



Danske Bank '16 VILNIAUS MARATONAS

RUGSĖJO

11 D.

REGISTRUOKIS
VILNIAUSMARATONAS.LT

VERSLO MOTYVACIJA

Susitikimo vieta – maratonas Vilniuje

/ 10 psl.

Nori išlaikyti gerą darbuotoją –
padėk jam nubėgti maratoną!

/ 52 psl.

MALONUMO KILOMETRAI

Trys moterys – N. Degutienė,
A. Grigaliūnienė ir D. Rudytė

/ 24 psl.

SPECIALISTAI PATARIA

Ruošiamės pasirinktai distancijai

/ 60 psl.

Paskutiniai kilometrai:

G. Griniaus metodas

/ 66 psl.

Bėgikų traumos ir kaip jų
išvengti

/ 68 psl.

*Tai bus
didžiausias
tavo bėgimas*



**Less blah blah.
More do.**

Jūs nemėgstate tuščių kalbų, todėl mes tiesiog dirbame. Nepaliaujame ieškoti naujų galimybių Jūsų verslo naudai. Nuosekliai. Susitelkę į verslo bankininkystę.

Danske Bank

Verslo bankas

Turinys

TAI BUS DIDŽIAUSIAS TAVO BĖGIMAS!

- 04** Vilniaus mero laiškas
- 07** Verslo taisyklės maratono bėgikams
- 08** Maratono matematika

ISTORIJA

- 10** Vilnius bėga visada

ATRADIMAI

- 16** Kantrioji maratono naujokė
- 20** Maratono egzotika
- 24** Malonumo kilometrai

INFORMACIJA BĖGANTIEMS

- 30** Renkuosi bėgti...
- 36** Maratono miestas 2016
- 38** Pramogų zonos
- 40** Maratono informacija
- 44** #BEACTIVE vaikų bėgimas

VISOS AMŽIAUS GRUPĖS IR PROFESIJOS


- 49** Bėgimo veteranai
- 52** Nori išlaikyti gerą darbuotoją – padėk jam nubėgti maratoną!
- 54** Bėgiojantys medikai – pavyzdys vaikams
- 56** Susitikimo vieta – maratonas Vilniuje

SPECIALISTAI PATARIA


- 60** Ruošiamės pasirinktai distancijai
- 66** Paskutiniai kilometrai: Gedimino Griniaus metodas
- 68** Bėgikų traumos ir kaip jų išvengti
- 71** Sportininko dieta: maistingo ir sotaus maisto paslaptys
- 74** O kaipgi dėl tos dehidratacijos?

„VARDAN...“

- 78** Už ką bėgsime?

Leidinį sukūrė: IJ „Almaja“  ALMAJA
Užsakovas: VšĮ „Tarptautinis maratonas“

Už reklamos turinį ir kalbą redakcija neatsako.
Tiražas 20 000. Leidinys nemokamas.

VšĮ „Tarptautinis maratonas“  TARPTAUTINIS MARATONAS
M. K. Čiurlionio 84B-6o, Vilnius
Įmonės kodas: 300561278, PVM kodas: LT100008891011
A/S: LT957400040679823810, B/K: 74000, Danske Bank
A/S Lietuvos filialas

Organizatoriai: Darius Mikulis, Justė Bečelytė, Giedrė Rutkauskaitė, Kotryna Pukėnaitė, Kipras Kančys, Justina Kaušpėdaitė, Deimantė Galginaitė, Darius Kamarauskas, Žilvinas Čipkus, Audrius Jaraminas, Mindaugas Kardamovičius, Audrius Lučinskas, Drąsutis Barkauskas.

VšĮ „Tarptautinis maratonas“ taryba: Mindaugas Savickas (Tarybos pirmininkas), Petras Pranckūnas, Ignas Staškevičius, Kornelijus Čelutka, Gintautas Galvanauskas, Laimonas Skibarka.

„DANSKE BANK VILNIAUS MARATONO“ PROGRAMA

- 7.00** Prasideda registracija, atidaroma rūbinė ir INFORMACIJOS centras
- 8.30** Registracijos bėgti maratoną ir „RIMI 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 „RIMI pusmaratonio“ startas**
- 9.15** **„Lietuvos pašto estafetės“ startas**
- 10.40** „RIMI pusmaratonio“ apdovanojimai
- 11.40** Maratono apdovanojimai (vyrai)
- 12.00–13.10** **„#BEACTIVE vaikų bėgimo“ pagal amžiaus grupes startas**
 - 12.00** 2 m. amžiaus grupė
 - 12.10** 3 m. amžiaus grupė
 - 12.20** 4 m. amžiaus grupė
 - 12.30** 5 m. amžiaus grupė
 - 12.40** 6 m. amžiaus grupė
 - 12.50** 7 m. amžiaus grupė
 - 13.00** 8 m. amžiaus grupė
 - 13.10** 9–12 m. amžiaus grupė
- 12.10** „Lietuvos pašto estafetės“ apdovanojimai
- 12.30** Maratono apdovanojimai (moterys)
- 13.30** Registracijos į „Švyturio Baltas nealkoholinis“ 10 km bėgimą pabaiga
- 13.40** „Impuls“ apšilimas
- 14.00** **„Švyturio Baltas nealkoholinis“ 10 km bėgimo startas**
- 14.50** „Švyturio Baltas nealkoholinis“ 10 km bėgimo 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**
- 16.00** „RIMI šeimos“ 4,2 km apdovanojimai, Seimo taurės ir įmonių apdovanojimai
- 16.20** **„Lemon Gym studentų ir moksleivių bėgimo“ startas**
Startas Gedimino pr.
- 16.50** „Lemon Gym studentų ir moksleivių bėgimo“ apdovanojimai
- 17.00** Renginio pabaiga



MIELI „DANSKE BANK VILNIAUS MARATONO“ DALYVIAI IR SVEČIAI,

nuoširdžiai sveikinu Jūsų sportinę šeimą su gražiu kasmetiniu įvykiu, sukviėčančiu prie starto linijos tokią gausybę geros valios žmonių!

Sveikinu visus, susitinkančius pasivaržyti vienam su kitu, su savimi, įvertinti savo ištvermę ir galimybes.

„Danske Bank Vilniaus maratonas“ – tai ne tik sportinio Vilniaus gyvenimo įvykis, tai – tiesiog miesto, jo bendruomenės, visos vilniečių šeimos gyvenimo įvykis.

Mūsų miestas kupinas veiklos, švenčių ir renginių. „Danske Bank Vilniaus

maratonas“ – neatskiriama šventinės visuomenės dalis, siejanti gerą nuotaiką, sveiką gyvenimo būdą, malonų bendravimą.

Šios emocijos ir yra svarbiausias laimėjimas, kurį gauname visi, kirsdami finišo juostelę.

To ir linkiu visiems šių metų „Danske Bank Vilniaus maratono“ dalyviams, rengėjams ir aistrauoliams – kuo geriausių emocijų ir malonių pergalių!

*Vilniaus miesto meras
Remigijus Šimašius*

Dvi trasos

SU  **Rimi** 
ŠEIMA



Registruokitės į



Danske Bank
VILNIAUS MARATONAS

„RIMI Šeimos 4,2 km bėgimą“ arba „RIMI pusmaratonį“,

įveskite  kortelės numerį ir finišavę gaukite

10 proc. nuolaidą vienam apsipirkimui.

Rimi  *Tai, ko nori tu*

Daugiau informacijos
www.rimi.lt/maratonas

VERSLO TAISYKLĖS MARATONO BĖGIKAMS

Galima sakyti, kad patirties dirbti su verslu ir bėgti ilgas distancijas turiu vienodai daug. Abu dalykus darau daugiau nei 15 metų. Tikrai žinau, kad sėkmingą verslininką ir puikių rezultatų pasiekusį bėgiką galima apibūdinti taip pat: gebėjimas išlaikyti susikaupimą ir tempą, protingas išteklių planavimas ir paskirstymas, pozityvus požiūris ir sugebėjimas visuomet žiūrėti į priekį.



PLANAVIMAS IR PASIRUOŠIMAS

Kiekvienas bėgikas ir kiekvienas verslininkas supranta: jeigu jis neras laiko tinkamai subalansuotai pasiruošimo programai, bus sunku judėti savojo maratono trasa.

Kovingi atletai meta sau iššūkį judėti greičiau ir nesustoti įkalnėje, kad ir kaip nenatūraliai tai iš pradžių atrodytų. Taip jie stumia save iš komforto zonos, tikrina savo galimybių ribas, norėdami į asmeninių pasiekimų sąrašą įrašyti geriausią galimą rezultatą.

Išankstinis planavimas ir pasiruošimas, įsiklausymas į kitų profesionalų patarimus ir pavyzdžius, sunkus darbas ir ištvėrmė – būtent tai yra dalykai, abiem atvejais padedantys sukurti sėkmę.

KONCENTRACIJA IR KONKURENCIJA

Maratono trasoje bėgikas, kaip ir konkurencinėje aplinkoje verslininkas,

gali kontroliuoti du dalykus – savo požiūrį į susidariusią situaciją ir priimamus sprendimus. Tačiau aplinkybės dažnu atveju būna ne idealios. Lieka susikoncentruoti į tikslą ilguoju laikotarpiu – finišą – ir judėti jo link.

Kad ir kaip dėlįtūsi situacija, ir verslininkas, ir sportininkas privalo išlikti budrus, atidžiai vertinti ne tik savo, bet ir varžovų galimybes. O jiems sulėtėjus – išnaudoti atsiradusias progas. Jas susikūrus maratonininkai lipa ant garbės pakylės ir įkvepia kitus sekti jų pavyzdžiu. Jas susikūrusios įmonės parduoda daugiau prekių ir paslaugų, pritraukia talentingų darbuotojų, pirmosios įsitvirtina naujose rinkose ir augina šalies ekonomiką.

NEJMANOMI DALYKAI

Norėdami nunešti savo idėją nuo starto iki finišo, verslininkai turi mąstyti ne

kaip sprinteriai, o kaip maratono varžybų dalyviai. Prie starto stojantys bėgikai privalo būti geros fizinės formos, tačiau judant maratono trasa psichologinė ištvėrmė ir tikėjimas savo jėgomis tampa ne mažiau svarbūs.

„Danske Bank Vilniaus maratonas“ man ir mano komandai reiškia ne tik distancijos bėgimą. Tai – išsipareigojimas tūkstančiams dalyvių, kasmet prisijungiančių prie šios sporto šventės ir savo pavyzdžiu parodančių, kad neįveikiamų distancijų

nebūna. O mėginimas jas įveikti yra gyvenimo būdas – kasdienės treniruotės visus metus. Kaip ir verslas.

Gintautas Galvanauskas
„Danske Bank“ Lietuvoje
generalinis direktorius

DANSKE BANK DARBUOTOJŲ KOMANDA (2015 M.)

UŽSIREGISTRAVO **343**  159  185

Į maratoną	10
Į pusmaratonį	32
10 km	132
4 km	169

VISI KARTU NUBĖGO KM



VIDUTINIS GREITIS
10,1 km/val.

TAI BUS DIDŽIAUSIAS TAVO BĖGIMAS!



VISI KARTU SUDEGINO kcal

251 000

O TAI ATITINKA



359



837

GERIAUSI DANSKE BANK DARBUOTOJŲ REZULTATAI PRAEJUSIAME MARATONE

17 vieta moterų maratone
20 vieta vyrų maratone
1 vieta 4,2 km bėgime

„DANSKE BANK VILNIAUS MARATONO“ MATEMATIKA

2015 m.

9 241

7 361



16 602

DALYVIAI

AMŽIUS:



IKI 18: **4 840**

18–30: **5 904**

31–50: **3 635**

>50: **287**

DALYVIŲ SKAIČIUS PAGAL DISTANCIJĄ

42,195 km – 1 096

21,098 km – 2 209

10 km – 3 266

4,2 km – 8 140

Estafetė – 103

Vaikai 1 788

Distancija	Vidutinis greitis	Greičiausias
Maratonas	3:55:00	2:26:40
Pusmaratonis	1:54:00	1:07:29
10 km	1:07:00	0:31:51
4,2 km	0:25:00	00:12:39

IŠ VISO NUBĖGTA 140 197,40 KM

SUDEGINTA 8,7 MLN. KALORIJŲ

**VIDUTINIŠKAI VIENAS ŽMOGUS
NUBĖGO 13,9 KM**

DALYVIAI PAAUKOJO LABDARAI 3 294,40 €

UŽSIENIS:

 179

 167

 110

 102

 57

1 105

DALYVIAI



49

ŠALYS

TAI BUS DIDŽIAUSIAS TAVO BĖGIMAS!



MIELI „DANSKE BANK VILNIAUS MARATONO“ DALYVIAI,

daugeliui iš Jūsų šis bėgimas Vilniaus mieste jau tapo gražia tradicija. Džiaugiamės tais, kurie dar nepraleido nė vieno mūsų bėgimo ir šiemet kirs jau tryliką maratono Vilniuje starto liniją. Kai kurie iš Jūsų bėgsite antrą, trečią, penktą ar dešimtą kartą. Kiekvienas iš Jūsų dalyvaujate dėl skirtingų ir kartu labai panašių priežasčių. Džiaugiamės, kad sugrįžtate.

O jei šiemet prie „Danske Bank Vilniaus maratono“ starto linijos žengsite pirmą kartą, sveikiname nugalėjus save ir pradėjus kelionę sveiko bei didelių emocijų kupino aktyvaus gyvenimo link!

Didžiuojamės Jūsų ryžtu ir linkime kuo geriausios kloties.

Prieš pat startą reiškiam didelę padėką ir pagarbą savo rėmėjams, partneriams ir draugams, kurių palaikymas ir svarbus indėlis neabejotinai prisideda prie didžiausio bėgimo renginio vardo išlaikymo ir kokybės, kuri patvirtina organizacijos „Europos atletikos bėgimas visiems“ (angl. European Athletics Running for All) jau antrus metus skiriamas 5 žvaigždučių įvertinimas.

Mūsų šventė nebūtų tokia net be 550 savanorių, kurių kūrybingumas, energija,

nuoširdus darbas registracijoje, rūbinėje, vandens ir maitinimo stotelėse, trasoje, prie finišo linijos ir medicinos punktuose padaro šį renginį ypatinga švente.

Galiausiai dėkoju savo komandai ir VšĮ „Tarptautinis maratonas“ tarybai. Drauge puoselėjame ir kuriame aktyvaus miesto, namo sugrįžtančių lietuvių ir visos tautos tradicijas.

Visiems puikaus oro, sėkmingų startų ir tik teigiamų emocijų!

*VšĮ „Tarptautinis maratonas“
direktorius Darius Mikulis*

TAI BUS DIDŽIAUSIAS TAVO BĖGIMAS!



Tarptautinio maratono Vilniuje raida. Pirmasis maratonas Vilniuje surengtas 1984 m. 2001 m., kai Lietuvos lengvosios atletikos federacija suorganizavo bėgimą „MAXIMA taurė“, renginys tapo kasmetine bėgikų ir bėgimo entuziastų tradicija bei miesto švente. 2004 m. rugsėjo 11 d. „MAXIMA taurė“ išaugo į Tarptautinį Vilniaus maratoną, kurio trasą įveikė daugiau kaip 200 profesionalų ir mėgėjų iš dešimties pasaulio šalių.



VILNIUS BĖGA VISADA

Sakoma, kad bėgimas išpopuliarėjo prieš 4–5 metus. Tačiau archyviniai kadrai įrodo, kad bėgimo renginiai Vilniuje vyksta ne tik šiais laikais. Istorinės fotografijos fiksuoja daugybę įdomių detalių: anuomečių bėgimų trasas, politinės ideologijos foną, sportininkų atletiškumą, aprangą, sirgalių laikyseną. Ir nors pokyčiai akivaizdūs, laiko perspektyvoje vis dėlto kai kas išlieka. Pavyzdžiui, pergalės euforija.

LIETUVIŠKIS MARATONAS ►

1959 m. gegužės 2 d. prie Trakų pilies griuvėsių startavo pirmojo Trakai–Vilnius bėgimo dalyviai. Į 30 kilometrų trasą išbėgo dvidešimt Lietuvos sportininkų ir devyni Rusijos bei Staliningrado (dabar Volgogradas) bėgimo rinktinių atstovai. Pirmasis po 1 val. 40 min. 57,0 sek. finišavo Europos pirmenybių prizininkas SSRS rinktinės narys B. Grišajėvas. Pirmasis finišo liniją kirtęs lietuvis – Alfonsas Tumėnas iš Klaipėdos, kurio laikas – 1 val. 42,52 min. Jis užėmė ketvirtąją vietą.

Lygiai po metų surengtas antrasis Trakai–Vilnius bėgimas, kurį žurnalistai pakrikštijo „lietuviškuoju maratonu“. Jame dalyvavo jau 37 sportininkai, tik šįsyk sąlygos bėgti buvo sudėtingesnės, jiems teko kęsti šaltą lietų. Antrąjį bėgimą laimėjo lietuvis Vytautas Selenis, distanciją įveikęs per 1 val. 30 min. „Lietuviškasis maratonas“ vėliau tapo kasmetine tradicija ir tikra sporto švente, pritraukdavusia daug sporto aistruolių, palaikytojų, žurnalistų. Bėgikai dažniausiai finišuodavo prie Vingio parko es-trados. Paskutinis Trakai–Vilnius bėgimas užfiksuotas 2000 m.





NAUJIEJI METAI

1978-aisiais, spaudžiant 32 laipsnių šalčiui, bėgikai Jonas Grigas (Nr. 27) ir Algis Maldūnas sėkmingai įveikė Vilniaus naujamečio bėgimo trasą. Lietuvai atgavus nepriklausomybę šie bėgimai būdavo tęsiami, o kadangi jų laikas dažnai sutapdavo su Kalėdomis, ilgainiui renginį imta vadinti Kalėdiniu bėgimu. Praėjusiais metais jis įvyko jubiliejinį, keturiasdešimtąjį kartą.

PERGALĖS DIENA ▶

Tradicinis gegužės 9-ąją minimos „Pergalės dienos bėgimas“ vykdavo kasmet ir, priešingai nei kiti, būdavo leidžiamas vykti centrinėmis Vilniaus gatvėmis. Šventinę nedarbo dieną rengiamas estafetinis bėgimas pritraukdavo itin daug smalsuolių. 1979 m. užfiksuotoje akimirkoje finišą kerta žinomas bėgimas Sigitas Navickas. 800 m distanciją jis įveikė per 1:48,1 min. ir tai yra penktas rezultatas per visą Lietuvos lengvosios atletikos istoriją. S. Navickas stengdavosi visuomet dalyvauti ir naujamečiuose Vilniaus bėgimuose.



◀ 1979 m. „Pergalės dienos bėgimą“ laimėjo Vilniaus valstybinio pedagoginio instituto (dabar – Lietuvos edukologijos universiteto) komanda, kurios aršiausiais varžovais kasmet būdavo studentai iš Vilniaus universiteto.

▼ Šioje fotografijoje 1982-ųjų „Pergalės dieną“ bėgikai skuodžia Pilies gatve.





REKORDININKAS

Šioje nuotraukoje užfiksuotas pirmojo 1991 m. rugsėjo 8 d. įvykusio maratono Europos centras – Vilnius, nugalėtojas Česlovas Kundrotas. 1996 m. jis atstovavo šaliai vasaros olimpinėse žaidynėse, o 1997 m. spalio 27 d. Frankfurte pasiekė Lietuvos maratono bėgimo rekordą (2 val. 12 min. 35 sek.). Č. Kundroto auklėtinės – šių metų olimpietės Rasa Drazdauskaitė ir Diana Lobačevskė.

60 SEZONAS NUO RUGSĖJO 4 D.
MES LIETUVA  MES LRT

LRT HD
TELEVIZIJA



LIETUVA – SLOVĖNIJA

PASAULIO FUTBOLO ČEMPIONATO ATRANKOS RUNGTYNĖS

RUGSĖJO 4 D., SEKMADIENĮ, **18:50**



KANTRIOJI MARATONO NAUJOKĖ

Naujas vardas Lietuvos bėgimo sporto aukštumose – lengvaatletė Monika Juodeškaitė, šiuo metu besitreneruojanti Jungtinėse Amerikos Valstijose. Ji pasakoja apie pirmąjį savo gyvenimo maratoną ir svarbiausias pamokas, atveriančias visai kitokią starto bei finišo prasmę.

Kada atradote pašaukimą bėgti? Ar Jūsų talentą bėgti pastebėjo mama, žinoma bėgikė Inga Juodeškienė?

Augau sportininkų šeimoje. Bėgiojo net mano senelis, beje, su juo dalyvavau pirmose savo varžybose. Būdama vos penkerių metų sename Jonavos stadione nubėgau 1 kilometrą. Pamenu, kad nuo pat pradžių norėjau skuosti kuo greičiau, o senelis vis kartojo: „Neskubėk, dar laukia daug ratų, būk kantri.“ Šiuo senelio patarimu naudojuosi ir šiandien. Manau, kad bėgant ilgas distancijas kantrybė ir užsispyrimas yra savybės, vedančios į sėkmę.

Jau nuo mažumės prašiau mamos, jog leistų bėgioti, bet tėvai norėjo, kad iki penktos klasės eičiau į įvairius būrelius, tad lankiau chorą, šokius, plaukimą, o nuo penktos klasės pradėjau bėgioti. To norėjau visada, galbūt taip pasireiškė mamos įtaka.

TAI BUS DIDŽIAUSIAS TAVO BĖGIMAS!

Matydavau ją besitreniruojančią, paduodavau jai vandens privažiavusi dviračiu, išlydėdavau į olimpines žaidynes. Dabar suprantu, kad tai tikrai paskatino mane siekti šio sporto aukštumų.

