



PASTAIGU MARŠRUTS "Teirumnīku Aplis"



Dabas lieguma „Lubāna mitrājs” aizsardzībā ir ne tikai 29 Eiropā īpaši aizsargājamās putnu sugas, reti augi un dzīvnieki, bet arī vērtīgi biotopi. Arī šis pastaigu maršruts ietilps dabas lieguma teritorijā. Teirumnīku meža pastaigu celiņi sniedz iespēju baudīt tīru priežu mežu ainavas un svaigu gaisu elpceļiem un veselībai kopumā.



Pastaigu taka ved pa stādītu priežu mežu. Taka izvedīs Jūs gar purva ezeriņu cauri Teirumnīku purva takai pa koka laipiņu, maršrutā papildus iekļaujot arī meža celiņus. Pastaigu maršruts apzināti izveidots aplveida, lai sākumpunktā varētu atstāt automašīnu un galapunktā arī atgriezties pie auto. Šo maršrutu var veikt vienatnē, ģimenes ar bērniem, kā arī lielākā kompānijā. Tikai jāņem vērā, ka pārvietojoties pa purva takas koka laipu, tā var nebūt piemērota pastaigām ar bērnu un inavalīdu ratiņiem, kuru riepas platākas par 60 cm. Mazākā aplveida maršruta kopgarums ir 1.5 km, bet lielākā aplveida maršruta kopgarums ir 5 km, kopā izejot visu maršrutu sanāks noiet 8 km. Purva takas koka laipas garums ir 800 m. Šis maršruts iekļauj gan atpūtas un ugunsкура vietu, gan arī koka platformas ar soliņiem gar pašu purva ezeriņu. Tuvējie tūrisma pakalpojumi sniedzēji sniedz iespēju iznomāt velosipēdus, binokļus, piedāvā naktsmītnes un ēdināšanas pakalpojumus, kā arī dabā var smelties spēku atpūtas vietās vai atveldzēties, nopeldoties Teirumnīku purva ezerīnā, kā vasarās to iecienījuši darīt vietējie iedzīvotāji.

Pastaigu maršruta apraksts:

Laiks: janvāris-decembris, ieteicamais laiks: maijs – septembris.

Apavi: apavi var būt gan slēgti, gan vaļēji – atkarīgs no laikapstākļiem. Tiem nav obligāti jābūt gumijas zābakiem, jo maršruta ceļa segumā nav būtisku šķēršļu iešanai.

Maršruta sākums un beigu punkts: Teirumnīku purva takas sākums jeb  simbols kartē.

Pastaigu maršruta garums: 8 km

Aptuvenais laiks: 2-3 stundas

Grūtības pakāpe: Viegla grūtības pakāpes maršruts, maršrutā nav būtisku šķēršļu iešanai pa meža ceļiem un koka laipu.

Ceļa segums: 800 m koka laipa un 7 km meža celiņi.

Maršruta gaita: Teirumnīku purva takas sākums – Teirumnīku purva taka – Teirumnīku meži – Teirumnīku purva takas sākums.

Markējums: Daļēji maršrutā iekļauts arī 2.velomaršruta markējums.

Loģistika: aplveida maršruts, kas aizved pastaigu cienītājus uz sākumpunktu.

Alternatīvas (A): Maršrutu var veikt arī pretējā virzienā.

Dabas liegums „Lubāna mitrājs”

Dabas liegums „Lubāna mitrājs” ir lielākais iekšzemes mitrājs Latvijā. Mitrāja kopējā platība ir 516,32 km², kas ir lielāka par Rīgas pilsētas platību, kura ir tikai 304 km². Dabas liegums izveidots 2009.gadā ar mērķi nodrošināt lielākā Latvijas ezera, purvu, mežu masīvu un mitrāju aizsardzību. Mitrājā iekļauti izcili Latvijā un Eiropas savienībā īpaši aizsargājami biotopi, kā arī daudzveidīga augu un dzīvnieku valsts. Lubāna ezers un zivju dīķi ir viena no svarīgākajām caurceļojošo ūdensputnu atpūtas un barošanās vietām valstī, kā arī ligzdošanas vieta 29 Eiropas īpaši aizsargājamām putnu sugām.

Dodies pastaigās uz Teirumnīku purva taku un izbaudi neskartu, mežonīgu dabu, saelpojies purvu attīrītu, svaigu gaisu un atklāj „Lubāna mitrāja” dabas, kultūrvēstures un kustību burvību kopumā.

