

ŽURNĀLS TIEM, KAS SKRĒJA UN SKRIES CĒSĪS! SAVĒJIEM!

SKRĒJIENS

2022 | NR. 01

APKĀRT CĒSĪM

**DMITRIJS
SERJOGINS**

10km uzvarētājs
sarunāja visu ko!

5 LAPASPUSE

➔ 5km TOP 6

➔ 10km TOP 6

➔ Komandu kauss

10 Ieteikumi tiem, kas
mērķē skriet ātri (ātrāk)

VĒSTURE

AUSTRA OŠIŅA

ĀTRĀKĀ DĀMA
10KM

2 LAPASPUSE

INTERVIJA

**ANSIS KUPLIS
PAR
ATGRIEŠANOS
CĒSĪS**

8 LAPASPUSE

BEZMAKSAS



CĒSIS

2022. GADA PAVASARIS

WWW.APKARTCESIM.LV

SATURS



02 TRADĪCIJA ATJAUNOTA - SKRĒJIENS CĒSĪS ATDZIMIS!



02

AUSTRA OŠIŅA ĀTRĀKĀ 10KM

Kristīne Vilcāne sarunā ar 10km distances ātrāko dāmu, vien 15 gadus jauno Austru Ošiņu. Ko abas dāmas sarunā noskaidroja, lasi žurnālā.



11

KOMANDU KAUSS - MYSPOORT OGRE 1

Skriešana ir tāda individuāla padarīšana. Bet ir taču interesanti, ja skriešanai var pievienot komandas garu! Saruna ar pirmajiem komandu kausa ieguvējiem!

NO VISA MAZLIET

05 DMITRIJS SERJOGINS

Mums patiešams prieks, ka atjaunotā Cēsu skrējiena galvenais varonis vīru 10km distancē ir neviens cits, kā dotā brīža labākais Latvijas gargabalnieks Dmitrijs Serjogins. Mazā intervija.

8 ANSIS KUPLIS PAR ATGRIEŠANOS

Ansis Kuplis ir cēsnieks. Dzīves līkloči Ansi aizveduši mazliet prom no Cēsīm. Bet sirds jau palikusi "piesieta" Cēsīm. Saruna ar mūsu galveno atbalstītāju.

04 VĒSTURE

Skrējiena "Apkārt Cēsīm" vēsture ir tiešām ļoti vērtīga. Droši varam teikt, ka atjaunots viens no senākajiem Latvijas skrējieniem. Mazs atskats vēsturē.

10 ĪPAŠI - TIEM, KURI GRIB SKRIET ĀTRĀK KĀ IEPRIEKŠ!

10 IETEIKUMI



JĀNIS LEITIS

15 10KM DISTANCES TOP 6

Atskatīsimies uz skrējiena sportisko saturu - rezultātiem. Atsvaidzināsim atmiņā 10km top 6 skrējējus un skrējējas, kā arī dosim iespēju sameklēt sevi finišējušo vidū!

13 5KM DISTANCES TOP 6

Jauniešu distances varoņi! Top 6 jauniešiem un jauniešiem, kā arī paskatīsimies, kā gājis OPEN grupas ātrākajiem.



KLUBS@SK-AŠAIS.LV



WWW.APKARTCESIM.LV

PRIEKŠ! PAR TO, KA MUMS VISIEM KOPĀ IZDEVĀS!

➔ Austris Āboliņš



Gandarījums un prieks. Prieks, ka Cēsīs pulcējās teju visi šī brīža spēcīgākie garo distanču skrējēji. Gandarījums par to, ka tradīcija atjaunota godam.

Prieks par to, ka "uzdzīts" azarts par komandu cīņām un jau dzirdamas runas un plāni nākamā gada cīņām. Cerams, ka arī jūs - kupla skrējēju armija gūvat gan prieku, gan gandarījumu no skrējiena un pavadītās dienas Cēsīs! Un teju vai droši varam apgalvot, ka 2023. gada 29. aprīlī Cēsīs sabrauks stiprākie! Tiekamies!

➔ Kristīne Vilcāne



Mums kopā tiešām izdevās - skrējieni "Apkārt Cēsīm" ir atdzimis. Turklāt atdzimis ar jaudu, pulcējot ievērojamu dalībnieku un

atbalstītāju skaitu. Prieks bija redzēt trasē gan Latvijas ātrākos skrējējus, gan tos, kam skriešanas lielie panākumi vēl tikai priekšā. Tas, ka tradīcijās ir spēks, pierādījis arī ar daudzu iepriekšējo gadu skrējēju atgriešanos. Tradīcija ir atdzimusi un turpinās! Tiekamies nākošgad!

➔ Ansis Kuplis



Skrējieni aizvadīts un ir patīkams gandarījums, redzot, ka tradīcijas turpinās. Viens no senākajiem skrējieniem Latvijā atkal notiek un emocijas nemainās.

Cēsu pakalni un Gaujas senleja atkal lika sevi cienīt un atgādināja, ka šeit ir grūta, bet ļoti interesanta trase. Finiša zonā ne viens vien pieredzējis sportists atzina, ka bija krietni jānopūlas, lai tiktu līdz finišam pils parkā. Prieks bija redzēt Latvijas labākos skrējējus un kuplo dalībnieku skaitu dažādās distancēs, kas tikai apstiprina, ka šādam skrējienam Cēsīs jābūt. Uz tikšanos nākošgad!



PIRMĀ! AUSTRĀ OŠIŅA

Kristīne Vilcāne

Atjaunotā Cēsu skrējiena 10km distances ātrākā dāma Austrā Ošiņa sarunā pastāstu par skriešanu savā ikdienā

KV: *Apsveicu ar uzvaru! Kā Tev šķiet, kas bija Tava panākumu atslēga šai skrējienā, kas ļāva uzvarēt?*

Austra: Manuprāt, es no paša starta sāku pietiekami ātri skriet un tas man uzreiz iedeva atrāvienu, kas beigās ļāva uzvarēt.

KV: *Kas ir Tavas ierastās distances? Un kādi augstākie sasniegumi, ar ko lepojies?*

Austra: Manas ierastās distances noteikti ir stadionā 800m un 1500m. Augstākais sasniegums ir pagājušajā gadā izpildītais normatīvs uz Eiropas u18 čempionātu.

KV: *Kas Tev patika Cēsu skrējienā?*

Austra: Cēsu skrējieni tika ļoti labi noorganizēti un varēja redzēt, ka viss bija pārdomāts.

