

ORIENTIERIS

**KAD NEKRĪT
RAKETES
UN NESKAN
SIRĒNAS**

LATVIJA SARĪKO
ORIENTĒŠANĀS NOMETNI
UKRAIŅU BĒRNIEM

ALĪDA ĀBOLA

PIRMĀ LATVIETE AR PASAULES MEDAĻU

**VAI
ORIENTĒŠANĀS
SPORTS**

**GLĀBS
NĀCIJU?**

GADA NOZĪMĪGĀKĀS
SACENSĪBAS
2023. GADA WOC UN EOC APSKATS

VELO

ORIENTĒŠANĀS
SMILTENE UZŅEM PASAULES
KAUSA POSMU UN U23
PASAULES ČEMPIONĀTU!

PIRMĀ PALĪDZĪBA MEŽĀ

KĀ RĪKOTIES
TRAUMU
GADĪJUMOS



KAD PATĪK CITIEM
RADĪT PRIEKU!



**TIK DAŽĀDAS SEJAS,
BET VIENA AIZRAUŠANĀS!**



DAGNIS DUBROVSKIS,
Latvijas Orientēšanās
federācijas (LOF) prezidents

PRIORITĀTE – BĒRNU UN JAUNIEŠU SPORTS

Latvijas Orientēšanās federācijas vīzija jau daudzu gadus ir nemainīga. Orientēšanās (orientēšanās skrējieni; orientēšanās ar slēpēm; velo orientēšanās; taku orientēšanās; rogaining) ir viens no Latvijas atpazīstamākajiem sporta veidiem, kas balstīts uz attīstītu bērnu un jauniešu sporta izglītības sistēmu, uz augstiem sasniegumiem orientētu sportistu sagatavošanu un daudzveidīgām tautas sporta aktivitātēm. Visi pieci orientēšanas paveidi papildina cits citu. Līdzšinējā koleģiālā LOF komisiju un klubu sadarbība, kā arī mērķtiecīgs darbs ir vainagojies ar panākumiem. Ceturto gadu pēc kārtas Latvijas izlase triumfē Baltijas čempionātos, mūsu sportisti teicami pārstāv mūsu valsti starptautiskā arēnā. Esam Latvijas TOP prioritāro atbalstāmo sporta veidu sarakstā (2023. gadā 8. vieta, 2024. gadā 9. vieta), atpaliekot no vieglatlētikas (TOP 1), futbola, riteņbraukšanas, kamaniņu sporta, basketbola, volejbola, tenisa un motosporta. Starp neolimpiskajiem sporta veidiem esam otrie aiz motosporta. Valsti federācijas tiek vērtētas atbilstoši reģistrēto sportistu skaitam, īpaši uzsverot bērnu un jauniešu līdzdalību, pēc sportistu piedalīšanās starptautiskajās sacensībās, gūtajiem augstajiem sasniegumiem, kā arī pēc federāciju aktivitātēm, rīkojot vietējā un starptautiskā līmeņa sacensības, izglītības pasākumus un tautas sporta sacensības.

legūtais reitings ir radījis iespēju virzīt federācijas līdzekļus ne vien izlašu dalības nodrošināšanai starptautisko sacensību arēnās, bet arī tautas sporta attīstībai reģionos. Pērn atbalsts tika virzīts orientēšanās seriālu organizēšanai, šogad bērnu un jauniešu skolu sacensību norisei. Mums ir ļoti svarīga sabiedrības veselība, kā arī bērnu un jauniešu apmācīšana orientēšanās prasmēs, kas ir būtiska katra cilvēka izdzīvošanas sastāvdaļa ekstrēmās situācijās. Bērnu un jauniešu iesaistes palielināšana ir ne tikai Latvijas Orientēšanās federācijas viens no galvenajiem uzdevumiem, bet šāds uzdevums iezīmējas arī turpmākajā Latvijas sporta politikas attīstībā. No iesaistīto bērnu un jauniešu skaita nākotnē lielā mērā būs atkarīga mūsu sporta veida izaugsme, sporta federāciju reitings un finansējums. Jaunā orientieristu paaudze tiek kalpināta sporta skolās, interešu izglītības pulciņos un klubos. Liels ir treneru, skolotāju un vecāku, kā arī sacensību organizatoru ieguldījums. Šī gada sacensību statistika liecina, ka skolu sacensību dalībnieku skaits iepriekšējā gada rezultātus pārsniedz sešas reizes un sasniedzis 3000 sliekšni (jūnija dati). Ļoti ceram uz sadarbību un idejām jaunu dalībnieku piesaistīšanā un mūsu sporta veida pievilcības veicināšanā. ☉

ORIENTIERIS

Latvijas Orientēšanās federācijas ikgadējais informatīvais izdevums
Izdevums 2024, Nr. 6
Tirāža: 2000

Redaktors: Juris Vaidakovs
Mākslinieciskais noformējums: Līga Dubrovskā, Miks Zankovskis
Vāks: Alīda Ābola 2019. gada pasaules veterānu čempionātā
Vāka foto: Jānis Līgats
Foto: Ojārs Millers, Valdis Paegle, Jānis Līgats, Juris Dzenis, Jānis Zilvers, Mareks Gaļinovskis, LOF publicitātes u.c.

Izdevējs: Latvijas Orientēšanās federācija
www.lof.lv
Redakcijas adrese: Grostonas iela 6b, Rīga, LV-1013, Latvija, e-pasts: lof@lof.lv
Informācija par reklāmas iespējām izdevumā: e-pasts: info@lof.lv
Druka: Siguldas Dizains

Materiālu pārpublicēšanas gadījumā atsauce uz "Orientieris" obligāta.



KAD NEKRĪT RAKETES, UN NESKAN SIRĒNAS

SAZIEDOTI VAIRĀK NEKĀ 10 000 EIRO UN SARĪKOTA ORIENTĒŠANĀS NOMETNE LATVIJĀ DESMIT DIENU GARUMĀ! TĀDU PALĪDZĪBU KARA NOMOCĪTĀS UKRAINAS JAUNAJIEM ORIENTIERISTIEM SNIEDZA LATVIJAS ORIENTIERISTU KOPIENA. UN ARĪ ŠOGAD ATBALSTS UKRAINAI TURPINĀS.

Teksts: JURIS VAIDAKOVŠ
Foto: OK "SILVA" ARHĪVS

Aizvadītā gada 3. maijā Latvijas Orientēšanās federācija kopā ar sacensību "Zvaigžņu stafete" organizētājiem sāka ziedojumu akciju Ukrainas jauno orientieristu vasaras nometnes organizēšanai. Līdz augustam šim mērķim bija iecerēts 10 000 eiro, un trijos mēnešos nepieciešamā summa tika saziēdota ar uzviju! Pateicoties šai labdarības akcijai, 27. jūlijā Tukuma novadā sākās OK "Silva" rīkotā desmit dienu nometne orientēšanās sportā, kurā piedalījās 26 bērni vecumā no 10 līdz 23 gadiem un pieci treneri no Ukrainas. Kā noritēja šī nometne, stāsta tās organizatore, OK "Silva" pārstāve **Evita Freimane**.

Viss sākās ar Gunāra Dukštes pērn sarīkoto "Zvaigžņu stafeti", uz kuru tika uzaicināti Ukrainas orientēšanās sporta veterāni. Sarunās ar viņiem mūsu orientierists Uldis Ždanovs pajautāja, kā Latvijas orientieristi var palīdzēt ukraiņiem, un saņēma ieteikumu sazvānīties ar Ukrainas Orientēšanās federācijas vienu no darbiniecēm – viceprezidenti Tatjanu Ufimcevu. Viņa pateicās par piedāvāto palīdzību un izteica ideju, ka būtu ļoti lieliski, ja Latvija varētu pie sevis noorganizēt orientēšanās nometni Ukrainas bērniem – jauniešiem orientieristiem. Tad sekoja Ulda zvans man – tu rīko visdažādākās nometnes, uztaisīsi? Protams, ka varu. Bet, tā kā nometnei, protams, nepieciešams

finansējums un tas tika gūts ar ziedojumu vākšanu, LOF izsludināja konkursu orientēšanās klubiem. Izrādās, ka mēs, OK "Silva", vienīgie bijām pieteikušies šim konkursam, tāpēc nometne nonāca Sveikuļos," atceras Evita Freimane.

Uz nometni atbrauca 26 bērni un pieci pieaugušie. "Bērni ieradās no visdažādākajiem Ukrainas reģioniem, arī tiem, kas piedzīvoja karadarbību, piemēram, no Sumu apgabala, Čerņihivas un Hersonas. Bija bērni, kuri dzīvoja piecus kilometrus no robežas, un viņiem nācās evakuēties. Pārvietojās vairākus kilometrus tālāk vienreiz, otru reizi. Daži no bērniem, kad devās prom no nometnes, pat nezināja, kur dzīvos, jo viņu ģimenes atkal evakuēja

Karš Ukrainā miljoniem bērnu ir atņēmis iespēju mācīties, sportot, nodarboties ar mīļiem hobijiem. Diemžēl karā cietušas arī daudzas Ukrainas orientieristu ģimenes. Lai kaut nedaudz atvieglotu šo smago situāciju, LOF sarīkoja Latvijā labdarības nometni Ukrainas jauniešiem orientieristiem.

Nometnes rīkotāja Evita Freimane (pa labi) un Ukrainas Orientēšanās federācijas viceprezidente Tatjana Ufimceva Sveikuļos.

tālāk no karadarbības zonas. Šeit, Latvijā, grūti to iedomāties, ko viņiem nācies pārdzīvot. Piemēram, bērni no Sumu apgabala stāstīja, ka raķetes visu laiku lidojušas pāri galvām – te uz vienu pusi, te uz otru... Vairāki bērni pat nevarēja ierasties uz nometni Latvijā. Piemēram, kādam tēvs ir frontē, un bērns dzīvoja pie vecvecākiem, bet nepieciešamos dokumentus nebija iespējams noformēt – viņi vienkārši nevarēja izbraukt no Ukrainas. Tāpēc viņu vietā atbrauca citi," stāsta Evita Freimane.

Nometnē Sveikuļos bērni no Ukrainas izbaudīja plašu programmu. Orientēšanās treniņi notika divas, trīs reizes dienā, turklāt ne tikai Tukumā, bet arī citur. Piemēram, braucot ekskursijā uz Kolkas ragu, pa ceļam tika izskrieti treniņi iepriekš notikušajās daudzdienu sacensību "Kāpas trīsdienas" kartēs Rojā. Ukrainas bērni piedalījās arī LOF 60 gadu jubilejas festivālā Madonā, kur gan skrēja sprinta sacensībās, gan izgāja treniņus Smecersilā, piedalījās Pierīgas orientēšanās seriālos, savukārt Vecrīgā izbaudīja īpašu orientēšanās spēli pilsētā, ko piedāvāja "Magnēts".

"Turklāt uz jūru peldēties mēs viņus vedām pat vairākas reizes, jo lielākā daļa no bērniem



pirmo reizi mūžā redzēja jūru! Bērni bija ļoti apmierināti un pat negribēja braukt prom! Patiesībā viņi "atdzīvojās" tikai nometnes pēdējā dienā, jo līdz tam bija pārāk saspringti un ļoti nedroši, uz visu skatījās "caur pieri". Bet pēdējā dienā, kad viņi visi nāca klāt un, sakot paldies, krita ap kaklu, kad, prom braucot, vēl lēca ārā no autobusa, lai iemestu diķi monētiņu uz atgriešanos, tad... Jā, šo bērnu aizbraukšana bija ļoti emocionāls brīdis. Gan viņiem, gan arī mums, nometnes rīkotājiem. Jā, bērni raudāja, jo viņi taču saprata, ka jāatgriežas dzimtenē, kur notiek karš, kur dažiem no viņiem pat īsti nav skaidrs, kur turpmāk dzīvos..." iespējams dalās Evita Freimane, turpinot: "Arī pieaugušie tikai pēdējās dienās sāka runāt par to, ko pēdējā pusotrā gadā piedzīvojuši dzimtenē. Viņu stāsti nāca ar laiku. Bet, kad sāka runāt, tad... Piemēram, raķešu uzbrukumi un gaisa trauksmes bijušas tik daudz, ka viņi vairs pie katras sirēnas pat nav steigušies uz bumbu patvertnēm, jo vairs īsti nesaskatījuši tam jēgu."

Nometne tika sarīkota par ziedojumiem, un atsaucība no orientieristiem patiešām bija liela. "Aizvadītājā gadā cilvēki ziedoja gan individuāli, gan ziedojumus veica orientēšanās klubi, rīkojot gan labdarības

sacensības orientēšanās un rogainingos, gan savus orientēšanās seriālus, kuros dalības maksa nonāca ziedojumos nometnei Ukrainas bērniem. "Atsaucība bija ļoti liela. Vērsāties arī pie pāris labdarības fondiem. Nauda tika savākta pat nedaudz vairāk, nekā bija nepieciešams, līdz ar to nometnes organizatoriem bija iespēja sarūpēt arī dāvanas ar gardumiem no Latvijas ražotājiem un nodrošināt degvielu mājupceļam. Saorganizēt kaut ko tik vērienīgu ir liels izaicinājums. Bet tas izdodas, ja ir labs mērķis un labi draugi, kuri gatavi ziedoties šai idejai," uzsver Evita Freimane.

Arī šogad nometne Ukrainas jauniešiem orientieristiem notiks Sveikuļos, jo arī šoreiz OK "Silva" ir vienīgie, kas bija pieteikušies tās rīkošanai. Šovasar gan nometnei ir pavisam cits mērķis – ja pagājušajā gadā piedalījās bērni, kuri vienkārši nodarbojas ar orientēšanās sportu, tad šoreiz Ukrainas Orientēšanās federācija palūdza LOF sarīkot treniņnometni Ukrainas orientēšanās jauniešu un junioru izlasei ar mērķi sagatavoties Eiropas čempionātam. "Ukrainā karadarbības dēļ ir liegti treniņi un orientēšanās sacensības mežos, tāpēc sacensības meža distancēs tur tiek rīkotas parkos, arī tikai tad, kad neskan gaisa trauksmes. Mežos doties orientieristiem ir aizliegts, jo pastāv mīnu bīstamība. Tāpēc, lai jauniešiem orientieristiem būtu pieredze orientēšanās meža distancēs, lai būtu darbs ar karti mežā, Ukrainas Orientēšanās federācija lūdza šogad sarīkot treniņnometni tieši Ukrainas jauno orientieristu izlases dalībniekiem. Protams, LOF tādu ierosinājumu atbalstīja, bet mēs ķērāties pie nometnes programmas plānošanas," skaidro Evita Freimane. 🙏

Nometnes laikā Ukrainas jaunie sportisti varēja pilnveidot orientēšanās prasmes, uzlabot sportisko formu, atpūsties, kā arī iepazīt Latviju un gūt jaunus iespaidus.

Ukrainas bērnu pateicība par Sveikuļos pavadītajām desmit dienām. "Tas bija maļks svaiga gaisa, te neskanēja sirēnas, te skraidīja sportisti, un tas mūs atgriezta pirmskara dzīvē. Milzīgs paldies Latvijai par šo iespēju!" saka viena no nometnes dalībniecēm Anastasija.



Nometnes labdari un atbalstītāji – AS "Latvijas Finieris", SIA "Dekšņi", AS "Dobeles dzirnavnieks", "Maxima", "True Story", "Magnēts", sporta klubs "Kandava", OK "Kāpa", COK "Silva", SIA "Mint Print", SIA "Kolkasrags", ZS "Kīveļi", SIA "Tūre S", SIA "Bendikas kantoris", "Zvaigžņu stafete", OK Alnis, OK "Ziemeļvidzemes orientēšanās centrs", OK "Ozons", OK "Ziemeļkurzeme" un daudzi jo daudzi citi.

VINI PELNĪJUŠI UZSLAVAS!

AIZVADĪTAIS 2023. GADS NAV BIJIS IZŅĒMUMS PANĀKUMU ZIŅĀ – LATVIJAS ORIENTIERISTI LIKUŠI PAR SEVI RUNĀT, PIERĀDOT, KA ESAM PASAULES ELITĒ. LŪK, DAŽI NO PANĀKUMIEM UN ORIENTĒŠANĀS SAIMES IZCILNIEKIEM.

JAUNO ZIEMAS ORIENTIERISTU TRIUMFS

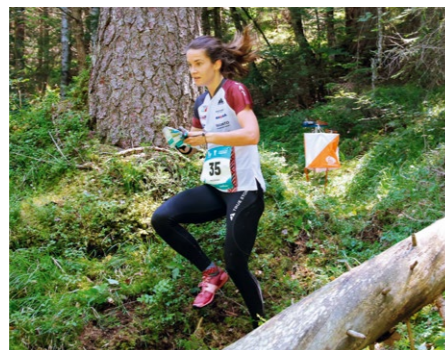
Gada sākumā Madonā, sporta un atpūtas bāzē "Smeceres sils", LOF teicamā līmenī noorganizēja Pasaules kausa posmu un Eiropas čempionātu ziemas orientēšanās sportā, pasaules junioru čempionātu un Eiropas jauniešu čempionātu, kas pulcēja vairāk nekā 300 sportistu no 16 valstīm. Ritvars Ļepeškins kļuva par Eiropas čempionu jauniešiem sprintā, vidējā distancē, garajā distancē, kā arī kaldināja Latvijas jauniešu uzvaru stafetē. Vairāki Latvijas jaunieši un juniori izcīnīja vietas labāko sešinieka, bet stafetē Eiropas čempionāta elites grupā, startējot Jānim Baunim, Naurim Raizem un Andrim Jubelim, izdevās sasniegt sesto labāko rezultātu.

SEZONA SĀKAS VEIKSMĪGI

Elites orientieristu sezona sākās aprīļa beigās ar Pasaules kausa pirmo posmu Norvēģijā. Garajā distancē Sandra Grosberga sasniedza savu personīgo rekordu mežā – 12. vieta! Savukārt vidējā distancē 28. vieta, bet jaunajai Elzai Ķuzei, kura tikko ienākusi elites grupā, – augstā 31. vieta.

UZVARA BALTIJAS ČEMPIONĀTĀ

Kopā 13 medaļas garajā distancē un 11 pjedestāli stafetē! Ar šādiem rezultātiem Latvijas izlase uzvarēja aizvadītā gada Baltijas čempionātā, kas notika Igaunijā. Baltijas čempionātā piedalījās grupas no MW14 līdz pat MW21E, un no Latvijas izlases startēja 61 sportists. Garajā distancē W21E grupā triumfēja Elza Ķuze un trešā vieta Laurai Viķei,



Sandra Grosberga pasaules čempionāta vidējā distancē Šveices mežos. (Foto: Remy Steinegger)

bet vīriem elitē Uldis Upītis izcīnīja otro vietu. W20 grupā uzvarēja Leonarda Baltiņa, W18 grupā – Sanda Lapiņa, M20 grupā sudraba medaļa Jēkabam Ločmelim, M16 sudrabs Mikam Graudumam un bronza Larsam Andersam Luikam, M18 zelts Edvardam Zvirgzdiņam, sudrabs Kristai Grantskalnai W14 un Ilzei Jumiķei W16. Savukārt stafetēs viss goda pjedestāls gan M16 grupā, gan M20 grupā, uzvara un trešā vieta M21 grupā, trešā vieta W16, uzvara W20 un otrā vieta W21.

SASNIEGUMI TAKU ORIENTĒŠANĀS SPORTĀ

Maijā Lietuvā notikušajā Pasaules kausa posmā "TempO" distancē Kristapam Mierlaukam 3. vieta, paralimpiskās grupas ieskaitē 2. vietu sprintā izcīnīja Vjačeslavs Lukaševics, bet "PreO" otrā distancē, kas vienlaikus bija Pasaules kausa ieskaites sacensības, Laura Elīza Lapiņa izcīnīja 4. vietu. Jāpiezīmē, ka junioru (U20) konkurencē Kristaps Mierlauks uzrādīja



Stafetē Eiropas jauniešu čempionāta ieskaitē Latvijas puīšu komanda Lūkass Siliņš, Renārs Grasis un Ritvars Ļepeškins izcīnīja zelta medaļu.



Baltijas čempionātā M16 grupā stafetēs viss goda pjedestāls Latvijas jauniešu orientieristiem. (Foto: Reigo Teervalt)

absolūti labāko rezultātu – uzvaras visās četrās disciplīnās. Savukārt jūlijā Čehijā pasaules taku orientēšanās čempionātā "PreO" distancē Laura Elīza Lapiņa kopvērtējumā izcīnīja 4. vietu.

MEDAĻAS PASAULES VETERĀNU ČEMPIONĀTĀ

2023. gadā veterāni sacentās Slovākijā, un Irita Puķīte izcīnīja zelta medaļas W45 grupā gan sprintā, gan garajā distancē, savukārt Alīdai Ābolai bronza garajā distancē W65 grupā.

ZELTS PASAULES ČEMPIONĀTĀ ROGAININGĀ

Vasaras vidū ASV notika pasaules čempionāts rogainingā, un no 282 komandām astoņas bija no Latvijas. Izcilu sniegumu parādīja Irita Puķīte un Guntars Mankuss, kuri kļuva par čempioniem "Mix Open" un "Mix Veteran" grupās, savukārt absolūtajā vērtējumā bija ceturtnie, zaudējot tikai vīru komandām. Vēl

medaļās – 3. vieta Velgai Bušai un Baibai Puriņai grupā "Women Veteran", 2. vieta Velgai Bušai un Baibai Puriņai un 3. vieta Alīdai Ābolai un Lilītai Grundei grupā "Women Super Veteran". Turklāt Alīda Ābola un Lilīta Grunde kļuva par pasaules čempionēm "Women Ultra Veteran" grupā, un šis tituls pasaules čempionātā ir trešais nozīmīgākais tituls aiz grupām XO un XV. Latvijas orientieristi rādīja klasi arī Somijā septembrī notikušajā Eiropas čempionātā. Augstvērtīgākie rezultāti šoreiz mūsu dāmu komandām "Dzintars matos" (Kristīne Kadaša un Aiva Jakovela) un komandai "At last together" (Ilze Lapiņa un Anita Liepiņa). "Dzintars matos" izcīnīja 2. vietu WO grupā, kā arī Kristīnei un Aivai uzvara WV grupā, savukārt "At last together" tika pie pilna komplekta – 3. vieta WO grupā, 2. vieta WV un uzvara WSV grupā. Nedaudz šoreiz pietrūka līdz MO grupas trijniekam vienai no Latvijas pašām ātrākajām vīru rogaininga komandām – "Laid mums tur laimē diet" (Zigmunds Bibers un Alberts Jasāns). Viņiem 4. vieta MO grupā un uzvara MV grupā.

VELO ORIENTIERISTI UZŅĒM APGRĪZIENUS

Pasaules velo orientēšanās čempionāts 2023. gadā norisinājās Čehijas pilsētā Jičīnā un tās apkārtnē, un vīru elites grupā fantastisku rezultātu sprintā izdevās izcīnīt Andrim Sarksņam (OK Ogre), iegūstot 14. vietu, kas ir Latvijas sportistu otrais visu laiku augstākais rezultāts pasaules velo orientēšanās čempionātos.

SANDRA GROSBERGA IELAUŽAS PASAULES ELITĒ

Tikai pavisam, pavisam maz pietrūka Sandrai Grosbergai, lai iekļūtu pasaules spēcīgāko orientieristu pirmajā sešinieka. Vīspirms pasaules čempionātā Šveicē Sandra Grosberga izcīnīja septīto vietu vidējā distancē, uzrādot jaunu labāko rezultātu Latvijas sievietēm kopš neatkarības atgūšanas. Atzīstams arī vīriešu izlases sniegums stafetē – Rūdolfs Zērnis, Ilgvars Caune un Uldis Upītis uzrādīja labāko Latvijas rezultātu pēc 14 gadu pārtraukuma, izcīnot 7. vietu. Savukārt sezonas noslēgumā Eiropas čempionātā Itālijā Sandra Grosberga izcīnīja septīto vietu sprintā, paliekot tikai vienu sekundi aiz sestās vietas, bet izslēgšanas sprintā izcīnījās līdz pusfinālam *knock-out*, sasniedzot dalītu 13. vietu. Eiropas čempionātā orientēšanās sportā jauktajā sprinta stafetē Latvijas komanda ar Sandru Grosbergu, Andri Jubeli, Rūdolfu Zērni un Elzu Ķuzi sastāvā ierindojās 13. vietā.

JAUNIEŠI UN JUNIORI PASAULES ARĒNĀS

Eiropas jauniešu orientēšanās čempionātā Bulgārijā Latvijas jaunie orientieristi uzrādīja šādus rezultātus: sprintā W18 grupā Sanda Lapiņa 18. vieta, M18 Edvards Zvirgzdiņš 21. vieta, M16 Renārs Grasis 21. vieta, W16 Lauma Jānēliņa 23. vieta; garā distancē W16 Lillija Brice 19. vieta, M16 Renārs Grasis 21. vieta, M18 Edvards Zvirgzdiņš 23. vieta, M16 Lūkass Siliņš 24. vieta, W18 Sanda Lapiņa 25. vieta. Stafetē 8. vieta W18 un



Gunārs un Rita Ostupi saņēma balvu par mūža ieguldījumu.

M16, 12. vieta M18 komandai. Savukārt pasaules junioru orientēšanās čempionātā, kas notika Rumānijā, atzīstams sniegums Matisam Saulītem garajā distancē – 13. vieta.

ORIENTIERISTI SAŅĒM SPORTA STIPENDIJAS

Gads noslēdzās ar labām ziņām – izvērtējot 94 sportistu pieteikumus, Latvijas Sporta federāciju padomes sporta stipendija 2023./2024. studiju gadam piešķirta 52 studējošiem sportistiem, tostarp septiņiem orientieristiem – Elzai Ķuzei, Matisam Saulītem, Gustavam Staņam, Andrim Sarksņam, Mārcim Jansonam, Matisam Timermanim un Taigai Lazdānei.

PANĀKUMI LATVIJAS ČEMPIONĀTĀ KROSĀ

Rudenī Latvijas čempionātā krosā dažādās vecumu grupās piedalījās arī vairāk nekā 20 Latvijas orientieristu. Jauniešu grupās, kuras pulcēja vairumu no vadošajiem Latvijas jauniešu vieglatlētiem, orientieristi izcīnīja trīs godalgotas vietas: 2. vieta: U14 Melānija Rožukalne, 3. vieta: U18 Roberts Arnicāns un U16 Lars Anders Luiks.

BALVA PAR MŪŽA IEGULDĪJUMU

Gada nogalē Latvijas Orientēšanās federācija savā gadskārtējā ballē sumināja arī cilvēkus, kas daudz devuši orientēšanās sporta attīstībā, un 2023. gadā balvu par mūža ieguldījumu saņēma Gunārs un Rita Ostupi. "Rita un Gunārs ir Latvijas orientēšanās sporta dzimšanas un attīstības sākumposma liecinieki un aktīvi dalībnieki. 1966. gadā Gunārs un Rita ir savu sportisko sasniegumu virsotnē, jo abu vārdi tiek ierakstīti pirmo orientieristu "PSRS sporta meistarū" sarakstā, bet pēc sportista karjeras noslēguma Gunārs ir aktīvs o-kartogrāfs, distanču priekšnieks un inspektors daudzās Latvijas un Vissavienības sacensībās, savukārt Rita sevi apliecina kā enerģiska sacensību tiesnese un kompetenta galvenā sekretāre. 1986. gadā Gunārs un Rita Carnikavā sapulcina sev līdzīgos o-entuziastus, lai nodibinātu Latvijā pirmo orientēšanās klubu "Kāpa", stāsta Gunārs Dukšte. 📍



KĀTAS IR — ĀTRI MĪT PEDĀĻUS UN VĒL ORIENTĒTĒS?

Teksts: JURIS VAIDAKOVŠ
Foto: ATA HEINOLA personiskais arhīvs, WMTBOC2023 publicitātes
(MIROSLAV RYGL, DAVID HOFMAN, HONZA SVOBODA)

ŠOPAVASAR LATVIJAS SPORTISTE ADELE BALANASA IEGUVA SUDRABA MEDAĻU EIROPAS ČEMPIONĀTĀ W17 GRUPĀ, SASNIEDZOT VISU LAIKU LABĀKO JAUNIEŠU REZULTĀTU LATVIJAS VELO ORIENTĒŠANĀS VĒSTURĒ. TAČU PATIESĪBĀ LATVIJAS SPORTISTI VELO ORIENTĒŠANĀS SPORTĀ IK PA LAIKAM IZCĒĻUŠIES AR AUGSTIEM PANĀKUMIEM PASAULĒ.

