



Danske Bank VILNIAUS MARATONAS

RUGSĖJO

13 D.

REGISTRUOKIS
VILNIAUSMARATONAS.LT

*Tai bus
didžiausias
tavo bėgimas*

MOTYVACIJA:

2014-ųjų maratono
čempionai
/ 16 psl.

RENKAMĖS BĖGIMO TRASA

/ 28 psl.

PASIRUOŠK:

Geram startui
/ 50 psl.

IDĖJOS:

Už ką bėgsime
/ 60 psl.





KIEKVIENAM VERSLININKUI – SAVAS MARATONAS

Sėkmingas verslininkas daug kuo panašus į patyrusį maratono bėgiką – jis kasdien turi išlikti susikaupęs ir neprarasti tempo, protingai paskirstyti savo jėgas ir atkakliai judėti į priekį, nepaisydamas išskylančių kliūčių.

Todėl „Danske Bank“ – bankas XXI amžiaus verslui – didžiuojasi būdamas dalimi renginio, kurio dalyviai savo pavyzdžiu įkvepia kiekvieną iš mūsų.

Turinys

TAI BUS DIDŽIAUSIAS TAVO BĖGIMAS!

- 04** Vilniaus mero laiškas
- 05** Gyvenime visuomet yra vienu iššūkiu per mažai
- 09** Maratonas - tai ir savęs išbandymas, ir pilietiškumo pamoka
- 13** Kol pajėgsiu, kasmet nubėgsiu maratoną Lietuvos sostinėje

MOTYVACIJA

- 16** 2014-ųjų maratono čempionai: dirbk nuosekliai, tikėk savimi
- 20** Keliesi su saule ir bėgi
- 22** Tarp krepšinio ir bėgimo
- 24** Bėgti - tai malonumas!

INFORMACIJA

- 26** Muzikinės stotelės
- 28** Renkamės bėgimo trasą
- 30** Žemėlapiai
- 36** Informacija
- 40** Savanoriai: geriau nei Kalėdos!
- 42** Information (EN)
- 46** #BEACTIVE vaikų zona

PASIRUOŠK

- 50** Geram startui

SPECIALISTAI

- 54** Suderinti maistą ir sportą
- 58** Svarbiausia - tinkamai nusiteikti

IDĖJOS

- 60** Už ką bėgsime

„DANSKE BANK VILNIAUS MARATONO“ PROGRAMA

7.00 Prasideda registracija, atidaroma rūbinė ir INFORMACIJOS centras

8.30 Registracijos bėgti maratoną ir „Teo pusmaratonį“ pabaiga

8.45 „Impuls“ apšilimas

8.50 Kvietimas rikiuotis prie maratono starto linijos

8.52 Vilniaus mero sveikinimo žodis

8.55 Giedamas Lietuvos Respublikos himnas

9.00 Maratono ir „Teo pusmaratonio“ startas

9.15 „Lietuvos pašto“ estafetės startas

10.40 „Teo pusmaratonio“ apdovanojimai

11.40 Maratono apdovanojimai (vyrai)

12.00 Mažylių vežimėliuose (200 m) startas

12.10 „Lietuvos pašto“ estafetės apdovanojimai

12.30 Maratono apdovanojimai (moterys)

12.30 „Už laimėtą gyvybę“ (200 m) startas

13.00 2-4 metų vaikų bėgimo startas

13.10 5-7 metų vaikų bėgimo startas

13.20 8-12 metų vaikų bėgimo startas

13.40 „Impuls“ apšilimas

13.40 „Sostinės krepšinio mokyklos“ bėgimas Gedimino prospektu. Vaikų bėgimo starto vartai

14.00 „Magne B6. 10 km“ startas. Startas prie pagrindinių starto vartų

14.50 „Magne B6. 10 km“ apdovanojimai

15.00 Registracijos į „RIMI Šeimos“ 4.2 km bėgimą pabaiga

15.15 „Impuls“ apšilimas

15.30 „RIMI Šeimos“ 4.2 km bėgimo startas

15.40 „CanCan“ studentų ir moksleivių bėgimo startas

16.00 „RIMI Šeimos“ 4.2 km apdovanojimai

16.10 „CanCan“ studentų ir moksleivių bėgimo, Seimo taurės ir įmonių apdovanojimai

17.00 Renginio pabaiga

REGISTRACIJA

www.vilniausmaratonas.lt, INFORMACIJOS centre Katedros aikštėje: rugsėjo 8–12 d. nuo 10 iki 20 val. Renginio dieną: nuo 7 val. iki 8.30 val. – į maratono ir „Teo pusmaratonio“ distancijas; iki 13.30 val. į „Magne B6. 10 km“ bėgimą, į „RIMI Šeimos“ 4.2 km bėgimą - iki 15 val.

DALYVIŲ PAKETŲ ATSIĖMIMAS

INFORMACIJOS centre Katedros aikštėje: rugsėjo 8–12 d. nuo 10 iki 20 val. Renginio dieną – nuo 7 val. iki starto paskelbimo. Iš anksto dalyvio paketus bus galima atsiimti LP EXPRESS 24 terminaluose. Į kokį LP EXPRESS 24 terminalą atsiųsti dalyvio paketą nurodoma registracijos formoje arba el. paštu info@vilniausmaratonas.lt.

„CAN CAN“ MAKARONŲ FIESTA

Rugsėjo 12 d. nuo 14 val. iki 20 val. Katedros aikštėje, šalia INFORMACIJOS centro, „CanCan“ visus užsiregistravusius dalyvius NEMOKAMAI vaišins „La Molisana“ makaronais.

Vilniaus mero laiškas

Gerbiamieji „Danske Bank Vilniaus maratono“ rengėjai ir sportininkai, viešnios ir svečiai, sveikinu ir siunčiu pačius geriausius linkėjimus gražiam Jūsų renginiui ir įspūdingam Vilniaus gyvenimo įvykiui – „Danske Bank Vilniaus maratonui“. Sveikinu kiekvieną, kuris išdrįso išmėginti savo jėgas ir nusprendė bėgti šią istorinę distanciją.

Toks sprendimas – jau pergalė. Išdrįsti, pamėginti, palikti už nugaros abejones ir baimes – puikūs bruožai, reikalingi ne tik sporte, bet ir kiekvienoje gyvenimo situacijoje – tiek asmeniniame gyvenime, tiek ir tvarkant savo šalį, savo miestą. Tai, kas daroma ne dėl sportinės statistikos ir ne dėl apdovanojimo, atneša daugiausiai džiaugsmo ir turi daugiausiai prasmės.

Džiugu, kad „Danske Bank Vilniaus maratonas“ tampa ne tik keliolikos tūkstančių entuziastų švente, o visos sostinės sportinio ir kultūrinio gyvenimo dalimi. Juolab džiugu, kad šis bėgimas

turi ir ryškų humanitarinį žymenį, nes dalis už dalyvių mokesčių surinktų lėšų skiriama labdarai.

Dėkoju visiems, kurių dėka tokie dalykai vyksta mūsų Vilniuje. Linkiu visiems „Danske Bank Vilniaus maratono“ dalyviams pergalės – ir nebūtinai prieš šalia bėgantį kolegą. Linkiu pergalių prieš blogas emocijas ir kuo geriausias kloties sportiniame ir gyvenimiškajame kelyje!

Remigijus Šimašius
Vilniaus miesto meras ■



R. Šimašius

Gyvenime visuomet yra vienu iššūkiu per mažai



Kai vieną birželio savaitgalį „Danske Bank“ darbuotojai rinkosi į tradicinę kompanijos vasaros šventę, jų vadovas bėgo paskutinius Kupiškio triatlono kilometrus. Finišavęs pirmajame savo gyvenime triatlone, po kelių valandų Gintautas Galvanauskas jau linksminosi šventės sukuryje, su kolegomis žaidė tenisą, o kitą dieną iš šventės šešiasdešimt kilometrų iki namų parmynė dviračiu. Veiklos, kurios kitiems tampa rimtais iššūkiais, Gintautui Galvanauskui yra tik maloni rutina. Paklaustas apie savo laisvalaikį jis gali neužsikirdamas vardinti sporto šakas ir aktyvius užsiėmimus: slidinėjimas, jėgos aitvarai, vandenlentės, snieglentės, slidės, tenisas, dviratis, plaukimas... Ir, žinoma, bėgimas. Kiekvienais metais „Danske Bank Vilniaus maratone“ banko vadovas stengiasi rasti tarpą tarp sveikinimo kalbos ir nugalėtojų apdovanojimų, kad kartu su šeima galėtų sudalyvauti vienoje iš bėgimo rungčių. Gintautas Galvanauskas apie...

... tai, kad rėmėjas augina renginį, o renginys – rėmėją.

Pastaraisiais metais mes įdarbiname labai daug žmonių, jau dabar „Danske Bank“ organizacijoje yra per 1000 darbuotojų. Visuomet darydami atrankas paklausiamė, kas jus skatina rinktis būtent „Danske Bank“. Kandidatai dažniausiai atsako, kad vertina mus, kaip geriausią darbdavį ir patikimą, stiprias vertybes turintį banką. Greta viso to labai dažnai išgirstame ir dar vieną atsakymą: „nes jūs remiate maratoną“.

Manau, būtent tai yra pati didžiausia vertė prekės ženklui, kokią gali sukurti rėmimas. „Danske Bank Vilniaus maratonas“ yra ▶



Manau, būtent tai yra pati didžiausia vertė prekės ženklui, kokią gali sukurti rėmimas. „Danske Bank Vilniaus maratonas“ yra didžiausia ir skaitlingiausia Lietuvoje sporto šventė. Kiekvienais metais ji įtraukia tūkstančius naujų žmonių, besivadovaujančių ta pačia taisykle, kuri artima ir man: gyvenime visuomet yra vienu iššūkiu per mažai.

didžiausia ir skaitlingiausia Lietuvoje sporto šventė. Kiekvienais metais ji įtraukia tūkstančius naujų žmonių, besivadovaujančių ta pačia taisykle, kuri artima ir man: gyvenime visuomet yra vienu iššūkiu per mažai.

Jų iššūkiai šiame renginyje yra skirtingi, tačiau finišo tiesiojoje visi patiria tą pačią euforiją. Gera būti tos euforijos, tos tūkstančių žmonių šventės dalimi. Gera žinoti, kad tavo investicija atneša tiek teigiamų emocijų, įkvepia visuomenę ir kartais netgi kardinaliai pakeičia kai kurių žmonių gyvenimus į geresnę pusę. Tai yra pagrindinis tikslas, skatinantis mus ir toliau būti šio maratono dalimi.

... kasmet didžiausių darbuotojų ir klientų komandą.

Įtikinėti nieko nereikia. Žmonės patys mus atakuoja klausdami, kada prasidės registracija, kiek darbuotojų ir klientų galės bėgti mūsų komandoje. Mūsų komandos dydis yra ribotas, todėl dažniau tenka apgailestauti, kad vietų jau nebeliko.

Tačiau dalyvavimas „Danske Bank Vilniaus maratone“ yra ne tik distancijos bėgimas. Man ypač patinka kolegų palaikymo komandos, kurios susirenka įvairiose trasos vietose ir savo šūksniais bei energija užveda ne tik savo draugus, bet ir kitus bėgikus. Būtent tai šiemet akcentuosime, kviesdami kolegas į šventę. Mūsų tikslas – turėti ne tik didžiausių bėgikų, bet ir didžiausių palaikymo komandą, nes kuo didesnis bus palaikymas, tuo geresnė šventė sukursime visiems dalyviams ir sau.

... šių metų iššūkį.

Jeigu atvirai, dar neapsisprendžiau, kokia trasa bėgsiu. Kaip ir kasmet, tai nutarsime kartu su šeima. Kad ir koks bus sprendimas, neabejoju, kad susitiksime „Danske Bank Vilniaus maratono“ trasoje ir visi kartu pabandysime įveikti dar vieną savo gyvenimo iššūkį. ■



Prisijunk dabar
ir naudokis **Teo Wi-Fi** mieste
nemokamai
visą savaitę.

leškok artimiausių taškų
teo.lt/wifi-zemelapis
ir naršyk neribotai!

Wi-Fi | teo



teo

teo.lt

Bėk be streso su prancūzišku Magne B6

NERVINGUMAS
NUOVARGIS

NEMIGA
RAUMENŲ
MĚŠLUNGIS



Vaistinio preparato pavadinimas. MAGNE B6 470 mg/5 mg dengtos tabletės. MAGNE B6 geriamasis tirpalas. **Farmacinė forma ir vaistinio preparato stiprumas.** MAGNE B6 470 mg/5 mg dengtos tabletės. Tableteje yra 470 mg magnio laktato dihidrato ir 5 mg piridoksino hidrochlorido (vitamino B6). Tableteje yra 48 mg Mg²⁺ (atitinka 3,94 miliekivalento arba 1,97 mmol). MAGNE B6 geriamasis tirpalas. Vienoje 10 ml ampulėje yra 186 mg magnio laktato dihidrato, 936 mg magnio pidolato, 10 mg piridoksino hidrochlorido. Iš viso vienoje ampulėje yra 100 mg (4,12 mmol) magnio. **Terapinės indikacijos.** MAGNE B6 skirtas magnio trūkumo sukeltų simptomų gydymui. Magnio trūkumas gali sukelti tam tikrus simptomus ar jų derinius: nervingumas, irzlumas, nedidelis nerimas, trumpalaikis nuovargis, nedideli miego sutrikimai; mėšlungis, dilgčiojimo pojūtis. **Kontraindikacijos.** Preparato vartoti negalima, jeigu yra padidėjęs jautrumas veikliajai arba bet kuriai pagalbinei MAGNE B6 medžiagai; sergate tam tikra inkstų liga; kartu vartojama levodopos. **Dozavimas ir vartojimo būdas.** MAGNE B6 470 mg/5 mg dengtos tabletės. Tabletes reikia nuryti užgeriant stikline vandens. *Suaugusieji.* Paros dozė yra 6-8 tabletes. Ją reikia išgerti per 2-3 kartus valgant. *Vaikai nuo 6 metų amžiaus ir sveriantys daugiau nei 20 kg.* Paros dozė yra 10-30 mg/kg kūno svorio (0,4-1,2 mmol/kg kūno svorio). Per parą galima gerti 2-4 tabletes per 2-3 kartus valgant. MAGNE B6 geriamasis tirpalas. Vaistas yra geriamas. Ampulės turinį iššvirkinti pusėje stiklinės vandens. *Suaugusieji.* Paros dozė – 3-4 ampulės per 2-3 kartus tarp valgių. *Vaikai ir kūdikiai, sveriantys daugiau kaip 10 kg (virš 1 metų amžiaus).* Paros dozė – 10-30 mg/kg kūno svorio (0,4-1,2 mmol/kg kūno svorio), arba 1-4 ampulės per 2-3 kartus tarp valgių. **Išpėjimai ir atsargumo priemonės.** MAGNE B6 470 mg/5 mg dengtos tabletės skirtos suaugusiems žmonėms ir vyresniems nei 6 metų vaikams. MAGNE B6 geriamojo tirpalo negalima duoti mažiau kaip 10 kg sveriantiems (iki 1 metų) kūdikiams. Jeigu sergate inkstų, širdies ir kraujagyslių liga, prieš pradėdant vartoti MAGNE B6 preparatą, reikia pasitarti su gydytoju. Piktnaudžiaujant vitaminu B6, pakenkiami jutiminiai periferiniai nervai: atsiranda tirpimas ir padėties jutimo pablogėjimas, drebulys galūnėse ir koordinacijos sutrikimai. Nustojus vartoti vaistą, pažeidimai paprastai išnyksta. **Nėštumas ir žindymo laikotarpis.** Vaistą galima vartoti tik tada, jei nurodo gydytojas. Prašome įdėmiai perskaityti pakuotės lapelį ir vaistą vartoti kaip nurodyta. Netinkamai vartojamas vaistas gali pakenkti Jūsų sveikatai. Jei simptomai nepraeina ar atsirado šalutinis poveikis, dėl tolesnio vaisto vartojimo būtina pasitarti su gydytoju ar vaistininku.



M. Savickas, nuotr. A. Didžgalvio

Tie, kurie vis dar stebisi nuolat augančia bėgimo mada, tegu maloniai nustemba, kad jau daugiau kaip dešimtmetį bėgimo kultūros populiarinimu Lietuvoje rūpinasi bėgimo virusu užsikrėtę „Danske Bank Vilniaus maratono“ tarybos nariai. Jų tikslas – savo žiniomis ir idėjomis prisidėti prie vis geresnės renginio kokybės. Ne vieno pasaulinio maratono distanciją įveikęs tarybos pirmininkas, rinkodaros ekspertas Mindaugas Savickas įsitikinęs, kad po įveiktų 42 kilometrų nelieka abejonių, jog gali viską. Tarybos pirmininkas apie... ▶

Maratonas – tai ir savęs išbandymas, ir pilietiškumo pamoka

TOKS GREITAS



SU ORO PAGALVĖLE.

NIKE AIR ZOOM ELITE 8

ATRASK SAVO GREITĮ NIKE PARDUOTUVĖSE.

... darbą iš idėjos.

Visiems „Danske Bank Vilniaus maratono“ tarybos nariams bėgimas yra neatsiejama laisvalaikio dalis ir vis jie nuoširdžiai rūpinasi, kad bėgimo kultūros lygis Lietuvoje augtų. Šiais metais taryba atsinaujino ir dabar jos reikalais, be manęs, dar rūpinasi Gintautas Galvanauskas – pagrindinio vardo rėmėjo „Danske Bank“ generalinis direktorius. Ignas Staškevičius – jis idėjinis mūsų lyderis, „Vilniaus maratono“ sumanytojas ir VšĮ „Tarptautinis maratonas“ steigėjas. Kornelijus Čelutka – investicijų bendrovės „BaltCap“ investicijų direktorius. Laimonas Skibarka – advokatų kontoros „Sorainen“ vadovaujantis partneris ir legendinis Petras Prancūnas, daugelio bėgikų-mėgėjų varžybų laimėtojas, žinomas turbūt visiems Lietuvos bėgikams. Jis – Lietuvos policijos mokyklos fizinio parengimo ir sporto poskyrio viršininkas, pats organizuoja daugiau kaip 20 sporto renginių per metus. Tarp jų – estafetę Medininkai-Vilnius. Beveik visi

susipažinome bėgdami. Taryboje dirbame visuomeniniais pagrindais, mūsų tikslas yra padėti „Danske Bank Vilniaus maratono“ organizatorių komandai suformuoti teisingą strategiją ir taktinius veiksmus, taip pat prižiūrėti jų įgyvendinimą.

Aš tikiu, kad organizuodami „Danske Bank Vilniaus maratoną“, mes prisidedame prie pilietiškos, tolerantiškos visuomenės vystymo. Pernai didelį įspūdį paliko prieš startą giedamas Lietuvos himnas, tai kartosime ir šiais metais.