KV: *Vai ir kāds skrējieni, kas īpaši palicis atmiņā un ar ko tieši palicis atmiņā?*

Austra: Man ir īpaši palicis atmiņā pagājušā gada Stirnu buks Siguldā, jo atceros, cik grūti bija skriet pa tiem kalniem.

Turpinājums nākamajā lapaspusē >



KV: Kādas domas Tu parasti domā pirms starta? Kā sevi noskaņo?

Austra: Parasti pirms starta zinu, uz kādu rezultātu esmu spējīga skriet, tāpēc cenšos sevi noskaņot, lai tas rezultāts tiktu izskriets.

KV: Cik ilgi jau trenējies skriešanā un kur?

Austra: Es trenējos skriešanā jau 6 gadus "SS Arkādija" pie savas treneres Anitas Klapotes.

KV: Ko Tavā dzīvē nozīmē sports?

Austra: Manā dzīvē sports ir ikdienas darbs.

KV: Kādi sportiskie plāni šai vasarai?

Austra: Šajā vasarā plānoju skriet Eiropas u18 čempionātā un Eiropas jaunatnes olimpiskajā festivālā.

KV: Vai ir kāds sapņu skrējienis vai sacensības, kurās noteikti kādreiz vēlies piedalīties?

Austra: Mans mērķis ir startēt pēc iespējas augstāka līmeņa sacensībās.

KV: Kas, Tavuprāt, skrējēju atšķir no cilvēka "parastā"?

Austra: Pēc manas pieredzes, skrējēji ir daudz pozitīvāki nekā cilvēki, kuri nenodarbojas ar kādu sporta veidu.

KV: Ko iesaki citiem skrējējiem, lai uzlabotu panākumus?

Austra: Lai uzlabotu panākumus treniņa procesam ir jābūt mērķtiecīgam un plānveidīgam.

Austras Ošiņas personīgie rekordi:

800m - 2:12.2 (Meistarkandidāts)
1500m - 4:30.44 (Meistarkandidāts)

Austra Ošiņa "Apkārt Cēsīm" 10km - 36:13.0

Pēc manas pieredzes, skrējēji ir daudz pozitīvāki nekā cilvēki, kuri nenodarbojas ar kādu sporta veidu.

AUSTRA OŠIŅA



Roberts Mālnieks

Kā jau esam minējuši, tad 30. aprīlī notikušais skrējieni bija tradīcijas atjaunošana. Šis bija 31. skrējieni! Viens no senākajiem, ja ne pats senākais Latvijas skrējieni. Šajā rakstā mazliet atskats skrējiena ļoti senajā vēsturē! Raksta fragments no "Padomju Druva" (Cēsis), Nr.114 (25.09.1984).

Parasti distancē redzam republikas labākos garo distanču skrējējus. Cēsu trasi pārbaudījuši un skaistas uzvaras guvuši Pēteris Kairo, Aigars Feldmanis, Andris Rubenis, Georgs Jermolajevs, Andris Jalovskis - visi republikas labākie dažādu gadu krosisti un maratonisti. Šogad sacensību svinīga atklāšana notika pie obeliska Lielā Tēvijas kara varoņiem. Dalībniekus uzrunāja rajona izpildkomitejas priekšsēdētāja vietnieks Roberts Ābeltiņš un Lielā Tēvijas kara Veterāns Eduards Letiņš. Dalībnieki nolika ziedus un devās uz starta vietu - Ļeņina laukumu.

Pēc starta šāviena ceļā devās pāri par 160 cēsnieku, ap 90 rīdzinieku, pa 15 - 20 dalībniekiem no Valmieras un Madonas, pa 4 - 10 dalībniekiem no Ogres, Jelgavas, Valkas, Talsiem.

Bet šeit mazs atmiņu stāsts par Roberta Mālnieka pieredzi Cēsu skrējienā

Skatotie tā laika startus saprotu, ka braucām uz Cēsīm sastādīt Ģirtam Kalniņam (no Cēsīm) kompāniju, jo bija divu dienu starti Lielupes stadionā (tagad akvaparks, Rīgas Dinamo bija remontā). Lielupē notika nopietni mači - TV kauss, kas skaitījās augstskolu mači.

Cēsīs starts un finišs, kā arī apbalvošana notika pie Ļeņina pieminekļa. Pats skrējieni gluži kā atsildīšanās vis nesanāca kalnainā reljefa dēļ. Ja pareizi atceros, tad trase veda pa grants ceļu gar Gauju. Saņēmu kausu par uzvaru savā grupā. Kopvērtējumā (ja nekļūdos) uzvarēja manas grupas biedrs Graumanis Eduards no Rīgas. Trenējāmies mēs pie vienreizēja trenera Imanta Gaiļa.

Skrējiena "Apkārt Cēsīm" vēsture aizsākās tālajā 1979. gadā! Pirmajā skrējienā 1979. gada 26. septembrī piedalījās 52 dalībnieki

VĒSTURE

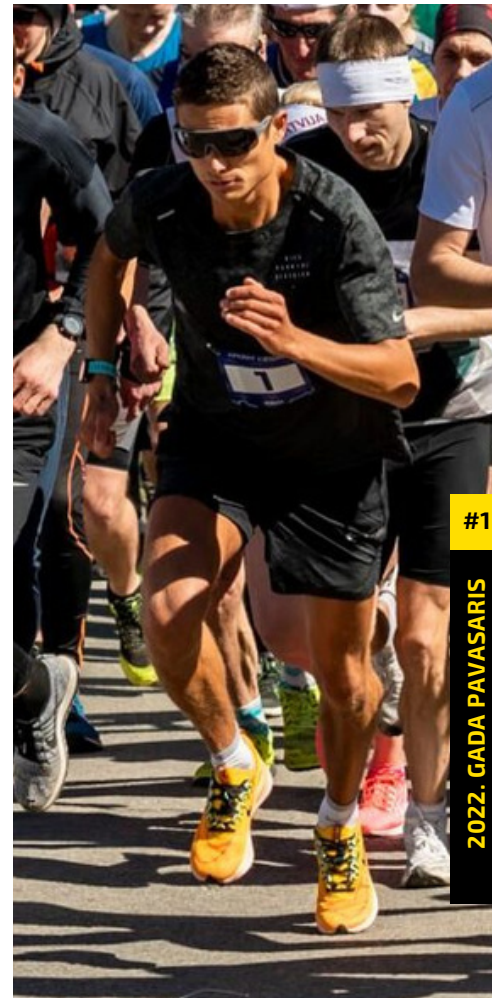


Atjaunotā Cēsu skrējiena "Apkārt Cēsīm" ātrākais 10km - Dmitrijs Serjogins

Austris Āboliņš

A: Tu atceries savu pirmo dienu vieglatlētikā?