Kas īsti ir velo orientēšanās? To vislabāk var izstāstīt **Atis Heinols** – Latvijas velo orientēšanās izlases treneris, kurš pats reiz pirms 11 gadiem, arī 17 gadu vecumā, izcīnījis bronzas medaļu Eiropas velo orientēšanās čempionātā. 2018. gadā Atis absolvēja Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmijas bakalaura programmu – orientēšanās vecākais treneris, bet nu jau vairākus gadus pievērsies tieši velo orientēšanās trenera darbam. Kāpēc tāda izvēle? Atis Heinols jau kopš bērnības nodarbojās gan ar velosportu, gan ar orientēšanos, jaunībā trenējās ZVOC pie Ingūnas Valdmanes, kas ielika spēcīgus pamatus orientēšanās sportā, taču interesanti, ka LSPA viņš sāka mācīties par velosporta treneri. “Tobrīd šķita, ka orientēšanās sporta manā dzīvē ir jau par daudz, gribējās kaut ko pamainīt. Taču pēc pusgada orientēšanās un akadēmijas profesore Baiba Smila tomēr mani pārliecināja izmācīties par orientēšanās treneri. Jau studiju gados kļuva par treneri Siguldā, kur savu klasiskās orientēšanās pieredzi apvienoju ar velo orientēšanās pieredzi, papildus daudz “urbos” internetā, meklējot informāciju par velo orientēšanos un, augstskolu beidzu, uzrakstot bakalaura darbu tieši par velo orientēšanos,” par sevi stāsta Atis Heinols.

VISS NOTIEK DAUDZ, DAUDZ ĀTRĀK
Velo orientēšanās definīcija ir pavisam vienkārša – orientēšanās sporta veids, kurā dalībniekiem ar kartes un kompasu palīdzību, izmantojot velosipēdu, iespējami īsā laikā jāapmeklē noteikts skaits kontrolpunktu. It kā jau viss skaidrs. Bet ar ko tā atšķiras no klasiskā orientēšanās skrējiena? Protams, tas ir pārvietošanās veids, bet tomēr? Atis Heinols “līdz ausīm” bijis abos orientēšanās sporta veidos, tāpēc lieliski var izskaidrot

nianšes: “Kad pats no velo orientēšanās atgriezies klasiskajā orientēšanās sportā, šķita, ka karti lasīt ir ļoti elementāri – viss nolasījās daudz, daudz vienkāršāk un vieglāk. Būtība ir tajā, ka velo orientēšanās ir krietni lielāks ātrums, līdz ar to arī kartē un dabā esošā informācija galvā jāapstrādā daudz, daudz ātrāk. Protams, velo orientēšanās kartē nav atzīmēti tādi sīkumi kā bedres, saknes, mikropauguri, jo svarīgākais ir taku tīklojums. Var teikt, ka velo orientēšanās iet roku rokā ar ziemas orientēšanos, jo vienīgā atšķirība ir pārvietošanās līdzeklis, jo arī orientēšanās ar slēpēm svarīgākais ir noorientēties taku tīklā un izvēlēties pareizo maršrutu jeb labāko taku līdz nākamajam kontrolpunktam.” Atis uzsver, ka velo orientēšanās karte atšķiras no klasiskās orientēšanās. “Apzīmējumi ir atvieglotāki, lai būtu vieglāk nolasīt karti. Piemēram, izcirtumi visi ir vienā krāsā, tie netiek izdalīti pēc to izskriešanas grūtības pakāpes. Būtiskākās nianšes ir ceļu apzīmējumos – tos attēlo pēc izbraucamības. Vienkāršāk sakot, jo biežāks apzīmējums, jo ātrāk izbraucams ceļš, bet, jo smalkāka līnija, jo grūtāk izbraucams. Tāpēc velo orientēšanās sportā svarīgi ir nevis izvēlēties taisnāko maršrutu, bet ņemt vērā ceļu izbraucamību – gan segumu, gan reljefu, kas būtiski ietekmē ātrumu. Velo orientēšanās maršruta izvēlē ir jāskatās daudz plašāk, jāņem vērā, no kurienes uz kontrolpunktu pienāk ceļš, un tad no tā jāpieņem lēmums, kā veikt etapu. Un bieži vien apkārtceļš būs izdevīgākais variants.”

PADOMI IESĀCĒJIEM
“Lai sāktu velo orientēšanos, galvenais ir gribēšana!” – iedrošina Latvijas izlases treneris, piebilstot: “Bet par pārējo nevajag satraukties, mēs noteikti palīdzēsim ar padomu, velo orientieri ir ļoti atsaucīgi! Vienkārši ir jāsāk



Latvijas velo orientēšanās izlases treneris Atis Heinols.



Atis Heinols ar Latvijas izlasi 2021. gadā.

un jābrauc, tajā nav nekā sarežģīta, lai gan, protams, ir nianse, taču tās visas var apgūt. Un tos, kurus attur bažas, ka sacensības notiek skarbā vidē, ka nāksies mīties pa šaurām, stāvām taciņām, varu iedrošināt, ka patiesībā viss ir pašu rokās (jeb kājās!) – kādus ceļus pats izvēlēties, pa tādiem arī brauks. Jo braukšana patiešām pārsvarā notiek tikai pa ceļiem, takām un stigām, tikai retu reizi sacensībās drīkst braukt “pa taisno”. Bet tas ir atkarīgs no tā, kur notiek sacensības. Cik es esmu piedalījies pasaules čempionātos, tur vispār ir aizliegts nobraukt no takām. Bet tas vairāk saistīts ar dabas liegumiem. Taču pēc savas pieredzes varu teikt – ja daudzviet šķiet, ka “pa taisno” ir visātrākais variants, visbiežāk tā tomēr izrādīsies ne tā pareizākā maršruta izvēle. Latvijā gan var arī novirzīties no takām, bet tad, visticamāk, uzzināsi, kā ir stiept velosipēdu uz sev pleca. Un laika ziņā būsi zaudētājs.” Turpinot stāstīt par maršruta plānošanas niansēm, Atis Heinols uzsver, ka būtiskākais ir ļoti ātri izvēlēties ceļu variantus, spēja ātri

pieņemt lēmumus. “Viss nāk ar pieredzi. Jo vairāk brauc ar karti, jo vairāk to lasi, jo vairāk spēsi vajadzīgo informāciju paturēt atmiņā. Ir jāatceras, cik izvēlētajā etapā būs taku krustojumi, pagriezieni pa labi vai pa kreisi, pa ceļam tie ir jāskaita, lai nonāktu pie kontrolpunkta. Tā ir kā leģenda rallijā, taču šajā gadījumā tai jau jābūt galvā un jāskaita līdzī. To es arī mācu saviem audzēkņiem. Svarīgākais ir tas, ka ar lēmumiem galvā ir jābūt vienu soli priekšā fiziskajām darbībām. Tas nozīmē, ka, braucot uz kontrolpunktu, jau ir jābūt skaidrībai par nākamo etapu – kurā virzienā, pa kuru taku izbrauksi no kontrolpunkta. Braucot vienu etapu, ir jābūt jau skaidram plānam par nākamo etapu. Tas velo orientēšanās ir pats būtiskākais – jāparedz savas tālākās darbības, jo apstāšanās kaut uz mirkli prasa ļoti lielu laiku. Tas nozīmē, ka, uzsākot braukšanu, atkal jāuzņem ātrums, taču tas tērē spēkus un enerģiju. Katra apstāšanās, sabremzēšanās kopsummā savāc diezgan daudz laika.”

PIEREDZE VELOSPORTĀ. CIK TĀ IR NOZĪMĪGA?

Kas ir noteicošākais – prasme orientēties vai spējas ļoti ātri braukt ar velosipēdu? “Es teiktu, ka puse uz pusi. Reiz sacensībās piedalījos kopā ar vienu ļoti spēcīgu velosportistu. Viņš brauca ļoti ātri, bet es labāk orientējos, un katru reizi mēs kontrolpunktos satikāmies! Viņš izmina divreiz lielāku līkumu, bet divreiz lielākā ātrumā. Protams, ja esi ļoti spēcīgs uz velo, tad vari sasniegt labus rezultātus, un, lai uzvarētu pasaulē, ir jābūt mazliet “atsaldētam” – tādām, kurām nav bail nesties lejā pa downhill trasēm, taču vienlaikus spēj vēl tādā ātrumā arī lasīt karti,” saka Atis, skaidrojot, ka pasaules čempionātos dalībnieku skaits ir liels, elites grupās startē ap 70 sportistiem. “Velo orientēšanās vispopulārākā ir Viduseiropā – līmeni diktē Francijas, Čehijas, Austrijas sportisti, pēdējos gados konkurenci veido arī zviedri, priecē, ka lietuvieši ļoti strauji attīsta velo



Velo orientēšanās odziņa ir pārvietošanās ātrums, līdz ar to arī spējas ātri nolasīt karti un sekot līdzi apvidum. Un, kādu ceļu izvēlēties, par tādu taciņu arī brauks.



Kā var paspēt nolasīt karti, ar velosipēdu traucoties milzu ātrumā pa meža takām? Planšete, uz kuras ir karte, kratās, vēl jāskatās uz ceļu... “Jā, tas nav viegli. Tāpēc treniņos bieži vien lietu izmantot klasiskās orientēšanās karti, kas ir sarežģītāka un detalizētāka. Tas uz treniņos redzes atmiņu, iemāca noturēt redzes fokusu uz konkrēto mērķi,” skaidro Latvijas izlases treneris Atis Heinols.



Velo orientēšanās distancē ir tādas pašas kā orientēšanās skrējienos – sprints, vidējā, garā, ar kopējo startu un stafetes. Dažreiz notiek arī iedziņas sacensības. “Atšķiras ilgums, kāds jāpavada distancē. Piemēram, vidējā distancē orientēšanās skrējienā elitē tās ir ap 35–40 minūtēm, bet velo orientēšanās tā jau ir stunda vai mazliet vairāk. Savukārt garajā distancē tās jau ir divas stundas. Un kilometrāža taisnā līnijā tad ir ap 20 kilometriem, bet realitātē tiek veikts ap 35 kilometriem. Sprints notiek gan meža apvidū, gan pilsētvidē – vecpilsētās, parkos. Pērn pasaules čempionātā distance, piemēram, gāja cauri slimnīcas vestibilam...” teic Atis Heinols. Te kadrs no 2023. gada pasaules čempionāta Čehijā, kad sprintā nācās nesties cauri vecpilsētas pagalmiem.

orientēšanos un viņiem jau ir TOP līmeņa braucēji. Bet, ko esmu secinājis no pasaules līmeņa velo orientieristiem, tad viņi galvenokārt specializējas riteņbraukšanā, bet ir ar orientēšanās iemaņām jau kopš bērnības. Jā, lai sasniegtu augstus mērķus, šobrīd vairāk tomēr ir jākoncentrējas uz riteņbraukšanu.” Tātad tas tomēr nozīmē, ka, ja gribi sasniegt augstu līmeni velo orientēšanās sportā, tad jau kopš jaunības ir nopietni jātrenējas riteņbraukšanā? “Nē, tas nav noteicošais. Manuprāt, riteņbraukšanu var uz trenēt jebkurā brīdī. Ir vairāki piemēri, kad orientierists pēc skriešanās gūtas traumas, uz kāpjot uz velo, divu gadu laikā jau sasniedzis augstu līmeni riteņbraukšanā un līdz ar to velo orientēšanās sportā. Galvenais ir pareiza treniņu metodika, konsultācijas ar velosporta treneriem. Tāpēc nav gluži tā, ka jau no bērnības jābūt pamatam velosportā. Vienkārši ir jābūt interesei par riteņbraukšanu.”

TEHNIKA. CIK BŪTISKS IR VELOSIPĒDS?

“Protams, velosipēdam ir liela loma, tie ir kādi 30–40 procenti no rezultāta,” uzsver Atis Heinols, taču tajā pašā laikā mierina, ka nevajag iegādāties vairāku tūkstošu eiro vērtu braucamo. “Velo orientēšanās sportā vajag labu velosipēdu, kas tehniski ir izturīgs un teicami pilda nepieciešamās funkcijas – pārslēdz ātrumus, ir stabila amortizācija, labas riepas, disku bremzes. Un tādi velo izmaksā ap 1500 eiro. Tiem, kas maksā jau vairākus tūkstošus, ir atšķirība svarā, ir karbona detaļas, kas samazina svaru, taču velo orientēšanās šie pāris grami rezultātu ietekmēs tikai tad, ja elitē sacentīsies par vietu pirmajā trijniekā un distancē vajadzēs iegūt pāris sekundes. Līdz tādām līmenim pietiek ar labu un izturīgu tehniku, un, ja vēl pats iemācies savu velosipēdu apkopt, tad jau šis sporta veids nemaz tik dārgs nav,” skaidro velo orientēšanās izlases treneris. Atis teic, ka pēdējā laikā vairums sportistu jau izvēlas velosipēdus ar 29 collu riteņiem, 11 vai 12 zobratu ātrumu pārslēgšanas sistēmu. “Tālais jau ir nianse. Piemēram, es, nevēloties uzņemt tik daudz triecienu mugurai, esmu izvēlējis velosipēdu ar full suspension sistēmu jeb tautā saukto “fūliti”. Tas ir pilnās piekares kalnu velosipēds ar amortizatoru rāmī, līdz ar to tas ir komfortablāks braukšanai sarežģītā apvidū. Bet tās ir nianse, kādas nav pat vajadzīgas profesionāļiem. Tur pilnībā der “cietais” rāmis, bet ar labu amortizāciju priekšējā dakšā, lai mazinātu vibrāciju un būtu vieglāk lasīt karti.”

Bet ko darīt, ja sacensībās gadās tehniskas problēmas ar velosipēdu? Vai distancē ieteicams ņemt līdzi remonta komplektu? "Es pat obligāti ieteiktu to darīt! Piemēram, pērn Eiropas čempionātā stafetē es pats to nepaņēmu un līdzi ar to iegāzu komandu. Jau distances sākumā pārsītu riepu, un sacensības beidzās. Tagad jau visi nepieciešamie instrumenti ir tik kompakti, ka tos var ielikt velokrekla kabatā. Obligāti vajadzētu līdzi ņemt seškantes atslēgu komplektu, ja gadījumā no vibrācijas, piemēram, atskrūvējas klanis. Un, tā kā riepu pārduršana gadās diezgan bieži, jābūt līdzi baloniņam ar putām, ar ko var ātri veikt remontu, jo pārsvarā jau visi brauc ar šķidrumu piepildītām bezkameru riepām. Ja ir šāds remonta komplekts līdzi, tad remonts prasīs minūti vai divas, un garajā distancē šo laiku pat var "atsist" atpakaļ. Galvenais ir jau treniņos iemācīties ātri veikt remontu."

AR CERĪBĀM PASAULĒ

Kāds līmenis ir Latvijā velo orientēšanās sportā? Ik pa laikam Latvijas velo orientieristi uzrādījuši labus rezultātus pasaules un Eiropas čempionātos, Pasaules kausa sacensībās. Kā ir tagad? "Diemžēl pietrūkst masveidīguma un līdzi ar to arī konkurences. Jā, mums ir divi, trīs spēcīgi puiši, kas sevi var parādīt augstā līmenī pasaulē, piemēram, Andris Sarkšņs, Mārtiņš Linde. Lielas cerības lieku uz jauniešiem, kurus trenēju. Ir prieks par divām spēcīgām meitenēm, jo pēc pēdējos trijos, četros gados ieguldītā darba nu jau vajadzētu parādīties atzīstamam rezultātam. Sāpīgākā joma ir sievietes, šobrīd diemžēl mums nav daudz tādu, kuras elites grupā varētu konkurēt pasaules līmenī. Taču mēģinām attīstīties, piesaistīt jaunus sportistus, trenerus. Jo, kā jau uzsvēru, orientēšanās prasmes apguvušos sportistus satrenēt braukt ar velosipēdu tā, ka tiek parādīti arī atzīstami rezultāti, var divu gadu laikā," spriež izlases treneris.

Un kādi mērķi izvirzīti Latvijas izlasei Smiltēnē notiekošajā Pasaules kausa posmā un U23 pasaules čempionātā? "Aktīvi gatavojamies, un ir cerības uz labiem rezultātiem. Mūsu sportistiem Nīdrāja meži ir labi pazīstami, tur jau notikušas vairākas sacensības. Tas ir ļoti interesants apvidus tieši velo orientēšanās ziņā, ļoti tehnisks, ar plašu taku tīklu, lielu reljefu, stāviem kāpumiem un nobraucieniem. Tiem sportistiem, kuri nepazīst šo Smiltēnes pusi, šīs sacensības būs diezgan liels izaicinājums. Bet līdzi ar to vēl interesantākas!"



Kad priekšā šķēršļi, tad nāksies izjust velosipēda smagumu.



Šajā pavasarī Latvijas sportiste Adele Balanasa ieguva sudraba medaļu Eiropas čempionātā W17 grupā, sasniedzot visu laiku labāko jauniešu rezultātu Latvijas velo orientēšanās vēsturē.



Latvijas sieviešu elites grupas sportiste Dina Zobena.



Latvijas velo orientierists Andris Sarkšņs pērn pasaules čempionātā.



Atis Heinols ar saviem audzēkņiem pirmajā gadā, kad uzsāka Siguldā trenēt arī velo orientēšanos.



PIRMO REIZI LATVIJĀ!

Teksts: JURIS VAIDAKOVŠ
Foto: WMTBOC2023 PUBLICITĀTES

ORIENTIERISTU KOMŪNA LATVIJĀ NE REIZI VIEN PIERĀDĪJUSI, KA SPĒJ IZCILI NOORGANIZĒT LIELĀKĀS STARPTAUTISKĀS SACENSĪBAS. PASAULES ČEMPIONĀTS ORIENTĒŠANĀS SPORTĀ 2018. GADĀ, PASAULES VETERĀNU ČEMPIONĀTS 2019. GADĀ, EIROPAS ČEMPIONĀTS ROGAININGĀ 2020. GADĀ, PASAULES KAUSA POSMS UN PASAULES JUNIORU ČEMPIONĀTS, UN EIROPAS JAUNIEŠU ČEMPIONĀTS ZIEMAS ORIENTĒŠANĀS SPORTĀ 2023. GADĀ – TIE IR PĒDĒJO GADU PASĀKUMI. BET NU KĀRTA PIENĀKUSI VELO ORIENTĒŠANĀS SPORTAM!

No 4. līdz 7. jūlijam Smiltēnē notiks īsti velo orientēšanās svētki. Pasaules kausa 2. posmā startēs elites vīri un dāmas, paralēli tam notiks arī U-23 čempionāts velo orientēšanās sportā, un atvērtās jeb OPEN sacensības, kur var piedalīties ikviens jauniešu grupām ir ieskaite "Young Guns series", savukārt veterāni sacentīsies "World Masters series" ieskaitē. Un šāda līmeņa MTBO sacensības Latvijas Orientēšanās federācija uzņem pirmo reizi! Paredzams, ka tās visas kopā varētu pulcēt ap 250 sportistu. Cik Smiltene ir gatava šīm sacensībām, stāsta to direktors **Gunārs Ikaunieks**.



Pasaules kausa 2. posma un U-23 pasaules čempionāta Smiltēnē mājaslapa: <https://mtbo-wcup.lv/>

"Ideja par šādu pasākumu dzima jau pirms Covid-19 pandēmijas, un sākotnēji Latvijas velo orientieristi ierosināja sacensības rīkot Madonā. Taču, apsverot visus par un pret, nonācām pie Smiltēnes – ar galveno domu pāris gadus vēlāk tur sarīkot arī pasaules čempionātu velo orientēšanās sportā, skaidro Gunārs Ikaunieks, piebilstot: "Šāda starptautiska mēroga pasākums būs arī labs stimuls velo orientēšanās sporta attīstībai Latvijā, jo tas ir pierādījis, ka jebkurš sportista panākums pasaules līmenī vai liela mēroga pasākums pašu mājās parasti dod pozitīvu pacēlumu konkrētajam sporta veidam un tā attīstībai." Kāpēc tieši Smiltene? "Tur ir velo orientēšanās sacensībām pateicīgs apvidus ar plašu taku tīklu. Otrs iemesls – izdevās vienoties ar pašvaldību par sadarbību šo sacensību rīkošanā. Pašvaldību atbalsts ir ļoti būtisks, jo, ja pašvaldība nevēlas, lai novadā notiek tādi lieli starptautiski pasākumi, tad ir ļoti sarežģīti kaut ko noorganizēt," atbild sacensību direktors. Kāds Latvijai ir labums no šo sacensību sarīkošanas? Gunārs Ikaunieks, kura vadītajā sporta bāzē "Smeceris sils" Madonā jau ir notikuši vairāki vērienīgi starptautiski sporta pasākumi, piemēram, Eiropas junioru čempionāts biatlonā, pasaules čempionāts rollerslēpošanā, Pasaules kausa posms ziemas orientēšanās sportā, Pasaules kausa kamanu sportā un citi, jau pēc pieredzes zina skaidru atbildi: "Šāda mēroga pasākumi uz reģionu atstāj pozitīvu iespaidu ne tikai vietējai uzņēmējdarbībai (sabiedriskie pakalpojumi, naktsmītnes, ēdināšana, veikali), bet arī veicina turpmākās sportiskās aktivitātes gan novadā, bet gan valstī. Ekonomiskais piensums ir jūtams uzreiz, jo sacensību dalībnieki, maksājot par naktsmītnēm un citiem pakalpojumiem, stimulē gan konkrētās pašvaldības, gan zināmā mērā arī visas valsts ekonomiku, jo nodokļi par katru pakalpojumu,

katru nopirkto lietu aiziet valsts kasē." Vai pirmo reizi rīkot tāda mēroga sacensības velo orientēšanās sportā nav liels izaicinājums? "Mums jau ir liela pieredze šādu pasākumu rīkošanā citos sporta veidos. Arī Mārtiņš Lasmanis, kurš gatavo un izplāno distances, ir ar lielu pieredzi, viņš strādājis un gatavojis distances arī Eiropas čempionātā velo orientēšanās sportā Lietuvā. Tā kā esam pilnībā gatavi uzņemt Pasaules kausa un pasaules U-23 čempionāta dalībniekus, piedāvājot kvalitatīvas sacensības," sola Gunārs Ikaunieks, aicinot skatītājus jūlija pirmās nedēļas nogalē doties uz Smiltēni un atbalstīt Latvijas velo orientieristus. "Sacensību centrs atradīsies kartinga trasē sporta kompleksā "Teperis". Sacensības meža distancēs būs Nīdrāja ezera apkārtnē, bet sprints – Smiltēnes pilsētas parkā. Velo orientēšanās ir aizraujošs sporta veids arī skatītājiem, ir sevišķi tā saldais ēdiens – stafetes ar masu startu. Skatītāji sportistiem distancē varēs sekot līdzi arī ar GPS palīdzību, bet gan sprintu, gan stafetes varēs vērot vēl TV tiešraidē TV4 kanālā!"

SACENSĪBU PROGRAMMA

- 05.07.**
14:00 sacensības sprinta distancē
- 19:00 atklāšanas ceremonija un pirmās dienas uzvarētāju apbalvošana
- 06.07.**
10:00 sacensības garajā distancē
- 07.07.**
10:00 jauktās stafetes
12:30 sacensības vidējā distancē veterāniem, jauniešiem un "Open" grupām
13:00 apbalvošana un sacensību noslēguma ceremonija

Teksts: JURIS VAIDAKOVS
 Foto: JĀNIS LĪGATS, JĀNIS ZILVERS, MAREKS GAĻINOVSKIS, LOF publicitātes,
 LOF vēstures komisijas arhīvs, ALĪDAS ĀBOLAS personiskais arhīvs

ALĪDA ĀBOLA

PIRMĀ AR PASAULES MEDAĻU



70 gadu vecumā Alīda Ābola joprojām ir aktīva orientēšanās sportā, kurā ir jau no 17 gadu vecuma.

VIŅAS PIRMAIS TRENERIS TEICIS, KA ŠO MEITENI REIZ PAZĪS VISĀ PASAULĒ. UN VIŅA VĀRDI PIEPILDĪJĀS. ALĪDA ĀBOLA IR PIRMĀ LATVIJAS ORIENTIERISTE, KURA PASAULES ČEMPIONĀTĀ IZCĪNĪJA BRONZAS MEDAĻU. TAS BIJA TĀLAJĀ 1989. GADĀ, PĒC TAM VIŅAS KONTĀ IR DAUDZAS JO DAUDZAS UZVARAS PASAULES VETERĀNU ČEMPIONĀTOS, ROGAININGOS UN PIEDZĪVOJUMU SACENSĪBĀS. LEĢENDA. TĀ DROŠI VAR TEIKT PAR ALĪDU ĀBOLU, KURA RUDENĪ SVINĒS 70. DZIMŠANAS DIENU. UN NEAPŠAUBĀMI VIŅAS STĀSTI IR TĀ VĒRTI, LAI UZKLAUSĪTU. PAR TO, KO NĀCIES UPURĒT SPORTA DĒĻ, VAI BIJIS GANDARĪJUMS PAR IZCĪNĪTO MEDAĻU, PAR TO, KĀDS BIJA ŠIS BRONZAS SKRĒJIENS, PAR AIZIEŠANU NO SPORTA UN ATKAL ATGRIEŠANOS, PAR SMAGĀKO TRAUMU UN GALU GALĀ ARĪ PAR TO, KUIROS GADĪJUMOS ALĪDA NOTEIKTI APMALDĪSIES – TAS UN DAUDZ KĀ CITA ŠAJĀ INTERVIJĀ!

KUR CITUR SPRUKT?

Esi pirmā latviešu orientieriste ar pasaules čempionāta medaļu. Ko tas tev ir devis dzīvē, un – ko tas no tevis ir prasījis?

Ja nebūtu devis, tad būtu pavisam slikti. (Smejas.) Jo prasīja diezgan daudz. Visvairāk jau, protams, cieta bērni. Bet deva arī gandarījumu, ka ne velti tas viss ticis darīts.

Bet, izņemot apziņu, ka esi pasaules čempionāta bronzas medaļniece, izņemot slavu, šī medaļa vēl ko citu ir sniegusi?

Jā, jā! (Smejas.) Man piešķīra vienreizēju stipendiju 147 rubļu apmērā, taču pašai tai nācās braukt pakāļ uz Maskavu. Labi, ka vilciena biļetes nebija tik dārgas, citādi no šīs stipendijas nekas nebūtu palicis pāri.

Šogad tev paliks 70 gadi. Tas ir daudz vai maz?

Gan daudz, gan maz. Tad, kad nekas nesāp, tad ir maz.

Vai tad ir arī, kas sāp? Visiem jau šķiet, ka tā Alīda ir azbesta vecene, ja jau tā savos gados vēl var plosīties pa mežu!

Diemžēl tad, kad biju azbesta vecene, tad savu veselību mazliet pabojāju. Viss, ar ko sāku nodarboties pēc 50 gadu vecuma – ne pavisam nebija prāta darbs. Tās piedzīvojumu sacensības daudzus gadus ar 36 stundu kontrollaiku – tās bija ārpūta slodzes! Arī rogainingi veselību nesaudzē, it sevišķi, ja pēc tiem nav laika atjaunoties.



1977. gadā Latvijā pirmo reizi notika PSRS čempionāts, un Alīda Ābola (toreiz vēl Zukule) kļuva par čempioni gan individuālajā distancē, gan ar Latvijas sieviešu komandu stafetē. "Neatceros, bet iespējams, tā bija mana pirmā uzvara PSRS čempionātā," teic Alīda, kura ar orientēšanās sportu sāka nodarboties 1972. gadā.

Bet kāda tad ir tava recepte 70 gadu vecumā vēl tā sportot?

Visa mana dzīve ir saistīta ar orientēšanos, gan ģimene, gan paziņas, gan draugi – lielākā daļa cilvēku, kurus pazīstu, nāk no orientēšanās vides. Kur man citur likties? Lai kur ietu, orientēšanās vide mani atvelk atpakaļ. Es esmu vairākas reizes mēģinājusi beigt sportot gan aktīvajos gados, gan vēlāk. Aktīvajos gados biju tik ļoti sportā, ka bērnus lielākoties audzināja mana mamma. Ar vīru vairākus gadus bijām prom no Latvijas, bērnus redzējām tik reti, ka, atbraucot mājās, jaunākais bērns pat atteicās mūs pazīt. Un tad sāku aizdomāties, vai vispār tas ir tā vērts? Taču vīrs mani tomēr kaut kā tad noturēja. Tā arī tā visa dzīve ir orientēšanās, un nekur citur man nav kur sprukt. Protams, var jau kaut ko citu darīt, bet tāpat visas aktivitātes lielākā vai mazākā mērā būs saistītas ar orientēšanos, ar aktīvu dzīvesveidu, ar mežu.

Nupat biji Skotijā. Arī sportiska aktivitāte? Protams! Sešu dienu laikā bija jānoiet 156 kilometri ar pilnīgi visu ekipējumu

plecos. Vienkārši ar māsu izdomājām doties pārgājienā pa Skotijas kalniem. Forši! Lai gan saprotu, ka manā vecumā tomēr nevajadzētu sevi tā mocīt.

ORIENTĒŠANĀS SPORTĀ NONĀCA NEJAUŠI

Tas sīkstums tevī noteikti ir tāpēc, ka esi Latgales meitene!