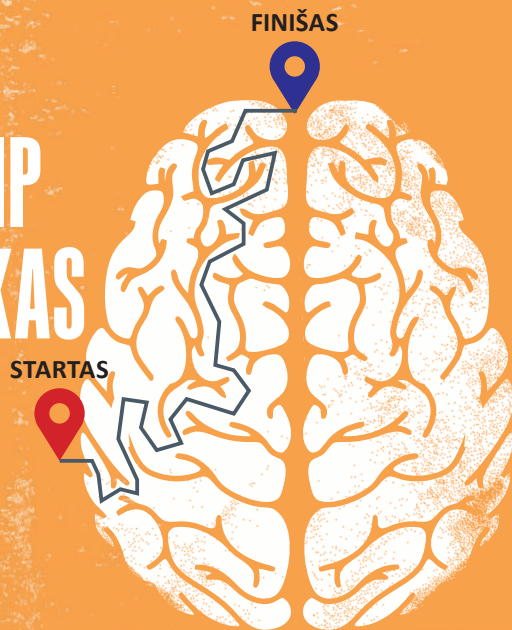
... tai, kuo siekiame tapti.

Norime, kad „Danske Bank Vilniaus maratonas“ eitų koja kojon su visais didžiausiais pasaulio maratonais: Niujorko, Berlyno, Stokholmo, Varšuvos ir t.t.

Siekiame didinti dalyvių skaičių, taip pat skaičių tų, kurie bėgtų pilną maratono distanciją. Reikia ir aukšto lygio organizacijos, būtų labai gerai turėti vieno rato maratono trasą. Kitaip tariant, „Danske Bank Vilniaus maratoną“ paversti ne tik didžiausiu, bet ir kokybiškiausiu prestižiniu bėgimo renginiu.

Prieš 10 metų, kai tik pradėtas organizuoti „Vilniaus maratonas“, tai buvo labai kuklus renginys. Prieš 4-5 metus dalyvių, skaičiuojant visas rungtis, buvo apie 2000. Dabar jų skaičiuojame septyniskart daugiau. Džiaugiamės, kad buvome bėgimo kultūros populiarinimo smagalyje ir mūsų veiksmai sniego gniūžtės efektu nuvilnijo dabar jau gausiu bėgimo renginių skaičiumi. Prieš keletą metų pradėjome organizuoti nemokamas bėgimo treniruotes Vilniaus miesto gyventojams, vėliau ši veikla išsiplėtė į kitus miestus – taip gimė net keletas bėgimo klubų. Pirmą kartą Lietuvos bėgimo istorijoje vyko gana stambios

MARATONE, KAIP
IR VERSLE, VISKAS
PRASIDEDA ČIA



TURĖK!
PLANA!



SORAINEN 20

METŲ
PRISIDEDAME
PRIE KLIENTŲ
SĖKMĖS

LIETUVA LATVIJA ESTIJA BALTARUSIJA

reklamos ir komunikacijos kampanijos, prie kurių prisijungė profesionalūs reklamos kūrėjai. Ne mažiau svarbus ir rėmėjo „Danske Bank“ indėlis: jis suteikė renginiui solidumo ir sukūrė tvirtesnį pagrindą po kojomis kelti renginio kokybę, suteikti geresnes paslaugas bėgikams – dabar jie nori sugrįžti ir perduoda gerą žinią kitiems.

... tai, kad šventė – ne tik bėgan-tiems.

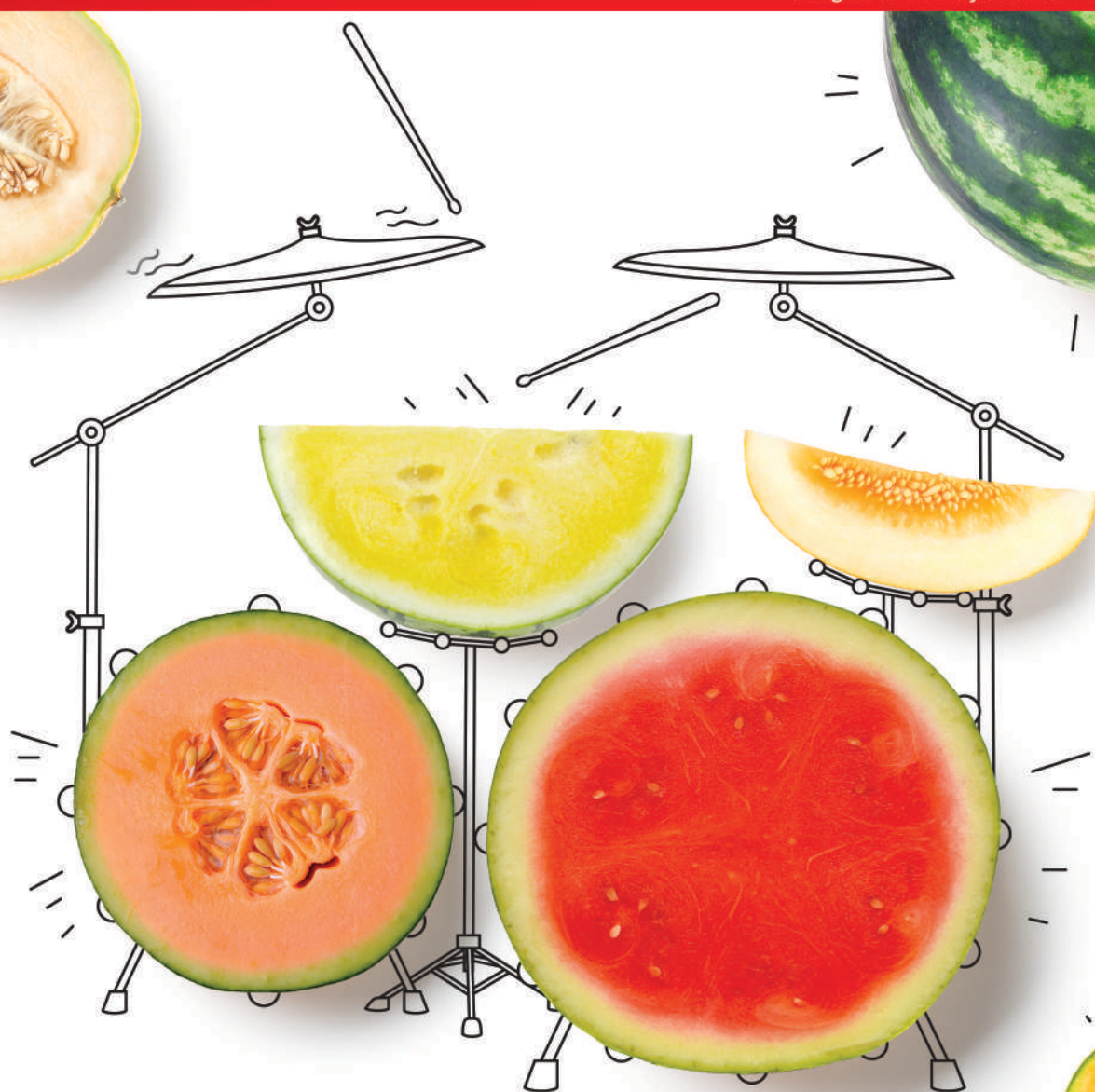
Dar vienas labai svarbus tikslas – kad maratoną pripažintų miesto gyventojai. Tarkime, Hamburge, Frankfurte, Amsterdame, Berlyne tai šventė ne tik bėgikams, bet ir visam miestui. Žmonės į gatves išsineša stalus, iškelia plakatus, groja muzika. Jausti tą šventinę nuotaiką ir sirgalių paramą bėgikui – nuostabus jausmas. Štai Bostono maratone visus 42 km nėra atkarpos, kurioje nebūtų sirgalių ir tai kuria neapsakomą bendrumo jausmą. Žinoma, šie renginiai, turi

ilgalaikes tradicijas, galbūt ir visuomenė ten šiek tiek kitokia. Vis dėlto, aš tikiu, kad organizuodami „Danske Bank Vilniaus maratoną“, mes prisidedame prie pilietiškos, tolerantiškos visuomenės vystymo. Pernai didelį įspūdį paliko prieš startą giedamas Lietuvos himnas, tai kartosime ir šiais metais.

... pirmą kilometrą, traumas ir nubėgtą maratoną.

Nėra egzotiškos istorijos... Prieš šešerius metus buvau reklamos festivalyje Kanuose ir pamačiau tuo metu „Nike“ pristatomą naujovę – žingsnius, nubėgtus kilometrus matuojančią apyrankę. Grįžęs tą apyrankę nusipirkau ir pasiryžau nubėgti maratoną. Pradėjau bėgioti po vieną, du kilometrus. Žinoma, padariau visas įmanomas pradedančiojo bėgiko klaidas: išsirinkau netinkamą avalynę, bėgiojau neteisingu tempu, per staigiai didinau krūvius. Prasidėjo traumos, raumenų, sąnarių skausmai, peršalimai.

Po keleto tokių ne itin sėkmingo bėgiojimo mėnesių bičiulis, kuris jau buvo nubėgęs maratoną, supažindino mane su dabar jau legendiniu treneriu Povilu Rakštiku. Jis man atskleidė bėgimo paslaptis ir vos po kelių mėnesių bendrų treniruočių prabėgau pirmąjį maratoną Frankfurte. Sėkmingai, be traumų – taip atsirado aistra bėgti. Tą jausmą po maratono puikiai apibūdina praėjusių metų „Danske Bank Vilniaus maratono“ reklamos kampanijos šūkis – euforija išlieka ilgam. Įveikus save, įveikus distanciją, atsiranda daugiau pasitikėjimo savo jėgomis ir kitose srityse. Dabar esame įkūrę bėgimo klubą „F.O.C.U.S. running“, kuriame yra apie 80 bėgikų. Šiais metais „Danske Bank Vilniaus maratone“ bėgsiu maratoną. Tikslu laikui nekeliu, nebūsiu geriausios formos tuo metu, tačiau tikiuosi būti vedlių komandoje. ■



Gana belsti arbūzus!

Vasarą bet kuriame vaisių skyriuje girdėsite daug baidenimo. Taip ieškoma saldaus arbūzo ar meliono. O **RIMI** jums siūlo tik prisirpusius besėklius ar geltonuosius arbūzus, „Galia“, „Cantaloupe“, „Piel De Sapo“ ar ypač saldžius melionus už vasariškai mažą kainą.

Visus juos pabeldėme už jus.



Tai, ko nori tu

Kol pajėgsiu, kasmet nubėgsiu maratoną Lietuvos sostinėje



Taip 2004 metais pasakė verslininkas, „Danske Bank Vilniaus maratono“ tarybos narys Ignas Staškevičius ir iki šiol šį pažadą sėkmingai tęsi. Dėl to, kad šiais metais ruošiamės jau dvyliktam didžiausiam bėgimo renginiui Lietuvoje, galime padėkoti būtent šio žmogaus aistrai bėgti. Ignas Staškevičius pasakoja apie „Danske Bank Vilniaus maratono“ ištakas ir apie...

... pirmąjį nubėgtą maratoną.

Bėgioti mėgau nuo vaikystės. Būdamas moksleivis dalyvaudavau Naujametiniuose bėgimuose, studijų metais teko bėgioti „Tiesos“ krosus, įveikti pirmąjį pusmaratonį. Paskui mano ilgųjų nuotolių bėgimus ištiko beveik dešimtys metų pertrauka, kol 2000-aisiais, audringai švęsdamas trisdešimtąjį gimtadienį, pajutau prasiveržusį troškimą nubėgti maratoną. Sukirto me rankomis su draugu Dariumi Jurgaičiu, per vasarą pasitreniravome, ir spalį Dubline tai padarėme.

... nudėvėtus bėgimo batelius.

Nudėvėtų sportbačių porų neskaiciuoju, tačiau beveik kasmet nusiperku po naujus bėgimo batelius. ▶

Turiu sunkesnių ir lengvesnių, skirtų bekelėms ir lygioms dangoms, dygliuotų žieminių ir minimalistinių, tinkamų bėgimo treniruokliams.

... pirmąjį „Maxima“ bėgimą.

Įveiktas pirmasis maratonas taip įkvėpė, kad panorau sukurti kokią nors bėgimo šventę gimtajame Vilniuje. Romas Sausaitis su savo klubu anuomet rengdavo rudeninį 10 kilometrų bėgimo plentų šalies čempionatą. 2001-aisiais pavyko jį paversti masiniu „Maxima“ taurės bėgimu, kuriame dalyvavo ne tik sportininkai, bet ir bėgimo mėgėjai. Pirmąsyk startavome Karoliniškėse prie „Maxima“ parduotuvės, paskui dar porą metų – prie Seimo rūmų.

... Vilniaus maratono istoriją.

2004-aisiais sugalvojome bėgti ne tik dešimt kilometrų, bet ir maratoną. Idėją palaikė miesto vadovai, Lengvosios atletikos federacija, parėmė „Lietuvos rytas“. Pirmojo tarptautinio Vilniaus maratono trasa prasidėjo Katedros aikštėje ir tęsėsi vienu ratu per Antakalnį, Valakampius, Žirmūnus, Žvėryną, Vingio parką, grįždama į miesto širdį. Buvo karšta, nelengva, bet labai smagu.

Tuomet finišavęs Vilniuje nusprendžiau: kol pajėgsiu, kasmet nubėgsiu maratoną Lietuvos sostinėje. Reikėjo tęsti tradiciją, tai susimetę su bendraminčiais, tuo pačiu Dariumi Jurgaičiu (su juo esame finišavę visuose vienuolikoje iki šiol surengtų Vilniaus maratonų), Eimantu Skrabuliu, Romu Dunausku ir Donatu Kazlausku, įsteigėme viešąją įstaigą „Tarptautinis maratonas“. Keitėsi jos dalininkai, vadovai, bet darbai tęsėsi. Įstaiga pradėjo populiarinti mėgėjišką bėgimą, rengti kitas varžybas, pvz., Trakų triatlona.

Rudeninė Vilniaus bėgimo šventė vis augo, atsirado mini nuotoliai, pusmaratonis, estafetės. Įdiegtas elektroninis laiko



„Danske Bank Vilniaus maratonas“, 2014 m. Nuotr. A. Didžgalvio

Galbūt mums verta puoselėti būtent klasikinę 42 km 195 m distanciją, nes ji viena yra tikra, leidžia pajusti magišką maratono jėgą. Vilniuje sunkiau bėgti labai greitai, nes miestas kalvotas, tačiau juk maratonas – tai ne greičio, o išvermės iššūkis.

matavimas, gimė treniruočių grupės. Naujų postūmių maratono kokybei suteikė „Danske Bank“, tapęs generaliniu jo rėmėju. Energingai direktoriauti ėmėsi Darius Mikulis, prie komandos prisijungė Mykolas Katkus, Mindaugas Savickas. Labai daug kasmet padeda būrys savanorių. Subūrėme viešosios įstaigos tarybą, joje dirba žymūs savo sričių profesionalai: Laimonas Skibarka, Kornelijus Čelutka, Petras Pranckūnas – žmonės, kuriuos vienija pomėgis bėgti ilgias distancijas.

... „Danske Bank Vilniaus maratoną“ po penkerių metų.

Norėčiau, kad jis turėtų savo veidą. Nebūtina mėgdžioti kaimyninių sostinių bėgimo renginius. Ten susirenka gausios minios, bėgančios trumpesnius nuotolius, o pats maratonas nublanksta. Galbūt mums verta puoselėti būtent klasikinę 42 km 195 m distanciją, nes ji viena yra tikra, leidžia pajusti magišką maratono jėgą. Vilniuje sunkiau bėgti labai greitai, nes miestas kalvotas, tačiau juk maratonas – tai ne greičio, o išvermės iššūkis. Jeigu po penkerių metų Vilniuje rugsėjį visą maratoną patogiai ir sklandžiai įveiks bent penki tūkstančiai bėgikų, o dar dvigubai tiek pasismagins trumpesniuose nuotoliuose, bus visai šaunu. ■

UŽ RYTO VAIZDŲ
KOLEKCIONIERIUS
ATSIMERK



BALTAS
NEALKOHOLINIS
UŽ ASMENINES
PERGALES

„Švyturio Baltas nealkoholinis“ yra pirmasis kvietinis nealkoholinis lietuvių gamintojų alus. Jo sudėtį ištyrė nepriklausomų tyrimų laboratorija Prancūzijoje ir oficialiai patvirtino – šis nefiltruotas gėrimas yra **vitaminų B9 ir B12 šaltinis**, kurie mažina nuovargį ir pavargimo jausmą, o vitaminas B12 dar svarbus ir normaliai energinių medžiagų apykaitai.

„Švyturio Baltas nealkoholinis“ alus – pirmasis Lietuvoje, tačiau **kvietinį alų be alkoholio kaip alternatyvą aktyviems, sportuojantiems žmonėms** siūlo nemažai užsienio prekės ženklų. Jis sparčiai populiarėja kaip **sąmoningas pasirinkimas** vietoj įprasto alkoholinio alaus ar kitų gaiviųjų gėrimų.

Nemažai užsienio šalių, kurios, kaip ir mes, turi gilesnes aludarystės tradicijas ir populiarėjančias sveikos gyvensenos idėjas, sportuojantys žmonės įpratę nealkoholinio alaus atsigerti ruošdamiesi sporto renginiams ar gauti jo finišė. Nealkoholinį alų dalina įveikusiems Bostono, Berlyno, Prahos maratonus ir kitas distancijas įvairiuose pasauliniuose bėgimo renginiuose. „Švyturio Baltas nealkoholinis“ alus pasitiks visus „Danske Bank Vilniaus maratono“ dalyvius.

2014-ųjų maratono čempionai: dirbk nuosekliai, tikėk savimi

02:23:41.0 ir **02:43:13.0** – toks laikas pernai metais užfiksuotas „Danske Bank Vilniaus maratono“ 42 km distancijoje, kurioje triumfavo lengvaatlečiai Remigijus Kančys ir Vaida Žūsinaitė. Šiandien abu sportininkai sutartinai tvirtina, kad stoti prie maratono starto linijos reikia tik tuomet, kai tiksliai žinai, kodėl tai darai.

VAIDA ŽŪSINAITĖ APIE...

... tai, kad pagulėti būtina.

Kai ruošiuosi varžyboms dienotvarkė labai įtempta, sunku net nupasakoti.

Tuomet draugai sako, kad sukuosi kaip voverė (šypsosi). Treniruojusi du kartus per dieną, iš viso apie 4-5 valandas. Taip pat dirbu asmenine trenere, todėl po savo treniruotės dažnai tenka skubėti vesti treniruočių kitiems. Kai turiu laisvo laiko tarp treniruočių, stengiuosi pamiegoti ar bent jau pagulėti. Ruošiantis varžyboms per mėnesį nubėgu apie 600 km, todėl poilsis labai svarbus.

Kai ilsiuosi, dienotvarkė ne tokia įtempta, nes bėgiuju mažiau. Per metus turiu gal vieną ar dvi savaites, kai galiu šiek tiek

atsipūsti, bet vis tiek bėgiuju. Daugiausiai pavyksta nebėgti tris dienas, nes po to pradeda graužti sąžinė, kad tinginauju. Ilgiausias būna „priverstinis poilsis“ dėl ligos ar traumos. Tada laikausi lovos režimo, kad kuo greičiau pasveikčiau ir galėčiau treniruotis pilnu pajėgumu.

... tai, kad jeigu savim netiki, tai kam ir pradėti.

Prieš varžybas stengiuosi ir visus skatinu nutildyti savyje esantį „vidinį plepį“, kuris sako, kad esi per silpnas, kad tau nepavyks ir panašiai. Visas abejones reikia vyti kuo toliau, o galvoti apie pozityvius dalykus. Jeigu kažko sieki, privalai savimi tikėti. Kam dėti pastangas, jeigu netiki, kad pavyks? Tada geriau net nepradėti. Save motyvuuju galvodama, kad padariau viską ir savo tikslus pasieksiu. ▶





Prieš varžybas stengiuosi ir visus skatiniu nutildyti savyje esantį „vidinį plepį“, kuris sako, kad esi per silpnas, kad tau nepavyks ir panašiai.



