**Pranešimas žiniasklaidai**

2024 birželio 13 d.

**Keliauti Lietuvoje kviečianti pasaulio rekordininkė Ajana: „Be reikalo važiuojame į visokias „turkijas“**

**Taip lengviau: greitasis skaitymas**

|  |
| --- |
| * **Cerebriniu paralyžiumi serganti pasaulio Guinnesso rekordininkė Ajana Lolat-Pažarauskienė per 7 savaites šių metų gegužės 25 d. įveikė 333 km pėsčiomis nuo Šilutės raj. iki Druskininkų** * **Žygeivė rekomenduoja apsilankyti Lietuvos nacionaliniuose parkuose, piligrimų kelyje „Camino Lituano“** * **A. Lolat-Pažarauskienė rekomenduoja ruošiantis žygiams pėsčiomis įtraukti ir mokymąsi lėčiau vaikščioti bei stebėti aplinką** |

**Planuojantys vasaros keliones ar atostogas naujų įspūdžių gali pasisemti ne tik užsienyje, bet ir Lietuvoje. Nuo Šilutės rajono iki Druskininkų 333 kilometrus balandžio 9 – gegužės 25 d. nužygiavusi cerebriniu paralyžiumi serganti Gineso pasaulio rekordininkė Ajana Lolat-Pažarauskienė dalijasi savo atradimais ir pataria, kaip leistis į žygį po neatrastas vietoves šalyje.**

„Laikas kelyje prabėgo labai greitai, nors žygiavau 7 savaites. Pamačiau labai daug gražios gamtos, mažų miestelių ir kaimelių, kur galima atsikvėpti. Eidama vis sau kartojau, kad į kai kurias vietoves norėčiau grįžti dar kartą su šeima, parodyti savo artimiesiems, kokia graži mūsų šalis. Išties be reikalo žmonės važiuoja į visokias „turkijas“, kai tiek daug gamtos turtų turime Lietuvoje“, – pranešime žiniasklaidai sako Ajana Lolat-Pažarauskienė.

Moterį žygyje lydėjo ne tik gausus būrys bendraminčių, bet ir skautai, šauliai, savanoriai, žinomi žmonės. Kartu keliavo ir augintinė Mulan, kurios vardu įkurtas fondas žygio metu rinko lėšas šunų asistentų rengimui Lietuvoje.

**Piligrimų keliais po Lietuvą**

Didžiausią įspūdį pasaulio rekordininkei, „Mulan fondo“ įkūrėjai paliko Mociškiai, Lumpėnai, Zyplių Dvaras, Alytus ir Kaišiadorys. Tarp gražiausių šalies vietų žygeivė mini ir Lietuvos nacionalinius parkus.

„Dažnai keliaudami renkamės didmiesčius ir pamirštame, kokią nuostabią gamtą turime savo šalyje. Mano kelyje buvo momentų, kai atrodė, jog esame ne Lietuvoje, o kažkur Kanadoje – beribiai plotai miškų, įspūdingi medžiai, peizažai. Tai išties įkvepia ir užburia, tik reikia skirti tam laiko ir atrasti gražiausius gamtos kampelius“, – sako A. Lolat-Pažarauskienė.

„Svajonių žygio“ metu dalis maršruto atkarpų sutapo su „Camino Lituano“ piligrimų keliu. Pasak moters, tai leido patirti ir vietinių gyventojų svetingumą.

„Kai dėliojome žygio maršrutą, nežinojome, kad dalis jo tęsis „Camino Lituano“ keliu. Tik pamatę pirmąsias šį kelią ženklinančias nuorodas su kriauklytėmis, supratome, kokiu keliu einame. Galiausiai tai mus ir išgelbėjo. Kai žygiavome pro Viešvilę, siaubingai lijo, buvome kiaurai šlapi. Mums skubiai reikėjo vietos, kur galėtume ne tik išsidžiovinti, bet ir pailsėti, kad nesusirgtume. Paskambinus į vietos kultūros centrą buvome nukreipti pas žmones, kurie priima piligrimus. Sutiko mus karališkai, o pamačiusi dušą net apsiverkiau, nes iki tol kelyje neturėjau galimybės nusiprausti“, – prisimena žygeivė.

Žygiuojant per Lietuvą A. Lolat-Pažarauskienė didžiąją laiko dalį ilsėdavosi ją lydinčiame kemperyje, kurį suteikė „Bitė Lietuva“.