O, jā! Tas noteikti! Veselība man arī nāk no vecākiem! Kādreiz es par to domāju – nekas man nekaiš, esmu spēcīga, līdz 100 gadiem noteikti varētu aizvilkt. Tagad gan tā vairs nešķiet. (Smejas.) Starp citu, mana mamma ar orientēšanās sportu sāka nodarboties 50 gadu vecumā, jo kas gan viņai atlika – manus bērnus veda man līdzi uz mežu, gan pati iemācījās orientēties, gan mazbērniem iemācīja, jo man jau nebija laika to darīt. Man bija jādomā par pašas startu.

Kā var meitēns no Aglonas kļūt par pasaules čempionātu medaļnieci? Ir kāda recepte? Tā bija likumsakarība vai nejaušība?

Atskatoties uz to, cik daudz darba bija ieguldīts, tā tomēr ir likumsakarība. Vienīgi tas nāca ļoti vēlu, man tad bija jau 35 gadi. Tā jau bija praktiski pēdējā iespēja. Lai gan arī pirms tam nebija iespēju, jo PSRS izlase vienkārši nestratēja pasaules čempionātos.

Šādās intervijās klasiskais jautājums jau ir viens – kā nonāci līdz orientēšanās sportam? Iespējams, jaunās paaudzes orientieristi to pat nezina, ka tu sāki orientēties tikai 17 gadu vecumā!

Jā, tas bija diezgan vēlu. Un patiesībā līdz šim sporta veidam nonācu pilnīgi nejauši. Pārcēlāmiem uz Rīgu, jo tētis dabūja darbu Rīgas HES celtniecībā. Vidusskolas pēdējo gadu nomācījos Rīgā, man šī pilsētas dzīve šķita pilnībā garlaicīga. Taču, tā kā biju sportiska meitene, fizikultūras skolotāja ieteica aizbraukt uz VEF sporta klubu, kur viņas draudzene strādāja par slēpošanas treneri. Sāku trenēties slēpošanā, bet slēpošanas sekcija trenējās kopā ar orientieristiem. Kopā aizbraucām arī uz orientēšanās sacensībām, taču es tad no tā neko īsti nesapratu.



Žurnālistu ielenkumā. 1983. gadā Cēsu apkārtnē notika PSRS čempionāts, un Latvija uzvarēja gan sieviešu stafetē, gan vīriešu stafetē, gan kopvērtējumā. Un tieši Alīda, skrienot pēdējo etapu, nodrošināja latviešu meitenēm uzvaru.



80. gadu sākumā.



Pasaules čempionāts Zviedrijā 1989. gadā. Alīda Ābola kļūst par bronzas medaļnieci.

Bet kaut kā pamazām, taču ļoti ātri man tas orientēšanās prasmes pielēca. Un jau tajā pašā 1972. gadā, kad sāku nodarboties ar orientēšanos VEF, rudenī bija Vissavienības arodbiedrību čempionāts Sverdlovskā, un es jauniešu grupā uzvarēju! Mani tad pat nepazīna Latvijas izlases meitenes! Tā arī mans orientēšanās ceļš sākās.

Atceries pašu pirmo reizi mežā ar orientēšanās karti un kompasu? Man tā 13 gadu vecumā bija episka – sestdien pirmais treniņš, kur pirmo reizi mūžā redzēju orientēšanās karti un kompasu, svētdien jau pirmās sacensības. Viss jau būtu labi, tikai izgājām ārā no kartes, nez kāpēc šķērsojām upi, uzgājām uz šosejas un secinājām, ka esam 10 km no sacensību centra...

Ārprāts! Es gan savu pašu pirmo reizi īsti neatceros. Es tikai zinu, ka sākumā saprašanas nebija nekādas. Es tur maldījos, kaut ko uzgāju pilnīgi nejauši, bet kaut kā līdz finišam vienmēr tiku. Un tas, ka sākumā neko nesapratu, mani nesabiedēja. Protams, esmu

arī kādam skrējusi pakal, piemēram, Annai Slaviņai distancē bišķiņ "sēdēju uz astes" un par to esmu tikusi izlamāta. Kā gan citādi! Bet, šķiet, ka tad jau, kad skrēju viņai pakal, es kaut ko sapratu krietni vairāk, un man nebija bail, ka viņa mani "pametīs" mežā. Jā, saprašana pielēca ātri, taču nebija iespējas uzlabot meistarību, jo tajos laikos jau nebija arī treneru un metodikas. Vienīgais, kas mani VEF klubā kaut cik apmācīja, bija Jānis Kažemaks, kurš bija mans pirmais orientēšanās treneris. Viņš pat toreiz teica: "Nu, šo meiteni kādreiz pazīs visā pasaulē!" Es vēl tad padomāju, ka viņš pamatīgi aizmuldējies... Es šos viņa vārdus atcerējos tikai tad, kad Ungārijas daudzdienās noskrēju 1972. gada pasaules čempioni Šarlotu Monšpartu. Bet es neteiktu, ka šie vārdi man būtu nākuši līdzī. Es vienkārši toreiz to atcerējos, un nebija tā, ka pēc tam par tiem ļoti piedomātu. Man vēl bija tāds ceļš ejams līdz pasaules čempionāta medaļai. Lai gan toreiz pati biju izbrīnījies, ka man izdevās viņu apskriet, kā man tā paveicās. Droši vien tā bija arī veiksmē, lai gan, iespējams, iedeva ticību, ka es tomēr kaut ko varu.

Neparasti, ka tikai pēc pāris mēnešu orientēšanās treniņiem jau guvi pirmos lielos panākumus. Skaidrs, biji ļoti spēcīga fiziski, taču orientēšanās tomēr nav kross, karte ir jābūt lasīt! Tiesām toreiz konkurence bija tik vāja, ka visas pretinieces apskrēji?

Jā, fiziski es biju spēcīga. Bet ne jau vienmēr es visas esmu noskrējusi. Man bijuši arī tādi ieberzieni, ka esmu raudājusi un teikusi – viss, vairs nekad mūžā neorientēšos! Tā ir bijis daudzas reizes. Ne jau visus mačus vinnēju pēc kārtas! Savulaik Latvijas mačos pat bija tāds paradokss – ja uzvarēju, tad ar vismaz desmit minūšu atārvienu, ja ne, tad finišā biju kaut kur pa vidu. Vienkārši tad vēl nemācēju tehniski nostrādāt pilnīgi visu distanci, es vispār sākumā vairāk skrēju pēc "čuja" un intuīcijas, kaut kur vēl piepalīdzēja veiksmē. Mēs tad pat nemācējām analizēt distanci! Atceros, kā pati sāku sevi mācīt lasīt karti skrienot. Tagad, šķiet, bērni to iemācās jau uzreiz. Es to sāku mācīties, kad man bija pāri par 20 gadiem! Mums tad nebija bāzes, uz kā pamatiem varētu sev būvēt stabilu meistarību. Kāda vēl kļūdu analīze? Atceros, ka reiz ar PSRS izlases puīšiem pēc finiša runājāmie, es stāstīju, ka skrēju tur un tur, viņi jautāja, lai to parādu kartē, bet es pat to nespēju, jo vienkārši nezināju, kur kartē skrēju. Un viņi tad mani sāka mācīt, ka vispirms jāizvēlas etapa varianti, tad kartē jāseko līdzi, kur skriet. Vēlāk jau mans vīrs Rūdolfs Ābols, kurš bija mums treneris, sāka mācīt par punktiem, kas



Pasaules veterānu čempionāts 2019. gadā. Starta vidējā distancē. Pēc ļoti neveiksmīga distancē sākuma Alīda tomēr spēja finišēt pirmā.

un kā jādara distancē, izskaidroja orientēšanās baušļus. Bet tas viss jau nāca vēlāk. Lai gan – kāda klausīšana, ja treneris ir pašas vīrs. (Sirsnīgi smejas.)

ILGAIS CEĻŠ KĀPĀS... NĒ, LĪDZ MEDAĻAI

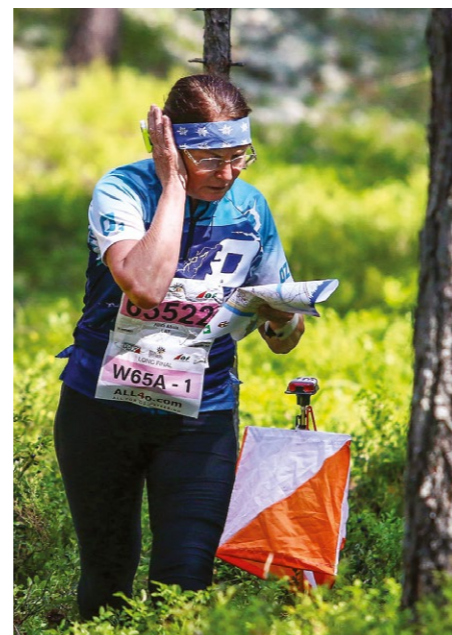
Interesants ir vēl kāds neparasts fakts – tiki iesaukta padomju armijā, kur nodienēji trīs gadus.

Jā, tas bija vīra nopelns, viņš kā armijas treneris vāca orientēšanās komandu. Īsti pat neatceros, kāds armijas vadītājs bija mērķis, bet skaidrs bija tas, ka viņi nesaprata, ka sporta orientēšanās tomēr ir atšķirīga no orientēšanās militārām vajadzībām. Bija pat tādi kuriozi – mēs kā PSRS izlase Maskavā saņēmām ekipējumu, un sievietēm sarakstā bija paredzēti pat binokļi un ādas svārkī! Vai nu vadība patiešām vispār nesaprata, kas orientēšanās ir par sporta veidu, vai arī apzināti sarakstā iekļāva šīs lietas, lai pēc tam tās "norakstītu" savām personiskām vajadzībām, jo, protams, ne mēs to binokļus ņēmām, ne "kožannuju jubku". Bet cirks tur bija liels.

Ilgu laiku dienēji Ungārijā...

Jā, tas bija ar nolūku, jo bija ieplānots, ka PSRS izlase pasaules orientēšanās čempionātā debitēs 1983. gadā Ungārijā, un tika mērķtiecīgi gatavota komanda šim sacensībām. Divarpus gadus trenējāties Ungārijā, bijām izskrējuši tās mežus krustu šķērsu. Diemžēl kaut kādu iemeslu dēļ PSRS vēl netika uzņemta Starptautiskajā Orientēšanās federācijā (IOF), un mēs uz šo

čempionātu netikām. Bet es šīm sacensībām biju ļoti gatava gan fiziski, gan orientēšanās ziņā, jo Ungārijas apvidi man bija ļoti pazīstami... Paliku ar garu degunu, un tad iestājās pirmais lielais pārdomu brīdis – ko darīt tālāk, vai turpināt nodarboties ar orientēšanos. Tomēr trīs garus gadus bijām prom no mājām, no bērniem. Man tiešām bija ļoti žēl mūsu bērnu, jo prom taču bijām abi ar vīru. (Smagi nopūšas.) Bet kaut kā saņēmemos un turpināju. Tikai 1986. gadā PSRS beidzot uzņēma IOF, un jau nākamajā gadā izlase debitēja pasaules čempionātā. Es gan toreiz uz Franciju neaizbraucu, un paldies dievam, ka tā, jo diez vai es tur kaut ko būtu spējusi parādīt – man tā zeme bija pilnīgi sveša, es nekad nebiju Francijā orientējusies. Un 1989. gada pasaules čempionāts Zviedrijā bija pēdējā iespēja. Tam gan mēs nopietni gatavojāmies, treniņiem veltījām visu, kas vien bija iespējams. Paši par saviem līdzekļiem braucām uz Zviedriju un trenējāties, paši uz savu roku meklējām tur visdažādākos mačus, kur piedalīties. PSRS pat nesūtīja izlasi uz Zviedriju uz čempionāta oficiālo treniņometni, mēs paši pieteicāmies un aizbraucām! Braucām ar savu mašīnu... Un, paldies dievam, Zviedrijā pasaules čempionātā bija man pateicīgs apvidus. Tur gan var teikt, ka man palaimējās, jo, ja skrējiens notiktu lielākos akmeņos, tad nekas labs nesanāktu. Man vienkārši nebija tik lielas tehniskās sagatavotības, lai tādos ekstrēmos apvidos orientētos. Atceros vēlāk savu pirmo reizi akmeņainā apvidū – es taču tur neko nesapratu, šķita, ka vairs nemāku



"Ir jāskrien ar vēsu galvu. Tiklīdz sadomājos, ka nu tik būs, tā noteikti pieļāvu kādu kļūdu," atzīst pieredzējusi orientieriste.

orientēties! Jutos, kā būtu iedzīta zemē! Viss vienos lielos akmeņos, nesaproti, kurš iezīmēts kartē, kurš ne, un kur es vispār atrodos, pie kā "piesieties"...

BRONZAS SKRĒJIENS UN TĀ PĒCGARŠA

Atceries savu pasaules čempionāta bronzas skrējienu?

Jā, to es labi atceros! Un labi atceros arī situāciju pirms čempionāta. Vairākus gadus domājām, kāpēc mēs tiem ārzemniekiem visu laiku tomēr zaudējam. Nevarējām īsti atrast iemeslus, kas ir tas, kā mums pietrūkst. Varbūt mēs nepareizi trenējāties, varbūt mums vajadzēja vairāk trenēties apvidū, varbūt vajadzēja vairāk kaut kādus tehniskos treniņus... Un pirms paša čempionāta Zviedrijā sabraukušajiem dalībniekiem bija treniņsacensības, arī tajās biju vai nu pietā, vai astotā... Nu, blāviens! Kā ar viņām var cīnīties? Turpat pie līderēm vien esmu, bet visu laiku kaut kas pietrūkst! Un varbūt tāpēc pašā pasaules čempionātā biju ļoti mierīga, jo sapratu, ka varu mēģināt dabūt no sevis ārā visu, ko protu un varu, bet neko vairāk. Varbūt tas mani mazliet psiholoģiski atslābināja un neļāva pacelt degunu debesīs, ka nu tik būs! Arī kvalifikācijā es savā grupā biju tikai ceturta, padomāju, ka būs labi, ja finālskrējiens notiktu labāko desmitniekā, bet pirms paša mača vēl padomāju, ka vēl labāk būtu, ja tiktu pirmajā sešiniekā. Kad devos uz startu, skrienot pa treniņpoligonu, viss pinas, spēka nav, kājas mikstas, paskriet nevaru, pat riebas ieskatīties kartē... Domāju, viss – man nekas nesanāks! Taču, nostājoties

starta koridorā, paskatījos uz to ceļu un padomāju – nu nekas, paskriešu pa ceļu kādu gabaliņu, bet, kad tikšu mežā, gan jau viss būs labi! Un tā arī aizgāja. Sākumā gan mazliet sabremzējos, atceros, ka bija jāskrien pa grāvjiem, taču nokoncentrējos, visus grāvjus pareizi saskaitīju... Vienā etapā gan pieļāvu kļūdu. Pārskrēju pāri ceļam, punkts bija uz nogāzes pie akmens, taču pēkšņi sapratu, ka neko vairs nesaprotu. Ka esmu apjukusi pilnībā, ka neesmu "piesējusies" un īsti nezinu, vai virziens paņemts ir precīzs un kur tieši atrodos. Ko es darīju? Griezos riņķī un skrēju atpakaļ kādus varbūt 400 metrus līdz vietai, kur es skaidri zināju, kur esmu. Un pēc tam jau viss bija kārtībā.

Un kā bija, vai sākotnējais virziens izrādījās pareizs?

Aptuveni, jā. Pilnīgās auzās jau negāju. Taču man tobrīd pazuda pārliecība un iestājās apjukums, tāpēc griezos atpakaļ. Iespējams, ka pazuda koncentrēšanās, ka kaut ko jau biju sadomājusies. Bet tā man ir bieži, kad distancē sadomājos un sataisu auzas. Man pat tagad tā ir, kā iedomājos "o, cik labi man šodien iet!", tā uzreiz ir kļūda!



2015. gads. Otrā vieta savā vecuma grupā supersmagajā un pasaulē populārā ultramaratonā skrējienā apkārt Monblānam "Ultra Trail du Mont Blanc" 100km distancē. Un tas 61 gada vecumā!



Kārtējais augstākais goda pjedestāls pasaules veterānu čempionātā. Šoreiz 2019. gadā garajā distancē.



Viena no Alīdas Ābolas kaislībām ir kalni.

Dobeles Dzirnavnieks

PAMATĪGIEM STARTIEM

www.dzirnavnieks.lv



Vai Alīda Ābola savos ziedu laikos varētu konkurēt ar šī brīža orientēšanās zvaigznēm? "3000 metru distancī skrēju dažas sekundes virs 10 minūtēm, bet maratonu, īpaši tam negatavojoties un skrienot sava prieka pēc, esmu noskrējusi trijās stundās un 16 sekundēs," teic Alīda. Salīdzinājumam – pirmi diviem gadiem Sandras Grosbergas personiskais rekords 3000 metros bija 10:13:40, bet Latvijas rekords maratonā sievietēm ir Jeļenas Prokopčukas sasniegtais 2:22:56.

Katra orientierista klasiskais stāsts... Atceros, ka Pasaules veterānu čempionātā Bumbukalna mežos tev bija līdzīgi. Vidējā distancē sākumā "norakies" tā, ka biji tikai septītā, taču saņēmies un uz beigām tomēr spēji izraut uzvaru. Ak, jā! Tur bija pilnīgi tas pats. Kļūdījies tik elementāri, vienkārši nenokontrolēju, kurā vietā šķērsoju stigu. Un viss, pamatīgi "aizpeldēju". Tā ar mani ir... Piemēram, atgriezoties pie Zviedrijas, toreiz pasaules čempionātā es biju tā, kas iegāza komandu stafetē! Visi cerēja, ka savā pēdējā etapā

no ceturtais vietas komandu uzvilksu līdz medaļām, bet es nolaidu uz piekto vietu... Starp citu, toreiz dzirdēju runas, ka izlases vadība pat neesot gribējusi mani pieteikt startam individuālajā distancē, bet pataupīt tikai stafetēm. Nu tas gan būtu bijis krahs! Lai gan zināmā mērā viņi jau domāja pareizi, jo pati jutu, ka stafetē fiziski man vairs nebija jaudas. **Bet tu tomēr izcīnīji Padomju Savienībai pirmo medaļu pasaules čempionātā, noteikti jau izlases vadība pievēra acis uz nosacīto neveiksmi stafetē...**

Vispār bija jūtams, ka viņi nemaz tik ļoti nepriecājās par manu medaļu. Viņi būtu bijuši daudz priecīgāki, ja uzvarētu kāda krieviete, nevis baltiete. Arī krievu sportisti no izlases baigi nepriecājās. Vismaz es to viņu prieku nemanīju. Es pat neatceros, vai vadība vispār mani apsveica? Nē, tas man nav prātā. Toties atceros, ka latvieši gan visi bija priecīgi un mani apsveica!

Kādas bija tevis pašas emocijas pēc šīs vēsturiskās medaļas?

Pieņemu lēmumu beigt. Man izlases vadība prasīja, vai vēl turpināšu trenēties, es atbildēju, ka, protams, ne!

Tā vienkārši?

Jā! Izlēmu beidzot pievērsties ģimenei.

Nebija pat gandarījuma?

Droši vien, ka bija. Bet es to neatceros, jo man bija pamatīgs murgs dopinga kontrolē. Es biju izdzērusi tik daudz ūdens, ka pat acis aizpampa, taču tik un nevarēju nodot analīzēm nepieciešamo. Izdzēru kādus trīs litrus, taču ne... Domāju, ka tas stress dopinga kontrolē mani iztukšoja tā, ka nomāca prieku par medaļu. Jā, pēc medaļas bija gan gandarījums, gan iestājas atslābums. Jo tas viss līdz tam man bija tik daudz prasījis... Nesajutu motivāciju turpināt. Arī tāpēc, ka tā tomēr bija PSRS izlase, bet tas bija jau 1989. gads, kad gaisā virmoja brīvības vēsmas. Baigi drošā jau es arī nebiju, ar Latvijas karodziņu rokās pa čempionāta teritoriju pastaigāju, taču uz pjedestāla ar Latvijas karogu gan neuzkāpu. Kaut kur jau tās režīma iedzītās bailes bija. Un tas nomāca, nebija tāda pacilājuma, kā varbūt gribētos. Drīzāk jau bija – fū, beidzot darbs ir izdarīts, ne velti šos 18 gadus esmu tā cīnījusies.

Bet vismaz beigu beigās izdevās saprast, kāpēc tās ārvalstu orientieristes vienmēr bija mazliet ātrākas un labākas?

Jā, gan! Vismaz manā pieredzē radās pārlicība, ka mēs nedaudz par lēnu skrienam apvidū. Tāpēc es centos pēc iespējas vairāk intervālu treniņu veikt tieši apvidū, pa mežu, lai arī cik grūti tas būtu skrienams. Šādi skrēju arī "Magnētos". Un otra lieta – kartes lasīšanas un uztveršanas ātrums, tas mums pietrūka.

UN KUR GLABĀJAS MEDAĻAS?

Aizgāji no orientēšanās gan ģimenes dē, gan vairs nejusti stimulu pārstāvēt PSRS izlasi. Un tad Latvija atguva neatkarību, Latvijas Orientēšanās federāciju uzņēma Pasaules Orientēšanās federācijā, un tu atgriezies sportā.

Jā, mani pierunāja. Taču lielas cerības par augstu rezultātu uz mani pat nevarēja likt, jo man jau bija piedzimis trešais bērniņš. Tai pašā laikā 1992. gadā Ziemeļvalstu čempionātā izcīnīju otro vietu.

Un nākamajā gadā Latvijas izlase debitēja pasaules čempionātā ASV un tev bija tikai 36. vieta...

Es tur pārdegu... Patiesībā man nevajadzēja doties, jo nebiju īpaši gatavojusies, taču tā bija Latvijas izlase, pirmais pasaules čempionāts brīvai Latvijai, tāpēc piekritu braukt. Protams, uz vecās trenētības bāzes kaut kāda fiziskā forma man jau bija, bet... Es psiholoģiski pārdegu.

Tagad aktīvi startē arī pasaules veterānu orientēšanās čempionātos, pasaules un Eiropas rogaininga čempionātos. Vai vispār pati zini, cik medaļu tev ir pasaules un Eiropas čempionātos?

Neko es nezinu!

Es mēģināju kaut vai saskaitīt tavas zelta medaļas pasaules veterānu orientēšanās čempionātos, bet, šķiet, neveiksmīgi, jo apmaldījies pie astoņām.

Ne visos pasaules veterānu čempionātos esmu startējusi, un zinu, ka ne visos tiku pie medaļām. Neatceros, kurā gadā tas bija, bet atceros, cik smagi "iekritu" Norvēģijā. Protams, klasiski – deguns gaisā, nu tik visas apskriešu, nu tik būs – bet beigās, šķiet, paliku astotajā vietā. Protams, pārdzīvoju, jo pa šiem gadiem kaut kāda godkāre jau bija iedzinusies galvā – ja skrienu, tad jāskrien labi, tā, lai pašai nebūtu kauns. Bet tur gan bija pamatīgs kauns. Nē, es tiešām neesmu skaitījusi savas medaļas.

Kur tu glabā savas medaļas un balvas?

Ah... Nekur! Man tās nav ne sistematizētas, ne sakārtotas. Es pat vienreiz daļu izmetu miskastē, taču vīrs tās izvilka ārā. Kur viņš pēc tam tās lika, nezinu.

Noteikti noslēpa, lai tu vēlreiz neizmestu!

Bet man tās tiešām nevajag! Bērniem jau tikai rūgtums palicis no maniem sportošanas laikiem. Nu labi, tik traki gluži nav, viņi tagad ir pieauguši cilvēki un lieliski saprot, ko un kāpēc es toreiz darīju. Tagad jau bērniem ir gandarījums, bet tajos laikos viņiem tās manas medaļas nu nekādi nebija vajadzīgas. Viņiem vajadzēja mammu.



Šopavas ar Alīda ar mūsu devās sešu dienu pārgājienā pa Skotijas kalniņiem.

Osveikals
Lai skrietu ar pārlicību
www.osveikals.lv

**VISS NEPIECIEŠAMĀIS
TAKU SKRIEŠANAI,
ROGAININGAM UN
ORIENTĒŠANĀS SPORTAM**



Struktoru iela 7, Rīga / Tālrunis: 26115581



"Stirnu buka" distancē.

Toties pasaules čempionātā izcīnītā balva – skaists kokgriezums – ir drošā vietā, Latvijas Sporta muzejā.

Jā, ilgu laiku stāvēja noputējusi man plauktā. Kam man tādu vajag, kur bērni liks, tāpēc nodevu muzejā.

SKRĒJIENS APKĀRT MONBLĀNAM UN CITAS DULLĪBAS

Maz kas to zina, bet orientēšanās un rogainingi jau nav vienīgais, kur skrien. Tavā kontā ir pat otrā vieta savā vecuma grupā supersmagajā un pasaulē populārājā taku ultramaratona skrējienā apkārt Monblānam "Ultra Trail du Mont Blanc" 100 km distancē. Un tas 2015. gadā, 61 gada vecumā!

Pirmo reizi Monblānu skrēju jau 2009. gadā. Toreiz fiziski biju daudz gatavāka nekā otrajā reizē, tikai tieši pirms izbraukšanas sasilimu. Vispār man augsta temperatūra ir bijusi tikai pāris reizes mūžā, un tā bija viena no tām reizēm, kad man bija tuvu 40 grādiem. Tad mammīte man vakarā sadeva karstas tējas, pabāza zem daudzām segām, un no rīta jau biju vesela. Taču tik fiziski vāja, ka es pat negribēju braukt, vājums bija tik liels, ka knapi pastaigāt varēju. Taču bijete nopirkta, izlēmu, ka aizbraukšu vismaz Alpus apskatīt, pasaulējošos, kamēr draugi skrien. Ieradāmie, visi devās reģistrēties skrējienam un pierunāja arī mani iet līdzī – vismaz

VISPĀR MAN AUGSTA TEMPERATŪRA IR BIJUSI TIKAI PĀRIS REIZES MŪŽĀ, UN TĀ BIJA VIENA NO TĀM REIZĒM, KAD MAN BIJA TUVU 40 GRĀDIEM.

piemiņai suvenīrus un dalībnieka numuru saņemšu. Aizgāju, kaut tāpat zināju, ka neskriešu. Bet starta dienā mūsu kompānija pierunāja mani pavadīt viņus līdz uz starta vietu. Aizdevos, bet nez kāpēc paņēmu līdzī visu skriešanai nepieciešamo. Un tad mani pierunāja nostāties arī uz starta – varēšu tad izbaudīt starta atmosfēru. Nostājos, un gaisotne patiešām bija fantastiska! Nu, labi, ja jau tik tālu esmu tikusi, tad mazliet arī paskriešu, sastādīšu savai draudzenei kompāniju pāris kilometru un tad stāšos malā. Pēc 20 noskrietajiem kilometriem man kaut kā iepatikās skriet, ka nolēmu turpināt. Tiku līdz 70. kilometrā Trientā, pamatīgi izbesījusies par to, ka biju aizmirsusi paņemt

līdzī dzeramo un ēdamo. Kontrolpunktā pamatīgi paēdu, sadzēros kafiju, jo tā jau bija nakts, bet no tās kafijas sajutos tik slikti, taču vēl jāskrien tik daudz, vēl veseli 30 kilometri... Nē, nolēmu izstāties. Man jau nogrieza laika reģistrācijas uzlīmi no numura un teica: viss, tagad gaidi autobusu līdz finišam. Un cik ilgi jāgaida? Četras stundas! Ak dievs, kāda es stulbene – nodomāju – nu, kāpēc izstājos, es taču pa to laiku pati būtu aizskrējusi līdz finišam! Un pēc vairākiem gadiem piedalījos vēlreiz. Vajadzēja distanci pabeigt, citādi tas bija tāds kā neizdarīts darbs. Starp citu, pirmajā reizē, kad izstājos, 70. kilometrā man bija krietni labāks rezultāts nekā tajā gadā, kad izcīnīju otro vietu.

Nevar nepieminēt kalnos iešanu, pie Kristapa Liepiņa esi apguvusi pat klinšu kāpšanu... Savu sapni par uzkāpšanu Monblānā un Elbrusā esi īstenojusi? Monblānā tā arī neesmu uzkāpusi un laikam jau arī šo sapni neīstenošu. Drīzāk aizbraukšu uz Nepālu, es gribu aiziet līdz Everestā bāzes nometnei, lai izbaudītu, kāda gaisotne valda vietā, no kurienes visi sāk kāpienu pasaulē augstākajā virsotnē. Es jau reiz biju Himalajos, biju aizgājusi līdz Anapurnas ABC bāzes nometnei. Toreiz vēl bija paredzēts kāpiens 6000 metru augstā virsotnē, es gan tomēr negāju, bet puiši Kristapa vadībā gan uzkāpa. Interesanti, ka līdz pašai virsotnei viņiem līdzī gāja arī suns, kas dzīvojas bāzes nometnē. Viņiem to pa ceļam nācās barot, bet, kad piekusa, tad šķērsām nogūlās uz takas priekšā visiem...