Treniruotės – pagrindinis
pasitikėjimo savimi šaltinis.
Kiek darbo įdėsi – tokį
rezultatą ir pasieksi.

O jeigu kažkas einasi ne pagal planą, nepasiduodu, nes žinau, kad nuo to lengviau nebus ir vis tiek tikiu savimi.

... konkurencija.

Aš negalvoju apie konkurentes, nes varžybose kovoju ne su jomis, o su savimi. Esu realistė, nekeliu sau nepasiekiamų tikslų. Žinau, kad privalau padaryti tiek, kiek esu pasiruošusi. Todėl neapkraunu galvos analizuodama ir bijodama konkurenčių. Reikia ne bijoti konkurentų, o susitarti su savimi, kad kentėsi ir išpauksi iš savęs tiek, kiek tuo momentu gali. O jeigu kelyje pasitaiko konkurentė, kuri bėga man tinkamu tempu – tai valio, juk bėgti ne vienam daug lengviau.

... mėgstamiausius pratimus.

Turiu keletą pratimų, kuriuos visada darau (pvz. įtūpstai, daugiašuoliai ir t.t.), nes jie stiprina mano silpnąsias vietas arba bėgimo metu naudojamus raumenis. Nemėgstu labai sudėtingų pratimų, nes, mano manymu, geriau daryti paprastesnius, bet taisyklingai. Taip pat vadovaujuosi nuostata – geriau mažiau, bet kokybiškai.

... sėkmę.

Man sėkmę neša artimųjų palaikymas. Aš tikiu paslaptinomis jėgomis, kurios viską sudėlioja į savo vietas ir vienaip ar kitaip padeda. Ir net jeigu nepasiseka, aš žinau, kad taip tiesiog turėjo nutikti.

... praėjusių metų maratono auksą ir rekordą.

Kai gerai nusiteiki, varžybos visur vienos. Tačiau bėgti savam mieste yra tikrai smagiau. O ir žiūrovai labiau palaiko, nes pažįsta. Praėjusiais metais bėgant maratoną labai nustebau, kad net bėgime dalyvaujantys žmonės mane palaikė, plojo ir skatino laikyti tempą. Finišuojant

taip pat sulaukiau daug palaikymo. Tas jausmas tikrai buvo nuostabus, norėjosi verkti.

... tai, kad prieš bėgant reikia pagalvoti.

Bėgantiems pirmą kartą patarčiau gerai pagalvoti, ar esate pasiruošę maratonui. Ši rungtis tikrai sunki ir reikia būti stipriam tiek psichologiškai, tiek fiziškai. Kitu atveju varžybos bus kančia. Jeigu dar nesate pilnai pasiruošę maratonui, geriau bėgti trumpesnes distancijas – 5 km, 10 km ar pusę maratono. Kai jausitės užtikrinti trumpesnėse distancijose, tada bus galima ruoštis maratonui. Taip pat patarčiau varžyboms ruoštis iš anksto, o ne likus kelioms savaitėms. Reikia palengva išsibėgioti, „pririnkti“ kilometrų, atlikti būtinas treniruotes, sustiprinti raumenis ir, žinoma, nusiteikti psichologiškai. Tik viską darykite su saiku: iš patirties galiu pasakyti, kad geriau „nedasitreniruoti“, negu „persitreniruoti“.

REMIGIJUS KANČYS APIE...

... plus 6 minutes.

Turiu tikslą rudenį Berlyno maratone rezultatą pagerinti 6 minutėmis, todėl šiais metais „Danske Bank Vilniaus maratone“ planuoju bėgti 10 km distanciją. Varžybos iki Berlyno maratono padeda pasiekti tarpinius rezultatus, įvertinti progresą ir nuosekliai siekti išsikeltą tikslą. Tas tikslas – tai maratono rungtis Olimpinėse žaidynėse Rio De Žaneire 2016 metais. Šį bėgimą noriu skirti draugams ir Lietuvai, tad visus, kurie domisi bėgimu, kviečiu jungtis prie Facebook paskyros „Olimpinės svajonės link“.

... tai, kad pasitikėjimas savimi – tik sunkiai dirbant.

Treniruotės – pagrindinis pasitikėjimo savimi šaltinis. Kiek darbo įdėsi – tokį

rezultatą ir pasieksi. Nelaikau savęs profesionaliu sportininku, esu bėgikas-mėgėjas, tik galbūt šie tiek greitesnis (šypsosi). Treniruojuosi du kartus per dieną, šiuo metu kartu su Rasa Drazdauskaite – vienas kitam padedame, stengiamės sustiprinti pasitikėjimą savimi. Dirbu treneriu sporto mokykloje, matau, kad viena iš pagrindinių pradedančiųjų bėgikų klaidų – pernelyg aukšti tikslai, noras iškart nubėgti maratono distanciją. Visada siūlau neskubėti – iki maratono reikia užaugti. Pirmiausia keletą kartu nubėgti po 5 km, 10 km, 21 km ir tik tuomet maratoną. Šiai distancijai reikia patirties, žinoti, kas yra kas.

... tai, kad ar taip, ar taip reikės pakentėti.

Praėjusiais metais bėgant „Danske Bank Vilniaus maratone“ nebuvo sunkiausių kilometrų, nors sakoma, kad po 35 km bėgikai „susiduria su siena“. Jeigu kelias tikslas bėgti savo malonumui, tuo met reikia bėgti pagal pulsą, jeigu laikui – tuomet susitaikyti su mintimi, kad reikės pakentėti. Aš save motyvuojau šitaip: mintyse sakau sau, kad liko nedaug, nepasiduok, visai netrukus laukia poilsis. Ilsiuisi įvairiai – visada stengiuosi rasti laiko pasyviam poilsiui, tarkime nusūsti bent 20 min., savaitgaliais renkuosi aktyvesnį, kuris, nors reikalauja fizinių jėgų, bet puikiai pailsina protą.

Dažna klaida, kad likus dviem savaitėms iki varžybų, bėgikai nusprendžia „padirbėti“. Atvirktėčiai – tai laikas, kai reikia sumažinti krūvius ir varžybų sulaukti ramiai, tinkamai psichologiškai nusiteikus. Aš pats likus dviem savaitėms iki maratono laukiu šio bėgimo kaip šventės, klausausi mėgstamos muzikos, kuri įkvepia, supykdo ta gerąja prasme. Prieš stodamas prie starto linijos, turi žinoti, kodėl tai darai ir nusiteikti, kad dabar bus šventė ir ją reikia atšvęsti tinkamai. ■



Keliesi su saule ir bėgi

Žinoma, yra puiku tai, jog žmonės bėgioja ir ant takelių, tačiau aš bėgiuju ne tam, kad deginčiau kalorijas, o tam, kad išvalyčiau savo mintis ir pamedituočiau. Galų gale tam, kad pabūčiau tik su savimi ir sau.

„PIX Studija“ vadovė bei dviejų žavių dvynukių mama Eglė Žiūkaitė kiekvieną rytą keliasi 5.30 val. ne tam, kad pabaigtų nespėtus darbus ar sutvarkytų namus, o tam kad pabūtų tik su savimi ir... pabėgiotų. Eglė sako, kad bėgiojimas tai būdas tą laisvą valandą dienoje skirti tik savo malonumui ir būti ne mama, ne vadove, o tiesiog savimi. Eglė apie...

... iš rytinių pasibėgiojimų gimtančias bundančios gamtos nuotraukas.

Iš ryto gamta man yra pati gražiausia: šalnos, rūkas, kylanti saulė... Žmonės daug ką pramiega (šypsosi). Juokingiausia būna, kuomet bėgiuju ankstyvą šeštadienio rytą mieste ir sutinku žmones, kuriems penktadienis dar yra nesibaigęs, tuomet susimojuojam ir tyliai mintyse pagalvoju: kaip gerai, kad aš jau žvali, išsimiegojusi ir turiu visa savaitgalį prieš akis!

Saulėtekiai man yra pats gražiausias vaizdas, tokias nuotraukas drąsiai galėčiau dėti ant knygos viršelio. Tikrai kiekvienam žmogui patarčiau bent vieną rytą atsibusti kartu su saulės patekėjimu, ne vien dėl vaizdų, bet ir dėl savijautos. O ir diena tuomet tampa daug ilgesnė.

... sportą.

Visada buvau aktyvi, tačiau, kaip rodo mano bėgimo programėlė, bėgiuju pusantrų metų. Iš pradžių buvo sunku, pasiduodavau jau po kilometro, tačiau pratimai, krūvio didinimas bei išsikeltas tikslas padėjo pasiekti man gana aukštus rezultatus. Džiaugiuosi savo dabartiniiais rezultatais, pavyzdžiui, šių metų „Danske Bank Vilniaus maratone“ jau planuoju bėgti „Magne B6. 10 kilometrų trasa“.

... pasirinkimą bėgti gamoje ar ant bėgimo takelio.

Oi ne! Tiesą sakant nemėgstu bėgimo takelių... Tiesiog ant jų negaliu susikaupti, pajusti savo kūno ir pabūti su savimi. Prie takelių visada būna pritaistyti televizoriaus ekranai, kad nukreiptum savo dėmesį nuo bėgimo proceso bei kuo greičiau priverstinai pabaigtum distanciją. Aš to nesuprantu, tai tas pats lyg valgyti puikų gurmanišką patiekalą žiūrint televizorių – tuomet nesusikoncentruoji į skonį ir nieko nejauti. Sportuojant lygiai tas pats – tu tiesiog neįsiklausai į savo kūną ir nejauti pulso. Žinoma, yra puiku tai, jog žmonės bėgioja ir ant takelių, tačiau aš bėgiuju ne tam, kad deginčiau kalorijas, o tam, kad išvalyčiau savo mintis ir pamedituočiau. Galų gale tam, kad pabūčiau tik su savimi ir sau. Aš bėgiodama net muzikos neklausau: taip kiekviena diena pilna triukšmo, informacijos, garsų, tad tos valandos kuomet būni tik sau yra ypatingos.

Niekada nesportuoju priverstinai, tiesiog kūnas pats pajaučia, kada jam reikia fizinio aktyvumo. Dažniausiai išeinu pabėgioti tris kartus per savaitę. Iš tikro jausmas po sporto irgi yra ypatingas, nors ir tenka keltis anksti ryte, tačiau po to visą dieną esu energinga, lengva, geros nuotaikos bei suspėju atlikti visus darbus, o dar lieka ir laisvas vakaras, kurį galiu skirti savo mergaitėms.

... didžiausią savo bėgimą.

Na, asmeninio bėgimo, link kur judu neatskleisiu, tačiau šiuo metu bėgu link didesnių distancijų. ■

Tarp krepšinio ir bėgimo



Filmų apie krepšinį „Mes už... Lietuvą“, „Arvydas Sabonis. 11“ bei trumpametražio filmo apie maratoną „After 42“ režisierius Andrius Lekavičius sako, jog nors filmo apie maratoną kūrybinis procesas truko nepalyginamai trumpiau, bėgimas reikalauja daug didesnės ištvėrmės bei atima daugiau jėgų nei krepšinis. Režisierius apie...

... „After 42“ idėja.

Idėja gimė bėgiojant. Labiausiai mėgstu bėgioti užsienyje, neatrastose vietose, o bėgiodamas Vilniuje, užsuku į gretimus kiemus, centrą, miškus, laukus... Šią idėją gvildenu jau keletą metų ir pamaniau, jog būtų įdomu nufilmuoti, kaip žmonės pasikeičia po maratono. O pasikeičia iš ties labai. Teko matyti, kai žmogus, pagautas euforijos po įveiktos 42 km trasos, neatpažįsta net savo vaikų, džiaugsmas susimaišo su nuovargiu, skausmu, emocijomis ir ekstaze. Maratone, kitaip nei krepšinyje, tu esi vienas, negali pasikeisti su komandos draugu ir pailsėti, o pergalė priklauso tik nuo tavęs paties. Tai, manau, yra unikalu ir mistiška, kai iškėlęs sau tikslą nubėgti maratoną, tu jį įgyvendini ir žinai, kad visa tai pasiekei savo jėgomis.

Pats filmo kūrimo procesas buvo bent 30 kartų trumpesnis nei filmų apie krepšinį. Filmavimas užtruko vos keturias valandas, kuomet filmavome finišuojančius bėgikus, o vėliau, pasitelkę sulėtinimo funkciją, karpėme ir dėliojome kadra po kadro. Tikiuosi pavyko perteikti bent dalį ten sklandančių emocijų...

Džiugu yra ir tai, jog ne tik maratonas, bet ir pats bėgiojimas tampa kasdienybe. Tegu bus tai mados reikalas atėjęs iš Vakarų – svarbu, kad teigiamas. Atsimenu, kokiais 2000 metais matyti Paryžiaus centre bėgiojančius žmones atrodydavo neįprasta. Tuomet tokį vaizdą pamatyti miegamajame Vilniaus rajone ar miesto centre nebūtų buvę įmanoma. Dabar tai tapo norma – žmonės bėgioja visur ir tas bėgiojančiųjų ratas vis auga.

Teko matyti, kai žmogus, pagautas euforijos po įveiktos 42 km trasos, neatpažįsta net savo vaikų, džiaugsmas susimaišo su nuovargiu, skausmu, emocijomis ir ekstaze. Maratone, kitaip nei krepšinyje, tu esi vienas, negali pasikeisti su komandos draugu ir pailsėti, o pergalė priklauso tik nuo tavęs paties.

... šių metų „Danske Bank Vilniaus maratoną“.

Daug kartų bėgau 21 km trasa, tad atėjo eilė ir maratonui. Pernai rinkausi bėgti

maratoną ar filmuoti. Filmuoti pasirodė lengviau (šypsosi). Bet šiemet esu nusiteikęs šturmuoti 42 km distanciją.

... didžiausią iššūkį.

Noriu sukurti tarptautinio lygio filmą, kurį išvystų pasaulis, kuris dalyvautų kino festivaliuose bei laimėtų „Oskarą“. Žinau, ne kukli svajonė, bet yra sakoma: „Taikyk į mėnulį, o jei nepataikysi, tai būtinai nusileisi vienoje iš žvaigždžių“.

... pagrindinę filmo žvaigždę.

Michael Jordan, jis nuo pat vaikystės yra mano dievukas. Atsimenu, kai naktimis keldavausi žiūrėti NBA varžybų, stebėdavau jo metimus, derinius ir vėliau tai bandydavau pakartoti kieme. ■

KREPŠINIO MARATONAS

2015

Imk į rankas krepšinio kamuolį ir bėk su didžiausia krepšinio mokykla Lietuvoje!

REGISTRACIJA INTERNETE: WWW.SKM.LT/PRIEMIMAS arba TEL. 867924419

Papildykite SKM gretas Jūsų laukia:

- Virš 3000 kartu žengiančių SKM auklėtinių būrys;
- Treniruotės – šalia namų Jums patogiu laiku;
- Daugybė varžybų ir konkursų, sporto ir pramogų stovyklos, krepšinio fiesta bei įvairiausi SKM renginiai suvienijantys mokyklą.

SOSTINĖS KREPŠINIO MOKYKLA (SKM) TREČIUS METUS IŠ EILĖS ORGANIZUODAMA „KREPŠINIO MARATONĄ“ KVIEČIA RUGSĖJO 13 DIENĄ PASITIKTI NAUJĄ SEZONĄ. APŠILKIME KOJAS KARTU!



Bėgti - tai malonumas!

Profesionali šokėja, o dabar jau ir trenerė, tarptautinių varžybų nugalėtoja ir prizininkė, šokių projektų dalyvė ir kineziterapeutė Elena Uksaitė pasakoja, kad bėgioti pradėjo trylikos – ištvėrmei didinti: šios šokėjams reikia ne mažiau negu kitiems profesionaliems sportininkams. Šiais metais Elena nusprendė pirmą kartą sudalyvauti „Danske Bank Vilniaus maratone“. Pradės nuo mažiausio – „RIMI Šeimos“ 4.2 km – kad būtų malonu ir liktų vietos kur tobulėti kitiems ir dar kitiems metams. Elena Uksaitė apie...



Pamenu, kaip žiūrėjau į Liubljanos centre ant didelės kalvos pastatytą pilį, o lauke buvo taip karšta, prakaitas žliaugė upeliais. Tačiau galiausiai šis bėgimas paliko įspūdį, kad esame labai ištvėrmingi. Visi didžiavomės įveikę tokią distanciją.

... tai, kad bėgioti ne tik pareiga.

Man tai malonumas. Bėgimas gerina bendrą raumenų būklę, įdarbinami ne tik kojų ir sėdmenų raumenys, bet ir pilvo presas, rankų, nugaros, kaklo raumenukai. Bėgimas tai pomėgis, kuris padeda ne tik palaikyti gerą fizinę formą, bet ir suteikia teigiamų emocijų. Dažniausiai bėgioju aplink ežerą, kuris yra netoli namų. Kompaniją kartais palaiko kaimynė arba keturkojis draugas.

... apie didžiausią savo iššūkį.

Taip pat susijęs su bėgimu. Buvau penkiolikos metų, su kitais šokėjais išvažiavome į sportinių šokių trenerio stovyklą Slovėnijoje, Liublijanoje. Įprastai šokėjų dienotvarkė trenerio stovykloje susideda iš aerobikos, gimnastikos, technikos tobulinimo pamokų, privačių pamokų ir praktikų, tempimo pratimų. Tačiau vieną dieną darbotvarkė buvo pakeista ir šokėjai turėjo bėgti maratoną. Pamenu, kad bėgome apie penkias valandas. Liublijaną įkurta kalnuotoje vietoje, tad netrūko nei įkalnių, nei nuokalnių. Pamenu, kaip žiūrėjau į Liublijanos centre ant didelės kalvos pastatytą pilį, o lauke buvo taip karšta, prakaitas žliaugė upe-liais. Tačiau galiausiai šis bėgimas paliko įspūdį, kad esame labai ištvėringi. Visi didžiavomės įveikę tokią distanciją.

... apie „RIMI Šeimos“ 4.2 km bėgimą

Pasirinkau lengviausią distanciją, kad turėčiau kur tobulėti. Bėgti bus smagu ir lengva, nes toks atstumas yra mano bėgimo norma. Be to, nereikės atskiro pasiruošimo, nes reguliariai sportuoju dar ir vesdama treniruotes.

PATARIMAI: KAD BĖGTI BŪTŲ MALONU

Kaip pradėti? Svarbiausia nepradėkite bėgti iškart pakilę nuo darbo stalo ir be jokio pasiruošimo. Kūną privalu tinkamai paruošti. Teisingai įvertinkite savo galimybes ir neviršykite jų – atminkite, kad svarbiausia kokybė, o ne kiekybė. Jeigu niekada nebėgiojote, pradėkite pasiruošimą nuo lengvo ėjimo, pasivaikščiojimo ilgesnėmis distancijomis palaipsniui didinant ėjimo greitį, kuris ilgainiui pereitų į bėgimą.

