

# Orientavimosi Sportas

ISSN 1822-4962



**Bronzinis Dienoraštis**  
Indrės įspūdžiai iš WUOC

**OS Archyvai**

## Jonas

- kuklioji  
ateities žvaigždė

Treniruočių metodika

R. Arlauskienė - Europos čempionė



**MTBO**

**WMOC**

**JWOC**



**5** Nr.  
**2008**  
spalis



**UAB GIRTEKA - viena didžiausių tarptautinių krovinių pervežimo, sandėliavimo ir logistikos įmonių Baltijos šalyse, teikianti kompleksines aukštos kokybės paslaugas Lietuvos ir užsienio klientams.**

## **Pervežimai**

- autorefrižeratoriais ir tentiniais bei didžiatūriais automobiliais*
- *gabėjimai geležinkeliu bei jūrų transportu*
  - *Europos ir NVS šalyse*
  - *300 naujų krovinių automobilių (su GPS sistemomis)*

## **Sandėliavimas**

- *35.000 paletinių vietų talpos sandėliai*
- *įvairūs sandėlių tipai: šaldomi, vėsinaujieji, sausieji, akciziniai, muitinės*
- *šiuolaikiškos temperatūros kontrolės, prekių krovos ir apskaitos sistemos*

## **Logistikos paslaugos**

- *muitinės, muitinės tarpininkų, veterinarijos ir augalų apsaugos specialistų paslaugos*
- *dokumentų formavimo, prekių ženklavimo, pakavimo, siuntų formavimo paslaugos*







## Vilius Aleliūnas

Dienos šviesą išvydo jau penktasis „Orientavimosi sporto“ žurnalas. Ši diena tampa švente ne tik mums, žurnalo leidėjams, bet ir Jums, mieli orientavimosi sporto mėgėjai bei profesionalai. Penktasis numeris į Jūsų rankas atkeliavo pakeitęs savo išvaizdą, nes entuziastingiesiems leidėjams į pagalbą atėjo jaunoji karta.

Jau seniai norėjau padaryti kažką gero orientavimosi sporto labui ir pagaliau išaušo ta diena, kai galiu nors menka dalele prisidėti prie OS plėtojimo bei vystymosi Lietuvoje. Sutikęs leisti šį žurnalo nu-

merį turėjau labai daug minčių, patyrimo sėmiausi iš užsienio kolegų, tačiau visko įgyvendinti nepavyko. Šiame leidinyje Jūs išvysite tik mažą dalelę visų mano lūkesčių bei norų. Tačiau viliuosi, jog man dar bus leista prisidėti prie žurnalo kūrimo, ir ateityje galėsiu įgyvendinti visas svajones.

Paėmę šį žurnalą į rankas pasijusite, tarsi bėgdami trasą, jūsų laukia daug įdomių straipsnių. Šiame numeryje taip pat rasite specialiai Jums sukurtą OS Kalendorių 2009 metams bei DVD su filmuota 2008 metų sezono medžiaga. Labai AČIŪ Giedriui Valantinui, kuris svariai prisidėjo prie naujos išvaizdos kūrimo bei kalendoriaus padarymo. Iki susitikimo žaliosiose trasose!



## Rimantas Serva

Vėl naujas numeris. Šventė? O galėtų būti kasdienybė... jei jis išeitų dažniau. O išeitų dažniau, jei jį miško broliai noriau išigytų. Perskaityti, pasiskolinus iš draugo, gal ir smagiau, bet reiktų kažkiek sąmoningumo, jei norime, kad šis leidinys vystytųsi ir tobulėtų.

Penktasis numeris šiek tiek kitoks. O ar gali būti kitaip, jei prisijungia naujos pajėgos. Į nedrąsų Viliaus „jei bus leista...“ atsakau - klausimas neteisingas. Teisingas galėtų būti pasakymas: „Laikyk tvirtai žurnalo vairą, o senbuviai (ilgai galvojau, kaip čia pasivadinus), jei reikės - padės...“. Tikiuosi, kad nauji leidiniai taps ir jaunesni, ir energingesni savo dvasia.

O leidiniui reiktų tapti dažniau apšviečiančiu įvairių miškų ir laukų, kuriuose varžosi orientacininkai, pakampes. Šis numeris jau buvo parengtas spaudai... ir atsitik tu man taip, kad tie mūsų kolegos, kurie nebemoka bėgioti, todėl sėda ant ratų, gausiai Neringoje priskynė laurų, nors pastarieji ten ir neauga. Ačiū Dariui Kalvaičiui, jis visgi spėjo pasirodyti jau šiame žurnalo numeryje, ko nepasakysi apie Pasaulio kariškių čempionatą, kuris vyko Alytaus apylinkėse. Merginos ten pasirodė šauniai: I. Sargautytė, V. Rudzenskaitė, I. Valaitė estafetės varžybose iškovojo sidabro medalius, I. Sargautytė ir I. Valaitė asmeniškai laimėjo sidabrą ir bronzą.

O vaizdų galite pažiūrėti DVD, kuris yra išleistas kartu su šiuo žurnalo numeriu. Smagaus skaitymo bei žiūrėjimo!

## AUTOBUSŲ NUOMOS CENTRAS



[www.anc.lt](http://www.anc.lt)



Vilnius, tel. (8-5) 260 85 89, M. Daukšos g. 2  
Kaunas, tel. (8-37) 20 70 25, E. Ožėškienės g. 19  
Klaipėda, tel. (8-46) 31 12 57, Priestočio g. 1

[www.anc.lt](http://www.anc.lt), [anc@anc.lt](mailto:anc@anc.lt)



# Pasaulio jaunimo čempionatas 2008



## Eugenijus Mikšys

Stipriausius jaunuosius orientacininkus šiemet sukvieta antras pagal dydį Švedijos miestas Goteborgas. 304 sportininkai iš 37 valstybių buvo apgyvendinti vakariniame miesto pakraštyje įsikūrusiame kariniame dalinyje. Atskirti nuo išorinio pasaulio jaunieji sportininkai galėjo ramiai ruoštis artėjančioms kovoms. Nors visa teritorija buvo saugoma, o patekimas į vidų griežtai kontroliuojamas, mūsų lietuvaitės tik joms vienoms žinomais būdais gana greitai sugebėdavo be jokių leidimų įveikti visas apsaugas. Ramybę retkarčiais trikdė tik Gotos upe praplaukiantys didžiuliai ūbaujantys Stena Line keltai. Artinantis vakaro prietamai iš šalia esančio uolėto miškelio į atviras pievas nusileisdavo stirnų ir danielių kaimenės. Tačiau ši gamtos ir žmogaus sukurta idiliška aplinka buvo apgaulinga. Kiekvieno čia atvykusio širdyje buvo vienas tikslas - Pasaulio jaunimo čempionatas.

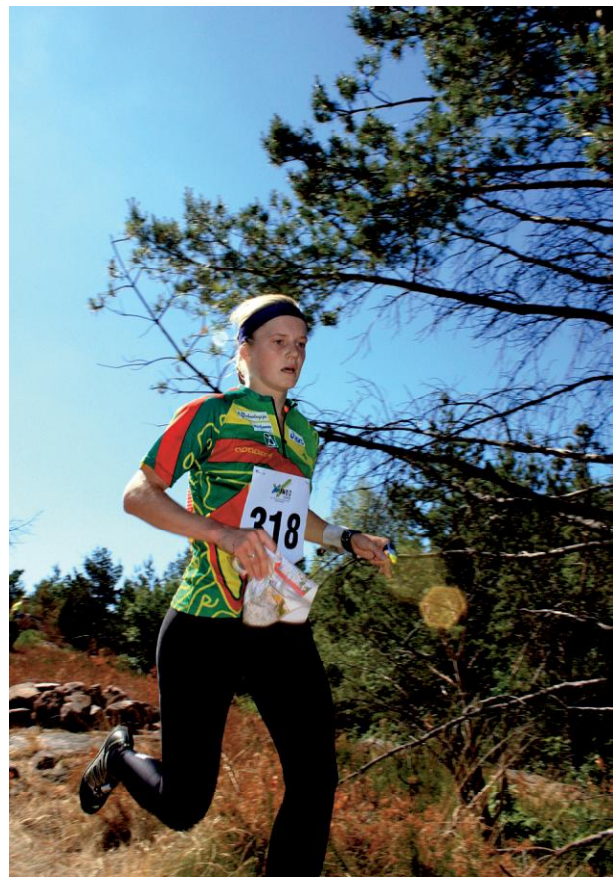
Kai kuo jis buvo panašus į anksčiau stebėtus, kai kuo - visiškai skirtingas. Sportininkų apgyvendinimo, maitinimo atžvilgiu švedams buvo tolokai iki

Druskininkų lygio, tačiau žemėlapiai, trasų planavimas atrodė be priekaištų. Specifinė, tiesiog orientavimuisi sukurta vietovė, ilgas ir kruopštus darbas sudarant žemėlapius ir planuojant bėgimo variantus leido organizatoriams paruošti tobulas, visapusiškai sportininką patikrinančias trasas. Varžybų atidarymo metu renginio direktorius Mats Jodal pasidžiaugė, kad tai bene vienintelis iš visų vykususių pasaulio jaunimo čempionatų, kurio visos trasos paruoštos viename mieste.

Sprintas kaip visada mums buvo nedėkingas. Paprastas žemėlapis, tikrai ne geresnis už mūsų Elektrėnus ar Visaginą, elementari trasa miesto kvartalais buvo pajvairinta tik vienu ilgesniu etapu uolėtame miškelyje, kuriame buvo daugiau kelio rinkimosi variantų. Tačiau, atrodo, kad šioje trasoje kelio rinkimasis neturėjo didelės įtakos, nes lyderiai bėgo vienodai greitai visais variantais. Pav. merginų pirmos ir trečios vietos laimėtojos į pirmą KP skuodė, atrodo, visai nežiūrėdamos į žemėlapi. Dalyje etapo pakeliui buvo puikus takelis, kurį viena apibėgo iš kairės, kita iš dešinės. Jos orientavosi pagal stambius orientyrus ir pasikloivė savo greičiu. Vyrukų trasoje viską lėmė vienas ilgesnis apie 400 metrų etapas per uolėtą kalvą. Lyderiai jį įveikinėjo skirtingai, bet vienodai greitai. Mūsų komandai labai



J.V. Gvildys kovojo ne tik su varžovais, bet ir su karščiu



G. Ražaitytė stengiasi įveikti karštį





*T.Kokanka stiprus ne tik vasarą, bet ir žiemą*

trūko greičio, pralaimėjome greičiais ir tik greičiais. Tai liečia visus be išimties sportininkus. Geriausiai šioje rungtyje mūsų komandoje pasirodė Jonas Vytautas Gvildys - 14 vieta ir Gabija Ražaitytė - 20 vieta. Labai gaila, tačiau net neprasidėjęs čempionatas baigėsi Aušrai Mikšytei. Paskutines pasiruošimo savaites neraminęs vis didėjantis kelio skausmas visu smarkumu užgriuvo tik startavus sprinte, dar prieš pirmąjį kontrolinį punktą. Problema paaiškėjo tik gerokai vėliau, atlikus išsamius tyrimus. Netinkama avalynė ir kietas treniruočių gruntas traumavo šoninį kelio sąnario raištį, kuris nebeatlaikė maksimalaus krūvio.

Vidutinės kvalifikacijoje tikėjomės sudėtingesnės trasos, tačiau viskas buvo gana įprasta, netgi lietuviška - estiška. Atsirinkti į finalą daugeliui sutrukdė atskiros, bet grubios (3-4 min.) klaidos. Bėgdami gana sėkmingai sportininkai prarasdavo budrumą tokiose vietose, kuriose reikėjo ypatingai koncentruotis ir bėgti atsargiai. Įdomus pastebėjimas - daugeliui bėgti vietovėje buvo žymiai sunkiau, nei atrodė pažūrėjus į žemėlapi.

Vidutinės finalui organizatoriai pateikė siurprizą - startą ir finišą padarydami toje pačioje vietoje kaip ir kvalifikacija. Nors kvalifikacijos ir finalo žemėlapius skyrė tik takelis, tačiau vietovės bėgumas skyrėsi visiškai. Finalo dalis buvo suplanuota ant 30-40 metrų virš masyvo iškilusio akmeninio plokštikalnio, kuris buvo išvagotas keletu per visą žemėlapi einančių lomų. Apie 50 procentų teritorijos buvo pusiau atvira, tačiau su įvairia žema

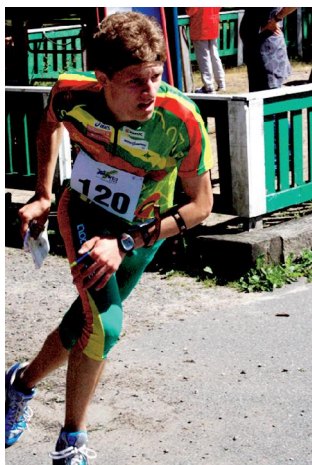
augmenija, kurią įveikti dažniausiai būdavo sunku. Pliko akmenų šlaitai buvo žymimi horizontalėmis, o jų statumas dažnai siekdavo pavojingą ribą, kurią mūsų sportininkai suvokdavo tik pribėgę prie konkrečios vietos. Visi skundėsi, kad žemėlapis, praeinamumas neatitinka vaizduojamo. Mes žinojome apie skandinaviškus žemėlapių piešimo ypatumus, to laukėme, tačiau kai pribėgęs prie normaliai atrodančių horizontalių pamatai, kad plika, stačia uola negali nei kilti, nei leistis, nelieka nieko kito, kaip ieškoti aplinkinių saugių kelių, gaišti laiką. Tokiomis sąlygomis Jonas, beveik be klaidų įveikęs trasą tik stebėjosi, kaip kalnuotų valstybių atstovai gali taip skraidyti uolomis. Jo užimta 15 vieta tikrai garbinga, kad ir kaip atrodytų iš šalies. Gabijai sekėsi sunkiau, nors didelių klaidų ji taip pat nepadarė. Pirmoje trasos dalyje skaudžiai griuvusi (susižeidė petį, kelį ir truputį kliuvo galvai) ji sugebėjo tęsti kovą. Antroje trasos pusėje gauta nedidelė čiurnos trauma vistiek privertė mažinti greitį. Ugnei Grigonytei, kaip ir startavusiems B finaluose, nepavyko išvengti didesnių klaidų. Nesisėkė ir kitų komandų lyderiams. Didžiules sumas investavusi į pasiruošimą čempionatui, stovyklavusi Norvegijoje ir varžybų apylinkėse čekų rinktinė finale taip pat turėjo tik dvi merginas, kurios pasirodė ne ką geriau už mūsų.