D: Viss atkarīgs no tā, ko mēs uzskatām par pirmo dienu vieglatlētikā. Mans sākums nebija sporta skola. Mani neviens uz vieglatlētikas nodarbībām nav vedis. Es sāku skriet pats. Āgenskalnā, apkārt Botāniskajam dārzam. Pats "uz savu galvu" izdomāju, ka jāskrien, jo īsti nebija tajā brīdī nekādu citu iespēju. Iedvesmojos no tā laika labākās Latvijas maratonistes Jeļenas Prokopčukas.



#1

2022. GADA PAVASARIS

Turpinājums nākamajā lapaspusē >

Šķiet tie bija tieši tie gadi, kad Jeļena uzvarēja Ņujorkas maratonā. Vispār vieglatlētika mani interesēja jau 7-8 gadu vecumā, kad skatījos to televīzijā. Tad piedalījos Rīgas maratona īsākajā distancē. Tad mani uzrunāja Latvijas skriešanas centra vadītājs Jānis Ulpe. Pats viņš nebija treneris, bet piedāvāja trenēt. Par to viņam paldies, jo tieši viņš man radīja lielo interesi par skriešanu. Un iemācīja iemīlēt ne tikai sacensības, bet arī treniņus.

A: Vai jau no pirmssākumiem gribēji būt gargabalnieks, vai arī notika kāda transformācija?

D: Protams, man jau no sākuma gribējās skriet garākus gabalus, nekādas problēmas 13 gadu vecumā nesagādāja noskriet gan 5km, gan 10km distances. 12 gadu vecumā nebija problēmu apskriet četreiz apkārt botāniskajam dārzam (aptuveni 5km). Ja nemaldos, tad pirmo pusmaratonu noskrēju 14 gadu vecumā. Treneri pārliecināja, ka jāskrien vidējās distances, jāuzlabo ātruma īpašības.

A: Tava pirmā nozīmīgā medaļa?

D: 2006. gadā notikušajā Rīgas maratonā arī deva medaļas par to, ka veici distanci. Ja tagad šķiet - kam tās medaļas vajadzīgas, tad toreiz, 12 gadīgam bērnam tomēr nozīmīga ir arī medaļa par to, ka pabeidz distanci. Tajā vecumā arī tāda medaļa, kas pieaugušam sportistam neko nenozīmē, bērnam ir laba motivācija turpināt skriešanu. Tagad gan vairs neņem medaļu par dalību, bet bērnam tā ir svarīga. Un tā medaļa man joprojām stāv kastē!

A: Man šķiet, ka tagad arī pieaugušo vidū ir radīts tāds "finiša medaļas" kults...

D: Es piekrižu. Ir notikusi tāda kā medaļu vērtības devalvācija. Ja medaļas daļa bezmaz vai par katru pieveiktu soli. Piemēram, Spānijā diez vai atradīsi tādu gonku, kur par 5km vai 10km veikšanu dod lielu medaļu. Maratonā tas skaidrs, jo to distanci "no dīvāna" noskriet vai pat noiet ir ļoti grūti. Maratonā medaļa par distances veikšanu, manuprāt, ir labi iespējams, jauniešiem vēl derētu arī par pirmajiem soļiem, jo kā jau teicu, man tā pirmā medaļa bija ļoti motivējoša. Slikti, ka cilvēki zaudē motivāciju skriet uz rezultātu. Viņi krāj tās medaļas, bet cipari un skaitļi viņus neinteresē. Man bija svarīgi skaitļi jau pašā sākumā.

Man bija svarīga tās robežas. Piemēram, 5km 20 minūšu, tad 19, 18 utt. robežas.

Es pieļauju, ka tas arī ir mentalitātes jautājums. Latvietim tāds "burziņš" parkā, masu pasākumi, pulcēšanās ir svarīga, bet baigi nepatīk spiest sevi kaut ko darīt, pārvarēt sevi, grūtības, strādāt uz rezultātu.

A: Tu teici, ka vairs finiša medaļas neņem. Vai atceries pirmo maču, kad sev pateici – nevajag?

D: Es sapratu, ka vairs nevēlos izmantot lieki šos resursus. Es saprotu, ka ir saražotas utt., bet es vairs negribēju vienkārši paņemt medaļu, ielikt kaut kur skapī, lai sarūsē. Un tad pēc brīža to izmest.

A: Mums nākamā gada skrējienā ir plāns dalībniekiem piedāvāt opciju dalībai ar un bez piemiņas medaļas.

D: Jā, arvien vairāk organizatoru domā par to, kā panākt, lai netiek saražotas un utilizētas liekas medaļas.

A: Latvijā ik pa laikam redzam jaunus talantīgus vieglatlētus, skrējējus. Bet pēc vidusskolas kaut kur teju visi pazūd. Kā Tu tiki tam visam pāri?

D: Man arī bija posms, kad pēc vidusskolas gribējās neatkarību no vecākiem. Sāku strādāt, ar domu nodrošināt sev dzīvi. Izdomāju aizbraukt uz ārzemēm, tur taču lielas algas, nu tik pelnīšu un turpināšu skriet. Bet jau pēc laiciņa sapratu, ka tomēr vajag vēl izglītību. Un arī to, ka mācīties un skriet ir vieglāk, nekā fiziski nostrādāties un vēl mēģināt trenēties. Sākās dažādas veselības problēmas. Sapratu, ka tā nevarēs. Bet vispār ir kaut kādi neizskaidrojami faktori, kas šo visu ietekmē. Ir taču, piemēram, Jānis Razgalis, kurš veterānu vecumā uzrāda teicamus rezultātus un pat sasniedz personīgos rekordus stadionu skrējienos. Ir kaut kādi fenomeni, kad no jauniešu vecuma līdz pat 37 gadu vecumam var startēt labā līmenī.



A: Vai Tev ir kādas mānītības?

D: Noteikti. Nepatīk runāt par plāniem publiski utt. Un dzīve ne reizi vien ir pierādījusi, ka tas, ko mēs uzskatām par mānītību, tas kaut kā strādā.

A: Es saprotu, ka Tu esi ļoti daudz tagad skriešanā. Ne tikai kā skrējējs.