Vēl viens no taviem hobijiem bija piedzīvojumu sacensības. Bet vienas no tām tev beidzās ar trim nedēļām slimnīcā... Jā, tas bija ekstrēmi. Tas notika Polijā. Vispār, es nezinu, kur tik stulbs cilvēks kā es var būt! (Smejas.) Satiku Rīgā veikalā Jāni Blanku, viņš: "O, Alīda! Kā reiz! Mums tieši vajag

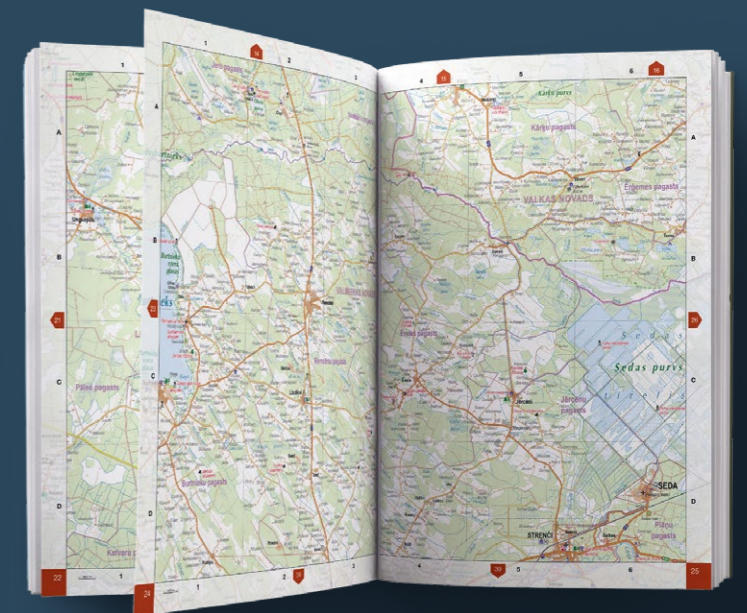
vienu cilvēku uz piecu dienu piedzīvojumu mačiem Polijā!" Atbildu, vai viņš traks, vai viņš vispār zina, cik man gadu, kādas vēl piecu dienu piedzīvojumu sacensības?! Jā, bet neesot neviena cita, kas būtu ar mieru piedalīties, visas dāmas ir jau atteikušas. Nu, labi, nācās piekrist. Bet, protams, mači bija ļoti smagi, uzreiz jau atpalikām no līderiem, taču es nebiju komandas enkurs. (Smejas.) Līdz trešajā dienā, kad braucām ar riteņiem, ceļā izskrēja suns. Braucām no kalna, ātrums bija ap kādiem 40 km/h, un tas suns metās tieši man virsū. Kritu, un viss beidzās slimnīcā. Man ķivere pat bija sasprāgusi no trieciena. Jā, kaut kur sargeņģelis man stāvēja klāt...

APMĀLDĪTIES SĒŅOJOT? MIERĪGI!

Esi arī kaislīga sēņotāja. Bet pēc savas pieredzes zinu, ka sēņu laikā skriet pa mežu ir... maigi sakot, bīstami mentālajai veselībai. Redzot tos baraviku klājumus, kuriem nākas paskriet garām, prātā var iestāties īssavienojums. Kā ir tev? Man ir asinīs – ja ieeju mežā ar karti un kompasu rokās, tad koncentrējos tikai distancei. Es laikam arī tajā ziņā esmu mazliet

aptaurēta... Pat sēnes mani nevar atraut no skriešanas! Pēc finiša gan mēģinu atcerēties, kurā vietā distancē redzēju baravikas, bet ne vienmēr tas izdodas. Tomēr man ir viens cits stāsts. Tas bija sen, "Meridiāna" seriālā distancē ieradzīju skaistus brieža ragus. Protams, skrēju tālāk, jo es taču esmu distancē, par spīti tam, ka tie taču nebija nekādi svarīgie mači. Taču pēc pārsimts metriem padomāju – nu, nē, vai tiešām šādam atradumam skriešu garām? Griezoz atpakaļ un tā arī ar rāgiem rokās finišēju. Vēl tagad tas rags man ir mājās. Bet sēņu dēļ gan es neapstājos. Vienreiz rogainingā Mordangā bija pilns ar baravikām un apšu bekām, citas komandas lasīja, bet mēs gan ne. Bet man, orientieristei, būt sēņotājai ir viena liela problēma – ja man nebūs līdzī karte un kompass, es obligāti apmaldīšos!

Tiešām? Tik pieredzējusi orientieriste vispār spēj mežā arī apmaldīties? Jā! Sēņojot svešā mežā – viennozīmīgi! Arī pazīstamā mežā esam ar mūsu apmaldījušās tā, ka bija jāzvana znotam, lai brauc mūs meklēt! (Smejas.)



Jaunākais karšu krājums par visu Latvijas teritoriju!



ATBALSTS SAVĒJIEM

Teksts: JURIS VAIDAKOVS
Foto: MAREKS GAĻINOVSKIS/FOTOMAN.LV

ORIENTĒŠANĀS SPORTĀ NEKAD NAV APGROZĪJUŠĀS LIELAS NAUDAS UN SPONSORI RINDĀ NESTĀV, LAI TIKTU PIE IESPĒJAS ATBALSTĪT ORIENTIERISTUS. TAČU IR ARĪ UZŅĒMUMI, KURI GATAVI PALĪDZĒT ORIENTĒŠANĀS SPORTAM, UN VIENS NO LOF ATBALSTĪTĀJIEM IR RADOŠĀ TIPOGRĀFIJA "DIGITĀLĀ PELE".

Orientēšanās karšu drukāšana, sacensību dalībnieku numuri, reklāmkarogi, treniņnometnes bērniem un pat vērtīgas balvas sacensību uzvarētājiem – tāds ir "Digitālās peles" atbalsts. Bet kāpēc tieši orientēšanās? "Laikam jau tāpēc, ka orientieristu saime

man ir ļoti tuva. Es vienkārši zinu, cik grūti ir noorganizēt sacensības, cik tas izmaksā, un, ja mums kā uzņēmumam ir iespēja atbalstīt finansiāli, kāpēc gan ne? Manuprāt, tas ir ļoti forši!" atbild Edgars Sparāns, "Digitālās peles" projektu vadītājs.

Edgars jau no astoņu gadu vecuma ir nodarbojies ar orientēšanās sportu, turklāt augstā līmenī – bijis Latvijas jauniešu un junioru izlasēs gan vasarā, gan ziemā. Viņš ir izcīnījis arī vairākas medaļas Eiropas jauniešu un junioru čempionātos, uzvarējis pasaulē lielākajās jauniešu stafesu sacensībās. "Kad sāku iet skolā, uz klasi atnāca orientēšanās trenere Iveta Holcmane un pastāstīja, ka ir tāda orientēšanās, ka tur varēs skriet pa mežu. Pieteicos un jau pirmajā dienā mežā dabūju slāpjas kājas. Tas man tik ļoti patika! Pa mežu skriet šķita daudz interesantāk nekā bumbu mētāt, jo pirms tam gadu trenējos basketbolā. Tā es kļuvis par orientieristu," atceras Edgars. Taču 21 gada vecumā viņš no orientēšanās sporta aizgāja, jo bija izvēles priekšā – sports un cīņa par finansiālu izdzīvošanu vai profesionāls amats, tā pašam sev nopelnot iztiku. Nolēmis kedas kārt vadzī, Edgars Sparāns apguva grafiskā dizainera profesiju un kā maketētājs uzsāka darbu tipogrāfijā "Digitālā pele". "Toreiz Latvijā praktiski bija tikai viena tipogrāfija, kas specializējās orientēšanās karšu drukāšanā, līdz ar to nebija konkurences. Sākot darbu drukas nozarē, ieteicu mūsu uzņēmumam iesaistīties šajā tirgus nišā, tā piedāvājot konkurētspējīgu cenu. Ar laiku sapratām, ka, ja jau drukājam orientieristiem kartes, ja jau viņi ir kļuvuši par mūsu pastāvīgiem klientiem, tad mums vajadzētu viņiem dot arī ko atpakaļ. Tā kļuvām par LOF rīkoto sacensību atbalstītājiem," skaidro Sparāns. Paralēli darbam tipogrāfijā Edgars pievērsās arī video filmēšanai. Tieši viņš visbiežāk veido video sižetus no orientēšanās sacensībām, viņa video ir tik dzīvi, tik reāli, turklāt viņš, filmējot distancē, mežā ar videokameru rokās spēj izskriet līdz elītes sportistiem! "Kaut kāda fiziskā forma man vēl ir saglabājusies," smeļ Edgars, kura video operatora talantu novērtējusi arī Starptautiskā Orientēšanās federācija

IOF organizētajās pasaules mēroga orientēšanās sacensībās Edgara Sparāna pārziņā ir video tiešraides un video sižeti, filmējot ar dronu.

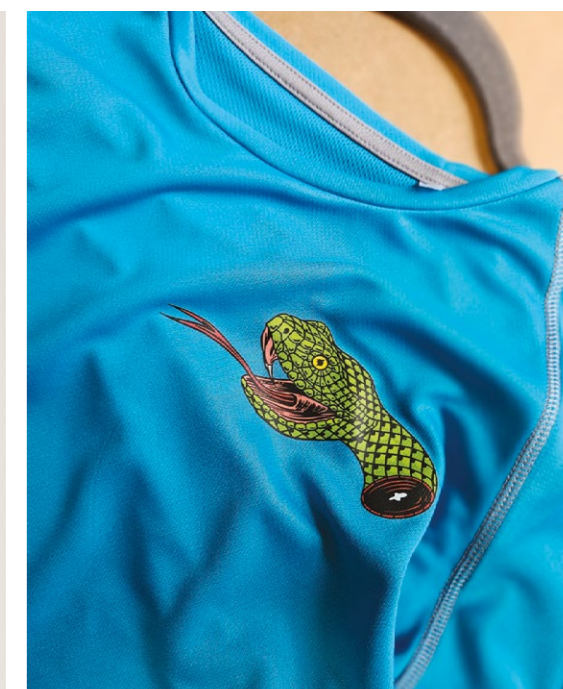


Kā to var izdarīt, ar kameru rokās un filmējot? Izrādās, ka Edgars pats savulaik bijis Latvijas jauniešu un junioru izlasē orientēšanās sportā, tāpēc skriešana viņam nav sveša. Tikai šoreiz kartes un kompas vietā viņam ir videokamera.

(IOF), un nu latvietis iekļauts komandā, kas nodrošina Pasaules kausu un pasaules čempionātu sacensību tiešraides. "Laikam jau mani pamanīja un novērtēja tāpēc, ka es kā orientierists saprotu "drēbi". Es saprotu, kas un kā orientēšanās sacensībās ir jāfilmē, es darbojos ar domu – filmēt tā, kā man pašam patīktu kā skatītājam, ko es kā skatītājs visvairāk gribētu redzēt," skaidro Edgars. IOF tiešraizi komandā ir seši cilvēki, un Edgara pārziņā ir filmēšana ar dronu. Šopavasār Pasaules kausa 2. posma

sacensībās Dženovā Edgaram pat gadījās pamatīgs kuriozs. "Drons satriecās ar kaiju! Man vajadzēja filmēt sacensību beigu kadru, lidojot prom no arēnas. Un tieši tobrīd kaija nolēma uzbrukt dronom, mēģinot to noķert. Kaija bija tieši kadrā, producents pat sauca, ka kaija aizsedz visu skatu... Patiesībā sanāca izcilis kadrs!" smejas Edgars, sakot, ka, lai filmētu šādas sacensības, viņš ir nokārtojis visas iespējamās kategorijas un licences lidojumiem ar dronu, kā arī nepieciešamo OCTA apdrošināšanu, kas ir krietni lielāka

nekā automašīnām. "Bet kā filmētājam IOF sacensībās un citos pasākumos man darbu tagad ir tik daudz, ka sāk palikt par grūtu to apvienot ar darbu "Digitālajā pelē". Taču joprojām darbošos, lai uzņēmums turpinātu atbalstīt orientieristus," uzsver Edgars. Bet, kāpēc viņam to vajag? "Pateicoties tieši orientēšanās sportam, esmu nokļuvis tur, kur esmu tagad, sāku filmēt, pateicoties tieši orientēšanās sportam. Tagad es gribu dot atpakaļ. Šādā veidā es mēģinu pateikt paldies par to, ko man dzīvē ir devusi orientēšanās. Atbalstot orientēšanos, mūsu uzņēmums zināmā mērā palīdz bērniem un jauniešiem īstenot viņu sapņus un mērķus," atbild Edgars Sparāns un piebilst: "Es nesaprotu tos orientieristus, kuri, kļuvuši par uzņēmējiem, lielu uzņēmumu īpašniekiem, tomēr neatbalsta orientēšanās sportu! Jo patiesībā, visticamāk, tieši orientēšanās izveidoja viņu dzīves ceļu, un, kāpēc tagad neatdot atpakaļ? Lielam uzņēmumam daži tūkstoši eiro gadā taču nav nekas, bet tas ir nozīmīgs ieguldījums orientēšanās atbalstam! Kur problēma palīdzēt savējo videi?"



UNISEX SPORTA KREKLI AR APDRUKU



Plaša kreklu izvēle, draudzīgas cenas!
Koša un noturīga apdruka!

www.digitalapele.lv

**DIGITĀLĀ
PELE**

PASAULES ČEMPIONĀTS GLE ZNAINAJĀ ŠVEICĒ

SANDRA GROSBERGA PAVISAM TUVU LABĀKO SEŠINIEKAM

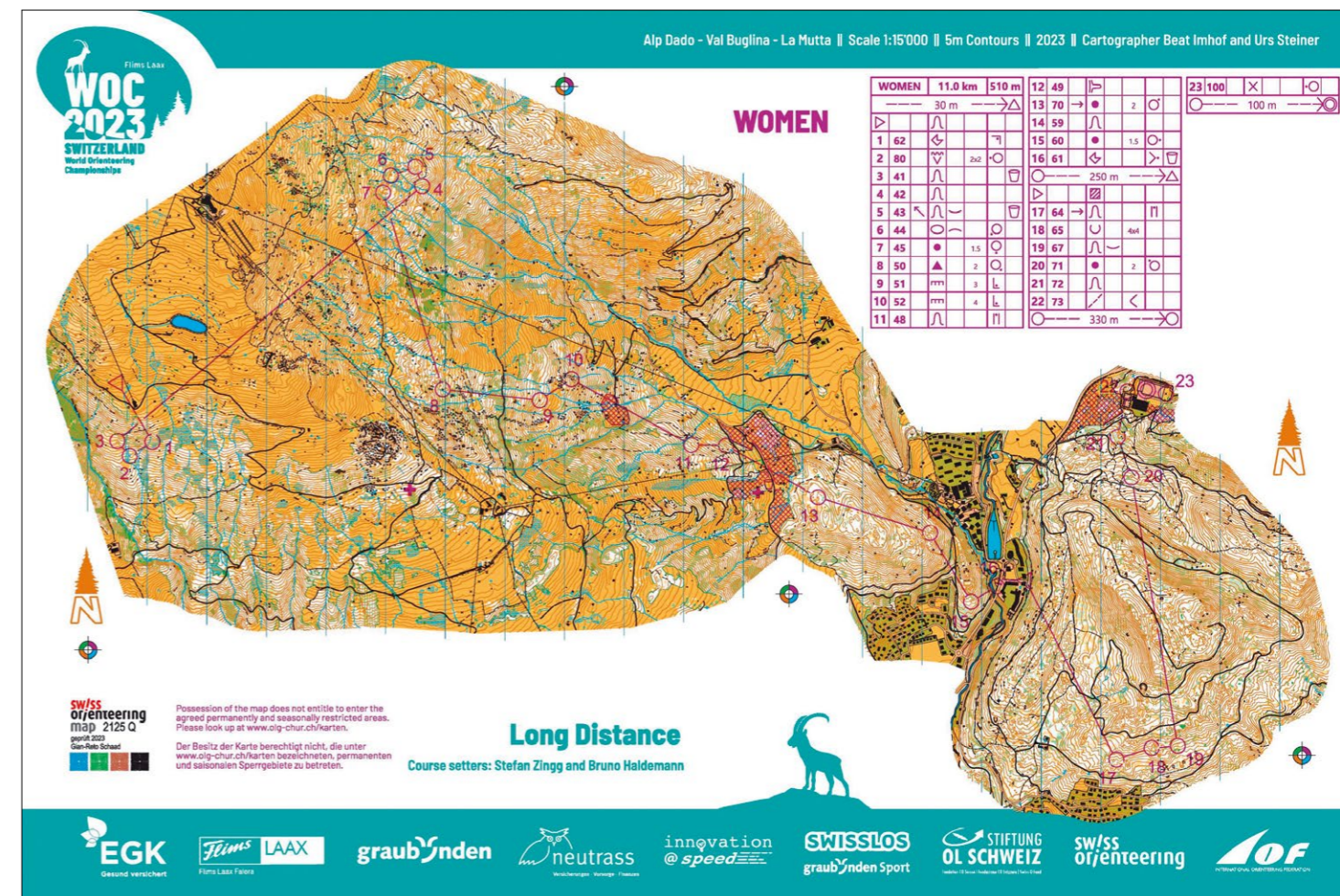


Simona Aebersolda ceļā uz čempiones titulu.
Foto: Remy Steinegger

Teksts: JĀNIS TAMUŽS
Foto: IOF PUBLICITĀTES

2023. GADA SEZONAS SVARĪGĀKĀS SACENSĪBAS – PASAULES ČEMPIONĀTS ORIENTĒŠANĀS SPORTĀ (WOC) – NOTIKA ŠVEICES ALPOS PIE LĀKSAS SLĒPOŠANAS KŪRORTA. SEKMĪGĀKIE IZRĀDĪJĀS MĀJINIEKI ŠVEICIEŠI, KURI IZCĪNĪJA SEPTIŅAS MEDAĻAS, NO TĀM TRĪS – ZELTA. PANĀKUMI ARĪ LATVIJAS SPORTISTIEM – SANDRAI GROSBERGAI 7. VIETA VIDĒJĀ DISTANCĒ, BET RŪDOLFS ZĒRNIS PIRMAJĀ STAFETES MAIŅĀ IERADĀS KĀ LĪDERIS, UN LATVIJAS VĪRIEŠU STAFETES KOMANDAI GALU GALĀ ARĪ 7. VIETA.

Pasaules čempionāta vizuālajā identitātē izmantotā tirkīz zilā krāsa nebija izvēlēta nejauši – tieši tādā krāsā ir ūdens vienā no skaistajiem kalnu ezeriem, gar kuriem pagājušā gada jūlijā skrēja labākie orientieri pasaulē. Zilie ezeri priekšplānā, sniegotās virsotnes fonā, bet pa vidu visām emocijām, kuras izraisa orientēšanās – šis čempionāts ir neaizmirstams ne tikai gleznaino skatu dēļ.



GARAJĀ DISTANCĒ UZVAR ZELTA PĀRIS

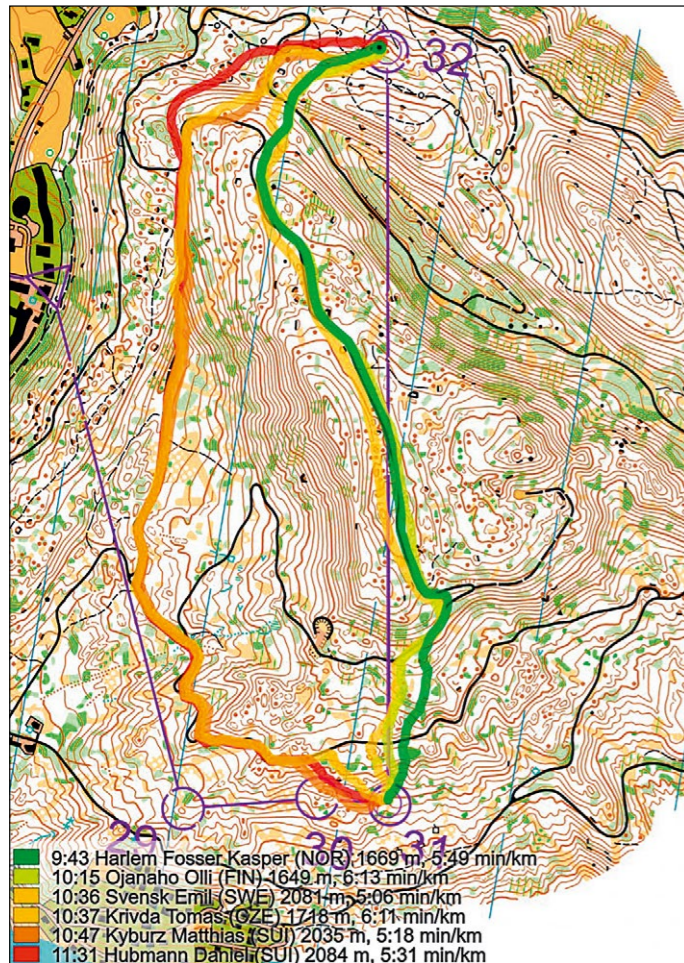
Pasaules čempionāta garā distancē vienmēr ir iespaidīgs fizisko un psiholoģisko spēju pārbaudījums, un šoreiz galvenais izaicinājums bija nevis kāpums, kā ierasts distancēs kalnos, bet gan... ātrais skrējieni lejup. Starta atradās slēpošanas pacelēja augšējā stacijā 2200 metru virs jūras līmeņa, bet finišs – Lāksas pilsētā 1000 metru zemāk! Iespaidīgais un stāvais kritums pat labākajiem orientieristiem atstāja sāpīgu suvenīru uz vairākām dienām – visiem sportistiem labi zināmās kāju muskuļu sāpes, kas raksturīgas pēc tādās slodzes.

Sieviešu konkurencē savu pirmo pasaules čempiones titulu izcīnīja mājiniece Simona Aebersolda, kura pārspēja izteikto favorīti

no Zviedrijas – Tūvi Aleksandersoni. Zviedriete pati vien sagādāja sev problēmas jau distancē sākuma daļā, kad pieļāva divu minūšu lielu kļūdu garajā ceturtajā etapā, neizsekojot tam, kur tieši stāvajā nogāzē zem kalnu pļavām meklēt kontrolpunktu. Turpinājumā Aleksandersonē skrēja ātrāk, bet jaunajai šveicietei finišā tomēr palika 31 sekundes rezerve.

REZULTĀTI

Vieta	Vārds	Valsts	Laiks	Aiz lideres	Vidējais temps min/km
1.	Simona Aebersolda	Šveice	1:21:43		7:25
2.	Tūve Aleksandersonē	Zviedrija	1:22:14	+0:31	7:28
3.	Andrīne Benjaminesena	Norvēģija	1:29:03	+7:20	8:05
...					
18.	Sandra Grosberga	Latvija	1:39:30	+17:47	9:02
24.	Elza Ķuze	Latvija	1:44:39	+22:56	9:30



Etaps uz 32. KP izrādījās izšķirošs cīņā par čempiona titulu.

Viriešu konkurencē par uzvaru cīnījās divi orientēšanās sporta giganti – šveicietis Matiass Kiburcs, kura trofeju plauktā trūkst vienīgi WOC garās distances zelta medaļas, un norvēģis Kaspers Fosers, kurš 24 gadu vecumā bija nonācis situācijā, kurā čempiona tituls nevis jāzcīnā, bet jau jāizstāv...

Izšķirošs šajā dueli izrādījās etaps pašās distances beigās, kad Foseram pietika spēka iespaidīgam taisnajam variantam pāri kalnam. Tas izrādījās par minūti ātrāk nekā Kiburca rietumu variants, un pusminūtes deficīts tika pārvērsts pārsvarā. Ar to pietika uzvarai. Kaspera Fosera un Simonas Aebersoldas dubultuzvara ir īpaša ar to, ka abi ir ne tikai pasaules čempioni garajā distancē, bet arī pāris ikdienā. Šis nav pirmais gadījums, kad par pasaules čempioniem vienā dienā kļūst partneri – 2011. gadā tāds pats neparasts panākums izdevās Tjeri Žeržu (Francija) un Annikai Billstamai (Zviedrija).

REZULTĀTI

1.	Kaspers Harlems Fosers	Norvēģija	1:33:06	6:39
2.	Matiass Kiburcs	Šveice	1:33:57	+0:51 6:42
3.	Olli Ojanaho	Somija	1:37:37	+4:31 6:58
...				
18.	Uldis Upītis	Latvija	1:48:03	+14:57 7:43
43.	Ilgvars Caune	Latvija	2:01:36	+28:30 8:41



Pasaules čempionu pāris – Kaspers Harlems Fosers (Norvēģija) un Simona Aebersolda (Šveice). Foto: WOC 2023, Thomi Studhalter

MEISTARKLASE VIDĒJĀ DISTANCĒ

Pasaules čempionāts šajā apkārtnē notika arī 2003. gadā. Toreiz savu pirmo no daudzajiem pasaules čempiona tituliem izcīnīja kāds francūzis, vārdā Tjeri Žeržu... Viņa pārsvars pār 2. vietu bija iespaidīgas divas minūtes un 37 sekundes. Šoreiz, 2023. gada pasaules čempionātā, vidējās distances finišā Žeržu kā izlases treneris sagaidīja Somijas izlases sportistus, bet līdzīgu paraugdemonstrējumu kā pirms desmit gadiem Žeržu šoreiz sniedza Matiass Kiburcs, tā iepriecinot teju 5000 skatītāju.

Izcili sarežģītā distancē Kiburcs nepieļāva nekādas kļūdas, skrēja citiem nesasniedzamā ātrumā un finišēja ar dominējošu divu minūšu pārsvaru. Un tas viss divas dienas pēc iznīcinošās garās distances... Bet uz pjedestāla tikai smaidīgas sejas, jo savu pirmo pasaules čempiona medaļu meža distancēs izcīnīja Džoijs Hadorns un lielu panākumu guva arī austrietis Jannis Boneks, kura bronza bija viņa pirmā WOC medaļa.