Kaip išsirinkti avalynę? Visų pirma, nebėgiokite su laisvalaikio avalyne – jos paskirtis ne tokia. Rinkdamiesi avalynę bėgimui, atkreipkite dėmesį į jos lengvumą ir lankstumą, pasirūpinkite, kad pėda bate nebūtų suspausta, deformuota. Bėgant jūsų pėdai ir čiurnai tenka didelė apkrova, tad stenkitės, kad bėgimas būtų kuo natūralnesnis kūnui, suteikite pėdai basumo pojūtį.

Kur bėgti? Jeigu tik galite, venkite bėgimo asfaltu, geriau rinkitės minkštesnę dangą: miško keliukus, stadioną ir t.t., taip pat keiskite bėgimo vietas. Pasistenkite rinktis tokį maršrutą, kuriame būtų ir įkalnių, ir nuokalnių. Taip pat nepamirškite, kad prieš bėgimą reikia atlikti apšilimą, o prabėgus – tempimo pratimus.

Su ausinukais ar be jų? Šiuos siūlau padėti į šoną. Neblokuokite savo klausos. Aukšti decibelai kenkia klausai, be to galite neišgirsti atlekiančio dviratinko, mašinos ar keturkojo! Geriau pasiklausykite aplinkos garsų. ■



Grupé „Badaué“

Muzikinės stotelės

1. DJ FABIAN

Pirmuosiuose kilometruose prie Žaliojo tilto bėgikų lauks ekvadorietis DJ Fabian.

2. „STRINGS OF EARTH“

Prie Baltojo tilto, Upės gatvėje, žemės stygas bandys sudrebinti instrumentalistai „Strings of earth“.

3. DJ MANTAIPATINKA

Po penkių kilometrų atkarpos, šalia Vingio parko tilto, dalyviams muziką miksuos DJ Mantaipatinka.

4. ZUMBA DANCE IR CAPOEIRA

Vingio parke šalia estrados linksmybėmis rūpinsis Zumba Dance bei Capoeira Lietuva studijos – daug judesio garantuota!

5. „SAMBA VILNIUS“

Būgnų ritmus bėgikams primins „Samba Vilnius“ kolektyvas, lauksiantis šalia Baltojo tilto, Goštauto gatvėje.

6. NIKE ZOOM

Nike Zoom zona bėgikams žada ryškiausią trasos kilometrą, besitęsiantį nuo Seimo iki Gedimino prospekto vidurio.

7. DJ JUSTINEZ

Lukiškių aikštėje bėgimo tempą ir sirgalių nuotaiką palaikys DJ Justinez.

8. „DRUM FEVER“

Djembe būgnų grupės „Drum Fever“ fone, prie Centrinio knygyno, sirgalių stotelę kurs „Teo“.

9. „SWEETSALT“

Šalia Radvilų rūmų muziejaus sirgalius

šokdins „Sweetsalt“, o „MSportui“ kvies išbandyti jėgas ir pradėti ruoštis kitų metų maratonui.

10. „MOOD SELLERS“

„Sorainen“ bei „Mood Sellers“ energija užkrės visus, kurie atsidurs prie Šv. Kotrynos bažnyčios.

11. „NETIKĖTI SVEČIAI“

Vokiečių gatvės centre šypsenas dalins grupė „Netikėti svečiai“ ir „Vaikų ligoninės paramos fondo“ bei „Baltic Amadeus“ komanda.

12. LRT OPUS

Rotušės aikštėje, „Danske Bank“ ir LRT zonoje, atmosferą kurs „LRT Opus“.

13. „AFRIKOS BŪGNAI“

Įveikus Subačiaus kalną, bėgikus pasitiks perkusijos studija „Afrikos būgnai“.

14. „SAMBA DE RIGA“

Po sėkmingai įveiktos Subačiaus įkalnės lauks „Vichy“ atgaiva ir svečių iš Latvijos „Samba de Riga“ jėgų suteikiantys būgnų ritmai.

15. „MEU SOM“

Užupio angelas pasitiks „Meu Som“ grupės bosanova melodijomis. O leidyklos „Briedis“ plakatuose sirgaliai galės įamžinti savo palaikymo šūksnius.

17. „8 LEVITATE“ IR „BALTASIS KIRAS“

Prie karaliaus Mindaugo tilto įsikurs net 2 šaunios muzikantų kompanijos – „8 Levitate“ ir „Baltasis Kiras“.

16. „BADAUÊ“

Festivalio svečiai iš Prancūzijos „Badauê“ po galingo starto Vilniaus Arkikatedros aikštėje batucada būgnus muš „Danske Bank“ sirgalių zonoje prie įėjimo į „Bernardinų sodą“. Pirmą kartą Lietuvoje, „Badauê“ nekantrauja surengti stiprų būgnų šėlsmą ir užkrėsti bėgikus bei sirgalius geromis emocijomis!

Grupė „Badauê“ susikūrė Paryžiuje, joje šiuo metu groja daugiau nei 70 narių. Visus juos vienija originalūs brazilieki batucada būgnų ritmai. Įkvėpta Brazilijoje, Salvadoro mieste gimusių muzikos kompanijų „IlêAiyê“ bei „Olodum“, grupė groja sambos, regio, fanko ir afrikietiško stilių muziką. „Badauê“ – dažni svečiai maratonuose, paraduose ir festivaliuose Prancūzijoje bei Vokietijoje.

Renkamės bėgimo trasą

Į „Danske Bank Vilniaus maratoną“ organizatoriai kviečia registruotis iš anksto. Registracija vyks ir šventės dieną, tačiau užsiregistruoti bėgti bus galima ne vėliau kaip likus pusvalandžiui iki starto.

► www.vilniausmaratonas.lt

MARATONAS

42,195 KM – DIDŽIAUSIAS TAVO BĖGIMAS!

Pasak sporto profesionalų, šį atstumą turėtų rinktis tik pažengęs, bent metus nuosekliai bėgijantis asmuo. Šioje distancijoje patikrinama ne tik fizinė bėgiko ištvermė, bet ir psichologinis nusiteikimas, charakterio tvirtumas. „Danske Bank Vilniaus maratono“ trasa tęsiasi gražiausiomis Vilniaus vietomis, tad vaizdai tikrai įkvėps, o trasos įkalnės ir nuokalnės neabejotinai patikrins, ar maratonui ruošiasi teisingai. Įveikę maratoną sutartinai tvirtina, kad jausmas neapsakomas, o gyvenime beveik nelieka neįveikiamų kliūčių.

„Danske Bank Vilniaus maratono“ 42,195 km trasą greičiausiai yra įveikęs Kenijos bėgikas Richard Rotich: 2007 m. maratoną jis nubėgo per 2:21:15. Pasaulio rekordo savininkas – Kenijos bėgikas Dennis Kimetto. 2014 m. rugsėjo 28 d. Berlyno maratono trasą bėgikas įveikė per šiek tiek daugiau nei dvi valandas – 2:02:57. 2014 m. Vilniuje maratoną greičiausiai įveikė lietuviai Remigijus Kančys (02:23:41) ir Vaida Žūsinaitė (02:43:13). Paskutinis dalyvis atbėgo po 08:59:18. Maratono rungtyje gali dalyvauti asmenys, sulaukę 18 metų.

„TEO PUSMARATONIS“

21,098 KM – PUSIAUKELĖ MARATONO LINK

Specialistai pataria pusmaratonį rinktis bėgikui, kuris, kaip ir maratono atveju, turi bent vienerių metų nuoseklaus bėgijimo stažą ir prieš tai bent kartą yra įveikę 5 km ir 10 km atstumus. Įgudęs bėgikas pusę maratono gali įveikti per 2 valandas ir greičiau. 2014 m. šią distanciją vyrų kategorijoje greičiausiai įveikė Darius Sadeckas (01:09:13), Lietuva, moterų – Rasa Drazdauskaitė (01:17:29), Lietuva. „Teo pusmaratonio“ distanciją gali rinktis bėgikas, sulaukęs 18 metų.

„MAGNE B6. 10 KM“

SU VĖJELIU!

Norint lengvai įveikti 10 km distanciją, pakanka nuosekliai bėgioti bent pusmetį. Ši trasa puikiai tiks ir tiems, kurie nori pajusti varžybų malonumą, ir tiems, kuriems ilgesnės distancijos – dar ateities planuose. Pernai 10 km trasą greičiausiai įveikė lietuviai Petras Gliubus (00:32:24) ir Laura Asadauskaitė (00:37:55). Šioje rungtyje neribojamas dalyvių amžius, laiko limitas – 1 val. 30 min.

„LIETUVOS PAŠTO“ ESTAFETĖ

IŠBANDYTI KOMANDOS TVIRTUMĄ

Estafetėje 4x10 kiekvienas komandos narys turi įveikti po 10 km, todėl šią rungtį rinktis turėtų tie, kurie turi bent pusmečio bėgijimo stažą. Estafetės rungtis – puikus išbandymas komandoms ir viena azartiškiausių „Danske Bank Vilniaus maratono“ rungtių! Ją renkasi įmonių komandos, šeimos, bičiuliai. Bendrai paėmus, visa komanda nubėga beveik pilną maratono distanciją – 40 km, tad garantuojame, kad įspūdžių liks visiems metams. Pernai metais estafetės rungtį laimėjo įmonės „Greitasis kurjeris“ komanda. Trasą jie įveikė per 2:20:58.

„RIMI ŠEIMOS“ 4.2 KM BĖGIMAS

GEROS NUOTAIKOS UŽTAISAS

Nesvarbu nei tai, kiek jums metų, nei tai, prieš kiek laiko pirmą kartą užsidėjote bėgimo batelius – ši trasa tinka visiems. Bėgti būryje – dar didesnis malonumas, tad jeigu nusprendėte šiais metais nubėgti 4,2 km, darykite tai su savo šeima ar geriausiais draugais. Po bėgimo jausitės kupini energijos, taigi prieš akis lauks puiki diena. Praėjusiais metais „RIMI“ trasą greičiausiai įveikė Paulius Bieliūnas (00:13:19) ir Rasa Batulevičiūtė (00:14:59).

„CAN CAN“ STUDENTŲ IR MOKSLEIVIŲ BĖGIMAS

DOVANŲ LIETUS

Į studentų ir moksleivių bėgimą šiais metais kviečia „CanCan“! Suburkite komandą ir užregistruokite ją „Danske Bank Vilniaus maratono“ interneto svetainėje. Registracija NEMOKAMA, startas – 15.40 val. Rungtyniauti bus smagu visiems, o

pačių geriausių laukia prizai: gausiausia moksleivių komanda iškovos RADISTŲ koncertą savo mokyklai. Antrai gausiausiai komandai atiteks IMPULS sporto klubo dovanos, o trečios vietos laimėtojai pramogaus „Vichy vandens parke“.

Greičiausias moksleivis ir moksleivė bus apdovanoti nugalėtojų taurėmis, „Menų spaustuvės“ sezoniniais bilietais ir kitomis partnerių dovanomis. Iš toliausiai atkeliavusiai komandai – nugalėtojų taurės ir „CanCan“ įsteigtas sotusis prizas.

Pirmoje vietoje atsidūrusi gausiausia studentų komanda gaus stalo futbolą savo universitetui, antroji ir trečioji gausiausios komandos bus apdovanotos „CanCan“ įsteigtais prizais: atitinkamai po 100 ir 70 vnt. GRAND picų! Greičiausias studentas

ir studentė bus apdovanoti taurėmis, „Menų spaustuvės“ sezoniais bilietais bei partnerių dovanomis. Registruodamiesi specialioje formoje nepamirškite taisyklingsiškai nurodyti mokyklos/kolegijos/ universiteto, kuriam atstovaujate pavadinimą.

ŠIAURIETIŠKAS ĖJIMAS!

NAUJOVĖ „DANSKE BANK VILNIAUS MARATONE“

Šiais metais prie „Danske Bank Vilniaus maratono“ prisijungia Šiaurietiško ėjimo mėgėjai, kurie, startavę 15.40 val. kartu su „CanCan“ moksleivių ir studentų bėgimo dalyviais, nužygiuos 4.2 km. Registruotis

gali visi norintys. Senjorams nuo 60 metų registracija nemokama, kitiems – 10 EUR.

„#BEACTIVE VAIKŲ BĖGIMAS“

LAIMINGOMS ŠEIMOMS

Visi žino, kad mažieji geriausiai mokosi iš tėvų pavyzdžio, o bendras šeimos laisvalaikis – didžiausias turtas! Šiais metais bėgime Gedimino pr., nuo Odminių skvero iki Vinco Kudirkos aikštės, galės dalyvauti ir dar vežimėliuose sėdintys mažyliai, ir jau dvylikos metų sulaukę mažieji sportininkai. Bėgsime ir už neišnešiotukus, ir už tai, kad patyčios nekartintų gyvenimo nei vienam vaikui, ir už tai, kad sportuoti – tai puikus laisvalaikio praleidimo būdas. ■

Bėgam kartu!

Kad ir kur bėgtum – „Perlas“ visada šalia



- **ARTI JŪSŲ** – Lietuvoje veikia daugiau nei 2000 „Perlo“ terminalų.
- **GREITAS** – prie terminalo užtruksite vos kelias minutes.
- **PATOGUS** – prie terminalo galite sumokėti mokesčius, apsidrausti, pasiimti kreditą, išsigryninti pinigų ir pasinaudoti kitomis paslaugomis.

SO FAST

TOKS GREITAS, JOG ANTRAS VARDAS ZOOM.

NIKE AIR ZOOM PEGASUS 32



ATRASK SAVO GREITĮ NIKE PARDUOTUVĖSE.

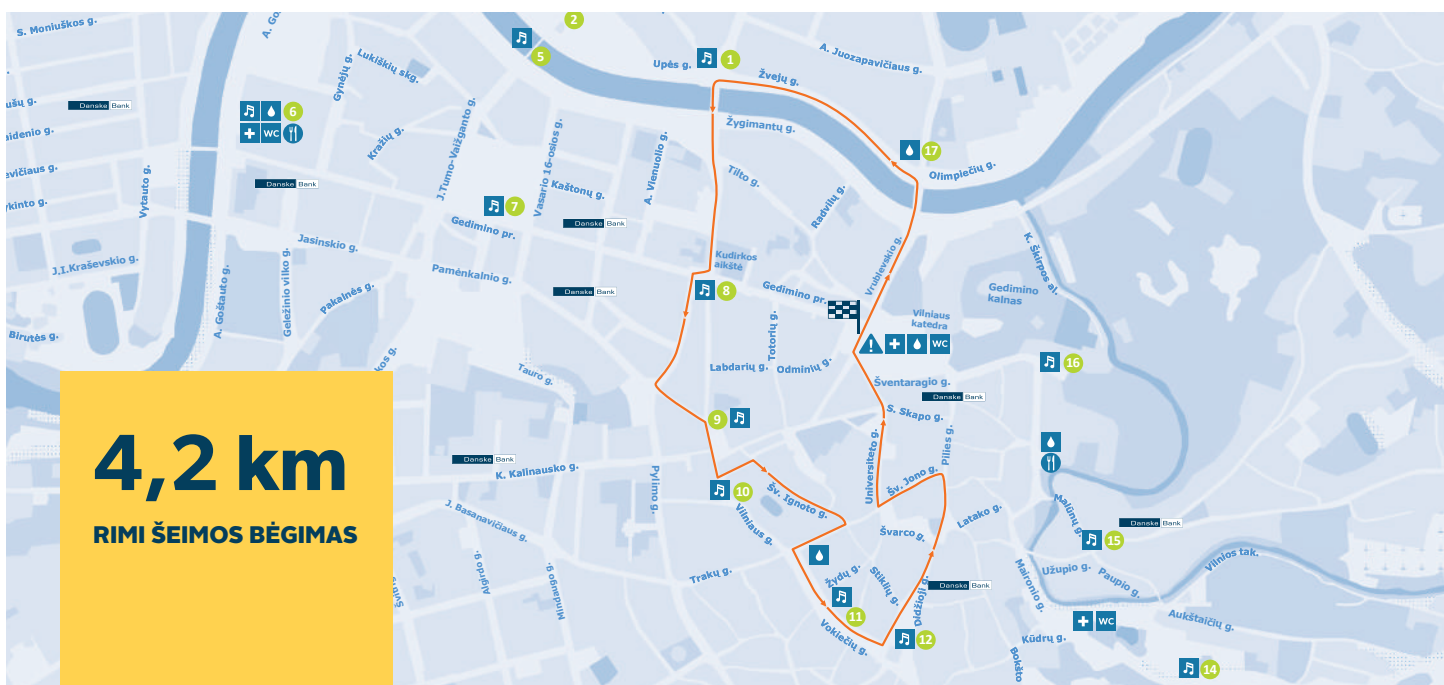


MAGNE B6.

10 km

LIETUVOS PAŠTO ESTAFETĖ

4 x 10 km



4,2 km

RIMI ŠEIMOS BĖGIMAS

MARATONAS (2 RATAI)

42,195 km

TEO PUSMARATONIS (1 RATAS)

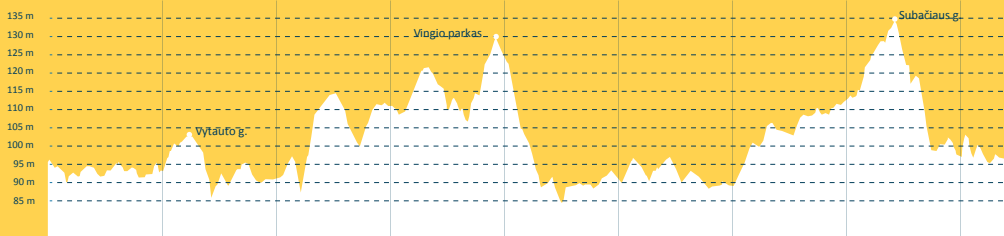
21,098 km





ĮKALNĖS/NUOKALNĖS

Staičiausia įkalnė 9%. Staičiausias nuokalnė -12,1%



- GREITOSIO MEDICINOS PAGALBOS AUTOMOBILIS
- VANDENS PUNKTAS
- INFORMACIJOS CENTRAS
- MAISTO PUNKTAS
- MUZIKINĖS STOTELĖS
- BIOTUALETAI
- SIRGALIŲ ZONOS



MARATONO MIESTELIS

- | | | |
|--------------------------------|---------------------------------|------------------------------|
| 1. STARTAS | 13. RIMI fotobūdelė | 25. TOM TOM |
| 2. Vaikų bėgimų STARTAS | 14. Medalių graviravimas | 26. AVON zona |
| 3. APDOVANOJIMŲ pakyla | 15. IBUPROM masažo zona | 27. Seimas |
| 4. INFORMACIJOS centras | 16. Orlen Varšuvos maratonas | 28. Moterų persirengimo zona |
| 5. Rūbinė | 17. Caritas | 29. Vyrų persirengimo zona |
| 6. KARDIOLITA med. punktas | 18. Kaukėno fondas | 30. Savanorių zona |
| 7. HANSGROHE dušai | 19. Nacionalinis kraujo centras | 31. Moterų persirengimo zona |
| 8. NIKE zona | 20. CAN CAN zona | 32. Vyrų persirengimo zona |
| 9. Magne B6. zona | 21. Lietuvos pašto zona | 33. Vieta įmonių palapinėms |
| 10. Teo išmaniųjų pramogų zona | 22. Sportland zona | |
| 11. Media zona | 23. Sorainen zona | |
| 12. BMW zona | 24. Msportas | |

„DANSKE BANK VILNIAUS MARATONO“ PROGRAMA

- 7.00** Prasideda registracija, atidaroma rūbinė ir INFORMACIJOS centras
- 8.30** Registracijos bėgti maratoną ir „Teo pusmaratonį“ pabaiga
- 8.45** „Impuls“ apšilimas
- 8.50** Kvietimas rikiuotis prie maratono starto linijos
- 8.52** Vilniaus mero sveikinimo žodis
- 8.55** Giedamas Lietuvos Respublikos himnas
- 9.00** Maratono ir „Teo pusmaratonio“ startas
- 9.15** „Lietuvos pašto“ estafetės startas
- 10.40** „Teo pusmaratonio“ apdovanojimai
- 11.40** Maratono apdovanojimai (vyrai)
- 12.00** Mažylių vežimėliuose (200 m) startas
- 12.10** „Lietuvos pašto“ estafetės apdovanojimai
- 12.30** Maratono apdovanojimai (moterys)
- 12.30** „Už laimėtą gyvybę“ (200 m) startas
- 13.00** 2-4 metų vaikų bėgimo startas
- 13.10** 5-7 metų vaikų bėgimo startas
- 13.20** 8-12 metų vaikų bėgimo startas
- 13.40** „Impuls“ apšilimas
- 13.40** „Sostinės krepšinio mokyklos“ bėgimas Gedimino prospektu. Vaikų bėgimo starto vartai
- 14.00** „Magne B6. 10 km“ startas. Startas prie pagrindinių starto vartų
- 14.50** „Magne B6. 10 km“ apdovanojimai
- 15.00** Registracijos į „RIMI Šeimos“ 4,2 km bėgimą pabaiga
- 15.15** „Impuls“ apšilimas
- 15.30** „RIMI Šeimos“ 4,2 km bėgimo startas
- 15.40** „CanCan“ studentų ir moksleivių bėgimo startas
- 16.00** „RIMI Šeimos“ 4,2 km bėgimo apdovanojimai
- 16.10** „CanCan“ studentų ir moksleivių bėgimo, Seimo taurės ir įmonių apdovanojimai
- 17.00** Renginio pabaiga

CAN CAN MAKARONŲ FIESTA

Rugsėjo 12 d. nuo 14 val. iki 20 val. Katedros aikštėje, šalia INFORMACIJOS centro „CanCan“ visus užsiregistravusius dalyvius NEMOKAMAI vaišins „La Molisana“ makaronais.