D: Jā, esmu ļoti dziļi iekšā skriešanā. Trenēju amatierus, veidoju tādu kā komūnu ap sevi no tiem, kas pie manis trenējas. Un trenējas dažādu vecumu cilvēki.

A: Kādi vēl plusi tam, ka nodarbojies ar skriešanu?

D: Skriešana ļoti paplašina redzes loku. Daudz sanāk ceļot, iepazīt vietas un cilvēkus. To ieguvumu no skriešanas, no sporta ir tik daudz, ka no tā kaut kā atteikties nemaz nav iespējams.

Turklāt, ar katru gadu arvien vairāk saprotu, ka tā bija laba un pareiza izvēle. Jā, ir Latvijā cilvēki, kas noniecina sportu un sportistus, bet es gribētu teikt, ka mans redzesloks ir daudz plašāks par tādu vidusmēra cilvēku, kurš varbūt ir labs savā šaurajā jomā, bet tomēr maz piedzīvojis. Īpaši svarīgi sports un sacensības ir jauniešiem. Nevar būt tā, ka ir gadā dažas sacensības un viss. Jauniešu vecumā sports ir ne tikai rezultāti, bet arī teicams socializēšanās veids!

A: Tagad ir laiki, kad neko nenoslēpt. Runā, ka Tev ir ļoti siltas attiecības ar Spāniju.

D: Sāku braukt uz Spāniju vēl ar Juri Beļinski, ja nemaldos 2009. gadā. Pēc Baltijas klimata aizbraucot decembrī uz Spāniju, kur vēl saulīte un silts, nevar neiemīlēt šo valsti. Vairākas reizes aizbraucām. Un joprojām liels prieks atgriezties uz to vietu (Lloret de Mar).

Es pieļauju, ka tas arī ir mentalitātes jautājums. Latvietim tāds "burziņš" parkā, masu pasākumi, pulcēšanās ir svarīga, bet baigi nepatīk spiest sevi kaut ko darīt, pārvarēt sevi, grūtības, strādāt uz rezultātu.

DMITIRIJS SERJOGINS

Kad sāku skriet ātrumā, kas cienījams arī Spānijas līmenim, bija piedāvājums skriet sacensībās. Tagad esmu licenzēts sportists, kas pārstāv Spānijas klubu. Regulāri startēju. Pat biežāk nekā Latvijā. Īpaši kovid laikā tas bija svarīgi, jo Spānijā ierobežojumi nebija tik drastiski kā Latvijā. Sacensības notika.

A: Pastāsti par savu projektu – SK Bulta.

D: Viss aizsākās ar to, ka man bija tāds pulciņš cilvēku, kurus es trenēju. Pagāja kāds gads, kad sapratām, ka jāveido tāda kā komūna ar savu nosaukumu un vizuālo tēlu un jāstartē sacensībās kā komandai. Tāda amatieru komanda bez vecuma ierobežojuma. Tas, kas man patīk, ka visiem ir mērķi uzlabot savus rezultātus. Neskatoties uz to, ka viņi ir amatieri, visi ir ambiciozi. Ir, piemēram, mērķi noskriet maratonu ātrāk par 3 stundām 50 gadu vecumā.

Turpinājums nākamajā lapaspusē >

A: Kā Tu domā kādēļ igauņu skrējēju vidējais līmenis pieaugušo vecumā ir augstāks par Latvijas?

D: Kā jau sākumā minēju, Latvijā salīdzinoši mazs cilvēku procents tendēts uz rezultātu, bet gan vien uz dalību. Un jāsaka, ka arī pirms 15 gadiem bija relatīvi maz dalībnieku, kas skrieti uz rezultātu. Pēdējos gados ir izaugusi masveidība, bet tikai uz dalībnieku kvantitātes, ne kvalitātes rēķina. Tātad Latvijā kvantitāte neietekmē kvalitāti. Bet runājot par igauņiem, te jau būtu jāskatās kontekstā ar to, kā viņiem bija pirms 10, 15 gadiem. Latvijā vispār lielle pasākumi liek fokusu uz to, ka tev vienkārši vajag atnākt un piedalīties. Ja paskatāmies to pašu Rīgas maratonu un salīdzinām ar Igaunijas pasākumiem. Pie mums fokuss ir uz masveida skrējiena. 5km tusiņš krastmalā, 10000 skrējēju, bet būtībā 99% neinteresē cipars finišā. Organizatoriem svarīgi salasīt 30000 dalībnieku un pateikt,



ka esam lielākais pasākums Ziemeļeiropā. Bet sportiskā daļa arī pašiem organizatoriem nav svarīga. Cik Rīgas maratona organizatori atspoguļo pasākuma sportisko daļu? Jā, elites sportistos iegulda ievērojamus līdzekļus. Noslēdz 1/2 maratona stundā, bet cik daudz tika tas atspoguļots. Kur TV translācijas, "highlights" utt. Sportists noskrien, kāzu vadītājs virspusēji nokomentē, ka redz kur pirmais dalībnieks un viss. Rezultātu pat nenosauc. Sanāk, ka mēs ieguldām līdzekļus elitē, bet mums tā elite nemaz neinteresē! Interesē tikai kopējais skaits, ko "pārdot" sponsoriem. Piemēram, tajā pašā Spānijā organizatoriem ir liels gods un lepnums, ka uz viņu skrējiena ierodas augsta līmeņa skrējēji. Bieži maksā starta naudas un vispār ļoti novērtē augsta līmeņa sportistus. Piemēram, es Spānijā tāpat skaitos ārzemnieks, neskatoties uz to, ka startēju pie viņu kluba. Un man nāk klāt jaunieši, fotogrāfijas utt. Viņi pat mani nepazīst un pirmo reizi mūžā redz, bet viņiem ir vērtīgi, ka tu esi uzvarētājs! Latvijā cilvēki nemaz nezina savus varoņus, jo vienkārši organizatori neizdara savu darbiņu.

A: Iedomājies sevi pēc vairākiem gadu desmitiem. Tu esi beidzis profesionāla sportista karjeru. Kas tev būtu jāsasniedz, lai tu sev varētu teikti – veiksmīga karjera!

D: Man gribētos pietuvoties tādām labām Eiropas līmenim. Maratonā tas varētu būt 2 stundas 10 sekundes, piemēram. Bet jā galvenais būtu izdarīt visu, lai būtu pēc iespējas tuvāk Eiropas TOP atlētu līmenim. Un, protams, ir statuss – olimpietis. Tas ir uz visu mūžu!

A: Un visbeidzot šīs sezonas lielie mērķi?