REZULTĀTI

1.	Matiass Kiburcs	Šveice	38:19	6:29
2.	Džoijs Hadorns	Šveice	40:19	+2:00 6:49
3.	Jannis Boneks	Austrija	40:26	+2:07 6:51
...				
28.	Rūdolfs Zērnis	Latvija	47:31	+9:12 8:03
30.	Uldis Upītis	Latvija	48:02	+9:43 8:08

Kiburcs nedaudz pirms finiša svin uzvaru kopā ar Šveices izlases līdzjutējiem. Foto: WOC 2023, Thomi Studhalter



MEN

	MEN	14.0 km	680 m	12 51	mm	3 L	26 59	mm	15
1	77	mm	mm	14 53	mm	4 L	27 60	mm	15
2	78	mm	mm	15 54	mm	15	28 61	mm	15
3	79	mm	mm	16 70	mm	2	29 63	mm	15
4	41	mm	mm	17 81	mm	mm	30 65	mm	15
5	47	mm	mm	18 82	mm	mm	31 67	mm	15
6	75	mm	mm	19 74	mm	mm	32 71	mm	15
7	76	mm	mm	20 70	mm	2	33 72	mm	15
8	44	mm	mm	21 56	mm	2 L	34 73	mm	15
9	45	mm	mm	22 57	mm	15	35 100	mm	15
10	46	mm	mm	23 58	mm	2	36 100	mm	15
11	50	mm	mm	24 70	mm	2	37 100	mm	15
				25 55	mm	2	38 100	mm	15

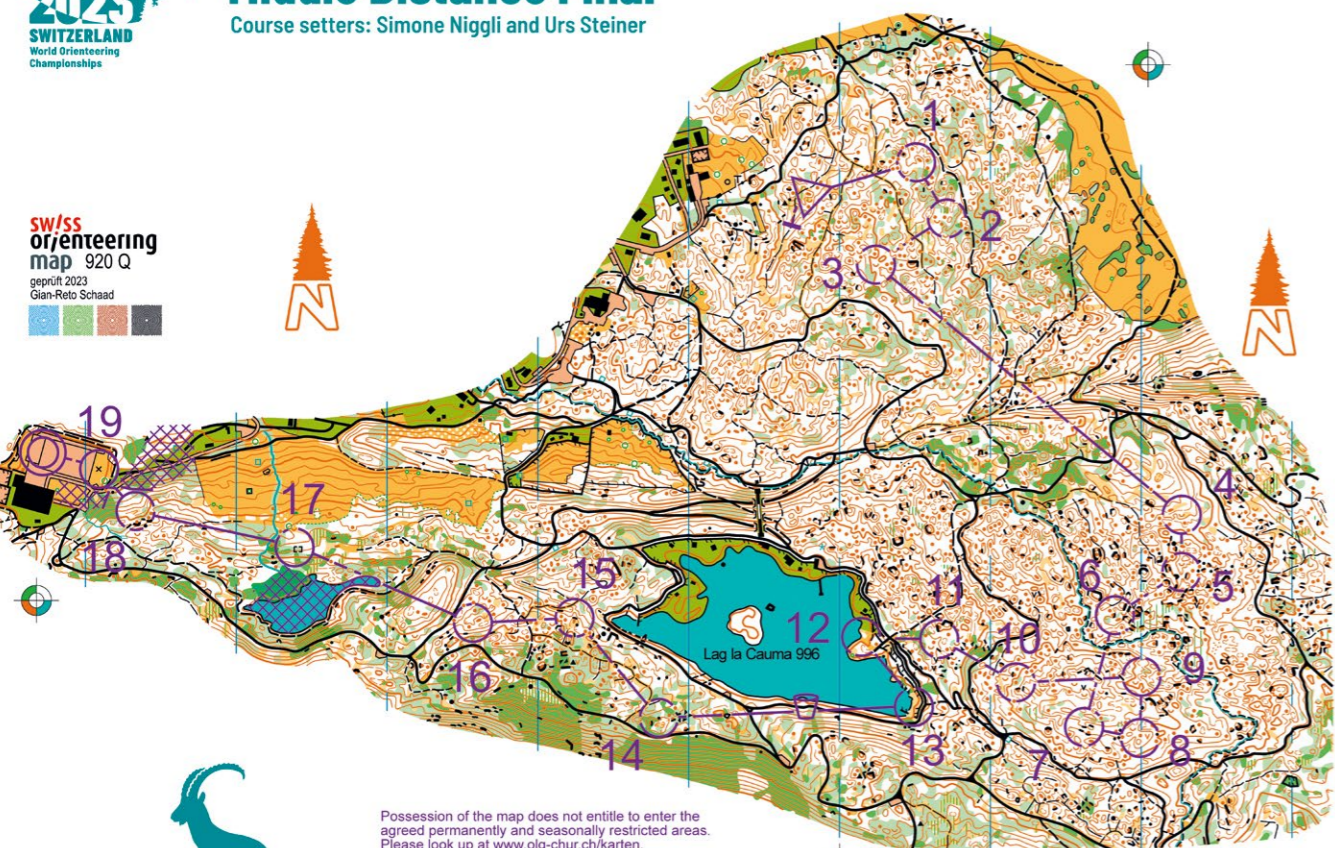
Long Distance Course setters: Stefan Zingg and Bruno Haldemann



Middle Distance Final

Course setters: Simone Niggli and Urs Steiner

sw/ss
orjenteering
map 920 Q
geprüft 2023
Gian-Reto Schaad



Possession of the map does not entitle to enter the agreed permanently and seasonally restricted areas. Please look up at www.olg-chur.ch/karten.
Der Besitz der Karte berechtigt nicht, die unter www.olg-chur.ch/karten bezeichneten, permanenten und saisonalen Sperrgebiete zu betreten.

WOMEN



Relay

Course setters:
Urs Steiner and Stefan Zingg

sw/ss
orjenteering
map 1319 Q
geprüft 2023
Gian-Reto Schaad



Sieviešu konkurencē pēc "tikai" 2. vietas garajā distancē uz atreibības takas bija stājusies Tūve Aleksandersone, un nekas viņu nespēja apturēt – pat ne minūtes kļūda distancē pirmajā etapā. Viņas pārsvars pār visām citām dalībniecēm bija tik pārliecinošs, ka pat par divām minūtēm noķertā Šveices krieviete Natālija Gemperle tika aizvesta līdz sudraba medaļai.

Tikmēr Latvijas līdzjutējiem intriga par uzvaru palika otrajā plānā, jo par pašām augstākajām vietām cīnījās Latvijas labākā orientieriste Sandra Grosberga. Tehnisko distancē veicot bez ievērojamām kļūdām, Grosberga pirmo reizi karjerā pavisam reāli pietuvojās dalībai WOC apbalvošanas ceremonijā. Tomēr beigu beigās līdz labāko sešiniekiem pietrūka vien pāris metru tiesa – divas sekundes... Septītā vieta ir lielisks panākums, tas ir labākais Latvijas izlases sieviešu individuālais rezultāts kopš Alīdas Ābolas izcīnītas bronzas medaļas 1989. gadā.

REZULTĀTI

1.	Tūve Aleksandersone	Zviedrija	37:26	7:47
2.	Natālija Gemperle	Šveice	39:44	+2:18 8:16
3.	Hanna Lundberga	Zviedrija	40:00	+2:34 8:20
...				
7.	Sandra Grosberga	Latvija	43:14	+5:48 9:00
29.	Elza Kuze	Latvija	49:55	+12:29 10:23
54.	Leonarda Baltiņa	Latvija	1:05:03	+27:37 13:33



Ciņa par sekundēm... Sandra Grosberga ceļā uz finišu. Foto: WOC 2023, Thomi Studhalter



Starp šiem spēcīgajiem sportistiem finišā pirmais būs tikai viens. Foto: WOC 2023, Thomi Studhalter

STAFETĒ LATVIEŠI SAGĀDĀ PĀRSTEIGUMU

Pēc saviem standartiem visai viduvēji aizvadītā čempionāta individuālajās distancēs Rūdolfs Zērnim bija pēdējā iespēja sasniegt kaut ko atmiņā paliekošu arī šajā čempionātā. Šoreiz neierastā kārtā Zērnim tika sniegta iespēja skriet stafetes

pirmo etapu. Un tā tika izmantota pilnībā, sagādājot patikamu pārsteigumu Latvijas līdzjutējiem. Stafetei izmantotais apvidus bija kalnains, ar labi skrienamu pamatu, tikai vietām patiesi sarežģīts orientēšanās ziņā un kā kontrasts iepriekšējām sacensību distancēm. Tas likās kā radīts Zērnim – TV kontrolpunktos viņš



Uzvarētāji Šveices izlase.

allaž parādījās lideru grupā, bet patiesu sajūsmu Latvijas līdzjutējos viņš izraisīja skatītāju etapā, no meža iznirstot tikai divatā ar norvēģu sportistu. Veiksmīgi izmantotais distances farsts 14. KP ļāva pacīnīties par prestižu uzvaru pirmajā etapā. Taktiski pietaupt spēkus skatītāju etapā, Zērnis ļāva norvēģim pašam nedaudz kļūdities distances beidzamajos etapos un arēnā atgriezās kā lideris, gluži tāpat kā Andris Jubelis neaizmirstamajā 2018. gada WOC stafetē Turaidā. Arī Ilgvars Caune un Uldis Upītis turpmākajos etapos startēja godam un finišā tika atalgoti ar augsto 7. vietu. Cīņa par godalgām gan iztika bez lieliem pārsteigumiem – uzvarēja Šveices

komanda, kuras sastāvā Daniels Hubmans (attēlā pa kreisi) 40 gadu vecumā kļuva par vecāko pasaules čempionu orientēšanās sportā.

Līdzīgi arī sieviešu stafetē – salīdzinoši vienkāršais apvidus sacensību gaitu padarīja diezgan paredzamu – Zviedrija, Šveice un Norvēģija apliecināja savu favorītu statusu. Leonardai Baltiņai šī bija debija pasaules čempionātā, un jaunajai Cēsu orientieristei radās iespējas WOC gaisotni izbaudīt pilnībā, startējot gan vidējās distances finālā, gan stafetes otrajā etapā un kopā ar komandas biedrenēm izcīnot 11. vietu. 🎯

VĪRIEŠU STAFETES REZULTĀTI

Vieta	Komanda	Rezultāts
1.	Šveice (Daniels Hubmans, Džoijs Hadorns, Matiass Kiburcs)	1:57:16
2.	Somija (Topi Sirjalainens, Olli Ojanaho, Mika Kirmula)	1:57:59
3.	Zviedrija (Albins Ridefelts, Gustavs Bergmans, Emīls Svensks)	1:58:13
...		
7.	Latvija (Rūdolfs Zērnis, Ilgvars Caune, Uldis Upītis)	2:05:50

SIEVIEŠU STAFETES REZULTĀTI

1.	Zviedrija (Hanna Lundberga, Sāra Hagstroma, Tūve Aleksandersone)	1:47:26
2.	Šveice (Elena Rūsa, Natālija Gemperle, Simona Aebersolda)	1:51:54
3.	Norvēģija (Marianna Andersena, Mari Olausena, Andrine Benjaminsena)	1:57:25
...		
11.	Latvija (Sandra Grosberga, Leonarda Baltiņa, Elza Kuze)	2:14:08

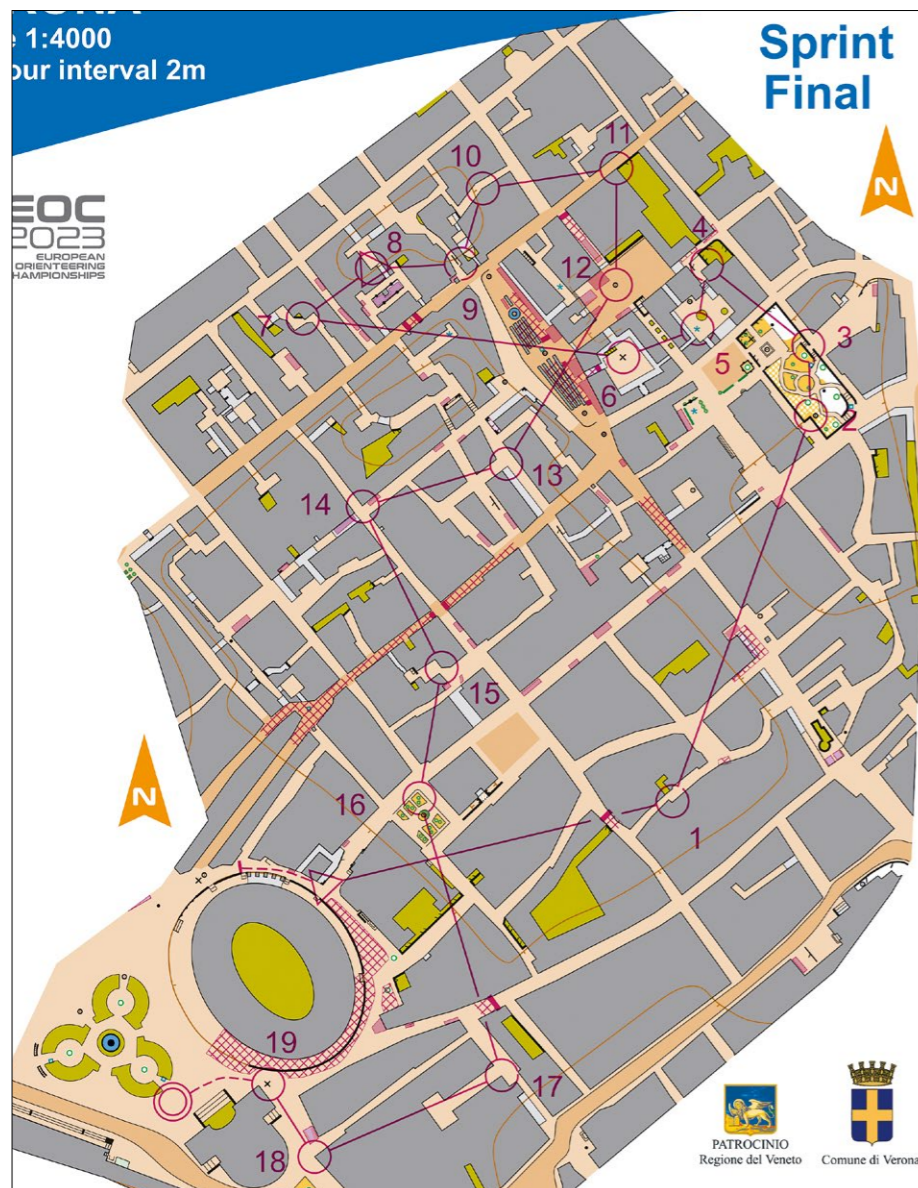
ORIENTĒŠANĀS ROMANTISKAJĀS ITĀLIJAS IELIŅĀS

GROSBERGA ATKAL UZREIZ AIZ PJEDESTĀLA!

Sprints Romeo un Džuljetas pilsētā – Veronā.
Foto: no EOC "Facebook" lapas

Teksts: JĀNIS TAMUŽS
FOTO: IOF PUBLICITĀTES

2023. GADA STARPTAUTISKĀ ELITES SEZONA NOSLĒDZĀS ITĀLIJĀ – OKTOBRA SĀKUMĀ VERONĀ NOTIKA EIROPAS ČEMPIONĀTS ORIENTĒŠANĀS SPORTĀ, KURĀ SACENSĪBAS RISINĀJĀS TIKAI SPINTA DISTANCĒS.



Augstākā līmeņa orientēšanās sacensībām notiekot lielāko Eiropas pilsētu vecpilsētās, rīkotāji un dalībnieki mēdz saskarties ar īpašiem sarežģījumiem. Organizatoru pusē sarežģījumi ar saskaņošanu un distancē iekārtošanu, bet pašiem dalībniekiem jāuzmanās no daudziem cilvēkiem uz ielām, kuriem nav ne jausmas, ka viņiem blakus notiek izmisīga cīņa par sekundēm un godalgām.

Eiropas čempionāta sacensībām individuālajā sprintā norisinoties pašā Veronas vecpilsētā ar finišu pie UNESCO pieminekļa – romiešu amfiteātra, kas celts mūsu ēras 30. gadā, atmosfēra bija īpaša, un tas vismaz daļēji atsvēra mūsdienu sprinta orientēšanās standartiem vienkāršās distancēs. Taču vienalga – vienkāršas vai sarežģītas distancēs – starp līderiem ir vārdi, kuri nepārsteidz. Vīriešu konkurencē izcilais

šveicietis Matiass Kiburcs izcīnīja kārtējo sprinta titulu, bet tas nenāca viegli – piecus ātrākos sportistus šķīra tikai nieka sešas sekundes! Tādā kontekstā Kiburca četru sekunžu pārsvars pār norvēģi Kasperu Harlema Fosera liekas pat tīri

VĪRIEŠU SPINTA REZULTĀTI

Vieta	Vārds	Valsts	Rezultāts	Aiz līdera
1.	Matiass Kiburcs	Šveice	12:26	
2.	Kaspers Harlems Fosers	Norvēģija	12:30	+0:04
3.	Tuomass Heikila	Somija	12:31	+0:05

SIEVIEŠU SPINTA REZULTĀTI

1.	Sāra Hagstroma	Zviedrija	12:17	
2.	Tūve Aleksandersone	Zviedrija	12:25	+0:08
3.	Simona Aebersolda	Šveice	12:40	+0:23
...				
7.	Sandra Grosberga	Latvija	13:03	+0:46



Vēl viens finišs, kurā par sekundēm Sandrai Grosbergai jācīnās līdz pašām beigām. Foto: IOF / Kristina Lindgren

drošs. Savu pirmo lielo čempionātu medaļu, ierindojoties trešajā vietā, izcīnīja Tuomass Heikila (Somija). Sieviešu sprinta sacensībās par uzvarētāju kļuva tieši laikā lielisko formu sasniegusi Sāra Hagstroma (Zviedrija), kura spēja veiksmīgi izmantot citu spēcīgo pretendentu kļūmes. Simona Aebersolda (Šveice) nejausi ieskrēja aizliegtajā teritorijā un zaudēja laiku, izskrienot no tās, tieši tāpat kā bija ieskrējusi. Ar tādu neveiksmi augstāk par trešo vietu neizdevās tikt. Sacensību galvenā favorīte Tūve Aleksandersone par spiti vairākām pieļautām kļūdiņām distancē gaitā vēl pie priekšpēdējā kontrolpunkta bija vadībā, bet tad pieļāva izšķirošu tehnisku kļūdu pēdējā kontrolpunkta rajonā, kur redzamību aizsedza ātrās palīdzības ekipāžas... Latvijas izlasi fināla sacensībās godam pārstāvēja viena dalībniece – Sandra Grosberga, kura sagādāja pamatīgas emocijas gan klātesošajiem komandas biedriem, gan visiem, kas sacensībām sekoja attālināti. Cīņā par pašām augstākajām pozīcijām Grosberga

ierindojās dalītā augstajā 7. vietā, kas ir viņas atkārtots labākais individuālais rezultāts augstākās kategorijas čempionātos. Ar šo rezultātu Sandra Grosberga uzlaboja savu 2021. gadā Šveicē sasniegto 10. vietu Eiropas čempionāta sprinta distancē. Starp Latvijas orientieristiem augstākus individuālos rezultātus Eiropas čempionātos savulaik sasnieguši vienīgi Mārtiņš Sirmāis (divreiz 2. vieta vidējā distancē, 6. vieta sprintā) un Edgars Bertuks (5. vieta vidējā distancē). Nākotnē Latvijas labākajai orientieristei ir cerības kāpt vēl augstāk. Par to Sandra ir pārliecināta: "Redzu iespēju uzlabot rezultātus gan meža, gan sprinta distancēs. Jāuzlabo pārliecība par saviem spēkiem, pat šodien, stāvot uz starta līnijas, domāju par to, kā nu būs..."

SPRINTA STAFETĒ BEZ PĀRMAIŅĀM

Jauktajā sprinta stafetē, kas šoreiz vijās ap vīndaru pilsētas Soaves mūriem, iztika bez lieliem pārsteigumiem – pārliecinoši uzvarēja favorītu zviedru komanda, otro vietu tomēr izglāba šveicieši, vienīgi somu bronzas medaļu varētu uzskatīt par nelielu pārsteigumu. Taču interesanti, ka šī bija viena no retajām reizēm, kad varēja ieraudzīt plašas parasti neievainojamajā Matiasa Kiburca sniegumā. Ar kļūdu uz pirmo kontrolpunktu tieši viņš zaudēja Šveices izlases izredzes cīnīties par uzvaru un turpinājumā ar grūtībām tika līdz citu spēcīgo sportistu grupai. Tomēr divas dienas vēlāk viņš atkal bija lieliskā formā...



Ralfs Strits (Lielbritānijā) lūko noķert kādu priekšu startējušo. Foto: no EOC "Facebook" lapas



Rūdofls Zērnis palīdz Latvijas komandai izcīnīt 13. vietu. Foto: IOF / Kristina Lindgren



SPRINTA STAFEŠU REZULTĀTI

Vieta	Komanda	Rezultāts	Aiz līderiem
1.	Zviedrija (Aleksandersone, Gustafsons, Regborns, Hagstroma)	1:02:35	
2.	Šveice (Aebersolda, Hadorns, Kiburcs, Rūsa)	1:03:11	+0:36
3.	Somija (Nurminena, Oksanens, Heikila, Harju)	1:03:28	+0:53
...			
13.	Latvija (Grosberga, Jubelis, Zērnis, Ķuze)	1:07:51	+5:16

KNOCK-OUT SPRIŅTĀ IZSLĒDZ CĪŅU PAR PASAULES KAUSA KOPVĒRTĒJUMU

Eiropas čempionāts bija arī pēdējais Pasaules kausa posms. Par kopvērtējuma uzvarētāju pārliecinoši kļuva Tūve Aleksandersone (Zviedrija), kurai šī bija jau devītā secīgā uzvara kopvērtējumā. Bet vīriešu konkurencē cīņa par kopvērtējuma titulu starp Kiburcu un Foseru bija ārkārtīgi tuva līdz pat pēdējai čempionāta dienai. Tomēr gaidītais duelis *knock-out* sprinta finālā izpalika, jo Fosers tika "izslēgts" jau ceturtdaļfinālā pēc sadursmes ar kādu ne mazāk ātru sportistu – Džoiju Hadornu. Abi ātrie sportisti nonāca slimnīcā, bet, par laimi, bez nopietnām sekām. Līdz ar to jau pirms fināla Kiburcs nodrošināja savu trešo Pasaules kausa uzvarētāja titulu kopš 2012. gada.

Knock-out sprinta pusfinālā un finālā sportistiem tika piedāvātas distancē bez izkļiedes un daudz ko izšķīra skriešanas ātrums. Ātrākie sportisti šajā čempionātā nešaubīgi bija Matias Kiburcs un Tūve Aleksandersone, kuri kļuva par čempioniem.

Kiburcs kārtējo reizi apliecināja savu *knock-out* sprintera taktisko ģenialitāti, vienmēr izvēloties labākos variantus, pusdistancē pārņemot vadību un citiem nedodot pat iespēju izaicināt viņu finiša spurtā. Bet par pārējām vietām uz pjedestāla gan izvērtās sīva spēkošanās finiša taisnē, un Jonatanu Gustafsonu, Emīlu Svensku un Ralfu Strītu šķīra tikai pussekunde, britam paliekot bez medaļas. Tūve Aleksandersone *knock-out* sprinta finālā, kā jau ierasts, visu nokārtoja laicīgi, ar pārāku skriešanas tempu esot vadībā no starta līdz finišam. Sudraba medaļu savā pēdējā startā Šveices izlases tērpā izcīnīja Elena Rūsa. Pie bronzas medaļas tika Natālija Gemperle. Arī *knock-out* sprintā kvalifikācijas līniju no Latvijas izlases sportistiem pārkāpa tikai Sandra Grosberga. Izdevās arī uzvarēt savā ceturtdaļskriejienā un izmēģināt iespēju iekļūt finālā. Tas tomēr neizdevās, bet apstāšanās pusfinālā deva 13. vietu, kas arī ir ļoti atzīstams rezultāts. Bet kā tad ar pārējiem izlases sportistiem? Kā mūsējiem pietrūkst, lai ar citu izlašu



Ja esi tik spēcīga, uz citām vari neskatīties. Tūve Aleksandersone distancē. Foto: no EOC "Facebook" lapas



Lai tie pārējie cīnās... Matias Kiburcs izcīnā kārtējo čempiona titulu. Foto: IOF / Kristina Lindgren

sportistiem konkurētu tikpat sekmīgi, kā tas notiek mežā? Pašu vārdiem – jā! Jūst ātrākiem. Un kā nu ne, ja šajā rakstā itin bieži pieminētais Matias Kiburcs nule kvalificējies Parīzes olimpiskajām spēlēm maratonā ar rezultātu 2:07:44. Tas ir sešas minūtes ātrāk nekā Latvijas rekords... 🕒

AR OLIMPISKO APLŪ SPĪDUMU ACĪS



Teksts: JĀNIS TAMUŽS
Foto: PUBLICITĀTES

KAUT ARĪ STARPTAUTISKĀ ORIENTĒŠANĀS FEDERĀCIJA IR PAMAZĀM UN KLUSIŅĀM ATTEIKUSIES NO SAVA ILGLAICĪGĀ MĒRĶA IEKĻAUTIES OLIMPISKO SPORTA VEIDU SAIMĒ, IR ORIENTIERISTI, KURUS JOPROJĀM SPĒCĪGI MOTIVĒ PJĒRA KUBERTĒNA MOTO "ĀTRĀK, AUGSTĀK, SPĒCĪGĀK". ŠOVASAR OLIMPISKAJĀS SPĒLĒS PARĪZĒ VARĒSIM JUST LĪDZI MŪSU CILTS PĀRSTĀVIM – ASTONĶĀRTĒJAM PASAULES ČEMPIONAM UN VIENAM NO VISU LAIKU LABĀKAJIEM ORIENTIERISTIEM ŠVEICIETIM MATIASAM KIBURCAM, KURŠ IR IZPILDĪJIS ĀRKĀRTĪGI AUGSTO OLIMPISKĀ MARATONA NORMATĪVU.

Orientēšanās nekad nav bijis tikai tautas sporta veids. Elites orientieristi jau sen sasnieguši tādu līmeni, lai kā līdzīgs ar līdzīgu varētu spēkiem mēroties ar sporta karalienes – vieglatlētikas – pasaules spīdekļiem. Orientēšanās sportā piedalās ļoti mērķtiecīgi un darba spējīgi sportisti, kas var sasniegt augstus sportiskos mērķus arī ārpus mūsu sporta. Tomēr parasti visi agrāk vai vēlāk atgriežas pie orientēšanās... Lūk, piemēri ar orientieristiem, kuri piedalījušies vai mēģinājuši piedalīties pašā nozīmīgākajā sporta forumā uz planētas – olimpiskajās spēlēs.

KIBURCA PROJEKTS – SEKMĪGS
Lai arī par cik monstrozu pasākumu mūsdienās ir pārvērtušās vasaras olimpiskās spēles, to ideāli joprojām iedvesmo un motivē dažādāko līmeņu sportistus. Vīlinājums nokļūt uz lielākās sporta skatuves piesaistīja arī 2023. gada orientēšanās Pasaules kausa kopvērtējuma uzvarētāja Matiasa Kiburca uzmanību. Orientēšanās pasaulē 34 gadu vecumā viņš ir sasniegjis un uzvarējis gandrīz visu – trūkst tikai zelta medaļas pasaules čempionāta garajā distancē. Un tā joprojām ir Kiburca lielā ambīcija, par kuru viņš regulāri atgādina Šveices žurnālistiem: "Es joprojām esmu orientierists, un mans mērķis ir 2025. gada pasaules čempionāts

Somijā!" Taču pēc meitiņas piedzimšanas Kiburcs nolēma vairāk laika pavadīt mājās un šo gadu veltīt, lai sagatavotos, kvalificētos un piedalītos Parīzes olimpiskajām spēlēm.
Lai to paveiktu, aprīlī Parīzes maratonā Kiburcam distance bija jāveic ātrāk par 2:08:10. Tas ir 42,195 km ar vidējo tempu 3:02 min/km. Kiburcam savs orientēšanās ātrums un spēks, un izturība bija jāpielāgo maratonam raksturīgajai monotoni augstas intensitātes slodzei. Lai trenētos, perfekti noderēja līdzinieci asfaltētie ceļi ap viņa mājvietas tuvumā esošo lidlauku. Treniņi bija sekmīgi – Parīzes maratonā tika sasniegts rezultāts 2:07:43, kas ne tikai droši ļāva kvalificēties spēlēm, bet

arī ir trešais visu laiku ātrākais Šveices maratonistu rezultāts. Salīdzinājumam – Valērija Žolneroviča sasniegtais Latvijas rekords maratonā ir 2:14:24.
Nupat Romā notikušajā Eiropas čempionātā vieglatlētikā Kiburcs piedzīvoja debiju starptautiskajos vieglatlētikas čempionātos, ar rezultātu 1:03:07 ierindojoties 21. vietā pusmaratonā. 10. augustā Parīzē viņu gaida lielais pārbaudījums – teiksmainais olimpiskais maratons.

TAČU NE VISIEM TAS IZDEVIES
Kiburcs nav ne tuvu vienīgais olimpietis ar orientēšanās prasmēm. Augstā līmenī ir startējuši arī citi. Iepriekšējās spēlēs Tokijā 3000 metru šķēršļu skrējienā devās un astoto vietu izcīnīja šīs distancēs 2022. gada Eiropas čempions, 2015. gada pasaules orientēšanās junioru čempions stafetē somis Topi Raitanens, un arī tālākā pagātnē ir bijuši vairāki spilgti piemēri. Piemēram, tagadējais Lielbritānijas Orientēšanās federācijas prezidents Stīvs Krams izcīnīja sudraba medaļu 1500 metru distancē 1984. gada olimpiskajās spēlēs Losandželosā.
Taču reti kurš atceras nesekmīgus mēģinājumus orientēšanās karjeru iemainīt pret dalību olimpiskajās spēlēs. Tā, piemēram, spēcīgā dāņu orientieriste Maja Alma, kura ar trīs medaļām uzspīdēja arī Latvijā notikušajā pasaules čempionātā orientēšanās sportā, uzreiz pēc tam centās kvalificēties Tokijas olimpiskajām spēlēm 5000 metru distancē. Tomēr Covid pandēmija lika spēles pārcelt un izjauca arī viņas plānus, lai arī izdevās labot Dānijas rekordu 3000 metros telpās. Vēlāk Alma paziņoja par nodomu atgriezties augstākajā līmenī orientēšanās sportā, taču arī tas nenotika.
Savukārt somu orientierists Martens Bostroms startēja augstākajā sprinta orientēšanās līmenī 2004. un 2005. gadā,

taču pēc tam koncentrējās uz skriešanu ar cerībām kvalificēties Pekinas vai Londonas olimpiskajām spēlēm. Tomēr nesekmīgi. Toties pēc tam izdevās vairāk nekā veiksmīgi atkal atgriezties orientēšanās sportā un 2013. gadā kļūt par pasaules čempionu orientēšanās sportā, triumfējot savās mājās – Somijā.