Papasakokite apie savo studijas JAV.

Šiomet jau baigiau magistro pakopos tarptautinio verslo studijas, tačiau man reikšmingesni buvo sporto žiniasklaidos mokslai: noriu išlikti sporto srityje net ir pabaigusi savo sportinę karjerą. Žiniasklaidos studijos Amerikoje man suteikė galybę praktinės patirties: turėjau galimybę vesti universiteto laidas, kurti reportažus ir bendrauti su daugybe įdomių žmonių iš viso pasaulio.

Kuo bėgimo kultūra bei metodika skiriasi Lietuvoje ir JAV?

Amerikos visuomenė visai kitaip vertina sportą nei Lietuvoje. Sportininkai čia labai gerbiami! Universitete kiekvienas tave pažįsta, jei esi geras sportininkas, palaiko ir padeda suderinti mokslus su sportu.

Net toks individualus sportas kaip lengvoji atletika JAV vyksta komandomis. Mano komandos nariai man kaip šeima, mes vienas kitą palaikome ir padedame. Net ir bėgdamas individualiai tu kovoji dėl komandos, kaupi taškus ir didžiuojiesi būdamas jos dalimi. Manau, kad komandinis sportas mane daug ko išmokė ir į gerąją pusę pakeitė požiūrį į bėgimą – dabar bėgu ir siekiu aukštumų ne tik dėl savęs, bet ir dėl tų, kurie mane palaiko!

Kokia Jūsų, kaip bėgikės, treniruočių rutina: kiek kartų ir po kiek laiko per savaitę treniruojatės?

Kadangi esu ilgų nuotolių bėgikė, treniruojuosi kasdien, nes kaupiu didelį kilometražą. Laisva diena pasimėgauju tik kartą per mėnesį. Penktadieniais dažniausiai bėgiuoju lengvai ir einu į plaukimo treniruotę, o sekmadieniais vietoj antros treniruotės praktikuoju



**BĖGANT ILGAS
DISTANCIJAS
KANTRYBĖ IR
UŽSISPYRIMAS
YRA SAVYBĖS,
VEDANČIOS Į
SĖKMĘ**

jogą. Dukart per savaitę kilnoju svorius ir kasdien atlieku pratimus, padedančius išvengti traumų. Laisvalaikiu visada smagu pažaisti tinklinį, tenisą ar krepšinį, suorganizuoti dviračių žygį ar pikniką su baidarėmis.

Kokios įsimintiniausios Jūsų bėgimo varžybos?

Manau, kiekvienam sportininkui visi startai yra įsimintini dėl įvairių priežasčių. Bet jei man reikia išrinkti palikusį didžiausią įspūdį, tai tikrai būtų mano pirmasis maratonas Čikagoje. Ne tik pačios varžybos, bet ir pasiruošimas joms buvo nauja patirtis, suteikusi daugybę džiaugsmo. Tikrai nemeluoju, iki paskutinių kelių kilometrų bėgau ir šypsojaisi! Buvau laiminga turėdama tokią galimybę, bėgau ne tik kojomis, bet ir širdimi, o tai šiame sporte ir yra

svarbiausia. Kiekvienam rekomenduojame pabandyti nubėgti bent vieną maratoną savo gyvenime, nes tai iššūkis, kuriam reikia ilgai ruoštis, bet jis tikrai atsiperka su kaupu.

Kokia patirtimi tapo ruošimasis šiųmetėms olimpinėms žaidynėms?

Atvirai kalbant, nusprendusi išbandyti savo jėgas maratone ir būtent šioje distancijoje užsitarnauti sau vietą Rio žaidynėse nežinojau, ko tikėtis. Tokia ilga distancija kaip maratonas buvo nauja, o pasiruošimas jai atrodė be galo sunkus. Pamenu, kai treneris man parodė treniruočių planą, iki pat maratono dienos netikėjau, kad galėsiu atlaikyti tokias treniruotes. Tačiau kiekvienas nustebtume, ką mūsų kūnas gali, kai bėgimui atiduodi visą save.

Man labai pasisekė, kad turėjau bėgimo partnerį, su kuriuo ne tik įveikėme visas treniruotes, bet ir pranokome išsikeltus lūkesčius. Kai esi geros formos, bėgimas tikrai gali suteikti begalę džiaugsmo. Sunkiausia šio sporto dalis yra „įeiti į formą“. Aš tai dariau praėjusią vasarą Lietuvoje. Pamenu, buvo visko: ir ašarų, ir dvejonų, bet visa tai po keleto mėnesių sunkaus darbo ir didelio kilometražo atsipirko su kaupu. Apskritai olimpiada – mano tikslas ir didžiausia svajonė, todėl nesustosiu jo siekusi!

Apie ką galvojote įveikdama paskutinius maratono kilometrus, kaip save palaikėte?

Bėgdama paskutinius kilometrus galvojau apie darbą, kuri įdėjau ruošdamasi. Prisiminiau treniruotes, kurias atlikau, žmones, kurie mane palaiko ir manimi tiki. Nenustojau sau kartoti, kad galiu. Manau, kad svarbiausia tikėti savo jėgomis, žmogus visada gali dar!

Ar artimiausioje ateityje ketinate susitelkti į profesionalų sportą, sporto žurnalistiką, o gal į rankdarbius, kurie taip pat yra Jūsų aistra?



Asmeninio archyvo nuotr.



**VISIEMS
PATARČIAU
PABANDYTI
NUBĖGTI BENT
VIENĄ MARATONĄ
SAVO GYVENIME,
NES TAI IŠŠŪKIS,
KURIAM REIKIA
ILGAI RUOŠTIS,
BET JIS TIKRAI
ATSIPERKA SU
KAUPU**

Kol kas noriu bėgioti ir visas pastangas atiduoti sportui. Mano tikslas – olimpinės žaidynės ir, jei nepavyks nuvažiuoti į Rio de Žaneirą, ruošiuosi kitai olimpiadai Tokijuje. Tikiuosi, pavyks užsidirbti pragyvenimui iš sporto ir turėti galimybę daryti tai, ką labiausiai mėgstu. Tačiau ateityje svajoju imtis savo verslo – atidaryti rankdarbių parduotuvėlę ar restoraną, ką nors, kur galėčiau realizuoti save ir savo idėjas.

Kokia yra geriausia pamoka, kurią gavote apie bėgimą?

Mano treneris Dave'as Smithas man visada kartoja, jog pirmiausia bėgimas turi teikti džiaugsmą: tik tada, kai bėgsi nuoširdžiai ir jausiesi dėl to laimingas, jis atneš visokeriopą sėkmę. ■

Suplanavai treniruotę? Suplanuok ir pusryčius!

Sportininkams reikia rūpintis ne tik savo greičiu ar kilometrais, kuriuos įveikė. Itin svarbi kiekvieno bėgiko kasdienybės dalis turėtų būti jo mityba, į kurią būtina įtraukti pakankamą kiekį vaisių ir daržovių. Štai keletas sveikuoliškų patarimų, ką derėtų valgyti prieš ar po sporto, kad organizmas būtų aprūpintas energija.

Prieš sportą puikiai tiks įvairūs vaisiai ir uogos, kurie suteiks organizmui greitos energijos ir neapsunkins virškinimo.

Ryte, po sporto, patartina rinktis įvairius vaisių, daržovių ir uogų kokteilius, kuriuos galima praturtinti baltymais – kanapių sėklomis, riešutais, sėklomis, avižomis ar neriebiu jogurtu.

Jei sportuojate anksti ryte, išgerkite stiklinę vandens su citrinos griežinėliu, ispaninio šalavijo sėklomis ar imbieru ar suvalgykite vieną vaisių.

Po treniruotės rinkitės kruopų košes su šviežiomis uogomis ir vaisiais, natūralią granolą su natūraliu jogurtu arba vaisių kokteilius su baltymais.



RIMI sveikos mitybos partnerė, dietistė **Toma Eroglu**



Rausvasis kokteilis

Patiekalui reikės:
1 burokėlio, 2 saujų spanguolių,
1 stiklinės natūralių obuolių sulčių,
1 banano

Žaliasis kokteilis

Patiekalui reikės:
Saujos špinatų (60 g), 1 apelsino

Sveikuolių kokteilis

Patiekalui reikės:
1 morkos, 1 obuolio, 1 burokėlio,
100 g moliūgo.

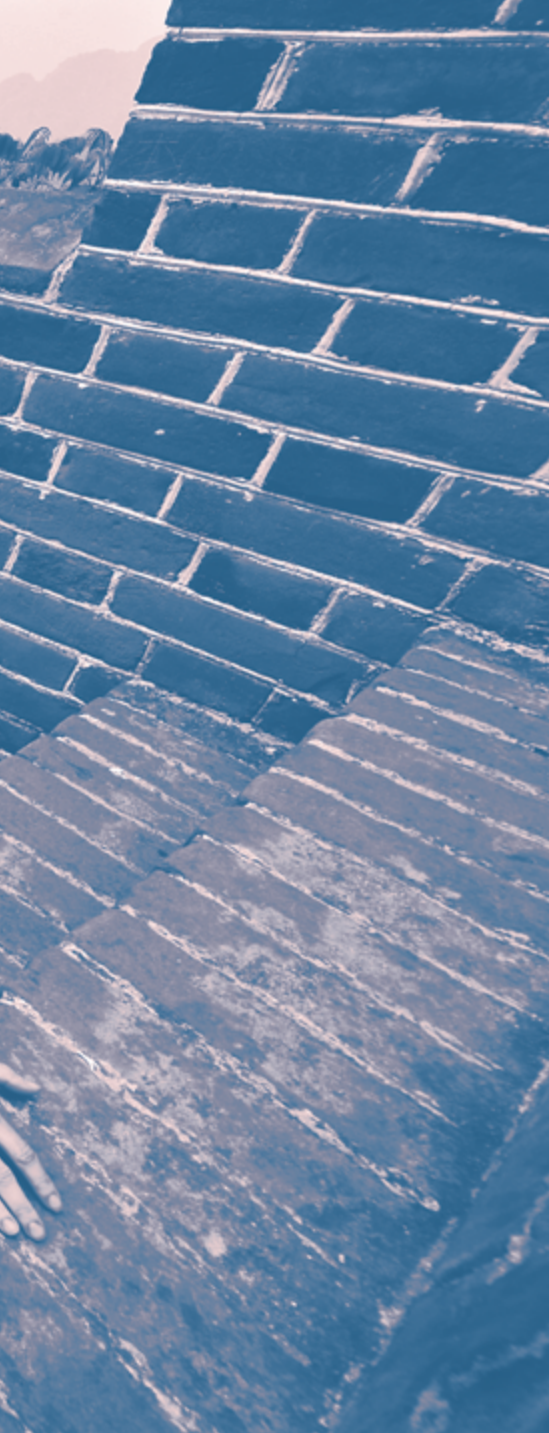
Pasirinkto kokteilio produktus sudėkite į elektrinį smulkintuvą ir išplakite iki vientisos masės.



MARATONO EGZOTIKA

Pirmasis maratonas visada sukelia naujų patirčių bangą, tačiau kai 42 kilometrai su trupučiu tampa kasmete rutina, o įveiktas vieno ar kito Europos didmiesčio maratonas – tik dar viena varnelė žemėlapyje – verta pasižvalgyti šio to įdomesnio. Pristatome penkis maratonus, vykstančius netradicinėse vietovėse.





1. DIDŽIOSIOS KINŲ SIENOS MARATONAS

Bėgikui tai dviguba galimybė – apžiūrėti vieną iš išspūdingiausių pasaulyje žmogaus rankų darbo kūrinių ir tikrąja ta žodžio prasme ant jo įveikti maratona. Pirmą kartą surengtas prieš surengtas prieš 17 metų, šis neoficialus bėgimas pastaraisiais metais sutraukia kelis tūkstančius entuziastų iš viso pasaulio. Aišku, 42 km distancija yra tik nedidelis lopinėlis daugiau kaip 21 tūkst. km ilgio sienoje. Bet nesijaudinkite dėl to. Dalyvaudami Didžiosios kinų sienos maratone vienu kartu apžiūrėsite ir patirsite kur kas daugiau už absoliučią daugumą ten apsilankančių paprastų turistų. Ir kaip rodo ši maratona įveikusių dalyvių patirtis, tai nebus tik nerūpestingas pasivaikščiojimas. Teko bėgti ne tik per akmeninį grindinį, bet ir šalia sienos esančiais kaimo keliukais, taip pat prireiks įkopti ir nusileisti maždaug 5 tūkst. laiptelių.

Vyksta gegužę
Tiandzinas, Šiaurės Kinija, Azija

2. INKŲ BEKELĖS MARATONAS

Tai galimybė bėgti Andų kalnyno takais, kuriais prieš kone pusę tūkstančio metų vaikščiojo paslaptingos inkų imperijos gyventojai. Pietų Amerikos valstybėje Peru vykstančiame bėgime laukia ne tik kvapą gniaužiantis kraštovaizdis, bet ir nemenkas fizinis iššūkis – šis neoficialus maratonas tituluojamas vienu sudėtingiausių tokio tipo išbandymų. Prieš kelerius metus pasiektas 6 val. 24 min. ir 32 sek. trasos įveikimo rekordas atrodo kaip įspėjimas apie sudėtingus šios trasos siurprizus – permainingas oro sąlygas (nuo lietaus iki sniego), daugybę stačių įkalnių, iš kurių didžiausias siekia net 4 km aukštį, siaurus ir akmenimis grįstus kalnų takelius, kur tenka prasilenkti su vietos ūkininkų karvėmis ar lamomis.

Martin St-Amant nuotr.



Finišo linijos, esančios senoviniame inkų mieste Maču Pikču, kirtimas jau pats savaime yra apdovanojimas.

Rengiama birželį ir rugpjūtį
Maču Pikču, Peru, Pietų Amerika

3. POLIARINIO RATO MARATONAS

Visi, kurie pasiryžo įveikti šį maratona, liko gyvi. Toks šio maratono organizatorių teiginys turėtų skambėti įkvepiančiai. Tiesa, temperatūra tuo metu, kai vyksta šis maratona, siekia apie -10 laipsnių pagal Celsijų ir prie lietuviškos žiemos pripratusių bėgikų neturėtų nustebinti. Vis dėlto stiprus vėjas jautinę temperatūrą gali sumažinti papildomais 15 laipsnių ir daugiau, tada kyla nušalimo rizika. Organizatoriai rekomenduoja bent trijų sluoksnių aprangą ir griežtai įspėja nesirinkti medvilninių drabužių. Trasos danga iš žvyro, sniego ir ledo. Kartais apgaulinga – plonas sniego sluoksnis kloja ledą ar jo įtrūkimus. Kai kam bėgimas vietovėje, kur žemę sunku atskirti nuo dangaus, gali pasirodyti gana monotoniškas. Tačiau įspūdis, kad bėgi prie paties pasaulio krašto, vaizdų stygių turėtų atpirkti su kaupu.

Vyksta spalį
Kangerlusuakas, Grenlandija





4. DIDŽIOJO PENKETO MARATONAS

Didžiuoju penketu vadinami Afrikoje gyvenantys dramblys, raganosis, buivolai, liūtas ir leopardas. Būtent šie gyvūnai sunkiausiai sumedžiojami. Kadangi laikai pasikeitė ir medžioklė tapo ne visų toleruojama, susipažinti su įstabiuoju penketuku šiandien galima kitaip – naudojantis savo kojomis. Nusprendę įveikti šį Afrikos savanoje rengiamą maratoną, turėsite galimybę užmegzti tiesioginį ryšį su laukine ir egzotiška gamta. Kadangi tarp jūsų ir vietinės faunos čia nėra jokios apsauginės tvoros, tam tikromis akimirkomis tas santykis gali atrodyti bauginančiai artimas. Įprastose varžybose greitį padidinate girdėdami palaikančius šūksnius ar vydamiesi varžovą, o čia papildomos motyvacijos gali suteikti liūto riaumojimas ar nepalankiai į jus šnairuojantis raganosis. Todėl gebėjimas greitai spurtuoti šiame maratone gali būti itin pravartus.

Vyksta birželį
Limpopo, Pietų Afrikos Respublika,
Afrika



Yves MANGUY nuotr.

5. MEDOKO MARATONAS

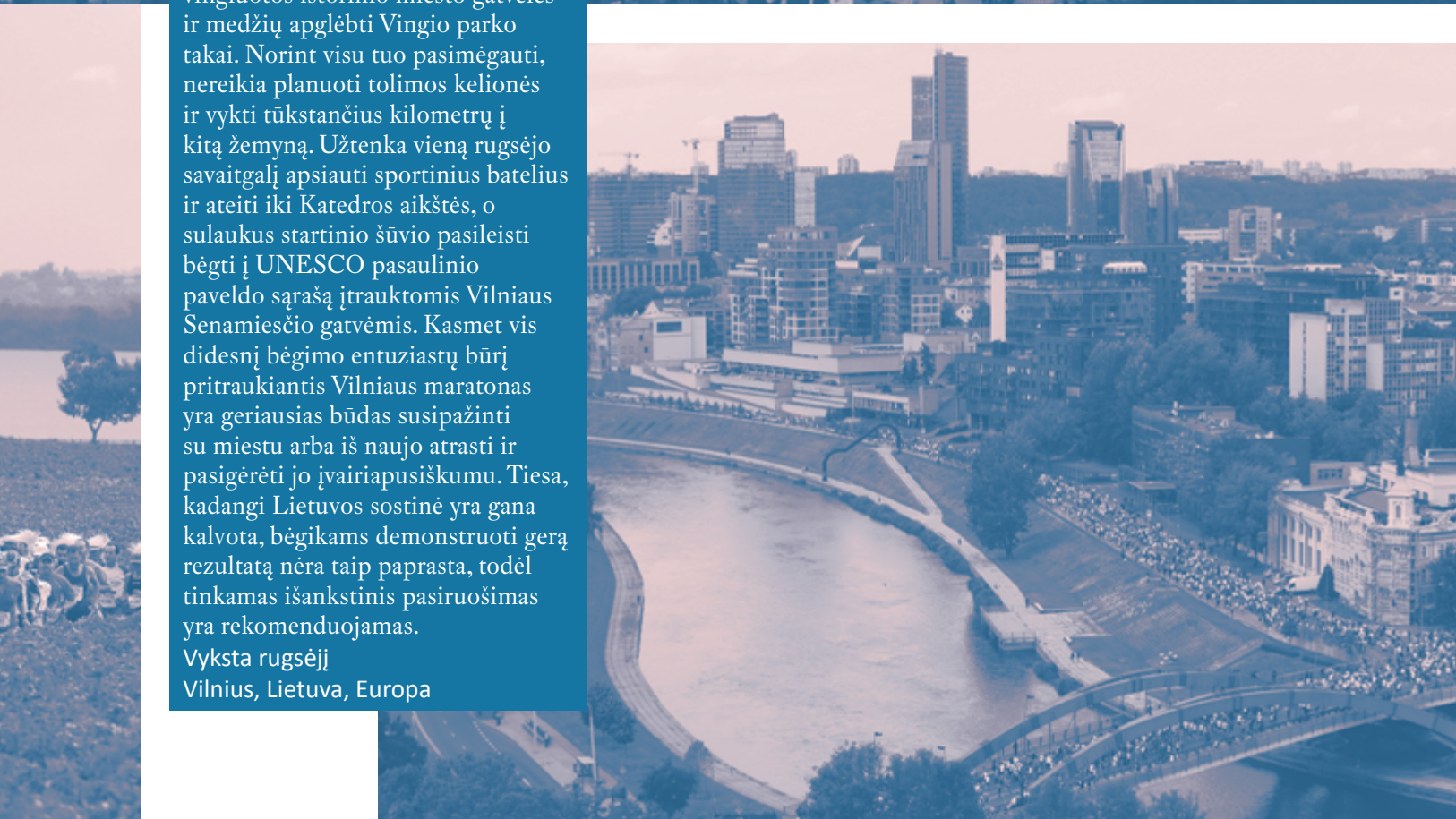
Siekis šiame maratone įveikti distanciją per kuo trumpesnę laiką čia gali būti palaikytas prasto tono ženklų. Kodėl? Ogi todėl, kad Medoko maratono trasa aprėpia kelis tuzinus Bordo regiono vynuogynų, maitinimo stotelės čia įrengtos maždaug kas 2 km ir, kaip jau išpėjote, jose tiekiamas ne vien vanduo. Varžybų dalyviai čia gali rasti vyno ir tokių gurmantiškų dalykų kaip vietos gamybos sūris, austrės, anties kepenėlių paštetas ar jautienos kumpis. Tiesa, visiškai pamiršti žiūrėti į laikrodį nereikėtų, nes varžybos baigiamos ir visi maitinimo punktai uždaromi po 6 val. ir 30 min. nuo starto. Beje, šiame maratone bėgti su kuo išpuodingesniu kostiumu ar akį rėžiančiais apšangos elementais tikrai nebus palaikyta išsišokimu.

Vyksta rugsėjį
Le Pianas-Medokas, Prancūzija, Europa

„DANSKE BANK VILNIAUS MARATONAS“

Ideali rudens temperatūra, vingiuotos istorinio miesto gatvelės ir medžių apglėbti Vingio parko takai. Norint visu tuo pasimėgauti, nereikia planuoti tolimos kelionės ir vykti tūkstančius kilometrų į kitą žemyną. Užtenka vieną rugsėjo savaitgalį apsiauti sportinius batelius ir ateiti iki Katedros aikštės, o sulaukus startinio šūvio pasileisti bėgti į UNESCO pasaulinio paveldo sąrašą įtrauktomis Vilniaus Senamiesčio gatvėmis. Kasmet vis didesnę bėgimo entuziastų būrį pritraukiantis Vilniaus maratonas yra geriausias būdas susipažinti su miestu arba iš naujo atrasti ir pasigėrėti jo įvairiapusiškumu. Tiesa, kadangi Lietuvos sostinė yra gana kalvota, bėgikams demonstruoti gerą rezultatą nėra taip paprasta, todėl tinkamas išankstinis pasiruošimas yra rekomenduojamas.