Ilga trasa atrodė visai neilga - vaikinams 10,2 km, merginoms 6,5 km, tačiau buvo aišku, kad pasaulio jaunimo čempionate medalių veltui niekas nedalija. Beviltiškos klaidos, kai kam kontrolinio punkto paieškai trukusios iki pusės valandos, virto beviltiškomis vietomis rezultatų lentelėje. Vėl



*K.Lazdauskas atidavė visas jėgas*



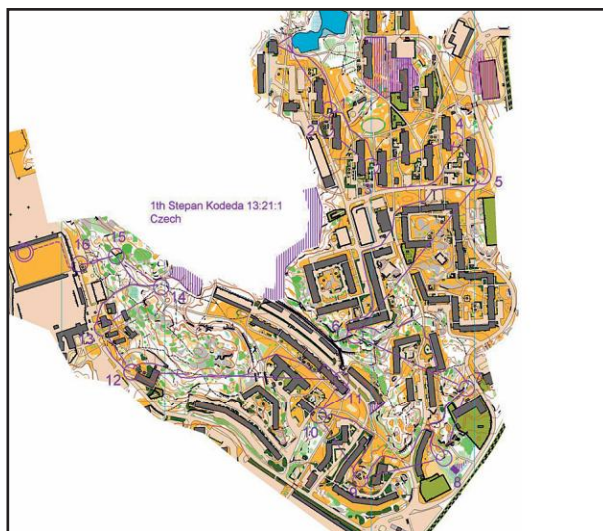


M. Martinkus sprinto trasoje

geriausia lietuvaicių tarpe buvusi Gabija nugalėtojai Jenny Lonnkvist pralaimėjo beveik 13 minučių ir užėmė 48 vietą. 36 sekundes atsilikusi Joana Česnaitė buvo 50-ta. Jonas Vytautas nugalėtoju tapusiam Johanui Runesonui pralaimėjo 5.20 ir liko 15 vietoje. Vaikinių trasoje buvo panaudota įdomi, pas mus retai sutinkama skaidymo sistema, kuri kai kam iš dalyvių baigėsi diskvalifikacija. Laimei, lietuvių šiame nelaimingųjų sąraše nebuvo.

Estafečių startas vyko toje pačioje vietoje, kaip ir ilgos finišas, žemėlapius skyrė tik kelias, tačiau vietovė buvo gerokai lengvesnė. Gal todėl vaikiniams trasa sutrumpėjo tik iki 8 km, merginoms iki 5,5 km. Manau, kad šioje rungtyje mūsų komandoms jau pritrūko psichologinio pasirengimo. Matydami, kad neįprastoje vietovėje neįmanoma rimčiau pasipriešinti varžovams, mūsiškiai tik dalyvavo varžybose. Vaikiniai liko 19-je, merginos 13-je vietoje.

Namo rinktinė važiavo pavargusi, traumtuota ir liūdna. Kiekvienas su savo neišsipildžiusiomis svajonėmis, pergyvenimais ir mintimis. Privalome daug ką keisti mūsų rinktinės pasiruošime ir sudaryme, tačiau jokių būdų negalime kaltinti sportininkų - jie tik esamos situacijos veidrodys. Reikia daryti išvadas, reikia kalbėtis. Ir sportininkams, ir treneriams, ir vadovams.



Sprinto čempiono, Čekijos atstovo Stepan Kodeda prabėgimai

# VILNEDA

Autobusų nuoma

Mikroautobusų nuoma

Keleivinio transporto logistika

Transporto paslaugos renginių

aptarnavimui Lietuvoje

Autobusų remontas

*Keliaukite patikimai  
ir patogiai*

UAB VILNEDA, Kalvarijų g. 3, LT-09310 Vilnius, Lietuva  
Tel. (+370 5) 279 99 99, 279 99 60, faksas (+370 5) 279 99 62  
El. paštas: info@bus.lt

www.bus.lt



## Prisiminimai



Stasė Viningienė

1962 metais, baigusi VVPI (dabar VPU), atvykau dirbti į Kuršėnus. Nuo vaikystės norėjau būti mokytoja, o ja tapus, atrodė, kad aš turiu pasistengti, dirbti ta linkme, kad jaunimas augtų tolerantiškas, nevartotų

svaigalų ir gyventų turiningiau, nei mes gyvenome pokario laikotarpiu.

Aš iš prigimties turėjau organizacinių gabumų ir milžinišką norą daryti gera. Todėl suorganizavau turistų būrelį, į kurį įtraukiau daug „įvairaus plauko“ jaunimo. Kartą nutiko nemalonus dalykas - iš piniginės dingo 3 rubliai. Paaikšėjus, kas kaltininkas, užteko pokalbio - bausmės nereikėjo, taip pat tai liko mudviejų paslaptimi ir klystkeliais tas žmogus nenuėjo. Šiandien jis pasiturintis verslininkas. Aš su būreliu dirbau iš idėjos, be atlyginimo, jį man atstojo tėvelių padėka ir suvokimas, kad vaikai užimti naudinga veikla. Buvo parūkančių - metė, kai kas išsigydė bronchitą, nebesirgo plaučių uždegimu. R. Servos ir V. Tamošaičio tėvai sakydavo, kad jei ne miškas, jų vaikai būtų turėję išgerti po maišą antibiotikų. Aš pajuokaudavau, kad gydo meilė, gamta ir Dievas, nors tais laikais pie Dievą ir nebuvo galima kalbėti.

Būdavo visokių nutikimų - kartą vasario 16 dieną viename kontroliniame punkte radome lietuvišką trispalvę. Į viešumą šis įvykis neiškilo - tais laikais būtų buvę didelių nemalonumų. Niekas nesužinojo apie turistų išdaigas. Turistų tarpe taip pat buvo netoleruojami rusiški keiksmazodžiai ir tabako dūmas. Norėdavai būti būrelyje, tekdavo šių dalykų atsisakyti.

Palapinė būdavo mūsų antrieji namai.



Natūraliai rutuliodavosi pokalbiai apie gyvenimą, draugystę, meilę, pagalbą artimam. Nenuostabu, kad ypač jaunesni mane pavadindavo mama, tada kvatodavom iki ašarų.

Kuršėnų turistai turėdavo daug pasiekimų, laimėdavo prizines vietas rajono ir respublikos turistų sąskrydžiuose. O laimėję pirmąsias vietas, keliaudavome po įžymias Lietuvos vietas, lankėmės Kryme, tuometiniame Leningrade, kitose vietose.

Ilgainiui orientavimosi sportas vystėsi ir brendo reikalas jį atskirti nuo turizmo. To pageidavo vadovai ir mūsų didžiausias autoritetas A. Starauskas. Orientavimosi sportas visiems labai patiko. Orientuotis kuršėniškiams sekėsi, mūsų komandos prisibijojo stiprios Pajūrio, Plungės, kartais net Vilniaus, Klaipėdos ir Kauno komandos. Sąjunginėse varžybose turėjome čempioną jaunučių tarpe Artūrą Vištartą. Daug kartų Lietuvos čempionu tapo dabartinis Kauno vicemeras Rimantas Mikaitis, Loreta Bernotaitė tapo Lietuvos slidinėjimo čempione.

Stovyklaudavome kasmet Luknoje, Aukštadvario apylinkėse. Kartais būdavo kuriozinių situacijų. Vienais metais Tomas Umbrasas ryte pasiskundė blogai miegojęs, kažkas kieta po galva gulėję. Pažiūrėm, ogi per naktį ten baravykas išdygęs. Pasidairom aplink - šalia palapinės dar trys. Jų iškart nerovėm - auginom, net arbata laistėm. Per stovyklos užbaigtuves išsikepėm - skanumėlis...

Sako, sportas kartais vargas. Mūsų vargai buvo lengvi, nes jaunimas buvo punktualus, o šis būdo bruožas tik kartą mus pavedė. Vykome traukiniu į Kauno estafetes, o traukinys kažkodėl išvyko 7 min. anksčiau laiku. Bet nenusiminėm, o ėmėm veikti. Radom dengtą kareivišką sunkvežimį ir spėjom atvykti laiku, nepavėlavom į startą, o jauniaji tąkart buvo pirmi.





Be punktualumo, jaunimas turėjo dar vieną privalumą - mokėjo laikyti paslaptį. Pamenu, buvo toks atvejis. Kuršėnai, kaip žinoma, yra lygumoje. Norint padaryti treniruotę vietovėje su reljefu, teko pagudrauti, sakant, kad vyksime į muziejų. Taip ir atsidūrėme Bubiuose. Treniruotė būtų pavykusi, jei ne viena mergaitė, kuri pasiklydo miške... laimei, atsirado, gaila tik, kad tai įvyko jau vėlai. Grįžome nakčia, teko vėl gudrauti, sakant, kad sugedo mašina. Ta mūsų paslaptis taip ir „neišlindo“, kol po 20 metų susitikus su vadovais patys papasakojom, kaip tada buvo iš tiesų. Meluoti negražu, bet norint tobulėti, reikia pasitreniruoti įvairesnėse vietovėse. Gauti transportą nuvykti į treniruotę, kuri vyksta bemaž už 40 kilometrų, būdavo sudėtinga. Mes gi teturėjome pušyno, esančio greta mokyklos, žemėlapi. Pradžioje tai buvo miško kontūras su takelių tinklu ir estrada vidury. Tą „žemėlapi“ prieš treniruotę visi turėdavo persikopijuoti ant dvigubo popieriaus lapo, prispaudus ant lango stiklo. Vėliau žemėlapi atkoregavo V. Streleckis ir R. Mikaitis.

Apie Kuršėnų jaunimą galiu papasakoti tik gera. Nežinau, ar padėjo jiems miškas, skiepyta nuostata padėti ne vien sau, bet ir kitiems, bet šiandien visi buvę turistai ir orientacininkai teisingam gyvenimo kely.

Prabėgus daugiau, nei 30 metų, šiemet, 2008 metais, Kuršėnų orientacininkai suorganizavo susitikimą Kulautuvoje pas Rimantą Auzinį. Jo sodybos teritorijoje yra padarytas smulkus žemėlapis, kur visi įveikėme nuotaikingą trasą, kuri, pasirodo, ėjo žemėlapyje, atspausdame veidrodiniu būdu. Po to gražiai pavakarojom, jie dėkojo man, o aš žiūrėjau ir didžiavausi jais visais, suvažiavusiais iš įvairių Lietuvos kampelių: gydytoja V. Kačionaitė bei mokyto-



ja ir dailininkė L. Bernotaitė iš Šiaulių, vicemerai R. Mikaitis iš Kauno, verslininkas R. Savickas iš Kuršėnų, Vyngantas Audinis specialiai į susitikimą atskrido net iš Anglijos, kurioje gyvena su šeima.

Ilgainiui persikėliau gyventi į Prienus. Vietovės orientavimosi požiūriu ten žymiai įdomesnės, o ir žemėlapius ten yra darę R. Mikaitis, R. Serva. O Prienu jaunimas irgi šaunus. Susiorganizavau gerą būrį, kuris taip pat pasiekė neblogų rezultatų sporte. Iš paskutinės mano vaikų grupės M. Baginskas koreguoja žemėlapius Norvegijoje, A. Žiogas yra mokslininkas ir gyvena Šveicarijoje. Darau išvadą, kad orientavimasis miške padeda neblogai susiorientuoti ir gyvenime.

Prabėgo daug metų, jau ir amžius garbus, 75-eri suėjo, o vis dar smagu dalyvauti varžybose, Lietuvos čempionate medalį laimėti. Bet dar smagiau stebėti orientacininkų šeimas, kai į trasas išbėga tėtis, mama ir pulkelis vaikų, kartais net kokie keturi.

Baigdama noriu palinkėti, kad besibarstantis po užsienius jaunimas rastų orientavimosi sporto klubus ir tenai. Pamatysite, kad mūsų sportas stiprina ryšį su gamta, o ji, taip pat ir Dievas, savo ruožtu jus saugos ir lydės visur ir visada.





# Jonas Vytautas Gvildys - kuklioji ateities žvaigždė



*Justinas Lubinskas*

Nuo pat jaunų dienų pradėjęs skinti pergales, Jonas Vytautas Gvildys buvo aiškus lyderis savo amžiaus grupėse. Ir dabar, jau tvirtai stovėdamas suaugusiųjų rinktinės sudėtyje, išlieka toks pats kuklus ir ramaus būdo – kas visiškai nebūdinga sporto žvaigždei. Jonas

jau praėjusiais metais, būdamas vos devyniolikos metų, tapo Lietuvos orientavimosi sporto čempionu vidutinėje trasoje, o šiemet auksą iškovojo ir sprinto rungtyje. Tokiam fenomenui negalime likti abejingi, todėl ir skubame pakalbinti Lietuvos orientavimosi sporto viltį. Joną šnekiname ką tik po treniruotės ir, tik prieš kelias dienas tapusį sprinto čempionu Kaune.