ARĪ LATVIEŠU ORIENTIERISTI TUR VAI TUVU TAM IR BIJUŠI

Ir latviešu olimpieši – biatlonisti ar orientēšanās prasmēm, ir kamaniņu braucēji Kendija un Kristeris Aparjodi, kuri ir startējuši olimpiskajās spēlēs ziemā, savukārt vasarā labprāt slieces iemaina pret karti un kompasu. Trīskārtējā olimpiete, soļotāja Anita Liepiņa pat kļuvusi par trīskārtēju pasaules čempioni rogainingā.
Par olimpisko maratonistu gan neviens orientierists kļuvis vēl nav. Taču viens sportists savulaik tika tuvu tam. Ogrēnietis Renārs Roze sporta gaitas sāka orientēšanās sportā un tajā sasniedza augstu līmeni, pārstāvot izlasi gan Eiropas, gan pasaules čempionātos, kā arī izcīnīja vairākas Latvijas čempionāta medaļas. Taču savu spēku pilnbriedā viņš sporta veidu mainīja, un, lai arī reizi pa reizei vēl izmēģināja spēkus arī zaļajā stadionā, tomēr Rozes fokuss pāvērsās uz maratona distanci. Šajā distancē viņš nostabilizējās un joprojām ir starp valsts labākajiem.
2016. gadā arī viņa acīs iedegās olimpiskie apļi. Togad, lai kvalificētos Riodežaneiro olimpiskajām spēlēm, maratona distancē bija nepieciešams izpildīt normatīvu 2:19:00, un Roze izvēlējās to darīt Rīgā. Taču šīs augstās ambīcijas neizdevās izpildīt – finiša rezultāts bija 52,5 sekundes par lēnu, un arī vēlāk šim rezultātam pietuvoties neizdevās. Tomēr tagad Renārs arvien biežāk ir redzams orientēšanās sacensībās un startē labā līmenī, par ko varam tikai priecāties. ☺



Izcīnot trīs medaļas Latvijā notikušajā 2018. gada pasaules čempionātā orientēšanās sportā, šveiciete Maja Alma izvirzīja mērķi startēt Tokijas olimpiskajās spēlēs 2020. gadā. Taču tās tika pārceltas gadu vēlāk, un olimpiskais sapnis izplēnēja.



Pasaules čempions orientēšanās sportā Matias Kiburcs Parīzes maratona finišā. Un šovasar viņš debitēs olimpiskajās spēlēs!



Gan Kendija Aparjode, gan viņas brālis Kristeris Aparjods – Latvijas olimpieši kamaniņbraukšanā – ne reizi vien kāpuši uz goda pjedestāla augstākā pakāpiena Latvijas orientēšanās sacensībās.



Renārs Roze pārstāvēja Latvijas orientēšanās izlasi gan Eiropas, gan pasaules čempionātos un bija pavisam tuvu, lai pārstāvētu Latviju arī Riodežaneiro olimpiskajās spēlēs.

PIRMĀ PALĪDZĪBA MEŽĀ KĀ RĪKOTIES TRAUMU GADĪJUMOS

Teksts: JURIS VAIDAKOVŠ
Foto: JURIS ROZENBERGS, OJĀRS MILLERS, LOF PUBLICITĀTES ARHĪVS

Arī orientēšanās sportā, kā jau jebkurā sporta veidā, iespējamas traumas un citas veselības problēmas, kas it sevišķi saistītas ar fizisko pārslodzi un ķermeņa pārkaršanu. Tikai viens "bet" – orientēšanās sacensībās medicīnu palīdzība nav iespējama nekavējoties, jo sacensības notiek mežā, kur dalībniekiem distancē nav pieejami mobilie sakari, bet medicīniskā palīdzība atrodas sacensību centrā. Kā rīkoties, ja gūta kāda trauma vai radušās veselības problēmas?



Orientēšanās ir ļoti dinamisks sports, tā ir skriešana par šķēršļotu apvidu, pilnu asienu zariem, tāpēc nereti var gūt visdažādākās traumas.

Padomus sniedz anesteziologs, reanimatologs, Paula Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas Neatliekamās medicīnas centra vadītājs Roberts Fūrmanis

Protams, pats galvenais – cietušajam sniegt palīdzību, nepaskriet garām nelaimē nonākušajam! Kā, piemēram, pirms diviem gadiem Eiropas jauniešu čempionātā Ungārijā bija tik karsts, ka daudziem jaunajiem orientieristiem radās veselības problēmas. Cēlu un pareizu rīcību nodemonstrēja kāds mūsu jaunais sportists, kurš pārtrauca skrējieni, lai palīdzētu bezsamaņā gulošam konkurentam, kuru, palīdzot vēl vienam sportistam, aiznesa līdz mediķiem. Tomēr – kādu medicīnisku palīdzību sniegt, kā pašam rīkoties, lai distancē nerastos veselības problēmas? Padomus sniedz anesteziologs, reanimatologs, Paula Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas Neatliekamās medicīnas centra vadītājs **Roberts Fūrmanis**, kurš ir ar milzu pieredzi medicīniskās palīdzības sniegšanā sportā. Tieši viņš kopš 2015. gada kā galvenais ārsts apkalpojis lielākos sporta pasākumus Latvijā – pasaules čempionātus hokejā, motokrosā, rallijā un citas sacensības. Viņš arī ar savu medicīnu komandu šogad strādās pasaules rallija čempionāta posmā Latvijā.



TRAUMAS

▣ Raksturīgākās traumas orientieristiem ir izmežģījumi, gadās arī lūzumi. Vai šādos gadījumos vajadzētu uz vietas traumēto vietu nofiksēt ar kādām šinām? Kā to izdarīt meža apstākļos? Un galvenais – kādas ir pirmās pazīmes, ka trauma ir nopietna?

Ja var paskriet, tad kāpēc to nedarīt? Bet, ja ir daudz nopietnākas traumas, tad patiesībā neko daudz uz vietas izdarīt nevar, tāda konkrēta pašpalīdzības mehānisma diemžēl nav. Ja nevar kāju pielikt pie zemes, tad ar to ir jāsamierinās. Jāpaliek uz vietas un jālūdz palīdzība. Nevajag tēlot varoni un censties izkulties paša spēkiem, tas traumu var tikai pastiprināt. Arī ieiņināšanu uz vietas nerekomentējam – no tās ir maza jēga, ja cilvēks tāpat nespēj paša spēkiem pārvietoties. Imobilizācija jeb šinēšana ir domāta, lai traumēto vietu padarītu nekustīgu pārvietošanas gadījumos, lai tad izvairītos no iespējamās kaulu deformācijas vai asinsvadu bojājumiem. Līdz ar to visprātīgākais ir sagaidīt profesionālu medicīnu palīdzību.

▣ Orientieristiem gadās smadzeņu satricinājumi, kad paklūp un ar galvu atsitas pret celmu, koku. Kādas ir pazīmes, kad pēc šādiem kritieniem pašiem sportistiem vajadzētu apzināties: vai nu jāmeklē palīdzība, vai steigšus pašiem jādodas ārā no meža? Kādi var būt riski?

Smadzeņu kontūzijas simptomi ne vienmēr ir redzami tieši pēc negadījuma, tāpēc cilvēku, kurš guvis galvas traumu, nevajadzētu atstāt vienu. Simptomi var būt vairākas stundas vai pat dienas pēc savainojuma. Spilgtākās pazīmes ir apjukums, reibonis, satumsums, samaņas zudums, vemšana. Taču lielākā daļa galvas smadzeņu satricinājumu norit bez minētajām sūdzībām, tāpēc,



Ja var paskriet, tad kāpēc to nedarīt? Taču katram pašam ir jānovērtē savas spējas!



Uz zariem saskrāpēta seja, rokas un kājas ir vienas no tipiskākajām orientieristu traumām. Parasti gan tie ir tikai sīki skrāpējumi, bet gadās arī nopietnākas brūces.

gūstot galvas traumu, ieteicams doties uz tuvāko neatliekamās medicīniskās palīdzības punktu, lai speciālists izvērtētu traumas radītos riskus.

▣ Visbiežākās traumas ir ar asiem, sausiem zariem pārplēstas kājas, rokas. Savulaik bijis gadījums, kad kāds orientierists distancē noasiņoja, jo, izrādās, bija pārāvis artēriju. Kā rīkoties šajos gadījumos? Ko no orientierista ekipējuma izmantot par žņaugu?

Patiesībā civilajā medicīnā žņaugs pat netiek rekomendēts. Ja vēna vai artērija ir

tikai pārplēsta, to var nospriest ar pārsēju. Tas šādos gadījumos ir vienīgais veids, kā pareizi sniegt palīdzību. Jāizmanto ir ciets, bet elastīgs materiāls, ko piespiež pie brūces malām. Orientieristi te var izlīdzēties kaut vai ar savu sporta kreklu, ko sarullē pēc iespējas cietākā un kompaktākā formā, un pēc tam ar kādu citu lupatu vai purpu šņori piesien pie brūces. Un tad, protams, jāsteidzas pie mediķiem sašūt brūci.

▣ Nopietnas problēmas gadās, kad uzklāj uz asiem zariem un tie ieduras pēdās. Vai vajag zaru izraut ārā?

No brūces ārā neko neņem! Jāatceras, ka jebkuru svešķermeni no brūces izņem slimnīcās.

▣ Acu traumas. Ar zariem sadurtas radzenes. Zars iedūries acīs. Ko tad? Arī šajā gadījumā neko pašam neņem ārā no brūces. Acu traumu gadījumā ir jāpārsien abas acis, jo jāņem vērā, ka acis kustas kopā. Ja aiziesi tikai traumēto aci, tad, skatoties ar otru, traumētais acu ābols tik un tā kustēsies un var radīt vēl lielākas problēmas.



Katrās sacensībās tiek nodrošināta medicīnu palīdzība



Arī tā var! Pēc distancē gūtās galvas traumas orientierists Valters Freidenfelds kādu laiku mežā devās pat ar velo ķiveri galvā.



Karsti? Orientieristi zina, kā rīkoties!

ČŪSKU UN KUKAIŅU KODUMI

Latvijā ir tikai viena indīga čūska – odze. Tās dzēliens nav uzreiz nāvējošs un ne vienmēr ir indi saturošs, bet – kā rīkoties pēc čūskas koduma?

Līdz brīdim, kamēr tiek pie pretindes seruma, vēlams sakostu vietu turēt uz leju un pēc iespējas mazāk kustināt. Piemēram, ja čūska iedzēlusi kājā, tad, jo kāja būs tuvāk zemei, jo lēnāk inde uzsūksies pa pārējo ķermeni. Jo kāju mazāk kustināsi, jo lēnāk uzsūksies. Tātad – pēc čūskas kodiena galvenais padoms – mazāk staigāt, mazāk kustēties un sadzelto vietu turēt tuvāk zemei. Tad ķermenī būs lēnāka asinsrite. Nekādu žņaugu, nekādas indes izsūkšanas no dzēliena vietas! Tas neko nedos!

Kukaiņu kodumi. Pasaules čempionātā Siguldā pirmās startējušās sportistes trāpījās lapseņu pūzni. Vairākas sportistes tika smagi sadzeltas, nācās izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību. Ko darīt, ja no kukaiņu kodumiem iestājas alerģiskais šoks?

Apstākļos, kādos notiek orientēšanās sacensības, īsti neko. Ja vien nebūs pie rokas ne ledus, ne pretalerģijas medikamenti. Tūska iestāsies dažu minūšu laikā, tāpēc ieteiktu sacensību rīkotājiem nodrošināties ar pretalerģijas medikamentiem.

PĀRKARŠANA UN SIRSDARBĪBAS PROBLĒMAS

Nereti distancē veselības problēmas izraisa pārkaršana, it sevišķi pēdējos gados arī Latvijā. Kā no tās izvairīties?

Vispirms katram sportistam ir jāizvērtē savas spējas piedalīties attiecīgā distancē attiecīgos laika apstākļos. Ja ir kaut mazākās šaubas par sevi, tad labāk to nedarīt! Otrkārt, nekāda alkohola pirms fiziskajām slodzēm, nepiedalīties sacensībās pēc svinībām iepriekšējā vakarā, treškārt, pašam sevi attiecīgi sagatavot pirms starta karstos laika apstākļos. Tas nozīmē, ka vajag uzņemt daudz šķidruma un nepieciešamos mikroelementus – vitamīnus, minerālvielas, sāļus.

Kā pašiem sportistiem saprast pirmās pazīmes, ka pārkaršanas, šķidruma zuduma dēļ vajadzētu apdomāties, ka varbūt vērts izstāties no sacensībām?

Pirmie pārkaršanas simptomi – sāk palikt dulla galva, "slēdzies ārā". Rodas sajūtas, it kā būtu saslimis. Tiklīdz kas tāds parādās, ir ļoti nopietni jāapsver turpmākā dalība sacensībās. Vispirms obligāti jāatpūšas, jāpasēž ēnā, jāpadzeras, jāuzņem minerālvielas, kas ātri uzsūcas organismā. Un tikai tad novērtēt, vai esi spējīgs turpināt sportot. Ja nepaliek labāk, tad nepieciešams sameklēt medicīnisko palīdzību.

Pārslodzes pirmās pazīmes ir nogurums, bezspēks, nāk virsū ģibonis. Pats galvenais padoms – necensties pārspēt sevi! Amatieru sportā vispirms ir jāskrien ar galvu, nevis ar spēku. Ir jāapzinās savas spējas un varēšana, izvēlēties distanci pēc spējām. Arī apģērbam jābūt atbilstošam laika apstākļiem.

Kā pašam sportistam secināt, ka var rasties kādas sirdsdarbības problēmas?

Tagad visiem pieejama iespēja ar pulsometriem, sporta pulksteņiem fizisko slodzi laikā pašiem monitorēt savu sirdsdarbību. Ir speciāla formula sirdsdarbības monitorēšanai pie fiziskām slodzēm, proti, no skaitļa 220 ir jāatņem savs vecums, un iegūtais rezultāts būs skaitlis, kas atbilst maksimālajam pulsam, kāds pieļaujams. Piemēram, 50 gadu vecumā tas būs 170 sitieni minūtē. Bet, ja parādās sāpes krūtīs – netipiskas, neskaidras, kas izstaro uz kreiso roku – tad nekavējoties pārtraukt fizisko slodzi un steidzami meklēt tuvāko palīdzību! Ja pēkšņi sirdsdarbības frekvences uzkāpj virs 200 sitieniem minūtē – pārtraukt fizisko slodzi un steidzami meklēt tuvāko palīdzību!

Aizmirstiet par parastajiem enerģijas dzērieniem – tos nevajadzētu lietot ne pirms, ne pēc starta. Jo arī tie var nelabvēlīgi ietekmēt sirdsdarbību. Tas gan neattiecas uz profesionālajiem sporta dzērieniem.

Kādu palīdzību sniegt cietušajam, ja redzi, kad kāds distancē jau ir bezsamaņā? Pirmā rīcība, līdz cietušais tiek nogādāts līdz mediķiem?

Pirmais ir pārbaudīt, vai ir dzīvības pazīmes. Vai cilvēks ir pie samaņas, vai ir elpošana. Ja ir elpošana, tad obligāti jāpagriež uz sāniem, lai vemšanas gadījumā nevarētu aizrīties. Bet, ja nav elpošana, tad tā ir sirds masāža, līdz kāds ierodas palīgā. ☺



Karstos laika apstākļos un garās distancēs ir būtiski nepieļaut ķermeņa dehidratāciju.

 Pfizer



Ērču encefalīts var bojāt Jūsu smadzenes. Nav specifisku zāļu slimības ārstēšanai.



VAKCINĒJĪETIES LAICĪGI!

Jautājiet ārstam par vakcināciju pret ērču encefalītu.

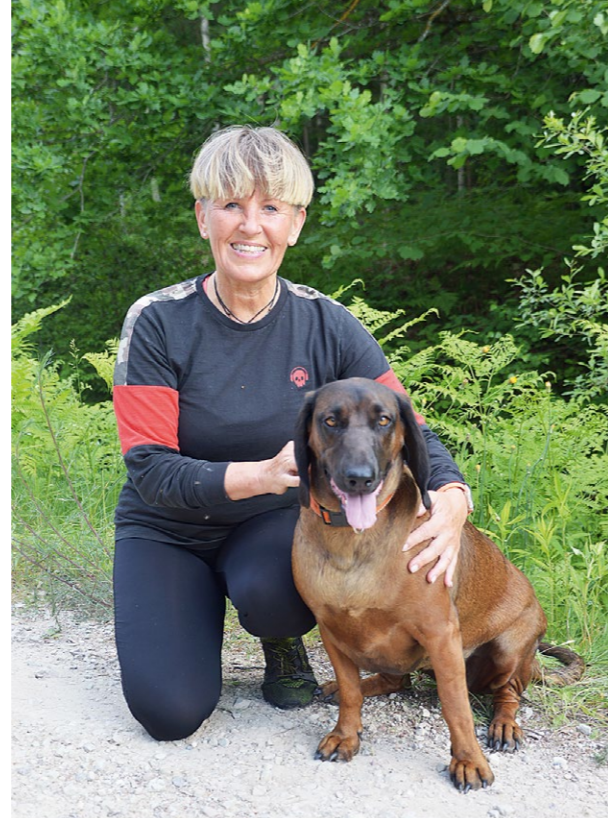
Reklāmdevējs: Pfizer Luxembourg Sarl filiāle Latvijā. PP-TCV-LVA-0376. 2023. gada februāris.

© 2023 Pfizer Inc. Visas tiesības aizsargātas.

KĀDAS ORIENTĒŠANĀS SPORTA DISCIPLĪNAS ESI IZMĒĢINĀJIS?

Teksts: JURIS VAIDAKOVŠ
Foto: JURIS VAIDAKOVŠ

IR VAIRĀKAS ORIENTĒŠANĀS SPORTA DISCIPLĪNAS. PROTAMS, KLASISKAIS ORIENTĒŠANĀS SKRĒJIENS, TAD VĒL VELO ORIENTĒŠANĀS, ZIEMAS ORIENTĒŠANĀS, KAD DISTANCĒ DODAS AR SLĒPĒM, ARVIEN LIELĀKU POPULARITĀTI IEGŪST ROGAININGS, TELPU ORIENTĒŠANĀS, IR ARĪ TAKU ORIENTĒŠANĀS. INTERESANTI, VAI ORIENTIERISTI SPECIALIZĒJAS TIKAI VIENĀ ORIENTĒŠANĀS PAVEIDĀ VAI TOMĒR IR, TĀ SAKOT, PLAŠA PROFILA SPECIĀLISTI UN DAŽĀDO SAVAS SPORTISKĀS AKTIVITĀTES?



ILZE RĒDERE AR SUNI DORI

Es pagaidām vairāk aizraujos ar klasisko orientēšanos, bet šķiet, ka būtu ļoti forši kaut reizi noskriet arī nakts orientēšanos, bet vēl neesmu saņēmusies drosmi. Protams, būtu interesanti pamēģināt arī takas un telpas, bet es pagaidām turos pie klasiskās orientēšanās, jo tikai samērā nesen sāku. Bet āķis lūpā ir liels! Man jau ļoti patīk, ka šis sporta veids ir tik demokrātisks, nekādu krenču, bet tikai prieks!



INDRA SEGLIŅA

Protams, klasiskā orientēšanās, tad rogainingis, kur aktīvi piedalos, tad esmu pamēģinājusi "Taku-0", bet gan stipri sen, jaunībā, esmu devusies marķētajās distancēs ar slēpēm, mēģināju ziemas orientēšanos. Vēl nav sanākusi velo orientēšanās. Pietiek jau ar šo dažādību, lai gan ir vēlme pamēģināt arī velo, bet tad vajag iegādāties velosipēdu.



ILGA UN ANDRIS ELKSNĪŠI

Ko mēs neesam vēl pamēģinājuši? Laikam jau visu! Izņemot velo. Nupat noskrējām lecvas čempionātu sprintā, regulāri startējam rogainingos, it sevišķi īsajos – tas ir mūsu hobijs! Pa nedēļas vidu startējam orientēšanās seriālos, ar labām sekmēm esam pamēģinājuši "Taku-0", esam bijuši arī telpās, bet nē – mums tomēr vajag dabu! Savukārt kā izklaidi citiem šad tad uzliekam kādu orientēšanās labirintu.

LAURA KRŪMIŅA

Skrienu klasisko orientēšanos, bet vienreiz esmu izmēģinājusi gan ziemas, gan velo orientēšanos. Velo orientēšanās sacensībās gribētos piedalīties vēl kādu reizi, bet pagaidām nav sanācis. Ir skrieti arī rogainingi, katru ziemu piedalos telpu orientēšanās sacensībās. Atlicis vien izmēģināt "Taku-0".



JURIS UN JĀNIS PAIDERI

Juris: Pamatā es nodarbojos ar rogainingu, principā garās distancēs. Bet aizvadītajā sezonā man ļoti, ļoti iepatikās telpu orientēšanās, es to izbaudīju pilnībā. Bet to es vairāk uzveru kā intelektuālu nodarbi, jo fiziski smagās distancēs man ir rogainingi. Protams, kad sanāk, tad arī izskrienu kādu maču orientēšanās seriālos.

Jānis: Man primārais ir rogainingis, bet gribētos biežāk skriet orientēšanās seriālos. Pēdējo reizi uz klasisko orientēšanos biju pirms sešiem gadiem! Patīcis ir arī draugu kolektīvā piedalīties piedzīvojumu sacensībās ar orientēšanās elementiem, jo tad var orientēšanās sportā ievilkt draugus un paziņas, kuri varbūt ikdienā rogainingos pat nepiedalītos.



RAIVIS REINSONS

Šķiet, izmēģinājis esmu visu. Bez klasiskā orientēšanās skrējiena gan ziemu, gan velo, gan rogainingu, gan telpas, gan taku orientēšanos. Varbūt vēl ir kāda orientēšanās disciplīna, kurā varētu startēt? Man tiešām patīk izmēģināt visu un salīdzināt, jo katram veidam ir sava odziņa, un tā ir lieliska dažādība. Kaut vai "Taku-0", tas vispār ir pavisam kaut kas cits! Viss ir interesants. Bet visvairāk, protams, patīk distancē doties kājām.



ILMĀRS DUKULIS

Sprints, klasika, rogainingis, pat velo orientēšanos esmu izmēģinājis, bet tur pārāk ātri jālasa karte, pārāk ātri jābrauc, un es negribu mirt jauns! "Telpu-0" ir mēģināts, bet nav mans sports veids, tāpat kā "Taku-0". Kas man patīk labāk – klasiskā orientēšanās vai rogainingis? Nu gan! Tas būtu kā prasīt, kas garšo vairāk – saldais ēdiens vai aukstā zupa!



ULDIS GAISS

Grūti pat nosaukt, ko neesmu izmēģinājis, pat piedzīvojumu sacensībās ar laivām esmu orientēties. Ā! Starp citu, Igaunijā ir slidu rogainingis, to gan vēl neesmu izmēģinājis. Bet pašam vislabāk patīk klasiskā orientēšanās ar rogainingi, it sevišķi – jo garāka distance, jo labāk. Man patīk orientēšanās maratons, jo tur nav tik ātri jāskrien un ir liela maršrutu izvēles dažādība, kas man šķiet ļoti interesanti.



JĀNIS SEGLIŅŠ

Vislabāk patīk klasiskā orientēšanās, bet esmu mēģinājis arī rogainingus, taku orientēšanos, patīk nakts orientēšanās, bet tur ir sava specifika, ja grib labu rezultātu, tad mazliet jāpatrenējas skriešanai naktī.

“QREVENTED”

IEROČIS AR PLAŠĀM IESPĒJĀM

Teksts: JURIS VAIDAKOVŠ
Foto: LOF PUBLICITĀTES

LATVIJAS ORIENTĒŠANĀS NAKTS, SACENSĪBAS “RĪGAS PIEDZĪVOJUMS”, ORIENTĒŠANĀS POLIGONI, ORIENTĒŠANĀS TRENĪŅU IESPĒJAS COVID PANDĒMIJAS LAIKĀ UN DAUDZ, DAUDZ KĀ CITA... ŠIE PASĀKUMI NOTIEK, IZMANTOJOT ĪPAŠU APLIKĀCIJU MOBILAJOS TELEFONOS, KAS IZSTRĀDĀTA LATVIJĀ UN TIEK PLAŠI IZMANTOTA.

Ja ir laba ideja, ja ir kāds entuziasts, kurš, pateicoties savam hobijs, intereses pēc nolemj pamēģināt to realizēt, tad galarezultātā rodas noderīgs produkts, kas daudziem aktīvā dzīvesveida piekritējiem sniedz prieku. Runa ir par lietotni, ko agrāk pazina ar nosaukumu “Qrenteerings”, bet nu tai izveidota jauna versija, un to sauc “QREvented”. Kas ir šī lietotne? Tā ir mobilā aplikācija, ar kā palīdzību ar mobilo telefonu var atzīmēt kontrolpunktus un reģistrēt rezultātus – tās uzdevums ir līdzīgs kā elektroniskās atzīmēšanas ierīcei “SPORTident”. Lietotnes ideja ir gaužām vienkārša – lejupielādē aplikāciju mobilajā telefonā, reģistrējies konkrētajam sacensībā un tad ar mobilo telefonu un tajā esošā QR kodu lasītāja palīdzību atzīmēies kontrolpunktā, kas ir kā izdrukāta lapa ar attiecīgo QR kodu. Un tad atliek vien nosūtīt rezultātus uz serveri, kur tiek apstrādāti dati, un lieta darīta! Turklāt “QREvented” ļauj piedalīties iziet distanci jebkurā laikā, kamēr vien šis pasākums ir reģistrēts serverī. Vai nav lieliski! “QREvented” izstrādāja un arī pie “Qrenteerings” pilnveidošanas strādāja **Aivars Žogla** – orientierists un fizikas skolotājs, kurš brīvajā laikā aizrāvēis ar

informātiku un programmēšanu, viņa skolēni ar labiem panākumiem startējuši starptautiskās informātikas olimpiādēs. Ideja par šādu aplikāciju radās pirms vairāk nekā pieciem gadiem, kad Latvijā sāka rīkot vienas stundas rogainingus, un to organizatori secināja, ka praktiskāk būtu, ja kontrolpunktos varētu atzīmēties ar mobilajiem telefoniem, nolasot QR kodus, turklāt šāda sistēma ļautu sacensības rīkot vairākas dienas, ļaujot dalībniekiem piedalīties jebkurā sev izdevīgā laikā, pie tam speciāli neiegādājoties vai uz sacensībām neizīrējot atzīmēšanas sistēmas. Tā tapa pirmā šāda aplikācija, bet Aivaru Žogla, kā jau pieredzējušu orientieristu un rogaineri, piesaistīja tās pirmie izstrādātāji, konsultējoties, kā tad īsti rogainingos notiek rezultātu piefiksēšana un punktu skaitīšana. “Taču aplikācijas autori īsti ar to vairs nevēlējās nodarboties, tāpēc pie tās uzturēšanas 2018. gada rudenī tiku piesaistīts es. Izstrādāju to pilnībā no jauna un nu esmu radījis arī jaunāko versiju “QREvented”, žurnālam “Orientieris” stāsta Aivars Žogla, paskaidrojot: “Man radās interese, jo vēlējos pamēģināt paprogramēt “iPhone” telefoniem – visu pārējo jau biju apguvis.