Vyksta rugsėjį
Vilnius, Lietuva, Europa



MALONUMO KILOMETRAI

Viešojoje erdvėje įvairūs bėgimo guru negaili patarimų, kaip nuolatos kelti tikslus ir matuoti savo galimybių ribas. Tačiau gali būti ir kur kas ramesnė bėgimo pusė, kurioje taip pat netrūksta motyvacijos. Trys moterys – kulinarinio tinklaraščio autorė Nida Degutienė, vaikų parduotuvės „Children City Vilnius“ įkūrėja Agnė Grigaliūnienė ir aktorė Daiva Rudytė – pasakoja savo bėgimo istorijas, kurias, visų pirma, vienija malonumo ir saiko jausmas.

NIDA DEGUTIENĖ, TINKLARAŠČIO „NIDOS RECEPTAI“ AUTORĖ

Kai per kūno kultūros pamokas mokykloje man reikėdavo nubėgti du ratus, aš imdavau verkti ir tapdavau ligone vien nuo tos minties. Bėgimas man būdavo paskutinė sporto šaka, kokia tik gali egzistuoti. Lūžis sąmonėje įvyko tada, kai kartu su vyru (Dariumi Degučiu, buvusiu Lietuvos ambasadoriumi Izraelyje – red. past.) išvykome gyventi į Izraelį, kur, toks įspūdis, bėgioja 80 procentų tautos. Į įvairių



bėgimų startus susirikiuoja apie 25 tūkstančius žmonių. Išėjęs į gatves savaitgalį matai, kad beveik niekas neina, o bėgioja, kad ir kokio amžiaus būtų. Matydama tokių reiškinių, nori nenori, juo užsikreti. Kita vertus, man visada būdavo pavydu dėl savo vyro, kuris anksti keldavosi ir grįždavo palaimingos būsenos, nes puikiai pabėgiojo. Pamaniau, kad turiu pakankamai laiko, tad pabandyčiau. Išėjau į krantinę prie jūros ir ėmiau palengva bėgti. Įveikiau tikrai ne daugiau kaip 200 metrų, o



jau turėjau sustoti, nes nebegalėjau atgauti kvapo. Gerai, galvoju, nubėgsiu rytoj 200 ir vieną metrą. Nubėgau. Kitą dieną – 200 metrų ir du. Kai jau įveikiau pirmąjį savo kilometrą, puoliau skambinti vyrui ir tuo pasidžiaugti. Tai man buvo neįsivaizduojama distancija. Įveikusi tą kilometrą, nebe taip sunkiai nubėgau ir du. Tada – penkis ir septynis. Atsimenu, pirmą kartą masiniame bėgime dalyvavau Jeruzalėje, kur mane užrašė vyras. Jis, nenorėdamas manęs per daug gąsdinti, pamelavo, kad ten yra rungtis „walk & run“, kur gali pabėgęs kiek paėjėti ir taip įveikti distanciją. Aš tuo patikėjau, kol pamačiau, kad niekas nestoja ir tik skuodžia tolyn.

Man bėgimas – aktyvaus ir sveiko gyvenimo dalis šalia kitų sporto šakų: plaukimo, jogos, teniso, treniruočių sporto salėje. Mes su vyru manome, kad, ypač su amžiumi, turi užsiimti kuo įvairesniu sportu. Mano norma, nesvarbu, žiema ar vasara, yra 25 kilometrai per savaitę.

Savaitgalį bėgu 10 kilometrų, o kitas dienas žiūriu pagal situaciją – po 3, 5 ar 7 kilometrus. Nesijaudinu, jei per savaitę pavyksta nubėgti tik 20 kilometrų.

Nemėgstu jokių kraštutinumų ir drastiškų taisyklių. Gyvenimas per trumpas, kad save apribočiau, jog jausčiausi tarsi uždaryta į narvą. Darbo dienomis pusryčiams visuomet ruošiame įvairias košes, užtat savaitgalį lepinamės blyneliais ir varškėčiais. Ieškodama, kokį tortą ar pyragą kepti, atkreipiu dėmesį į sudėtį, jei per daug kremo, sviesto ar cukraus, tuščia jo – geriau jį iškepsiu, kai eisiu kur nors į svečius, o tokių kalorijų bombų savo namuose nebeneriu. Kai užaina didelis saldumynų poreikis, renkuosi tokį, kuriame būtų mažiausias cukraus ir sviesto kiekis, ir įdedu jų dar mažiau nei nurodyta recepte. Visą savaitę mes valgome gana drausmingai, bet savaitgalis yra tam, kad pasidžiaugtume gyvenimu, poilsiu ir geru maistu.



**AGNĖ GRIGALIŪNIENĖ, VAIKŲ
PARDUOTUVĖS „CHILDREN CITY“
ĮKŪRĖJA**

Teoriją, kad sportuoti naudinga, žino-
me visi, tačiau sportuoti ir bėgioti pati
to norėdama pradėjau tik sutikusi savo
trenerį Paulių Velaikį, kuris sugebėjo
įtikinti ir parodyti, kad sportas gali būti
nenuobodus. Išbėgti stengiuosi bent ke-
letą kartų per savaitę, lakstau tiek mies-
to gatvėmis, tiek parkuose. Atrandu vis
naujų maršrutų. Kartą susivokiau, kiek
laiko mes praleidžiame savo mažose er-
dvėse – automobiliuose – ir kiek Vil-
niaus grožio nepamatome. Tad bėgimas
man tapo proga dar geriau pažinti savo
miestą.

Kai dėl vienu ar kitu priežasčių nepavyks-
ta išbėgti, imu jausti alkį sportui tiek fiziš-
kai, tiek psichologiškai. Tiesa, ilgai bėgti
dar nemoku, bet šią problemą išspren-
džiau paprastai: keletą minučių bėgimo
keičiu keletu minučių ėjimo. Ir taip gerą
pusvalandį. Supratau vieną esminį dalyką:
juk į profesionalų sportą nepretenduoju,
tad griežtos taisyklės čia nebūtinės – svar-
biausia yra judėti ir tai daryti ne vargstant,
o mėgaujantis. Jeigu tai suprastų kiekvie-
nas, neabejoju, kad būtų dar daugiau save
mylinčių ir sportuojančių žmonių, atran-
dančių, jog bėgimas yra puikus būdas tap-
ti stipresniam, sveikesniam ir geresniam.
Ir kad tavo asmeninė treniruotė – tai ne
vikriausiojo konkursas!



**ILGAI BĖGTI DAR
NEMOKU, BET
ŠIĄ PROBLEMĄ
IŠSPRENDŽIAU
PAPRASTAI:
KELETĄ MINUČIŲ
BĖGIMO KEIČIU
KELETU MINUČIŲ
ĖJIMO**

Mano sumanyta „Children City Vilnius“
iniciatyva „Aštunta minutė“ prieštarau-
ja statistikai, kad tėvai su savo atžalomis
praleidžia tik septynias minutes kokybiš-
ko laiko kasdien, primena ir kalba apie
pačią paprasčiausią veiklą kartu, kai tė-
vai ir vaikai gali daug ką nuveikti kartu.
Sportas yra neabejotinai viena jų – tad
visus raginu nedvejant startuoti.

TAI BUS DIDŽIAUSIAS TAVO BĖGIMAS!



”

ESU UŽ TAI,
KAD VILNIAUS
SENAMIESTIS
NEBŪTŲ
ATIDUODAMAS
AUTOMOBILIAMS,
O VERČIAU
ŽMONĖMS,
ĮVAIRIEMS
SPORTO IR
KULTŪROS
RENGINIAMS

Ramūno Dirmos nuotr.



DAIVA RUDYTĖ, AKTORĖ

Galima sakyti, kad su pertraukomis bėgioju kone visą gyvenimą ir visuomet su malonumu. Tiesa, išskyrus tuos metus, kai buvau moksleivė ir tai nebuvo mane džiuginantis užsiėmimas. Bėgimas man – pats paprasčiausias ir primtinausias būdas išjudinti save ir nebeatskiriami mano kasdienybės dalis. Niekur to nesimokiau, tačiau neišvengiamai su daugeliu dalykų susipažįstu natūraliai, pavyzdžiui, tuo, jog svarbu investuoti į gerus bėgimo batelius, kurie nepalyginamai pagerina sportavimo kokybę.

Stengiuosi išbėgti kiekvieną dieną, o jei to nepadarau kelias iš eilės, imu jaustis nesmagiai, tarsi ko nors svarbaus trūktų. Galiausiai palaikyti gerą fizinę formą reikalauja ir mano profesija. Tačiau tiek tos disciplinos: griežtų tikslų sau niekuomet nekėliu. Stengiuosi sportuoti intuityviai ir įsiklausydama į savo kūną, nors kartais atrodo, jog tądien nepavyks daug nubėgti, imu judėti ir pastebiu, kad kojos dėliojasi itin lengvai. Maksimalus mano atstumas – dešimt–dvylika kilometrų. Nemanau, kad norėčiau nubėgti daugiau: man ir taip smagu, kad tokį atstumą galiu įveikti visiškai nekankindama savęs.

Mariūso Žičiaus nuotr.

Maloniausia bėgioti vienai Vilniaus senamiesčio, kuriame gyvenu, gatvėmis, Bernardinų sode, pakylant į Trijų Kryžių kalną, o jei esu nusiteikusi nubėgti daugiau, iki Antakalnio. Pasileidžiu savo mėgstamą instrumentinį džiazą, Nina Simone ar „Queen“ albumus ir pagal juos galiu orientuotis, kiek kilometrų įveikiu. Jei bėgiojame su bičiule, turime progos moteriškai paplepėti ir aptarti gyvenimiškus klausimus. Kai žiemą mudvi nuėjome į sporto salę pasportuoti ant bėgimo takelio, ji mane pralinksmino nusistebėdama, kad štai jau pusvalandį bėga, o sudegino tik vieno sausainių pakelio kalorijas. Esu dėkinga savo organizmui, kad jį skaičiuoti man nereikia, bet vis dėlto man, didelei smaližei, smagu žinoti, kad, jei ir neatsispyriau kokiam saldumynui, jį tikrai išlakstysiu.

Esu už tai, kad Vilniaus senamiestis nebūtų atiduodamas automobiliams, o verčiau žmonėms, įvairiems sporto ir kultūros renginiams. Šiandien jie organizuojami taip, kad, vos pasibaigus, viskas sutvarkoma ir eismas vėl gali vykti. Kita vertus, matydami daugybę sportuojančių ir gerai nusiteikusių žmonių, galbūt bėgimo neatradusieji išmėgins šią sporto šaką ir patys. ■

ŠIEMET BĖGSIU...

Jau tryliktą kartą Vilniaus gatvėmis išbėgs didžiulis būrys „Danske Bank Vilniaus maratono“ dalyvių. Kokią distanciją jie renkasi ir kodėl – klausiamo jų pačių.

4,2 KM „RIMI ŠEIMOS“ BĖGIMAS

VITALIJA

Tai yra ta distancija, kuriai aš ruošiuosi. Bėgant man svarbiausias tempas, kol kas savo siekiamą tempą galiu palaikyti tik trumpesnėse distancijose. Kad ir mėgėja, man svarbiau yra tempas negu atstumas.

DARIUS

Bėgiojame su šeima. Maratone jau kelintą kartą bėgu su žmona. Tai mums sveikas nuotykis su euforijos požymiais. Kol kas apsiriboju mažiausia distancija.



200 M #BEACTIVE VAIKŲ BĖGIMAS



AUGUSTINAS, 4 M.

Aš labai greitas, galiu visus aplenkti. Galvoju, kad laimėsiu medalį, nes aš visus aplenkiu ir vis pašoku, nes ten yra kliūtys, kitaip galima užstrigti ir nelaimėti medalio. Reikia visus aplenkti, kad laimėčiau medalį. Galiu bėgti 123 greičiu ir aplenkti visas tetas.

DOMINYKAS, 5 M.

Man labai patinka bėgti. Stengiuosi iš visų jėgų, nes noriu aplenkti savo draugą Vilių, kuris taip pat bėga labai greitai. Mes lenktyniavome pernai, šiemet žadu būti dar greitesnis.

10 KM „ŠVYTURIO BALTAS NEALKOHOLINIS“ BĖGIMAS



GRETA

Dar nesu bėgusi „Danske Bank Vilniaus maratone“, bet labai norėčiau įveikti šią distanciją. Bėgioju savo malonumui, tad tokią distanciją jau esu išbėgusi, bet būtent maratone to dar nesu dariusi.



ARTŪRAS

Paskatintas kolegų, praeitais metais renginyje dalyvavau pirmą kartą. Kaip ir pernai, šiais metais bėgsiu 10 km. Viena iš priežasčių, kodėl dalyvauju, – tai galimybė treniruotėse susipažinti su kolegomis ne darbo aplinkoje.



VITALIS

Praeitais metais bėgau pačią trumpiausią distanciją, šiemet planuoju bėgti 10 kilometrų. Siekiu dalyvauti, nes tai yra labai gražus renginys, skirtas visam miestui. O visa kita priklausys nuo pasirėngimo. Galbūt pavyks pagerinti ir asmeninius rezultatus.

21,098 KM „RIMI PUSMARATONIS“



KAZYS

Praeitais metais pavyko įveikti pusmaratonį, tad šiemet, manau, reikia geriau pasistengti ir pagerinti praeitais metais pasiektą rezultatą.



ŠARŪNĖ

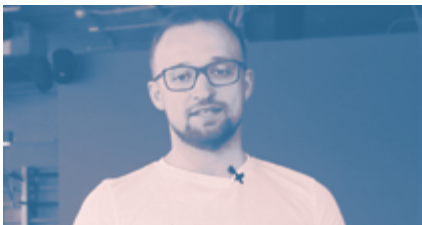
Galvoju bėgti pusmaratonį. Anksčiau esu bėgusi 20 kilometrų, tad dabar bus dar vienas iššūkis man.



MONIKA

Labai norėčiau įveikti pusmaratonį, apie tai galvoju jau porą metų. Pastaruosius dvejus metus maratone Vilniuje bėgau 10 kilometrų, tad tikiuosi, kad šiemet pavyks tą distanciją padidinti ir pačiai sau išsikelti tam tikrą iššūkį.

42,195 KM



ANDRIUS

Šiais metais tradiciškai, kaip ir visada, bėgsiu maratoną. Jei treniruosisi daugiau, sau išsikelsiu ambicingesnių tikslų, mažiau treniruosisi – bėgsiu tradicijos palaikymo prasme.



MONIKA

Tikriausiai rinksiuosi visą maratoną, kaip ir pernai, nes labai patiko. Bėgsiu jau trečią kartą. Pirmą maratoną įveikiau Kopenhagoje, antrą – Vilniuje ir dabar trečias taip pat bus Vilniuje. Tikiuosi, šiemet nubėgti greičiau ir jaustis tvirčiau. Mano tikslas – kiekvieną kartą jaustis stipresnei.



MICHAILAS

Keliu sau aukščiausią tikslą, nes pusmaratonį įveikiau praeitais metais, tad kartoti kaip ir neįdomu. Pradėjau nuo 5 kilometrų ir kasmet stengiuosi pasirinkti ir ruoštis ilgesnei distancijai. Laiko nesigainioju, renkuosi iššūkį atstumui. Tai bus pirmasis debiutinis mano maratonas.

200 m

#BEACTIVE VAIKŲ BĖGIMAS

Startas 12.00-13.10
(pagal amžiaus grupes)

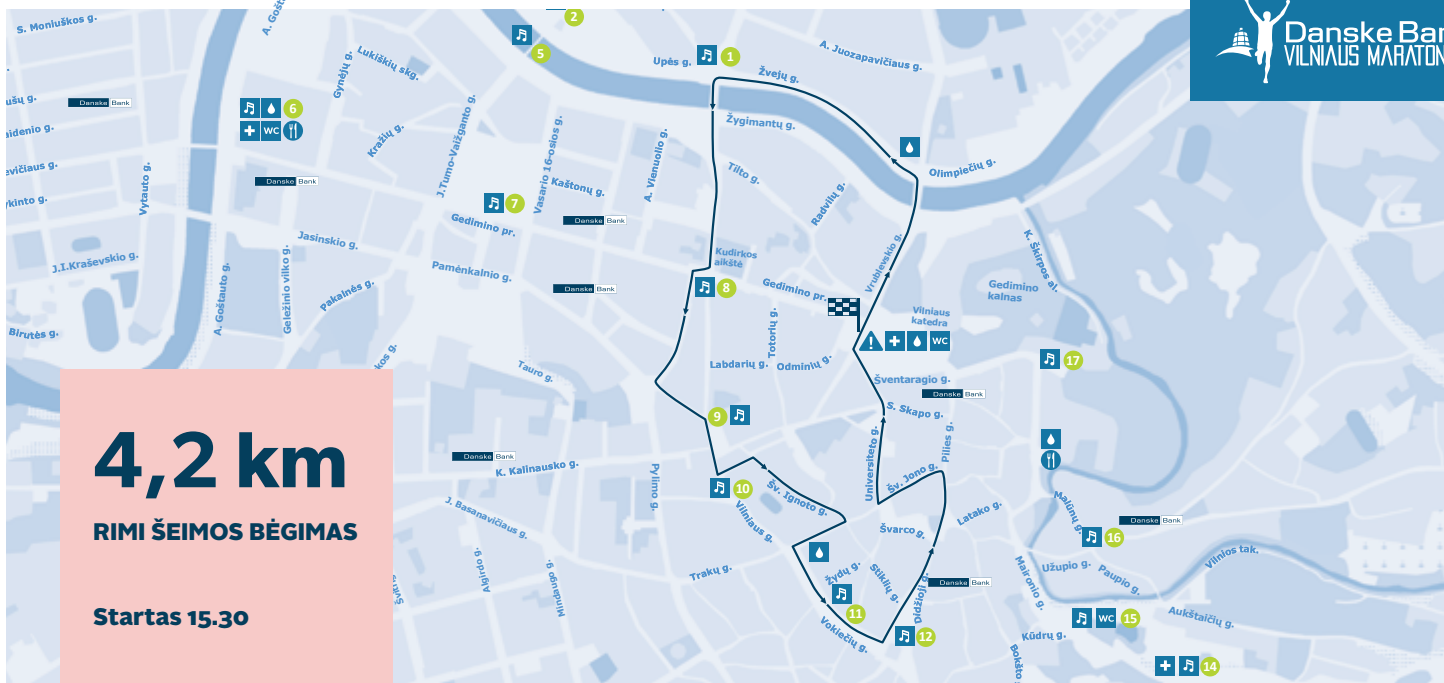


3 km

LEMON GYM STUDENTŲ IR MOKSLEIVIŲ BĖGIMAS

Startas 16.20

TAI BUS DIDŽIAUSIAS TAVO BĖGIMAS!



4,2 km

RIMI ŠEIMOS BĖGIMAS

Startas 15.30



10 km

**ŠVYTURIO BALTAS
NEALKOHOLINIS BĖGIMAS**

Startas 14.00

4 x 10 km

LIETUVOS PAŠTO ESTAFETĖ

Startas 9.15

TAI BUS DIDŽIAUSIAS TAVO BĖGIMAS!