DAUGIAU NEI VANDUO



**SUŽINOK DAUGIAU!**

3 BŪDAI

PATOGIAI SIŪSTI IR GAUTI SIUNTAS

**NAMUOSE
ARBA BIURE****SIUNTŲ
TERMINALE****PAŠTE**

Jūsų siunta svarbiausia!

LP EXPRESS kurjeriai primena, kad siuntas galite siųsti ir atsiimti Jums patogiausiu būdu: namuose arba biure, visą parą Jūsų pasirinktame siuntų savitarnos terminale ar artimiausiame pašte.

Daugiau informacijos telefonu 8 700 55 400 ir www.lpexpress.lt

Informacija

REGISTRACIJA

Iš anksto užsiregistruoti dalyvauti „Danske Bank Vilniaus maratone“ galima interneto svetainėje www.vilniausmaratonas.lt. Rugsėjo 8–12 dienomis tai bus galima padaryti nuo 10 iki 20 val. specialiame INFORMACIJOS centre Katedros aikštėje.

IŠANKSTINIS NUMERIŲ ATSIĖMIMAS

Iš anksto atsiimti „Danske Bank Vilniaus maratono“ dalyvių paketus bus galima rugsėjo 8–12 dienomis nuo 10 iki 20 val. specialiame INFORMACIJOS centre Katedros aikštėje. Taip pat iš anksto dalyvio paketus atsiimti galėsite LP EXPRESS 24 terminaluose. Norintys, kad dalyvio paketai būtų atsiųsti į konkretų LP EXPRESS 24 terminalą, tai nurodo registracijos formoje arba el.paštu info@vilniausmaratonas.lt

REGISTRACIJA VARŽYBŲ DIENĄ

Užsiregistruoti dalyvauti bėgimuose bus galima ir rugsėjo 13 dieną, sekmadienį, specialiame INFORMACIJOS centre Katedros aikštėje nuo 7.00 val. iki 8.30 val. Bėgti „Magne B6. 10 km“ trasa registracija vyks iki 13.30 val., į „RIMI Šeimos“ 4.2 km bėgimą dalyviai registruotis galės iki 15.00 val. **Dėmesio!** Visų rungčių dalyvių registracija stabdoma likus 30 min. iki starto.

ATVYKIMAS Į STARTO VIETĄ

Dalyviai į starto vietą kviečiami atvykti likus 30 min. iki starto pradžios.

NUMERIŲ ATSIĖMIMAS VARŽYBŲ DIENĄ

Bėgimo dalyvių numerių atsiėmimas renginio dieną vyks nuo 7.00 val. iki starto paskelbimo, numeriai atsiimami INFORMACIJOS centre Katedros aikštėje.

NUMERIO TVIRTINIMAS

Dalyvio numeris tvirtinamas prie marškinėlių ant krūtinės. Numeris turi būti aiškiai matomas kitiems dalyviams ir varžybų teisėjams. Jo negalima lankstyti, karpyti ar kitaip pažeisti. Taip pat negalima nuplėšti kitoje numerio pusėje esančių juostų – jomis bus fiksuojamas dalyvių rezultatas.

LAIKO FIKSAVIMAS

Bėgikų pasiekti rezultatai fiksuojami laiko kortelėmis

(mikroschemomis). Jos priklijuotos prie dalyvio numerio vidinės pusės. Starto ir finišo laikas fiksuojamas automatiškai, bėgikui kirtus starto/finišo liniją. Maratono bėgikų laikas bus fiksuojamas ties 5, 10, 15 ir 20 km esančiose tarpinėse laiko fiksavimo linijose. Pirminiai rezultatai bus skelbiami tiesiogiai internetu www.vilniausmaratonas.lt. Oficialūs visų dalyvių rezultatai bus paskelbti www.vilniausmaratonas.lt ne vėliau kaip per 48 val. po visų dalyvių finišo. Esant netikslumams arba neradus savo duomenų sąrašė, prašome kreiptis el.paštu info@vilniausmaratonas.lt

MAISTO IR VANDENS PUNKTAI

„Danske Bank Vilniaus maratono“ trasoje bus įrengti 9 punktai atsigaivinti ir pasistiprinti. Vandens ir izotoninių gėrimų stotelės bus išdėstytos vidutiniškai kas 2,5 km. Maistas bus tiekiamas kas 5 km.

INDIVIDUALUS MAITINIMAS

Dalyviai, norintys punktuose pasidėti savo gėrimus ir maistą, turi juos pristatyti į INFORMACIJOS centrą likus ne mažiau kaip valandai iki starto. Ant daiktų turi būti aiškiai nurodytas dalyvio bei punkto, kuriame norima pasilikti daiktus, numeris.

PIRMOJI PAGALBA

Pirmosios medicinos pagalbos punktai trasoje bus išdėstyti kas 500 metrų. Trasoje nuolat judės 10 pirmosios pagalbos dviratininkų. Bet kuriuo metu suteikti pirmąją pagalbą su profesionalia pirmosios pagalbos įranga bus pasiruošę 7 greitosios pagalbos automobiliai. Finišo tiesiojoje jėgas atgauti padės ir smulkius sužeidimus sutvarkys privačios ligoninės ir poliklinikos „Kardiolita“ greitosios pagalbos punktas. ▶

STARTO ZONOS

Starto zonos bus suskirstytos pagal laiką, per kurį dalyviai planuoja įveikti maratono, „Teo pusmaratono“ ir „Magne B6. 10 km“ distancijas. Dalyviams rekomenduojama objektyviai įvertinti savo pasiruošimą ir nestoti į greitesniems bėgikams skirtus koridorius, nelėtinti jų starto.

	MARATONAS	„TEO PUSMARATONIS“	„MAGNE B6. 10 KM“ BĖGIMAS
A	Iki 3 val.	Iki 1.30 val.	Iki 35 min.
B	3.00 - 3.30 val.	1.31 - 1.50 val.	36 - 45 min.
C	3.31 - 4.00 val.	1.51 - 2.10 val.	46 - 55 min.
D	4.01 - 5.00 val.	2.11 - 2.30 val.	56 - 65 min.
E	5.00 val. <	2.31 val. <	66 min. <

MARATONO IR PUSMARATONIO AMŽIAUS GRUPĖS

Maratone ir pusmaratonyje gali dalyvauti bėgikai nuo 18 metų.

VYRAI (V)	MOTERYS (M)	GIMIMO METAI
V20	M20	1986 - 1997
V30	M30	1976 - 1985
V40	M40	1966 - 1975
V50	M50	1956 - 1965
V60	M60	1946 - 1955
V70	M70	1945 ir vyresni (-ės)

TUALETAI

Renginio dalyvių susirinkimo vietose veiks biotualetai, išdėstyti ant šaligatvio palei Šventaragio gatvę. Po tris biotualetus bus trasoje ant šaligatvių prie Seimo ir Užupyje šalia „Tymo“ turgelio. „#BeActive vaikų zonoje“, Vinco Kudirkos aikštėje taip pat veiks trys biotualetai.

DUŠAI

Po bėgimų dalyviai galės nemokamai atsigaivinti ir nusiprausti moderniai įrengtame „HANSGROHE“ duše-sunkvežimyje, kuris stovės ant šaligatvio ties Gedimino pr. ir T. Vrublevskio g. sankryža. Vienu metu praustis galės iki 20 žmonių.

DAIKTŲ SAUGOJIMAS

Renginio dieną dalyviai savo daiktus galės palikti saugykloje Katedros aikštėje. Daiktai turi būti sudėti į užsegamą ar užrišamą sportinį krepšį.

„CANCAN“ MAKARONŲ FIESTA

Prieš varžybas pasistiprinti būtina! Rugsėjo 12 d., šeštadienį, nuo 14 val. iki 20 val. Katedros aikštėje, šalia INFORMACIJOS centro „Can-

Can“ visus užsiregistravusius dalyvius NEMOKAMAI vaišins makaronais.

EISMO RIBOJIMAS

Rugsėjo 13 dieną bus ribojamas automobilių ir visuomeninio transporto eismas visose gatvėse, kuriose vyks maratono ir kitų distancijų bėgimai. Automobilius bus galima palikti prie Kalnų parko esančioje aikštelyje, kitose viešose automobilių statymo vietose (mokestis už mašinų stovėjimą renginio dieną mokamas pagal nustatytus mokėjimo įkainius).

FOTOGRAFAVIMAS IR FILMAVIMAS

Kiekvienas „Danske Bank Vilniaus maratono“ dalyvis registruodamasis sutinka, kad renginio organizatoriai visas renginio metu padarytas nuotraukas bei filmuotą medžiagą gali laisvai ir be atskiro sutikimo naudoti rinkodaros tikslais.

DALYVIO MARŠKINĖLIAI

Maratono bėgikai gaus firminius „Danske Bank Vilniaus maratono“ bėgimo marškinėlius, kuriuos dovanoja „Nike“. Marškinėlius galima įsigyti atskirai. Kiekis ribotas.

MARATONO VEDLIAI

Siekiantiems maratoną įveikti per užsibrėžtą laiką, padės „Perlas laiko vedliai“. Tai bėgikai, kurie bėgs tokiu greičiu, kad finišo liniją pasiektų numatytu laiku – per 3:00, 3:15, 3:30, 3:45, 4:00, 4:15, 4:30, 4:45, 5:00 val. Bėgdami šalia jų galėsite kontroliuoti savo tempą. „Perlas laiko vedlius“ bus galima pažinti iš specialios aprangos bei balionų. Šiais metais vedlių komanda atvyks iš Latvijos, VSK „Noskrien“ bėgikų klubo.

AMŽIAUS GRUPIŲ NUGALĖTOJŲ APDOVANOJIMAI

Maratono ir „Teo pusmaratono“ amžiaus grupių nugalėtojai apdovanojami diplomais ir taurėmis. Renginio metu atskirai amžiaus grupių apdovanojimai nevyks.

MEDALIAI

Maratono, „Teo pusmaratono“, „Magne B6. 10 km“ bėgimo, „Lietuvos pašto“ estafetės, „RIMI Šeimos“ 4,2 km bėgimo, „CanCan“ moksleivių ir studentų bėgimų bei „#BeActive vaikų bėgimo“ dalyviai, sėkmingai kirtę finišo liniją, bus apdovanoti specialiais atminimo medaliais.

„Danske Bank Vilniaus maratono“ medaliai atkeliauja iš Pietų Afrikos Respublikos. Juos gamina ten įsikūrusi įmonė „1000 km promotions“, kuri nuo 1996 m. kuria medalius pasaulinio lygio sporto renginiams. Per metus „1000 km promotions“ pagamina virš 3 milijonų medalių ir tiekia juos Londono, Berlyno, Stokholmo, Lisabonos, Romos maratonams, „Tour de France“ ir kt.



MEDALIŲ GRAVIRAVIMAS

„Danske Bank Vilniaus maratono“ metu Katedros aikštėje esančioje specialioje įmonės „Sparti reklama“ palapinėje iki 18 val. ant medalių bus galima išgraviruoti savo pasiektą laiką. Graviravimo kaina – 3 EUR. Susimokėti už graviravimą galima iš anksto, registracijos formoje šią paslaugą pažymėjus varnele arba atiduodant medalį graviruoti.

PRIZAI

Skirtingų trasų bėgimo nugalėtojai bus apdovanoti taurėmis, medaliais ir partnerių dovanomis. Maratono ir „Teo pusmaratono“ nugalėtojams skiriami piniginiai prizai. Lietuvos maratono čempionato nugalėtojai bus apdovanoti „Samsung Gear S“ išmaniaisiais laikrodžiais.

Maratonas

(vyrai ir moterys):

I vieta – 1500 Eur

II vieta – 1000 Eur

III vieta – 500 Eur

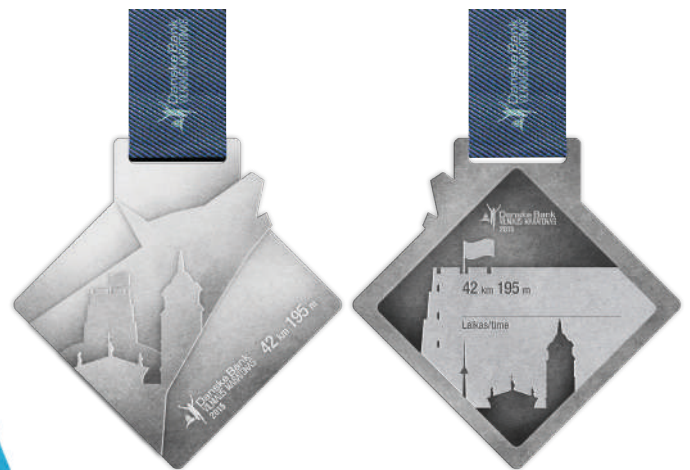
Pusmaratonis

(vyrai ir moterys):

I vieta – 500 Eur

II vieta – 300 Eur

III vieta – 150 Eur



Geriau nei Kalėdos!

Taip apie „Danske Bank Vilniaus maratoną“ sako savanorių koordinatorė Dovilė Bajoraitė. Kasmet didžiulė savanorių komanda padeda užtikrinti, kad renginys įvyktų sklandžiai ir nuo ankstyvo ryto šypsenomis palydi besirikiuojančius prie starto zonos. Dovilė pasakoja apie...

... savanorių atsakomybes.

Pagrindinės savanorių atsakomybės – palaikyti bendrą tvarką ir užtikrinti sklandžią renginio eigą trasoje, vandens ir sirgalių punktuose, rūbinėje, suteikiant pirmąją pagalbą bei įteikiant medalius finišavusiems. Dalis savanorių darbus pradeda likus dviems savaitėms iki renginio: ruošiami dalyvių paketai, organizuojamas jų atidavimas. Pagrindinis savanorių darbas vyksta nuo ankstyvo sekmadienio ryto iki pavakarių ir tai būna bene smagiausia diena metuose. Labai džiaugiuosi ir didžiuojuosi, kad šiais metais INFORMACIJOS centre pirmą kartą dirbs tarptautinis kolektyvas!

... „super didelę“ savanorių komandą.

Tarp savanorių sutinkame įmonių vadovų, moksleivių, studentų, žmonės savanoriauja net šeimomis! Aš „Danske Bank Vilniaus maratono“ laikiu labiau nei Šv. Kalėdų. Savanoriaudama sutikau daugybę nepakartojamų žmonių, kurie tapo mano draugais, įgijau renginių organizavimo patirties.

Be to, kiekvienais metais renginį lydi nuostabus pasididžiavimo jausmas žinant, kad esi didžiausio bėgimo renginio Lietuvoje dalis. Smagu, kad prie šio renginio prisijungia vis daugiau mano giminaičių, šeimos narių bei bendradarbių. Džiugina ir tai, kad kasmet savanoriauti grįžta tie patys žmonės, kurie vis labiau įsitraukia į renginio organizavimą, siūlo idėjas, kurios padėtų užtikrinti sklandžią renginio eigą.

JEIGU NORI PRISIJUNGTI:

Turi būti vyresnis nei 14 metų, energingas ir smalsus. Iki rugpjūčio 23 d. užpildyk anketą ir tapk didžiausios bėgimo šventės Lietuvoje SAVANORIU. Atrinkti savanoriai bus informuoti iki rugpjūčio 27 dienos, o rugsėjo 5-6 dienomis dalyvaus savanorių mokymuose.

Anketą rasi:

► <http://www.vilniausmaratonas.lt/lt/maratonas/apie/savanoriai/>

Į klausimus apie savanorystę atsakys koordinatorė Dovilė:

dovile@vilniausmaratonas.lt ■



Information

Thank you for joining Danske Bank Vilnius Marathon! We hope to make your Sunday unforgettable!

For updates and news about the event make sure to visit our website: www.vilniusmarathon.lt, contact us at info@vilniusmaratonas.lt or find us on social media:

Facebook: www.facebook.com/vilniusmarathon,

Twitter: www.twitter.com/vilniusmarathon,

Instagram: [Vilniusmarathon](https://www.instagram.com/vilniusmarathon)

Danske Bank Vilnius Marathon

CHOOSE YOUR STARTING GATE LOCATION

	MARATHON	HALF MARATHON	10 KM RUN
A	Under 3 h	Under 1.30 h	Under 35 min
B	3.00 - 3.30 h	1.31 - 1.50 h	36 - 45 min
C	3.31 - 4.00 h	1.51 - 2.10 h	46 - 55 min
D	4.01 - 5.00 h	2.11 - 2.30 h	56 - 65 min
E	5.00 h <	2.31 h <	66 min. <

REGISTRATION

You can register for the event online at www.vilniusmarathon.lt or if you are in Vilnius – at a special INFORMATION booth in the Cathedral Square. The registration will be open alongside the starting package pick-up booth (On

September 8th-12th - from 10 a.m. to 8 p.m. It will also be possible to register on the day of the event at a special INFORMATION booth in the Cathedral Square from 7 a.m. to 8.30 a.m.). ATTENTION! Registration is closed 30 min. before start.

PICK UP YOUR STARTING PACKAGE!