Programmēšana man ir hobijs.” Aplikācijas uzvaras gājiens bija Covid pandēmija, kuras laikā, pateicoties “Qrenteerings” piedāvātajām iespējām, varēja sarīkot orientēšanās treniņus. Ar “Qrenteerings” vairs nebija vajadzības pēc sacensību centriem, klātienē pierēģistrēšanās un rezultātu nolasīšanas – mežā orientieristi varēja doties sacensību režīmā, bet izvairoties no kontaktēšanās ar citiem cilvēkiem. Šo iespēju atzinīgi novērtēja arī Starptautiskā Orientēšanās federācija, izceļot Latviju un LOF par spēju pielāgoties esošajai situācijai un Covid-19 krīzes laikā atbilstoši reaģēt. “Jā, paveicās, ka bijām jau šo aplikāciju izstrādājuši un ieviesuši, bet kovida laikā tās pielietojums bija īpaši noderīgs,” pasmaida Aivars Žogla un turpina: “Tad arī pasākumu rīkotāji un orientieristi vairāk novērtēja tās sniegtās priekšrocības. Šī lietotne ir lieliska vairāku dienu neklātienē sacensībās, vienas stundas rogainingos, orientēšanās poligoniem, kas Latvijā ar katru gadu kļūst tikai aizvien vairāk un vairāk. Šajos poligonos ikviens interesents jebkurā sev vēlamajā laikā var iziet distanci, atliek vien saņemt poligona orientēšanās karti un lejupielādēt “QREvented” aplikāciju, ar



kā palīdzību tad arī notiek atzīmēšanās kontrolpunktos.” Minētie pasākumi gan nav vienīgie, kuros var izmantot “QREvented”. Aizvien lielāku popularitāti gūst orientēšanās spēle “Rīgas piedzīvojums”, kurā bez atzīmēšanās kontrolpunktos aplikācija ļauj arī atbildēt uz katrā kontrolpunktā uzdotajiem jautājumiem un uzdevumiem. “QREvented” var izmantot arī viktorīnās, ne tikai orientēšanās pasākumos,” skaidro tās autors, sakot, ka “Rīgas piedzīvojuma” rīkotāji pirms dažiem gadiem viņam vaicājuši, vai pie esošās lietotnes nevar pievienot arī iespēju sacensību dalībniekiem atbildēt uz jautājumiem. “Protams! Viss ir iespējams, atliek tikai darīt. Pilnveidoju arī ar šādu iespēju, bet nu var arī ar “QREvented” palīdzību noorganizēt visdažādākās viktorīnas, konkursus, uzdot erudīcijas jautājumus. Aplikācija ir radīta daudziem mērķiem.” Aivars Žogla stāsta, ka pasākuma rīkotāji var paši rezultātus un atbildes apstrādāt uz sava servera: “Klientiem ir iespēja pašiem, bez manas līdzdalības, izveidot savus pasākumus un pēc tam pašiem arī apkopot datus. Lai izmantotu šo aplikāciju pastāvīgi, jāapmeklē tās mājaslapa

<https://qrevents.lv/>, kur atrodama lietošanas pamācība. Un par “QREvented” aplikācijas izmantošanu jau bijusi interese no klientiem Igaunijā un Spānijā. Taču visbiežāk klienti tomēr vērsas pie manis, un tad es uz sava servera apstrādāju datus. It sevišķi, ja ir sarežģītāki pasākumi, piemēram, tādi, kuros tiek uzdoti arī jautājumi. Patiesībā ar “QREvented” ir visdažādākās iespējas variēt ar distancēm pasākumā, veidot visdažādākos ceļa sazarojumus, piedāvāt vairākas izvēles. Piemēram, nokļūsti līdz kādam kontrolpunktam, kur jāatbild uz jautājumu, un tad tiek novirzīts uz nākamajiem mērķiem, kas var būt dažādi, atkarībā no iesniegtās atbildes. Ir iespējams arī pievienot skaņu, piemēram, Mežaparkā jau ir orientēšanās poligons ar distanci, kur, apmeklējot kontrolpunktu, tiek atskaņots teksts par konkrēto objektu, pie kura atrodies. “QREvented” var izmantot arī “Taku-O” sacensībām un poligoniem, protams, ja kādam par to rastos interese. Patiesībā šī lietotne ir kā daudzstobains ierocis ar plašām iespējām, un pagaidām šauj visi tā stobri.”

“QREvented” aplikācijas izveide un uzturēšana tās autoram ir hobijs, nevis peļņas avots. “Cenas klientiem ir simboliskas. No mazajiem pasākumu organizatoriem neko daudz neprasu, bet, ja ir jāapkalpo kāds ļoti liels un vērienīgs pasākums, kas prasa lielākus resursus, tad gan samaksa būs lielāka. Bet arī ar šo simbolisko maksu pietiek, lai varētu iegādāties programmēšanai nepieciešamo tehniku, lietotnes apkalpošanai nepieciešamos serverus. Kāpēc man tas nav biznesa projekts? Tāpēc, ka man tas ir hobijs, un parasti hobijiem naudu tērē, nevis ar tiem pelna,” sirsnīgi nosmej Aivars Žogla un piebilst: “Patiesībā šādiem produktiem ir diezgan maza tirgus niša, un, ja kāds šādu lietotni izveidotu labāku par manis izstrādāto versiju, es būtu tikai priecīgs.”



Lūk, šādi notiek atzīmēšanās kontrolpunktā ar “QREvented” lietotni – atrodi kontrolpunktu, tā QR kodu nolasi mobilajā telefonā “QREvented” aplikācijā, un tavs rezultāts ir piefiksēts!



“QREvented” lietotnes viens no plusiem ir tas, ka sacensību dalībniekiem nav nepieciešamas speciālās elektroniskās atzīmēšanas ierīces “SPORTident”. Bet mobilie telefoni tagad taču ir katram!

“QREvented” priekšrocība ir tā, ka nav nepieciešama kontrolpunkta prizma jeb lukturis, pietiek vien kontrolpunkta vietā pielīmēt attiecīgo lapīņu ar QR kodu.



ZILI ZAĻI BRĪNUMI MEŽĀ



Garezeri Lilastes pusē. Skrienot gar tiem, reti kuram ienāks prātā, ka blakus esošā kāpa pirms mazliet vairāk nekā 100 gadiem gandrīz šos ezerus aizbēra.

Teksts: DAGNIS DUBROVSKIS
Foto: JURIS VAIDAKOVŠ, JĀNIS LĪGATS

MIRKLIS PIRMS STARTA SIGNĀLA... DRĪZ PLAUKSTĀ IEGULSIES KARTE UN SĀKSIES SKRĒJIENS... KĀDUS PĀRSTEIGUMUS ŠODIEN SAGĀDĀS DISTANČU PLĀNOTĀJS UN KARTES AUTORS? ORIENTĒŠANĀS SKRĒJIENS MEŽĀ NAV TIKAI NAVIGĀCIJA NEPAZĪSTAMĀ APVIDŪ. TĀS IR ARĪ EMOCIJAS NO REDZĒTĀS AINAVAS, PĀRVARĒTAJIEM ŠĶĒRŠĻIEM UN GŪTAJIEM MALDĪŠANĀS IESPAIDIEM. KATRA VIETA LATVIJĀ IR ATŠĶIRĪGA, KATRAI VIETAI IR KĀDS STĀSTS, KĀDS NOSLĒPUMS. ATLIEK TIKAI DZIĻĀK IESKATĪTIES DABĀ UN ATPAZĪT PAMANĀMĀS SENU NOTIKUMU LIECĪBAS UN ATSTĀTĀS PĒDAS. PAR PALĪGU VAR NODERĒT SENI CEĻVEŽI, SENAS KARTES, TEIKAS UN VĒSTURISKIE APRAKSTI. ŠIS STĀSTS IR PAR BRĪNUMIEM, KĀDI VIEGLI VAR PALIKT NEPAMANĪTI, BET JO VĒRTĪGI TIE TOP ZINOŠIEM CEĻINIEKIEM.

TUKSNEŠI, KURU VAIRS NAV

Pirms simts gadiem Latvija izskatījās citādi. Citāda bija ne tikai cilvēku veidotā vide, bet arī daba. 1925. gada žurnālā "Meža Dzīve" lasām: "Latvijā ir palikuši daži tūkstoši hektāru plūstošo smilšu lauki, kuri, pateicoties valdošajam vakaru vēju iespaidam, lēnām, bet neatlaidīgi pārvietojas uz zemes iekšieni un nodara ārkārtīgi lielus zaudējumus un postu. Ēkas, meži, vērtīgi zemes gabali tiek pamazām aprakti zem biežās smilšu segas uz ilgiem gadu simteņiem un pat ir bijuši gadījumi, kur lielas upju gultnes tiek aizbērtas, caur ko ļoti plaši auglīgi zemes gabali pārvēršas purvos un ezeros."

Aplūkojot simtgadīgas kartes, šīs teritorijas viegli pamanīt. Galvenokārt tās atrodas Baltijas jūras krastā, bet netrūkst arī iekšzemes kāpu masīvu. Ievērojamākie

"tuksneši" atrodami Bolderājā, Bumbukalna un Vārnukroga apkārtnē, Vecāku un Ziemeļblāzmas stacijas apkārtnē, Lilastē, Ventspilī, Pāvilstā un citviet Latvijā. Mūsdienās no senajiem "tuksnešiem" saglabājušies vien nelieli smilšaini klajumi Ādažu poligonā, bet plašāku priekšstatu par šo ainavu var sniegt Kuršu kāpas apmeklējums Lietuvā.

Kā liecina senas fotogrāfijas, tad Lilastē šāda ceļojošā kāpa bija īpaši agresīva savā uzbrukumā Garezeriem un Lilastei piegulošajiem ceļiem. Tikai, pateicoties smagam mežkopju un vietējo iedzīvotāju darbam, šo uzbrukumu izdevās apturēt. Smilšu kāpas tika nostiprinātas ar žagariem un koku stādījumiem. Par reiz notikušo drāmu mūsdienās liecina skaistās priežu audzes, unikālais, orientieristiem sarežģītais kāpveida

reljefs, kā arī dažviet trūcīgiem ķērpjiem vietumis klātie nelieli smilšu "plekši". Smilšaini "tuksneši" bija sastopami arī vietumis iekšzemes kāpās. Daudziem vecākās paaudzes orientieristiem īpaši atmiņā palicis "Daugavpils tuksnesis", kurš lēnām aizaug. Šogad tur risināsies "Kāpas daudzdienu".

NOSLĒPUMAINIE PAKALNIŅI

Dažkārt orientēšanās distancē nākas meklēt kontrolpunktus, kuri atrodas uz mikropauguriem – nelieliem, trīs līdz astoņu metru diametrā un līdz vienu metru augstiem paaugstinājumiem. Īpaši daudz šādu veidojumu atrodami sausos priežu mežos Pierīgā, Kurzemē, netālu no senajām kuģu būvētavām un metāla manufaktūrām. Šie mikropauguri ir senas kokogļu dedzinātavas.

Kurzemes uzplaukums hercoga Jēkaba laikā balstījies uz dzelzs ražošanu un dzelzs izstrādājumu eksportu uz Rietumeiropas valstīm. Dzelzs izstrādājumu ražošana un pielietošana bija ļoti svarīga arī Rīgas pilsētai. Senāk mežam bija liela nozīme ne vien kā kokmateriālu avotam ēku un kuģu būvniecībai, pārtikas ieguvei, bet arī enerģijas avotam rūpniecības attīstībā. Laikmetā, kad Latvijas teritorijā netika ievestas un izmantotas akmeņogles un šķidrā, fosilā degviela, nepieciešamie resursi tika iegūti mežā. Kopš Latvijas teritorijā tika aizsākta metālapstrāde, tās vajadzībām tika iegūtas kokogles. Tehnoloģijas, ar kādām ieguva kokogles, bija tādas pašas kā viduslaikos un arī vēl 20. gadsimta sākumā. Ap vertikāli novietotu balķi (vēlāk procesa laikā to izņem) sakrauj malku. Pēc tam krāvumu apber ar smiltīm, apliek ar velēnām un ļauj bezskābekļa apstākļos vairākas diennaktis pārlogties. Šādā veidā iegūtas ogles pēc tam deg ar krietni augstāku temperatūru nekā malka, turklāt degšanas process notiek gandrīz bez dūmiem. Ar to var sasniegt pat +1100°C temperatūru, kas piemērota metālu kausēšanai. Kokogļu dedzināšanai bija nepieciešams liels koksnes resursu daudzums. Teritorijas ap tā laika dzelzs manufaktūrām tika intensīvi izmantotas kokogļu ieguvei. Mežs tika noplicināts, meža vietā daudzviet veidojās smiltāji un virsāji. Koksnes resursu ieguve un tālāka apstrāde īpaši nozīmīga kļuva Kurzemes hercoga Jēkaba dzīves laikā, kad 1638. gadā uz Kurzemi tika aicināti holandiešu meistari un sāka tirdzniecības un kara kuģu būvēšana. Ventspils kuģu būvētava kļuva

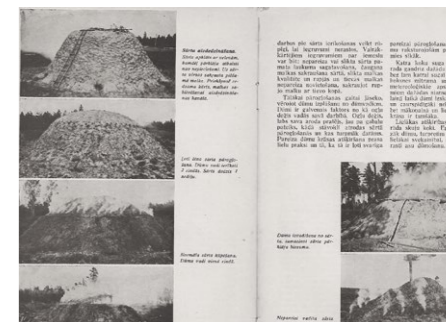
par lielāko Kurzemē. Savukārt Rīgā kuģus sāka būvēt 1652. gadā.

ZUDUŠĀS PILSĒTAS

Vai zināji, ka Latvijā mežs slēpj arī zudušo apmetņu un pat pilsētu noslēpumus? Pirmā pasaules kara laikā abpus Daugavai Rīgas apkārtnē un citur pulcējās ievērojami Krievijas un Vācijas armiju karapulki. Lai nodrošinātu karavīru izmitināšanu un uzturēšanos tiešā frontes tuvumā, tika izbūvētas īpašas militārās apmetnes, kurās varēja izmitināt tūkstošiem karavīru. Mūsdienās par šīm pilsētām liecina senas fotogrāfijas, zemiņu un bunkuru paliekas. Kādas izskatījās šīs būves, var pārlicināties, apmeklējot Ziemassvētku kauju muzeju. Orientēšanās kartēs šādas bunkuru koncentrēšanās vietas atrodamas Ložmetējkalna apkārtnē, Tomē, Jumpravā, Baldonē un daudzviet citur. Savukārt pēc Otrā pasaules kara padomju okupantu armija daudzviet mežā izbūvēja armijas bāzes. Īpaši varenas būves tika izbūvētas raķešu palaišanai. Vēl joprojām vietumis saglabājušās vareno angāru paliekas. Orientieristiem ir bijusi iespēja meklēt kontrolpunktus Zeltiņu raķešu bāzes apkārtnē Alūksnes pusē, Mārcienas un Irbenes pamestajās militārajās pilsētās.

KARA LIECINIEKI

Latvijas teritorija gadsimtiem ilgi atradusies tirdzniecības ceļu krustcelēs. Tāpēc nav nekāds brīnums, ka lielvalstis šeit dalījušas interešu sfēras. Par šiem notikumiem liecina dažviet mežā atrodamās 17. un 18. gadsimtā būvētās skanstes – lauka nocietinājumi, ko parasti veidoja zemes uzbērums un grāvji slēgta četrstūra formā. Lai gan maz saglabājušies, tomēr šādi zemes bērumi vietumis atrodami tā laika nozīmīgu transporta ceļu un upju krastos. Tomēr par senu kauju norisi visvairāk liecina daudzviet mežā atrodamie ierakumi, zemiņu un partizānu bunkuru paliekas. Pirmajā pasaules kara vācu armija izbūvēja īpaši spēcīgus nocietinājumus, vairākas aizsardzības līnijas Daugavas kreisajā krastā. Vietumis Daugmales apkārtnē, kā arī gar Daugavas krastu un Svences apkārtnē saglabājušies dzelzsbetona dzoti – ložmetēja ambrazūras. Par senām kauju vietām liecina neskaitāmās bumbu bedres un ierakumu līnijas Ziemassvētku un Janvāra kauju vietās (Ložmetējkals), Kurzemes cietoksnī (Saldus un Tukuma apkārtnē), Mores kauju vietās Morē un daudzviet citur Latvijā. ○



To, kā izskatījās kokogļu dedzinātavas, var apskatīt 1937. gada žurnālā "Meža Dzīve".



Skrienot orientēšanās sacensībās Sūnupēs, var uzdukties ne vienam vien vācu dzelzsbetona dzotam no 1. Pasaules kara aizsardzības līnijas nocietinājumiem.



Mežā pie Miķeļbākas netālu no Lūžņas paslēpies šīs Padomju armijas mantojums – Kolkas krasta apsardzes baterija.



Tā Ložmetējkals izskatījās 1. Pasaules kara laikā. Šo nocietinājumu un zemiņu paliekas dabā redzējis vai katrs orientierists.



Kāpas uzbrukuma vieta Garezeriem lieliski redzama 2019. gada Pasaules veterānu čempionāta garās distances kartē.



Šādi plūstošā kāpa pie Lilastes kroga uzbruka mežam un lielceļam! Foto no 1925. gada žurnāla "Meža Dzīve".



Stāvās piejūras kāpas Lilastes pusē ir liels fizisks izaicinājums orientieristiem, bet pirms 100 gadiem tās bija izaicinājums mežkopjiem un vietējiem iedzīvotājiem, kuri centās tās apmežot un tā ierobežot smilšu kalnu ceļošanu.

AIGARS ĶŪRĒNS: “MAN PATĪK ORIENTIERISTU PUBLIKA!”

Teksts: JURIS VAIDAKOVŠ | Foto: ODS ARHĪVS

VISA PAMATĀ IR ENTUZIASMS UN GRIBĒŠANA. GRIBĒŠANA CITIEM DOT PRIEKU. TIEŠI UZ ŠĀDIEM CIVĒKIEM ARĪ BALSTĀS TAUTAS SPORTS UN ORIENTĒŠANĀS KUSTĪBA. ŠIS STĀSTS IR PAR TO, KA LIELAS LIETAS VAR PANĀKT BEZ MILZU LĪDZEKĻIEM, BET AR ENTUZIASTIEM UN VIŅU NEIZSĪKSTOŠO ENERĢIJU. AIGARS ĶŪRĒNS IR TIKAI VIENS NO PIEMĒRIEM. UN ŠĀDU PIEMĒRU IR DAUDZ.

Nebūdam orientierists, bez jēlkādas pieredzes sacensību rīkošanā Aigars Ķūrēns reiz nolēma sarīkot orientēšanās sacensības Doles salā. Tagad rogainingis “Orientēties Doles salā” jau kļuvis par orientieristu vidū populāru pasākumu, un šogad notika 11. reizi. Kur slēpjas šis viņa dullums, kas neapsīkst?



FIKSĀ IDEJA REALIZĒJAS ORIENTĒŠANĀS SACENSĪBĀS
“Orientēties Doles salā” pirmsākumi meklējami pirms vairāk nekā desmit gadiem, kad Doles salā tika atvērts vietējais krodziņš “Nēģis” un Aigars iepazinās ar tā saimnieku. Līdz vienu vakaru, draugu kompānijā sēžot un spriežot, kā piesaistīt krogam apmeklētājus, radās doma par orientēšanās sacensībām. “Šī ideja pieder vienam no mūsu draugiem. Zinājām, ka orientēšanās ir diezgan populārs sports, tāpēc ķērāmies pie lietas. Mums gan pašiem tad vispār vēl nebija nekādas dižās sapratnes, kas ir orientēšanās, tomēr bez pieredzes trīs nedēļu laikā, kopš izskanēja šī ideja, saorganizējām pirmo pasākumu, kas gan vairāk līdzinājās piedzīvojumu sacensībām. Patiesībā tas bija diezgan nenopietni, piemēram, atzīmēšanās kontrolpunktos notika, pierakstot kodu un



Starts 2016. gada sacensībās.

atbildot uz jautājumiem. Kontrolpunktus saliku stīgu krustojumos un citās viegli atrodamās vietās, bet karte bija ļoti aptuvena. Ja pareizi atceros, kontrolpunktus tajā iezīmēju sacensību rītā ar pildspalvu un dažās kartēs pat tos biju sazīmējis nepareizi,” sirsnīgi smejas Aigars Ķūrēns. Par spīti šai ne visai nopietnajai pieejai un rīkotāja pieredzes trūkumam sacensībās piedalījās 17 komandas. “Bija sabraukuši arī pieredzējuši orientieristi, un viņiem pat patika šis savdabīgais formāts. Turklāt viņi nebūt nepukojās par nepilnībām, tieši pretēji – sniedza vērtīgus ieteikumus, ko vajadzētu uzlabot. Tā nu es, ceļot sacensību līmeni, pirmajā gadā noorganizēju vairākus skrējienus. Vienreiz kāds no orientieristiem pat aizdeva kompostierus!” atceras Aigars. Lēnām sacensības “Orientēties Doles salā” kļuva arvien populārākas. Pirmajos

trijos gados tās notika pie kroga, taču tad nomainījās kroga saimnieki, un viņiem intereses par orientēšanos nebija, tāpēc Aigaram nācās meklēt jaunu sacensību norises vietu. “Toreiz uz tiem mačiem pats uzzīmēju pirmo karti! Par pamatu izmantoju 1988. gada topogrāfiju, bet pārējo, taustoties pašam un uz klausot profesionāļu ieteikumus, piezīmēju. Kopš tā laika pats zīmēju karti, ceļot tās kvalitāti un līmeni, arī tagad strādāju pie jaunas kartes, jo esmu ļoti pedantisks un man to vajag uzzīmēt pēc iespējas precīzāku,” stāsta Aigars.

KĀPĒC GAN NERADĪT CITIEM PRIEKU?

Bet no kurienes Aigaram tāda uzņēmība – bez pieredzes orientēšanās sportā un rogaininga rīkošanā pašam ķerties pie rogaininga karšu zīmēšanas? “Esmu tāds cilvēks, kurš pavelkas uz jaunām lietām,

man patīk tās apgūti! Savukārt entuziasms uz organizēšanu man ir no vecākiem. Tēvs ir pazīstams motokrosa aprindās, viņš ir rīkojis vairākus motokrosus un izveidojis mototrases, tostarp auto un moto trasi “Tobago X”, kurā pagāja liela daļa manas bērnības. Skatoties, kā vecāki rīko sacensības, kaut kas no tā visa nosēdās arī mani,” atbild Aigars.

“Orientēties Doles salā” viņam absolūti nav biznesa projekts. “Es to daru prieka pēc. Man patīk rīkošanas process, man patīk orientieristu publika, man patīk būt viņu vidū, būt šajā sportā. Tagad arī pats esmu aizrāvies ar orientēšanos un jau gadu kopā ar sievu piedalos rogaininga sacensībās. Pēc pēdējā sešu stundu rogaininga nu jau abiem ir āķis lūpā! Tagad droši varu apgalvot, ka orientēšanās ir ļoti aizraujošs brīvā laika pavadīšanas veids. Man patīk, ka tā nav vienkārši skriešana uz ātrumu, bet arī pamatīga domāšana. Maršruta plānošana, kontrolpunktu atrašana rada lielu azartu. Uzskatu, ka rogainingis ir visideālākais pasākums ģimenei. Turklāt, pašam piedaloties rogainingos, gūstu pieredzi savu sacensību rīkošanai. Tagad jau man ir goda lieta sarīkot vēl kvalitatīvākas un interesantākas sacensības.”

Kā tas ir – rīkot sacensības tikai uz tīru entuziasmu? Tas taču prasa laiku, līdzekļus, uzņēmību, neatlaidību, balvas arī jāsarūpē... “Man patīk! Man tiešām patīk organizēt un citiem sagādāt prieku. Un orientēšanās jau nav vienīgais, ko daru. Piemēram, ziemā uz diķa Doles salā izveidoju slidotavu. Nu jau 22 gadus tur ir “Saulrietu slidotava”, tīrām



Aigars Ķūrēns lēš, ka šīs sacensības tiks rīkotas arī turpmāk, par spīti ierobežotajai teritorijai – jo Doles sala jau lielāka nekā jūst! “Protams, cik tad gadus skrīsi pa vienu un to pašu vietu. Kaut kas jau būs jāpamaina. Tāpēc šogad rīkojam rogainingu krēslas stundās, iespējams, nākamgad iepauzēšu vai izdomāšu kādu citu formātu. Lai gan – Doles sala ir tik neparasta, ka, lai arī cik gadus pēc kārtas šajā apvidū skrīsi, tik un tā katru reizi sagādā pārsteigumus. Šajā ziņā Doles sala ir unikāla! Plānojot kontrolpunktus, man patiešām ir, kur izvērsties.”



Kontrolpunkts Daugavas muzeja teritorijā.



Sacensības "Orientēties Doles salā" desmit gadu laikā kļuvušas populāras orientieristu vidū.

ledu, aicinām cilvēkus braukt slidot. Bet par apmeklētāju ziedojumiem iegādājamiem sniega lāpstas, kādu slidu pāri, ko aizdot mazajiem slidotājiem. Un, ja jau šādu slidošanu var sarīkot, tad, man šķiet, ka orientēšanās sacensības noorganizēt arī nav nekādu problēmu. Un, ja man tas rada prieku, tad kāpēc citiem ar to neradīt prieku, sagādājot iespēju ar fiziskām aktivitātēm lieliski pavadīt brīvo laiku? Atceros, ka tēvs man reiz bērnībā teica: "Nāks datoru laiks, visi sēdēs datoros un negribēs kustēties!" Un es radu iespēju nevis dirnēt mobilajos telefonos, bet gan izskriet Doles salu interesantās rogaininga sacensībās. Un atsaucība ir! Arī no vietējo puses, kuriem pat ir interesanti atrast savā salā tādas vietas, kur nekad vēl nav bijuši. Turklāt šādi viņi iepazīst orientēšanās sportu, un zinu, ka ne viens vien no jau kļūvis par aktīvu orientieristu."

GALVENAIS IR NEBAIDĪTIES LŪGT PADOMU!

Aigars Ķūrēns arī atzīst, ka noorganizēt "Orientēties Doles salā" nemaz nav tik grūti, vajadzīga vien gribēšana. "Jau ziemā dodos ar suni garākās pastaigās pa Doles salu, skatoties, kur varētu izlikt kontrolpunktus. Vēroju, kas mainījies dabā, lai to iezīmētu kartē. Tad jāsarunā ar Doles muzeju, lai atļauj punktu izvietošanu tā teritorijā, jāsaskaņo kontrolpunktu plānojums ar Dabas aizsardzības pārvaldi. Tā lēnām rušinos. Protams, vistrakākais jau ir pēdējā diena pirms sacensībām. Tad gan, kamēr izlieku kontrolpunktus, iekārtoju sacensību centru, esmu noņēmis tā, ka pat ēst negribas. Taču to visu atsver dalībnieku laimīgās sejas finišā, to redzot, viss nogurums kā ar roku atņemts. Redzot dalībnieku prieku, dzirdot viņu neskaitāmos paldies par sacensībām, tas ir tas brīdis, kad gūstu gandarījumu par paveikto darbu. Citu jau

neko nevajag! Laiks organizēšanai vienmēr kaut kā atrodas, bet nauda? Izmaksas jau arī nav nekāds kosmos. Man palīdz tas, ka sacensību centrs ir manā pagalmā, tas nozīmē, ka atkrīt maksa par teritorijas izīrēšanu, elektrības pievilkšanu. Man pašam dažādiem pasākumiem jau ir iegādātas nojumes, ar mūzikas aparāturu izlīdz draugi, atliek vien izīrēt tualetes, aizbraukt pakaļ mediķiem. Bet balvas? Ar tām izlīdz vietējie Doles uzņēmēji un mājražotāji. Pats galvenais ir laikus pieteikt savu rogainingu sacensību kalendārā, jo katru gadu nāk klāt jauni rogainingi un pie sacensībām brīvas nedēļas nogales tikt ir grūti. Protams, ir rūpīgi jāzaplāno sacensību budžets, jāapzinās iespējamais risks, ka kāda no komandām var atteikties dalību, kas var radīt robu budžetā. Taču man šīs sacensības absolūti nav komerciāls pasākums, peļņu no tā negūstu. Dalībnieki startē par ziedojumiem, un, ja arī ir kāda neliela peļņa, tad to visu ieguldu balvu fondā," skaidro Aigars Ķūrēns.



Prīmajā gadā "Orientēties Doles salā" vairāk bija kā orientēšanās sacensības ar piedzīvojumu sacīkšu elementiem. Šķēršļu joslu pārvar pazīstamais orientierists Valdis Raitums.

Ko "Orientēties Doles salā" organizētājs ieteiktu citiem entuziastiem, kas gribētu savā novadā sarīkot kādas orientēšanās sacensības? "Galvenais ir nebaidīties! Un nekautrēties prasīt padomu pieredzējušiem sacensību organizatoriem. Orientieristi patiešām ir ļoti atsaucīga komūna, viņi nekad neliēs padomu. Man jau ir izveidojušās draudzīgas attiecības ar vispieredzējušākajiem rogainingu organizatoriem, piemēram, Valteru Kaminski un citiem. Viņi tiešām man palīdz! Un tas dod apziņu, ka neesi viens, ka nav jāšāk darīt no pilnīgas nulles, ka pašam nevajag izgudrot jaunu velosipēdu. Orientieristu kopienas atsaucība ļoti atvieglo darbu. Līdz ar to pašam atliek tikai darīt! Orientieristi ir ļoti jauki cilvēki! Viņi ir ļoti pozitīvi un dzīvespriecīgi, absolūti neuzskata cits citu par konkurentiem, un man patik uzturēties viņu vidē, izbaudīt šo kopības sajūtu. Un arī tas ir viens no iemesliem, kāpēc rīkoju orientēšanās sacensības," nosaka Aigars Ķūrēns. ☺



Karti sacensībām "Orientēties Doles salā" Aigars Ķūrēns zīmē pats.

TICO vac

99% aizsardzības efektivitāte, ievērojot vakcinācijas shēmu.



Ārsts, saskaņā ar zāļu aprakstu, ieteiks piemērotāko TicoVac® vakcinācijas shēmu. Pirms vakcinācijas konsultējieties ar ārstu vai farmaceitu, izlasiet lietošanas instrukciju vai atbilstošu informāciju uz iepakojuma. Ērcu encefalīta vakcīna TicoVac® 0,25 suspensija injekcijām pilnšīrcē. TicoVac® 0,5 suspensija injekcijām pilnšīrcē. Reklāmdevējs: Pfizer Luxembourg Sarl filiāle Latvijā. PP-TCV-LVA-0377. 2023. gada februāris. © 2023 Pfizer Inc. Visas tiesības aizsargātas.

VAKCINĒJĪETIES LAICĪGI!