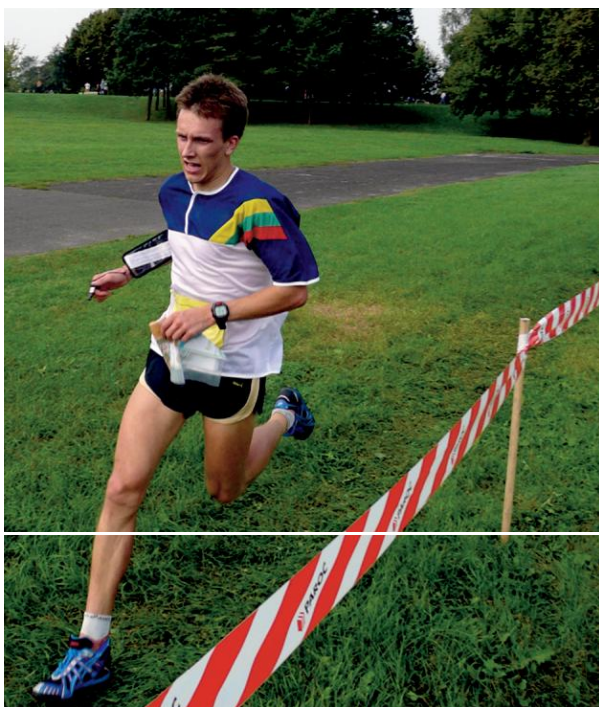
**Kaip jautiesi tapęs sprinto čempionu?**

*Jaučiuosi gerai.*

**Ar taip yra todėl, kad juo tapai nebe pirmą kartą?**

*Jau buvau laimėjęs, bėgdamas vidutinę trasą, tad ir dabar nenustebau. Artimiausiais metais stengsiuosi laimėti ir likusių rungčių medalius – ilgos trasos bei maratono.*

**Ar padėjo namų sienos? Kiek sirgalių buvai pasikvietęs palaikyti?**



*Per daug negalvoju apie tai, kad bėgu namuose ar prie jų sienų, man tai įtakos nedaro. Specialiai sirgalių nebuvau pakvietęs, tik mačiau prie finišo linijos nerimaujančius tėvus. Sirgalių palaikymą labai jaučiau Druskininkuose, kai dalyvavau JWOC.*

**O kaip draugų, ne orientacininkų, palaikymas?**

*Po to, kai tapau čempionu Kaune, ne vienas grupiokas spaudė ranką, sakydamas: "o, čempionas!". Labai padeda tai, jog dabar mus dažniau rodo per televiziją. Kai kurie pasidomi, kas ten per sportas, paklausinėja, ką ir kaip reikia daryti su žemėlapiu ir kompasu.*

**Ar dabar jautiesi žvaigžde?**

*Žvaigždė nesijaučiu, nes dar yra, kas mane lenkia. Kai būsiu pasaulyje „kiečiausias“, tada jau gal ir žvaigžde pasijusiu.*

**Tai gal anksčiau jautiesi, ar bent šiek tiek didžiavaisi savimi? Esi toks jaunas ir jau labai stiprus sportininkas...**

*Būdavo žmonių, kurie mane vadino pasipūtusiu, tačiau aš gal tik taip atrodydavau, nes esu uždaro būdo. Gal tokios apkalbos sklisdavo dėl gerų rezultatų?*

**Tai turėjai priešų dėl rezultatų?**

*Priešų neturėjau, tačiau būdavo varžovų, su kuriais nuolat kaudavomės trasose.*





### **Bet sveikindavotės ir analizuodavote prabėgimus kartu?**

*Ir dabar nesipykštam. Štai Andrejus Gerasimovas vis dar negali užmiršti, kaip bėgome H10 grupėje ir TAKO handikape penktą dieną finišė jį aplenkiau, taip iškovodamas pirmąją vietą. Vis primena, kad atkeršys, bet tai yra tik draugiški juokai.*

### **Sakyk, Jonai, koku būdu atsidūrei šiame sporte, ar tai buvo tik tėvų įtaka?**

*Tėvai įtakojo, be abejonės. Važiavdavau į TAKO daugiadienes jau nuo 1993-ųjų, tačiau nedalyvaudavau. Man tuo metu buvo svarbiau pažaisiti su draugais.*

### **O kada buvo pirmosios varžybos?**

*Pirmąjį diplomą gavau dar 1994-aisiais masinėse varžybose Kaune. Bet aš žemėlapiu dar visai nemokėjau naudotis ir bėgdavau paskui mamą. Pirmosiose varžybose jau pats vienas dalyvaavau 1996-aisiais TAKE Plungėje. Berods, pats nesprendžiau apie dalyvavimą, tiesiog tėvai užregistravo. Nors reikėjo bėgti pagal markiruotę, sekėsi ne itin gerai.*

### **Bet nenuleidai rankų?**

*1997-aisiais jau likau tarp bendraamžių ir laimėjau TAKĄ. Tiesa, dar niekur orientavimosi sporto nelankiau ir tik su tėvais važinėdavau į varžybas, ketvirtadieniais į masines. Būdavo, ir apsisverkdavau, nes pasiklysti yra tekę ne kartą, tačiau nebuvo taip, kad kitą dieną nenorėčiau vėl bėgti. Sykį bėgdamas su žemėlapiu, kurio mastelis 1:15000, niekaip nepribėgau pirmojo KP, tad apsisukau ir grįžau namo. Tada su mama nuėjau iki to punkto ir supratau, kad nieko užburto čia nėra, tiesiog buvau per mažas, labai ilga trasa, o dar dilgėlės virš galvos... atrodė, kad jau tris kartus turėjau prabėgti.*

### **O kada pradėjai treniuotis rimtai?**

*Pas Aušrą Sidaravičienę, berods 1998-aisiais. Tada jau sportavo Simas ir kiti vyresni orientacininkai, su visais gana gerai sutariau. Trenerė labai gerai mokė orientuotis, nors aš jau ir turėjau patirties. Niekad nebijodavau kirsti tiesiai, nors ir dažnai nepataikydavau.*

### **Nesitreniuodavot kartu su Simu?**

*Ne, jis vyresnis buvo. Aš visą laiką – prie jaunėlių, man mažai leisdavo bėgti.*

### **Kaip dabar treniuojiesi?**

*Stengiuosi bėgti kasdien. Dabar pirmadieniais, po varžybų, darau lengvesnę treniruotę – „atsistatymui“. Antradienį ir ketvirtadienį reikia pabėgti su žemėlapiu (dažniausiai būna masinės Vilniuje), taip pat greičio didinimo treniruotės, pagreitėjimai. Trečiadienį – dažnai ilgesnė, bet lėto tempo treniruotė – kartais pažaidžiam ir futbolą su kolegomis orientacininkais. Penktadienį – poilsis.*

### **O jei skaičiais?**

*Rugpjūtį treniravausi apie 31 val. 2007-aisiais nubėgau 21568 min ir 4178km. Skaičiai gal ir neįspūdingi, esu įsitikinęs, kad kiti daug daugiau nubėga, tačiau jų rezultatai gali būti ir prastesni. Šiaip žiemos pabaigoje ir pavasario pradžioje „renku“ kilometrus, jei slidinėju, tai ir daugiau išeina.*

### **Nepamenu, kad būtum slydęs kokiam OSS pasaulio ar Europos čempionate.**

*Pernai laimėjau Lietuvos čempionatus jaunimo grupėje, nors šiaip į rinktinę nepatenku, bet ir nesiveržiu.*

### **Nenori į OSS rinktinę?**

*Nelabai, nes man ten ne taip įdomu, o slidinėti savo malonumui labai patinka. Vilius vis kviečia, bet aš jam tik kompaniją palaikysiu, treniruojantis ir ruošiantis OSS sezonui.*

### **Kaip vertini savo pasirodymą JWOC?**

*Pasirodymas nors ir ne koks, tačiau varžybos patiko. Sunkiai orientavausi.*

### **Gal kalti žmonės ir per didelės viltys į tave? Juk dalyvavai keturiuose pasaulio jaunimo**







čempionatuose, ir šiemet buvo tavo, kaip jaunimo atstovo, paskutiniai metai.

*Norėjosi medalių, bet kaip buvo, taip buvo. Šiaip nesijaudinau, todėl ir klaidų nedariau, bet nepabėgau taip stipriai, kaip kiti. Gal per daug treniravausi, gal per mažai, žodžiu, nepataikiau įgauti formą varžybų metu.*

**Tai kokie tavo ateities planai, šio sezono ir tolimesnieji? Kaip žadi tobulėti?**

*Šį sezoną dar liko du svarbūs startai Švedijoje, Lietuvos Taurė ir Lietuvos naktinis čempionatas. Kitą sezoną ruošiuosi pasaulio čempionatui Vengrijoje.*

**Kaip ruošiesi?**

*Dabar jau turiu vidutinės ir sprinto auksą, tad bėgosiu su lempa ir norėčiau laimėti naktines varžybas. Kitamet norėtusi laimėti ir ilgos tramos bei maratono čempionatą. Kitam sezonui taip pat treniruosiuosi daugiau, eisim su Viliumi į sporto klubą, baseiną, stengsimės pagerinti bendrą fizinį lygį.*

**Kaip galvoji, ko reikia, kad Lietuvos orientavimosi sporto lygis priartėtų prie skandinavų?**

*Žiūrint į ateitį, reikia kreipti daugiau dėmesio į jaunąją kartą, sudaryti jiems sąlygas treniruotis. Elito lygmeny reikia didesnės konkurencijos. Manau, kad reikia tobulinti atrankines į rinktinę, nes aš esu šiek tiek nusivylęs, kad neleido startuoti pasaulio čempionate, sprinte, manau, būčiau gerai pasirodęs. Į rinktinę turi patekti ne tie, kurie gerai bėga per atrankines, o tie, kurie ruošiasi gerai bėgti varžybose, kurioms ruošiasi. Manau, mes, jaunesni – Vilius, Giedrius, aš – šiemet buvome rimti konkurentai vyresniesiems, bet mūsų gana nedaug. Gaila, kad Darius ne visose varžybose pasirodo, o Simas, manau,*

*turėtų būti supykęs.*

**Todėl, kad nelaimėjo nei sprinto, nei vidutinės tramos čempionate?**

*Taip, aš supykčiau, jei mane lenktų koks jaunesnis sportininkas.*

**O tu jo nepatrauki per dantį?**

*Kažkokie jauniečiai lenkia, tad turėtų būti įpykęs, bijau dabar jam ką nors ir pasakyti. Manau, Simas dar rimčiau treniruosis, norėdamas susigrąžinti titulų, bet juk tai tik į gera.*

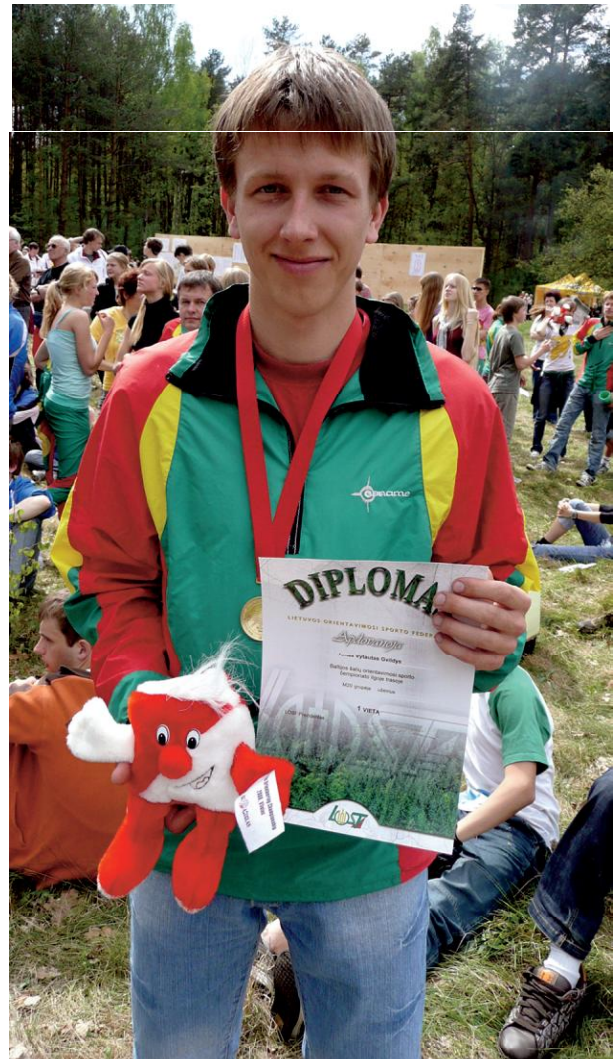
**Kas tau padeda siekti pergalių? Širdies draugė? O gal prieš startą atlieki kokį specialų šokį, pasimeldi, ar bent turi talismaną?**

*Neturiu nieko, ir ipročių jokių neturiu. Šia tema nieko neparašysi.*

**O draugė turėtų būti orientacininkė ar nesvarbu? Ar bent sportiška?**

*Sportiška, o ar orientacininkė – nesvarbu. Svarbu, kad mėgtų sportą ir suprastų, kur aš tą laiką leidžiu, kad nebūtų „kur tu čia bėgioji, nedraugausiu aš su tavimi“.*

**Tikiuosi, po šio pokalbio atsiras gerbėjų, kurioms tu pats galėsi išskelti sąlygas.**





# MTBO pasaulio čempionatas, Lenkija.

## Petras Andrašiūnas



Pagrindinis Lietuvos MTBO rinktinės sezono startas pasaulio čempionatas - šiais metais vyko Lenkijoje, Olštino apylinkėse. Paskutinę rugpjūčio savaitę pasaulio MTBO elites susirinko į kasmetines medalių dalybas malšinti aukso alkio.