Advance number pick-up will take place in a special INFORMATION booth in the Cathedral Square. It will be open September 8 - 12 from 10 a.m. to 8 p.m. It is also possible to pick-up starting packages in LP EXPRESS 24 terminals, in order to do this, you have to indicate this choice in the registration form or by email: info@vilniusmaratonas.lt. It is also possible to collect the starting package on the day of the event (from 7 a.m. until your starting time).

JOIN THE “CANCAN“ PASTA PARTY

Meet your fellow runners, enjoy the nutritious pasta and wake up ready to conquer the course! The party will take place on the 12th of September from 2 p.m. to 8 p.m. Follow the information in our newsletters, website and Facebook.

INTRODUCE YOURSELF TO THE BEAUTIFUL RUNNING COURSE!

Marathon runners will have to conquer 2 laps, for “Teo“ Half Marathon participants the course is 1 lap. In the map you can find the course for the “Magne B6. 10 km” run. Every participant will have to cover 1 lap. For the participants of the Lithuanian Post Team Relay, each member of the team will have to run 1 lap (distance – 10 km), so there is a total of 40 km at the finish line.

YOUR STARTING NUMBER

It is necessary to safely secure your starting number to the front of your shirt, preferably on your chest. It is not allowed to cut the number, fold it in half or modify it in any other form. It is forbidden to take off the time chips as it is the way to record your result.

RECORDING OF THE RESULTS

The results of each runner is recorded using time chips which are secured on the back side of starting number. The time of start and finish is recorded automatically. The time of marathon runners

will be recorded at intermediate time recording lines in 5th, 10th, 15th or 20th km. Primary results will be published online www.vilniusmarathon.lt. Official results will be published online not later than 48 hours after the finish of all runners. If noticed inaccuracy as well as not found one in the list of results, please contact email info@vilniusmaratonas.lt.

SAFETY STORAGE

There will be a special secure storage for all of your personal belongings. Make sure to keep them in a closed bag for hanging purposes.

GETTING TO THE STARTING LOCATION

It is recommended to be in the event zone 30 minutes before the start to hear final information and take starting positions.

FOOD AND SNACKS ON THE COURSE

There will be a total of 9 refreshment stations along the course. The water and isotonic drink zones are approximately 2.5 km apart, food zones – every 5 km. If you prefer having your own snacks and drinks on the course, be sure to bring them to the registration booth not less than 1 hour before the start. It is necessary to clearly indicate your starting number and the zone number where you would like to have your food and drinks located.

RESTROOMS ON THE COURSE

There will be restrooms in the starting zone and along the whole course.

FIRST AID IN CASE OF AN EMERGENCY

Emergency zones with first aid specialists will be stationed every 500 meters.

PACEMAKERS FOR THE MARATHON RUNNERS

If you want to achieve a certain personal time, there will be pacemakers running with you from start to finish. The pacemaker results are the following: 3:00, 3:15, 3:30, 3:45, 4:00, 4:15, 4:30, 4:45, 5:00 hours. These people will be easy to locate on the course due to their apparel and special balloons.

YOUR RESULTS

There will be special time chips positioned on your starting number. Starting and finish times will be calculated automatically, there will also be 4 additional time stations for you to see your time in separate stages of the course. All of the results will be posted online at www.vilniusmarathon.lt. You will also be able to print a diploma with your result. ▶



*Fibras alperogiu aligius
Pripazintas nuo 1840 m.*

@laespanoladchoy

Aceite de oliva La Española

www.aceitelaespanola.com



NACIONALINĖ EKSPEDICIJA

JAU NAUJAJAME SEZONE!





BMW X1

KRATA AUTO
www.bmw.ltNepaprastai
malonu vairuoti

NAUJASIS BMW X1 UŽ KUPINĄ GALIMYBIŲ PASAULĮ

Jaudinančios aukštumos, neištirtos gelmės ir naktinės miesto gatvės – kad ir koks būtų Jūsų tikslas, su naujuoju BMW X1 gyvenimas prisipildys nuotykių.

Išorėje – įspūdingi slenksčiai, aukšta stogo linija ir platesnis kėbulas, pabrėžiantis neabejotinai galingą šio automobilio charakterį.

Salone – daugiau erdvės ir pribloškiantis interjero dizainas: malonūs liesti paviršiai, apgalvotos apdailos detalės, aukščiau pakeltos sėdynės ir ergonomiškas prietaisų skydelis.

„Twin Power Turbo“ varikliai – motyvuotas greitis, stiprinanti dinamika ir mažesnės kuro sąnaudos.

O Jūsų saugumui – papildomos technologinės inovacijos: novatoriška plieno konstrukcija, naujos kartos oro pagalvės ir puikiai suderintos pakabos, variklio bei stabdžių sistemos.

Nuo 31 890 Eur

Dar daugiau neribotų naujojo BMW X1 galimybių rasite www.bmw.lt
Pristatymas jau netrukus – būkite pasiruošę.

Krasta Auto Vilnius
Ozo g. 10A,
08200 Vilnius,
tel. (8 5) 274 0440

Krasta Auto Kaunas
Veiverių g. 150,
46391 Kaunas,
tel. (8 37) 210 500

Krasta Auto Klaipėda
Silutės pl. 83,
94101 Klaipėda,
tel. (8 46) 344 944

THE OFFICIAL T-SHIRT

Each marathon runner will be given the official T-Shirt of “Danske Bank Vilnius Marathon” 2015. There will also be a pop-up shop located in the Cathedral Square for you to purchase it.

MEDALS

Each participant of the Marathon, “Teo” Half Marathon, “Magne B6. 10 km” run, “Lithuanian Post Team Relay”, “RIMI 4,2 km Run” and “#BeActive Childrens’ Run” will be awarded with special “Danske Bank Vilnius Marathon” medals. For an additional fee you will be able to have your result engraved into the medal right after the finish in the Cathedral Square.

YOUR ENTERTAINMENT DURING THE RUN!

Running is a pleasure, but there are times when you could really use some support! Luckily, we’ve got you covered with local bands and genres raging from percussion and brass instruments to live

DJs and even traditional folk! We are also gathering fans and supporters to join the cheering zones. If your friends or family members would like to join one of the many zones stationed on the course – make sure to contact info@vilniausmaratonas.lt for further information.

RELAX AT THE MESSAGE ZONE!

The message zone/tent invites all Marathon and Half Marathon runners for a brief massage session to take away the pain you might have experienced on the track.

SHOWER AFTER THE FINISH!

Our sponsor “Hansgrohe” gladly agreed to take care of our participants after the run. You will be able to experience the mobile shower inside a giant truck!

PARKING

We recommend leaving your car at the Kalnų parkas parking spot, near Žalgiris stadium or in other public parking spots, further away from the course.

PRIZES

The winners of the Marathon and “Teo” Half Marathon will be awarded with honorary cups, “Samsung Gear S” Smart-watch and the prize fund:

Marathon

(male and female):

I place – 1500 Eur

II place – 1000 Eur

III place – 500 Eur

“Teo” Half Marathon

(male and female):

I place – 500 Eur

II place – 300 Eur

III place – 150 Eur

PICTURES AND VIDEOS OF THE EVENT

During the registration process each runner agrees that the organizers can use all pictures and video footage for its promotional purposes. ■

#BEACTIVE

vaikų zona

#BeActive vaikų zona bus įrengta Vinco Kudirkos aikštėje ir veiks nuo 10.00 val. iki 16.00 val. Bėgimų startas – prie Odminių skvero, finišas – prie Vinco Kudirkos aikštės. Visi vaikų bėgimai vyks Gedimino prospektu. Dalyviai, atsiimdami bėgiko numerį, gaus marškinėlius, o po finišo bus apdovanoti medaliais.

DĖMESIO! Dalyvių skaičius ribotas. Registracija stabdoma, pasiekus 1500 dalyvių (vaikų) skaičių.

Atsiimant 2-7 metų vaikų bėgimo dalyvio numerį, gaunamos ir dvi apyrankės, ant kurių užrašomas vaiko vardas. Vieną apyrankę privalės turėti atsakingas asmuo, kitą – vaikas. Vaikai bus išleidžiami iš #BeActive vaikų zonos tik su atsakingais asmenimis, kurių vardai ant apyrankių sutaps.

GYDYTOJAI KLOUNAI

„Raudonos nosys gydytojai klounai“ įkvėps optimizmo mažiesiems bėgikams ir dovanos juoką bei šypsenas visiems susirinkusiems.

BĖGIMAS SU KAMUOLIU

„Sostinės krepšinio mokykla“ bėgikus kvies dalyvauti jau tradiciniame „Krepšinio maratono“ bėgime su kamuoliu, taip pat šventės metu vyks parodomosios krepšinio treniruotės.

STALO FUTBOLAS

Vaikų pramogų zonoje įsikurs „FOOSIN“ stalo futbolo klubas. Vaikai ir jų tėveliai ne tik galės susipažinti su šiuo sportu, bet ir išmėginti jėgas pramoginiame turnyre bei susirungti su „FOOSIN“ komandos žaidėju.

NUOTYKIAI PRAMOGŲ ZONOJE

„UNO Parks“ – kiečiausia pramoga šeimai. Vaikai nuotykių ieškos „UNO Parks“ pramogų zonoje.

„#BeActive vaikų zonoje“ vaikai galės dūkti ant batutų ir čiuožinėjimo kalnelių.

BĖGIMAS UŽ GRAŽIĄ VAIKYSTĘ

„Danske Bank Vilniaus maratone“ tradiciškai dalyvaujanti „Vaikystės sodo“ komanda ir šiemet bėgs pasisakydama prieš patyčias. „Vaikystės sodo“ palapinėje vyks emocinio intelekto pamokėlės vaikams, „Vaikų linijos“ užsiėmimai, piešimas ant veidų bei bus dalinami balionai. Kovokime prieš patyčias kartu!

LEDAI

Visus vaikus po bėgimo ledų gamintoja

„ICECO“ pavaišins net 4 rūšių gardžiaisiais „Tirpuko“ ledais! Taip pat vaikų laukia įvairūs žaidimai ir konkursai.

VAISIŲ JUOSTELĖS

Vaikučiai smailžiaus „Very Berry“ natūraliomis vaisių juostelėmis, kurios visuomet suteikia stiprybės, saulėtos nuotaikos ir noro išdykauti. ▶





BĖGIMŲ LAIKAS

12:00	Mažylių, sedinčių vežimėliuose ir tėvelių bėgimas
12:30	Organizacijos „Už laimėtą gyvenbę“ bėgimas
13:00	2-4 m. amžiaus grupė
13:10	5-7 m. amžiaus grupė
13:20	8-12 m. amžiaus grupė
13:40	„Sostinės krepšinio mokyklos“ bėgimas

BĖKIME UŽ LAIMINGUS VAIKUS!

59 PROC.

Tiek europiečių „Eurobarometro“ duomenimis sportuoja retai arba to nedaro iš viso. Tai yra rekordiškai aukštas skaičius.

1 VAL.

Bent tiek laiko per dieną vaikai turi būti fiziškai aktyvūs. Šiandien tiek laiko fiziškai aktyvūs būna mažiau nei pusė 11-15 metų paauglių.

28 PROC.

Tiek moksleivių, remiantis „Pasaulio sveikatos organizacijos“ duomenimis, patiria patyčias.

7 MIN.

Vidutiniškai tiek laiko per dieną tėvai skiria vaikams.

2000

Tiek skambučių iš vaikų dėl patyčių problemos pernai metais sulaukė „Vaikų linija“. Tai beveik 6 skambučiai per dieną. Vaikui būtina pasakyti, kad svarbiausia netylėti ir nelikti vienam, o papasakoti apie patiriamas patyčias suaugusiam, kuriuo vaikas pasitiki namuose arba mokykloje.

KARTU MES GALIME DAUGIAU

Sustabdyti patyčias nėra vaiko atsakomybė. Patyčias ir elektronines patyčias galima sustabdyti tik bendromis jėgomis.

SVARBIAUSIOS PAMOKOS - ŠEIMOJE

Šeima turi didžiausią įtaką vaikų fiziniams aktyvumui bei sveiko gyvenimo būdo pasirinkimui. Nustatyta, kad ikimokyklinio amžiaus vaikai, kurių tėvai nesportuoja, sekdami tėvų pėdomis, taip pat nesirinko aktyvaus gyvenimo būdo. Kodėl neišėjus pasivaikščioti su mama, tėčiu ir seneliais?

#BEACTIVE - KARTU SU VISA EUROPA!

Rugsėjo 13 d., kartu su „Danske Bank Vilniaus maratonu“ startuoja #BeActive Europos sporto savaitė. Priimkite iššūkį laisvalaikį su šeima leisti aktyviai! ■



#BEACTIVE

EUROPOS SPORTO SAVAITĖ LIETUVOJE RUGSĖJO 13-19 D.

Prisijunk ir sportuok kartu su Europa!

Sporto renginiai visoje Lietuvoje
Konkursai aktyvioms šeimoms ir įmonių kolektyvams!

Pasiūlyk savo renginio idėją ir suorganizuok
#BEACTIVE renginį savo mieste!

Daugiau informacijos www.beactive.lt

Apie #BEACTIVE

Europos sporto savaitė – tai nauja Europos Komisijos iniciatyva, propaguojanti sportą ir fizinį aktyvumą Europoje. #BEACTIVE Europos sporto savaitė skirta skatinti visus žmones, nepriklausomai nuo jų amžiaus, profesijos ar sportiškumo, būti aktyviais. Kampanija siekiama suburti gyventojus, valdžios institucijas, įvairius sporto judėjimus, pilietinės visuomenės organizacijas ir privatųjį sektorių aptarti idėjas ir bendradarbiauti, kad kuo daugiau europiečių sportuotų ir būtų fiziškai aktyvūs.



CAN CAN
PIZZA

BĒGIKO ENERGIJOS ŠALTINIS MAKARONAI SU VIŠTIENA IR YPATINGUOJU GARSTYČIŲ PADAŽU



PIEVAGRYBIAI,
PORAI,
KIETASIS SŪRIS.



ARTŪRAS SUJETA REKOMENDUOJA

LIETUVOS SPORTO UNIVERSITETO BIOLOGIJOS KRYPTIES DOKTORANTAS,
SIL SVEIKOS GYVENSENOS IR MITYBOS SPECIALISTAS

NESKALDYTŲ GRŪDŲ MAKARONAI - PUIKUS KOMPLEKSINIŲ ANGLIAVANDENIŲ ŠALTINIS, KURIS ENERGIJA APRŪPINA ILGESNIAM LAIKUI, O BALTOJE VIŠTIENOS MĖSOJE ESANTYS PILNAVERČIAI BALTUMAI PADEDA RAUMENIMS ATSISTATYTI PO ILGALAIKIŲ KRŪVIŲ.



„Danske Bank Vilniaus maratono“ dalyvis, 2014 m. Nuotr. A. Didžgalvio

Geram startui

Maratonininkas Karolis Urbelionis pataria, kaip ruoštis „Danske Bank Vilniaus maratono“ distancijoms.

TRENIRUOTĖSĖ:

1. Vienas svarbiausių dalykų – treniruotis reguliariai. Nesvarbu ar tik pradėsite ir bėgiate 2-3 kartus per savaitę, ar esate patyręs bėgikas, besitreneruojantis 5-6 savaitės dienas. Bėgiodami reguliariai, pripratinsite kūną prie nuolatinio fizinio krūvio ir gebėsite bėgti ilgesnes distancijas ar bėgti didesniu greičiu.

2. Ilsėkitės. Poilsis taip pat yra treniruočių dalis ir labai svarbu po krūvio leisti raumenims pailsėti. Pavargę raumenys neleis jums palaikyti to paties

treniruočių krūvio ilgesnį laiką ir padidins traumų tikimybę – būkite atsargūs.

3. Krūvj didinkite palaipsniui.

Norėdami pasiruošti ilgesnei distancijai ar tą pačią trasą įveikti greičiau, tai turite daryti ir treniruotėse – bėgti greičiau ar ilgiau. Visuotinai paplitusi 10% taisyklė puikiai pasitarnaus – didinkite krūvj palaipsniui, ne daugiau nei 10 procentų ir kurį laiką jo laikykitės bei stebėkite, ar kūnas susitvarko su naujais iššūkiais. Tik pripratę prie didesnio krūvio, galite galvoti apie tolimesnį progresą.

4. Prisiminkite, kad neturėdami

daug patirties ir norėdami nubėgti konkrečią distanciją, per savaitę turėtumėte nubėgti bent dukart didesnę atstumą.

Pvz., pirmąkart startuodami 10 km varžybose, per savaitę turėtumėte nubėgti bent 20 km. Ruošdamiesi maratono distancijai, per savaitę turėtumėte „sulipdyti“ 80 km. Žinoma, nepradėkite nuo tokių atstumų iš karto. Prisiminkite 10% taisyklę ir atstumą didinkite palaipsniui.

5. Rinkitės kuo įvairesnes treniruotes – neužtenka tik bėgti.

Jausitės daug geriau, jei treniruotėse darysite raumenis stiprinančius pratimus, bėgosite trumpesnes atkarpas didesniu greičiu. Bėgant dirba visas kūnas, todėl norint siekti geresnių rezultatų, labai svarbu jį treniruoti visą.

6. Turėkite treniruočių partnerį.

Taip, kartais labai smagu pabėgioti ir vienam, tačiau kartu siekti užsibrėžtų tikslų yra lengviau. Prisijunkite prie bendrų treniruočių, įstokite į bėgimo klubą – patyrusių trenerių ar bėgikų patarimai ir priežiūra leis nedaryti klaidų ir sumažinti traumos riziką.

VARŽYBOSE:

1. Planuokite savo greitį visoje distancijoje.

Išvakarėse peržiūrėkite trasą, įvertinkite, kur gali būti sunkiau (pvz., įkalnėse), laikykitės numatyto greičio. Nepatyrusiems tai padaryti nėra lengva, tačiau treniruočių metu galima pamėginti bėgti skirtingais greičiais ir stebėti, kaip kūnas prie jų prisitaiko ir pan. Mažiau patyrusiems rekomenduojame pradėti lėčiau ir, jei

nubėgę didesniąją dalį distancijos jausitės puikiai, pabaigoje galima ir pagreitinėti.

2. Pasiruoškite tinkamam orui.

Tai svarbu tiek aprangai, tiek bėgimo greičiui. Jei varžybų diena saulėta, rinkitės trumpą aprangą. Starte jums turi būti vėsu – prisiminkite, kad bėgant kūno temperatūra kyla ir lengvi šortai bei marškinėliai bus daug patogiau nei džemperis su gobtuvu.

Jei diena labai šilta, dar varžybų starte pasirinkite lėtesnį greitį. Didesnėje temperatūroje kūnas išyla daug greičiau ir didesnę dalį energijos išnaudoja vėsinimui. Jei to neįvertinsite, distancijos gale gali būti sunku išlaikyti pasirinktą greitį.

3. Prieš varžybas valgykite labai nedaug, niekada neeksperimentuokite.

SPORTLAND žurnalas jau Lietuvoje!

SPORTLAND
bu1st



Skausmas diskvalifikuotas

Yra IBUPROM. Nėra skausmo.



„Ibuprom Express“ 400 mg minkštosios kapsulės. Išgėrus vaisto, didžiausia koncentracija plazmoje susidaro daugiau nei 2 kartus greičiau (daugiau nei 2 kartus greitesnė absorbcija), palyginti su tabletėmis.