42,195 km

DANSKE BANK VILNIAUS
MARATONAS (2 RATAI)

Startas 9.00

21,098 km

RIMI PUSMARATONIS (1 RATAS)

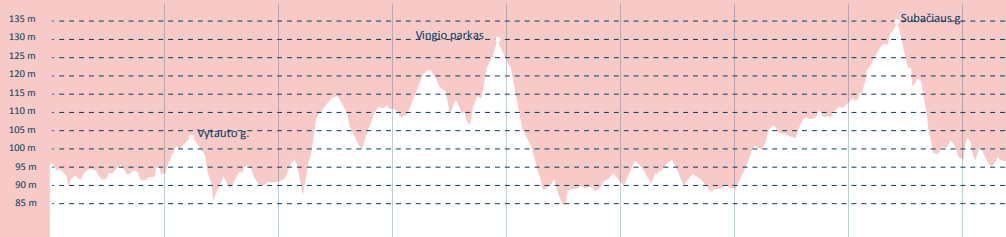
Startas 9.00





ĮKALNĖS/NUOKALNĖS

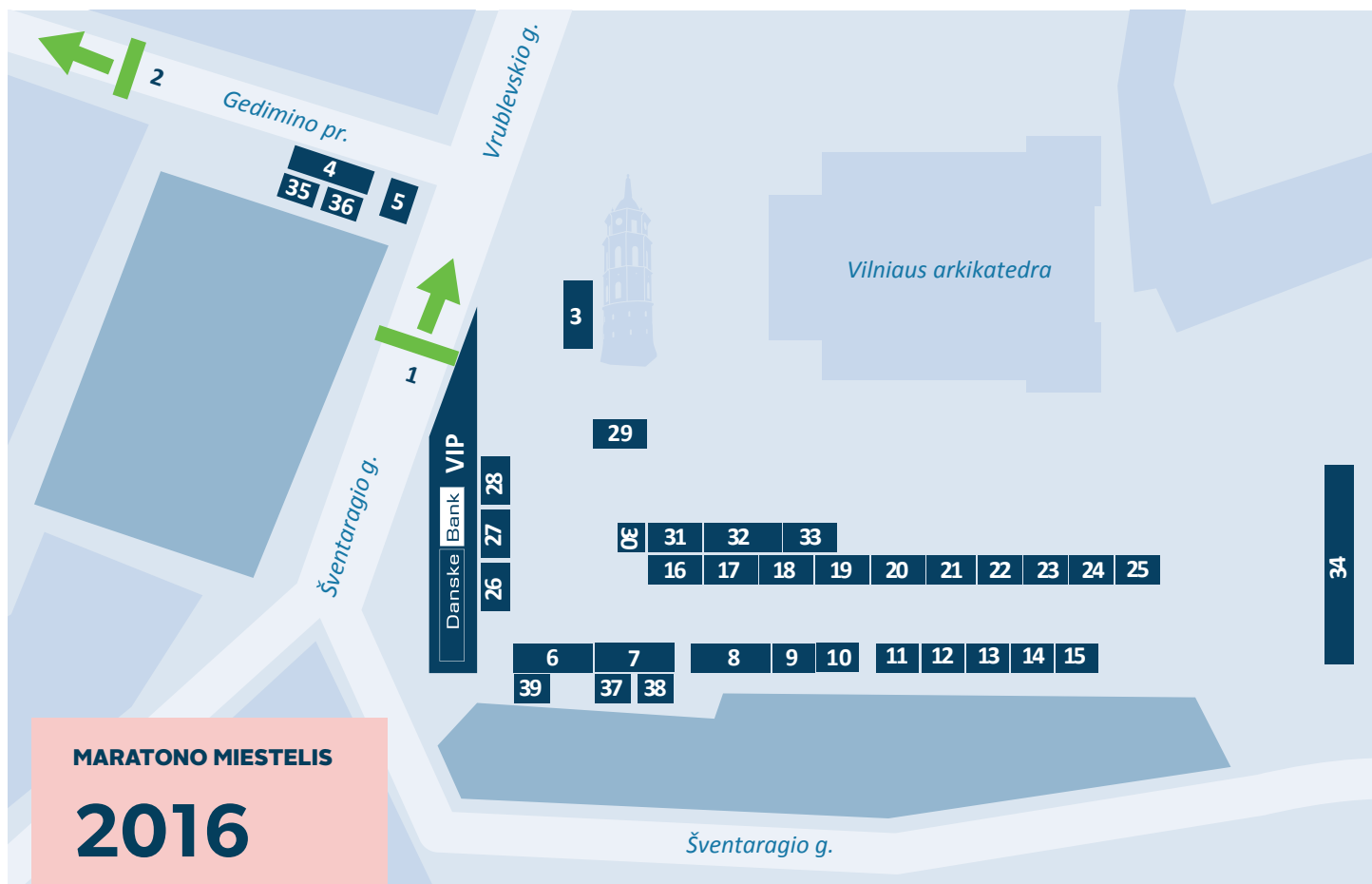
Staciausia įkalnė 9 %. Staciausia nuokalnė -12,1 %



- GREITOSIOS MEDICINOS PAGALBOS AUTOMOBILIS
- NEPTŪNAS VANDENS PUNKTAS
- INFORMACIJOS CENTRAS
- MAISTO PUNKTAS
- PRAMŪGŲ ZONOS
- BIOTUALETAI
- 3 SIRGALIŲ ZONOS

MARATONO MIESTELIS 2016

1. STARTAS
2. Vaikų STARTAS
3. Apdovanojimų pakyla
4. Hansgrohe dušai
5. Kardiolita medicinos punktas
6. INFORMACIJOS centras
7. Rūbinė
8. NIKE parduotuvė
9. Sportland parduotuvė
10. Švyturys
11. Maistas sportui
12. Garmin
13. Perlas
14. Avon
15. Seimas
16. Coffee Inn
17. R. Kaukėno labdaros fondas
18. Nacionalinis kraujo centras
19. Vaikų liginės centras
20. Maltiečiai
21. Topo centras
22. Gražina Gum
23. 15min.lt
24. Kijevo maratonas
25. Neptūnas
26. Lietuvos paštas
27. MEDIA zona
28. Laiko matavimo zona
29. BMW
30. RIMI
31. Sparti reklama graviravimo zona
32. IBUPROM masažų zona
33. Poffertjes blynėliai
34. Įmonių zona
35. Moterų persirengimo kambarys
36. Vyrų persirengimo kambarys
37. Moterų persirengimo kambarys
38. Vyrų persirengimo kambarys
39. Savanorių zona



BMW
KRASTA AUTO

www.bmw.lt



Nepaprastai
malonu vairuoti

LAIMINGOS ŠEIMOS AUTOMOBILIS.

BMW 2 Serijos ACTIVE TOURER ir GRAN TOURER.



DABAR 0% PALŪKANOS ir jokio administravimo mokesčio.
BMW 2 Serijos Active Tourer nuo 251 EUR/mėn.

Komplektacija:

- 16" lengvo lydinio ratlankiai
- automatinė Steptronic transmisija
- signalizacija
- daugiafunkcinis vairas
- parkavimo jutikliai gale (PDC)
- automatinis dviejų zonų oro kondicionierius
- pastovaus greičio palaikymo sistema su automatinio stabdymo funkcija

Techninės charakteristikos:

- dyzelinis 2.0 l variklis
- galia 150 AG
- vidut. degalų sąnaudos 3.7-5.1 l/100 km
- CO₂ emisija 114-109 g/km
- bagažinės tūris iki 1510 l

BMW 2 AT Bendros vartojimo kredito kainos metinės normos apskaičiavimo pavyzdys: Automobilio kaina 32,033,67 EUR su PVM. Padarinė įmoka – 6,406,73 EUR (20 proc. nuo automobilio kainos su PVM). Finansuojama suma (bendra vartojimo kredito suma) – 25,626,94 EUR, išpėjamasis nuomos sutarties terminas – 60 mėn. Likutinė vertė – 10,571,11 EUR (33 proc.) su ridos apribojimu iki 100,000 km. Palūkanos – 0,00 % (palūkanų suma nurodyta, kai kintanti, metinė bazinė palūkanų norma 3 mėnesių EURIBOR yra 0,00 % ir UAB „Nordex Finance Lithuania“ palūkanų marža – 0 %). Vienkartinis administravimo mokestis – 0,00 EUR. Mėnesinė įmoka – 250,93 EUR. Bendra kredito gavėjo mokama suma – 25,626,94 EUR. Bendra vartojimo kredito kainos metinė norma – 0 %. Vartojimo kredito davėjas – UAB „Nordex Finance Lithuania“. Pasirūpimas galioja tik fizinėms asmenims iki 2016-06-30. UAB „Nordex Finance Lithuania“ pasiūlo sau teisę nesuteikti finansavimo, jeigu, pateikiant paraišką, pasiskaitę, kad kliento finansinė būklė nėra pakankama finansavimui gauti, ar yra kitos aplinkybės, trukdančios sudaryti išpėjamąsios nuomos sutartį. Auksčiau nurodytame pavyzdyje bendra kredito gavėjo mokama suma ir bendra vartojimo kredito kainos metinė norma apskaičiuota laikantis prielaidų, nurodytų Lietuvos Respublikos teisės aktuose, laikant, kad metuose yra 365 dienų. Visas pasiūlymo sąlygas rasite www.krasta-auto.lt atstovų tinklalapiuose arba artimiausioje Krasta Auto atstovybėje. Vartojimo kredito gavėjas turi apdrausti automobilį Kasiko draudimu bei sudaryti privalomąjį vairuotojų civilinės atsakomybės draudimą visam išpėjamąsios nuomos sutarties galiojimo laikotarpiui. Draudimo šlaidos į auksčiau nurodytus paskaičiavimus neskaičiuotas. Vartojimo kredito gavėjas privalo užpildyti paraišką dėl pagal išpėjamąsios nuomos sutartį išrašomų sąskaitų gavimo elektroninėje erdvėje tam, kad visos pagal išpėjamąsios nuomos sutartį siunčiamos sąskaitos nemokamai būtų pateikiamos vartojimo kredito gavėjui elektroninėje erdvėje.

KRASTA AUTO

Krasta Auto Vilnius
Ozo g. 10A
Tel. (8 5) 274 0440
office@bmw.lt

Krasta Auto Kaunas
Veiverių g. 150
Tel. (8 37) 21 05 00
kaunas@bmw.lt

Krasta Auto Klaipėda
Svajonės g. 40
Tel. (8 46) 34 49 44
klaipeda@bmw.lt

PRAMOGŲ ZONOS

„Danske Bank Vilniaus maratonas“ – šventė tiek dalyvaujantiems, tiek ir ją stebintiems. O kokia šventė be įvairių pramogų, atrakcijų, geros nuotaikos ir tik pirmyn bėgti skatinančios muzikos? Būtent tai dovanoja didžiausias tavo bėgimas! Įvairios pramos, bėgimo žingsnelius atliepanti muzika ir kitos staigmenos dalyvių ir sirgalių laukia visoje trasoje.

Rugsėjo 11 d. drašiai bėk ar palaikančiai žingsniuok po miestą, nes tavęs laukia:

1. PO AŠTUNTOS

Prie Žaliojo tilto pirmuosius bėgikus pasitiks gyvos muzikos ir geros nuotaikos dalintojai „Po aštuntos“. Saksofonas, gitaros, būgnai ir nuostabus vokalistės Neringos balsas įkvėps nuo pirmųjų žingsnių!

2. DJ MANTAIPATINKA

Bėgančius pro Baltąjį tiltą lydės DJ Mantaipatinka muzikiniai mikšai, kad nepitrūktų energijos ir geros nuotaikos.

3. LAISVOS MUZIKOS ZONA

Prie Žvėryno tilto bėgikų lauks laisva muzikos zona. Grosime įvairią muziką, jėgų suteiks „energijos įkroviklis“.

4. „DANSKE BANK“ AKTYVACIJA

Pažadame, jog, bėgdami pro „Danske Bank“ IT centrą, tikrai sulauksite sirgalių palaikymo! Didžiausią bėgikų komandą turintys „Danske Bank“ sirgaliai žino, ko reikia, kad jėgų užtektų iki pat finišo!

5. „BLACK WATER“

Bėgdami didįjį ratą A. Goštauto gatvėje, šalia Baltojo tilto, klausysitės puikaus DJ dueto. Jie patys groja ir aktyviai sportuoja, tad žino, kokia muzika labiausiai tinka didžiausiam tavo bėgimui!

6. LOW BUDGET DISCO PROJECT

Seimo rūmų aikštė skambės nuotaikinga itin energingų lietuvių kuriama muzika.

7. „SISTERS ON WIRE“

Sirgalius draugėn burs jauni, talentingi ir savo klausytojus atradę „Sisters on Wire“. Bėgikus drauge su jais pasitiksime prie Lukiškių aikštės.

8. „RAUDONOS NOSYS“ GYDYTOJAI KLOUNAI

Visų vaikų ir jaunatviško žaismingumo išsiilgusių suaugusiųjų susirinkimo vieta – prie Centrinio knygyno! Lietuvos ligoninėse mažuosius ligoniukus linkminantys gydytojai klounai parengė nuotaikingą programą ne tik bėgantiems, bet ir juos palaikantiems.

9. „REDBULL“ DJ AUTOMOBILIS

Vilniaus gatvėje bėgikų ir sirgalių lauks „Redbull“ automobilis su talentingų Lietuvos didžėjų muzika. Vienas iš jų – DJ Mamanian.

10. „SORAINEN“ PRAMOGOS SU „MOOD SELLERS“

Prie Šv. Kotrynos bažnyčios linkmybes užtikrins „Sorainen“ ir „Mood Sellers“ komanda. Laukia puikus balcaniškos muzikos koncertas!

11. ZONA

Visa Vokiečių gatvė skambės nuo ZonA ritmų. Smagu bėgti, verta ateiti pasiklausyti.

12. DJ SWIX

Sukdami ratą Rotušės aikštėje klausysitės talentingojo DJ Swix.

13. AFRIKOS BŪGNAI

Būgnų niekada nebus per daug! Jie mums padės kilti į Subačiaus kalną.

14. SAMBA DE RIGA

O ant Subačiaus kalno mūsų jau lauks svečiai iš Latvijos. Jie bėgimo žingsnius atlieps nuotaikingu būgnų šėlsmu!

15. „RE/MAX“ SKRYDIS ORO BALIONU

Taip bėgikų palaikyti nebandė dar niekas! Nuo 9 iki 11 val. „Re/max“ dovanoja galimybę pakilti virš UNESCO saugomo Vilniaus senamiesčio ir stebėti maratoną iš dangiško aukščio.

16. DJ JUSTINEZ

Prie Užupio angelo įsikūręs DJ Justinez muzika įkvėps paskutiniams kilometrams.

17. RITMINGA „DANSKE BANK“ SIRGALIŲ ALĖJA

Nuostabu – iki finišo liko vos keli šimtai metrų! Įveikime juos kartu su „Danske Bank“, skambant „Samba Vilnius“ būgnų ritmams. Užtikriname, prie Bernardinų sodo sukurta energija ir didžiulis palaikymas padės finišuoti su vėjeliu!

...Grey

GREY

Pilies g. 2, Vilnius
10.00-22.00 val.

Nemokamas sveikuoliškas žaliasis kokteilis „After Run“ užsisakius bet kurį patiekalą ir parodžius medalį. Pasiūlymas galioja ir bėgikams, ir jų palaikymo komandai!

AULA

ANNO 1997

AULA

Pilies g. 11
10.00-24.00 val.

Naminis limonadas už 50 ct.

Trys Klevai

TRYS KLEVAI

Pilies g. 16 / Šv. Mykolo skg. 2, Vilnius
12.00-22.00 val.

15 % nuolaida visai sąskaitai (parodžius dalyvio medalį).

SKANIAUSI MARATONO PASIŪLYMAI!

Švęskite maratoną su išskirtiniais pasiūlymais! „Danske Bank Vilniaus maratono“ dalyvius ir sirgalius sutiks išskirtiniai pasiūlymai maistui ir gėrimams. Išdidžiai neškitės savo medalius, sirgalių atributiką – tai Jūsų bilietas į išskirtinius pasiūlymus. Daugiau pasiūlymų www.vilniausmaratonas.lt.



BOKŠTO VARTAI

Bokšto g. 2, Vilnius
12.00–21.00 val.

20 % nuolaida visai sąskaitai, išskyrus alkoholinius gėrimus (parodžius dalyvio numerį ar medalį).



ŽUVINĖ

Didžioji g. 31 (Vilniaus rotušė), Vilnius
11.00–22.00 val.

„Fish Burger“ ir natūralios muskatinių vynuogių sultys tik 6,50 Eur*. Pasiūlymas galioja su dalyvio numeriu.
*Kiekis ribotas.



Planeta

A. Goštauto g. 2 („Skalvijos“ kino teatre)
9.00–21.00 val.

10 % nuolaida visiems kokteiliams ir blynams. Perkant kitus patiekalus ir parodžius dalyvio numerį – „Stipruolio“ desertukas dovanų.



POPIERINIS BARAS

Bokšto g. 3, Vilnius
10.00–19.00 val.

Energijos suteikiantys Čempionų pusryčiai – 7 Eur, gaivūs glotnučiai iš natūralių vaisių ir uogų – 2,5 Eur. Perkant karštąjį patiekalą iš meniu turintiems renginio medalį – nemokama kava ir desertas.



PC GO9

Gedimino pr. 9, Vilnius
8.00–22.00 val.

Su dalyvio numeriu – nemokama „Bėgiko“ kava PC GO9 kavinėse! Kavos puodelių skaičius ribotas. Daugiau informacijos ir akcijos kavinės-dalyvės www.go9.lt/naujienos



Donut LAB

PC GO9, Gedimino pr. 9, Vilnius
8.00–22.00 val.

2 sultingos spurgos už 1 kainą (parodžius medalį).



Yogoland

PC GO9, Gedimino pr. 9, Vilnius

15 % nuolaida šaldytam jogurtui. Pasiūlymas galioja pateikus bėgiko numerį.



Alaus namai

Goštauto g. 8, Vilnius
15:00 - 23:00 val.

Pirmasis bokalas Alaus Namų giros – 0,5 EUR (parodžius dalyvio numerį arba medalį).

INFORMACIJA

REGISTRACIJA

Iš anksto užsiregistruoti dalyvauti „Danske Bank Vilniaus maratone“ galima interneto svetainėje www.vilniausmaratonas.lt. Rugsėjo 6–10 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 6–10 dienomis nuo 10 iki 20 val. specialiame INFORMACIJOS centre Katedros aikštėje. Taip pat iš anksto dalyvio paketus galėsite atsiimti LP Express terminaluose. Norintys, kad dalyvio paketai būtų atsiųsti į konkretų LP Express terminalą, tai nurodo registracijos formoje.

REGISTRACIJA VARŽYBŲ DIENĄ

Užsiregistruoti į maratono ir „RIMI pusmaratonio“ distanciją bus galima ir rugsėjo 11 dieną, sekmadienį, specialiame INFORMACIJOS centre Katedros aikštėje nuo 7.00 val. iki 8.30 val. Bėgti „Švyturio Baltas nealkoholinis“ 10 km trasa registracija vyks iki 13.30 val., į „RIMI šeimos“ 4,2 km – iki 15.00 val. Dėmesio! Visų rungčių dalyvių registracija stabdoma likus ne mažiau kaip 30 min. iki starto.

ATVYKIMAS Į STARTO VIETĄ

Dalyviai į starto vietą kviečiami atvykti likus ne mažiau kaip 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 esančios juostelės – ja bus fiksuojamas dalyvių rezultatas.

LAIKO FIKSAVIMAS

Pasiekti bėgikų rezultatai fiksuojami laiko kortelėmis (mikroschemomis). Jos priklijuotos prie vidinės dalyvio numerio 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 netikslumų arba neradus savo duomenų sąrašė, prašome kreiptis el. paštu info@primatiming.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 gėrimų ir maisto, 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.

STARTO ZONOS

	Maratonas	Pusmaratonis	10 km
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. <

Starto zonos bus suskirstytos pagal laiką, per kurį dalyviai planuoja įveikti maratono, „RIMI pusmaratonio“ ir „Švyturio Baltas nealkoholinis“ 10 km distancijas. Dalyviams rekomenduojama objektyviai įvertinti savo pasiruošimą ir nestoti į greitesniems bėgikams skirtus koridorius, nelėtinti jų starto.

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 4 greitosios pagalbos automobiliai. Finišo tiesiojoje jėgas atgauti padės ir smulkius sužeidimus sutvarkys privačios ligoninės ir poliklinikos „Kardiolitos“ klinikų greitosios pagalbos punktas.

AMŽIAUS GRUPIŲ NUGALĖTOJŲ APDOVANOJIMAI

Maratono ir „RIMI pusmaratono“ amžiaus grupių nugalėtojai apdovanojami diplomais ir taurėmis. Renginio metu atskirai amžiaus grupių apdovanojimai nevyks. Apdovanojimai jiems bus išsiųsti paštu.

MARATONO IR PUSMARATONIO AMŽIAUS GRUPĖS

Maratone ir pusmaratonyje gali dalyvauti bėgikai nuo 18 metų.

VYRAI (V)	MOTERYS (M)	GIMIMO METAI
V20	M20	1987–1998
V30	M30	1977–1986
V40	M40	1967–1976
V50	M50	1957–1966
V60	M60	1947–1956
V70	M70	1946 ir vyresni (-ės)



JUST DO IT



DUŠAI

Finišavę 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.

MAKARONŲ FIESTA

Prieš varžybas pasistiprinti būtina! Rugsėjo 10 d., šeštadienį, nuo 14 val. iki 20 val. Katedros aikštėje, šalia INFORMACIJOS centro, visus užsiregistravusius dalyvius NEMOKAMAI vaišinsime makaronais.

EISMO RIBOJIMAS

Rugsėjo 11 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 aikštelėje, kitose viešose automobilių statymo vietose (mokėtis už mašinų stovėjimą renginio dieną mokamas pagal nustatytus mokėjimo įkainius).

FOTOGRAVIMAS IR FILMAVIMAS

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

TIESIOGINĖ TRANSLIACIJA

Jei draugai ir artimieji negali dalyvauti patys, kvieskite juos stebėti Jūsų bėgimo tiesiogiai per 15minTV, www.vilniausmaratonas.lt interneto svetainę ar fb paskyrą – www.facebook.com/vilniusmarathon

TUALETAI

Renginio dalyvių susirinkimo vietose veiks biotualetai, išdėstyti ant šaligatvio už Katedros aikštės. Po tris biotualetus bus trasoje ant šaligatvių prie Seimo ir Užupyje šalia Tymo turgelio, „#BE-ACTIVE vaikų zonoje“, Vinco Kudirkos aikštėje.

DALYVIO MARŠKINĖLIAI

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

MEDALIAI

Maratono, „RIMI pusmaratonio“, „Švyturio Baltas nealkoholinis“ 10 km bėgimo, „Lietuvos pašto estafetės“, „RIMI šeimos“ 4,2 km bėgimo, „Lemon Gym moksleivių ir studentų bėgimo“ bei „#BEACTIVE vaikų bėgimo“ dalyviai, sėkmingai kirtę finišo liniją, bus apdovanoti specialiais atminimo medaliais.

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 medalių graviruoti.

PRIZAI

Skirtingų trasų bėgimo nugalėtojai bus apdovanoti taurėmis, medaliais ir partnerių dovanomis. Maratono ir „RIMI pusmaratonio“ nugalėtojams skiriami piniginiai prizai. ■

MARATONAS (vyrai ir moterys).

I vieta – 1 500 Eur

II vieta – 1 000 Eur

III vieta – 500 Eur

PUSMARATONIS (vyrai ir moterys).

I vieta – 500 Eur

II vieta – 300 Eur

III vieta – 150 Eur

TAI BUS DIDŽIAUSIAS TAVO BĖGIMAS!

SIUNTI?