Taip pat medalius dalinosi ir jaunieji su jaunimu dėl to šalių delegacijos buvo dar gausesnės. Rinktinės sudėtį ir rezultatus galite rasti internete, adresu [www.mtb.lt/mtbo](http://www.mtb.lt/mtbo).

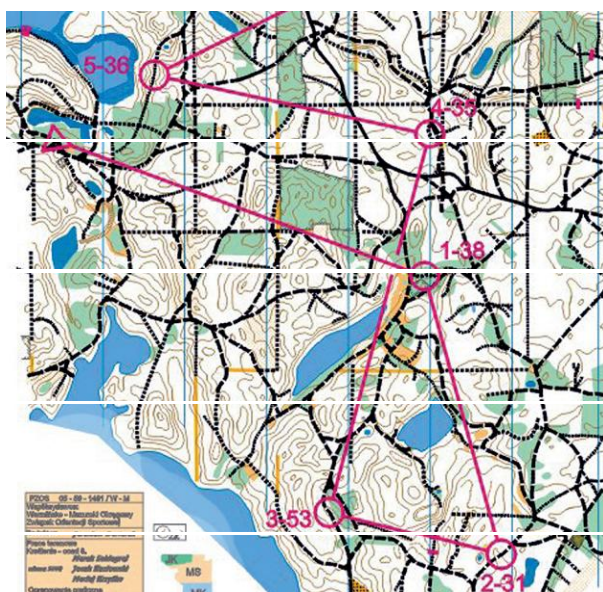
### Kelionė jau įprasta kryptimi.

Daugeliui komandos narių varžybos Lenkijoje vienų mažiau, kitų daugiau jau buvo ne kartą šį sezoną išbandytos. Lenkai iki pasaulio čempionato gerai padirbėjo - turėjome galimybių startuoti 5 varžybų etapuose, susikauti su pajėgiais varžovais iš viso pasaulio ir pamatyti, ko esame verti. Vienintelis minusas - dideli atstumai iki varžybų ir lenkiško eisimo ypatumai, tikrai nepadedantys gerinti rezultatų.

### Rinktinės „krepšelis“.

Į pasaulio čempionatą atvykome su geru surinktų kontrolinių startų kiekiu. Varžybos Lenkijoje, Lietuvos MTBO taurės etapai, atrankinės ir WRE Estijoje, OSKD trečiadieniai dalykai, kurie padėjo drąsiau jaustis starte.

Tačiau, kaip visada, buvo ir galvos skausmo: trūko finansavimo, bendro rinktinės darbo ir stovyklų, kai kuriems daug nervų kainavo rinktinės sudėties nustatymas, sportininkų ir rėmėjų nesuskalbėjimai ir kitokie kasdieniniai „džiaugsmai“.



Moterų ilgos trasos pradžia



Lietuviams nepadėjo ir „gera“ technika

### Gyvenimo sąlygos.

Komanda buvo apgyvendinta keliose skirtingose vietose - vieni gyveno viešbutyje varžybų centre, kiti už keliolikos kilometrų, treči miško glūdimyje paslėptame kempinge. Šis išsibarstymas kiek susilpnino komandinę dviasią. Beje, „miško komanda“ kempingo nameliuose neturėjo virtuvės, todėl po varžybų galėjo pasigirti prisidėgustavę aplinkinių maitinimo įstaigų virtuvės šedevrų ir išlavinę pufabrikacijų paruošimo ekstremaliomis sąlygomis sugebėjimus.

### Varžybos.

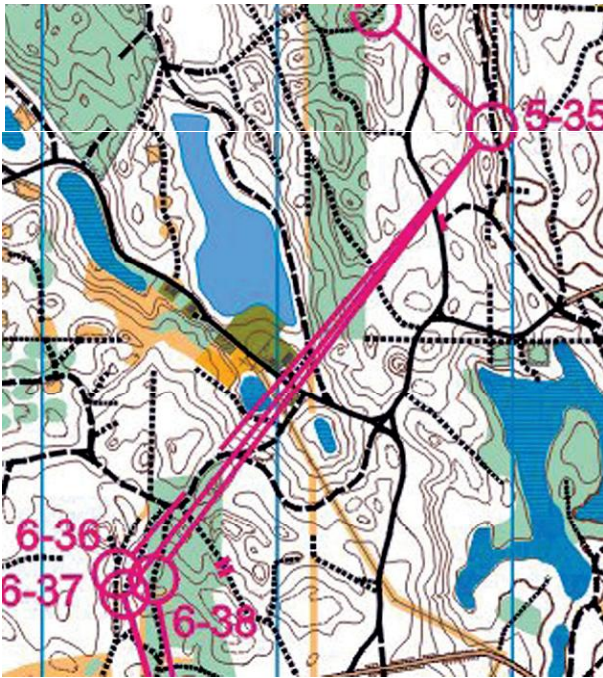
Įprastos rungtys sprintas, vidutinė, ilgos kvalifikacija, ilgos finalas, estafetė ir rungtis, kurioje su visais galime „kautis“ kaip lygūs su lygiais bei banketas.

O dabar trumpai apie visas. Sprintas: per daug klaidų darė vyrai, neišvengė jų ir moterys. Arčiausiai lyderių atsідūrė jaunimietis Vyktintas

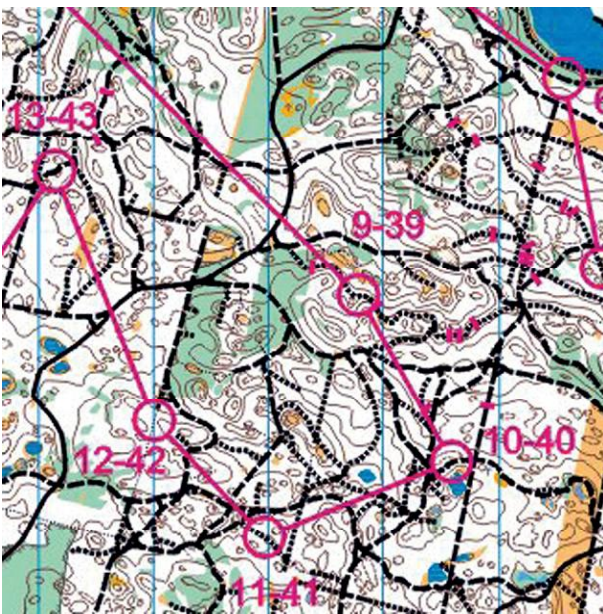


Sprintas mieste





6 KP skaidymas neleido laikytis kartu su visais R.Kavaliauskui



Vyrų vidutinės trasos vidurys

Čelkys. Potencialas yra, bet medalių kol kas nėra. Vidutinė distancija: kiauros padangos sustabdė rinktinės lyderius Regimantą ir Donatą, miško valymo darbai suklaidino moteriškes. Apskritai, tądien miškas buvo negaileistingas ir kitų komandų technikai - lūžo tiek ir mūsiškio Domanto Cibo dviračio auselė, ir kai kurių lyderių „ausys“. Ilgos kvalifikacija: visi finale, išskyrus Vytenį Benetį. Ilgos finalas: sudėtingos sąlygos: lietus ir įmirkęs miškas bei negaileistingas dviračiui smėlis ir purvas. Daug vilčių sirgaliams suteikė Ramunė Arlauskienė - finiše jos laikas buvo geresnis už vienos iš kiečiausių atlečių rusės K. Černych. Tačiau kitos sportininkės buvo greitesnės jau džiūti ir sausėti pradėjusiame miške. Tik per plauką nuo pakyls: 7 vieta, 2 minutės nuo bronzos



Prailginto sprinto specialistas T. Žilinskas

medalio. Stipriai pramynė ir Karolina Mickevičiūtė, likusi 9 vietoje. Vyrai vėl liko toli nuo lyderių. Estafetė: moterys 7-os, vyrai 7-i, - geriausias pasiekimas per Lietuvos MTBO istoriją. Vyrų antra komanda liko 15-a, aplenkusi 14 varžovų komandų. Jaunimas nustebino. Po dviejų etapų laikėsi prizinėje pozicijoje, tačiau trečiame etape į trasą išlėkė stipriausi varžovai ir mūsiškiams teko tenkintis mediniais medaliais už 4-ą vietą. Kaip po jų finišo pasakė treneris T. Stankevičius: „Jei prieš startą kas nors būtų pasakęs, kad jie bus 4-i, būčiau pasiūlęs „į dantis““.

Paskutinė rungtis - banketas: laimėjo visi, kas jame dalyvavo!



Ramunė Arlauskienė arčiausiai pakyls



Lietuvos MTBO ateitis V.Stankevičius



# 2009 metų kalendorius

## Sausis

Pr	5	12	19	26
A	6	13	20	27
T	7	14	21	28
K	1	8	15	22
Pn	2	9	16	23
Š	3	10	17	24
S	4	11	18	25



## Vasaris

Pr	2	9	16	23
A	3	10	17	24
T	4	11	18	25
K	5	12	19	26
Pn	6	13	20	27
Š	7	14	21	28
S	1	8	15	22



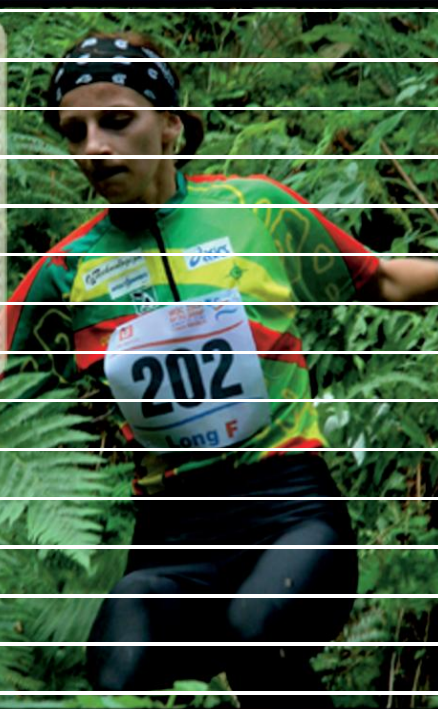
## Gegužė

Pr	4	11	18	25
A	5	12	19	26
T	6	13	20	27
K	7	14	21	28
Pn	1	8	15	22
S	2	9	16	23
Š	3	10	17	24
S	3	10	17	24



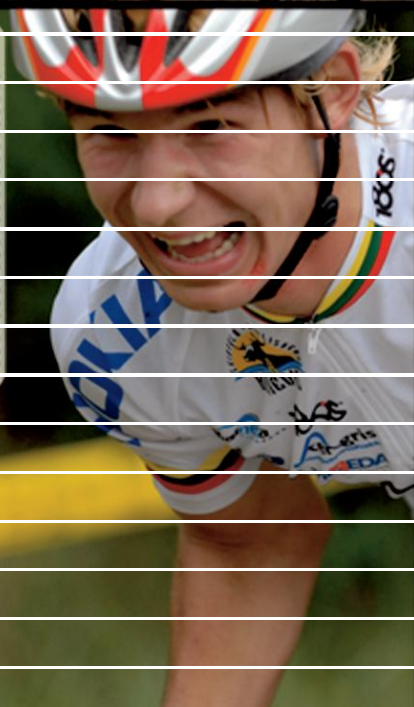
## Birželis

Pr	1	8	15	22	29
A	2	9	16	23	30
T	3	10	17	24	
K	4	11	18	25	
Pn	5	12	19	26	
S	6	13	20	27	
Š	7	14	21	28	



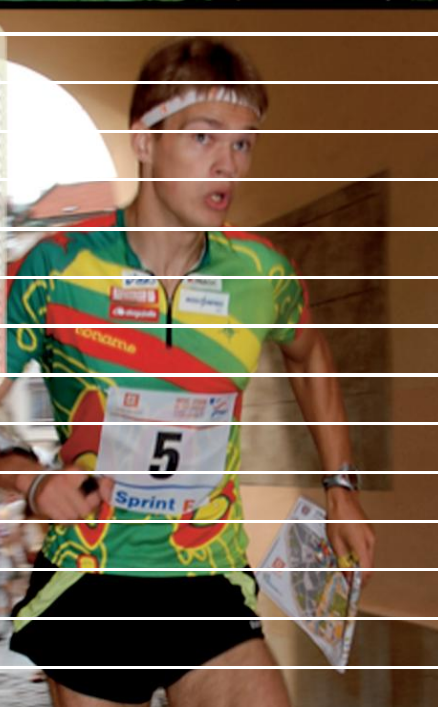
## Rugsėjis

Pr	7	14	21	28	
A	1	8	15	22	29
T	2	9	16	23	30
K	3	10	17	24	
Pn	4	11	18	25	
Š	5	12	19	26	
S	6	13	20	27	



## Spalis

Pr	5	12	19	26	
A	6	13	20	27	
T	7	14	21	28	
K	1	8	15	22	25
Pn	2	9	16	23	30
Š	3	10	17	24	31
S	4	11	18	25	