„Ibuprom Express“ kapsulėje yra 400 mg hidrofiliniame tirpiklyje ištirpinto ibuprofeno. Veiklioji medžiaga yra želatinos apvalkalė. Virškinimo metu veikiant skrandžio sultims želatinos apvalkalas suyra atpalaiduodamas greitai absorbcijai jau paruoštą ibuprofeną. Nereceptinis vaistinis preparatas, 10 minkštųjų kapsulių. Veiklioji medžiaga, stiprumas: vienoje „Ibuprom Express“ minkštojoje kapsulėje yra 400 mg ibuprofeno. Indikacijos: šis vaistas yra vartojamas nestipriam ar vidutinio stiprumo įvairios kilmės skausmui (galvos skausmams, dantų skausmui, raumenų skausmui, šanarių skausmams) gydyti, esant skausmingoms mėnesinėms, karščiavimui. Vartojimo būdas ir dozavimas: suaugusiems pacientams ir vyresniems negu 12 metų vaikams trumpalaikiam pagalbiniam gydymui kas 4 valandas geriama 1 kapsulė (negerti daugiau kaip 3 kapsulių per parą). Kapsulių negalima kramtyti. Kapsulę reikia užsigerti stikline vandens. Kontraindikacijos: vaisto vartoti negalima, jeigu yra alergija ibuprofenui arba bet kuriai pagalbinei šio vaisto medžiagai, praeityje yra buvę padidėjusio jautrumo reakcijų vartojant kitą nesteroidinį vaistą nuo uždegimo, yra sunkūs kepenų, inkstų ar širdies funkcijos nepakankamumas, yra ar praeityje buvo pepsinė opa, buvo kraujavimas iš virškinimo trakto ar jo prakiurimas, yra kraujavimas į smegenis, į virškinimo traktą arba kitoks kraujavimas, yra sisteminė raudonoji vilkligė; paskutinių trijų nėštumo mėnesių laikotarpiu. Specialūs įspėjimai: specialių atsargumo priemonių reikia, jeigu sutrikusi inkstų, kepenų, širdies ir virškinimo trakto veikla, vartojama kitų nesteroidinių vaistų nuo uždegimo, sergama bronchine astma, alerginėmis ligomis ar sisteminė raudonoji vilkligė; senyviems žmonėms. Prašome įdėmiai perskaityti pakuotės lapelį ir vaistą vartoti, kaip nurodyta. Netinkamai vartojamas vaistas gali pakenkti Jūsų sveikatai. Jei simptomai nepraeina ar atsirado šalutinis poveikis, dėl tolesnio vaisto vartojimo būtina pasitarti su gydytoju ar vaistininku.



tuokite su maistu ir jokių būdu nebėkite tuščiu skrandžiu – energijos jums reikia. Jei įprastai valgote bananus, košę ar pan. – rinkitės tai. Draugo patarimas prieš startą išmėginti sumuštinį su dešra gali būti labai geras, bet prieš tai būtina pamėginkite paragauti siūlomo maisto prieš treniruotę ir pažiūrėkite, kaip jūsų skrandis į tai reaguos.

4. Sunkiais momentais gaukite tą papildomą energijos pliūpsnį iš aplinkos. Trasoje paraginkite kitus, kuriems nėra lengva – galbūt jie atsakys tuo pačiu. Iškelkite ranką žiūrovams, palaikantiems jus trasoje – tai paskatins juos ploti dar labiau, o jūs gausite papildomos motyvacijos. Palaikančių draugų paprašykite jus raginti sunkiausioje trasos dalyje, o ne finiše – matant trasos pabaigą žyminčią liniją papildomos motyvacijos kuo greičiau ją kirsti nepristigs.

5. Niekada nepamirškite, kodėl bėgate. Visai nesvarbu, ar susilažinote

su draugu, norite įveikti save ar tiesiog neįsivaizduojate savo gyvenimo be bėgimo – varžybose visada būna sunkių akimirų, kuomet tas klausimas iškyla – būkite tam pasirengę ir niekada nesuabejokite savo tikslu.

**RUOŠIANTIS 4,2 KM DISTANCIJAI:
2-3 TRENIRUOTĖS PER SAVAITĘ, PO KELETĄ KILOMETRŲ.**

Greitis treniruotėse nedidelis.

**RUOŠIANTIS 10 KM DISTANCIJAI:
3-4 TRENIRUOTĖS PER SAVAITĘ, PO 5-10 KM.**

Per savaitę nubėgamas atstumas – ne mažiau 20 km. Greitis treniruotėse nedidelis, pageidautina per savaitę turėti bent vieną „greitą“ treniruotę, kuomet bėgate trumpesnes atkarpas didesniu greičiu, tarp atkarpų darydami kelių minučių pertraukėles atsikvėpti. Tai leis kūnui priprasti prie didesnio greičio ir stiprins širdį.

**RUOŠIANTIS 21 KM DISTANCIJAI:
3-5 TRENIRUOTĖS PER SAVAITĘ.**

Per savaitę nubėgamas atstumas – apie 40 km.

Treniruočių įvairovė didėja – be trumpų atkarpų pageidautina ir tempinė treniruotė, kuomet po apšilimo keletas kilometrų (3-5 km) bėgami planuojamu varžybų greičiu.



Pasirinkite Dušo Malonumą. Raindance® Select.

Išskalauti šampūną su stipria lietaus srove, atsipalaiduoti po oru prisotintais minkštais lietaus lašais ar masažuoti su koncentruota sūkurine srove? Dabar, norėdami pasirinkti mėgstamą naujos Raindance E 120 dušo galvutės srovę, tiesiog paspauskite „Select“ mygtuką. Paprasta.
www.hansgrohe-int.com/select · www.hansgrohe.lt



Galima užsakyti su EcoSmart funkcija: taupo vandenį ir energiją.

RUOŠIANTIS MARATONO DISTANCIJAI: 4-6 TRENIRUOTĖS PER SAVAITĘ.

Treniruojamasi panašiai kaip pusei maratono, tik daugiau. Pageidautina į treniruočių planą kartą per savaitę įtraukti ilgesnį bėgimą (20-25 km), kuomet bėgama lėtai, bet ilgą laiką.

Didesnę svarbą įgauna mankšta, kuri tampa būtina, ypač po sunkesnių treniruočių.

Visus kviečiu prisijungti prie „Danske Bank Vilniaus maratono“ treniruočių kiekvieną šeštadienį 10 val. Vilniaus Vingio parko stadione, kur ruošiamės dideliame bendraminčių būryje.

Kaune, prie „Lietuvos sporto universiteto“, šeštadieniais nuo 10 val. treniruotes veda Inga Juodeškienė. ■

AKTUALU: ŠIRDIES SUSITRAUKIMŲ DAŽNIO KONTROLĖ

Trenerė Inga Juodeškienė bėgikams primena, kad svarbiausia bėgiojant gerinti sveikatą, o ne ją gadinti. Tam būtina sekti ir kontroliuoti širdies susitraukimų dažnį.

Pirmiausia nustatykite savo širdies maksimalų susitraukimų dažnį (ŠSD).

220 – amžius = maksimalus ŠSD

Toliau skaičiuojamas tinkamiausias krūvis.

Apšilimo metu:

Maksimalus ŠSD – (70x0,7) = toks turi būti ŠSD bėgant lengvus bėgimus, apšilimus.

Greitesnis bėgimas:

Maksimalus ŠSD – (50x0,5) = toks turi būti ŠSD bėgant greitesnius krosus ar pakaitinius bėgimus.

Varžybų metu:

Maksimalus ŠSD – (30x0,3) = toks turi būti ŠSD varžybose bėgant savo pasirinktą distanciją.



Suderinti maistą ir sportą

Biomedicinos mokslų daktaras, Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Visuomenės sveikatos instituto mokslo darbuotojas, Lietuvos olimpinio sporto centro sportininkų mitybos specialistas, dirbantis su olimpinės rinktinės ir perspektyvinio rengimo sportininkais Marius Baranauskas pataria valgyti 5-6 kartus per dieną. Tam, kad žmogaus organizmas būtų optimaliai aprūpintas maistinėmis medžiagomis, būtina valgyti kuo įvairesnį maistą – racioną turi sudaryti visos maisto pasirinkimo piramidės produktų grupės.

Visgi, siekiant sulieknėti, vien sportuoti nepakanka. Tam, kad žmogus prarastų 1 kg riebalų masės, jam reiktų sportuoti daugiau kaip 33 val.

ATSIKRATOME NEREIKALINGŲ KILOGRAMŲ

Sportas ar mityba?

Egzistuoja nuostata, kad metant svorį būtinas reguliarus fizinis aktyvumas. Be abejo, tai yra tiesa. Minimaliai rekomenduojama sportuoti bent 1 mėnesį, 3 kartus per savaitę po 30–60 min. Daugelis sporto rekomendacijų susijusios su dažnesniais ir ilgesnės trukmės ištvėmę ugdančiais fiziniiais krūviais (pavyzdžiui, greitu ėjimu, bėgimu, dviračių sportu) ir patiriamomis didesnėmis energijos sąnaudomis – taip suvedinamas didesnis kalorijų skaičius. Veiksmingomis pripažintos ir aukšto intensyvumo intervalinės sporto pratybos. Visgi, siekiant sulieknėti, vien sportuoti nepakanka. Tam, kad žmogus prarastų 1 kg riebalų masės, jam reiktų sportuoti daugiau kaip 33 val.

Siekiant greičiau sumažinti kūno riebalų masę, fizinį krūvį rekomenduojama derinti su sumažintos energinės vertės mityba. Tikslui pasiekti būtina individualiai sudaryti vidutinį paros maisto racioną, kurio energinė vertė už įprastą būtų mažesnė 500–1000 kcal. Pavyzdžiui, jei per dieną su maistu reikia suvartoti 2500 kcal, tai mažinant kūno masę, rekomenduojama su mityba gauti 1500–2000 kcal. Atminkite, kad maisto raciono energinė vertė negali būti mažesnė nei 30 kcal/kg kūno masės per dieną (1200–1500 kcal/dieną). Šitaip, palapsniui, derinant sportą su mityba, galima per savaitę numesti daugiau kaip 0,5–1 kg svorio.

Ką valgyti ir ko atsisakyti?

1. Suvartoti 60–70 proc. maisto raciono energinės vertės (kcal) pirmoje dienos pusėje, tačiau valgyti įvairių maistą. Kelis kartus per dieną valgyti grūdinių produktų, dažniau rinktis pilno grūdo angliavandenių turinčius maisto produktus (pavyzdžiui, pilno grūdo duonos kepinius, makaronus ir t.t.), įvairių grūdų košes, javinių batonėlius.

2. Vietoje didelio glikeminio indekso (saldumynai, bandelės, batono kepiniai ir t.t.) angliavandenių sudėtyje turinčių produktų rinktis mažo ir/arba vidutinio glikeminio indekso maisto produktus (pavyzdžiui, braškes, mėlynės, obuolius, kivių, greipfrutus, šviežias daržoves ir pan.).

3. Kasdien, kelis kartus per dieną valgyti šviežias daržoves ir vaisius (bent 400 g per dieną).

4. Mažinti riebalų vartojimą. Gyvulinius riebalus, kuriuose yra daug sočiųjų riebalų rūgščių, keisti augaliniais aliejais. Riebią mėsą ir mėsos produktus pakeisti paukštiena, žuvimi ar liesa mėsa. Vartoti liesą pieną, liesus pieno produktus (rūgpienį, kefyra, jogurtą, varškę, sūrį).

5. Vartoti pakankamą skysčių (ypač) vandens kiekį, retai vartoti gaiviuosius gėrimus su cukrumi ir dirbtiniais saldikliais.

6. Sumažinti „matomas“ patiekalų porcijas lėkštėje, valgyti lėčiau.

7. Riboti alkoholio vartojimą.

ŽALIAVALGIAMS IR VEGETARAMS

Kur būti atsargiems?

Vartojant žalius daigus, neapdorotą pieną, sūrius ir jogurtą, didėja rizika sirgti maistu plintančiomis ligomis, kitaip infekcijomis, kurias sukelia maiste esantys virusai, bakterijos, parazitai, sveikatai pavojingi toksinai, cheminės medžiagos (grybuose). Epidemiologinių tyrimų duomenimis, 60 proc. apsinuodijimų maistu susiję būtent su „žalių“ pieno produktų vartojimu. Kita problema, kuri siejama su žalio maisto vartojimu, tai sumažintas kalcio, geležies ir vitamino B12 suvartojimas. Tai padidina osteoporozės (kaulų išretėjimo), anemijos (mažakraujystės) riziką. Tam, kad nepablogėtų sveikatos rodikliai, vegetarai ir žaliavalgiai turėtų vartoti maisto papildus, kurių sudėtyje yra minėtų medžiagų. Sportuojantiems vertėtų žinoti ir tai, jog

praktikuojant vegetarizmą ar žaliavalgystę, su maistu gaunama per mažai energijos ir baltymų. Šioms medžiagoms organizmo poreikis padidėja reguliariai sportuojant.

VALGAU IR... SPORTUOJU

1–3 dienos iki varžybų. Treniruočių procese rekomenduojama taikyti mažesnę treniruočių apimtį ir intensyvumą, prailginti poilsio laikotarpį tarp sporto pratybų, o mityboje angliavandenių kiekį padidinti iki 8–12 g/kg kūno masės per dieną. Rekomenduojama suvartoti didesnę daug angliavandenių turinčių maisto produktų kiekį (pavyzdžiui, viso grūdo duonos ir jos kepinų, makaronų, ryžių, bulvių, džiovintų vaisių), suvartoti pakankamą kiekį sudėtyje angliavandenių turinčių gėrimų ir mažiau vartoti riebaus maisto. Kai kurie sportininkai netoleruoja daug angliavandenių ir skaidulinių medžiagų turinčio maisto (pavyzdžiui, nesmulkintų grūdų produktų, didelio vaisių ir daržovių kiekio). Siekiant išvengti diskomforto virškinamajame trakte, rekomenduojama vartoti baltą kvietinę duoną, paprastus avižinius dribsnius, smulkintus ar pjaustytus vaisius. Vietoje kietos konsistencijos angliavandenių turinčio maisto dažniau vartoti skystos konsistencijos produktus. Rekomenduojama per parą valgyti bent 6 kartus ir vengti ilgesnio nei 3 valandų tarpo tarp valgymų.

2–3 valandos iki fizinio krūvio.

Rekomenduojama vartoti nekaloringą (300–500 kcal) maistą. Maiste turi būti daug angliavandenių, mažai riebalų ir vidutinis kiekis baltymų. Angliavandenių kiekis maisto davinyje turi sudaryti 1–4 g/kg kūno masės, baltymų kiekis – 0,15–0,25 g/kg kūno masės. Pavyzdžiui, tai atitiktų 1 stiklinę vanilinio neriebaus jogurto, 4–6 persiko gabalėlius ir 4 krekerius; arba 0,5 stiklinės avižinių dribsnių/javainių, pusę stiklinės pieno, 1 vidutinio dydžio bananą ir stiklinę apelsinų sulčių. ▶

Maistas Sportui

www.MaistasSportui.lt

NUTREND®



PAPILDAI
IŠTVERMĖS SPORTUI



Nerekomenduojama vartoti daug maistinių skaidulų turinčių nesmulkintų grūdų produktų, didelių vaisių ir daržovių kiekių. Likus valandai iki pratybų vartoti rekomenduojami tik skystos konsistencijos angliavandenių sudėtyje turintys maisto produktai, įskaitant specialius sportininkams skirtus maisto produktus ir maisto papildus (gėrimus, želė, batonėlius).

Trumpiau nei 1 valandą besitęsianti sportinė veikla. Bėgikams skirtų angliavandenių gėrimų vartoti nėra būtina, tačiau teigiamą poveikį daro nuolatinis burnos ertmės drėkinimas angliavandenių gėrimais, įveikiant 45–75 min. trukmės fizinius krūvius. Rekomenduojama angliavandenių kontakto su burnos ertme trukmė sudaro apie 10 sekundžių.

Ilgos trukmės pratybos. Angliavandenių vartojimas yra svarbus ilgos trukmės pratybų metu. Priešingu atveju, sportuotojai, įveikdami fizinius krūvius, patiria diskomfortą bei greitą nuovargį.

Siekiant to išvengti ir pasiekti geresnių sportinių rezultatų, rekomenduojama ilgesnės trukmės sportinės veiklos metu vartoti specialius angliavandenių turinčius gėrimus, želė ar batonėlius. Vartojimui rekomenduojami angliavandeniai ir jų mišiniai, kurie raumenyse yra oksiduojami greitai (~ 60 g/valandą) arba labai greitai (daugiau nei 60 g/valandą).

Ilgesnės nei 2 val. sporto pratybos. Išskirtinai rekomenduojamas padidintos pernašos angliavandenių turintis maistas, sudėtyje turintis gliukozės ir fruktozės. Optimaliausias gliukozės ir fruktozės arba maltodekstrinų ir fruktozės santykis specialiuose sportininkams skirtuose produktuose (gėrimuose, želė, batonėliuose) yra 2:1. Žinoma, padidintos pernašos angliavandenių produktų nerekomenduojama vartoti varžybų metu, prieš tai jų vartojimo neišbandžius treniruočių proceso metu, nes ne visi sportininkai toleruoja didesnę angliavandenių kiekį produktuose.

Po sporto pratybų. Siekiant kuo greičiau atkurti glikogeno atsargas raumenyse ir kepenyse, svarbu su maistu ir maisto papildais gauti pakankamą angliavandenių kiekį. Greitesnį glikogeno atkūrimą raumenyse ir kepenyse lemia ir tai, ar derinyje su angliavandeniais yra suvartojamas atitinkamas baltymų kiekis. Pavyzdžiui, 1 didelis kvietinis riestainis užteptas riešutų sviestu; 60 g javainių ir 1 stiklinė neriebaus pieno bei 1 bananas; 2 riekelės kvietinės sumuštinų duonos, 50 g savo sultyse konservuoto tuno ir 1 puodelis vaisių sulčių; 1-2 puodeliai šokoladinio pieno gėrimo, 100 g neriebaus jogurto. Atkreiptinas dėmesys, kad skubus sudėtyje angliavandenių turinčio maisto vartojimas po sportinės veiklos reikšmingas, kuomet laikotarpis iki sekančiųjų sporto pratybų trumpesnis ar atitinka 8 valandas.

2 valandos po sportinės veiklos. Vartoti rekomenduojami maisto produktai: spagečių, lakštinių makaronų, ryžių,



The most important step of athletic's diet.

lamolisana.com



bulvių patiekalai ir kt. Nerekomenduojama vartoti riebių patiekalų (pavyzdžiui, riebių troškinių, bulvių traškučių, mėsainių ir kt.)

OPTIMALI SKYSČIŲ PUSIAUSVYRA ORGANIZME

2–3 val. prieš pratybas. Išgerti 500–600 ml vandens ir (arba) gėrimų. Kontroliuoti šlapimo spalvą (šlapimo spalva turi būti šviesiai gelsva). Prieš pat pratybas, likus 30 min., būtina išgerti 200–400 ml gėrimų.