„Kiekvieną dieną nuėjusi 1-2 km sustodavau pailsėti kemperyje, užkąsti, ištiesti kojas, kad galėčiau tęsti žygį. Per dieną pėsčiomis įveikdavau 8-9 km. Žygio metu teko kelis kartus ir kemperyje nakvoti – tiesiog sustodavome kur miške nakčiai. Niekada gyvenime nebuvau pagalvojusi, kad miške vėlai vakare tiek daug paukščių, tiek garsų. Įspūdinga patirtis, kurią būtų įdomu pakartoti“, – prisimena pašnekovė.

Pasak Ginto Butėno, „Bitė Lietuva“ generalinio direktoriaus, skaitmeninių paslaugų bendrovei buvo garbė prisidėti prie A. Lolat-Pažarauskienės „Svajonių žygio“.

„Žmonių su negalia poreikiai, jų įtrauktis visuomenėje yra labai svarbūs visai „Bitės“ komandai. Mes palaikome ir remiame ne tik profesionalius Lietuvos paralimpinės komandos sportininkus, bet ir kitus aktyvų gyvenimą propaguojančius žmones“, – pasakoja G. Butėnas.

„Tvirtai tikime, kad sportas, aktyvus gyvenimo būdas suteikia motyvacijos siekti daugiau. Tad ir prisidėdami prie Ajanos žygio tapome itin svarbios misijos liudininkais – tiek atkreipti visuomenės dėmesį į šunų asistentų rengimą ir paskatinti aukoti „Mulan fondui“, tiek ir parodyti pasauliui, kokios beribės yra žmogaus galimybės, kai turime noro ir valios. Tai, ką daro Ajana, kuri yra didžiulės pagarbos ir susižavėjimo verta sportininkė, išties daro įspūdį, kaip ir jos užsispyrimas, kantrybė bei stiprybė“, – priduria G. Butėnas.

**Lėto ėjimo reikia mokytis**

Keliaudama nuo gimtųjų Usėnų iki Druskininkų A. Lolat-Pažarauskienė sulaukė ir itin didelio vietos gyventojų palaikymo, kurie palydėdavo moterį jos kelyje, pasidalindavo vietovės istorija, įdomiais faktais.

„Jauniausias žygeivis, kuris lydėjo mane, buvo 3 metų, o vyriausias – 82-ųjų. Puiki iliustracija, kad žygiuoti gali visi, nesvarbu koks jų amžius. Išties judėjimas yra naudingas sveikatai, gerai savijautai", – sako žygeivė.

Žygį per Lietuvą įveikusi moteris pabrėžė: „Labiausiai šildė žmonių geranoriškumas, palaikymas. Eidama sužinojau, kur baigiasi Mažosios Lietuvos ribos, kur buvo knygnešių takai. Tokie dalykai nepažymėti nei žemėlapyje, nei kelio ženklų nuorodose, tad norint atrasti vietos įžymybes būtina kalbėtis su vietos gyventojais“.

Norintiems leistis į žygį pėsčiomis A. Lolat-Pažarauskienė pataria pasirūpinti ne tik tinkama avalyne ar fiziniu pasiruošimu, bet ir nusiteikti lėtesniam poilsiui, ramiam aplinkos stebėjimui. Prieš keliaujant patariama ir daugiau vaikščioti – kasdienius trumpus pasivaikščiojimus paversti ilgesniais ir lėtesniais.

„Toks lėtas ėjimas, prie kurio teko prisitaikyti mane lydėjusiems skautams, savanoriams ir kitiems bendražygiams, išties yra labai sunkus. Patyrę skautai sakydavo, kad po dienos jiems jau viską skauda, nors gi eidavome ramiu tempu, pagal mano galimybes. Įdomu, kad lėtai eidami vietos gyventojai patys stebėdavosi – kone kasdien važiuoja pro šalį, bet niekada nepastebėjo vieno ar kito dalyko. Išties grožėtis aplinka gali tik tada, kai turi tam laiko, mums visiems dar reikia mokytis neskubėti“, – pabrėžia moteris.

**Daugiau informacijos:**

Jaunius Špakauskas

„Bitė Lietuva“ korporatyvinės komunikacijos vadovas

+370 682 66188, [Jaunius.Spakauskas@bite.lt](mailto:Jaunius.Spakauskas@bite.lt)