GERIAU SIŪSK SU MUMIS



ŽAISK WWW.SIUNTI.LT

LAIMĖK

Ne siusk, o siusk tau patogiausiu būdu: namuose ar biure, visą parą tavo pasirinktame siuntų savitarnos terminale ar artimiausiame pašte.

Žaidimas vyksta iki 2016 m. rugpjūčio 26 d.
Daugiau informacijos – 8 700 55 400, info@post.lt arba info@lpexpress.lt





Sofija Bilinskaitė, 6 m.



Emilija Karalūtė, 7 m.



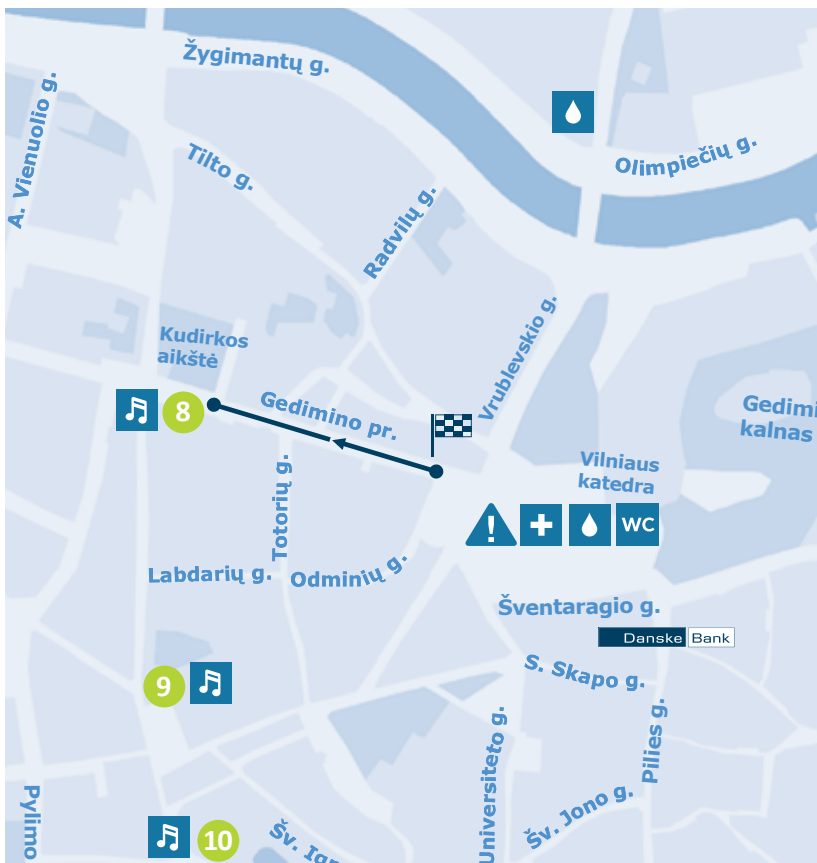
Ieva Stonytė 6 m.

Vaikai piešia

„Vaikystės sods“ ir Karalienės Mortos mokyklos mokinių piešimo darbai „Aš bėgu“ tema. Daugiau vaikų darbų bus galima pamatyti rugsėjo 9-11 d. Katedros a. veikiančioje piešinių parodoje.

#BEACTIVE VAIKŲ BĖGIMAS

Bėgimų startas bus duodamas prie Odminių skvero, finišas – prie Vinco Kudirkos aikštės. Visi vaikų bėgimai vyks Gedimino prospekte. Po finišo dalyvių lauks specialiai mažiesiems kurti atminimo medaliai. Pirmieji 2 000 dalyvių, atsiimdami bėgiko numerį, gaus marškinėlius. Apšilimą prieš startą parodys „Vaikystės sods“ ir Karalienės Mortos mokyklos mokytojai.



BĖGIMŲ LAIKAS

12.00	2 m. amžiaus grupė
12.10	3 m. amžiaus grupė
12–20	4 m. amžiaus grupė
12.30	5 m. amžiaus grupė
12.40	6 m. amžiaus grupė
12.50	7 m. amžiaus grupė
13.00	8 m. amžiaus grupė
13.10	9–12 m. amžiaus grupė

VAIKŲ ŽAIDIMŲ AIKŠTĖ

Vinco Kudirkos aikštėje nuo 10.00 val. iki 16.00 val. vaikučius kviesime į žaidimų aikštę, kurioje jaunųjų bėgikų lauks daug atrakcijų ir žaidimų. Prie Centrinio knygyno vaikučius ir maratono dalyvius linksmins „RAUDONOS NOSYS gydytojai klounai“.

Daugiau informacijos www.vilniausmaratonas.lt

#BEACTIVE

Europos sporto savaitė

11 - 18
rugsėjo
2016

Organizuok!
Sportuok!
Dalyvauk!

Apie #BEACTIVE:

Europos sporto savaitė – Europos Komisijos iniciatyva, kuria siekiama populiarinti sportą ir fizinį aktyvumą Europoje. #BEACTIVE Europos sporto savaitė rengiama jau antrą kartą.

Kviečiame būti aktyviais ne tik Sporto savaitę, bet ir visus likusius metus! **Organizuokite** sporto savaitės renginius, **įtraukite** kuo daugiau žmonių ir **gaukite projekto atributiką!** Jūsų renginys bus įtrauktas į Lietuvos #BEACTIVE žemėlapi.

Sportuokite ir dalyvaukite Europos sporto savaitės renginiuose, nepriklausomai nuo amžiaus, patirties ir fizinio pasirengimo.

Sužinok daugiau: beactive.lt

An initiative
of the



European
Commission

LĒTAI, ATBULOM, GREITAI...
BĒK KAIP NORI, SVARBU BĒK.



STUDENTŲ IR
MOKSLEIVIŲ BĒGIMAS

SPORTIŠKIAUSIAI KOMANDAI – „RADISTŲ“ KONCERTAS

Nugalėti „LEMON GYM studentų ir moksleivių bėgime“ – štai kur iššūkis! Suburk savo komandą ir bėgdami 3 km trasą laimėkite gausybę apdovanojimų. Daugiausia dalyvių subūrusi komanda laimės pašėlusią „Radistų“ koncertą.



Individualūs I, II ir III vietų nugalėtojai (vaikinai ir merginos) bus apdovanoti metinėmis sporto klubo „LEMON GYM“ narystėmis.

KIEKVIENAM DALYVIUI – DOVANA

„LEMON GYM studentų ir moksleivių bėgimo“ dalyviai, atsiimdami bėgimo numerius, gaus po vienkartinį nemokamo apsilankymo kuponą sporto klube „LEMON GYM“.

Įveikusius 3 km trasą apdovanosime atminimo medaliais.

NUMERIŲ ATSIĖMIMAS

„LEMON GYM studentų ir moksleivių bėgimo“ numerių atsiėmimas INFORMACIJOS centre Vilniaus Katedros aikštėje vyks TIK rugsėjo 6–10 d. nuo 10.00 iki 20.00 val.

Studentai dalyvio numerį gali atsiimti TIK su studento statusą įrodančiu dokumentu: LSP, ISIC ar kt.

Atsiimdami startinį paketą **nepilnamečiai dalyviai privalo atsinešti sutikimą**, pasirašytą vieno iš tėvų arba globėjų.

Registruokis – www.vilniausmaratonas.lt



KREPŠINIO SPINTAS 2016

GEDIMINO PROSPEKTAS
RUGSĖJO 10 DIENA
ŠEŠTADIENIS | 12:00

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

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 ir įvairiausi SKM bendruomenės renginiai.

Registracija internete: www.skm.lt/priemimas arba tel. 8 679 24419

Sostinės krepšinio mokykla kviečia visus rugsėjo 10 dieną
prieš naują sezoną apšilti kojas „Krepšinio sprinto“ rungtyje!



neptūnas SPORT

judėk lengvai



- 1 Paprasta atsigerti sportuojant
- 2 Patogu laikyti
- 3 Didesnė talpa - tiek, kiek reikia intensyviai treniruotei

BĖGIMO VETERANAI

Bėgioti niekada nevėlu. Tai paantrina mūsų herojai – ilgamečiai maratono Vilniuje dalyviai. Vieni jų skaičiuoja su bėgimais susietą pusamžį, kiti bėgioti pradėjo vos prieš kelerius metus. Tačiau visi kaip vienas tvirtina, kad amžius sportui netrukdo, dargi priešingai, kiekvienos varžybos suteikia vis daugiau malonumo.

BĖGIMO PUSAMŽIS

Šiomet sueina lygiai 50 metų, kai pradėjau sportuoti. Tad išeina gražus jubiliejus“, – pasakojimą pradeda Algimantas Kartočius. 65 metų Algimantas – daugkartinis ilgų nuotolių bėgimų dalyvis. „Sau daviau žodį, kad, sulaukęs 50 metų, nubėgsiu 50 kilometrų, o kas metus pridėsiu dar po vieną. Bet taip nelemtai išėjo, kad tąkart nubėgau ne 50, o visą šimtą. Kiekvienais metais dalyvaudavau 100 kilometrų varžybose, po to išsidrąsinau, dalyvavau ir paros bėgime. Bėgdamas apkeliauvau labai daug šalių, bėgau praktiškai visose Europos valstybėse, visur susiradau draugų. Mane dar ir dabar kviečia į tolimąją Mongoliją kažkada bėgime sutikti pažįstami“, – su šypsena pasakoja pašnekovas ir priduria, kad mėgstamiausios maratono distancijos įveikimo skaičius jau artėja prie šimto. Prie šio skaičiaus A. Kartočius prideda ir visus Vilniuje organizuoto maratono metus. „Iki šiol dalyvavau visuose, į vieno startą pavėlavau, tad teko bėgimą stebėti kaip



žiūrovui“, – prisimena ilgametis „Šviesos karių“ bėgimo klubo narys.

Paklaustas, ar bėgimas turi amžiaus limitą, Algimantas šypteli: „Pradėti galima bet kada. Svarbiausia nepervargti, kuo lėčiau pradėti bėgti ir tik po truputį ilginti nubėgtas distancijas. Ir vieną kartą per mėnesį reikėtų įveikti dvigubai daugiau nei esi įpratęs tam, kad morališkai pasiruoštum distancijai. Pažįstu ne vieną bėgiką, kuris pradėjo bėgioti tik išėjęs į pensiją. Matote, užtenka, kad fiziškai žmogus būtų sveikas, be rimtų sveikatos sutrikimų, ligų. Bėgimas naudingas tuo, kad užtenka įdėti pastangų, darbo, prisiversti atsikelti, išbėgti.“



TAI BUS DIDŽIAUSIAS TAVO BĖGIMAS!

BĖGIOTI PASKATINO PATIRTAS INFARKTAS

Povilas Ramoška (59) prieš 10 metų patyrė infarktą, tačiau net ir po sunkios ligos nenuleido rankų, ėmė treniruotis. „Bėgiojimas labai pakoregavo mano gyvenimo būdą – pradėjau daugiau dėmesio skirti sau, sveikiau gyventi, maitintis. Tuomet ir bėgioti pradėjau“, – pasakoja vyras. Gydytojai ketino vyrui pripažinti neįgalumą, tačiau šis nesutiko. Jam buvo uždraustos jėgos treniruotės, darbas su svarmenimis, štangomis, tad bėgiojimas tapo vienintele alternatyva. „Turėjau nemažai antsvorio, svėriau apie 120 kilogramų. Pajutau, kad galiu bėgti, taip numečiau apie 43 kilogramus. Pamažu ėmiau dalyvauti įvairiose varžybose. Pradėjau nuo 21 kilometro maratono varžybose Vilniuje. Vėliau distancijos ilgėjo“, – pasakoja bėgimo entuziastas. Jis, kaip ir Algimantas, savo sąskaitoje turi sukaupęs ne vieną maratoną, ilgų distancijų bėgimų, kartą per 24 valandų varžybas nubėgo 173 kilometrus. „Per savaitę reguliariai nubėgu apie 100 lauke ir dar ant takelio apie 30 kilometrų“, – tarsi paprastą faktą išpūdingą kilometražą mini Povilas.



„LENKIAU NE VIENĄ PAILSUSĮ JAUNUOLĮ“

Vilniaus Gedimino technikos universiteto Matematinio modeliavimo katedros dėstytojui doc. dr. Stasiui Čirbai – 73-eji. Išpūdingi ne tik šio entuziastingo bėgiko metai, tačiau ir sukauptas bėgiko stažas. Pradėjęs bėgioti 46-erių, Stasys skaičiuoja jau 27 aktyvaus judėjimo metus. „Atsimenu pirmąjį maratoną Vilniuje, po kurio nesustojau ir beveik kasmet bėgau toliau. Iš viso savo sąskaitoje turiu jų 23 ir dar kelis 50 kilometrų bėgimus“, – pasakoja ilgametis „Inžinerijos“ bėgimo klubo vadovas.

Stasys kasdien nubėga apie 5–10 kilometrų. „Anksčiau bėgdamas sulaukdavau kandžių replikų. Žmonės komentodavo, siūlydavo eiti darbo dirbti, o ne bėgioti. Dabar jau kitaip, bėgimas populiarėja, žmonės vis dažniau įsitraukia, tapo sportiškesni. Nors šį pavasarį

PAMENU, BĖGDAMAS HAMBURGE JAUČIAUSI NEPAKANKAMAI PASIRUOŠĘS, TAČIAU VISĄ DISTANCIJĄ MANE NUOLAT PALAIKĖ ŽMONĖS, PLOJO, SKANDAVO. BUVO GĖDA EITI, TAD DISTANCIJĄ ĮVEIKIAU VISĄ, O UŽ TAI ESU DĖKINGAS BĖGIKŲ PALAIKYTI ATĖJUSIEMS ŽMONĖMS

bėgdamas Vilniuje lenkiau ne vieną pailsusį ir eiti pradėjusį jaunuolį“, – šypsosi Stasys. Tiesa, pasak akademiko, Lietuvoje bėgimo varžyboms trūksta sirgalių: „Pamenu, bėgdamas Hamburge jaučiausi nepakankamai pasiruošęs, tačiau visą distanciją mane nuolat palaikė žmonės, plojo, skandavo. Buvo gėda eiti, tad distanciją įveikiau visą, o už tai esu dėkingas bėgikų palaikyti atėjusiems žmonėms.“

Šiomet Stasys „Danske Bank Vilniaus maratone“ bėgs pusmaratonį.

TAI BUS DIDŽIAUSIAS TAVO BĖGIMAS!

„MARATONĄ GAVAU KAIP DOVANĄ“

Stanislovas Buchoviackas pasakoja bėgioti pradėjęs palyginti neseniai, prieš trejus metus. „Mano įžanga į bėgimą buvo maudynės Neries upėje. Tuomet bėgdavau apie 5–7 kilometrus iki upės, išsimaudydavau ir grįždavau atgal autobusu“, – pasakojimą pradeda 65 metų vyras. Kaskart patirdamas malonumą ir natūraliai didindamas nubėgtas distancijas, 2013 metais jis nusprendė nubėgti pusmaratonį Vilniuje. Ilgai nedvejojęs taip ir padarė. Vėliau pasiryžo ir dvigubai didesniai iššūkiui. „Maratoną esu gavęs kaip dovaną. Pirmą ratą nubėgau žaisdamas, labai lengvai. Bet antrą ratą, nuo 25 kilometro, pajutau, kad jau buvo sunkoka. Teko ir paėjėti, bet vis dėlto pavyko įveikti visą maratono distanciją“, – prisimena Stanislovas. Dabar jis bėgioja reguliariai, dažnai dalyvauja įvairiuose šalyje organizuojamuose bėgimuose, aplink save buria būrį bendraminčių.



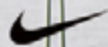
Pasak pašnekovo, pradėti bėgioti galima bet kada. Svarbu tai daryti protingai ir tausoti save. „Gal vertėtų pradėti nuo mažesnių distancijų, negreitai ir labai saugoti širdį – valgyti daug razinų, gerti žuvų taukus. Taip pat pasirinkti patogią aprangą“, – pradedančio bėgiko abėcėlę vardija senjoras. ■




NERIBOTI ATSTUMAI

NIKE LUNAREPIC LOW FLYKNIT

JUST DO IT





NORI IŠLAIKYTI GERĄ DARBUOTOJĄ – PADĖK JAM NUBĖGTI MARATONĄ!

„Ar mėgstate bėgioti?“ – tokį klausimą galite išgirsti dar darbo pokalbio metu. Nenuostabu. Vien praeitais metais kas ketvirtas „Danske Bank Vilniaus maratono“ dalyvis pasirinktą distanciją bėgo atstovaudamas savo organizacijai. Panašu, kad bėgimas tampa populiaria darbuotojų motyvacijos priemone.

DARBUOTOJŲ SUSIDOMĖJIMAS BĖGIMU PASKATINO PARTNERYSTĘ

Nuo 2010 metų kasmet šiame renginyje bėgantis „Danske Bank“ IT paslaugų centro Lietuvoje specialistas Andrius Bagdonavičius šiemet jau trečią kartą ketina įveikti visą maratono distanciją ir tam ruošiasi jau dabar. „Tris kartus per savaitę bėgu, du kartus per savaitę plaukiu ir vieną kartą minu dviratį. Darbo dienomis bėgu ne daugiau kaip 10–15 kilometrų, o savaitgaliais – 20–25 kilometrus“, – pasakoja Andrius. „Danske Bank“ darbuotojai tradiciškai suburia didžiausią bėgikų ir sirgalių komandą. Pernai renginyje dalyvavo 348 darbuotojai.

„Danske Bank“ jau penkerius metus yra pagrindinis maratono Vilniuje rėmėjas ir didele dalimi tokią ilgą partnerystę lemia darbuotojų susidomėjimas bėgimu. „Atėjus pavasariui darbuotojai jau buriasi į komandas, kartu treniruojasi. Renginio dieną „Danske Bank“ stotelėse renkasi ir darbuotojų palaikymo komandos“, – sako „Danske Bank“ atstovė ryšiams su visuomene Vaida Bičkutė.

BENDRA MEDIKŲ IR INFORMATIKŲ KOMANDA SIEKIA REKORDO

Verslo ir viešojo sektoriaus draugystė ne pirmus metus maratone demonstruojantys „Baltic Amadeus“ ir Vaikų ligoninės medikai šiemet ketina

pasiekti rekordą ir į bėgimo trasą padėti per 100 savo ambasadorių. „Pernai kartu su Vaikų ligoninės paramos fondu inicijavome paramos bėgimą ir maratonui subūrėme bendrą komandą. Mūsų darbuotojams tai virto ne tik galimybe dalyvauti simboliniu tapusiame renginyje, bet ir motyvacija, įprasminančia mėgstamą veiklą – bėgimą“, – sako „Baltic Amadeus“ marketingo vadovas Darius Dužinskas.

Pernai visą maratoną įveikti pasiryžo 7 „Baltic Amadeus“ darbuotojai. Tiesa, vienas jų maratoną nubėgo „netyčia“. Buvo užsirašęs tik pusmaratonui, tačiau ties finišu išgirdęs kolegos

kvietimą „varom toliau“, pasidavė provokacijai ir sėkmingai įveikęs visą distanciją nustebino ne tik mus, bet ir pats save.

Per ketverius metus renginys tapo neatsiejama įmonės įsitraukimą bei motyvaciją skatinančio iššūkio darbuotojams „BA Challenge“ dalimi.

TRENIRUOTES IR IŠŠŪKIUS INICIJUOJA ĮMONĖ

Šiemetis maratonas „Teo“ darbuotojams bus trečias. Pradėję nuo 70, pernai „Teo“ ir „Omnitel“ bėgikai surinko bendrą 300 komandą. „Asmenines pergales pasiekiamo įveikdami įvairias distancijas, todėl dešimtadalis maratono 150-čiai komandos žmonių pernai galėjo būti toks pats svarbus kaip 5 kolegų nubėgtas maratonas. Dar po 70 žmonių bėgo 10 km ir pusmaratonio distancijas. Svarbu tai, kad kolegoms motyvavo

vieni kitus treniruotis ir ruoštis varžyboms“, – sako „Teo“ grupės atstovas spaudai Audrius Stasiulaitis.

Pernai visuose didžiuosiuose Lietuvos miestuose „Teo“ ir „Omnitel“ savo darbuotojams organizavo trenirutes su profesionaliais bėgikais. Šiemet kolegoms buriasi į grupes, bėgioja po darbo ir jungiasi prie įvairių miestuose organizuojamų bėgimo treniruočių. „Pasirengimas ir dalyvavimas maratone yra naudingas žmogui, įmonei ir visuomenei. Iš patirties matome, kad tai motyvuoja kolegas ir padeda pritraukti naujų talentų. Tikime, kad sportas taip pat mažina sergamumą ir didina darbo efektyvumą. Tad skatiname sveiką gyvenimo būdą ir darbuotojams organizuojame arba sudarome galimybes savo iniciatyva dalyvauti kitose treniruočių“, – tvirtina pašnekovas. ■

„APOLLO BOULINGO“ ĮMONIŲ TAURĖ

Kviečiame prisijungti prie APOLLO BOULINGO ĮMONIŲ TAURĖS ir visiems įrodyti, kad geriausi esate ne tik versle, bet ir bėgime! Iki rugpjūčio 29 d. registruokite savo komandą* www.vilniausmaratonas.lt, rugsėjo 11 d. įveikite pasirinktas distancijas ir laimėkite „Apollo bouldingo“ įsteigtą įmonių taurę ir puikių prizų.

*Del komandos registracijos susisiekite imones@vilniausmaratonas.lt

PRIZAI

Apdovanosime tris gausiausias komandas! 1 vieta. APOLLO BOULINGO ĮMONIŲ TAURĖ ir uždaras įmonės vakarėlis „Apollo bouldingo“; 2 vieta. 800 EUR vertės dovanų čekis pramogoms „Apollo bouldingo“; 3 vieta. 600 EUR vertės dovanų čekis pramogoms „Apollo bouldingo“.