Sportinės veiklos metu. Vandens ir (arba) gėrimų vartoti tiek, kad būtų kuo mažesnė kūno masės dalis prarasta fizinio krūvio metu. Sportuotojai turi būti individualiai pasiskaičiavę, kiek prakaito netenka analogiškų pratybų metu, esant panašioms oro temperatūros ir drėgmės sąlygoms. Standartiškai rekomenduojama suvartoti po 0,5-1 stiklinę gėrimų kas

15-20 min. Nerekomenduojama vartoti daugiau nei 800 ml gėrimų per valandą.

Po fizinio krūvio. Reikia suvartoti optimalų skysčių ir mineralinių medžiagų kiekį, prarastiems atkurti. Rekomenduojama po sporto pratybų per 2-4 valandas suvartoti maždaug 1,2–1,5 kartų didesnę skysčių kiekį palyginti su prarastu sportuojant (pavyzdžiui, pratybų metu netekus 1 kg kūno masės, po jų rekomenduojama išgerti 1,5 litro gėrimų). Vartoti rekomenduojama pasirinkti specialius sportininkams skirtus angliavandenių-elektrolitų gėrimus ar jų vartojimą derinti su padidinto natrio kiekio maisto produktais ar papildais.

KAS TINKA PROFESIONALUI – NE VISADA PRAVERČIA SPORTININKUI-MĖGĖJUI

Maisto papildai. Maisto papildus

didelėmis dozėmis vartoja tiek didelio meistriškumo sportininkai, tiek ir paprasti sportuotojai. Tai ydingas įprotis, nes 30–45 min. per dieną sportuojančiam žmogui maisto papildų tikrai nereikia. Prieš pradėdant vartoti maisto papildus, rekomenduojama atkreipti dėmesį į fizinio krūvio intensyvumą ir trukmę, nes, pavyzdžiui, esant trumpiems ir neintensyviems krūviams, organizmo poreikį visoms maistinėms medžiagoms visiškai galima patenkinti valgant tik maistą. Be to, svarbu įvertinti sveikatos būklę, t. y. išsiaiškinti, ar nėra inkstų, žarnyno bei kepenų funkcijų sutrikimų, ar organizmas nėra alergiškas kurioms nors medžiagoms (pavyzdžiui, baltymams ir pan.). Kita vertus svarbus ir sportuotojo amžius. Juk ne veltui kalbama, kad iki 18 metų maisto papildų vartoti nereikia, o jei jau nusprendžiama maisto papildus vartoti, tai būtina daryti patariant sporto ar sveikatos specialistams. ■

Svarbiausia – tinkamai nusiteikti

Nuoseklumas, sistemingumas ir nusiteikimas – tiesiausias kelias įveikti maratoną. Tokią bėgimo motyvacijos formulę siūlo Lietuvos Olimpino Sporto centro psichologė Ieva Girčytė.

MAŽI TIKSLAI VEDA GERESNIO REZULTATO LINK

Svarbiau fizinis ar psichologinis pasirošimas? Abu yra vienodai svarbūs. Bet kokios sportinės veiklos pagrindas yra fizinės treniruotės. Be jų – nėra ir sporto. Jeigu kalbėsime apie maratoną, tai turėsime išlieti upes prakaito stiprindami tiek raumenis, tiek širdies bei kraujagyslių sistemą, kad parengtume savo organizmą atlaikyti ilgą ir alinantį krūvį. Bet gi tai, „kiek iš savęs išspausime“ treniruotėse ir, ypač, varžybose, priklausys nuo psichologinių dalykų: nusiteikimo, noro, valios ir pan. Teisingiausia būtų sakyti, kad psichologinis pasirengimas sudaro sąlygas realizuoti fizinį pasirengimą. Arba dar vienas puikus palyginimas, kurį teko girdėti: psichologinis pasirengimas – tai tarsi uoga ant pyrago – paskutinis akcentas, kad pyragas būtų užbaigtas.

Psichologinis barjeras būna tiek pas profesionalius sportininkus, tiek ir pas mėgėjus. Profesionalai turi tikslą – pagerinti rezultatą – ir to siekia visos savo sportinės karjeros metu. Pastebima, kad pasiekus išsiskeltą tikslą, tegu bus jis tik dalis siekiamo rezultato, pvz., pagerinus bėgimo laiką, norimi rezultatai pasiekiami daug greičiau. Tu lyg įveiki barjerą ir tada viskas klostosi lengviau. Yra dar vienas – bendrumo jausmo – aspektas: jeigu vienas sportininkas pagerina ilgai

nepagerintą rekordą, tada kitiems taip pat pavyksta tai padaryti. Tas pirmasis tarsi išlaisvina ir kitus.

BĖK, JEIGU NORI

Kaip save motyvuoti bėgti? Dabar darosi vis madingiau bėgti. Bėga visi, todėl dažnai kyla klausimas, jeigu gali kiti, kodėl negaliu ir aš? Bėgimas – geras dalykas, tačiau maratonas yra didžiulis iššūkis organizmui ir tikrai ne kiekvienas gali jį pakelti. Jeigu bėgimas pasirenkamas tik dėl mados, bus labai sunku save motyvuoti treniruotis. Tinkama motyvacija yra tada, kai tu nori bėgti, kai tau ta veikla patinka. Tu nori tokio iššūkio, nori tobulėti šioje srityje. Galbūt tau bėgimas asocijuojasi su teigiamomis emocijomis, galbūt vaikystėje mėgai bėgioti. Tuomet reikia pradėti sistemingai bėgioti – tiesiog savo malonumui. Įveikęs pirmą kilometrą, vėliau gali bandyti nubėgti du ar tris – taip lavindamas fizinį pasirengimą didinsi ir motyvaciją siekti geresnių rezultatų. Iki maratono reikia eiti sistemingai ir nuosekliai.

Kaip save motyvuoja profesionalai?

Vienas ilgų distancijų bėgikas pasakojo, kad jis bėga po vieną kilometrą. Jam svarbu, per kokį laiką nubėga vieną kilometrą, tada seka dar vienas kilometrą ir t.t. Jam maratonas – tai keturiasdešimt du maratono žingsniai pergalės link. Sportininkams padeda galvoje sudėliotas scenarijus – jie

žino, kad kažkurią atkarpą įveiks lengviau, kitą sunkiau, bet pasieks finišą.

Koks yra teigiamos motyvacijos įveikti maratoną receptas? Nusiteikimas, kad tai yra iššūkis, kurį sau išsikėlei ir nori jį įveikti. Prisiminti, kad link šitoėjai nuosekliai – treniravaisi, stiprinai savo organizmą. Dabar turi puikią progą išbandyti save. Galima susigalvoti asmeninį prizą, kurį sau padovanosi įveikęs visą distanciją (tai, ko tikrai nori – galbūt daikto, gal kelionės ir pan.). Ir dar – atsiminti, kad įveiktas maratonas pats savaime bus didžiulis apdovanojimas –tas užplūdęs pasididžiavimo, įveikimo, nugalėjimo, stiprumo jausmas nuspalvins visą gyvenimą ypatingomis spalvomis.

Kas svarbiausia pirmą kartą prie maratono starto stovinčiam žmogui?

Svarbu save objektyviai įvertinti, ar tikrai esi fiziškai pasiruošęs įveikti tokią trasą. Reikia išanalizuoti, ką apie save žinai iš treniruočių. Tai negali būti lengvabūdiškas žingsnis, nes pasekmės gali būti juntamos ir po daugelio metų. Bėgti maratoną nėra organizmui natūralus procesas ir tai reikia įvertinti. Taip pat ir psichologiniai padariniai nefinišavus – vieniems viskas praeina lengvai, juoko forma, o kitiems, turintiems jautresnę savivertę, bus sunkiau susitvarkyti su neigiamomis emocijomis. ■



Svarbu save objektyviai įvertinti, ar tikrai esi fiziškai pasiruošęs įveikti tokią trasą. Reikia išanalizuoti, ką apie save žinai iš treniruočių. Tai negali būti lengvabūdiškas žingsnis.

Už ką bėgsime

UŽ KOMANDOS DVASIA!

Šiais metais „Danske Bank Vilniaus maratone“ „Baltic Amadeus“ komanda bėgs už Vaikų ligoninės paramos fondą. Komandoje – ne tik IT įmonės darbuotojai, bet ir gausus būrys Vaikų ligoninės gydytojų ir specialiai šiam įvykiui Rimo Valeikio sukurtas talismanas. Surinktos lėšos bus skirtos vaikų neurologijos skyriaus žaidimų ir kineziterapijos kambariui įrengti. „Baltic Amadeus“ vadovas Andžej Šuškevič apie tai, kad...

... gera daryti gera.

Vaikų ligoninę remiame ne pirmus metus. Kadangi patys esame sporto entuziastai, nusprendėme organizuoti iniciatyvą – bėgti už Vaikų ligoninę „Danske Bank Vilniaus maratone“. Pamatėme, kad net paprasčiausios dovanos, kurios vaikams namuose galbūt atrodytų savaiame suprantamos, suteikia daug džiaugsmo mažiesiems, kurie gydomi ligoninėje. Esame IT bendrovė, tad natūralu, kad galime technologijomis prisidėti prie vaikų poilsio kambarių įrengimo. Vaikai su technologijomis eina koja kojon, todėl dovanosime jiems naujausius įrenginius.

... vertybės – tai partnerystė ir darni komanda.

Visada esame mažesnėje ar didesnėje

bendruomenėje, negyvename po vieną – tai suvokti labai svarbu. Kiekvienas mūsų darbuotojas siekia, kad būtų gerai ne tik jam, bet taip pat šalia esančiam kolegai ar klientui. Tokį pat principą taikome ir galvodami apie kaimynystėje esančią bendruomenę. Mus vienija jausmas, kad komandoje tikrai sugebėsime pasiekti tikslus, kad galime būti geriausi. Nors darbe ant sienų nerašome „Tu geriausias!“, bet to „draivo“, noro važiuoti į priekį iš mūsų niekas neatims. Kai komanda jaučia, kad prisideda prie didelio projekto ir jų įnašas yra reikšmingas, jie nori būti įmonės ambasadoriais.

UŽ DARBĄ KITŲ LABUI

Muzikos grupės „Saulės kliošas“ įkūrėjas, būgnininkas ir Vaikų ligoninės chirurgas Laurynas Šarkinas šiais metais „Danske Bank Vilniaus maratone“ bėgs simbolinėje 10 km trasoje tam, kad palaikytų Vaikų ligoninės paramos fondo komandą, rėmėjus ir, svarbiausia, bendradarbius ir rezidentus. Laurynas apie...

... pagerėjusią fizinę formą.

Tai ir sporto, ir mitybos, ir gyvenimo įvykių pasekmės. Bet sportas prie to daug prisidėjo. Patiriu didelį malonumą sportuodamas sporto salėje ir svaiginantį malonumą bėgdamas! Būtent bėgimas mano gyvenime atsirado tam tikrų lūžių

ir pokyčių akivaizdoje, kai tiesiog norėjosi bėgti, pabėgti nuo realybės ir kuo greičiau. Tuo metu ką tik buvau baigęs ilgus medicinos studijų metus ir teko nusiimti rožinius medicinos rezidento akinius, suvokti koks yra tikrasis mediko gyvenimas Lietuvoje, kokia mūsų sveikatos sistema ir kaip tai kertasi su tais idealais, kuriais tikėjau augdamas šeimoje. Mano bėgimas dar nesibaigia.

... idėjas.

Tikiuosi, kad bėgu į laimę! Į geresnį rytojų. Į tikrą sveikatos reformą, į apdraudžiamą mokamą mediciną, kurioje gydytojas galėtų jaustis oriai. Į tvarką, kuriai nuo priklausomybės laikų mums vis pritrūksta drąsos, nes vis supainiojame visuomenės gerbūvį su asmeniniais interesais, nesuvokdami, kad mes irgi esame tos visuomenės dalis ir joje gyvens mūsų vaikai. O iš tiesų, tai bėgu pas savo mylimą žmogų. Tikiuosi, kad ji manęs dar laukia.

UŽ GERESNĮ SAVE IR GRAŽESNĮ PASAULĮ!

Živilė ir Jonas – Šaulių Sąjungos nariai nuo 2014 m. Abu sutartinai tvirtina prisijungę prie šios organizacijos, nes norėjo būti naudingi valstybei ne tik tiesiogiai atliekamomis kasdieninėmis pareigomis. Šaulių Sąjunga nors ir sukarinta, tačiau yra visuomeninė organizacija, todėl jos pagrindas – savanoriška narių inicia-

tyva ir pasiryžimas skirti dalį savo laiko Tėvynės labui. 2015 m. „Danske Bank Vilniaus maratone“ bėgs didelis būrys šaulių už geresnį save ir gražesnį pasaulį. Živilė ir Jonas pasakoja apie...

... garbės kodeksą.

Jonas: Vienas Šaulių Sąjungos įkūrėjų Vladas Putvinskis-Pūtvis 1927 m. suformavo įsakymus šauliams, kurie šiandien yra lygiai tokie pat aktualūs, kaip ir tuomet: 1. Gink Lietuvos nepriklausomybę ir lietuviškąją žemę. 2. Švieskis ir šviesk. 3. Stiprink valią ir kūną. 4. Būk drausmingas ir mandagus. 5. Gerbk ginklą. 6. Būk tiesus ir teisingas. 7. Tesėk žodį. 8. Būk budrus. 9. Saugok valstybės turtą. 10. Brangink Šaulio vardą ir Lietuvos garbę.

... reikalavimus.

Živilė: Šauliams keliami aukščiausi fizinio pasirengimo, etikos ir pagarbos žmogui reikalavimai. Džiaugiuosi, kad Šaulių Sąjungoje susirenka daug įdomių žmonių, kuriuos vienija panašus mąstymas. Čia kiekvienas gali parodyti iniciatyvą ir prisijungti prie jiems labiau priimtinos Šaulių Sąjungos veiklos – ši nebūtinai turi būti tiesiogiai susijusi su kariniu pasirengimu.

... fizinį pasirengimą.

Jonas: Fizinis pasirengimas nėra svarbus, bet greitai supranti, kad būti gerai fiziškai pasirengusiu – tai didelis tavo paties privalumas. Todėl stengiesi nuolat tobulėti. Šaulių Sąjunga buria įvairiausių sporto sričių mėgėjus, tad gali nesunkiai rasti kompaniją tiek bėgimui, tiek kovinei savigynai, sportiniam šaudymui ir pan.

... šių metų maratono iššūkį.

Živilė: Bėgsiu už tai, kad sportas – tai energijos šaltinis, kuris suteikia tiek fizinių, tiek dvasinių jėgų įveikti iššūkius. Planuoju įveikti „Teo pusmaratonį“ ir tilpti į 1 val. 45 min. ▶



Jonas: Šiomet planuoju bėgti pusę maratono. Bėgu tam, kad nugalėčiau ir geriau pažinčiau pats save.

... tai, kas nutinka, kai įveiki save.

Živilė: Mano didžiausias iššūkis vis tik buvo ne sportinėje, bet profesinėje srityje, kuomet teko daug pastangų ir laiko įdėti ginantis daktaro disertaciją. Jausmas, kuris apima po kiekvieno iššūgio įveikimo neapsakomas: džiugina atrasti nauji gebėjimai, sustiprinti įgūdžiai ir išliekantis nuotykių troškimas.

Jonas: Didžiausias iššūkis, kurį prisimenu, buvo įveiktas pirmasis, ir tądien paskutinis, kilometras tik pakilus nuo sofos ir metus rūkyti. Tada maniau, kad nubėgti 5 kilometrus man yra neįmanoma. Žvel-

giant atgal, žinoma, tai kelia šypsena, bet siekdamas bet kokio tikslo, visuomet prisimenu tą akimirką. Svarbu norėti ir daryti, o kad būtų lengviau - daryti tai nuoširdžiai ir teisingai.

APLENKTI VĖŽĮ!

Šiomet jau trečią kartą Rimanto Kaukėno fondo iniciatyva būrys bėgikų „Danske Bank Vilniaus maratone“ rinks lėšas padėti vėžiu sergantiems vaikams. Fondo projektų koordinatore Rasa Mikaitytė apie...

... rezultatus.

Rimanto Kaukėno paramos grupės komanda „Aplenkime vėžį“ surinktas lėšas skiria globojamiems, onkologinėmis

ligomis sergantiems vaikams. Remiantis ankstesnių metų patirtimi, renginio metu surenkama apie 2 300 eurų iš dalyvio mokesčio, papildomų aukų, rėmėjų.

... idėjas.

Skatiname sveiką gyvenseną ir padedame sunkiai sergantiems vaikams. Tikimės, kad šiais metais su mumis bėgs 100-150 bėgikų, tikinčių mūsų idėjomis. ■

ATSISIŪSKITE

15 min.lt

PROGRAMĖLĘ!

Patogu. Paprasta. Nemokama.



Ačiū

Šiais metais jūsų bus dar didesnis būrys! Rugsėjo 13 d. „Danske Bank Vilniaus maratone“ į sostinės gatves išbėgs apie 15 tūkst. bėgimo entuziastų. Džiaugiamės matydami ir besijuokiančius vaikus, kurie smagiai krykštuoja bėgdami pirmuosius savo keletą šimtų metrų, ir tuos, kurie sukaupę jėgas kerta maratono finišo liniją.

Šių metų mūsų šventės žūkis – „Tai bus didžiausias Tavo bėgimas!“, tad kviečiame mesti iššūkį sau ir simboliškai atsinaujinus, pasitikti rudenį – geresniam, ištvėringesniam, daugiau pasiekusiam. Kiekvieno bėgiko sėkme tikime iš anksto, nes pats procesas – tai jau geriausias rezultatas ir nebe taip svarbu, koks galutinis laikas bus užfiksuotas. Jūs – mūsų herojai!

Nuoširdus ačiū rėmėjams, partneriams ir savanoriams – jūsų dėka ši šventė tampa ne tik bėgikų, bet ir viso miesto gyvenimo dalimi.

Gero oro ir sėkmingo starto!

VšĮ „Tarptautinis maratonas“ direktorius Darius Mikulis
ir organizatorių komanda

Redaktorė, tekstų autorė **Vaida Bičkutė**
Kalbos redaktorė **Irena Radzienė**
Tekstų autoriai **Ieva Blažauskaitė, Karolis Urbelionis, Berta Čaikauskaitė**

Leidinio stilius: kūrybinė reklamos agentūra
„ALL CAPS“

Leidinio dizainas: vizualinės komunikacijos studija
„posi studio“

Nuotraukos: Augusto Didžgalvio, Aistės Aukštuolytės,
Giedriaus Jurkonio, Tomo Vinicko (Delfi),
„PIX Studija“, asmeniniai archyvai.

Už reklamos turinį ir kalbą redakcija neatsako.
Leidėjas VšĮ „Tarptautinis maratonas“.
Tiražas 20 000. Leidinys nemokamas.



Visus metus apie didžiausią Tavo bėgimą primins „Danske Bank Vilniaus maratono“ puodelis. Jį įsigyti galėsi renginio metu **INFORMACIJOS** centre arba užsisakyti el.paštu info@vilniausmaratonas.lt.
Kaina - 6 EUR.

DĒKOJAME „DANSKE BANK VILNIAUS MARATONO” RĒMĒJAMS IR PARTNERIAMS

GENERALINIS RĒMĒJAS:



DIDIEJI RĒMĒJAI:



RĒMĒJAI:



DIDIEJI DRAUGAI:



INFORMACINIAI RĒMĒJAI:



DRAUGAI:

