



**STIPRINKIME
SVEIKATĄ
KELIAUDAMI
PO LIETUVĄ**





AKMENĖS R. SAVIVALDYBĖ

PĖSČIŲJŲ MARŠRUTAI



Naujoji Akmenė–Alkiškių k.

Ilgis – 7 km. Išsamiau:

<http://www.ventosparkas.lt/24357/informacija-lankytojams/marsrutai-trasos/pesciomis-po-vieksnius.html>

Kamanų valstybinis gamtinis rezervatas.

Ilgis – 3,6 km. Išsamiau:

<http://www.kamanos.lt/26353/apie-rezervata.html>

DVIRAČIŲ MARŠRUTAI



Naujoji Akmenė–Alkiškių k.

Ilgis – 7 km. Išsamiau:

<http://www.ventosparkas.lt/24357/informacija-lankytojams/marsrutai-trasos/pesciomis-po-vieksnius.html>

BAIDARIŲ (VALČIŲ) MARŠRUTAI



Papilė–Palnosų k.

Ilgis – 30 km. Išsamiau:

<http://www.ventosparkas.lt/23651/informacija-lankytojams/marsrutai-trasos/vandens-turizmo-marsrutas-ventos-upe.html>



ALYTAUS M. SAVIVALDYBĖ

PĖSČIŲJŲ MARŠRUTAI



Sveikatingumo takas.

Ilgis – 13 km. Galima eiti pėsčiomis arba važiuoti dviračiu. Išsamiau:

<http://www.alytus-tourism.lt/lt/ekskursijos-ir-marsrutai/marsrutai/dviraciui>

<http://www.pralenk.lt/index.php/dviraciui-ir-begimo-marsrutai/begimo-marsrutai/33-alytaus-sveikatingumo-takas>

Vidzgirio botaninis draustinis.

Pasivaikščiojimas po 452 ha parką aplankant Radžiūnų piliakalnį,

„Tarzaniją“. Išsamiau:

<http://aplinkosauga.alytus.lt/ekologinis-pazintinis-takas-vidzgirio-botaniniame-draustinyje>

DVIRAČIŲ MARŠRUTAI



Dviračių takas Alytaus panemune.
Ilgis – 6 km. Prasideda A. Baranausko g., ties buvusiu geležinkeliu, ir baigiasi Alytaus šilėlyje.

Trasa „Patyrusiems“.
Ilgis – 20 km. Trasa driekiasi per Miesto sodą, pro Laisvės angelą, Klebono akmenį Nemune.

Trasa „Kerinti Alytaus panemunės panoramą“.
Ilgis – 15 km.
Trasa prasideda Jurgiškių g.

Trasa „Pirma pažintis“.
Ilgis – ~6,5 km. Sveikatos takas–Margio g.–Miesto sodas–Kurorto parkas–Mažasis Dailidės ežeras–Sveikatos takas.

Trasa „Dviračiu po miestą“.
Ilgis – 8,75 km. Rotušės aikštė–Radžiūnų piliakalnis.

Išsamiau apie šiuos ir kitus dviračių maršrutus:

<http://www.alytus-tourism.lt/lt/ekskursijos-ir-marsrutai/marsrutai/dviraciai>

BAIDARIŲ (VALČIŲ) MARŠRUTAI



Trasa „Žalčio kelias“. 45–75 km ilgio trasa Nemunu.

Išsamiau:

http://www.arsa.lt/zalciokelias/images/nemunus_02.jpg



ANYKŠČIŲ R. SAVIVALDYBĖ

PĖSČIŲJŲ MARŠRUTAI



Pažintinė trasa Šimonių girioje.
Ilgis – 7 km. Takas įrengtas siekiant supažindinti su partizanų kovomis prieš Sovietų Sąjungą (1944–1953).

Išsamiau:

<http://genocid.lt/centras/lt/2284/a/>

Kairiojo Šventosios upės kranto takas.

Ilgis – 8 km. Išsamiau:

<http://www.antour.lt/128/>

Medžių lajų takas. Unikalus 300 m takas medžių viršūnėmis.

Išsamiau:

<http://www.anyksciuiparkas.lt/parko-lankytojams/medziu-laju-takas>

<http://www.antour.lt/naujiena-964.html>

Šventosios gamtinis pažintinis takas.

Ilgis – 8 km. Išsamiau:

<http://www.anyksciuparkas.lt/parko-lankytojams/marsrutai/keliaujantiems-peciomis>

<http://www.maps.lt/map/#stmr=%7BCB6C111E-FC4A-4AF5-9FFC-BABFBBDA78A4%7D&lrs=vector%2Cstops%2Czebra>

DVIRAČIŲ MARŠRUTAI



Šventosios pažintinis takas.

4,70 km trasa aplankant Puntuko akmenį. Išsamiau:

<http://www.quest.lt/marsrutai/10007/sventosios-pazintinis-takas-anyksciu-regioniniame-parke>

BAIDARIŲ (VALČIŲ) MARŠRUTAI



Šventosios vandens turizmo trasa.

30 km trasa Šventosios upe nuo Andrioniškio iki Kavarsko. Vienos arba dienų maršrutas.

Trasa „Virintos meandromis“.

16 km trasa nuo Kolonijos kaimo iki Virintos žiočių. Vienos dienos maršrutas.

Trasa „Per 4 ežerus“.

20 km dviejų dienų žiedinis maršrutas. Išsamiau apie baidarių maršrutus:

<http://www.anyksciuparkas.lt/parko-lankytojams/marsrutai/keliaujantiems-vandens-transportu>

SLIDINĖJIMO (LYGUMŲ IR KALNŲ) MARŠRUTAI



Pramogų ir sporto centras „Kalita“.

Žiemos sporto aštuoliams paruošiamos 3 slidinėjimo trasos sniego parke. Išsamiau:

<http://vasara.kalitoskalnas.lt/naujienos/8-vasaros-roguciu-trasa-ir-ziema-ir-vasara.html>

Kiti fizinį aktyvumą skatinantys kompleksai bei objektai

Baseinas „Bangenis“.

Renovuotas 25 m ilgio baseinas. Išsamiau:

<http://www.sveikatosoaze.lt/paslaugos/12-25-m-plaukimo-baseinas.html>

Jojimo klubas „Vilartas“.

Sporto klubas „Vilartas“ vienija žirgų sporto mėgėjus.

Išsamiau:

www.vilartas.lt

Jojimo klubas „Orionas“. Žirgų sporto klubas.

Išsamiau: <http://www.jodinek.lt/>

Dainuvos nuotykių slėnis.

Lengvos ir sudėtingos lipynių trasos nuo medžio ant medžio. Išsamiau:

<http://www.nuotykiuslenis.lt/apie-parka>

„Nykščio namai“ Aktyvaus poilsio mėgėjų laukia sporto salė, treniruoklių salė, lauko teniso kortai ir krepšinio aikštelė.

Išsamiau:

<http://www.nykscionamai.lt/sportas-ir-pramogos/>



ELEKTRĖNŲ SAVIVALDYBĖ

ČIUOŽYKLOS



Elektrėnų ledo rūmai.

Išsamiau:

<http://www.esportocentras.lt/ledorumai.htm>

Kiti fizinį aktyvumą skatinantys kompleksai bei objektai

Elektrėnų 50 metrų baseinas.

Išsamiau:

<http://www.esportocentras.lt/>

Sporto klubas „Halkis“.

Išsamiau:

<https://www.facebook.com/klubasHALKIS>



IGNALINOS R. SAVIVALDYBĖ

**PĖSČIŲJŲ
MARŠRUTAI**



„Ignalina-Palūšė“.

Ilgis – 3 km. Išsamiau:

<http://www.paluse.lt/place/dviraciutakas/>

„Palūšė–Tauragnai“. **Turistinis**

38 km ilgio maršrutas pėstiesiems.

Miško keliukais keliamama dvi dienas.

Išsamiau:

http://www.savaitgalis.lt/lt/pramogos/keliones_lietuvoje/pesciuju_marsrutai/paluse_-_tauragnai/

Botanikos takas.

Ilgis – 3,5 km, skirtas trokštantiems

geriau pažinti Aukštaitijos nacionalinio parko augaliją. Išsamiau:

<http://ignalinatic.lt/botanikos-takas/>

**DVIRAČIŲ
MARŠRUTAI**



Po Aukštaitijos nacionalinį parką.