ĮMONIŲ KOMANDŲ PAKETŲ ATSIĖMIMAS

Dalyvių paketus galima atsiimti dviem būdais. A. Kiekvienas komandos narys dalyvio paketą atsiima savarankiškai. B. Visos komandos dalyvio paketus atsiims vienas įgaliotasis asmuo. Apie pasirinktą variantą prašome informuoti iki rugpjūčio 29 d. el. paštu imones@vilniausmaratonas.lt. Esame pasiruošę atsakyti į visus kylančius klausimus el. paštu imones@vilniausmaratonas.lt arba telefonu 8 647 32 998

Gerai
rezultatai
yra
svarbu

VAIKŲ LIGONINĖ



Iš kairės: gydytoja ortopedė traumatologė Julija Ravinskienė-Kociūtė, gyd. ortopedas traumatologas Giedrius Bernotavičius, Vaikų ligoninės paramos fondo direktorė Olga Zimanaitė, Vaikų urologijos skyriaus vedėjas, gydytojas vaikų urologas doc. dr. Gilvydas Verkauskas, gydytojas rezidentas Vytis Kazlauskas.

BĖGIOJANTYS MEDIKAI – PAVYZDYS VAIKAMS

Vaikų ligoninės medikai ne tik skatina aktyviai sportuoti savo jaunuosius pacientus, tačiau tai nuolat daro patys. Kaip ir praeitais metais, šiemet „Danske Bank Vilniaus maratone“ jie bėgs ne tik dėl savęs, bet ir dėl mažųjų ligoniukų.

VARŽYBOS – STIMULAS SPORTUOTI REGULIARIAI

„12 metų pakankamai rimtai šokau pramoginius, sportinius šokus, tad fizinis pasirengimas buvo neatsiejama gyvenimo dalis, natūraliai reikėjo ir bėgti. Dabar liko tik bėgimas“, – pasakoja gyd. ortopedas traumatologas Giedrius Bernotavičius. Riešėje (Vilniaus r.) gyvenantis medikas sako si ten po darbo ir bėgiojantis. „Pasi-ruošimas bėgimo renginiui yra puikus

stimulas treniruotes paversti regulia-riomis. Neturiu labai daug laiko, tad man bėgimas yra svarbiausia sporto šaka. Bėgiuju dažniausiai vakare, ne- daug, apie 3–5 kilometrus, nors pla- nuoju pradėti bėgioti ryte, kad pakelčiau tonusą. Be to, tai nekainuoja, tereikia susiderinti laiką, tačiau gali bėgti prieš, po ar net darbo metu“, – tvirtina vaikų traumatologas. Šie- met jis vėl ketina įveikti 10 kilometrų distanciją.

TAI BUS DIDŽIAUSIAS TAVO BĖGIMAS!

MARATONE BĖGA SU VYRU

Kad bėgimas yra malonumas, kolegai skuba antrinti ir Vaikų ligoninės ortopedė traumatologė Julija Ravinskienė-Kociūtė. „Aš jaučiu malonumą, kai kūnas juda, aš jaučiu malonumą, kai sportuoju, nebūtinai vien bėgiodama. Kitas dalykas, jeigu rekomenduoju vaikams sportuoti, kaip aš galiu tai daryti pati nerodydama pavyzdžio. Manau, kad suaugusieji turi parodyti vaikams, kaip svarbu ir smagu aktyviai leisti laiką, sportuoti. Tai turime daryti patys, jei norime, kad mūsų vaikai sportuotų“, – įsitikinusi medikė. Jai bėgimas – tai tik viena iš sporto rūšių. Du tris kartus per savaitę nubėgdama po 4–5 kilometrus, gydytoja ne pirmus metus dalyvauja ir įvairiose bėgimo varžybose, kuriose ją palaiko vyras. „Praeitais metais „Danske Bank Vilniaus maratone“ bėgome drauge, o prie finišo linijos susikibome rankomis. Šiomet planuoju bėgti 10 kilometrų, tikiuosi, bent truputuką pagerinti laiką, tačiau nenoriu persistengti“, – ateities planus atskleidžia medikė. Bėgimą ji sieja su emociškai šiltu jausmu.

SIEKIA RIMTO DALYVAVIMO

Bėgimo džiaugsmą jau seniai atrado ir Vaikų urologijos skyriaus vedėjas doc. dr. Gilvydas Verkauskas. Jam taip pat svarbu savo pavyzdžiu parodyti, kaip svarbu sportuoti. „Niekada gyvenime nebuvau nubėgęs daugiau nei 10 kilometrų. Ir tai bėgau būdamas pirmojo kurso studentu. Įkalbėtas fondo direktorės pernai mielai sutikau dalyvauti, tačiau pasiryžau tai daryti rimtai, tad ir distancija buvo pasirinkta nemenka. „Danske Bank Vilniaus maratone“ nubėgau pusmaratonį. Buvo labai sunku, sutinku, kad reikia pasižiūrėti į tai rimčiau, ilgiau treniruotis. Du kartus per savaitę lankau Niat-Nam kovos menų treniruotes, kartą žaidžiu tenisą, bet ilgų distancijų bėgimas yra krūvis, kuris reikalauja rimto požiūrio. Šiomet treniruotis



SUAUGUSIEJI TURI PARODYTI VAIKAMS, KAIP SVARBU IR SMAGU AKTYVIAI LEISTI LAIKĄ, SPORTUOTI. TAI TURIME DARYTI PATYS, JEI NORIME, KAD MŪSŲ VAIKAI SPORTUOTŲ“, – ĮSITIKINUSI MEDIKĖ JULIJA RAVINSKIENĖ-KOCIŪTĖ

pradėjau kiek anksčiau, tad kol kas ruošiuosi 21 kilometro bėgimui“, – sportinio ryžto nestokoja medikas ir bėgimą prilygina savotiškai meditacijai.

BĖGDAMI NEŠA KILNIĄ MISIJĄ

Sportuoti kolegas medikus nuolat skatinanti Vaikų ligoninės paramos fondo direktorė gyd. Olga Zimanaitė ne pirmus metus buria medikų ir verslo komandą. „Pirma mintis buvo gana pragmatiška – norėjome, kad apie fondą sužinotų kuo daugiau žmonių. Turėjome didelę 34 bėgikų komandą. Šiomet tikimės ne mažiau“, – tvirtina fondo direktorė.

„Maratonai – itin populiarūs lėšų rinkimo priemonė. Kolegos užsienio valstybėse ne tik skatina kitus žmones bėgti,

bet ir paremti ligonines. Gražu“, – apie Lietuvoje dar užsimezgančią labdarinę bėgimo tradiciją pasakoja ir doc. dr. Gilvydas Verkauskas.

Vis dėlto, pasak gyd. O. Zimanaitės, tokios akcijos naudingos ne tik ligoninei, bet ir patiems darbuotojams. „Reikia judėti, stengtis būti sveikiems. Mūsų gydytojai labai daug dirba, konsultuoja, operuoja, dažnai neturi ar turi labai nedaug laisvo laiko. O prisidėję prie tokios misijos vakarais, kad ir trumpam, vis vien išbėga pabėgioti. Manau, kad nauda ne tik paramos fondui, bet ir medikų sveikatai. Pirmas dalyvavimas maratone suteikė daug džiaugsmo. Atėjo šeimos nariai, pabendrauvome tarpusavyje“, – prisimena medikė. ■

42.195 km



Užsienio reikalų ministerijos Bėgikų klubo nariai (iš kairės) Andrej Didenko, Eglė Mažele, Rolandas Kačinskas, Antanas Valionis ir Tadas Kubilius.

TARP TEN IR ČIA

Diplomatas Tadas Kubilius, dirbdamas Lietuvos ambasadoje Airijoje, pradėjo bėgioti ir įkūrė ten gyvenančių bėgikų klubą, kuris tapo sėkmingai gyvuojančia tradicija. Grįžęs į Lietuvą, Užsienio reikalų ministerijos diplomatas pasakoja, kaip „Danske Bank Vilniaus maratonas“ galėtų tapti proga susitikti bėgiojantiems pasaulio lietuviams.

TAI BUS DIDŽIAUSIAS TAVO BĖGIMAS!

Kokia Jūsų bėgimo pradžios istorija?

Anksčiau užsiėmiau įvairiomis sporto šakomis, bet nė viena neįkvėpė tiek, kad pradėčiau reguliariai sportuoti. 2013 m., dirbdamas Lietuvos ambasadoje Airijoje, pagalvojau, kad reikėtų pabandyti vėl už ko nors užsikabinti. Bėgimas atrodė patrauklus ir paprastas variantas: nereikia pirkti abonemento, nes priištąs prieš komandą, be to, gyvenome gražioje vietoje, prie jūros, tad jos pakrantės krosui atrodė idealios. Pirmą kartą išbėgus teko labai greitai sustoti – organizmas tiesiog neatlaikė ir gavau „pompą“. Po truputį vis mokiausi bėgioti ir stengiausi tai daryti reguliariai.

Po kelių savaitių (atsimenu, kad buvo liepos 6 d., Karaliaus Mindaugo karūnavimo šventė) susitikome su Airijos lietuvių bendruomene. Prasitariau, kad pradėjau bėgioti, ir tuoj paaiškėjo, kad keli žmonės taip pat mėgėjiškai tuo užsiimdavo ir po kelių savaitių ruošėsi dalyvauti 10 km varžybose. Jie pasiūlė bėgti ir man. Ir nors tai buvo avantiūristinis pasiūlymas vos mėnesį besportuojančiam, vis dėlto nutariau sutikti. 10 km distancija man atrodė visiškai utopija, neturėjau net normalių sportbačių. Tačiau geriausia šios istorijos dalis ta, kad su kitais dviem Airijos lietuvių bendruomenės vyrais, Aisčiu ir Romu, treniruodamiesi toms varžyboms, nusprendėme įkurti Airijos lietuvių bėgimo klubą. Priminsiu, kad visa tai įvyko vos per mėnesį.

Kas tapo pagrindine paskata įsteigti Airijos lietuvių bėgimo klubą? Kokius tikslus jam kėlėte?

Burti bendruomenę yra mano, kaip diplomato, darbo dalis, tačiau kitiems dviem klubo įkūrėjams, Aisčiui ir Romui, dabar geriems mano bičiuliams, tai buvo natūralus poreikis susiburti turint bendrą pomėgį. Airijoje tokio lietuvių susitelkimo trūko. Bėgimas subūrė daug nuostabių žmonių, niekada nieko

nežinodavusių apie jokių bendruomenės renginius. Klubo atskaitos taškai yra du – bėgimas ir lietuvybė. Pastebėjau, kad tokiame susibūrimė atsiranda visai kiti impulsai bendrauti, prisiminti savo šaknis ir atstovauti Lietuvai. Bėgdami varžybose klubo nariai visuomet pasirinkdavo vilkėti marškinėlius su lietuviška atributika ir nepamiršdavo trispalvės.

2014 m. per vasario 16-ąją organizavome simbolinį bėgimą, į kurį dėmesį atkreipė

net mūsų šalies prezidentė. Ji skatina šią dieną švęsti originaliai ir prasmingai, o mūsų iniciatyva jai pasirodė būtent tokia. Kuo toliau, tuo labiau įsitikinome, kad noras sportuoti pranoko mūsų lūkesčius ir tapo prasmingas ne tik kūnui, bet ir sielai.

Kodėl gyvenant svečioje šalyje verta burtis kartu su savo tautiečiais, o ne tos šalies žmonėmis?

Suprantu poreikį pažinti naują kultūrą ir žmones, bet toks bėgimo klubas kas



Tadas Kubilius kartu su žmona Sigita po finišo Airijoje.



Airijos lietuvių bėgikų klubo nariai.

kita. Integruotis ir pažinti visuomenę padeda darbas, kaimynai ir draugai, kurių ten susirandi, tačiau anksčiau ar vėliau atsiranda elementarus Lietuvos ilgesys, kurį kompensuoja bendravimas su iš ten pat kilusiais žmonėmis. Yra ir kitas aspektas. Dvejus metus iš eilės Airijoje rengėme labdaros akcijas. Pirmaisiais metais rinkome lėšas vaikų dienos centrams Lietuvoje, o kitąmet – Santariškių ligoninės vaikų Onkologijos skyriui. Taip jautėmės galintys bent kažkuo prisidėti prie didesnės Lietuvos gerovės.

Jei šalies, kurioje gyveni, žmonės yra uždari ir nelabai mėgstantys įsileisti svetimšalių į savo ratą, tokio susitelkimo reikiamybė išauga. Su airiais dėl to problemų nekildavo, jie pakankamai



draugiški ir atviri žmonės. Be to, Airijoje populiarūs vadinamieji *park run* – savanoriška iniciatyva rengiami nemokami bėgimai parkuose. Tereikia į juos užsiregistruoti ir gauti savo brūkšninį kodą, kuris, pasiekus finišą, nuskenuojamas ir taip sužinomas savas rezultatas. Tokie *park run* vykdavo prie pat mano namų esančiame parke, taip kad ir be Airijos lietuvių bėgikų klubo galėjau pasitenkinti sportu ir bendruomenišku kas savaitę. Bet, kaip jau minėjau, suveikia kiti motyvai.

Net ir išvykęs iš Airijos seku, kaip sekasi bėgimo klubui, ir man labai smagu matyti, kad jis tapo tradicija kartą per mėnesį susitikti, pabėgioti bei pabendrauti. Labiausiai džiugina tai, kad jis gyvas, nuolat pasipildantis ir reikalingas.

Kaip manote, ar Vilniaus maratonas galėtų pritraukti bėgiojančius pasaulio lietuvius ir tapti jų susitikimo vieta?

Manau, kad tai geras ir realus lūkestis. Bėgikai visą laiką ieško įdomių varžybų, kurios suteiktų įdomaus patyrimo. Paryžiuje ar Niujorke pribloškia masiškumas ir pasaulinis lygis, tačiau sugrįžti į tėvynę susitikti su artimaisiais bei pakviesti juos ateiti palaikyti bėgime yra natūralus žmogiškas noras, vėliau virsiantis brangi prisiminimu. Be to, rugsėjo mėnuo – gražus metas Lietuvoje, galintis tapti trumpu atostogų pratęsimu.

Kaip atrodo Jūsų bėgimo treniruotės grįžus gyventi į Vilnių?

Kartu su kolegomis įkūrėme Užsienio reikalų ministerijos bėgikų klubą ir stengiamės dalyvauti prasmingose varžybose kartu, pavyzdžiui, Sausio


13-osios, Medininkų bėgime, taip pat Vilniaus maratone.

Deja, dabar mano treniruotės kiek pristabdytos, mat buvo plyšęs kelio meniskas, turėjau operaciją ir šiuo metu vyksta reabilitacija.

Nesu labai įdomus bėgiko pavyzdys: bėgu savo malonumui, kaip ir daugelis stebiu asmeninius rezultatus ir noriu juos pagerinti. Bent jau 3–4 kartus per savaitę stengiuosi pabėgioti ir tai darau bet koku oru. Esu prisijungęs prie Vilniaus bėgimo klubo su Karoliu Urbelioniu, kuris man yra kelrodis treneris, padedantis taisyklingai ir gerai bėgti. Tačiau ne visada turiu laiko prisijungti prie treniruočių, todėl dažnai individualiai išbėgu nuo 5 iki 10 km. Apmaudu, kad šiuo metu negaliu laikytis įprasto režimo. Ir nors fizinio skausmo nejaučiu, tačiau, reikia pripažinti, širdį skauda. ■



Lengv^os
gravitacij^os



RUOŠIAMĖS PASIRINKTAI DISTANCIJAI

Nusprendusiems išbandyti savo jėgas „Danske Bank Vilniaus maratone“ pasirinkimo tikrai netrūks. Norintys tiesiog pajusti bėgimo šventės dvasią galės rinktis be didesnio sunkumo įveikiamą 4,2 km distanciją. Pageidaujantys gauti daugiau varžybų adrenalino galės rinktis 10 km trasą, o labiau patyrę mėgėjai sau iššūkį greičiausiai nuspręs mesti pusmaratonio distancijoje. Galop užkietėję ir daug kilometrų treniruotėse spėję įveikti bėgikai galės ryžtis rimčiausiam iššūkiui – maratonui.



TRYS BĖGIMO ETAPAI

Ilgesnių distancijų bėgimas yra ištvermės sportas. Praktikuojant tokias sporto šakas laikas, praleistas treniruojantis, dažniausiai yra proporcingas per varžybas pasiektam rezultatui. Tai reiškia, kad kuo didesnę bendrą kilometrų skaičių sugebėsite nubėgti prieš varžybas, tuo ilgesnį atstumą per trumpesnį laiką įveiksite lemiamą dieną. Aišku, varžybų metu gali nutikti įvairių netikėtų dalykų, pavyzdžiui, spaudžiantis batelis ar sutrikęs virškinimas taps kliūtimi siekti pageidaujamo rezultato. Vis dėlto tinkamas pasiruošimas jau užtikrins apie 70 proc. jūsų sėkmės varžybų dieną.

Kaip tinkamai pasiruošti? Tinkamas pasiruošimas priklauso nuo esamos bėgiko formos ir asmeninių jo tikslų. Kaip pastebi Vilniaus bėgimo klubo treneris

Karolis Urbelionis, tam, kuris dar nėra nubėgęs maratono, pagrindinis iššūkis – distancijos įveikimas, o treniruotės bus skirtos atstumui didinti. O tas, kuris jau yra įveikęs kelis maratonus, orientuosis į savo greitį ir turės treniruotis kitaip.

Tad nuo ko pradėti? Pirmiausia naudinga išsiaiškinti, kiek pajėgiate. Profesionalūs treneriai bėgikus pagal pajėgumą skirsto į dešimt, kartais net ir daugiau, skirtingų lygių. Kiek paprastesnis į(si)vertinimo būdas yra žvelgti į savo pajėgumą kaip į vieną iš trijų skirtingų etapų.

Bėgimo džiaugsmas. Pirmiausia bėgimas turi teikti malonumą. Tad tam, kad jis taptų nesunkiai įkandamu ir mėgstamu užsiėmimu, reikalingas reguliarumas. Reguliarumas šiuo atveju reiškia bent 3–4 kartus per savaitę vykstančias

treniruotes, kurių trukmė – 30–45 minutės. Toks bazinis aktyvumo lygis per keletą mėnesių pagerins fizinę formą, o per ilgesnį laiką lems ir geresnę sveikatos būklę ar padės sumažinti sveikatos rizikos veiksnius. Beje, dalis bėgiojančių žmonių lieka šiame etape, tačiau nėra nieko blogo – tiesiog jiems bėgimas yra kaip būdas atsipalaiduoti, pakeisti aplinką ar paįvairinti kitą sportinę veiklą.

Rezultato siekis. Vis dėlto kiti, kurie ima bėgioti reguliariai ir dalyvauja bėgimo varžybose, ilgainiui užsidega siekti geresnio rezultato – nubėgti ilgesnį atstumą ar įveikti jį per trumpesnį laiką. Pradžioje paprasčiausias būdas gerinti savo rezultatus yra didinti

įveikiamą atstumą. Bet laiko požiūriu trumpesnis ir našesnis būdas – imtis specifinių treniruočių. Todėl, be bazinio bėgimo, rekomenduojamos dar bent 3 tipų treniruotės – vidutinio greičio bėgimas, greiti ir trumpi intervalai ir kartą per savaitę įveikiama ilgesnė distancija. Tinkamai suplanuotos šio tipo treniruotės gali duoti didžiausią postūmį pagaiduojamam rezultatui.

Visapusiš tobulėjimas. Pastebimai gerinti rezultatą iš pradžių gana paprasta – užtenka reguliarumo, vėliau praverčia tikslinės treniruotės. Kai išnaudojamos šios tobulėjimo galimybės, lieka sutelkti dėmesį į detales ir psichologiją. Įgiję daugiau bėgimo patirties daugelis patiria, kad bėgimas nėra tik kilometrai ir

skirtingas greitis. Jis apima kur kas daugiau, įskaitant mitybą, raumenų stiprinimo pratimus, alternatyvų sportą, poilsį ir galop psichologinį nusiteikimą. Ne veltui bėgdami ilgas distancijas dažniau nugali 30 metų ribą perkopę bėgikai, kurie turi daugiau patirties ir geba geriau suvaldyti įvairius veiksnius tiek pasirošimo metu, tiek per varžybas.

Vis dėlto nepriklausomai nuo dabartinio jūsų lygio, tinkamas pasirengimas užtikrins, kad varžybų dieną visi kilometrai bus smagus išbandymas, o ne kankinanti prievolė. Toliau apie svarbiausius dalykus ruošiantis pasirinktai „Danske Bank Vilniaus maratono“ distancijai kalbamės su treneriu K. Urbelioniu.



JŪSŲ DĖKA REMIAME SPORTĄ

8%

LOTERIJOS BILIETO
kainos skiriama rėmimui

24

METUS padedate remti
Lietuvos sportą

48

MILIJONAI eurų
jau skirti Lietuvos sportui





Augusto Didžgalvio nuotr.

„ŠVYTURIO BALTAS NEALKOHOLINIS“ 10 KM DISTANCIJA

„Pradedantiems bėgikams visada rekomenduoju neskubėti stengtis įveikti maratono, o verčiau kelis kartus prieš tai įveikti trumpesnes distancijas vis didesniu greičiu“, – sako K. Urbelionis.

Tad 10 km distancija yra geras pasirinkimas tiems, kurie pirmą kartą varžybose nori išbandyti savo jėgas. Tačiau ji tinka ne tik naujokams. Ši distancija yra puikus greičio ir ištvermės mišinys, kuris leis spręsti apie jūsų pasirėngimą bėgti ilgesnes distancijas ar padės nustatyti silpnąsias vietas.