D: Tagad mazliet esmu brīvākā režīmā. Pa vasaru nekādu ambiciozu mērķu nav. Un ja paskatāmies Eiropas kalendāru, arī redzams, ka tagad visi koncentrējas stadionu mačiem. Tad jau rudenī atkal sāksu pamazām atgriezties sacensību apritē. Turpat kaut kur Spānijā, piemēram. Gribētu 1/2 maratona skriet 63 minūtēs. Jūtu, ka varu, bet varbūt pagaidām kaut kā nesakrīt zvaigznes. Par maratonu vēl nezinu. It kā nosaukumi līdzīgi (pusmaratons un maratons), bet sagatavošanās specifika atšķirīga. Ja 10km un 1/2 maratona gatavošanās ir līdzīgāka, tad gatavoties maratonam tomēr ir atšķirīgāk. Jā, dotajā brīdī man vairāk interesē 1/2 maratons un citas dinamiskas distances. Un es jūtu, ka man vēl nevajadzētu aizrauties ar maratonu. Esmu gana jauns vēl.



Skrējiena "Apkārt Cēsīm" lieldraugs - Ansis Kuplis

Austris Āboliņš

A: Vai Tu atceries savu pirmo tikšanos ar Cēsu skrējieni?

AK: Man skriešana aizsākās ar tēvu, kurš 1981. gadā aizveda mani uz Jelgavu skriet. Tad man bija 8 gadi. Pēc tam jau 3. klasē sāku trenēties pie leģendārā Cēsu vieglatlētikas trenera Elmāra Ozola. Tad arī Cēsu skrējieni kļuva par ikgadējo notikumu. Un toreiz jau nedalīja divās distancēs – visiem bija jāskrien 9,5km distance, neskatoties uz vecumu.

A: Kā tētis nonāca skriešanā?

AK: Tētis mācījās Cēsu vidusskolā, kur dažādas sportiskās aktivitātes bija lielā cieņā, tādēļ precīzāk būtu teikt, ka tētis nonāca ne tikai skriešanā, bet vienlaikus arī slēpošanā un citās sporta



beidzās. Pēc nelielā posma Murjāņos atgriezies atpakaļ un pievērsos strādāšanai un naudas pelnīšanai.

Pēc gadiem sešiem gan atkal sagribējās skriet un šoreiz pievērsos maratona distancei.

A: Uzreiz atsāki ar maratonu?

AK: Jā, pieteicos Vīnes maratonam ar domu, ka nu būs jāsāk trenēties. Nekāda lielā trenēšanās gan nesanāca, bet noskriet noskrēju. Tagad varu teikt, ka esmu maratonu noskrējis 17 dažādās pasaules pilsētās. Personīgais rekords maratonā man ir 3 stundas 28 minūtes. Agrāk bija vēlme skriet uz rezultātu, tomēr tagad tas ir vairāk kā kultūras pasākums.

Pats atceros, ka braukājot uz sacensībām, balvā deva modinātājpulksteni. Turklāt tieši tādu pašu, kā brālim pirms gada

ANSIS KUPLIS



disciplīnās. Tētis skrēja daudz, turklāt pirms senioru un senioru vecumā ar ļoti labiem rezultātiem.

Pateicoties tētim, skriešanā iesaistījāties arī mēs ar vecāko brāli. Kādreiz bija tāds skrējumu seriāls "Visi uz starta" ar padsmi sacensībām visā Latvijā, tur mēs ar brāli cīnījāties par kopvērtējumu.

A: Kā Tava sportiskā karjera veidojās, nonākot Elmāra Ozola treniņu grupā?

AK: Es trenējos līdz pat vidusskolas beigām. Iestājos pat Murjāņu sporta ģimnāzijā pēc vidusskolas un nedaudz pamācījos. Medaļas, arī zelta, Latvijas čempionātos dažādās vecuma grupās bija. 800m ātrāk par 2 minūtēm noskriet varēju. Mums bija laba grupa. Tomēr palēnām distances mainījās no vidējām uz garajiem sprintiem. Pēc vidusskolas bija vairs tikai 200m un 400m. Tad nāca pārmaiņu laiki un viss



#1

2022. GADA PAVASARIS



A: 17 maratoni. Bet, ja jānosauc TOP 3 no tiem?

AK: Kā trešo es minētu Pizas maratonu, kas bija viens no pēdējiem un kurā man izdevās atgriezties pēc gūžas operācijas. Tādēļ tas bija tāds patīkams un interesants pasākums. Kā otro liktu Vīnes, bet pirmajā – Briseles maratonu. Vienkāršākais, ātrākais un tur saskrēju arī personīgo rekordu.

A: Izstāsti par savu iepriekšējo sadarbību ar Cēsu skrējieni.

AK: Man Cēsis vienmēr ir bijušas tuvas. Bija tāds Māris Krūze, kurš ieminējās, ka šādu lietu varētu darīt. Saveda kopā ar Juri Kreili. Bija labi gadi, iespējas un kopā izdomājām, ka naudas balvas būtu labs stimuls uz Cēsīm atbraukt tā laika labākajiem Latvijas skrējējiem. Tā mums visiem trim bija tāda kopīga doma. Īpaši tajos laikos tas šķita vērtīgi jauniešiem, lai dotu vēl kādu pievienoto vērtību sportošanai. Pats atceros, ka braukājot uz sacensībām, balvā deva modinātājpulksteni. Turklāt tieši tādu pašu, kā brālim pirms gada. Likām rindīnā plauktā. Tā arī sapratām, ka naudas balvas ir daudz vērtīgākas un motivējošākas. Tā turpinājām kādus piecus gadus. Un tieši tāpēc Cēsīs ir skrējuši visi tā laika stiprākie skrējēji.

A: Tajā laikā, cik atceros, Tu darbojies ar sporta inventāra tirdzniecību.

AK: Jā, mēs tirgojām elektronikas iekārtas stadioniem. Piemēram, Daliņa stadionam sagādājām daudz inventāra, Ventspilī fotofiniša iekārtas arī no mums. Polar pulksteņus tirgojām. Tad sākās valsts konkursi. Sapratām, ka tas ir pārāk piņķerīgi un atkāpāmies no šī biznesa.

A: Tātad valsts nostāja varētu teikt, ka sabojāja labus nodomus?

AK: Jā, tieši tā. Vairs nevarēja tā, ka cilvēks izvēlas un nopērk, bija jātaisa lieli konkursi. Būvēja stadionu, bija jāpiedalās konkursos utt.