Ilgis – 70 km, apie 40 km keliamama

žvyrkeliu ir miško keliukais. Šiuo maršrutu keliamama dvi dienas.

Po Aukštaitijos nacionalinio parko etnografinius kaimus.

Ilgis – 40 km, trukmė 1 – diena.

Po Ladakalnio apylinkes.

Ilgis – 32 km. Išsamiau:

<http://www.paluse.lt/place/pazintine-pesciuju-dviratininku-trasa/>

Maršrutas „Apie Ažušilės kraštovaizdžio rezervatą“.

Ilgis – 20 km. Išsamiau:

http://www.turistopasaulis.lt/dviraciunarsrutas-apie-azusiles-krastovaizdžio-rezervata-20km/#.Ve_EGNLtmko

Maršrutas „Po kunigaikščio Margirio žemę“.

Ilgis – 32 km. Išsamiau:

<http://www.turistopasaulis.lt/marsrutas-po-kunigaikscio-margirio-zeme-atstumas-32-km/#.VfEq6tLtmko>

Trasa „Tarp Zalvio Ir Zalvės“.

Ilgis – 13 Km. Išsamiau:

<http://www.turistopasaulis.lt/dviraciunarsrutas-tarp-zalvio-ir-zalves/#.VfEqP9Ltmko>

Maršrutas po Šiaurės Rytų Aukštaitijos nepaprastą praeitį menančius vandens malūnus.

Išsamiau:

http://www.savaitgalis.lt/lt/pramogos/keliones_lietuvoje/dviraciunarsrutai/siaures_rytu_aukstaitijos_vandens_malunu_ziedas/

<http://www.savaitgalis.lt/uploads/img/>

[zemelapiai/razutes__dviraciunarsrutai.jpg?1250171610](http://zemelapiai/razutes__dviraciunarsrutai/jpg?1250171610)

BAIDARIŲ (VALČIŲ) MARŠRUTAI



Baidarių žygis Bukos upeliu.

Ilgis – 25 km. Išsamiau:

<http://www.baidariu.lt/buka-srove-1d-21km/>

Būka-Srovė-Asalnai-Šakarvai.

Ilgis – 31 km. Išsamiau:

<http://www.baidariu.lt/buka-srove-asalnai-sakarvai-2d-31km/>

Vienadieniai žygiai valtimis.

Ilgis – (10 – 15) km.

Į Asalnų ežerą.

Į Dringio ežerą.

Į Puziniškio kaimą.

Daugiadieniai žygiai valtimis.

Išsamiau:

<http://www.ignalina.lt/lit/Vandens-zygiai-/1439>

SLIDINĖJIMO (LYGUMŲ IR KALNŲ) MARŠRUTAI



Lietuvos žiemos sporto centras

Slidinėjimo trasos. Ilgis – 2,0 ir 3,3 km.

Išsamiau:

http://www.lzsc.lt/viewpage.php?page_id=7

Kiti fizinį aktyvumą skatinantys kompleksai bei objektai

Ignalinos sporto ir pramogų centras.

Išsamiau:

<http://www.ignalina-spa.lt/>



JONAVOS R. SAVIVALDYBĖ

**DVIRAČIŲ
MARŠRUTAI**



~17 km apžvalginė trasa.

Išsamiau:

<http://195.182.72.5/dvirtak/index.html>

**SLIDINĖJIMO (LYGUMŲ
IR KALNŲ) MARŠRUTAI**



Jonavos slidinėjimo centras.

**Joninių slėnio vakariniame šlaite
jrengta ~200 m ilgio trasa. Išsamiau:**

<http://www.jsc.lt/>



JONIŠKIO R. SAVIVALDYBĖ

**PĖSČIŲJŲ
MARŠRUTAI**



Žagarės dvaro sodybos pažintinis dendrologinis takas.

Ilgis – ~2 km. Išsamiau:

<http://zagaesrp.am.lt/VI/index.php#r/208>

Žagarės ozo pažintinis takas.

Ilgis – 3,8 km. Išsamiau:

<http://zagaesrp.am.lt/VI/index.php#r/209>

Maršrutas „Unikali Žagarės istorinė aura“.

Išsamiau:

<http://zagaesrp.am.lt/VI/index.php#r/210>

Mūšos tyrelio pažintinis takas.

Ilgis – 3,6 km. Išsamiau:

<http://zagaesrp.am.lt/VI/index.php#a/649>



KAUNO M. SAVIVALDYBĖ

PĖSČIŲŲ MARŠRUTAI



Kauno Ažuolyno parkas.

Tai Kauno miesto teritorijoje esantis parkas, užimantis net 84,42 ha.
Išsamiau:

<http://www.kaunastic.lt/index.php/turizmas/pramogos/product/36927-azuolyno-parkas.html#žemėlapis>

Pakalniškių pažintinis takas.

3 km ilgio takas nuo Pakalniškių piliakalnio iki Girionių gyvenvietės.
Išsamiau:

<http://www.mytrips.lt/Marsrutai/Pakalniskiu-pazintinis-takas/229>

Pažintinis maršrutas po žymiausias Kauno senamiesčio ir naujamiesčio vietas.

Ilgis – ~11 km. Išsamiau:

<http://www.mytrips.lt/Marsrutai/Pazinkime-Kauna/261>

Rekreacinis takas Girionys – Laumėnai – Žiegždriai.

Ilgis – 6 km. Išsamiau:

<http://www.mytrips.lt/Marsrutai/Rekreacinis-takas-Girionys-Laumenai-Ziegzdriai/230>

Kadagių slėnio pažintinis takas.

Ilgis – 1,3 km. Išsamiau:

<http://www.mytrips.lt/Marsrutai/Kadagiu-slenio-pazintinis-takas/269>

Kauno marių regioninis parkas.

9869 ha ploto parkas apima dalį Kauno miesto, Kauno ir Kaišiadorių rajonų teritorijų. Išsamiau:

<http://www.kaunomarios.lt/20777/informacija-lankytojams/ekskursiju-marsrutai.html>

DVIRAČIŲ MARŠRUTAI



Draugystės, Kalniečių ir Kleboniško miško parkų dviračių jungtis.

Ilgis – 3,6 km. Išsamiau:

<http://maps.kaunovsb.lt/>

Baltų prospekto įkalnės dviračių takas.

Ilgis – 5,5 km. Išsamiau:

<http://maps.kaunovsb.lt/>

Nemuno krantinės dviračių takas.

Sudarytas iš dviejų dalių. Ilgis – 8+4 km. Išsamiau:

<http://www.mytrips.lt/Marsrutai/Nemuno-krantines-dviraciui-takas/291>

BAIDARIŲ (VALČIŲ) MARŠRUTAI



Nemunu per Kauno miestą. Kauno HE – Aleksoto tiltas (14 km) arba Kauno HE – „Combo“ (15 km).

Išsamiau:

<http://www.vandensturistai.lt/nemunas/>

Baidarių turas Nemunu.**Ilgis – 15 km. Išsamiau:**

<http://vaiduokliai.lt/offer/baidariu-turas-nemunu-kaune/#forward>

**SLIDINĖJIMO (LYGUMŲ
IR KALNŲ) MARŠRUTAI**

**Kauno marių pakrančių paveldas
(kelionė žiemą ledu slidėmis).**
Išsamiau:

<http://www.kaunomarios.lt/20777/informacija-lankytojams/ekskursiju-marsrutai.html>


**KAZLŲ RŪDOS
SAVIVALDYBĖ**
**PĖSČIŲJŲ
MARŠRUTAI**
**Pažintinis miško takas.**

Ilgis – 6,5 km. Pradžia Kazlų Rūdos mokomojoje miškų urėdijoje.