Kaip pastebi K. Urbelionis, šią distanciją galėtų įveikti dauguma nuolat sportuojančių žmonių, jie nebūtinai turi būti bėgikai. „Tačiau tai nereiškia, kad

treinuotis nereikia. Stenkitės bėgioti reguliariai, bėgimą galite derinti su tokiomis sporto šakomis kaip važiavimas dviračiu ar plaukimas“, – sako treneris.

Reguliarių treniruočių pagrindą turėtų sudaryti gana nedidelio krūvio, maždaug 30 min. trukmės bėgimas, kai širdies apkrova neviršija 70 proc. visų pajėgumų. „Bėkite mažu greičiu, – teigia K. Urbelionis. – Bėgimas turi teikti džiaugsmą, tad nesistenkite bėgti greitai. Jūsų greitis turėtų būti toks, kad laisvai galėtumėte kalbėtis.“

Praejus kelioms savaitėms ar mėnesiui, reguliarias bazinio krūvio treniruotes galima papildyti vienu ilgesniu bėgimu per savaitę. Jo trukmė turėtų prilygti laikui, per kurį planuojate įveikti varžybų

distanciją. Galop, treniruotėms pajvairinti ir didesniai greičiui įgyti pridėkite ir intervalus, kai vienos treniruotės metu bėgama keičiant greitį. Šiuos greičio intervalus taip pat galima atlikti pasirinkus statesnę keliasdešimties metrų įkalnę ir įbėgant į ją kelis ar keliolika kartų.

Tiesa, varžybų dieną nesistenkite visų savo „kozirių“ atskleisti vos tik nuskambėjus startiniam šūviui. Kaip pastebi K. Urbelionis, per didelis starto greitis yra dažniausiai pasitaikanti pradedančių bėgikų klaida. „Iš tiesų gana lengva pasiduoti startiniam jauduliui ir pirmuosius kilometrus bėgti kartu su mase. Bet tie, kurie susitvardys iš pradžių, turės daugiau galimybių išlaikyti pastovų bėgimo greitį visą distanciją“, – teigia treneris.

„RIMI“ PUSMARATONIS

Jei renkatės šią distanciją, bėgimas greičiausiai jums jau pažįstamas. Jeigu iki šiol tai darėte nereguliariai, tai netruks tapti reguliarium užsiėmimu. „Ruošiantis įveikti pusę maratono, per savaitę reikėtų nubėgti bent 35–40 km. Tad dviejų treniruočių bus per mažai, rekomenduojčiau treniruotis bent 4 kartus“, – teigia K. Urbelionis.

Kad pavyktų sėkmingai įveikti pusės maratono distanciją, pirmiausia reikalinga ištvermė. Tad jai ruošiantis reikia ne tik reguliarumo, bet ir ilgesnių distancijų treniruočių. K. Urbelionis rekomenduoja vieną kartą per savaitę nubėgti apie 15–16 km atstumą. „Jei tokios treniruotės dar nesate įtraukę, pradėkite nuo 9–10 km ir kiekvieną savaitę pridėkite po kilometrą – nuosaikiai didėjančio krūvio nė nepajusite“, – sako treneris.

Pasiruošimą pusmaratoniui rekomenduotina papildyti ir kito tipo treniruočėmis – anksčiau minėtais intervalais ir didesnio krūvio bėgimu (vadinamosios tempinės treniruotės). Šio tipo treniruotės, kurių metu bėgamos kelios atkarpos po keliolika minučių kiek lėtesniu už varžybų greičiu, veiksmingai padidina greitį ir ištvermę. Be to, tokia treniruočių įvairovė prisidės ir prie įdomesnės kasdienės rutinos.

Tiesa, kartais pravartu išbandyti ir bėgimą varžybų greičiu. „Planuokite, kokiu greičiu bėgsite varžybose, ir tuo greičiu stenkitės pabėgioti treniruočių metu – nuo trumpesnių atkarpų iki 10–12 km. Kuo labiau „prisijaukinsite“ planuojamą greitį treniruotėse, tuo gražesni būsite varžybų nuotraukose“, – pataria K. Urbelionis.

Kadangi bendras per savaitę įveikiamų kilometrų skaičius ruošiantis pusmaratoniui gerokai išauga, papildomai dėmesio reikėtų skirti raumenų grupėms, susijusioms ne tik su kojomis, t. y. pilvo preso, nugaros ir sėdmenų raumenims. Neteisingą laikyseną, greitą nuvargimą ir nemažą dalį traumų tarp bėgiojančių žmonių nulemia nepakankamai stiprūs išvardytų grupių raumenys. Tad fiziniai pratimai šioms raumenų grupėms yra gera prevencijos priemonė nuo traumų, kuri padeda pagerinti ir bendrą bėgiko formą.

Paskutinis patarimas – treniruotis bus daug lengviau, jei tai darysite kartu su bendraminčiais. „Susiraskite patyrusių draugų ar prisijunkite prie Vilniaus bėgimo klubo – kartu treniruotis bus lengviau. Be to, prieš ką nors darydami visada galėsite pasitarti su labiau patyrusiais bėgikais ir treneriais“, – sako K. Urbelionis.



Maistas Sportui

www.MaistasSportui.lt

NUTREND®

PAPILDAI
IŠTVERMĖS SPORTUI



	PRIEŠ	MARATONO METU	PO
	ISODRINX ENDUROSNAK POWERBIKE	ISODRINX MAGNESLIFE CARBOSNAK	ISODRINX MAGNESLIFE TURBOSNAK
	0 km	21 km	42 km

MARATONAS

Pasirinkus bėgti maratoną, viskas tampa rimta. Laiko, kurio prireiks tinkamai pasiruošti šiai 42 km ir 195 m distancijai, teks skirti kur kas daugiau negu rušiantis įveikti anksčiau minėtus atstumus. Dalykų, į kuriuos būtina atkreipti dėmesį, taip pat atsiranda kur kas daugiau.

K. Urbelionio teigimu, kad sėkmingai pavyktų įveikti maratoną, treniruotėse per savaitę reiktų nubėgti bent 70 km atstumą. Tai reiškia, kad šis atstumas virsta į 6–7 val. per savaitę, kurios yra skiriamos vien bėgimui. Papildomo laiko prireiks pratimams, padedantiems sustiprinti raumenis.

Taip pat daugiau svarbos įgis tinkamas poilsis. Galbūt tai jau žinote, bet verta dar kartą akcentuoti, kad raumenys atsistato ir sustiprėja tada, kai jie ilsisi. Tai

vadinama adaptacija prie krūvio. Iš esmės treniruotės nedaro nieko kito, kaip tik nuvargina organizmą. Poilsio metu organizmas atsistato į būklę, kuri yra pajėgesnė negu anksčiau. Tam, kad atsistatymo procesas būtų veiksmingas, būtina tinkamai paskirstyti treniruočių krūvį ir poilsį.

Tad tinkamai paskirstyti didelį skaičių treniruočių ir laiką poilsiui padeda sudarytas konkretus pasiruošimo planas. Pirmą kartą sudaryti tokį planą gali būti iššūkis, todėl iš pradžių reiktų pasitelkti profesionalaus trenerio ar patyrusio bičiulio pagalbą. Taip pat galima pasiremti bėgimui skirtose knygos ar specializuotose interneto svetainėse pateikiamais planais.

Tačiau net ir turint planą ne visada pavyks laikytis nustatyto treniruočių grafiko. Ne bėda, tik reiktų atsiminti, kad, praleidus vieną treniruotę, per kitą „atidirbti“ už dvi nėra gera idėja. Taip rizikuosite labiau

nuvarginti organizmą ir nepaliksite pakankamai laiko atsigausti prieš kitą treniruotę. Apskritai, staigus krūvio padidėjimo reikėtų vengti – reguliarumas, kaip ir kitose distancijose, taip ir čia, yra svarbiausia.

Kiti svarbūs dalykai: mityba, tinkama apranga ir avalynė, vanduo ir energiniai papildai. Daugelis intensyviai sportuojančių žmonių savo mitybą pakoreguoja gana natūraliai, nes pats organizmas ima „reikalauti“ lengviau virškinamo ir sveikesnio maisto.

Tačiau mityba prieš intensyvią treniruotę, ypač prieš varžybas, – visai kitas klausimas. Kiekvienas bėgikas turi pats atrasti, kas jam yra geriausia ir nesukels nepatogumų. Kai kuriais atvejais tai gali reikšti, kad negalima valgyti jokio sunkiai virškinamo maisto bent 24 val. iki varžybų. „Maistas neturėtų apkrauti skrandžio, būti lengvai virškinamas ir suteikti kuo daugiau energijos. Bananai, košė ar dar kas nors yra kiekvieno pasirinkimas. Tik primygtinai siūlau išmėginti planuojamą mitybą treniruočių metu – tai, kas tinka ryte prieš darbą, nebūtinai nesiprašys lauk bėgant“, – pastebi K. Urbelionis.

Energiniai papildai taip pat yra ta sritis, kai nereiktų eksperimentuoti varžybų metu, viską reikia būti išbandžius ir atradus prieš tai. Bėgimo bateliai, bėgimo apranga ir kiti aksesuarai taip pat turi būti ne kartą išbandyti ir patogūs.

O varžybų dieną stovint prie starto linijos reikia galvoti ne apie valandų ir minučių skaičių, bet apie distancijos įveikimą. „Jūsų tikslas – įveikti distanciją, todėl bet koks laikas kirtus finišo liniją bus geras. Neskubėkite iš pradžių, nes visų sutaupytų jėgų labai prireiks paskutinėje distancijos dalyje“, – pataria K. Urbelionis.

Siekiate to ar ne, pasiruošimas maratonui bent kuriam laikui turės tapti gyvenimo būdu, o jus iš karto bus galima priskirti prie trečios grupės bėgikų, kurie nori ir yra pasiryžę tobulėti įvairiose srityse.





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.



„RIMI ŠEIMOS“ 4,2 KM BĖGIMAS

Norite pajusti bėgimo šventės nuotaiką ar bent trumpam bėgimu užkirsti savo artimiausius žmones? Tai distancija, kurią greičiau ar lėčiau gali įveikti daugelis. Aišku, prieš įveikiant šią distanciją rekomenduotina bent kelis kartus išbėgti pasitreniruoti ir pajusti, ką reiškia bėgimas. Kita vertus, 4 km su trupučiu bus įkandami net ir didžiausiems avantiūristams, kurie pastarąjį kartą bėgimo batelius avėjo dar mokykloje.



„LIETUVOS PAŠTO“ ESTAFETĖ

Raskite dar tris bendraminčius iš savo šeimos, draugų ar bendradarbių būrio ir tapkite komandinės iniciatyvos dalimi. Estafetėje 4 bėgikai turi įveikti po 10 km atstumą, todėl pasiruošimo sėkmė daugiausia priklauso nuo asmeninio visų bėgikų pajėgumo. Pagrindinis patarimas – kvieskite jungtis už save greitesnius bėgikus. Motyvacijos suteiks tai, kad stengsitės ne dėl savo, o dėl bendro visos komandos rezultato. Galop sėkmingai užbaigę estafetę turėsite teisę pasidžiaugti, kad kartu įveikėte įspūdingą 40 km atstumą. ■

PASKUTINIAI KILOMETRAI:

GEDIMINO GRINIAUS MOTYVACIJOS METODAI

„Atsitrenkiau į sieną.“ „Tiesiog dingo jėgos.“ „Tai buvo ne mano diena.“

Tokie ir panašūs pasiteisinimai kartojami tų, kurie palūžo bėgdami paskutinius kilometrus ir buvo priversti lėtai nusliūkinti į šoną.

Aišku, kartais organizmas iš tiesų neleidžia bėgti toliau, todėl fiziologinių signalų nereikėtų ignoruoti. Tačiau jei esate tinkamai pasiruošęs varžyboms, jus greičiausiai bandys stabdyti viena labai įnoringa kūno dalis.

Kaip pastebi vienas geriausių ultrailgų distancijų bėgikų Gediminas Grinius,

paskutiniais trasos kilometrais mums dažniausiai tenka „galynėtis“ su savo smegenimis. Tad ir būdai, kaip laimėti šią kovą, turėtų būti paremti psichologija. Jeigu smegenys paskutiniais distancijos kilometrais nori įjungti „stabdį“, Gediminas mintis sutelkia į penkis

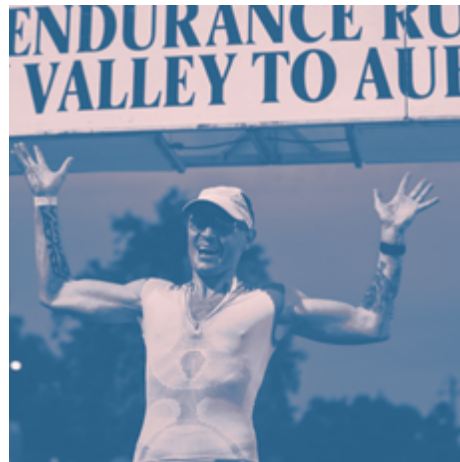
dalykus. Šie jo metodai galbūt ir jums padės įveikti pagundą sustoti ir leis pasiekti geriausią asmeninį rezultatą bėgant maratoną ar kitą ilgą distanciją.

ŠEIMA

Už finišo linijos laukiantys artimi ir brangūs žmonės visada tiki ir žino, kad Gediminas sugebės įveikti bet kokią distanciją, už jį serga ir jo laukia. Net jei šeimos nariai yra namuose, noras juos pradžiuginti savo pasiekimu yra stipri motyvacija judėti į priekį. Be to, yra ir dar vienas dalykas: „Jei nesugebėsiu užbaigti distancijos, koks pavyzdys būsiu savo vaikams?“ – retoriškai klausia Gediminas.

GRAŽA

Kam reikėjo keltis šaltais žiemos rytais, bėgti per lietų ir sniegą, jei viską mesi likus įveikti kelis paskutinius trasos kilometrus? Kadangi buvo investuota daug laiko ir pastangų į pasiruošimą, būtų tiesiog kvaila atsisakyti gražos prieš pat finišą. Todėl Gediminas tokiomis atvejais taria: „Ne, aš esu stipresnis, o ši silpnumo akimirka greitai praeis.“



DALYBA

Jei atsistojus prie starto linijos 42 km ir 195 m atrodo velniškai didelis atstumas, pabandykite jį padalyti. Nubėgti keturis kartus po 10 km ir dar šiek tiek jau neatrodo kaip niekada nesibaigianti užduotis. Tokį triuką naudoja Gediminas, o iki finišo likusį atstumą padalija į dar smulkesnes atkarpas, pavyzdžiui, 5 kartus po 2 kilometrus. „Daugybę kartų esu įveikęs tuos varganus 2 kilometrus, tai laisvai galiu padaryti ir dabar“, – sako jis.

DOVANA

Kai kam itin veiksminga paskata baigti distanciją gali būti savęs apdovanojimas malonia smulkmena, o gal ir didesniu dalyku po to, kaip antai, nauja tatuiruotė ar didelis šokoladinio pyrago gabalas. „Jei sugebėsiu išverti iki galo, save apdovanosiu daiktu, kurio seniai norėjau, bet nediršau įsigyti be jokios progos“, – save motyvuoja Gediminas.

KAIFAS

Jausmas, vadinamas bėgiko *kaifu*, gali užplūsti įveikus dalį distancijos ir paskatinti pasijusti taip, tarytum visi iki šiol įveikti kilometrai buvo niekis ir kad taip galėtum bėgti be galo. Tiesa, kartais šis jausmas gali taip ir neapimti, bet siekis jį patirti dar ir dar kartą į priekį varo geriausius ilgų distancijų bėgikus pasaulyje, tarp jų ir Gediminą.

„Galvok apie tą nerealų jausmą, kuris užplūsta pasiekus užsibrėžtą tikslą, ir prisimink kitą graužiantį jausmą, kuris apėmė po to, kai silpnumo akimirka nusprendei viską mesti“, – sako Gediminas ir priduria: „Jei nori nugalėti, pirmiausia išmok kentėti!“ ■

Vienintelis toks sporto žurnalas Lietuvoje

0,38₀₇



www.sportlandmagazine.lt

SPORTLAND

BĖGIKŲ TRAUMOS IR KAIP JŲ IŠVENGTI

Pritrintas kojos pirštas, skaudantys blauzdų raumenys ar dilgčiojantys antkakuliai. Šios nedidelės traumos – kone kiekvieno aktyvesnio bėgiko kasdienybė.

Bet ką daryti susidūrus su rimtesniais skausmais? Sporto medicinos gydytojas, ilgų distancijų bėgikas ir ištvermės sporto treneris Andrius Ramonas apibūdina dažniausias traumas ir dalijasi patarimais, kaip jų išvengti.



NUGAROS APAČIA

Skausmai apatinėje nugaros dalyje nėra ūmios traumos požymis, tačiau nieko nedarant nemalonūs pojūčiai gali virsti varginančiu treniruočių palydovu. Šios kūno dalies įtampą dažniausiai lemia liemens stabilizatoriai ir netaisyklinga dubens padėtis bėgant. Beje, nuo to priklauso ir bėgimo efektyvumas bei potencialas siekti geresnių rezultatų. Lokalūs šios problemos sprendimo būdai (masažas, atpalaidavimo, tempimo pratimai) padeda sumažinti simptomus, bet geriausia pradėti nuo priežasčių. Netaisyklinga dubens padėtis bėgant nulemia prastą sėdmeninių raumenų darbą, todėl bėgikai pradeda daugiau akcentuoti kojos statymą, o ne gerą atsispyrimą. Tai nėra efektyvus energijos panaudojimas bėgant.

Nuo ko pradėti? Pirmiausia pasistenkite pajusti, kokia jūsų liemens ir dubens padėtis, kai dirbate, sėdite, einate, o ypač kai bėgate. Kartais skirkite visą treniruotę bandydami įvertinti, ar bėgdami riečiatės per liemenį, kada tai nutinka – treniruotės pradžioje ar nubėgus daugiau kilometrų, kai bėgate į kalną ar leidžiatės nuokalne. Įgūdį jausti ir kontroliuoti atskiras kūno dalis galima išlavinti. Kai pavyks suprasti, kokia yra neutrali jūsų liemens ir dubens padėtis, stenkitės ją išlaikyti visų fizinių pratimų liemeniui stiprinti metu, taip pat bėgiodami.

Tai būdas visam laikui išspręsti sportuojant patiriamą apatinės nugaros dalies įtampą. Be to, liemuo, esantis neutralios padėties, yra stipriausias ir stabiliausias, todėl kiti apatinių galūnių raumenys

taip pat dirba efektyviau. Bėgant liemuo turėtų būti tiesus, o visa viršutinė kūno dalis nežymiai palinkusi į priekį.

KOJŲ PATEMPIMAI

Visos Achilo sausgyslės ir blauzdos raumenų bėdos kyla dėl neadekvataus fizinio krūvio arba netinkamo šių elementų naudojimo. Žmogaus sausgyslės susiformavusios taip, kad kiekvieno žingsnio metu sukauptą „nemokamą“ energiją ir ją atiduotų atsispiriant. Daugelis bėgikų, užuot leidę sausgyslėms atlikti savo darbą, papildomai įdarbina raumenis. Taip ilgainiui nuvarginami ir blauzdos raumenys, ir pati Achilo sausgyslė.

Achilo sausgyslės srities problemos dažniausiai atskleidžia tai, kad bėgimo tempą

stengiatės išlaikyti darydami didesnius žingsnius ir pamirstate gerai atsispirti. Kartais šį įprotį ištaisyti pakankamai lengva vien pakeitus žingsnių dažnį. Bet kitais kartais tai lemia ne tik įprotis, bet ir čiurnos mobilumo ar šlaunies tiesėjų elastingumo trūkumas, kurį stengdamiesi kompensuoti didinate žingsnį. Verta prisiminti, kad liemuo bėgant visuomet turi išlikti neutralus, o čiurnos sąnario ir klubų judesiai turi būti laisvi. Skirkite laiko čiurnų ir klubų tempimo pratimams. Atminkite, kad raumenų elastingumui padidinti gali prireikti net kelių mėnesių, tad šie pratimai turėtų tapti kasdieniu įpročiu.

KELIO SKAUSMAS

Kelio problemas dažnai nulemia panašios priežastys kaip ir blauzdos raumenų ir Achilo sausgyslės patempimus. Nėra kito būdo bėgti greičiau už gerą atsispyrimą! Jei nepavyksta, priekiniai



šlaunies raumenys dirba daug sunkiau, per ilgą laiką tai sukelia priekinės kelio sąnario dalies maudimą ir skausmus. Pabandykite pajusti, kurios raumenų grupės bėgant pavargsta labiausiai: jeigu priekiniai šlaunies raumenys, vadinasi, juos naudojate per daug.

Gero atsispyrimo įprotį ir pojūtį padeda išlavinti stiebimosi nuo kulno stovint ar šuoliavimo pratimai. Be to, bėgimą galima palyginti su tūkstančiais mažų pritūpimų viena koja. Šis palyginimas padeda suprasti, kad net klubų padėties pokyčiai yra susiję su kelio sąnario padėtimi (pavyzdžiui, per didelės klubų sukimas į vidų verčia kelio sąnarį elgtis taip pat). Vieni pagrindinių raumenų, valdančių klubo padėtį bėgant, yra sėdmenų raumenys. Vien bėgant netaisyklinga laikysena nepasikeis, todėl taip pat reikėtų skirti daugiau dėmesio dubens srities raumenims stiprinti.