A: Labi, bet pastāsti kā beidzās Tava sadarbība ar Cēsu skrējieni?

AK: Beidzās ar to, ka mūsu komanda pagāja malā no organizēšanas, bet no sporta skolas īsti intereses nebija. Vēl vienu gadu, šķiet, sporta skola vēl organizēja, bet tad tas pārvērtās par pasākumu masām bez intereses par augstu sasniegumu sportistiem.

A: Mums prieks, ka atkal esi komandā. Atjaunotā skrējiena "Apkārt Cēsīm" komandā. Pastāsti, lūdzu, kas ir tas, pateicoties kam Tu vari atkal atbalstīt šo pasākumu ar naudas balvām?

AK: Mana ikdienas nodarbošanās ir saistīta ar dzīvnieku ēdināšanu un labklājības nodrošināšanu visplašākajā mērā. Sākot ar barību un beidzot ar iekārtām, kas palīdz gan lauksaimniecības dzīvnieku audzētājiem, gan arī suņu un kaķu turētājiem. Un visvairāk atbalsts iespējams, pateicoties SPECIFIC dzīvnieku barības izplatīšanai. Tas ir tā pat kā sportā. Tā ir visaugstākā līmeņa dzīvnieku barība, kas paredzēta dažādām vajadzībām. Aktīviem suņiem, vai tādiem, kam jānomet svars utt. Darbojos es kā uzņēmuma vadītājs divās valstīs – Latvijā un Lietuvā. Šāda darbošanās tad arī ļauj atgriezties pie Cēsu skrējiena.





A: Atgriezoties mazliet vēl pie sporta. Zinu, ka rudenī skrēji Itālijā. Šķiet, Tev ir īpaša vilkme tieši uz Itāliju. Kādēļ tā?

AK: Jā, pēdējie 4 maratoni ir bijuši tieši Itālijā. Kāpēc Itālija? Jo ļoti pateicīgs laika grafiks. Novembrī un decembrī ir salīdzinoši silts skrīšanai. Turklāt sagatavoties man ir vieglāk vēlajiem rudens skrījieniem, jo karstās vasarās gatavoties nav viegli. Es paspēju no augusta līdz novembrim gana labi sagatavoties. Pēdējais bija Florencē. Noslēdz varēju. Šoreiz nebija viegli, jo pēdējos 10km bija krusa, auksts vējš. Tomēr izdevās, savu normu ap 4 stundām varu izpildīt. Un prieks skriet joprojām ir. Nav tā, kad ar mocībām.

A: Tuvākie plāni vasarai?

AK: Tagad ir ļoti daudz pasākumu, kur skriet. Tie paši Stirnu buki utt. Arī dēls ir sācis skriet. Skrien jau gandrīz tikpat ātri kā es, tāpēc mums tagad tādi kopīgi plāni. Rudenī ir doma aizbraukt uz kādu maratonu. Bet šoreiz tas varētu būt kāds skrījiens ASV, jo darbs ved tajā virzienā. Vēl gan izvēle nav veikta. Virziens varētu būt Lasvegasa vai Losandželosa.

A: Nākamgad turpināsim attīstīt skrījienu. Kāds redzējums par nākamo gadu? Mums ir doma par trases rekordu gan 5km, gan 10km distancē pasniegt bonusa prēmiju – 10 eiro kilometrā. Varbūt ir vēl kādas vīzijas?

AK: Es domāju, ka arī kopumā mēs varētu palielināt naudas balvas. Jo īpaši redzot inflācijas tempus. Un skaidrs, ka mums ir svarīgi, lai Cēsīs atkal sabrauc labākie.

10 ieteikumi tiem, kuri mērķē skriet ātri (ātrāk)

Janis Leitis



2 Pie palielinātām fiziskām slodzēm ogļhidrātiem ir jābūt 55-65% no kopējā ar uzturu uzņemtā enerģijas daudzuma.

4 Brokastis pirms rīta treniņa ir ieteicams uzņemt viegli pārstrādājamus ogļhidrātus, bet pēc treniņa ēdienreizēm atstāt pilngraudu produktus.

6 Sacensību dienas ēdienkarte būtu iepriekš jāizmēģina līdzīgas slodzes treniņā, lai saprastu, vai konkrētā ēdienkarte nerada vēdera diskomfortu pie attiecīgās slodzes.

8 Ja garākos skrījienos ir novērojams vēdera diskomforts, ieteicams samazināt apēsta ēdiena daudzuma iepriekšējā vakara vakarinās, kā arī samazināt brokastu lielumu un uzkožu pirms skrījiena.

10 Ja fiziskās aktivitātes pie optimālas gaisa temperatūras ilgst līdz 1h, tad pietiks ar tīru ūdens uzņemšanu treniņa laikā vai sacensību laikā.

1 Pamatēdienreizēs ieteicams uzņemt 3 - 5 dažādus pārtikas produktus un uzkodās 1-2 dažādus pārtikas produktus.
•Sportistiem katrā ēdienreizē uzturā ir jālieto graudaugu produkti, augļi vai dārzeņi.

3 Sportistiem un citiem fiziski aktīviem cilvēkiem brokastis ir pati svarīgākā ēdienreize. Brokastis ir svarīgi uzņemt ātru enerģiju pamatēdienā jācenšas izvēlēties ogļhidrātus.

5 Elektrolītu dzērieni ir nepieciešami, ja fiziskās aktivitātes ir plānotas ilgākas par 1h vai ja fiziskās aktivitātes notiek lielā karstumā vai mitrumā.
Vidēji sportistam pie slodzes šķidrums ir ieteicams uzņemt 0,4-0,8l/h.

7 Bieži vien tiek uzskatīts, ka pareizā izvēle pirms skrījiena ir iepriekšējā vakarā ieturēt lielu maltīti, kas ir bagātīga ar ogļhidrātiem. Es tomēr ieteiktu nepārspīlēt tieši ar pēdējo vakara ēdienreizi pirms nākošās dienas sacensībām.

9 Pirms sacensību dienas vajadzētu izvairīties no produktiem, kas var paātrināt gremošanas procesus (produkti ar palielinātu šķiedrvielu daudzumu, taukaini ēdieni, it sevišķi fritēti ēdieni).

#1

2022. GADA PAVASARIS

Komandu kauss ceļo uz Ogri

Kristīne Vilcāne

Skrējienā "Apkārt Cēsīm" skrējēji cīnījās ne tikai par individuālo panākumu, bet notika arī cīņas par komandu kausu. Tajā cīnījās 19 komandas!!! Pirmā cīņa noslēdzās ar mySport Ogri 1 komandas uzvaru. Intervijā saruna ar spēcīgāko komandu.