Išsamiau:

<http://www.valstybiniaimiskai.lt/lt/RekreaciniaiObjektai/KazluRudosmokomojimiskuuuredija/>

<http://www.krmmu.lt/index.php/lankytnos-vietos/paintinis-miko-takas>

**Rekreacinis takas vakariniame Kazlų
Rūdos miesto pakraštyje.**
Išsamiau:

<http://www.valstybiniaimiskai.lt/lt/RekreaciniaiObjektai/KazluRudosmokomojimiskuuuredija/Puslapiai/Rekreacinistakas.aspx>

**DVIRAČIŲ
MARŠRUTAI**
**Pažintinis miško takas.**

Ilgis – 6,5 km. Išsamiau:

<http://www.valstybiniaimiskai.lt/lt/RekreaciniaiObjektai/KazluRudosmokomojimiskuuuredija/Puslapiai/Rekreacinistakas.aspx>
<http://www.krmmu.lt/index.php/lankytnos-vietos/paintinis-miko-takas>

**Kiti fizinį aktyvumą skatinantys
kompleksai bei objektai**
STIHL virvių parkas.**Išsamiau:**

<http://www.stihlvirviuparkas.lt/>





KELMĖS R. SAVIVALDYBĖ

PĖSČIŲJŲ MARŠRUTAI



Giliaus ežero pažintinis takas ir šiaurietiško ėjimo trasa.

Ilgis – 3,3 km. Išsamiau:

<http://www.kelmevic.lt/marsrutas-7>

Akmenų rūšos pažintinis takas.

Ilgis – 1,3 km. Išsamiau:

<http://www.kelmevic.lt/marsrutas-8>

Juodlės ežero pažintinis takas.

Ilgis – 4,5 km. Išsamiau:

<http://www.mytrips.lt/Marsrutai/Juodles-pazintinis-takas/205>

Vainagių pažintinis takas.

Ilgis – 4,3 km. Išsamiau:

<http://www.simu.lt/index.php/lt/rekreacija/vainagiu-misko-pazintinis-takas>

DVIRAČIŲ MARŠRUTAI



Dviračiais aplink Tytuvėnus.

13,5 km ilgio žiedinis maršrutas.

Išsamiau:

<http://www.kelmevic.lt/marsrutas-6>

BAIDARIŲ (VALČIŲ) MARŠRUTAI



Vandens turizmas Dubysos upe.

Išsamiau:

<http://www.kelmevic.lt/10>



KĖDAINIŲ R. SAVIVALDYBĖ

PĖSČIŲJŲ MARŠRUTAI



Pėsčiomis po Kėdainių senamiestį.

Ilgis – 2 km. Išsamiau:

<http://www.kedainiutvic.lt/index,lt,24448.html>

<http://www.mytrips.lt/Marsrutai/Mano-miestas-Kedainiai/263>

Sveikatingumo trasa ir pažintinis rekreacinis takas Babėnų miške.

Ilgis – 3,7 km. Išsamiau:

<http://www.kedainiutvic.lt/index,lt,29084.html>

Maršrutas „Sakralinis paveldas – daugiakultūris istorijos liudininkas“.

Ilgis – ~2 km. Trukmė – 2 val. Išsamiau:

<http://www.kedainiutvic.lt/24448/turizmas/ekskursijos-ir-marsrutai/marsrutai-pesciomis.html>

Maršrutas „Muziejų kelias“.**Ilgis – 1,7 km. Trukmė – ~3 val.****Išsamiau:**

<http://www.kedainiutvic.lt/24448/turizmas/ekskursijos-ir-marsrutai/marsrutai-pesciomis.html>

Kėdainių miesto parko pėsčiųjų ir dviratininkų trasa.**Ilgis – 6,5 km. Pagrindinis jėjimas iš J. Basanavičiaus g. pusės. Išsamiau:**

<http://www.kedainiutvic.lt/32681/turizmas/ekskursijos-ir-marsrutai/dviraci-marsrutai.html>

**DVIRAČIŲ
MARŠRUTAI****Maršrutas „60 km abipus Nevėžio Kėdainių rajone“.****Maršrutas driekiasi automobilių keliais.****Išsamiau:**

<http://www.kedainiutvic.lt/32681/turizmas/ekskursijos-ir-marsrutai/dviraci-marsrutai.html>

**BAIDARIŲ (VALČIŲ)
MARŠRUTAI****Maršrutas Šušvės upe.****Ilgis – 10–25 km. Išsamiau:**

<http://www.kedainiutvic.lt/26593/turizmas/ekskursijos-ir-marsrutai/vandens-marsrutai.html>

Kiti fizinį aktyvumą skatinantys kompleksai bei objektai**Treniruokliai Kėdainių mieste.****Parke ir prie Smilgos upės, šalia pėsčiųjų tako. Išsamiau:**

<http://muge.eu/mieste-daugeja-lauko-treniruokliu/>

**KLAIPĖDOS M. IR
NERINGOS SAVIVALDYBĖS****PĖSČIŲJŲ
MARŠRUTAI****Dendrologinis takas.****Ilgis – 1,6 km. Šiaurinėje Juodkrantės gyvenvietės dalyje, ties Gintaro įlanka.****Išsamiau:**

<http://www.mytrips.lt/Marsrutai/Pazintinis-dendrologinis-takas-Juodkranteje/214>

Pažintinis takas Naglių gamtiniame rezervate.**Ilgis – 1,35 km. Prasideda 31-ajame kelio Smiltynė–Nida kilometre, automobilių stovėjimo aikštelėje.****Išsamiau:**

<http://www.nerija.lt/aktyviam-poilsui/pazintiniai-takai>

Parnidžio pažintinis takas.

Ilgis – 1,8 km. Įrengtas pietinėje Nidos gyvenvietės dalyje. Išsamiau:

<http://www.nerija.lt/aktyviam-poilsui/pazintiniai-takai>

Žiedinis maršutas Bloksbergo promenada–Raganų kalnas.

Ilgis – 6 km. Išsamiau:

<http://www.openstreetmap.org/relation/4554496>

Šiaurietiško ėjimo trasos.

Dvi 4 ir 6 km trasos. Išsamiau:

<http://www.visitneringa.com/lt/main/aktyviampoisui/nordicwalking>

DVIRAČIŲ MARŠRUTAI



„Atrask trejų vandenų kraštą“.

Trys dviračių trasos:

Nuo Klaipėdos iki Nidos – ~50 km per Kuršių neriją; Nuo Klaipėdos iki Būtingės – ~50 km per Pajūrio regioninį parką ir Palangą; Nuo Klaipėdos iki Rusnės salos – ~110 km palei Kuršių marias ir po Nemuno deltą. Išsamiau:

<http://www.bicycle.lt/pajuriotrasa/>

Pajūrio dviračių trasa.

Ilgis – 31 km. Nuo Juodkrantės iki Nidos. Išsamiau:

<http://www.mytrips.lt/Marsrutai/Pajurio-dviracių-trasa-4-dalis-nuo-Juodkrantes-iki/32>

Kiti fizinį aktyvumą skatinantys kompleksai bei objektai

Orientacinio sporto parkai.

Išsamiau:

<http://www.nerija.lt/aktyviam-poilsui/orientavimosi-trasos>



LAZDIJŲ R. SAVIVALDYBĖ

PĖSČIŲJŲ MARŠRUTAI

**Prelomčiškės piliakalnio trasa.**

Ilgis – 3,2 km. Laukų takais apie Prelomčiškės piliakalnį. Išsamiau:

<http://www.lazdijai-turizmas.lt/24808/turizmo-marsrutai/pesciuju-marsrutas/prelomciskes-kalvos.htm>

Miško takas.

Ilgis – 4 km. Driekiasi per Vainežerio parką. Išsamiau:

<http://www.lazdijai-turizmas.lt/24809/turizmo-marsrutai/pesciuju-marsrutas/vainezerio-parkas.html/>

Trako botaninio-zoologinio draustinio takas.

Ilgis – ~6 km. Išsamiau:

<http://www.lazdijai-turizmas.lt/24810/turizmo-marsrutai/pesciuju-marsrutas/>

trako-botaninis-draustinis/

Gamtinis pažintinis takas Bijotų-Širvinto miškais. 2 pėsčiųjų maršruto variantai: 3,3 km ir 4,1 km. Išsamiau:

<http://www.lazdijai-turizmas.lt/24811/turizmo-marsrutai/pesciuju-marsrutas/bijotusirvinto-miskai.html>

Didysis Šlavanto kraštovaizdžio draustinio žiedas.

Ilgis – 24 km. Maršrutas prasideda Veisiejuose. Išsamiau:

<http://www.maps.lt/map/default.aspx?lang=lt#stmr=%7B08322618-2228-4BCC-8CE5-AD2650818694%7D&lrs=vector%2Cstops%2Czebra>

Mažasis Šlavanto kraštovaizdžio draustinio žiedas.