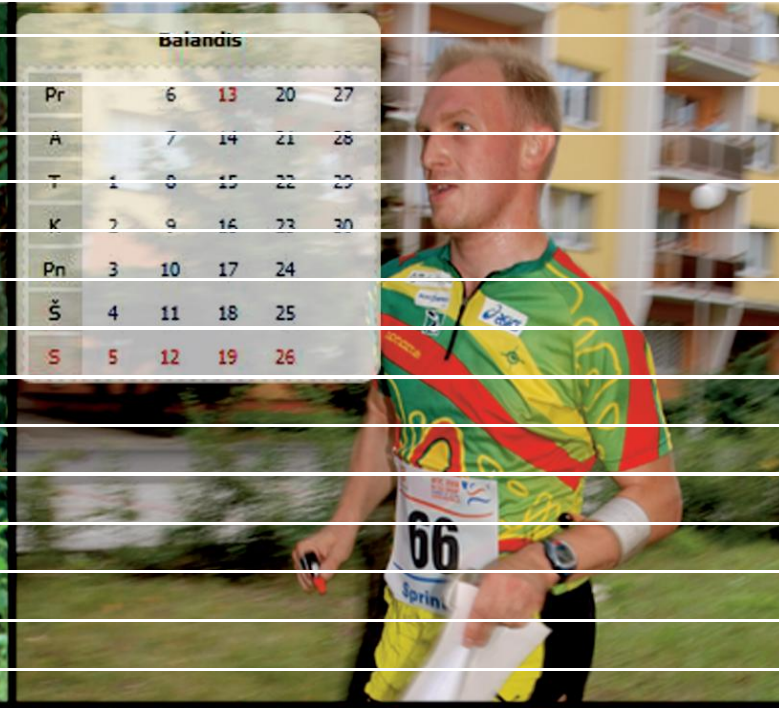
**Kovas**

Pr	2	9	16	23	30
A	3	10	17	24	31
T	4	11	18	25	
K	5	12	19	26	
Pn	6	13	20	27	
Š	7	14	21	28	
S	1	8	15	22	29



**Balandis**

Pr	6	13	20	27	
A	7	14	21	28	
T	1	8	15	22	29
K	2	9	16	23	30
Pn	3	10	17	24	
Š	4	11	18	25	
S	5	12	19	26	



**Liepa**

Pr	6	13	20	27	
A	7	14	21	28	
T	1	8	15	22	29
K	2	9	16	23	30
Pn	3	10	17	24	31
Š	4	11	18	25	
S	5	12	19	26	



**Rugpjūtis**

Pr	3	10	17	24	31
A	4	11	18	25	
T	5	12	19	26	
K	6	13	20	27	
Pn	7	14	21	28	
Š	1	8	15	22	29
S	2	9	16	23	30



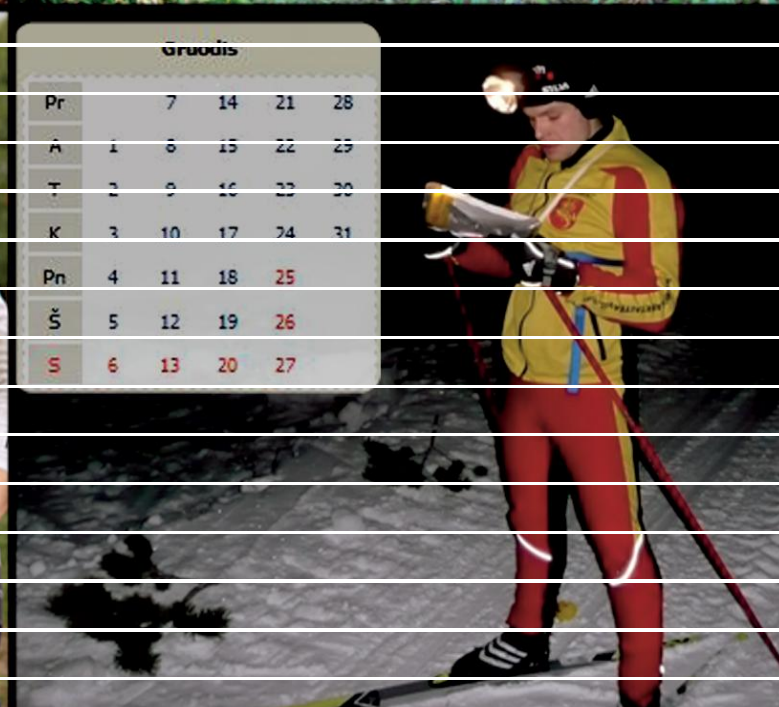
**Lapkritis**

Pr	2	9	16	23	30
A	3	10	17	24	
T	4	11	18	25	
K	5	12	19	26	
Pn	6	13	20	27	
Š	7	14	21	28	
S	1	8	15	22	29



**Gruodis**

Pr	7	14	21	28	
A	1	8	15	22	29
T	2	9	16	23	30
K	3	10	17	24	31
Pn	4	11	18	25	
Š	5	12	19	26	
S	6	13	20	27	





## *Dienoraštis iš 16-ojo pasaulio studentų orientavimosi čempionato Estijoje, Tartu*

### *Indrė Valaitė*



Dalyviai: vaikinai - Henrikas Paužas, Vytautas Beliušas, Giedrius Sabaliauskas, Vilius Aleliūnas ir Jonas Vytautas Gvildys. Merginos - Indrė Valaitė, Edita Martusevičiūtė, Rasa Ptašekaitė, Kristina Rybakovaitė ir Gabija Ražaitytė. Komandos vadovas - Pranas Mockus.

### *Liepos 28 d.*

Visi dalyviai po truputį renkasi į studentų sporto šventę. Estai tikrai nepasišiuokšlino su apgyvendinimu - kažkelių žvaigždučių viešbutis pačiame Tartu centre ant upės kranto. Kambariai superiniai, su kabeline televizija, bevieliu internetu, bet Lietuvos komandai teko apartamentai su romantišku vaizdu į Tartu autobusų stotį, o kai kuriems netgi dviviečiuose kambariuose teko gyventi trise - organizatoriai įspraudė papildomą lovą, taip vis dėlto bandydami taupyti. Pašniukštinėjus apylinkes, atradome prekybos centrą už poros kvartalų, Maximą ir batų parduotuvę su plakatu „1,-“ (suprask - kažkoks apavas kainuoja vieną estišką pinigą), tikrai turėsime, ką veikti visą savaitę!

### *Liepos 29 d.*

Modelis. Išvežė į estišką parką, kuriame vyko JWOC 2003 ilga. Miškas į gerą pusę nelabai pasikeitęs - kirtimuose radom avietyną su dilgėlių priemaišom. Lietuviai jaučiasi kaip namie, kitų tolimesnių šalių stovyklose nuotaikos ne tokios džiugios, estiški parkai tikriausiai nekokią išpūdį paliko.

Vakare buvome išrikiuoti paradui ir žygiavom paupiu iki centrinės aikštės su fontane besibučiuojančia metaline porele. Lentelę su užrašu LEE-DU nešė akiniuota kiek pavėpusi dvylikametė mer-



*Pirmasis ir paskutinis Henriko studentų čempionatas*

gaitė, kuri niekaip nesugebėjo laikytis vidurio. Mergaitės koordinavimu link vidurio ir vėliavos nešimu tradiciškai buvo užsiėmęs Vilius. Sustatė - susodino mus apie garsųjį Tartu fontaną ir tada pradėjo kalbėti rimti dėdės ir tetos. Pagrojo studentų himną. Giedojo nedaugelis, o gaila, nes himnas visai gražus buvo. Tada pasirodymą pradėjo vietinė grupė - folkloriškai apsirengę berniukai su nefolkloriškais akiniais ir garsiai grojančiomis gitarom, o per paskutinę dainą beveik kaip Ramstein'ai fejerverkų pašaudė. Išpūdinga.

### *Liepos 30 d.*

Sprintas. Tai kažkuria prasme buvo pati mažiausia rungtis, nes dilgėlės buvo pašienautos, o į vienintelę pelkę įklimpo nedaugelis. Likusi trasos dalis - miesto parkas, pora namų ir estrada, a la gudri Vingio parko estrados versija, kurios pačiame viršuje pastatė žiūrovų punktą. Stebėti varžybas buvo gana įdomu - įvairiais greičiais su vienodai didele pastanga puškuojantys aukštyn laiptukais atletai, klaidos ant, iš pirmo žvilgsnio, lengvo punkto - visa tai žiūrovo akiai suteikė džiaugsmo... Pergalę šventė šveicarė Seline Stalder 2,7 km su 16 KP įveikusi per 14 min. 25 sek. ir čekas Tomas Dlabaja 3,1 km su 17 KP per 13min. 29 sek. Geriausiai iš lietuvių pasirodė Edita, likusi 17 vietoje ir užtrukusi trasoje 16 min 1 sek. Toliau merginos rikiavosi tokia tvarka - Rasa (23 vt. su 16.41) ir Kristina (51 vt. su 18.53). Vaikinai kaip



*Atidarymo ceremonija*





*Įspūdingas Indrės finišas*

susitarę rezultatų lentelėje išsirikiavo vienas po kito - Giedrius (36 vt. su 15.09), Vytautas (37 vt. su 15.20) ir Vilius (38 vt. su 15.21). Po ne itin džiugių rezultatų didžiajai komandos daliai, kitą dieną startuoti ruošti ėmė po keturis tautiečius, nes sprinte dėl ypatingų taisyklių galėjo bėgti tik po tris.

### **Liepos 31 d.**

Ilgą. Šiai progai estai parinko tipiską „estišką parką“ iš Pabaltijo čempionatų serijos, tad traseje buvo visų orientacininkų malonumų - pelkių, kirtimų, avietytynų, dilgėlynų, brūzgynų ir netgi gero miško net neironizuojant! Trūko tik kalnų, bet visi dalyviai ir taip tikrai pasisotino pateiktais malonumais - vieni plėšėsi drabužius, kiti badėsi akis, o viena šveicarė sugebėjo taip susižaloti, kad teko ją vežti į ligoninę siūti. Tarp merginų 9 km traseje su 19 KP savo lyderiavimą pradėjo suomė Bodil Holmström, įveikusi distanciją per 1:05.37 ir nuo antros vietos atsiplėšusi beveik 7 min. Greičiausias vaikinai buvo suaugusiųjų pasaulio čempionato prizinininkas čekas Michal Smola 13,2 km su 25 KP, įveikęs per 1:21.17. Šįkart susitarę buvo Rasa ir Jonas, kurie abu užėmė devintąsias vietas. Rasa atsiliko 9 min nuo lyderės, o Jonas - 12 min. Rasa gana stabiliai prabėgo trasą ir buvo gana patenkinta. Jonas, paskutinę startavęs lietuvis, jau buvo visai rimtą intrigą sukūręs - pirmajame radijo punkte buvo ketvirtas ir išlaikė panašią

poziciją likusioje traseje, tik nesulaukiant finišo šešetuko laiku, pradėjom nerimauti. O kai Jonas pagaliau pasirodė, kad lengva ristele bėga, galvoju „Ką jis sau mano?! Taigi finišuoti reikia!“, bet pasirodo, likus porai punktų iki finišo sutraukė kojos raumenį, tad jam ir teliko ristele parbėgti į finišą, praradus kelias pozicijas... Kiti lietuvaičiai pasirodė va taip - Gabija (15 vt. +12 min.), Indrė (29 vt. +20 min.) ir Kristina (38 vt. +26 min.). Vaikinai Vytautas (22 vt. +19 min.), Giedrius (41 vt. +29 min.) ir Henrikas (55 vt. +37 min.). Didelių klaidų ir šiaip klaidų niekas neišvengė, netgi pasaulio čempionė čekė Dana Brozkova, likusi tik septinta, o jos sesei Radkai (irgi pasaulio čempionato medalininkei) teko klausyti japono, kur esanti (nes šalia esanti Indrė nebuvo naudinga...). Tačiau latviai neišsigando estiškų parkų: Una Arama buvo antra, o Edgars Bertuks, nors ir turėjo rimtesnių orientavimosi sutrikimų paskutinėje tramos dalyje, kur jį lenkė šlubčiodamas Jonas, parbėgo ketvirtas. Teliko tik piktdžiugizkai palinkėti sėkmės visiems estams po poros mėnesių tame pačiame miške vykiančiame Estijos čempionate.

### **Rugpjūčio 1 d.**

Vidutinė. Jau šiek tiek apsipratus su estiškais parkais atrodė, kad jau vidutinėje turėtų būti lengviau, tačiau pasiėmus žemėlapi ir išvydus starto trikampį viduryje ryškiai žalio ploto su vieninteliu logišku variantu nerti tiesiai į nelabai įžengiamai atrodančias eglaites, tramos džiaugsmas buvo sugadintas iš pat pradžių... Daugeliui nuotaika gedo ir toliau, nes lėkštos formos sunkiai skaitėsi viduryje estiško parko... Tačiau suomė Bodil Holmström tai nesutrukdė po 4,9 km su 10 KP per 34 min. 29 sek. švęsti pergales šokį. Sesės Brozkovos irgi reabilitavosi, užimdamos likusias nugalėtojų pakylas vietas.



*Vieninga kaip kumštis Lietuvos komanda*





Pagaliau ir estai turėjo kuo džiaugtis - ne bet kuo, o gryno aukso medaliu, kurį po 6,2 km su 13 KP per 33 min. 45 sek. parnešė vietinis Sander Vaher. Tad pasiteisino estų taktika - surengus varžybas bjauriausiuose miškuose, namų brūzgynai padėjo! Rasa, nors ir startavusi pirmajame pogrupyje, nors ir turėjusi malonumą trypti takelius, kaip ir ilgoje buvo geriausia lietuvė, atsilikusi apie 6 min. Lietuvių stovykloje vis dar liko tradicija susitarti, tik šįkart Jonas tarėsi ir su Henriku, ir su savim, kai atsilikęs 5 min. pakartojo ilgos rezultatą ir buvo devintas - tai taip ir liko geriausias asmeninis lietuvių pasiekimas. Henrikas atsilikęs 20 sek. buvo 10-as, Vytautas liko 14 vietoje su 5 min. 39 sek. atsilikimu nuo lyderio, o Vilius 22 vietoje su plius 7 min. Tačiau sutartys tik pas vaikus nesibaigė - Indrės su Edita sutartis buvo atsilikti 9 min. ir dalintis 20 vietą. Gabijai iki prisijungimo prie sutarties trūko tik pusės minutės, tad ji liko 26 vt. Pagaliau atrodė, kad ir lietuviai susidraugavo su estiškais parkais, o tai, kad kitą dieną estafetės bus tame pačiame miške kaip ir vidutinė, teikė šiek tiek vilčių gerai pasirodyti ir estafetėse.

