

## SOLI PA SOLIM IESĀKSIM VASARU KOPĀ

Sports un fiziskas aktivitātes ir neatņemama sastāvdaļa ilgmūžīgai dzīvei. Mūsdienu apstākļi un tehnoloģijas bieži vien nozog laiku, kurš būtu jāvelta sev, tāpēc lai arī šobrīd laiks ir neprognozējams un ikdienas ritms ir ieņēmis zemo startu, Ghetto Games komanda aicina ikvienu iepazīt tuvāk savu apkārtni un doties 6. jūnijā #hikeforfun pārgājienā, kurā ir iespējams izveidot pašam savu maršrutu vai iedvesmu smelties jau no izveidotām piedzīvojumu takām.

#FORFUN projektā laikā tiek īstenoti dažādi sportiskām aktivitātēm piepildīti pasākumi, un viens no tiem norisināsies jau šajā sestdienā - #HIKEFORFUN pārgājiens.

Reģistrējies: <https://ej.uz/hikeforfun2020>

Ghetto Games komanda aicina pulcēties kopā ģimenēm un nelielām draugu pulciņiem līdz 5 cilvēkiem, un doties dabā, lai izzinātu savu apkārtni, kā arī lietderīgi pavadītu laiku kopā. Dalība pārgājienā ir BEZMAKSAS.

Pārgājiena galvenais mērķis nav noiet pēc iespējas ātrāk vai vairāk kilometrus, bet gan kustēties un būt kustībā, taču lai pasākums būtu interesantāks un azartiskāks Ghetto Games komanda ir izveidojusi dažādus izaicinājumus, kuros var piedalīties visa ģimene vai katrs atsevišķi:

- izveidot interesantāko maršrutu, un dalīties ar to savos sociālajos tīklos;
- kopā ar ģimeni ir iespēja piedalīties konkursā sadarbībā ar Maxima "Maksimālā ģimene", kurā tiks vērtēts ģimenes noieto km skaits, interesanta pieeja pārgājiena apģērba utt;
- vēlamies izcelt arī radošas un sportiskas sievietes, tāpēc Hike Lady, vērtēs sievietes vecuma grupās 18-24, 25-35, 36+;

Kā atzinuši daudzi veselības un sporta jomas pārstāvji garas pastaigas un došanās dabā veicina un uzlabo muskuļu izturību, kauli kļūst stiprāki un miegs pēc garām pastaigām ir dziļāks, veselīgāks un kvalitatīvāks. Pārgājieni Eiropā tiek organizēti arī kā saliedētības pasākumi starp uzņēmuma darbiniekiem, un viena no valstīm, kas veiksmīgi šādu modeli attīsta ir Slovēnijā.

Savus rezultātus ikviens dalībnieks varēs sūtīt uz Whatsapp numuru +371 26912065. Lūgums no organizatoru puses savā telefonā lejuplādēt aplikāciju, kurā ir iespējams sekot līdzi noietajiem km un laikam!

Pārgājiens tiek rīkots #FORFUN projekta ietvaros, kurā piedalīties ir aicināts ikviens. Dalībniekiem ir iespēja nodarboties ar trīs disciplīnām - skriešana, iešana un riteņbraukšana. Katru dienu sūtot savus rezultātus, savā starpā viens otru motivējot un sacenšoties, dalībnieki maina savus ikdienas paradumus, pievēršoties veselīgam dzīvesveidam.

Katrs atsevišķi, bet tomēr visi kopā dosimies piedzīvojumos un iesāksim vasaru ar sportisku un aizraujošu pastaigu!

Organizatoru komanda būs priecīga, ja dalīsies ar savām bildēm sociālajos tīklos, atzīmējot @ghettogames un lietosi mirkļbirkas [#fazergaršīgidabā](#) [#forfun](#) [#ghettogames](#) [#hikeforfun](#)

Projektu organizē Ghetto Games un tiek rīkots sadarbībā ar Rīgas Domi, Ghetto Games, Būvniecība ABC, Latvijas Nafta, Maxima, Omniva, Wolt, Isostar, Fazer, Pophouse.