Ilgis – 13 km. Maršruto pradžia Kalvelių kaime. Išsamiau:

<http://www.maps.lt/map/default.aspx?lang=lt#stmr=%7BBBD347A6-87B1-4C20-BE73-CFAD09C48527%7D&lrs=vector%2Cstops%2Czebra>

**DVIRAČIŲ
MARŠRUTAI**



Šlavantų kraštovaizdžio draustinio žiedo maršrutas.

Ilgis – 23 km. Pradžia Veisiejų centrinėje aikštėje. Išsamiau:

<http://www.lazdijai-turizmas.lt/24788/turizmo-marsrutai/dviraciui-marsrutas.html>

Trasa Veisiejai–Viktarinas–Kapčiamiestis–Veisiejai.

Ilgis – 36 km. Pradžia Veisiejų miesto aikštėje. Išsamiau:

<http://www.lazdijai-turizmas.lt/24800/turizmo-marsrutai/dviraciui-marsrutas/viktarinas.html>

Ančios žiedas.

Ilgis – 21 km. Pradžia Veisiejų miesto aikštėje. Išsamiau:

<http://www.lazdijai-turizmas.lt/24801/turizmo-marsrutai/dviraciui-marsrutas/ancia.html>

Tranzitinis maršrutas.

Ilgis – 50 km. Pradžia – Lenkijos pasienyje, pabaiga – Lazdijuose. Išsamiau:

<http://www.lazdijai-turizmas.lt/24802/turizmo-marsrutai/dviraciui-marsrutas/tranzitinis.html>

Dusios ežero žiedas.

Ilgis – 25 arba 34 km. Trasos pradžia ties Metelių regioninio parko direkcija. Išsamiau:

<http://www.lazdijai-turizmas.lt/24803/turizmo-marsrutai/dviraciui-marsrutas/dusia.html>

Didysis Veisiejų regioninio parko maršrutas.

Ilgis – 34 km. Pradžia Veisiejuose. Išsamiau:

<http://www.maps.lt/map/default.aspx?lang=lt#stmr=%7B0382EFFF-BBB2-4DBE-AD42-45BDCA6E5773%7D&lrs=vector%2Cstops%2Czebra>

Metelių žiedas.

Ilgis – 22 km. Trasos pradžia Metelių kaimo pabaigoje. Išsamiau:

<http://www.lazdijai-turizmas.lt/24804/turizmo-marsrutai/dviracių-marsrutas/meteliai.html>

Kapčiamiesčio žiedas.

Ilgis – 35 km. Maršruto pradžia Kapčiamiestyje. Išsamiau:

<http://www.stovyklavietes.lt/route/view/route/Kapciamiescio-ziedas/>

**BAIDARIŲ (VALČIŲ)
MARŠRUTAI**


Maršrutas Veisiejai (Nemunas)–Ančios ežeras–Baltosios Ančios upė–Baltoji Ančia–Baltosios Ančios vandens jėgainė–Veisiejai (Nemunas).

Išsamiau:

<http://www.lazdijai-turizmas.lt/24792/turizmo-marsrutai/vandens-marsrutas/veisiejai-nemunas>

Maršrutas Ančios ežeras ties Jiezdnu–Veisiejai.

Ilgis – 12 km. Išsamiau:

<http://www.lazdijai-turizmas.lt/24795/turizmo-marsrutai/vandens-marsrutas/ancios-ezeras.html>

**MOLĖTŲ R. SAVIVALDYBĖ**

**PĖSČIŲJŲ IR
DVIIRAČIŲ
MARŠRUTAI**



„Belvilio“ viešbučio dviračių ir pėsčiųjų takai tarp ežerų.

Išsamiau:

http://www.belvilis.lt/lt.php/belvilio_takai/30

**BAIDARIŲ (VALČIŲ)
MARŠRUTAI**



Asvejos regioninio parko vandens maršrutas. Trasos pradžia prie Dubingių piliavietės (Pilies kalnas), esančios Asvejos ežero pusiasalyje.

Išsamiau:

<http://www.infomoletai.lt/turizmas/laisvalaikis/marsrutai/asvejos-regioninio-parko-vandens-marsrutas>





PAKRUOJO R. SAVIVALDYBĖ

PĖSČIŲJŲ MARŠRUTAI



Pakruojo miesto parko sveikatingumo trasa.

Ilgis – 1 km. Išsamiau:

<http://www.pakruojistic.lt/ekskursijos/pa%C5%BEinint%C4%97-ekskursija-pakruojo-mieste>

Rozalimo miško parko pažintinis-rekreacinis takas.

Ilgis – ~4 km. Išsamiau:

<http://www.turizmas.lt/imones/Rozalimo-mi%C5%A1ko-parkas-ir-pa%C5%BEinimo-takas-V%C4%AE-Pakruojo-mi%C5%A1k%C5%B3-ur%C4%97dija/2330424>

DVIRAČIŲ MARŠRUTAI



BMX dviračių trasa 1993 m. įrengta BMX dviračių trasa, turinti tarptautinį pripažinimą. 2010 m. trasa rekonstruota.

Išsamiau:

<http://www.pakruojistic.lt/lankomi-objektai-2/kiti-lankomi-objektai/bmx-dviraciui-trasa>

Kiti fizinį aktyvumą skatinantys kompleksai bei objektai

Petrašiūnų motokroso trasa.

Ilgis – 2,1 km. Išsamiau:

http://www.baltijosmotoklubas.lt/motokroso-trasos/pub/paruoja_trasa



PALANGOS M. SAVIVALDYBĖ

PĖSČIŲJŲ MARŠRUTAI



Bėgimo takas „Labrytys“.

Ilgis – 6 km. Maršruto pradžia Jūratės g. Išsamiau:

https://drive.google.com/file/d/0B5_8F1xo7Zk3NUVnNjdXU1o3ZUU/view

DVIRAČIŲ MARŠRUTAI



Maršrutas Palanga–Klaipėda–Gargždai.

Ilgis – 45 km. Išsamiau:

https://drive.google.com/file/d/0B5_8F1xo7Zk3X2t5MTVEcXJ1am8/view

Maršrutas Palanga–Šventoji–Papė (LV)–Jūrmalciemis (LV).

Ilgis – 99 km. **Išsamiau:**

https://drive.google.com/file/d/0B5_8F1xo7Zk3X2t5MTVEcXJ1am8/view

Kiti fizinj aktyvumą skatinantys kompleksai bei objektai

Universalus sporto kompleksas.

Išsamiau:

<http://www.sporthall.palanga.lt/>
https://drive.google.com/file/d/0B5_8F1xo7Zk3X2t5MTVEcXJ1am8/view



PANEVĖŽIO M. SAVIVALDYBĖ

DVIRAČIŲ TAKAI



„Žydroji trasa“. Tai tarsi visos miesto dviračių takų sistemos stuburas. Trasa neseniai rekonstruota sujungiant Skaistakalnio ir Kultūros ir poilsio parkus su „Cido“ arena.

Ilgis – 14 km. **Išsamiau:**

http://www.geocaching.com/geocache/GC4DW6F_zydroji-trasa-sauls-akmuo
 Piniava–centras–Pažagieniai–Šilagalys.

Didysis žiedas.

Ilgis – 11 km.

Berčiūnai–Centras–Venslaviškiai.

Ilgis – 13 km.

Pramonės žiedas.

Ilgis – 6 km.

Kniaudiškių žiedas–Centras.

Ilgis – 6 km.

Centras–Velžys.

Ilgis – 10 km.

Centras–Paliūniškis–Naujikai.

Ilgis – 12 km.

Centras–Bliūdžiai–Bernatoniai.

Ilgis – 9 km.

Berčiūnai–Gustoniai–Nuradai.

Ilgis – 6 km.

Išsamiau apie trasas:

<http://forumas.dviratis.lt/viewtopic.php?f=15&t=37>

Dviračių turistiniai maršrutai:

Taikos stulpas–Nevėžis–Šuoja–Upytė. **Ilgis – 50 km.**

Senvagė–Pakuodžiupiai–J. Zikaro muziejus–Skaisgiriai.