KV: Vai kauss arī nākamgad ceļos pie mySport Ogri komandas?
MSO: Tik tālu vēl domāt nebūtu prātīgi, bet piedalīsimies labprāt, un darīsim ko varēsim.

KV: Kāds bija jūsu uzvaras noslēpums?
MSO: Nekāda liela noslēpuma jau patiesībā nav. Salikām pa distancēm divas komandas, un uz to brīdi ātrākie arī salasīja tos punktus. Jāpiebilst, ka daži vistiešākie konkurenti vēl nebija ierindā, kas krietni atviegloja darbiņu.



KV: Vai šādā sastāvā piedalīties vēl kādās sacensībās?
MSO: Jā, visa šī sezona pamatā mums, 12 skrējējiem ir zem mySport Ogri karoga. Attiecīgi Skrien Latvija, Stirnu Buks, vēl kādas reģionālās sacensības, un komandas jaunākajiem dalībniekiem, Indrai, Ralfam, un Kārlim arī stadiona mači gan LV, gan ārpus kā izlases dalībniekiem.

KV: Kas pamudināja doties uz skrējienā apkārt Cēsīm? Kas skrējienā patika?
MSO: Sanāca saskrieties ar Cēsu skrējiena orgiem mySport veikala telpās, un apsolījām atbraukt, jo pirms Rīmi maratona dažiem prasījās uzskriet ko ātrāku. Mums patika viss, jo vairāk vai mazāk, bet izbaudām šo savu hobiju, un ar prieku dodamies uzskriet uz daudzām vietām Latvijā. Un Cēsis, ka izcili skaista pilsēta te nevarēja būt izņēmums!

KV: Kā veicās skrējienā katram individuāli? Vai komandu kauss bija papildu stimulē.

MSO: Individuāli mums veicās tīri labi, bet vienmēr jau var labāk! Esam 100% amatieru skrējēji, taču sportiskais azarts protams mums piemīt. Cik atceros, uz pjedestāla Cēsīs kāpām diezgan bieži, tad jau laikam grēks būtu žēloties 😊 Komandu kauss protams bija stimulē, jo tās bija šīs komandas pirmās sacensības, kas arī veiksmīgi mums noslēdzās!

KV: Kādi turpmākie sportiskie plāni?
MSO: Startēsim sacensībās kas iepļānotas, centīsimies būt veseli, labās kondīcijās, un tad jau panākumi neizpaliks.

KV: Kas ir jūsu ierastās skriešanas distances?
MSO: Tur komandā viss ir diezgan atšķirīgi. Junioriem pamata starti stadionā, tur variācijas starp 400-1500m, šķērslis, varbūt kāds stadiona 5km. Uz asfalta viņiem nekas vairāk par 5km, un Stirnu Bukā skolnieku distance, kas apm 5-6km. Pārējiem, ļoti atkarīgs no galvenajiem sezonas startiem, un tur diezgan plašs diapazons, sākot ar 1500m, un beidzot ar 42,1 km. Raiba kompānija!

KV: Pastāstiet par mySport Ogri komandu? Kā radās? Kad radās? Ko darāt kopā kā komanda? Vai notiek koptreniņi utml?
MSO: Doma par komandas izveidi radās Jānim Gailim, kas 2021 gadā pievienojās mySport kolektīvam. Latvijas sporta vidē, sevišķi MTB, un distanču slēpošanas kontekstā, mySport vārds nevienam nav jāatgādina, tas tur ir ļoti zināms! Nolēmām, ka arī skriešanas lauciņā varam būt aktīvāki, līdz ar to, realizējām šo ideju, izveidojot šo komandu.



KOMANDU

kauss 2022

Tā kā Jānis pats nāk no Ogres puses, tad komandas kodols sastāv no Ogres skrējējiem, kas atspoguļojas gan nosaukumā, gan arī taustāmā atbalstā, par ko paldies Ogres novadam.

Kopā kā komanda braucam uz sacensībām, tie komandas dalībnieki, kam brīvais laiks sakrīt, uzskrien arī koptreniņus, bet lielākoties tomēr sanāk trenēties individuāli, jo darbi un ģimenes dzīve tomēr arī paņem zināmu laiku.

KV: Ko es nepajautāju?

MSO: Kādi ir mūsu mīļākie recovery dzērieni?

Nu tur mums ir ļoti dažādi viedokļi! Kristaps vairāk atzīst Īrijas un Skotijas ražotājus, Jānim vairāk Francija, Itālija. Sevišķi Šampaņa un Burgundija! Mārtiņš fano par karību salām! Meitenes vairāk dzirkstošus elektrolītus! Junioriem gan viss no dārza, no vagas pa taisno, lai vairāk jaudas, tā teikt!

Paldies par jautājumiem, par feinažām sacensībām, silto uzņemšanu, un tiekamies pēc gada Cēsis, neaizmirstot, ka septembra beigās jābrauc uz Ogrī, jo arī mums ir savs skrējienis, un skaista pilsēta!



Vieta	Pārstāv	Vietu summa
1	mySport Ogre 1	36
2	Skriešanas skola	45
3	SK BULTA	56
4	Žolneroviča skriešanas klubs	88
5	mySport Ogre 2	89
6	SK BULTA B	96
7	Noskrien Cēsis 1	177
8	TRX Cēsis	180
9	OK Meridiāns	196
10	Limbaži skrien	211
11	Noskrien Cēsis 2	238
12	Vaivīte	262
13	Āboliņi un Ābols	264
14	Noskrien Cēsis 3	278
15	SK WENDI	281
16	Skrējēju banda	284
17	Noskrien Cēsis 4	381

#1

2022. GADA PAVASARIS

TOP REZULTĀTI 2022

VECUMA GRUPU VAROŅI



5KM / ZĒNI U12 (2011.-2012.DZ.G.)

Krišjānis Platacis 0:22:10.1

Dominiks Pētersons 0:22:27.0

Marats Budjko 0:23:20.6

5KM / ZĒNI U14 (2009.-2010.DZ.G.)

Hermanis Valtass 0:17:45.3

Artūrs Madelāns 0:19:39.6

Armands Gulbis 0:22:16.2

5KM / JAUNIEŠI U16 (2007.-2008.DZ.G.)

Emīls Matiass Reinfelds 0:16:29.0

Rūdolf Vanadziņš 0:16:52.6

Rihards Sitniks 0:18:09.3

5KM / JAUNIEŠI U18 (2005.-2006.DZ.G.)