1 **Teirumnīku purva taka un purva ezeriņš** – iespēja iziet cauri augstajam purvam pa 800 m garu koka laipu, iepazīstot purva augus un ainavu, kā arī purva ezeriņu. Vasarās vietējie iedzīvotāji dodas peldēties uz Teirumnīku purva ezeriņu, jo ūdens tajā, pateicoties iekšā esošajām kūdras daļiņām, esot ārstniecisks. **Teirumnīku purvā un apkārtnes mežos sastopamie dzīvnieki:**

2 **Mednis** – purvu iemītņieks, kura svarīga barība ir purvos augošo Makstaino spilvju sēklas. Slēptā dzīvesveida dēļ, reti ieraugāms.

3 **Lūsis** – kaķu dzimtas plēsējs. Reti ieraugāms, bet mīt arī Teirumnīku apkārtnes mežos.

4 **Dzērve** – putns dzīvo Teirumnīku purvā, mēlojas ar dzērvenēm un citām ogām.

5 **Odze** – Vienīgā indīgā čūska Latvijā. No zalkša atšķirama ar zigzaga rakstu uz muguras un odzei galvas sānos nav “dzeltēno austiņu”.

Teirumnīku purvā un apkārtnes mežos sastopamie augi:

6 **Sila virsis** – sīkkrūms, ko izmanto kā dekoratīvu augu. Sastopams Teirumnīku apkārtnes mežos.

7 **Sfagns** – sfagni veido augstā jeb sūnu purva pamatu. Gada laikā sfagns izaug vien pāris milimetrus, bet apakšējajai auga daļai atmirstot, veidojas kūdra.

8 **Dzērvene** – purvos augoša oga, bagātīgs C vitamīna avots.

9 **Purva vaivariņš** – Auga lapas satur spēcīgi smaržojošas ēteriskās eļļas, tādēļ augam piemīt reibinoša smarža. Auga sastāvā ir ledols — stipra inde, kas iedarbojas uz nervu sistēmu. Karstā vasaras dienā, saelpojoties vaivariņus, var noreibt galva.

10 **Indīgais velnarutks** – indīgākais augs Latvijā! Nav ieteicams pieskarties! Saindēšanās gadījumā jāveic iestājas 10-14 stundu laikā!



TŪRISMA PAKALPOJUMI:

Naktsmītnes:

0 **Lubāna mitrāja informācijas centrs**
Aiviekstes hidromezgls, Ošupes pag.,
Madonas nov.,
+371 29234956, www.lubanamitrajs.lv

0 ŪTAC “Bāka”

Kvāpāni, Gaigalavas pag., Rēzeknes nov.,
+371 26663358,
<http://baka.rezeknesnovads.lv>

0 “Birzes”

Kvāpāni, Gaigalavas pag., Rēzeknes nov.,
+371 29422050

0 “Zvejnieki”

Īdeņa, Nagļu pag., Rēzeknes nov.,
+371 28301143, www.zvejnieki.lv

0 “Stikāni”

Bernāni, Nagļu pag., Rēzeknes nov.,
+371 28671971, www.dabastures.lv

Ēdināšana:

“Zvejnieki” – iespēja iegādāties
kūpinātas zivis un pusdienas
ar laicīgu iepriekšēju
pieteikšanos -tel.28301143

Atpūtas vietas:

Lubāna mitrāja informācijas
centrs, Teirumnīku purva
taka, Īdeņas pilskalns, ŪTAC
“Bāka”, oficiālā pludmale.

Veikali:

Nagļi – Veikals “Lats”
tel. 64644359,
Darba laiks – katru dienu (P-Sv)

Velosipēdu noma:

-ŪTAC “Bāka”, tel. +371 26663358,
<http://baka.rezeknesnovads.lv>
- Biedrība “Aborieši”, Māris
Valainis, marisvalainis@inbox.lv,
tel. +371 26649344, www.lubanaspuse.lv

Ūdens uzpildes vietas:

Lubāna mitrāja informācijas
centrs,
ŪTAC “Bāka”

Sabiedriskais transports:

nokļūšana līdz sākuma punktam ar
savu personīgo transportlīdzekli,
nav pieejams sabiedriskais
transports.

Pastaigu maršruta informāciju apkopoja un sagatavoja Lubāna mitrāja informācijas centrs.

Lai uzzinātu vairāk, sazinieties ar mums: lubanamitrajs@gmail.com vai +371 29234956.

Fotogrāfiju autori: Linda Dambeniece-Migliniece, <https://www.tvnet.lv/timeline/takas/5/>, www.dziedava.lv, <https://coolmaterial.com/>, www.putni.lv, www.latvijasdaba.lv,
<https://commons.wikimedia.org/>, <https://www.redzet.eu/>, <https://www.wallpaperup.com/>, Santiago Avis.