**Taikos stulpas–Berčiūnai–
Klaipėdos g.–Laisvės a.**

Ilgis – 20 km.

Išsamiau apie maršrutus:

<http://forumas.dviratis.lt/viewtopic.php?f=15&t=37>



PANEVŽIO R. SAVIVALDYBĖ

PĖSČIŲJŲ MARŠRUTAI



**Krekenavos regioninio parko
pažintinis takas.**

Ilgis – 1,6 km. Išsamiau:

http://krpd.am.lt/VI/article.php?article_id=287

**Krekenavos regioninio parko
pojūčių takas.**

**Ilgis – 0,5 km. Šalia Krekenavos
regioninio parko lankytojų centro
(Dobrovolės k. 2, Krekenavos sen.)
įrengtas pojūčių takas su 12 atokvėpio
stotelių. Išsamiau:**

http://krpd.am.lt/VI/article.php?article_id=491

**Krekenavos regioninio parko
pažintinis miško takas Pašilių
stumbrinė.**

Ilgis – 600 m. Išsamiau:

http://www.panmu.lt/lt/lankytinos_vietos/stumbrynas/

DVIRAČIŲ MARŠRUTAI



**Šiaurinis mažasis dviračių
turizmo maršrutas Krekenava–
Švenčiuliškiai–Rodai I–Rodai II–
Iciūnai–Skruzdėlynė–Vadaktėliai–
Ustronė–Leonardavas–Krekenava.**

Ilgis – 47 km. Išsamiau:

http://krpd.am.lt/VI/rubric.php?rubric_id=299

**Šiaurinis didysis dviračių
turizmo maršrutas Krekenava–
Švenčiuliškiai–Rodai I–Rodai II–
Iciūnai–Ėriškiai–Upytė–Kalnelis–
Vadaktėliai–Ustronė–Leonardavas–
Krekenava.**

Ilgis – 65 km. Išsamiau:

http://krpd.am.lt/VI/rubric.php?rubric_id=298

**Krekenavos regioninio parko
pietinis dviračių turizmo maršrutas
Krekenava–Gringaliai–Barinė–
Daniliškis–Burveliai–Bakainiai–
Linkavičiai–Krekenava.**

Ilgis – 45 km. Išsamiau:

http://krpd.am.lt/VI/rubric.php?rubric_id=300



Krekenavos regioninio parko centrinis dviračių turizmo maršrutas Krekenava–Švenčiuliškiai–Rodai I–Čiūrai–Vadaktėliai–Ustronė–Leonardavas–Krekenava.

Ilgis – 30 km. Išsamiau:

<http://krpd.am.lt/VI/files/0.970597001339143571.jpg>

BAIDARIŲ (VALČIŲ) MARŠRUTAI



Krekenavos regioninio parko maršrutai Nevėžiu.

Išsamiau apie maršrutus:

<http://krpd.am.lt/VI/files/0.557107001257349610.jpg>



PASVALIO R. SAVIVALDYBĖ

PĖSČIŲJŲ IR DVIRAČIŲ MARŠRUTAI



Pasvalio miesto mėlynasis takas.

Ilgis – 2,3 km.

Pasvalio miesto geltonasis takas.

Ilgis – 4 km.

Išsamiau apie maršrutus:

<http://www.lsea.eu/lt/renginiai/1/nauji-siaurietiskojo-ejimo-takai-pasvalyje>

BAIDARIŲ (VALČIŲ) MARŠRUTAI



Maršrutai Lėvens ir Mūšos upėmis.

Išsamiau:

<http://www.baidareskupiskyje.lt/marsrutai/>

Kiti fizinį aktyvumą skatinantys kompleksai bei objektai

Sporto mokykla. Bokso, pramankštos, treniruoklių salės, baseinas, lengvosios atletikos bėgimo takeliai.

Išsamiau:

<http://www.pasvaliosm.lt/>

Kitos fizinio aktyvumo zonos.

Išsamiau:

<https://www.google.com/maps/d/viewer?mid=z0BtQeohvchg.k31QF0pTOBDU&userstoinvite=b.vygantas@gmail.com>





PLUNGĖS R. SAVIVALDYBĖ

PĖSČIŲJŲ MARŠRUTAI



Giliuko ir Kaštoniuko takas.

Pažintinis takas, skirtas mažiesiems turistams. Išsamiau:

<http://www.zemaitijosnp.lt/lt/turizmas/pesciuju-dviraciu-takai/giliuko-ir-kastoniuko-takas/>

Pasivaikšiojimas po Plungės dvaro sodybą.

Išsamiau:

<http://www.oginski.lt/files/Main/dokumentai/vidaus.foto.jpg>

Mikytų alkakalnio takas.

Ilgis – 1 km. Takas yra šiaurinėje Žemaitijos nacionalinio parko dalyje.

Išsamiau:

<http://www.zemaitijosnp.lt/lt/turizmas/pesciuju-dviraciu-takai/mikytu-alkakalnio-takas/>

Gardų ozo takas.

Ilgis – 1 km. Išsamiau:

<http://www.zemaitijosnp.lt/lt/turizmas/pesciuju-dviraciu-takai/gardu-ozo-takas/>

Energetiniai labirintai.

Išsamiau:

<http://energylabirintai.lt/lt/>

Gegrėnų piliakalnių takas.

Ilgis – 1,6 km. Išsamiau:

<http://www.zemaitijosnp.lt/lt/turizmas/pesciuju-dviraciu-takai/gegrenu-piliakalniu-takas/>

Plokštinės takas.

Ilgis – 3 km. Išsamiau:

<http://www.zemaitijosnp.lt/lt/turizmas/pesciuju-dviraciu-takai/plokstines-takas/>

Poeto V. Mačernio gimtinės takas.

Ilgis – 545 m. Takas veda prie 1944 m. Žemaičių Kalvarijoje nuo sviedinio skeveldros žuvusio poeto kapo.

Išsamiau:

<http://www.zemaitijosnp.lt/lt/turizmas/pesciuju-dviraciu-takai/poeto-v-macernio-gimtines-takas/>

Šeirės takas.

Ilgis – 4,1 km. Išsamiau:

<http://www.zemaitijosnp.lt/lt/turizmas/pesciuju-dviraciu-takai/seires-takas/>

DVIRAČIŲ MARŠRUTAI



Žiedinis maršrutas aplink Platelių ežerą.

Ilgis – 22 km: 15,6 km dviračių taku, 8,9 km asfaltuotu rajoninės reikšmės keliu.

Išsamiau:

<http://www.zemaitijosnp.lt/lt/turizmas/pesciuju-dviraciu-takai/dviraciu-takas-aplink-plateliu-ezera/>

BAIDARIŲ (VALČIŲ) MARŠRUTAI



Maršrutai Minijos, Žvelsos, Akmenos, Jūros upėmis.

Išsamiau:

<http://www.baidare.com/marsrutai>
<http://www.plunge.lt/go.php/lit/Valciu-vandens-dviracių-baidarių-kanojų-jachtu-nuoma/>

SLIDINĖJIMO (LYGUMŲ IR KALNŲ) MARŠRUTAI



Mortos kalnas.

Kalnų slidinėjimo trasos ir 2 lygumų slidinėjimo trasos po 1,5 ir 0,5 km.

Išsamiau:

<http://mortoskalns.lt/ziema/index.html>
 Kiti fizinį aktyvumą skatinantys kompleksai bei objektai

Kiti fizinį aktyvumą skatinantys kompleksai bei objektai

Teniso kortai.

Išsamiau:

<http://mortoskalns.lt/vasara/>

Platelių jachtklubas.

Išsamiau:

<http://www.plateliuose.lt/kontaktai/>



PRIENŲ R. SAVIVALDYBĖ

PĖSČIŲJŲ MARŠRUTAI



Žvėrinčiaus miško takas.

Ilgis – 10 km. Išsamiau:

<http://www.mytrips.lt/Marsrutai/-Zverinciaus-misko-takas/155>

DVIRAČIŲ MARŠRUTAI



Maršrutas Prienai–Birštonas.

Ilgis – 8 km. Išsamiau:

http://www.trafi.lt/#ltvarkarasciai/kaunas/152-Priemiestinis-autobusas-Kauno-autobusu-stotis-Birstonas/kaur_A152





ŠIAULIŲ M. SAVIVALDYBĖ

PĖSČIŲJŲ MARŠRUTAI



Talkšos ekologinis takas.

