



Kurzemes plānošanas reģions aicina Kurzemes iedzīvotājus Jauno gadu sākt aktīvi, piedaloties “Miljards soļu izaicinājumā (BISTEPS)”



Kurzemes plānošanas reģions aicina ikvienu Kurzemes iedzīvotāju pievienoties starptautiskajam Miljards soļu izaicinājumam (BISTEPS), kas rosina kustēties vairāk ikdienā – vienkārši ejot.

Izaicinājums norisinās komandu formātā, un komandas veidotas atbilstoši pašvaldību piederībai.

No Kurzemes izaicinājumā piedalās astoņas pašvaldību komandas, savukārt kopumā izaicinājumā apvienotas 15 komandas no Kurzemes un Latgales pašvaldībām Latvijā, kā arī pašvaldībām Lietuvā. Tas nozīmē, ka ikviens Kurzemes iedzīvotājs var pievienoties savas pašvaldības komandai, krāt soļus ikdienā un dot ieguldījumu kopējā rezultātā.

Vai kopā izdosies sasniegt vienu miljardu soļu un vai Tavs novads vai valstspilsēta kļūs par aktīvāko?

Izaicinājuma laikā dalībnieki krāj soļus gan individuāli, gan savas pašvaldības komandas labā. Katrs noiets solis veido kopējo komandas rezultātu, ļaujot salīdzināt pašvaldību aktivitāti un noskaidrot aktīvākās komandas, vienlaikus virzoties uz kopīgo mērķi – miljardu soļu.

Kāpēc piedalīties izaicinājumā?

- **Veselības uzlabošana** – regulāra staigāšana palīdz stiprināt sirdi, uzlabot pašsajūtu un mazināt stresu.
- **Pieejams ikvienam** – nav nepieciešama īpaša fiziskā sagatavotība vai sportiska pieredze.
- **Kustība ikdienā** – soļus var krāt, dodoties uz darbu vai skolu, pastaigājoties vai pavadot laiku ar ģimeni.
- **Kopības sajūta un draudzīga sacensība** – dalībnieki pārstāv savu pilsētu vai novadu un kopā tiecas uz kopīgu mērķi.
- **Iespēja labāk iepazīt savu novadu un cilvēkus** – kustība rosina iziet ārpus ierastā un satikt citus iedzīvotājus.
- **Ilgtermiņa motivācija** – izaicinājums norisinās visa gada garumā, paredzot starposma rezultātus un nominācijas.
- **Apbalvojumi** – aktīvākie dalībnieki un komandas saņems balvas.

Izaicinājuma norise

- **Sākums:** 2026. gada 10. janvārī
- **Noslēgums:** 2027. gada 10. janvārī
- Aktīvāko dalībnieku un komandu paziņošana un apbalvošana – ik pēc trim mēnešiem

Kā pievienoties?

- Iejupielādēt **#Walk15** lietotni;
- skenēt plakātā redzamo QR kodu vai ievadīt piekļuves kodu **bisteps25**;
- pievienoties savas pilsētas vai novada komandai un sākt krāt soļus.

Katrs solis ir svarīgs. Katrs solis padara Tevi stiprāku.

Pievienojies un kustēsimies kopā – soli pa solim uz veselīgāku nākotni!

Papildu informācija:

Aicinām sekot līdzi projekta aktualitātēm Facebook lapā: Bisteps – A Billion Steps Challenge

Vairāk informācijas par projektu: latlit.eu/theprojects/bisteps/ vai <https://kurzemesregions.lv/projekti/pievilciga-dzives-vide/bisteps> mājas lapā.

Izaicinājums tiek īstenots projekta **BISTEPS** ietvaros **Interreg VI-A Latvijas–Lietuvas programmas 2021.–2027. gadam** ietvaros ar Eiropas Savienības finansējumu.