### Rugpjūčio 2 d.

Estafetės. Studentų čempionate estafetė yra šiek tiek kitokia, nei mes esame įpratę - čia bėga ne trys, o keturi etapai, iš kurių pirmi du paprastai būna ilgesni, o paskutiniai - trumpesni. Pirmiems dviem merginų etapams reikėjo įveikti apie 5 km, o likusiems iki 4 km, kai vaikinams atitinkamai 8 km ir 6 km. Dėl to buvo šiek tiek taktinių svarstymų iš vakaro. Galutinės Lietuvos komandos buvo tokios: Vilius, Henrikas, Giedrius ir Jonas, bei Kristina, Indrė, Gabija ir Rasa. Vytautas su Edita bėgo jungtinėse komandose su kitų šalių sportininkais. Abu pirmapatininkai prabėgo geriausią savo savaitės trasą -

grįžo su pirmaisiais - Vilius antras, o Kristina ketvirta. Tačiau nuo vaikinų komandos sėkmė čia ir nusiuko - antrajame etape Henrikas pralošė nemažai laiko, tad dėl aukštų pozicijų buvo sunku kovoti, nors Giedrius ir stabiliai prabėgo, o Jonas parodė pirmąjį etapo laiką. Tačiau vaikinai pagerino dviejų metų senumo estafetėjų rezultatą ir užėmė 8 vietą, atsilikę 10 min. ir tik pačiame gale aplenkė latvius. O gana neprognozuotai, finišę aplenkę estus, vyrų estafetę laimėjo švedai, kurių geriausias asmeninis pasiekimas Estijoje tebuvo 7 vieta, kai favoritais laikyti čekai pirmaudami į paskutinį etapą išleisdę čempioną Michal Smola, liko tik septinti.

Merginų estafetėje reikalai klostėsi kur kas linksmiau - po taipogi sėkmingiausio Indrės savaitės starto (pirmas laikas etape), Lietuva pirmavo beveik dviejų minučių persvara! Gabija išlaikydama susitarimą taip pat prabėgo geriausią trasą Estijoje ir su antru etapo laiku dar beveik pusę minutės padidino atsilpėšimą. Įtampa pasiekė kulminaciją! Merginos pradėjo tikėti pergale! Tačiau Rasos persekioti buvo išsiųstos dvi paskutines trasas laimėjusi suomė Bodil Holmström ir pasaulio čempionė čekė Dana Brozkova. Įtampa kirbino visų nervus. Prie parodomąjo punkto nervingai strakčiojo Lietuvos, Suomijos ir Čekijos merginos... Ir tada iš krūmų išlindo viena suomė... O Rasa tik dar po kelių ilgų minučių, kurią į nugarą traukė čekė su iš kazi kur atsiradusia prancūze Capucine Vercellotti! Lietuvaitės tikraja ta žodžio prasme vos neprisidarė į kelnes - va taip norėjosi medalio, kad jau net nebuvo svarbu, kokios spalvos! Finišuoja vėliavom mojuodamos suomės ir tada įsijungia Rasos iš miško šaukimo sirena... Pirmiausia sušmėžuoja Lietuvos apranga, bet už pusės žingsnio ir Brozkova su prancūze iš paskos. Čekei gudriai atsižymint paskutinį punktą, ji įgauna nežymų pranašumą, kurį vos vos padidinus per pirmuosius metrus palieka lietuvaitės su bronziniais medaliais, o prancūzės ant ledo, nes ant apdovano-jimų pakylas buvo tik trys vietos ir netgi nugalėtojų himno negrojo, tik Gaudemus (galima sakyti nieko nepraradom nelaimėjusios...) Triskart valioooooo valioooooo valioooooo už broonzaąą!!!!

Pasimaivius ir pasifotografavus ant pakylas teliko tik švęsti ir švytėti rožine spalva! Visa kita dienoraštis nutyli.



## 3-iasis Europos čempionatas Nidoje

*OSKD komiteto pirmininkas  
Darius A. Kalvaitis*



Jūra, auksinio smėlio kopos ir paskutiniai lietuviškos "bobų vasaros" saulės spinduliai - tokiais vaizdeliais mėgavosi visi OSKD Europos čempionato dalyviai Neringoje. Anot daugelio varžybų dalyvių, jie ilgam prisimins kuo puikiausius įspūdžius iš šio unikalios Lietuvos kampelio.

Tiktai geri prisiminimai lydės ir visus Lietuvos OS mėgėjus. Iš esmės šiame Europos čempionate buvo pasiekti geriausi rezultatai per visą Lietuvos OS gyvavimo istoriją: iškovoti 1 aukso ir 2 sidabro medaliai moterų asmeninėse rungtyse bei sidabro medalis moterų estafetėčių varžybose. Jau neskaičiuojame užimtų vietų 20-uke ar net pirmajame dešimtuke. Turime pirmąją Europos čempionę - Ramunę Arlauskienę! Savo jėgą parodė ir Karolina Mickevičiūtė, kuri ilgą laiką lyderiavusi ilgojoje distancijoje tik trasos pabaigoje nusileido Ramunei, pralaimėdama vos 17 sek. ir palikdama sau už nugaros daugkartinę Pasaulio čempionę Michaelą



*Lietuvaitės*

Gigon. Mūsų šauniosios moterys - Vaida Reinartaitė, Ramunė Arlauskienė bei Karolina Mickevičiūtė estafetėse Lietuvai padovanojo dar vieną sidabro medalį. Ir nors Vada ne taip gerai sekėsi pirmajame etape (grįžo 12), tačiau komandos lyderės Ramunė su Karolina taip "truktelėjo" komandą į priekį, kad net pirmavusioms suomėms jau darėsi karšta. Įspūdingai trečiąjį etapą pralėkė Karolina, kuri nepaliko jokių šansų vėl gi tai pačiai Michaelai Gigon bei parodė absoliučiai geriausią laiką.



*Na pagaliau!*





Susikaupimas



Sunki kova

Vyrai pasirodė kiek kukliau, nepasisekė ir estafetėje, tačiau Regimanto Kavaliausko iškovota 11-a vieta bei Petro Andrašiūno 27-a trumpoje trasoje bei Donato Čelkio 12-oji vieta ilgojoje yra vertos dėmesio.

Tuo pat metu vyko ir jaunių jaunimo Europos OSKD NISSAN taurė. Įvairiose amžiaus grupėse dalyvavo net 10 jaunųjų sportininkų (gaila, dar 2 susirgo prieš pat varžybas). Ir čia neapsieita be medalių: iškovoti 3 sidabro ir 1 bronzos.

Sidabro medalius iškovojo: jaunimo grupėje Vykintas Čelkys, jaunių grupėje Vilius Stankevičius, estafečių rungtyje jaunieji Domantas Cibas, Jonas Maišelis bei Vilius Stankevičius. Bronžą laimėjo merginos iki 20 metų: Milda Skeivyte, Ugnė Grigonyte ir Rūta Pareigyte.

Europos veteranų taurės varžybose nugalėtojais ir prizinininkais buvo taip pat sportininkai iš Lietuvos: Dainora Samčenkienė, Vereniūtė Daiva, Karolis Mickevičius, Svajūnas Ambrazas bei Kęstutis Siudikas.



Medalių skonis



Pergalės lietus

OSKD komitetas dėkingas visiems prisidėjusiems prie Europos čempionato organizavimo. Ypatingai didelius darbus nuveikė OK Kopa, varžybų direktorius Remigijus Arlauskas bei varžybų kontrolierius Vitalijus Paulauskas.

Labai ačiū pagrindiniams renginio rėmėjams NOKIA, NISSAN, VILNEDA.



## Efektyvi treniruotė



Povilas Rakštikas

(Keletas patarimų tiems, kurie ieško būdų, kaip bėgti lengviau, greičiau ir toliau.)

„Ar žinote, kad lenktynių aikštėje bėga visi bėgikai, bet tik vienas gauna laimėjimo dovaną? Ir jūs taip bėkite, kad laimėtumėte! Kiekvienas varžybų dalyvis nuo visko susilaiko, jie taip daro norėdami gauti vystantį vainiką, o mes - nevystantį. Todėl aš bėgu nedvejodamas ir grumiuosi ne kaip į orą smūgiuodamas, bet tramdau savo kūną ir darau jį klusnų, kad kitus mokydamas, pats nepasidaryčiau atmestinas“.

Paulius, Pirmas laiškas korintiečiams 9, 24-27



Meistriškumo sportas siekia aukščiausių rezultatų, kuriuos atitinka objektyvūs kriterijai. Masinio sporto atstovo rezultatai, subjektyviai žiūrint, individualiai yra tiek pat vertingi kaip ir Pasaulio čempiono, nors vertinant absoliučiai, tarp jų yra praraja.

Per visą meistriškumo sporto problematiką raudona gija eina klausimas apie meistriškumo sporto ribas, kaip jas praplėsti ir ar iš viso to reikia.

Meistriškumo sportininkas susiduria su optimalaus rezultato riba, galimybe ir būtinybe. Norint pasiekti aukštą rezultatą orientavimosi sporte technika, taktika, psichologija ir fiziologija persipina, sudaro „kritinę masę“, kuri turi būti kontroliuojama šalta galva (didelė koncentracija).

Saugiai orientuojantis, darant mažai arba jokių klaidų nors ir galima pasiekti gerų rezultatų, tačiau pergalei reikia kai ko daugiau. Skirtingai nuo masiško sporto, meistriškumo sporte kalba eina apie sekundes, kurios ir nulemia pergalę ar pralaimėjimą. Šiuo požiūriu sunku atsakyti į klausimą apie gerą orientavimąsi be klaidų: orientavimosi klaida reiškia minutės ar kelių laiko praradimą, o iki pergalės pritrūksta kelių sekundžių. Net uždelsimas atsižymint KP čia gali reikšti „klaidą“. Taigi, tikslus orientavimasis, kai visada žinai, kur randiesi ir „su savimi nešiesi visus vietovės orientyrus“ gali reikšti per lėtą judėjimą trasoje ir niekada neleisti nugalėti stambiose varžybose. Mes esame skirtingi, tačiau turime galimybę rinktis (kaip visada ir visur): prisitaikyti su visais savo trūkumais ar keistis ir sukurti savyje čempionišką būseną.

Technikos, taktikos, fizinės kondicijos, psichologinių nuostatų sąveikos laukas turi būti pilnai išnaudotas: apskaičiuota rizika, optimalus orientavimosi bei maksimalus bėgimo tempas - visą laiką ant nekontroliuojamo „bėgimo į tą pusę“ ašmenų. Su pozityvia, valios įkvėpta, orientuota į rezultatą pagrindine nuostata, fiziškai - ant galimybių ribos, žinant savo silpnas puses ir kontroliuojant jas, tapti vienu kūnu su žemėlapiu ir vietove („flow“ būseną), beveik be poilsio pauzių pastoviai stumti save pirmyn, bet tuo pačiu išlikti šaltu, koncentruotai galvoti ir veikti. Tai reiškia ypač įdomią akistatą su savi mi ir prieš save.

Kokybė niekada nėra atsitiktinė. Ji visada didelio ketinimo rezultatas, nuoširdi pastanga, apgalvota kryptis, tobulas atlikimas. Kokybė - tai daugelio alternatyvų išmintingas pasirinkimas. Gaila, tačiau įvairūs tyrimai rodo, kad 80 procentų žmonių smilksta vidutinybėje ir savęs gailėstyje. Tik 20 procentų gyvenimo sunkumuose mato iššūkį. Jie turi kryptį. Jie turi tikslus. Siekite patekti į tą 20 procentų tarpą! Tai reiškia daryti geriausiai tai, ką moki. Gyvenimo filosofija ir sportininko filosofija yra viena ir ta pati. Taip manė žymiausi visų laikų treneriai Percy Ceruty, Arthur Lydiard, James „Doc“

Consilman ir daugelis kitų. Turintys išvystytą filosofiją gyvenime eina tiesiausiu keliu ir greičiau pasiekia užsibrėžtą tikslą nei tie, kurie jo neturi ir blaškosi.

Teisingai treniruotis yra menas. Kas mano, kad be kokios nors sistemos treniruodamasis pasieks aukštų rezultatų, greitai atsidurs ties savo galimybių riba. Atsiras stagnacija. Treniruočių planavimo pagrindą sudaro krūvio komponentų apimtis, intensyvumas, trukmė, dažnumas bei judesių ypatumai. Tačiau visa tai taip tampa susieta su atskiru individu, kad tik tikslus organizmo bei psichikos būsenos, treniravimosi trukmės, rezultatų augimo, socialinės aplinkos bei tikslų žinojimas leidžia sudaryti protingą treniruočių planą.

Keletas žodžių apie trenerį. „Treneris - pergalės dievas“ - taip trenerio profesiją įvardija Vokietijos Kelno trenerių akademija. Treneris turi padėti sportininkui maksimaliai išreikšti savo individualius potencialius sportinius sugebėjimus. Trenerio ir sportininko tarpusavio bendradarbiavimą apibūdina tai, kad sportininkas turi sportinių gebėjimų ir norą juos išreikšti, o treneris žinių ir įgūdžių, kaip tai padaryti. Reikia suprasti paprastą dalyką, kad varžybos iš esmės pirma laimimos sportininko širdyje, o po to - ir trasoje.

Skirtumas tarp sėkmės pasiekusio atleto ir kitų glūdi valioje. Nepalenkiamas ketinimas - tai jėga, padedanti įveikti visus barjerus. Kiekvienas sportininkas turi turėti karštą troškimą nugalėti, o dar geriau - valią tobulėti. Labai svarbi yra motyvacija, kurią reikia pastoviai stiprinti. Tikslų sistema padeda ją kontroliuoti.