Ilgis – 5 km. Saulės laikrodžio a.–

Ežero g.–St. Šalkauskio g. **Išsamiau:**

<http://tic.siauliai.lt/article/archive/668/>

DVIRAČIŲ MARŠRUTAI



Kryžių kalno maršrutas.

Ilgis – 12 km.

Rėkyvos ežero maršrutas.

Ilgis – 24 km.

Maršrutas „Dviračiais po Šiaulius“.

Ilgis – 10 km.

Maršrutas Šiauliai–Kairiai.

Ilgis – 17 km.

Maršrutas Šiauliai–Kurtuvėnų
regioninis parkas.

Ilgis – 30, 40 km.

Išsamiau apie maršrutus:

<http://tic.siauliai.lt/article/archive/446/>

**Kurtuvėnų regioninio parko
maršrutas.**

Ilgis – 25 km. Išsamiau:

<http://tic.siauliai.lt/article/archive/446/>

Kiti fizinį aktyvumą skatinantys kompleksai bei objektai

Čiuožykla „Ant Prūdelio“.

Išsamiau:

<http://etaplus.lt/ciuozejus-kviecia-ciuozykla-prie-prudelio/>

**Kurtuvėnų regioninio parko jojimo
paslaugų centras.**

Išsamiau:

<http://www.jok.lt/index.php?/Zirgynas/kurtuvenu-regioninio-parko-jojimo-paslauga-centras.html>

**Laisvalaikio ir poilsio parkas
„Beržynėlis“.**

Išsamiau:

<http://tic.siauliai.lt/article/articleview/2063/1/69/>





ŠILALĖS R. SAVIVALDYBĖ

PĖSČIŪJŲ MARŠRUTAI



Aukštagirės pažintinis pėsčiųjų-dviratininkų takas.

Ilgis – 23 km.

Medvėgalio archeologinio komplekso takas.

Ilgis – 4 km.

**Paršežerio pažintinis–
15 km pėsčiųjų takas.**

Sietuvos kūrgrinda. Kūrgrinda sudaryta iš 3 atkarpų. Pirmoji eina per patį Sietuvos upelį.

Jos ilgis – 250 m. Kitos dvi eina per gretimas pelkes. Jų ilgis – 180 ir 150 m. Išsamiau:

<http://www.zemaitijospaveldas.eu/lt/left/turizmas/zemelapiai/sietuvos-kulgrinda/>

<http://www.varniuparkas.lt/view.php?id=informacija&sbid=358>

Lylavos pažintinis takas.

Ilgis – 1,9 km.

Akmenos pažintinis takas.

Ilgis – 0,6 km. Išsamiau:

<http://pagramantis.am.lt/VI/index.php#r/177>

Debesnų botaninis takas.

Ilgis – 2 km.

Jomantų miško pažintinis takas.

Ilgis – 4 km.

Spigino rago pažintinis takas.

Ilgis – 2,5 km.

Paršežerio pėsčiųjų pažintinis takas.

Ilgis – 13,8 km.

Lūksto Gintarų takas.

Ilgis – 1 km. Išsamiau:

<http://www.varniuparkas.lt/view.php?id=paslaugos&sbid=28>

DVIRAČIŪ MARŠRU



Pažintinis dviračių-automobilių takas po Pagramančio apylinkes.

Ilgis – 35 km. Išsamiau:

<http://pagramantis.am.lt/VI/index.php#r/177>

Pažintinė Žąsūgalos dviratininkų trasa.

Ilgis – 32 km.

Aukštagirės pėsčiųjų-dviratininkų takas.

Ilgis – 23 km. Išsamiau:

<http://www.varniuparkas.lt/view.php?id=paslaugos&sbid=28>

BAIDARIŲ (VALČIŲ) MARŠRUTAI



Maršrutas Girėnai–Drobūkščiai–Pajūris.

Ilgis – 42 km.

Maršrutas Kvėdarna–Pajūris–Žvingiai.

Ilgis – 40 km.

Maršrutas Žadvainiai–Padievaitis–Pajūris. Ilgis – 48 km.

Maršrutas Pajūris–Balskai.

Ilgis – 6 km.

Išsamiau:

<http://www.turistauk.lt/stovyklavietesodyba>

<http://www.turistauk.lt/baidariu-nuoma-jura/juros-marsrutas-zadvainai-kvedarna>



ŠVENČIONIŲ R. SAVIVALDYBĖ

PĖSČIŲJŲ MARŠRUTAI



Šventos pažintinis pėsčiųjų takas.

Ilgis – 3 km. Išsamiau:

<http://www.mytrips.lt/ldomybes/Sirvetos-regioninio-parko-pazintinis-pesciuju-takas/1093>

Labanoro girios pažintinis takas.

Ilgis – 3 km. Tako pradžia Labanoro miestelyje Kaltanėnų link. Išsamiau:

http://www.anp.lt/index.php?option=com_content&task=view&id=104

Sirvėtos regioninio parko mitologinis takas.

Ilgis – 1,34 km. Išsamiau:

<http://www.sirveta.lt/index.php/naujienos/198-mitologinis-takas-atvr-savo-paslaptis>

Peršokšnos gamtinis pažintinis takas.

Ilgis – 4 km. Tako pradžia Januliškio girininkijoje. Išsamiau:

[http://www.svuredija.lt/index.php?sid=365&tid=1372#!prettyPhoto\[pgal_1372\]/0/](http://www.svuredija.lt/index.php?sid=365&tid=1372#!prettyPhoto[pgal_1372]/0/)



DVIRAČIŲ MARŠRUTAI



Dauguvos–Nemuno takoskyros dviračių takas.

Ilgis – 12 km. Išsamiau:

<http://www.sirveta.lt/index.php/rekreacija-ir-turizmas/paintiniai-takai-ir-marrutai/dauguvos-nemuno-dvirai-marrutas>

Mažasis šeimos dviračių takas Švenčionys–Bėlio ežeras.

Ilgis – 3 km. Išsamiau:

<http://velovilnius.lt/veloland/category/aukstaitija/>



TRAKŲ R. SAVIVALDYBĖ

PĖSČIŲJŲ MARŠRUTAI



Po Trakų piliakalnius.

Ilgis – 15 km.

Varnikų miško pažintinis gamtos takas.

Ilgis – 3,45 km.

Varnikų pažintinis takas.

Ilgis – 10 km.

Išsamiau:

<http://www.trakai.lt/index.php?3136377673>

Vytauto keliu. Ilgis – 10 km. Trakai– Senieji Trakai–Trakai.

Išsamiau:

<http://www.seniejitrakai.lt/vytauto-did-iojo-kelias/>

Aristokratiškasis Užutrakis.

**Ilgis – pėsčiomis arba dviračiu 24,2 km,
parplaukiant laivu 12,7 km.**

„TonyResort: poilsio ir pramogų parko takai.

Išsamiau:

<http://www.tonyresort.lt/lt/paslaugos/informacija/parkas#ad-image-0>

DVIRAČIŲ MARŠRUTAI



Trasa „Romantiškasis Vilkokšnis“.

**Ilgis – iki Aukštadvario kelio 46 km, iki
Aukštadvario miestelio 61,5 km.**

**Mitologinėmis vietovėmis po
Aukštadvario apylinkes. Ilgis:
Trakai–Aukštadvaris–Velnio duobė–
Semeliškės–Trakai – 88,1 km;
Trakai–Aukštadvaris–Velnio duobė–
Aukštadvaris – 53,1 km.**

Išsamiau:

<http://www.trakai.lt/index.php?3697967802>

„Trys dvarai“.

Ilgis – 18 km. Pradžia Trakų Vokėje, pabaiga Užutrakyje.

Išsamiau:

<http://jaunimieciai.lt/?p=4737>

Vytauto kelias. Ilgis – 15 km.

Išsamiau:

[http://www.seniejitrakai.lt/vytauto-did-
iojo-kelias/](http://www.seniejitrakai.lt/vytauto-did-
iojo-kelias/)

Maršrutas „Aplink Skaisčio ežerą“.

Ilgis – 20 km.