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 apvalkalas su yra atpalaiduojamas 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, sąnarių skausmams) gydyti, esant skausmingoms mėnesinėms, karščiavimui. Vartojimo būdas ir dozavimas: suaugusiesiems 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, praityje yra buvę padidejusio jautrumo reakcijų vartojant kitą nesteroidinį vaistą nuo uždegimo, yra sunkus kepenų, inkstų ar širdies funkcijos nepakankamumas, yra ar praityje 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 neštumo 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.

VISAPUSĖS TRAUMOS

Pradedantys bėgikai kartais susiduria su situacijomis, kai, rodos, visi sąnariai ir raumenys kenčia nuo bėgimo ir skausmas šokinėja nuo vieno sąnario prie kito. Ką daryti? Reikėtų pagalvoti, kaip sumažinti bendrą bėgimo krūvį sąnariams ir raumenims. Realybėje tai reiškia, kad reikia gerinti bėgimo techniką: padažninti žingsnių skaičių bėgant, subalansuoti kūno padėtį taip, kad pėda žemę paliestų vidurine dalimi. Kartais tai pavyksta padaryti vien išlaikant dėmesį ir stengiantis bėgti „minkščiau“. Neutrali dubens padėtis taip pat labai svarbi paskirstant krūvį raumenims ir sąnariams. Dėl to bėgikui svarbu treniruotis ne tik bėgant, bet ir atliekant įvairius fizinius pratimus. Jie ne tik padės sustiprinti bėgimui svarbius raumenis, bet ir pagerins erdvinį įvairių kūno dalių, ypač dubens, pojūtį. ■

Daugiau A. Ramono patarimų galite rasti svetainėje ultraendurance-coaching.com.



BĖK SVEIKAI! SVEIKATOS ATMINTINĖ DALYVIAMS

Dalyvaudami „Danske Bank Vilniaus maratone“ esate atsakingi už savo veiksmus bei sveikatą. Tad sąmoningas ir racionalus sveikatos būklės įsivertinimas gali ne tik padėti lengviau pasirinkti tinkamiausią distanciją, bet ir užkirsti kelią galimiems negalavimams ar nelaimėms.

Kviečiame atlikti trumpą „Kardiolitos“ klinikų testą, padėsiantį atkreipti dėmesį į svarbiausius rizikos faktorius.

1. Šiuo metu vartojate kokius nors vaistus.
 Taip Ne
2. Šiuo metu gydotės arba jums kada nors buvo diagnozuota širdies liga (miokardo infarktas, krūtinės angina, kardiomiopatija, sutrikęs širdies vožtuvų darbas, širdies ritmo sutrikimai ir kt.)
 Taip Ne
3. Kada nors esate netikėtai praradę sąmonę.
 Taip Ne
4. Vienas iš Jūsų šeimos narių netikėtai mirė nuo miokardo infarkto ar insulto.
 Taip Ne
5. Praėjo daugiau nei metai nuo pastarojo Jūsų sveikatos patikrinimo.
 Taip Ne
6. Turite aukštą kraujospūdį.
 Taip Ne
7. Turite aukštą cukraus kiekį kraujyje (sergate diabetu).
 Taip Ne
8. Turite aukštą cholesterolio lygį kraujyje (sergate hiperlipidemija).
 Taip Ne
9. Jūs rūkote.
 Taip Ne

Jeigu kuris nors iš aukščiau paminėtų teiginių yra tinkamas apibūdinti Jūsų sveikatą, rekomenduojame dėl dalyvavimo „Danske Bank Vilniaus maratono“ pasikonsultuoti su savo šeimos arba sporto gydytoju. Ypač rekomenduojame gydytojų konsultacijas ir diagnostinius tyrimus tiems, kurie ketina įveikti ilgiausias (42,195 km bei 21,098 km) distancijas.

* Jūs neprivalote „Danske Bank Vilniaus maratono“ organizatoriams pateikti sveikatos patikros išrašo.

* Sveikatos atmintinė yra sukurta tik tam, kad Jūs atidžiau įsivertintumėte savo sveikatos būklę bei pajėgumą dalyvauti „Danske Bank Vilniaus maratone“.

* „Danske Bank Vilniaus maratono“ sveikatos atmintinė sudaryta bendradarbiaujant su oficialiu medicinos paslaugų partneriu „Kardiolitos“ klinikomis bei remiantis tarptautine maratonų patirtimi.

Specialistai ir profesionalūs sportininkai tinkamą ir subalansuotą mitybą linksniuoja kaip vieną iš pagrindinių sveiko ir aktyvaus gyvenimo būdo dedamųjų. Tad kokį maistą rinktis, kad jis teiktų energijos, padėtų kuo greičiau atsigauti ir siekti puikių rezultatų? Apie tai kalbamės su medike, detoksikacinės bei augalinės mitybos žinove Gražina Gum.

Gražina, kokią įtaką mums daro maistas?

Maistas – tai degalai, kuriais įkrauname savo organizmą. Mūsų kūnas yra gyvas ir jam ypač reikalingas itin maistingas maistas, o ne balastas, tik tam tikrą momentą suteikiantis tariamo sotumo jausmą. Kodėl tariamo? Kai valgomas nemaistingas, perdirbtas maistas, kuriame nėra gyvybės ir maistinės vertės, kūnas nėra maitinamas. Tai galime greitai pajusti, jei po valgio norisi eiti pogulio. Tokia savijauta rodo, kad organizmas ne tik negavo maistingų medžiagų, bet dar turi eikvoti savo energiją, kad suvirškintų. Kita vertus, gerdami šviežiai spaustas vaisių bei daržovių sultis, trintų vaisių kokteilius ar valgydami šviežias daržoves jaučiamės energingi, neapsunkstame, maistas lengvai suvirškinamas. Jei sportuojame ir valgome nemaistingą maistą, organizmas sensta greičiau, dėvisi, pradeda negaluoti, eikvojamos, nepapildomos ir pilnavertiškai neatstatomos organizmo jėgos.

Kaip pajusti, kad maistas nėra maistingas?

Jei savo maistą deriname neteisingai, tuojau juntamas sunkumas po valgio, organizmas nevirškina, ryte jaučiamės taip pat sunkiai. Todėl rekomenduojau

SPORTININKO DIETA: MAISTINGO IR SOTAUS MAISTO PASLAPTYS

TAI BUS DIDŽIAUSIAS TAVO BĖGIMAS!



ŠOKOLADINIS PROTEINAS

- 1–2 bananų
- 1 apelsino
- 3–4 datulių
- 2 stiklinių migdolų pieno
- Jei neturime, į 2 stiklines vandens dedame 1/4 mėgstamų riešutų ar sėklų
- 1 v. š. kakavos
- 1–2 cm imbiero šaknies

Viską susmulkinti iki vientisos masės virtuviniu kombainu arba trintuvu.



POMIDORŲ SKRIDINĖLIAI SU MIGDOLŲ UŽTEPU

- 0,5 stiklinės migdolų ar saulėgrąžų
- 1/4 cukinijos
- 1/4 citrinos sulčių
- 0,5 a. š. druskos
- 1/4 a. š. Kajeno paprikos
- 1 skiltelės česnako
- šakelės petražolių

Visus ingredientus gerai sutrinti daržovių pjaustykle (virtuviniu kombainu arba trintuvu). Tepti ant pomidorų, cukinijų skridinėlių.

valgyti itin daug daržovių, vaisių, įvairių kruopų, kurios yra itin naudingos sportuojantiems.

Vis dėlto mūsų organizmai yra skirtingi. Tad reikėtų kiekvienam protingai paieškoti sau tinkamos mitybos viduriuko. Ir labai svarbu, kad maistas būtų kuo mažiau termiškai apdorojamas, antraip žūsta fermentai – viena iš svarbiausių medžiagų – ir vitaminai. Juk gamta pasirūpino, kad augalai būtų tobuli. Tik mes linkę juos sugadinti.

Dažnai girdime sakant, jog esame šiauriečiai, tad mums reikalinga mėsa. Ar sutinkate su šiuo teiginiu?

Ši tema begalinė. Esame skirtingi, tad tikrai ne visiems tinkamas yra gyvūninės kilmės maistas. Žinau daugybę žmonių visame pasaulyje, kurie puikiai jaučiasi, sportuoja, siekia optimalių rezultatų ir visa tai – be gyvūninės kilmės produktų. Žinoma, reikia įsiklausyti į savo kūną. Nors tai būna itin sunku, ypač daug sportuojantiems. Bent keletą dienų labai rekomenduočiau apvalyti organizmą, taip pajusti, ko iš tiesų jam reikia. Intensyviai sportuojantiems užtenka dieną ar pusdienį gerti tik trintus vaisių kokteilius. Ar bent jau keletą dienų atsisakyti miltinių, pieno bei mėsos produktų. Ir tai bus didžiulė nauda organizmui.

Kokius organizmui naudingus valgytumo įpročius siūlytumėte formuoti aktyviems ir savo sveikata besirūpinantiems žmonėms?

Be abejonės, pirmiausia vandens gėrimas. Gerti tikrai reikia ir ne mažiau nei 2–3 litrus per dieną. Kitas itin svarbus įprotis – rytais arba tarp valgio gerti trintų vaisių arba daržovių su žalumynais kokteilių. Organizmas atstatomas ir papildomas itin maistingomis gyvūninių medžiagomis. Į tokių kokteilių galite berti ir maisto papildų.

Trečias įprotis – nevalgyti vakare, mat tuomet itin apkraunamas kepenų ir viso organizmo darbas. Vakaras fiziologiškai yra netinkantis laikas virškinimui, miego metu turi atsinaujinti ir pailsėti visas organizmas. Ši praktika aktualesnė protingai dirbantiems ir mažiau fiziškai aktyviems žmonėms.

Ne mažiau svarbus yra miego režimas, alkoholio atsisakymas, pakankamas žalumynų (lapinių daržovių) valgymas.

Kokių produktų kalorijos bėgikams suteikia daugiausia energijos?

Grįžtu prie vaisių ir žalumynų kokteilių. Labai naudinga įprastą pieną pakeisti augaliniu (migdolų, kanapių, sezamų, moliūgų, lazdynų riešutų ir kt.). Vienas iš svarbių niuansų – prieš



ruošdami augalinį pieną išvardytus ir pasirinktus riešutus ar sėklas mirkykite bent kelias valandas vandenyje. Taip sėklos tampa gyvos, jų maistinė vertė padidėja, palengvėja jų įsisavinimas, maitinamas organizmas.

Įtraukite į racioną daugiau baltymų turinčių kruopų (lęšiai, spindulinės pupuolės, griekiai, žirniai, bolivinė balanda, nešlifuoti ryžiai, fermentuotos daržovės: rauginti kopūstai, burokėliai). Taip pat rekomenduoju įvairius nemaistingus padažus, tokius kaip majonezą ar pomidorų padažą, keisti į sėklų, riešutų padažus. Tai kur kas naudingiau.

Planuojame ilgą savaitgalio bėgimą. Kokių sveikų užkandžių ir gėrimų galime paruošti patys? O gal vertėtų rinktis energinius geliukus ir izotoninius gėrimus? Manau, kad kiekvienas vėlgi turi išbandyti ir pritaikyti sau. Negaliu teigti, kad tik vienas būdas geriausias, kadangi mes patys esame skirtingi, skiriasi ir mūsų pajėgumas. Rekomenduočiau pasiruošimo etapu vartoti kuo daugiau gyvo augalinio maisto. Labai naudingi trinti vaisių, daržovių kokteiliai su žalumynais, naudingas datulių vanduo.

Organizmo atstatymas po fizinio krūvio. Kaip tai padaryti naudingai, neapsunkinant skrandžio?

Visų pirma nekimšti bet ko. Būtų labai naudinga gerti trintus kokteilius su proteinu (bananas, datulės, kava, galima papildyti augaliniu proteinu). Taip pat rekomenduočiau valgyti sėklų, daržovių užtepus (maisto smulkintuvu sutrinti saulėgrąžų sėklos, pomidoras, morka, saulėje džiovinti pomidorai, paprika, druska, Kajeno paprika). Šį užtepą galima valgyti vieną, su avokadu, pomidorais, cukinija. Toks maistas atrodo lengvas, tačiau maistingas ir sotus. Jei norisi šilto maisto, virkite daržovių troškinuką su kruopomis. Jei valgo te duoną, geriausia rinktis visadalių grūdų ir tik keptą su raugu. Kitokio tipo miltiniai kepiniai blogai veikia organizmą, teršia, užkemša. ■

TAI BUS DIDŽIAUSIAS TAVO BĖGIMAS!



Gražina Gum

TAVO AKTYVIAM IR SVEIKAM GYVENIMUI



www.gglongevity.com



• NEALKOHOLINIS •

UŽ ASMENINES
PERGALES
BALTAS NEALKOHOLINIS





O KAIPGI DĖL TOS DEHIDRATACIJOS?

Viena iš auksinių bėgiko taisyklių – gerti daug skysčių. Tik dažnam kyla klausimas, kada, kiek ir ko gerti?

TAI BUS DIDŽIAUSIAS TAVO BĖGIMAS!



Bėgant organizmas prakaituodamas vėsinasi ir taip netenka skysčių. Kiekvienas žmogaus kūnas sutvertas individualiai, ir skysčius šalina kiekvienas individualiai. Skaičiuojama, kad, bėgant valandą, organizmas gali prarasti iki 2 litrų skysčių. Jei norite sužinoti individualų savo skysčių poreikį, per treniruotes galite nuogi pasisverti prieš ir po bėgimo. Kiekvienas numestas kilogramas prilygs 1 litrui skysčio. Tik įvertinkite nubėgtą trasą, laiką, nepulkite svertis lengvai parisnoję 10 minučių. Neapsigaukite, numestas 1 kg nėra lygu numestam svorio kilogramui. Šį kilogramą būtina atstatyti. Dehidracija varžybų ir treniruočių metu mažina fizinį pajėgumą, pailgina atsistatymo laiką, padidina sveikatos sutrikimų riziką. Tinkamas ir reguliarus vandens vartojimas fizinio krūvio metu yra itin svarbus, nuo to gali priklausyti galutinis varžybų rezultatas.

KADA IR KIEK GERTI?

Prieš varžybas siūloma išgerti ~ 500 ml skysčių, bet ne likus keletui minučių, geriausia 1–2 valandoms iki starto.

Gerkite ne vienu kartu, o per tam tikrą laiką. Atkreipkite dėmesį, kad skrandis per ketvirtį valandos pajėgus įsisavinti apie 200 ml skysčio.

Varžybų metu geriama skysčio kiekis ir dažnumas priklauso nuo to, kokią distanciją bėgate. Jei bėgate palyginti trumpą 4,2 km distanciją ir orientuojatės į laiką, galite trasoje negerti, jėgas atstatysite kirtę finišo liniją. Jei bėgate ilgesnę distanciją ar ilgesnį nei 30–40 min. laiką, gerti būtina. Pirmas vandens papildymas organizme turėtų būti po 15–20 min., nors troškulio dar galite ir nejausti.

Po varžybų gerti būtina. Ir nerasite jokios kitos literatūros ar taisyklės, teigiančios kitaip. Bet, matyt, ir nereikės įkalbinėti, nes atbėgę tik apie tai ir galvosite.

KĄ GERTI?

Dažniausias ir įprasčiausias gėrimas – vanduo. Jis atkuria skysčių pusiausvyrą ir neapsunkina organizmo, todėl tinka visais atvejais. Jei bėgate ilgiau nei valandą, bėgimo metu galite gurtknoti sportinius gėrimus ar skiestas natūralias vaisių sultis. Tokie gėrimai ne tik atkuria skysčius, bet ir palaiko natrio koncentraciją

kraujyje. Įveikus distanciją didelių ribojimų nėra, svarbu atstatyti skysčius, prarastą angliavandenių ir baltymų kiekį. Tam tinka ir vaisių sultys, jų kokteiliai, šokoladinis pienas, sportiniai atkuriamieji kokteiliai ar nealkoholinis alus. Pastarasis gėrimas jau tvirtinasi aktyvų gyvenimo būdą pasirinkusių žmonių bendruomenėje. Ir ne vien dėl savo skoniųjų savybių. Nefiltruotas nealkoholinis alus*, kaip parodė išsamus jo sudėties tyrimas nepriklausomoje laboratorijoje Prancūzijoje, yra B grupės vitaminų šaltinis, kurie mažina nuovargį ir pavargimo jausmą. Be to, 100 ml šio gėrimo tėra 30 kcal. Tikrai neverta savęs riboti, sudegintas kalorijų kiekis didžiulis. Nerekomenduojama gerti gazuotų gėrimų, dėl juose esančių dujų išgersite mažiau ir galite neatstatyti reikalingo skysčių kiekio. Jei norite pasilepinti kola ar juoda kava, geriau tai daryti prieš bėgimą, padidins budrumą. ■

*„Švyturio Baltas“ nealkoholinis alus. Tyrimas atliktas 2015 m. balandžio 23 d., remiantis siuntos ID 89000010251




DAL 1912
SARTORIA DELLA PASTA



Neatskiriama kiekvieno sportininko mitybos dalis

ĮPRASMINKIME SAVO BĖGIMĄ

Pernai, registruodamiesi į pasirinktos distancijos bėgimą, „Danske Bank Vilniaus maratono“ dalyviai paaukojo 3294,40 Eur. Puoselėdami šią tradiciją, šiemet taip pat kviečiame Jus ne tik bėgti, bet ir savo auka padėti labiausiai mūsų pagalbos prašantiems žmonėms. Mažais žingsneliais drauge galime prisidėti prie geresnio rytojaus kūrimo.



RIMANTO KAUKĖNO PARAMOS GRUPĖ

Šis labdaros ir paramos fondas veikia vi-soje Lietuvoje ir suteikia viltį, stiprybę bei džiaugsmą vaikams, kurių sveikatos būklė yra pavojinga gyvybei. Drauge su įvairių sportininkų, aktorių, savanorių ir kitų draugų pagalba Rimanto Kaukėno paramos grupė padeda patirti magiškų akimirų sergantiems vaikams.

Praeitais metais bėgimo dalyviai paaukojo 991,40 Eur, už kuriuos buvo išpildytos sergančių vaikų svajonės, nupirktos jiems reikalingos infuzinės pompos. Šiemet šiam fondui paaukotą sumą skirsime ligoniukų svajonėms išpildyti ir medicininei įrangai – infuzinėms pompoms bei motinos pieno analizatoriui, skirtam neišnešiotų naujagimių reikmėms.



MALTIEČIAI

Maltos ordino pagalbos tarnyba (MOPT) – tai seniausios pasaulyje, daugiau kaip 900 metų veikiančios, humanitarinės pagalbos organizacijos – Maltos ordino dalis, besirūpinanti pačiais skurdžiausiais visuomenės nariais ir ligoniais.

Lietuvoje MOPT veikia jau 25 metus, turi daugiau kaip 100 savanorių 40-yje Lietuvos miestų. Veiklos sritys: pagalba skurstantiems seneliams, ligoniams, benamiams, socialinę atskirtį patiriančioms vaikams, neįgaliesiems, pirmosios pagalbos teikimas.

Surinktas aukas panaudosime senų, ligotų ir vienišų žmonių pagalbos projektams („Maistas ant ratų“, „Socialinė slauga“).



RAUDONOS NOSYS GYDYTOJAI KLOUNAI

Tai Lietuvoje gydytojus klounus vienijanti organizacija, kurios tikslas – lankyti sergančius vaikus ligoninėse ir dovanoti jiems šypsenas, padedančias sveikti!

Skirdami paramą gydytojams klounams, JŪS tampate džiaugsmo misijos ambasadoriumi. JŪSŲ dėka klounai gali teikti emocinę pagalbą tiems, kam jos labai trūksta, ir skleisti geras emocijas dar plačiau.

Už paramą gydytojai klounai atsidėkoja dovanomis:

- parėmusiems 2 EUR ir daugiau dovanuoja klouno nosį
- parėmusiems 5 EUR ir daugiau dovanuoja klouno nosį + tušinuką
- parėmusiems 10 EUR ir daugiau dovanuoja klouno nosį + tušinuką + medžiaginį maišelį



VAIKŲ LIGONINĖS PARAMOS FONDAS

VAIKŲ LOGONINĖS FONDAS

Vaikų ligoninės fondas skatina visuomenės paramą Vaikų ligoninei ir jos gydytojams, remia ir palaiko iniciatyvas, tiesiogiai ir netiesiogiai prisidedančias prie vaikų gydymo, teikti pagalbą vaikams, sergantiems retomis, sunkiai gydomomis ligomis.

Šiomet už dalyvių paaukottus pinigus Vaikų ligoninės paramos fondas planuoja įsigyti itin reikalingų bekontaktių termometrų, kuriais pamatuojama vaiko temperatūra lengvai perbraukus juo per kaktą. Šios naujoviškos temperatūros matavimo priemonės – tikras išsigelbėjimas prireikus pamatuoti temperatūrą susijaudinuiam, verkiančiam mažam vaikui.

2015 m. „Danske Bank Vilniaus maratono“ dalyviai prisidėjo prie fondo inicijuoto Vaikų neurologijos skyriaus žaidimų, mankštos ir kineziterapijos kambario įrengimo. ■



Visus metus apie didžiausią Tavo bėgimą primins „Danske Bank Vilniaus maratono“ tušinukas. Jį galite įsigyti renginio metu **INFORMACIJOS** centre arba užsisakyti el. paštu info@vilniausmaratonas.lt. Kaina – 1 Eur.



MĖGAUKITĖS AKIMIRKA

Visos naujienos
jūsų lauks



DĖKOJAME „DANSKE BANK VILNIAUS MARATONO“ RĖMĖJAMS BEI PARTNERIAMS

GENERALINIS RĖMĖJAS



DIDIEJI RĖMĖJAI



RĖMĖJAI



DIDIEJI DRAUGAI



INFORMACINIAI RĖMĖJAI



DALYVIŲ KREPŠELIO PARTNERIAI



DRAUGAI