Vienas iš skausmingiausių gyvenimo momentų būna tada, kai supranti, jog nepadarei namų darbų, kad nesi pasiruošęs. Reikia drąsos, kad siektum to, ko dar nesi pasiekęs, kad išbandytum savo galimybių ribas, kad laužytum barjerus.

Pradžiai keletas efektyvios treniruotės taisyklių. Kopijuoti asų treniruotes nėra protinga. Ko mums reikia, tai plano, atitinkančio individualias galimybes, aktualų treniruotumo lygį ir realistinius tikslus.

### **1. Niekada nebėkite daugiau ar greičiau, negu reikia.**

Siekti optimalaus efekto minimaliomis sąnaudomis. Dažnai treniruojamasi per daug ir neefektyviai. Rezultatas - stagnacija. Jei einate į treniruotę, turite žinoti, ką vystote - bendrą ištvėrę, tempą, bėgimo ekonomiją, greitį ar panašiai. Treniruotis protingai - tai žinoti, ką darai.

### **2. Saugokitės traumų.**

Prieš didinant krūvius bent tris savaites treniuokitės tame pačiame lygyje. Krūvio didinimo formulė galėtų būti tokia: du kilometrai padauginėti iš treniruočių skaičiaus per savaitę. Naudokite priei-



namas atsistatymo priemonės: garinę pirtį, masažą. Netaupykite gerai avalynei, nes daug traumų kyla dėl netinkamos avalynės. Sunkiai dirbdami tinkamai ilsėkitės.

### 3. Siekite tęstinio treniruočių plano.

Idealus tęstinis planas - 24 savaitėms, kuris tęsiasi nuo vieno treniruočių akcento prie kito: nuo lengvų prie intervalinių, varžybinio pobūdžio tempo treniruočių.

Svarbu - kruopščiai individualiai apgalvoti krūviai. Matyti galutinį tikslą, kam ruošiesi, o ne „varyti“ be galvos, ar daryti tik lengvas mankšteles. Būtina kaitalioti didelio ir sumažinto krūvio savaites. Jų santykis priklauso nuo individualių sportininko savybių, periodo, tikslų ir jis gali būti 1:1, 2:1, 3:1 ar panašiai. Ilsėkitės prieš pagrindinius metų startus (3-4).

### 4. Didinkite žingsnių dažnumą.

Specialistai prieš dvidešimt metų išanalizavo geriausių bėgikų žingsnių dažnumą distancijose nuo 800 m iki maratono. Buvo gauti gana įdomūs rezultatai: visose distancijose nuo 5 kilometrų ir ilgesnėse geriausių moterų ir vyrų žingsnių dažnumas - apie 180 žingsnių per minutę. (Panašus dažnumas ir kitų aukšto meistriškumo ištvermės sporto šakų atstovų tarpe.)

### 5. Iki 80 procentų darbų atlikti laisvu tempu.

75-80 procentų savaitės krūvio turi būti atliekama laisvu tempu. Tai sukuria aerobinę ištvermę, stiprina dalyvaujančių raumenų grupes, sąnarius, raiščius. Auksinė šio tipo bėgimo taisyklė - jūsų 5 kilometrų varžybinis greitis plius 60-80 sekundžių kilometrui. Tai reiškia, kad bėgant varžybose 5 kilometrus per 20 minučių (4:00 min./kilometrui, jūsų treniruočių greitis šiame diapazone turėtų būti 5:00-5:20. Svarbi aerobinio galingumo vystymo sąlyga, kurią pastebėjo dar A. Lydiardas, yra ekonomiškasis bėgimas, t.y. bėgimas pakankamai lygia vietoje pakankamai tvirtu pagrindu. Krūvis turi tekti širdies kraujagyslių sistemai, o ne raumenims. Jėgos ištvermė vystoma tik ant sustiprėjusios širdies-kraujagyslių sistemos pagrindo ir pasiekia galimybių ribas per 4-6 savaites.

### 6. Kartą savaitėje ilgas bėgimas.

Kartą savaitėje bėkite ilgą bėgimą, kuris sudaro 25-40 procentų bendros savaitės apimties. Kuo didesnė jūsų savaitės krūvio apimtis, tuo ilgesni bus jūsų ilgi bėgimai. Jei savaitgaliais bėgate 30 kilometrų, tai savaitės krūvis - 120 kilometrų, t.y. atitinkamai 25 ir 100 procentų.

### 7. Apie 12 procentų krūvio turi būti atliktas ties individualiu laktato slenksčiu.

Tai tempiniai bėgimai. Jie treniruoja kūną toleruoti didėjantį pieno rūgšties kiekį, laktatą. Tai toks tempas, kuris yra 15-20 sek. lėtesnis, nei jūsų 5 kilometrų varžybinis tempas.

### 8. Apie 8 procentus jūsų savaitės krūvio turi

### sudaryti intervalinė treniruotė.

Ji gerina maksimalų deguonies sunaudojimą, o taip pat sugebėjimą palaikyti aukštą bėgimo tempą. Tempas - 6-12 sek. Greičiau, nei jūsų 5 kilometrų varžybinis greitis.

### 9. 2 procentai krūvio - kartotiniai bėgimai.

Tempas - 5 km varžybinis tempas minus 25-55 sekundės kilometrui. Jie treniruoja jėgą, tempą, dažnumą ir atsipalaidavimą krūvio metu. Geriausias tokios treniruotės būdas - pagreitėjimai laisvų bėgimų gale arba - kaip greitai pagreitėjimai po 200 m.

### 10. Skirkite laiko orientavimosi technikos treniruotėms.

Tai neturėtų būti tik traselių bėgiojimas ar bėgimas su žemėlapiu. Kiekviena technikos treniruotė turi turėti tikslą. Reikia treniruoti vieną ar kitą technikos elementą. Analizuokite savo ir kitų orientacininkų trasas. Treniruotes technikai reikėtų integruoti į kondicinės treniruotės planą, atsižvelgiant į tai, kokios organizmo funkcijos yra treniruojamos ir kokių gruntų: minkštu - mišku, kietu - takeliais, kalnuotoje vietovėje, lygioje ir pan.

### 11. Išlikite pozityvūs.

Pastoviai galvokite: geros dienos nėra atsitiktinumas. Jos rodo jūsų bėgimo potencialą. Blogos dienos atsitiktinumas, kuris gali pasitaikyti kiekvienam bei nėra reikšmingas (kol jų nesusikaupė, o tokiu atveju patartina analizė). Džiaukitės gera diena ir neniurzgėkite, jei ji buvo bloga. Pozityvi energija - čempioniška energija. Saugokitės neigiamos energijos, venkite „lūzerių“ aplinkos.

### 12. Siekite superkoncentracijos būsenos.

♦ visada būkite atsipalaidavę (siekite vidinės tylos),

♦ visada turėkite konkrečius tikslus ir siekite jų realizavimo,

♦ būkite susikoncentravę į čia ir dabar,

♦ siekite kūno, proto ir dvasios vienybės (siekite rezultato švelniai, neprievartaukite jo),

♦ vizualizuokite galutinį rezultatą (vizualizacija turi fiziologinį poveikį žmogaus organizmui).

### 13. Rašykite dienoraštį.

Tai leis jums kontroliuoti treniruočių procesą (nubėgtų kilometrų apimtį ir kokybę, KP skaičių ir padarytas klaidas), sekti sveikatos būklę.

### 14. Reguliariai tikrinkite savo sveikatos būklę.

Reguliari sveikatos būklės kontrolė - būtina sėkmingo treniruočių proceso prielaida. Periodiškai (bent kas 2 mėnesius) atlikite funkcinę diagnostiką. Kasdien sekite sveikatos būseną (pulso kontrolė ryte, miegas, apetitas ir panašiai).



## **PORTUGALIJA:** **XIII pasaulio veteranų OS čempionatas**



*Belaukiant atidarymo*

**Vieta:** Portugalija, Marinha Grande apylinkės.

**Data:** 2008 m. birželio 28 - liepos 5 d.

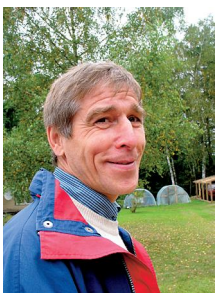
**Rungtys:** naujas čempionato formatas, sprintas + ilga trasa.

**Dalyviai:** viso 3454 (su sirgaliais ir šeimynariais beveik 10 000), gausiausia grupė V60 - 350 dalyvių.

**Geografija:** 5 žemynų orientacininkai, atstovaujantys 38 valstybes, 312 skirtingų klubų.

**Amžiaus grupės:** MV35-90, vyriausias čempionato dalyvis 94 metų Erkki Luntamo (Suomija).

**Geriausi lietuvių rezultatai:** Algirdas Šalkauskas II vieta (V50, ilga trasa), Antanas Paužas III vieta (V50, ilga trasa), Edgaras Voveris III vieta (V40, ilga trasa).



**Pirmasis įspūdis**  
**Antanas Paužas:**

Į pasaulio orientavimosi „meistrų“ čempionatą išvyko 10 žmonių OK „Dainava“ ir jiems prijaučių žmonių komanda (viso lietuvių buvo užsiregistravę 54 žmonės). Iš Vilniaus oro uosto birželio 27 d. skrido

per Kopenhagą į Portugalijos sostinę Lisaboną. Kadangi lėktuvas iš Vilniaus vėlavo 1 valandą, nespėjome persėsti Kopenhagoje, todėl mūsų kelionė „sustojo“ 7 valandoms. Į reisą, kuriuo skrido ir Švedijos orientacininkai (čia sutikom ir Danutę Mansson), tilpome tik devyni, todėl jauniausiajai komandos narei Gitanai teko skristi su dar vienu persėdimu per Frankfurtą.

Pagalčiau, išsinuomavę mašinas, dviem ekipażais pajudėjome į Nazare miestelį, kuris yra ~120 km šiauriau Lisabonos, prie pat vandenyno.

Atvykome jau sutemus, o ten niekur nėra gatvių pavadinimų. Klausinėjome vietinių, tačiau jie ir patys jų nežino. Gerai, kad turėjome telefoną, kuriuo paskambinus išėjo į gatvę moteriškė, susimojavo rankom ir supratom, kur mums eiti. Apsigyvenom 4 kambarių bute 250 m nuo Atlanto vandenyno kranto.

Nors ir vėlai atsigulėm, rytą su Andriumi išbėgome į mankštą pasisveikinti su vandenynu, žiūrim - iš priekio atbėga dar vienas keistuolis. Sakom, čia jau koks siekiantis aukštų rezultatų. Ir neapsirikom, gi čia - Karolis Mickevičius. Karolis sakė čia jau dalyvavęs varžybose prieš pusę metų rimtas požiūris į pasiruošimą čempionatui.

Papusrūčiavę išvažiavom į varžybų centrą Marinha Grande užsiregistruoti, ten prabėgome modelį ir visi rinkomės į atidarymą. Eiseną per miestą (viso dalyvavo apie 3500 dalyvių iš 39 šalių) lydėjo ~ 50 būgnininkų orkestras. Lietuviai, pasipuošę vienodais baltais marškinėliais (ačiū D. Kazlauskui), žygiuodami dainavo „Ant kalno mūrai“ ir ne tik... Uždainavę latviškai, išprovokavom ir latvius. Nuotaika buvo pakili, oras karštas. Po sveikinimo kalbų sekė folkloro pasirodymai, o atidarymo šventę užbaigė vėl būgninkai. Grįžome namo ilsėtis ir ruoštis sprinto kvalifikacijai.



*Pergalių siekti padeda gera nuotaika*





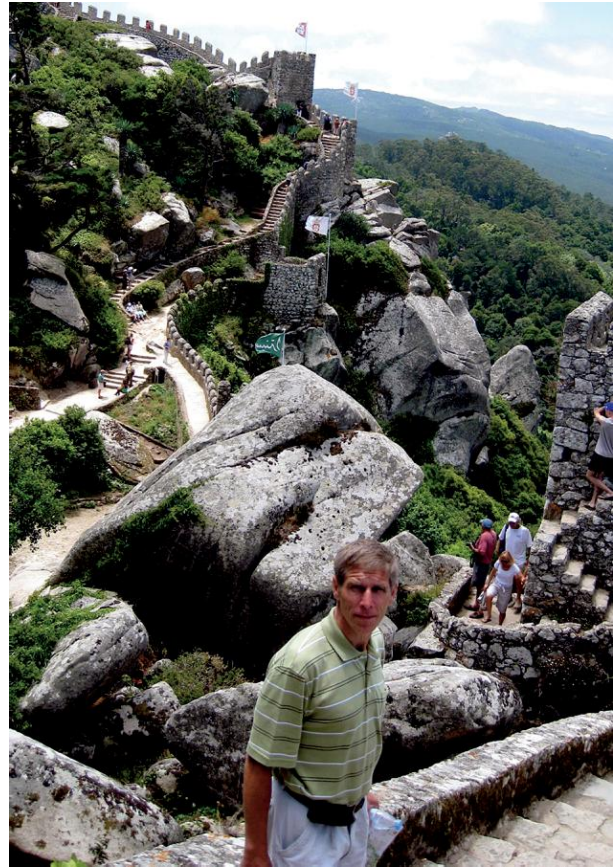
**Gitana Kazimieraitienė:**

Man - tai pirmasis pasaulio veteranų čempionatas. Tiesą pasakius, į jį labai norėjau važiuoti vien todėl, kad jis vyko Portugalijoje - šalyje, kurioje dar nebuvau buvusi. Kadangi iš šiauriečių niekas jame nesiruošė dalyvauti, Irenos Stankevičiūtės dėka atsidūriau Alytaus „Dainavos“ globoje. Vėliau paaiškėjo, kad pakliuvau į gerą kompaniją - „dainaviukai“ ne tik puikūs kovotojai miško trasose, bet ir linksmi, šilti, draugiški žmonės.