[http://www.bicyclelithuania.com/
gallery/gallery_lt/renginiai/Aplink-
Skaiscio-ezera-geguzes-1-osios-dienos-
proga/1-1000-48](http://www.bicyclelithuania.com/
gallery/gallery_lt/renginiai/Aplink-
Skaiscio-ezera-geguzes-1-osios-dienos-
proga/1-1000-48)

Po angelų sparnais.

Ilgis – 32,4 km. Išsamiau:

[http://www.trakai.lt/index.
php?3697967802](http://www.trakai.lt/index.
php?3697967802)

BAIDARIŲ (VALČIŲ) MARŠRUTAI

**Maršrutas Bernardinų, Galvės, Skaisčio, Totoriškių ežerais.**

Ilgis – 40 km. Išsamiau:

[http://www.trakai-visit.lt/lt/traku-
ezerais](http://www.trakai-visit.lt/lt/traku-
ezerais)

SLIDINĖJIMO (LYGUMŲ IR KALNŲ) MARŠRUTAI

**„Trakų snaigė“.**

Trys trasos: 8 km; 10 km; 12 km.

Išsamiau:

<http://www.takai.lt/>

Kiti fizinį aktyvumą skatinantys kompleksai bei objektai

„TonyResort“ nuotykių parkas.**Išsamiau:**

[http://www.tonyresort.lt/lt/paslaugos/
kategorija/lauko-pramogos#i48](http://www.tonyresort.lt/lt/paslaugos/
kategorija/lauko-pramogos#i48)



UKMERGĖS R. SAVIVALDYBĖ

PĖSČIŲJŲ MARŠRUTAI

**Maršrutas „Senoji Ukmergė“.**

Tai puiki galimybė aplankyti Ukmergės miestą ir pamatyti net 12 lankomų objektų. Išsamiau:

<http://www.ukmergeinfo.lt/marsrutai/>

DVIRAČIŲ MARŠRUTAI

**Maršrutas „Šventosios lankas“.**

Ilgis – 75 km. Tinka ir automobilių turizmui.

Maršrutas „Dvarų žiedas“.

Ilgis – 120 km. Tinka ir automobilių turizmui. Išsamiau:

<http://www.ukmergeinfo.lt/marsrutai/>

Pažintinis maršrutas po Veprių kraterio apylinkes.

Ilgis – 83 km. Išsamiau:

<http://www.krateris.eu/salia-kraterio/>

BAIDARIŲ (VALČIŲ) MARŠRUTAI



Maršrutai Šventosios ir Siesarties upėmis.

Išsamiau:

<http://www.ukmergeinfo.lt/turizmas-ukmergeje/keliones-upe/>

SLIDINĖJIMO (LYGUMŲ IR KALNŲ) MARŠRUTAI



Miško trasa.

Du 1,6 km ir 1,8 km ilgio sveikatingumo tako žiedai. Išsamiau:

<http://grynas.delfi.lt/gamta/ukmergiskiams-gera-zinia.d?id=68694304>

<http://grynas.delfi.lt/gamta/ukmergiskiams-gera-zinia.d?id=68694304#ixzz3kknnul9c>

Kiti fizinį aktyvumą skatinantys kompleksai bei objektai

Lauko treniruokliai.

Prie Šilo pagrindinės mokyklos, Miškų g. 45, Ukmergė.

Lauko treniruokliai.

Prie mokyklos-darželio „Varpelis“, Stoties g. 8, Ukmergė. Išsamiau:

<http://vilkmerge.lt/vilkmerge.hostingas.lt/index.php/kategorijos/rajonas/pranesimai/7414-pramons-mikrorajone-jau-stovi-lauko-treniruokliai.html>



UTENOS R. SAVIVALDYBĖ

PĖSČIŲJŲ MARŠRUTAI



Maršrutas „Pėsčiomis po Aukštaitijos nacionalinio parko etnografinius kaimus“.

Ilgis – 3,6 km. Vaišnoriskė–Strazdai–Šuminai. Išsamiau:

http://utenainfo.lt/lt/pesciomis_po_aukstaitijos_nacionalinio_parko_etnografinius_kaimus

Maršrutas Tauragnai–Taurapilio piliakalnis.

Ilgis – 5 km. Išsamiau:

http://utenainfo.lt/lt/pesciomis_tauragnai__taurapilio_piliakalnis_

Dauniškio parko takai.

Išsamiau:

http://utenainfo.lt/lt/dauniskio_ezeras_utenoje

Miesto sodo takai.

Tai pėsčiųjų takai, pakelti virš žemės paviršiaus 1,5 m. Išsamiau:

http://utenainfo.lt/lt/miesto_sodas

Vyžuonos parko maršrutas.

Ilgis – 2,5 km. Išsamiau:

http://utenainfo.lt/lt/vyžuonos_parkas

**DVIRAČIŲ
MARŠRUTAI**

Maršrutas „Žavus Sudeikių kelias“. Ilgis – 37 km. Sudeikiai–Bikuškio k.–Lygamiškio k.–Užpaliai–Šeimyniškių k.–Maineičių k.–Salų k.–Sudeikiai.

Išsamiau:

<http://www.turistopasaulis.lt/dviraciū-marsrutas-zavus-sudeikiu-kelias-50km/#.VelPQjXtmko>

**BAIDARIŲ (VALČIŲ)
MARŠRUTAI**

Maršrutas „Baidarėmis Aukštaitijos nacionalinio parko ežerais ir upėmis. Ilgis – 22 km. Utenas–Utenykštis–Būka–Baluošas–Baluošykštis–Skregžda–Srovinaitis–Srovė–Asėkas–Asėka–Linkmenas–Alksnaitis–Ūkojas–Pakasas.

Išsamiau:

http://utenainfo.lt/lt/baidaremis_aukstaitijos_nacionaliniame_parke_

**SLIDINĖJIMO (LYGUMŲ
IR KALNŲ) MARŠRUTAI****Vyžuonos parko trasa.**

Ilgis – 2,5 km. Išsamiau:

http://utenainfo.lt/lt/vyžuonos_parkas

Kiti fizinį aktyvumą skatinantys kompleksai bei objektai**Daugiafunkcis sporto centras.**

Išsamiau:

<http://www.sportas.utenal.m.lt/index.php/paslaugos/viesosios-paslaugos/67-daugiafunkce-aikstele>

<http://www.sportas.utenal.m.lt/index.php/paslaugos/viesosios-paslaugos/70-baseinas-ir-treniruokliu-sale>

**VARĖNOS R. SAVIVALDYBĖ****PĖSČIŲJŲ
MARŠRUTAI****Žiezulio takas.**

Ilgis – ~3 km. Kelio į Marcinkonis dešinėje pusėje, Varėnos miesto pakraštėje. Išsamiau:

<http://www.varena.lt/lt/naujienos-aktualijos/naujienos/ziezulio-takas.html>
<http://www.varena.lt/gamtosritmu/lt/>



BAIDARIŲ MARŠRUTAI



Maršrutai Merkiu:

Valkininkai–Pamerkiai – 18 km.

Pamerkiai–Maskauka – 17 km.

Maskauka–Senoji Varėna – 8 km.

Senoji Varėna–Perloja – 12 km.

Perloja–Paūliai – 12 km.

Paūliai–Puvočiai – 7 km.

Puvočiai–Trasninkas – 4 km.

Išsamiau:

http://www.dzukijosbaidares.lt/baidariu_nuoma_merkys.html



VILKAVIŠKIO R. SAVIVALDYBĖ

PĖSČIŲJŲ MARŠRUTAI



Mažasis „Žingsniobusas“.

Kelionės pradžia Dr. J. Basanavičiaus aikštėje. Išsamiau:

<http://www.suduvosgidas.lt/senas/laisvalaikis/item/268-ekskursija-mazasis-zingsniobusas>

Maršrutas „Senovės piliakalniai dabartiniame kraštovaizdyje“.

Ilgis 20–120 km.

Maršrutas „Po Klausučių apylinkės pėsčiomis“.

Ilgis – 6 km. Išsamiau:

<http://www.vilkaviskisinfo.lt/2262/=module=-virusus/lankytnos-vietos/silelio-pazintiniai-takai.html>

<http://www.vilkaviskisinfo.lt/21212/=module=-virusus/turistiniai-marsrutai-po-vilkaviskio-krasta.html>

Šilelio pažintinis takas.