Daniels Šimaņecs 0:17:29.1

Timurs Kukes 0:19:16.5

Emīls Freivalds 0:20:08.5

5KM DISTANCE

TOP 6 JAUNIEŠI

Vieta	Vārds, uzvārds	Pārstāv	Rezultāti	Grupa
1	Emīls Matiass Reinfelds	SK Metroons/SS Arkādija	16:29.0	U16
2	Rūdolf Vanadziņš	SK Metroons/SS Arkādija	16:52.6	U16
3	Daniels Šimaņecs	Valmieras Sporta skola	17:29.1	U18
4	Hermanis Valtass	SK Metroons/SS Arkādija	17:45.3	U14
5	Rihards Sitniks	-	18:09.3	U16
6	Ralfs Dzosens	MySport Ogre	18:18.9	U16



Emīls Matiass Reinfelds skrējiena "Apkārt Cēsīm" 5km distances finišā.

TOP REZULTĀTI 2022

VECUMA GRUPU VAROŅI

5KM DISTANCE

TOP 6 JAUNIETES

Vieta	Vārds, uzvārds	Pārstāv	Rezultāti	Grupa
1	Amanda Valtasa	SS Arkādija/US Catania	18:33.0	U18
2	Alise Petrova	Skriešanas skola	19:23.6	U18
3	Marta Luize Pētersone	Scott Running Latvia/MRC	19:26.1	U16
4	Diāna Bičkovska	Skriešanas skola	19:38.5	U16
5	Indra Mackeviča	MySport Ogre	20:00.0	U18
6	Una Pērkone	Smiltenes BJSS	21:18.8	U12



5KM / MEITENES U12 (2011.-2012.DZ.G.)

Una Pērkone 0:21:18.8
 Undīne Dukse 0:21:35.1
 Marija Apacka 0:21:37.4

5KM / MEITENES U14 (2009.-2010.DZ.G.)

Estere Piksone 0:21:26.9
 Marta Livčāne 0:21:43.3
 Veronika Bībere 0:22:46.2

5KM / JAUNIETES U16 (2007.-2008.DZ.G.)

Marta Luize Pētersone 0:19:26.1
 Diāna Bičkovska 0:19:38.5
 Aleksandra Volkane 0:21:38.3

5KM / JAUNIETES U18 (2005.-2006.DZ.G.)

Amanda Valtasa 0:18:33.0
 Alise Petrova 0:19:23.6
 Indra Mackeviča 0:20:00.0



Amanda Valtasa skrējiena "Apkārt Cēsīm" 5km distances finišā.

TOP REZULTĀTI 2022

VECUMA GRUPU VAROŅI



10KM / VĪRIEŠI 70 (<1952.DZ.G.)

Vladimirs Kļavnieks 0:54:22.2

Vladimirs Kallass 1:12:22.5

10KM / VĪRIEŠI 60 (1953.-1962.DZ.G.)

Antis Zunda 0:39:51.9

Aivars Žugris 0:46:58.9

Leonīds Valdonis 0:49:07.6

10KM / VĪRIEŠI 50 (1963.-1972.DZ.G.)

Jānis Gailis 0:35:45.9

Uldis Jansons 0:42:34.2

Normunds Zauls 0:44:27.6

10KM / VĪRIEŠI 40 (1973.-1982.DZ.G.)

Kristaps Kaimiņš 0:33:21.5

Māris Ābele 0:34:04.5

Jānis Ābols 0:37:36.2

10KM / VĪRIEŠI ELITE (<2006.DZ.G.)

Dmitrijs Serjogins 0:32:15.1

Kaspars Briška 0:32:57.1

Jānis Mežiels 0:33:14.6

10KM DISTANCE

TOP 6 KUNGI

Vieta	Vārds, uzvārds	Pārstāv	Rezultāti	Grupa
1	Dmitrijs Serjogins	SK Bulta	32:15.1	V-Elite
2	Kaspars Briška	SK Metroons	32:57.1	V-Elite
3	Jānis Mežiels	MySport Ogre	33:14.6	V-Elite
4	Kristaps Kaimiņš	MySport Ogre	33:21.5	V40
5	Jegors Ivanovs	MySport Ogre	33:36.6	V-Elite
6	Kristaps Magone	SCOTT RUNNING LATVIA	33:56.9	V-Elite



Kaspars Briška skrējiena "Apkārt Cēsīm" 10km distances finišā.

TOP REZULTĀTI 2022

VECUMA GRUPU VARONES

10KM DISTANCE

TOP 6 DĀMAS

Vieta	Vārds, uzvārds	Pārstāv	Rezultāti	Grupa
1	Austra Ošiņa	Skriešanas skola	36:13.0	S-Elite
2	Asnate Else	Valmieras VK/Mazsalaca	37:38.0	S-Elite
3	Evelina Krista Sitnika	-	39:12.1	S-Elite
4	Līga Velvere	NBS Sporta klubs/GS Trentino Valsugana	39:42.9	S-Elite
5	Gundega Heidingere	MySport Ogre	40:11.1	S-Elite
6	Valērija Curikova	Skriešanas skola	40:33.5	S-Elite



10KM (KM) / SIEVIETES 70 (<1952.DZ.G.)

Brigita de Kopē 1:35:42.5

10KM (KM) / SIEVIETES 60 (1953.-1962.DZ.G.)

Ināra Lūse 0:44:24.9

Zinaida Grīnberga 1:23:17.2

10KM (KM) / SIEVIETES 50 (1963.-1972.DZ.G.)

Anita Ieviņa 0:47:36.6

Elita Zālīte 0:48:47.3

Ilze Boldāne 0:48:53.9

10KM (KM) / SIEVIETES 40 (1973.-1982.DZ.G.)

Natālija Krupina 0:45:23.5

Laura Pētersone 0:48:00.8

Ilze Čamane 0:50:15.0

10KM / SIEVIETES ELITE (<2006.DZ.G.)

Austra Ošiņa 0:36:13.0

Asnate Else 0:37:38.0

Evelina Krista Sitnika 0:39:12.1



Līga Velvere tuvojas skrējiena "Apkārt Cēsīm" 10km distances finišam.

SKRĒJIENA

atbalstītāju komanda

Lieldraugs



Estvalds
PUPA
restorāniņš



ZINZINO



KTN
KARJERU TEHNIKAS NOMA



CILPO.LV



TIEKAMIES

2023. gada 29. aprīlī!