Kelionės pradžia nedžiugino: vėlavo lėktuvus iš Vilniaus, todėl praradome savo skrydį į Lisaboną. Būdama Kopenhagos aerouoste supratau, kad Portugalijos sostinės iš turistinės pusės nebepamatysiu, joje atsidūriau tik 22 val. (vietoj 13 val.), todėl iš karto teko lėkti į už daugiau kaip 100 km esantį kurortinį Nazare miestelį, kuriame buvo mūsų nakvynės vieta. Dar gerai, kad bagažas nedingo ir nevėlavo...

Nazare miestelis labai patiko, tai sena žvejų gyvenvietė. Gyvenome apie 300 metrų nuo Atlanto vandenyno, pro mūsų langus matėsi išpūdingas skardingas Nazare įlankos šlaitas. Miestelio senamiesčio gatvelės siaurokos, netaisyklingai vingiuojančios tarp baltų namų raudonais čerpių stogais. Portugalai mėgsta savo namų balkonius puošti ne tik spalvingomis gėlėmis, bet ir tautinėmis vėliavomis. Tai sukuria jaukų ir nepakartojamą išpūdį. Kaip ir vyresnio amžiaus juodai apsirengusios moterys, dėvinčios skirtingus, pūstus, iškrakmolytus šešis septynis sijonus. Vėliau, jau būdama Lietuvoje, perskaičiau, kad tai žvejų našlės, likusios šeimos „galvomis“. Tokių tradicinių sijonų „ansamblį“ galima pamatyti tik Nazare miestelyje, niekur kitur Portugalijoje šio papročio nėra. O ką reiškia tie šeši vienas ant kito dėvimi sijonai, taip ir neišsiaiškinau.

Nazare turi savo paatlantės promenadą, kuri atgyja vakarop (panašiai kaip Basanavičiaus gatvė Palangoje). Joje moterys prekiauja skrudintais riešū-



*Antanas Paužas pilies apsuptyje*

tais, įvairiais suvenyrais, užkalbina praeivius siūlydamos nuomotis kambarius. Čia pat alsuoja Atlantas - jo paplūdimys gana platus, smėlis grubokas, įrengta daug gultų ir pavėsių. Bet maudytis vandenyne pavojinga - priėjus arčiau, paaiškėja, kad bangos apgaulingai trenkiasi į krantą ir su didžiule jėga, viską nešdamos, atsitraukia atgal. Pažiūrėjom, kaip maudosi vietiniai - jie atsisėda prie pat kranto ir laukia, kol užlies banga. Pagalvojau: „Vargšai tie portugalai, tiek vandens turi, o normaliai išsimaudyti negali... Plaukydami mūsų ežeruose, iš laimės turbūt visą dieną iš vandens neišliptų“. Tačiau Atlantas turi savo žavesio. Portugalijoje pirmą kartą pajutau ir išgirdau vandens stichiją, kai šniokšdamos bangos trenkiasi į pakrantės uolas ir paplauti akmenys dardėdami byra žemyn, lieka tik putoti sukuriai ir vėl atlekianti nauja galinga banga...

**Apie sprintą**

**Antanas:**

Sprintas į čempionato programą buvo įtrauktas pirmą kartą, visiems buvo debiutas. Kvalifikacija vyko Leiria mieste. Vieniems startas ir trasa prasiėjo pilyje, kitus iškart paleido į senamiestį su siauromis gatvelėmis. Buvo labai įdomu, sudėtinga ir smagu. Klaidų neišvengėm, bet į finalą pateko 19 lietuvių. Kiek pailsėję išvykome į Alcabaca, kur apžiūrėjom pilį, vienuolyną.

Kitą dieną (06.30) vyko sprinto finalas Praira da Vieira. Vietovė buvo paprastesnė, bet įvairesnė:



*Jaunieji Lietuvos veteranai*





dalis trasos mieste, dalis miške ir kopose, pabaiga - senamiesty, o finišas ant vandenyno kranto. Todėl, laukdami galutinių rezultatų, ilsėjomės ir deginomės plažėje. Šią dieną džiaužėmės vieninteliu, bet auksiniu Danutės Mansson medaliu W45A grupėje. Po apdovanojimo buvo taip vadinama „sardinha-da“ (piknikas), kur gyvai grojo muzika, valgėme ką tik iškeptas sardines, gėrėme vietinį vyną ir alų iš statinės. Po iškylos gamtoje dar sustojome prie vandenyno, pamatę labai gražią įlankėlę oazę, kuri išsiskyrė ir iš taip gražios vandenyno pakrantės. Nusprendę, kad atvažiuosime dar kartą (tą ir padarėm), nuvažiuovome į ilgos trasos modelio žemėlapi.

Laisvą dieną vykome į Fatimos baziliką, kuri yra tūkstančio piligrimų lankymo vieta, nes, anot pasakojimų, 1917 m. ten piemenėliams apsigėrė šv. Marija. Įspūdinga ir šalia esanti aikštė, kuri talpina ~ 300 tūkst. žmonių. Pakeliui užsukome apžiūrėti ir vienų didžiausių Portugalijoje urvų. Grįžome vėlai, todėl išbėgome tik mankštai.

#### **Gitana:**

Tai buvo istorinis sprintas - ši rungtis pirmą kartą įtraukta į Pasaulio veteranų čempionato nuostatus.

Sprinto kvalifikacinės varžybos vyko Leiros mieste. Mano trasa nusidriekė ir po XII a. pilies teritoriją. Čia sportininkų laukė daug siurprizų: uždari pilies sienos labirintai, miniatiūriniai kiemeliai, daugybė stačių laiptelių, klaidinantys, niekur nevedantys, akmeniniai 1 metro aukščio takeliai. Jau bėgdama į 1KP pakeliui mačiau kokias septynias prizmes ir besiblaškančius, „nepriširišančius“ V35 vyrus bei prieš mane startavusias moteris. Supratau - pradžia turi būti lėta, nes kitaip galiu įstrigti kokiam labirinte ilgam. Vis tik neišvengiau minutės klaidos 6 KP.

Vėliau, nusileidus jau į sena-

miesčio gatveles, teko pasistengti, „paspausti“. Į sprinto finalą patekau paskutiniu numeriu, todėl startuoti teko pirmai. Finalinė trasa apėmė urbanizuotą Praia da Vieira senamiestį, smėlio kopų ir pušų miško su smulkiom reljefo formom gabaliuką. Antroje distancijos pusėje, kai prasidėjo tos smėlio kopos, taip pakirto kojas, kad į jas jau lipau pėstute, rodos, visiškai nebėra jėgų. Aišku, jei šalia matyčiau įbėgančius, gal ir aš būčiau labiau pakentėjusi, bet kiek aplinkui matėsi tas apie 50 metrų aukščio smėlyno kalnas, tiek visi į jį pėstute... Juk stipriausieji, lyderiai startavo gale, taigi, ir „gerų pavyzdžių“ dar nesimatė... Tikrai nesitikėjau, kad sprintas pareikalaus tiek jėgų.

Lietuvos atstovai sprinte medaliais nepasipuošė, džiugino tik Antano Paužo užimta 5 vieta - tai buvo mūsų aukščiausias rezultatas. Daugiausia medalių iškovojo Švedijos orientacininkai (tarp jų ir Danutė Girinskaitė) - 25 (iš 68 galimų).

#### **Apie ilgą trasą**

##### **Antanas:**

Ilgos trasos kvalifikacija vyko dvi dienas. Pirmą dieną vietovėje buvo daugiau stambių formų, antrą lėkštesnės ir smulkesnės, vietovė ir miškas panašūs į lietuvišką Smiltynę, tik miško paklotė labai plona ir greit prasimušdavo smėlis. Į finalą pateko 26 lietuvaičiai (kaip praradimą paminėčiau H. Ulevičių, kuriam nesuveikė stotelė ir R. Švagždienę). Tie, kurie neabejojo, kad pateks į finalą, per daug neišsišoko, nes, kaip sakė V. Gipas „varžybos čia tik vieną dieną - tai finalas“.

Antrą laisvą dieną vėl išnaudojom ekskursijoms - nuvykom į Sintra miestą, kur lankėmės maurų pily, karalių rūmuose. Po pietų nuvykome į vakariausią Europos iškyšulį Cabo da Roca, kur du mūsų geografs (Andrius G. ir Gitana K.) įsigijo





sertifikatus, liudijančius apie jų apsilankymą šioje vietoje. Kiti pasitenkino nuotraukomis.

Ilgos tramos finalas vyko netoli vandenyno, Pedrogao miestelyje. Vietovė panaši į Juodkrantę, todėl mums buvo paranki. Beje, A finalo tramos buvo įrengtos atskirai nuo B ir C, visai kitoje žemėlapiu dalyje, todėl bėgant visai nesimatė kitų dalyvių ir atrodė, kad miške esi beveik vienas. Itin dramatiškai susiklostė M50A galutiniai rezultatai, kur tik per pačius apdovanojimus paaiškėjo nugalėtojas ir prizininkai. Labai sėkmingai startuodami kvalifikaciniuose, į finalą pateko net 7 lietuviai, o tai nuteikė ypač optimistiškai. Todėl buvo laukiama medalių, gal net ne vieno. Man asmeniškai medalį padėjo iškovoti optimali sportinė būsena ir gera palaikymo komanda. Iki pat apdovanojimų rezultatų lentoj kabojo, kad visi trys prizininkai lietuviai, jau džiaugėmės A. Šalkausko auksu. Tačiau visiems lyg šaltas dušas buvo, kai buvo pakviestas suomis Katinen, o antras A. Šalkauskas, trečias A. Paužas, K. Mickevičius liko ketvirtas.. Dar 10-tuke buvo J. Ptašekas (7v.) ir M. Ptašekas (9v.). Puikiai pasirodė ir kiti tautiečiai E. Voveris (3v. M40), J. Ulevičienė (5v. W55, iki medalio trūko mažiau minutės), G. Kazimieraitienė (5v. W35), V. Gipas (6v. M45).

#### *Gitana:*

Dvi kvalifikacinės ilgos tramos + ilgos tramos finalas vyko smėlinguose, gero bėgamumo pinių pušų miškuose, kiek primenančiuose mūsų Kuršių neriją. Tas vietovių panašumas, manau, buvo lietuvaičių pranašumas - ilgojoje trasoje pasiekta geresnių rezultatų. Portugalai veteranams buvo įrengę tikrai daug atsigėrimo punktų, juolab, kad ir oro temperatūra tomis dienomis buvo aukštesnė. Vėliau startuojančius sportininkus jau vargino ir kaitri saulė. Miško paklotė perdžiūvusi nuo sausros, bėgant kildavo dulkės. Finale teko pakliūti į suaktyvėjusių cikadų „koncertų“ plotus. Jų keliamo triukšmo zonoje man buvo trys punktai, tad prirėkė pastangų „negirdėti“ šių vabzdžių, nes jų svirpimas išties labai blaškė ir trukdė orientavimuisi. Būtent viename iš šių punktų pavijau 2 minutes prieš mane startavusią anglę ir likusią trasos dalį įveikėme kartu. Bet finiše paaiškėjo, kad ji neturi atžymos iš „cikadų“ punkto, nors tikrai jame buvome abi. Anglė buvo tiek išsekusi, kad net mano raginama nenorėjo eiti pas teisėjus aiškintis dėl šio fakto, taip ir liko „nuimta“. 8 km il-

gio su 22 KP trasa buvo įdomi, techniška, bet kartu pareikalavo daug fizinių pastangų. Tas 200 metrų pakilimas ir tie kilometrai atrodė kaip amžinybė, nė vienas Lietuvos OS maratonas nėra pareikalavęs tiek jėgų, kiek ši finalinė trasa. Manau, tam įtakos turėjo karštis ir prieš tai jau įveiktos keturios distancijos. Tik mintis, kad bėgu paskutinę trasą Portugalijoje, gynė link finišo. Kai po kurio laiko trenerė Lida Michailova paklausė, ar galėjau nors viena minute bėgti trumpiau, atsakiau, kad net 30 sekundžių negalėčiau „numesti“ nuo savo parodyto laiko.

Džiugu, kad ilga finalinė trasa parodė, kokie ištvermingi mūsų vyrai. Algirdo sidabras ir Antano bei Edgaro bronza buvo tikra šventė lietuvių pavargusioms sieloms. Gaila, kad Karoliui teko tenkintis ketvirtąja vieta (nieko, jis jaunas, dar pasireikš, bėgte ar MTBO...).

Ant nugalėtojų pakyls lipo 13 šalių sportininkai. Vėl daugiausia - 21 medalį iškovojo švedai. Lietuviai, kaip ir latviai, su trimis medaliais užėmė penktą poziciją valstybių įskaitoje.

#### *Antanas:*

Kur būtume bevažiavę, ar išilgai vandenyno pakrante, ar nuo Nazare iki Fatimos, ar leidžiantis į urvus, ar kylant į Baltramiejaus kalvą - visur lydėjo nuoširdus juokas, išmintis ir elegancija. Ačiū visai komandai už nuostabiai praleistą laiką!!!



*Nepavargstantys veteranai  
A. Šalkauskas ir A. Paužas*

ISSN 18224962. Tiražas 300 vnt. Užs. Nr. 573

Leidėjas Lietuvos orientavimosi sporto federacija, Žemaitės g. 6-217, Vilnius,

tel. 8-5 2151311, el.p.: losf@losf.lt, www.losf.lt

Redakcija: Vilius Aleliūnas, Giedrius Valantinas, Rimantas Serva, Tomas Veršinskas

Dizainas: Rūta Gurklytė

Maketavo ir spaudė: ARG ofsetas, Panevėžys, Pramonės g. 3, tel. 8-45 583818, el.p.: argofsetas@super.lt







**TELE  
LOTO**



**Ką žada, tą ir duoda!**

**Loterija remia sportą**

Žaidžiame sekmadienį, 17.45 per LNK