Mažasis ratas – 2,4 km, didysis ratas – 7 km. Išsamiau:

<http://www.vilkaviskisinfo.lt/2262/=module=-virusus/lankytnos-vietos/silelio-pazintiniai-takai.html>

DVIRAČIŲ MARŠRUTAI



Maršrutas „Po Kybartų apylinkės pėsčiomis ir dviračiu“.

Ilgis – 22 km.

Maršrutas „Po Pilviškių apylinkės pėsčiomis ir dviračiu“.

Ilgis – 20 km.

Maršrutas „Po Klausučių apylinkės dviračiu“.

Ilgis – 25 km.

Maršrutas „Aplink Paežerių ežerą ir Uosijos mišką“.

Ilgis – 16 km. Išsamiau:

<http://www.vilkaviskisinfo.lt/21212/=module=-virusus/turistiniai-marsrutai-po-vilkaviskio-krasta.html>

BAIDARIŲ (VALČIŲ) MARŠRUTAI



**Maršrutas Šešupe Pilviškiai–
Kudirkos Naumiestis.**

Ilgis – 38 km. Išsamiau:

<http://www.sesupesbaidares.lt/>

SLIDINĖJIMO (LYGUMŲ IR KALNŲ) MARŠRUTAI



Vištyčio kalnų slidinėjimo trasa.

**Ant dviejų maždaug 400 m atstumu
esančių kalvų įrengta po dvi trasas. Jų
ilgis – nuo 100 iki 400 m.**

Vištyčio lygumų slidinėjimo trasa.

**Ilgis – 8 km. Pradžia poilsio aikštelėje
ties Janauka, pabaiga prie Vištyčio
ežero.**

Maršrutas „Vygrelių apylinkėmis“.

**Ilgis – 10 km. Pradžia poilsio aikštelėje
už Talaikės ežero. Išsamiau:**

<http://www.sniegozona.lt/?mod=content&act=view&id=118&lang=lt>



VILNIAUS M. SAVIVALDYBĖ

**Visas fizinio aktyvumo vietas, trasas,
maršrutus ir artimiausiu metu**

**numatomus fizinio aktyvumo renginius
rasite Vilniaus visuomenės sveikatos
biuro pateiktame žemėlapyje:**

<http://services.maps.lt/vvsb/>

[http://www.facebook.com/pages/
Vilniaus-visuomen](http://www.facebook.com/pages/Vilniaus-visuomen)



VISAGINO M. SAVIVALDYBĖ

PĖSČIŲJŲ MARŠRUTAI



**Pažintinis Visagino kūrimosi
istorijos takas-maršrutas.**

Išsamiau:

[http://www.visaginas.lt/zemelapis/
index.php?lang=lt#page14](http://www.visaginas.lt/zemelapis/index.php?lang=lt#page14)

Kukuižės ežero pažintinis takas.

Išsamiau:

[http://www.visaginas.lt/zemelapis/
index.php?lang=lt#page18](http://www.visaginas.lt/zemelapis/index.php?lang=lt#page18)

DVIRAČIŲ MARŠRUTAI



Visagino kelias.

Ilgis – 16 km. Išsamiau:

[http://www.turistopasaulis.lt/dviraciumaršrutas-visagino-keliais-39km/#.
Vel8U9K8PGd](http://www.turistopasaulis.lt/dviraciumaršrutas-visagino-keliais-39km/#.Vel8U9K8PGd)

Kiti fizinį aktyvumą skatinantys kompleksai bei objektai

Visagino ežero pakrantė, sporto ir pramogų zona.

Išsamiau:

<http://www.visaginas.lt/zemelapis/index.php?lang=en&PHPSESSID=6ae48591d3ac9134d37018591e1635b0>

Liaudėnų žirgynas.

Išsamiau:

<http://www.visaginas.lt/zemelapis/index.php?lang=lt#page11>



ZARASŲ R. SAVIVALDYBĖ

PĖSČIŲJŲ MARŠRUTAI



Šavašos pažintinis takas.

Ilgis – 1,5 km. Tai pirmasis geologinis takas Lietuvoje, įrengtas Gražutės regioninio parko teritorijoje.

Išsamiau:

<http://www.turistopasaulis.lt/savasos-pazintinis-takas-15-km/#.VeI909K8PGc>

Balto ežero parko takas.

Ilgis – 1,1 km.

Jaskoniškių pažintinis takas.

Ilgis – 1,4 km.

Pažintinis takas „Ažuolas“.

Ilgis – 2 km.

Dusetų girios pažintinis takas.

Ilgis – 3,4 km.

Ilgaišilio pažintinis takas.

Ilgis – 240 m.

Jaunimo takas.

Ilgis – 300 m. Išsamiau:

<http://www.visitzarasai.lt/lt/lankytinos-vietos/pazintiniai-gamtos-takai>

DVIRAČIŲ MARŠRUTAI



Antalieptės žiedas.

Ilgis – 20 km. Išsamiau:

<http://grazute.lt/lankymas/dviratininkams/dviraciui-trasa-antalieptes-ziedas>

Gražutės didysis dviračių žiedas.

Ilgis – 45 km. Išsamiau:

<http://grazute.lt/lankymas/dviratininkams/grazutes-didysis-dviraciui-ziedas>

Gražutės mažasis dviračių žiedas.

Ilgis – 37 km. Išsamiau:

<http://grazute.lt/lankymas/dviratininkams/grazutes-mazasis-dviraciui-ziedas>

Maršrutas „Sartų regioniniame parko Lankytojų centro ekspozicija“.

Ilgis – 13 km. Išsamiau:

http://sartai.info/index.php?option=com_content&view=article&id=176&Itemid=151

Maršrutas „Tarp Zalvio ir Zalvės“.

Ilgis – 13 km. Išsamiau:

http://www.zarasai.lt/tic/?puslapis=dviraciu-trasa-sartu-regioniniame-parke-tarp-zalvio-ir-zalves_64

BAIDARIŲ (VALČIŲ) MARŠRUTAI



Maršrutas Luodis–Luodykštis–Šventoji–Asavas.

Ilgis – 15 km.

Maršrutas Asavas–Šventoji–Ūpartas–Šventoji–Antalieptės marios.

Ilgis – 10 km. Išsamiau:

<http://www.degesa.lt/marsrutai>

Pasiplaukiojimas po Zaraso ežerą.

Ilgis – 10 km. Išsamiau:

<http://www.visitzarasai.lt/lt/poilsis-ir-pramogos/vandens-turizmas/zaraso-ezero-pakrantes-valtine>

Kiti fizinį aktyvumą skatinantys kompleksai ir objektai

Zarasu sporto centro čiuožykla.

Išsamiau:

<http://www.zarasuose.lt/naujienos/2070-ciuozykla-jau-veikia>

„Chill“ čiuožykla.

Išsamiau:

<https://www.facebook.com/ciuozyklachillVSG>

„Baltas mustangas“.

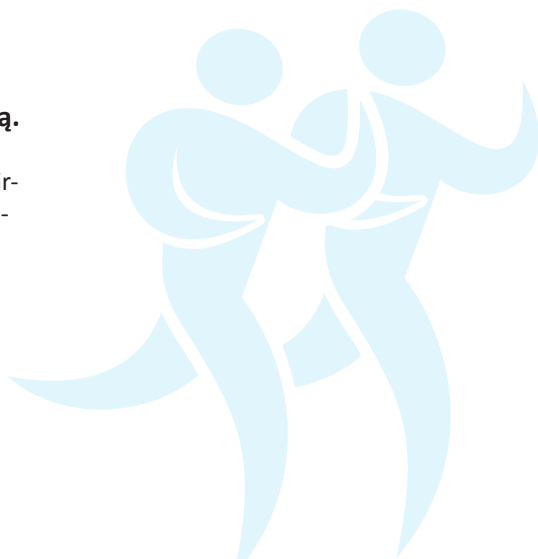
Jodinėjimas, pasivažinėjimas rogėmis ir bričkute. Išsamiau:

<http://www.jok.lt/index.php?/Zirgynas/baltasis-mustangas.html>

Žirgynas „Rūtos žirgai“.

Išsamiau:

<http://www.jok.lt/index.php?/Zirgynas/zirgynas-rutos-zirgai.html>





www.smlpc.it