. augusts | Pārgājiens | TIC-Ziemeri-Igaunijas robeža Murata ezera krastā-TIC | 3 |
| 28. augusts | Pārgājiens | Kolberģis-Lāzberģis-Mārkalnes pagasts-Lāzberģis-Kolberģis | 2 |
| 4. septembris | Pārgājiens | Kantorkrogs-Velnaraga akmens-zivju audzētava Celenski-Kantorkrogs | 2 |
| 11. septembris | Gandarījuma gājiens | Nūjotāju ieteikts maršruts | 1 |

**Skriešanas seriāla “Mizojam, ka prieks” 4. (noslēguma) posms**

Ar 4. posma skrējienu “Krogsalas apļi”, Zeltiņu pagasta sporta un atpūtas parkā, 25. augustā noslēgsies Zeltiņu pagasta atklātā krosa skriešanas seriāla pasākuma ikvienam “Mizojam, ka prieks”. Skriešanas pasākums notiek sešās vecuma grupās, pirms sacensībām notiks “Starta vingrošana”, kurā iesildīšanās vingrojumus profesionāla trenera vadībā varēs veikt ne tikai sacensību dalībnieki, bet arī līdzjutēji. Skrējienam starts tiks dots pulksten 11.30. Reģistrēšanas pasākumam no pulksten 10.00. Sacensības organizē un vada Zeltiņu pagasta biedrība “Sporta klubs Zeltiņi”.

**Seriāla 2. posma skrējienā “Alpu pļavas”, kas notika šā gada 22. jūnija vakarā Cauku ģimenes nekustamajā īpašumā “Alpi”. Tajā piedalījās 80 dalībnieki vecumā no 1 gada un pieciem mēnešiem līdz 55 gadiem. Nakts skrējiens norisinās jau otro gadu un pievilina sacensībās vairāk interesentu nekā dienas skrējieni. Šajā posmā piedalījās arī skrējēji no Krievijas un Dienvidāfrikas. Pirms sacensībām notika “Starta vingrošana”, kurā iesildīšanās vingrojumus pirms starta veica sacensību dalībnieki un līdzjutēji profesionāla trenera Artūra Grīnberga vadībā.**

**Skriešanas pasākums notiek 6 vecuma grupās. Ņemot vērā pagājušā gada pieredzi, šogad starts skrējienam tika dots plkst. 22.00, lai mazie bērni droši var sagaidīt apbalvošanu. Līdzjutēju pulks šoreiz bija ļoti krietns, tāpēc pa laikam uzplaiksnīja spēcīgs emociju vilnis un uzmundrinājuma saucieni sportistiem. Pēc skrējiena, kā ierasts, dalībnieki tika cienāti ar biedrības sagādāto cienastu – cepumiem, kvasu un svaigu akas ūdeni. Neiztrūkstošs cienasts “Alpu pļavu” skrējienā ir saldējums, tāpēc arī šajā reizē dalībnieki tika cienāti ar saldējumu. Pasākuma dalībniekus šī skrējiena organizatori priecēja ar skaistu svētku salūtu.**

**Katrs sava skrējiena 1.-3. vietas ieguvējs tika apbalvots ar medaļu, diplomu un organizatoru sarūpētu balvu, kas šoreiz bija dažādu veidu siers.**

**Sacensību dalībnieki un līdzjutēji bija ļoti apmierināti par pasākumu, jo tas noritēja draudzīgā pirmssvētku atmosfērā.**



**Kristīne Lāce,**

**Projekta vadītāja**