ZĀĻU NEPAMATOTA LIETOŠANA IR KAITĪGA VESELĪBAI



ORIENTĒŠANĀS — CEĻŠ UZ VESELĪBU

Teksts: JURIS VAIDAKOVŠ
Foto: LOF PUBLICITĀTES

REDAKTORA PRIEKŠVĀRDS

Šis raksts nav īsti domāts orientieristiem. Cilvēkiem, kuri agrāk vai vēlāk ir uzķāpuši uz orientēšanās takas. Ar viņiem – orientieristiem (profesionāļiem vai amatieriem) – viss ir kārtībā, viņi apzinās fizisko aktivitāšu nozīmību savas dzīves labsajūtā. Šis raksts ir domāts visiem citiem, cerot, ka tas liks aizdomāties. Ideja par šīs tēmas aktualizēšanu mani urda jau sen, bet pēdējos gados jo īpaši. It sevišķi tagad, redzot katastrofāli bāisos statistikas datus par mūsu nācīgas veselību, it sevišķi tagad, kad kaimiņos notiek nežēlīgs karš, bet – kurš gan aizstāvēs savu zemi, savu ģimeni, ja ne veselīgs un fiziski spēcīgs cilvēks? Un, ja vēl viņš pieprot Tēvzemes aizsardzībai tik nepieciešamās prasmes kā orientēšanos apvidū, kā to pierāda Ukraina, kur ukraiņu orientieristi gan apmāca karavīrus orientēšanās iemaņās, gan paši dodas aizstāvēt savu zemi! Cerams, ka mēs no kara pašu zemē izvairīsimies, taču nu jau vairs nekādi nevaram izvairīties no tā, ka mūsu nācija kļūst aizvien fiziski vājāka, līdz ar to arī slimāka. Veselības ministrija jau gadiem kliež, ka pietrūkst finanšu medicīnai, bet varbūt vajadzētu tomēr saprast, ka tās ir tikai sekas. Jo mazāk tiek atbalstīts veselīgs dzīvesveids, fiziskās aktivitātes – tātad arī tautas sports –, jo neveselīga būs sabiedrība un jo vairāk līdzekļu būs nepieciešami tās ārstēšanai.

Bet tā ir kā ūdens liešana caurā spainī! Tikmēr fakti ir bāisi – Latvijā ir katastrofāli zema iesaiste fiziskajās aktivitātēs un, pēc "Eiobarometra" datiem, 2022. gadā tikai 9% mūsu valsts iedzīvotāju regulāri nodarbojās ar sportu. Savukārt veselīgo dzīves gadu skaits Latvijā ir zemākais Eiropas Savienībā – tie ir 53,8 gadi, kamēr ES vidēji šis rādītājs ir 63,6 gadi. Savukārt iedzīvotāju aptaukošanās ziņā Latvija ir krietni virs ES vidējā, un mirstības ziņā ar sirds un asinsvadu slimībām Latvija ir viena no vadošajām Eiropā.

Ko darīt? Jānodarbojas ar orientēšanās sportu. Kāpēc?

- ▣ Tāpēc, ka tas patiešām ir veselīgi, jo tā ir kustība svaigā gaisā, dabā. Bet kustība ir cilvēka veselības un ilgmūžības garants.
- ▣ Tāpēc, ka orientēšanās attīsta prātu, māca pieņemt pareizos lēmumus arī stresa situācijās, nekļūdīties, kad nogurums ņem virsroku pār domām.
- ▣ Tāpēc, ka iemācies orientēties apvidū, kas ļoti noder ne tikai Tēvzemes aizstāvjiem, bet arī ikvienam citam.
- ▣ Tāpēc, ka orientēšanās – tā ir māka iet pareizajā virzienā uz nosprausto mērķi, sasniegt to.
- ▣ Tāpēc, ka orientēšanās saliedē un stiprina ģimenes.

Bet vislabāk to izskaidros Pēteris Apinis – ārsts un orientierists!



Pēteris Apinis,
ārsts

PAR APTAUKOŠANĀS UN MAZKUSTĪBAS EPIDĒMIJU LATVIJĀ UN TO, VAI ORIENTĒŠANĀS SPORTS GLĀBS NĀCIJU

PRIEKŠ SEJĀ – TIEŠI TAS RAKSTURO ORIENTIERISTUS. LAI CIK ARĪ BIJIS GRŪTI, LAI CIK SMAGA BIJUSI DISTANCE, FINIŠĀ TIK UN TĀ IR GANDARĪJUMS. BET VISAM PĀRI ILGTERMIŅĀ – VESELĪGS DZĪVESVEIDS!

Nozīmīgākā epidēmija 21. gadsimtā ir mazkustības un liekā svara epidēmija. Latvija pasaules apresnēšanas tendenci pārņēma līdz ar māsēdi un sportošanas aizliegumiem 2020.–2022. gadā. Tad Latvijas bērni pievērsās gadžetiem un vairāk nekā puse bērnu pameta sporta nodarbības. Tikmēr policija brauca iztrenkāt orientēšanās seriālus, par spīti tam, ka tie bija organizēti tā, ka pat organizatorus satikt mežā bija grūti... Rezultāts ir tāds, ka šobrīd Latvijā, skolu sākot, 20% septiņgadnieku, bet, skolu beidzot, 32% deviņpadsmitgadnieku ir ar lieko svaru vai pat ar adipozītāti. Tas ir bāisi, jo meitenes ar lieko svaru nedzemdēs, bet puīši – nespēs dienēt bruņotajos spēkos vai strādāt policijā un glābšanas dienestos.

LIEKĀ SVARA SEKAS

Tad kāpēc mums būtu jāuztraucas par aptaukošanās epidēmiju un jāmēģina aizvilkt Latvijas skolas bērnus uz mežu vai vismaz parku izkustēties? Aptaukošanās epidēmija rada vairākus nozīmīgus riskus gan sabiedrībai kopumā, gan katram cilvēkam individuāli. Nozīmīgākie veselības riski ir sirds un asinsvadu slimības, jo aptaukošanās ir galvenais riska faktors koronārai sirds slimībai, hipertensijai un insultam. Liekais svars un aptaukošanās ievērojami palielina insulīna rezistences un 2. tipa diabēta

attīstības risku. Palielināts svars ir būtisks risks vairākam vēža formām, tostarp, krūts, zarnu, kolorektālam, dzemdes endometrijai un nieru vēzim. Liekais svars bieži ir iemesls osteoartrītam, mugurkaula problēmām un locītavu sāpēm. Tāpat liekais svars ir nozīmīgs miega apnojas un hroniskās obstruktīvās plaušu slimības riska faktors. Resnuma raisīta bezalkohola taukaino aknu slimība var progresēt līdz aknu cirozei. Ļoti nozīmīga ir liekā svara un aptaukošanās ietekme uz garīgo veselību, jo rada paaugstinātu depresijas, trauksmes un zema pašvērtējuma risku. Augsts aptaukošanās izplatības līmenis var samazināt sabiedrības veselības pasākumu, piemēram, vakcinācijas un profilaktisko programmu, efektivitāti. Pieaugošs aptaukošanās izplatības līmenis rada lielu slogu veselības aprūpes sistēmai, īpaši hronisku slimību ārstēšanā un profilaksē. Aptaukošanās un liekais svars rada valstiskus un individuālus ekonomiskos riskus – augsts veselības aprūpes izmaksas, kas saistītas ar aptaukošanās ārstēšanu un ar resnumu saistītām (iepriekšminētajām) slimībām. Jebkurā gadījumā liekais svars rada priekšlaicīgas nāves riskus, samazina produktīvo dzīves gadu skaitu un rada ekonomiskus zaudējumus sabiedrībai. Nevar nepieminēt arī sociālos riskus. Aptaukošanās bieži izraisa sociālu stigmatizāciju un diskrimināciju, kas var ietekmēt indivīda psiholoģisko labklājību



Orientešanās sports ir kustība svaigā gaisā, dabā. Bet kustība ir cilvēka veselības un ilgmūžības garants.



Kurā vēl sporta veidā seniori arī pēc 70 gadiem ir aktīvi, vairākas reizes mēnesī piedalās sacensībās?

un sociālās attiecības. Bērniem ar aptaukošanos biežāk ir mācīšanās grūtības un zemāks akadēmiskais sniegums, kas var ietekmēt viņu nākotnes iespējas. Aptaukošanās var ierobežot indivīda spēju piedalīties dažādās fiziskās un sociālās aktivitātēs, samazinot dzīves kvalitāti.

Bērnu liekais svars un aptaukošanās ir arī viens no cēloņiem Latvijas demogrāfiskajai katastrofai. Gadu no gada dzimstība Latvijā mazinās par 10–12%, un iemesls tam ir arī aptaukošanās, jo vismaz piektā daļa Latvijas jauniešu nemaz nevar kļūt par tētiem un mammām liekā svara dēļ. Un, kaut Latvijā nemēdz saistīt reproduktīvo veselību ar bērna veselību, esmu spiests norādīt, ka mātes aptaukošanās paaugstina bērna iedzimtu defektu risku, ir paaugstināts risks pašiem slimot ar aptaukošanos, diabētu, sirds un asinsvadu slimībām jau bērnībā un agrīnās dzīves laikā.

JAUNI TIKUMI, JAUNAS PROBLĒMAS

Mazkustīgs dzīvesveids ir globāla problēma, kas saistīta ar vairākiem faktoriem. Galvenie mazkustības cēloņi mūsdienās ir tehnoloģiju izmantošana, izklaides ierīces, videospēles un sociālie tīkli, pārvietošanās paradumi.

Arvien vairāk cilvēku strādā birojās vai attālināti, lielāko daļu darba dienas pavadot pie datora. Eiropā 40% cilvēku vairāk nekā 10 stundas dienā pavada sēdus stāvoklī. Arī skolēniem lielākā daļa jāpavada, sēžot klasē ar ierobežotām fiziskās aktivitātes iespējām (Valsts izglītības satura centra un vidējā skolas direktora sapnis ir kluss, pretim nerunājošs, pieklājīgs, mūžu sēdošs un nesportojošs bērns).

Pieaugošais ekrāna laiks, ko cilvēki pavada pie televizora, datora, planšetes vai viedtālruna, samazina laiku, ko tie varētu veltīt fiziskām aktivitātēm. Videospēles un sociālie tīkli jauniešiem arvien biežāk aizvieto fiziskās aktivitātes. Plaši izplatītā auto izmantošana ikdienas pārvietošanās vietā, kā arī sabiedriskā transporta izmantošana ierobežo fiziskās aktivitātes, piemēram, staigāšanu vai riteņbraukšanu. Daudzās vietās trūkst drošu ietvju, velosipēdu ceļiņu un zaļo zonu, kas veicinātu aktīvu pārvietošanos. Liela nozīme aptaukošanās epidēmijas izcelsmē ir pārslodzei un laika trūkumam, darbs un ģimenes pienākumi atņem laiku fiziskām aktivitātēm.

Risinājums? Veselīgs uzturs un fiziskās aktivitātes skolā. Kā ar to cīnīties? Lielās ciņas metodes nevienam globāli nav noslēpums, un tās ir trīs: fiziskās aktivitātes, veselīgs uzturs un veselības pratība. Veselības mācību dabūt atpakaļ skolu programmās, šķiet, neiespējami, nu jau ir divdesmit gadu, kopš jaunie vecāki skolā nav apguvuši veselības zinības un nepamana sava bērna resnumu kā veselības problēmu. Ar ēšanu ir vēl sliktāk. Bērniem uzturs ir pārlietu salds, brīvajā laikā bērns saņem hotdogu vai picu, kas tas pats cīsiņš baltmaizē vien ir. Bērnu slimnīcas endokrinologi vairākkārt norādījuši, ka Latvijas bērnu ēšanas paradumi ir briesmīgi.

Adipozitātes novēršanai no dietoloģijas un uzturzinātnes viedokļa būtiska ir daudzfaktoru pieeja, kas ietver izglītību, veselīgu uzturu, uzvedības izmaiņas un sabiedrības atbalstu. Galvenā intervence veselīga uztura veicināšanā ir uztura izglītības programmas skolās, darba vietās, lai veicinātu zināšanas par veselīgu uzturu.

Bet pats galvenais ir fiziskās aktivitātes! Par sporta stundām un fiziskajām aktivitātēm viedoklis ir katram politiķim, ierēdnim un skolas direktoram, bet situācija ir tāda, ka vairākumā skolu nav pat trešās sporta nodarbības, vairāk nekā puse Latvijas bērnu dažādu iemeslu dēļ pamanās sporta stundas neapmeklēt vairāk nekā divus mēnešus gadā, bet peldēšanas nodarbības ārstu un vecāku izrakstītu attaisnojošu zīmju dēļ apmeklē ne vairāk par ceturto daļu bērnu (peldētprasmi apgūst 18%). Valsts sporta

Bērnu un tautas sporta aktivitātēm ir būtiska nozīme nācīgas veselībai nākotnē, jo tās veicina fizisko aktivitāti, veselīgus ieradumus un labāku vispārējo veselības stāvokli.



politika paredz izdot deviņus miljonus eiro dažādām olimpiskajām atlasēm, trīs miljonus rallijām ar miljonu vērtām mašīnām, bet finanšu ministrs tā arī nespēj atrast naudu bērnu sporta skolotājiem un treneriem. Vissvarīgākajā attīstības posmā – pirmsskolas iestādēs – izpratne par sporta nodarbībām un fiziskajām aktivitātēm ir reducēta līdz pastaigai. Patiesībā pasaules labākā pieredze – Islandē, Korejā, Japānā, Norvēģijā – māca, ka bērnam līdz skolas vecumam sportiskas aktivitātes vajag divas reizes dienā, bērniem skolas vecumā – septiņas reizes nedēļā vismaz stundu katru dienu. Un tas attiecas uz vispārēju fizisko sagatavotību, nevis treniņiem vienpusējos sporta veidos (Latvijas prioritāte – hokejs, teniss un basketbols ar pārlietu agrīnu specializāciju – rada tikai nākamās traumatologu ortopēdu pacientus visa mūža garumā).

Es lāgā neticu, ka man izdosies pārliecināt par sportošanas nepieciešamību vecāka gadagājuma reņņus. Toties Islandes, Somijas un Norvēģijas pieredze rāda, ka valsts intervencei sporta jomā jābūtu ar pirmsskolu (Islandes piemērs – valstiskas rūpes par katra bērna fizisko kultūru un vispusīgu fizisko sagatavotību no pusotra gada vecuma) un skolas vecuma bērniem, pirmkārt, nodrošinot vismaz stundu garas intensīvas sporta nodarbības katram bērnam katru dienu (365 dienas gadā), pie kam vismaz vienu reizi nedēļā šīm nodarbībām jābūt ārtelpā (neatkarīgi no laika apstākļiem) un vienu reizi – baseinā vai (vasarā) atklātā ūdenstilpē. Regulāro fizisko nodarbību dēļ skandināvu bērniem ir labākas sekmes mācībās un labāki kognitīvie rādītāji, jo sporta nodarbības uzlabo sekmes. Sporta aktivitātes bērnībā veicina ilgtermiņa veselīgus paradumus, bērni, kuri nodarbojas ar sportu, biežāk arī pieauguša vecumā turpina būt fiziski aktīvi. Sporta nodarbības piedāvā alternatīvu aktivitāti laika pavadīšanai, tādējādi samazinot laiku, ko bērni un pieaugušie pavada pie ekrāniem, kas bieži saistīts ar mazkustīgu dzīvesveidu un palielinātu aptaukošanās risku. Pasaules pētījumi rāda, ka bērnu piedalīšanās sporta aktivitātēs ir apgriezti proporcionāla bērnu kaitīgo ieradumu (smēķēšana, alkohola patēriņš, narkotisko un psihotropo līdzekļu lietošana) incidencei. Sporta aktivitātes skolās ir svarīgs faktors, kas veicina bērnu ikdienas fizisko aktivitāti. Regulāras sporta stundas un ārpusklases sporta nodarbības palīdz nodrošināt, ka visi bērni neatkarīgi no sociālekonomiskā stāvokļa ir fiziski aktīvi. Jebkurš cits mēģinājums, piemēram, uzsvars uz "ģimenes atbildību" par bērnu sportu, sniedz ievērojami zemākus rezultātus fizisko aktivitāšu veicināšanai nekā ikdienas sporta stundas skolā, sporta skolā vai klubā.

KĀPĒC TIEŠI ORIENTĒŠANĀS?

Orientēšanās sacensībās mēs redzam maz cilvēku ar lieko svaru. Lielā mērā lieta tāda, ka pārmēra resnums ir trīs iemeslu kombinācija – fiziska mazkustība, mentālas problēmas un sociālas problēmas. Latvijā cilvēki ar zemu izglītības līmeni ir daudzārt smagāki (tiešā nozīmē) par ļaudīm ar labu izglītību. Orientieristi




Sporta aktivitātes bērnībā veicina ilgtermiņa veselīgus paradumus, bērni, kuri nodarbojas ar sportu, biežāk arī pieauguša vecumā turpina būt fiziski aktīvi.

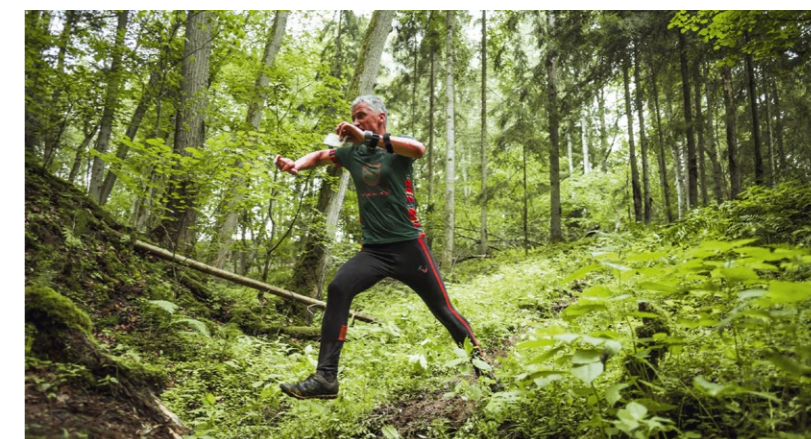
allaž izcēlušies ar labu izglītību un prāta spējām. Vai varat parādīt sporta veidu, kur puse no izlases kļūst par akadēmiķiem vai profesoriem? Es ļoti labi atceros Latvijas izlasi, kad tajā vēl skrēja akadēmiķis Kristaps Jaudzems un profesors Jānis Krūmiņš. Ieskatos rezultātos šodien – pēc divdesmit gadiem – un abi profesori joprojām skrīen gandrīz Latvijas izlases līmeni.

Orientēšanās sports, kas pēdējos gados ienācis arī pilsētā, – gan ārtelpās, gan iekštelpās, gan dažāda veida rogaininga izpausmēs – ir valstī demokrātiskākais veids, kā daudzus cilvēkus pievērst sportiskām aktivitātēm. Ja mana prioritāte saucas – valsts ir atbildīga, lai katrs pirmsskolas un skolas vecuma bērns katru dienu vismaz stundu sportotu, tad otrā prioritāte – lai vismaz viena vai divas no šīm nodarbībām būtu ārtelpā. Protams, orientēšanās sports un īpaši tautas sacensības ir labākais ceļš uz nācīgas veselību.

Es lāgā nezinu, kā šobrīd atkal padarīt orientēšanās sportu par populārāko sportu Latvijā, orientēšanās federāciju par ietekmīgāko federāciju un orientēšanās tautas sacensībās atgūt piecus un vairākus tūkstošus dalībnieku. Bet Latvijas veselības un demogrāfijas vārdā – vajadzētu.

Lai cīnītos pret aptaukošanās epidēmiju, efektīvākā intervence ir sniegt sportošanas iespējas katram bērnam katru dienu pirmsskolā, skolā, sporta skolā vai ārpusklases nodarbībās. Kādi desmit tūkstoši bērnu mums orientēšanās sportam būtu jāpiesaista. 

Orientēšanās sports un īpaši tautas sacensības ir labākais solis uz nācīgas veselību.



SPORTO JEBKURU DIENU!

PIRMDIENĀS, OTRDIENĀS, TREŠDIENĀS, CETURTDIENĀS, PIEKTDIENĀS UN PAT ZIEMĀ... IZVĒLIET TIKAI DIENU UN LATVIJAS REĢIONU! TIK PLAŠĀ IR LOF ORIENTĒŠANĀS SERIĀLU ĢEOGRĀFIJA, JO ŠAJĀ SEZONĀ SPORTOŠANAS PRIEKU PIEDĀVĀ 23 SERIĀLI, KUROS JEBKURŠ VAR ČINĪTIES PAR LOF ORIENTĒŠANĀS SERIĀLU BALVU.

Orientēšanās seriāli ir sezonālas treniņšacensības, kuras regulāri risinās darbdienā vakaros no marta līdz oktobrim gandrīz visos Latvijas novados. Sacensībās var startēt ikviens, neatkarīgi no dzīvesvietas un meistarības līmeņa, jo seriāla rīkotāji piedāvā dažādu garumu un sarežģītības distancēs – katram pēc spējam un meistarības. Īpaši tiek padomāts arī par iesācējiem un pašiem mazākajiem orientieristiem, jo sacensību norises vietās vienmēr atradīsies kāds, kurš sniegs padomu, turklāt ir drošas distancēs bērniem. Arī nepieciešamo ekipējumu – kompasu un elektroniskās atzīmēšanas kartes jeb identu – var izīrēt uz vietas. Un tas viss par simbolisku samaksu!

LOF seriālu daudzveidība un plašā ģeogrāfija ir pateicīga arī kādai diezgan

azartiskai sacīkstei, kas notiek jau trešo gadu – Seriāla balvai, kurā nosaka orientēšanās seriālos startējušos gada labākos sportistus. Latvijas Orientēšanās seriālu balvas ietvaros orientieristi kalendārā gada laikā piedalās iknedēļas treniņšacensībās – neskatoties uz to, kāda distance tiek veikta atsevišķā kārtā vai seriālā, katrs orientēšanās datu bāzē (ODB) reģistrētais dalībnieks kopvērtējumā saņem ieskaiti sev atbilstošajā vecuma grupā. Vērtējumā tiek ieskaitīti tikai tie LOF seriāli, kuri ir reģistrēti seriālu balvas sarakstā. Labākie katrā vecuma grupā 2023. gada Latvijas Orientēšanās seriālu balvā tika pievērtīgām, godam nopelnītām dāvanām – brīvstartiem šīs sezonas Latvijas kausa sacensībās, Latvijas čempionātos un orientēšanās seriālos.

UN, LŪK, DAŽI 2023. GADA IZCILNIEKI! Visaugstāko rezultātu starp visām grupām otro gadu pēc kārtas uzrādījusi jaunā orientieriste Madara Grauduma (S10) no Cēsu kluba "Meridiāns", kura katrā kārtā ieguva vidēji 99,49 punktus (no 100 iespējamajiem). Inta Kļava no S75 grupas ir otrajā vietā ar 99,07 punktiem, bet Annija Mankuss (S16) sev sarūpēja 97,36 punktus. Savukārt Aivars Zetmanis (V40) piedalījies 13 dažādos seriālos (no 23 reģistrētajiem), Vilnis Mellups (V60) kopā savācis 1020 kontrolpunktus, bet Dace Saulīte piedalījies 58 seriālu kārtās. LOF Seriālu balvas laureāti: <https://lof.lv/sb-2023/>

23 LOF ORIENTĒŠANĀS SERIĀLI, KAS 2024. GADĀ PIEDALĀS LATVIJAS ORIENTĒŠANĀS SERIĀLU BALVĀ

Saldus "ABC"

Saldus novada tautas sacensību seriāls "ABC" ir neatņemams Saldus novada sporta dzīves notikums kopš 1976. gada.



To organizē orientēšanās klubs "Saldus".

- ☑ Šogad seriāls norisināsies 16 kārtās.
- ☑ Sacensību rajoni ir Dienvidkurzemes centrālās daļas Saldus apkārtnē un Zemgales rietumu daļas Zebrus ezera apkārtnē, kā arī Skrundas novada apkārtnē.
- ☑ Unikālo dalībnieku skaits 2023. gadā: 262, startu skaits: 1009.
- ☑ Seriāls notiek ceturtdienās no pulksten 16 līdz 18.
- ☑ Dalības maksa: pieaugušajiem 4 eiro, pensionāriem un jauniešiem 2 eiro, bērniem līdz 10 gadu vecumam bez maksas, ģimenēm ar trim un vairāk dalībniekiem 6 eiro.
- ☑ Kontakti: Oskars Zērnis, t. 29455360, e-pasts: oskars9@inbox.lv
- ☑ www.oksaldus.lv

Jelgavas "Alnis"

15 kārtu tautas sacensību seriāls Jelgavas pusē no aprīļa līdz oktobrim visām vecuma grupām ar pārtraukumu vasaras vidū, kā arī trīs nakts kārtas septembra izskaņā un oktobrī.



- ☑ Seriālu organizē biedrība "Orientēšanās klubs "Alnis".
- ☑ Unikālo dalībnieku skaits 2023. gadā: 211, startu skaits: 1374.
- ☑ Starts ceturtdienās no pulksten 16 līdz 18.30.
- ☑ Nakts kārtās kopējais starts izvēles distancē pulksten 20.
- ☑ Dalības maksa: pieaugušajiem 5 eiro, OK "Alnis" biedriem un klātienē studentiem 4 eiro, jauniešiem 1 eiro, sporta centra audzēkņiem, VS10 un jaunākiem – bez maksas.
- ☑ Kontakti: Inguna Čākure, t. 26542051, e-pasts: inguna.cakure@inbox.lv
- ☑ www.alnis.id.lv

Madonas "Apvārsnis"

Šogad "Apvārsnim" 40! Un arī 27 kārtas gleznainajā Vidzemes augstienē, turklāt viena kārtā notiek vietā ar visai savdabīgu nosaukumu – "Kandžas laboratorija"!



- ☑ Seriālu organizē OK "Mežmalas" orientieristu komanda.
- ☑ Unikālo dalībnieku skaits 2023. gadā: 253, startu skaits: 1467.
- ☑ Starts ceturtdienās no pulksten 16 līdz 19.
- ☑ Seriāla dalībnieki katrā kārtā var vinnēt balvas momentloterijā.
- ☑ Dalības maksa: pieaugušajiem 5 eiro, pensionāriem, studentiem, "Mežmalas" kluba biedriem 3 eiro, skolēniem 2 eiro, bērniem (SV10 grupu ieskaitot) bez maksas.
- ☑ Kontakti: Pēteris Blumbergs, t. 20224063, e-pasts: peterisblumbergs@gmail.com
- ☑ <https://www.facebook.com/Apvarsnis/>
<https://www.instagram.com/apvarsnis>

Smiltenes "Azimuts"

50 jauni dalībnieki – tik populāras kļuvas orientēšanās seriāla sacensības Smiltenes pusē. Seriāls šosezon piedāvā 19 kārtas trešdienās.



- ☑ Unikālo dalībnieku skaits 2023. gadā: 454, startu skaits: 1923.
- ☑ Pavisam 18 kārtas, viena kārtā risināsies Igaunijā.
- ☑ Seriāls notiek trešdienās no pulksten 16 līdz 19.
- ☑ Dalības maksa: pieaugušajiem 5 eiro, pensionāriem 3 eiro, bērniem un jauniešiem 2 eiro, Smiltenes novada bērniem un jauniešiem bez maksas.
- ☑ Kontakti: Aldis Lapiņš, t. 26555541, e-pasts: okazimuts@okazimuts.lv
- ☑ www.okazimuts.lv

Ventspils "Azimuts"

Desmit sacensību kārtas šajā sezonā sarūpējis seriāls Ventspils "Azimuts", ko organizē OK "Ziemeļkurzeme".



- ☑ Seriāla kārtas notiek Ventspils piejūras kāpās – ļoti skaistos priežu mežos. Lai arī pārsvarā apvidus ir ļoti pārskatāms, reljefs šeit ir viens no sarežģītākajiem Latvijā. Ne velti uz Ventspili brauc trenēties augsta līmeņa orientieristi. Tādēļ šis orientēšanās seriāls ir īsts piedzīvojums ikvienam orientieristam.
- ☑ Unikālo dalībnieku skaits 2023. gadā: 160, startu skaits: 410.
- ☑ Seriāls notiek ceturtdienās – aprīlī, maijā un četras kārtas septembrī.
- ☑ Starts no pulksten 16 līdz 18.
- ☑ Dalības maksa: pieaugušajiem 3 eiro, pensionāriem 2 eiro, bērniem un jauniešiem bez maksas.
- ☑ Kontakti: Jānis Brauns, t. 29173257, e-pasts: janis.brauns@gmail.com
- ☑ <http://okzk.lv/>
- ☑ <https://www.facebook.com/ZiemeļkurzemeOK/>

Lejaskurzemes "DR Krasts"

Orientēšanās tradīcijas Lejaskurzēm vairāku desmitu gadu garumā tiek koptas un pilnveidotas, lai šī sporta veida piekritējiem būtu aizvien interesantāki un piedzīvojumiem bagātāki apvidi un distancēs.



- ☑ Seriālu organizē Lejaskurzemes tūrisma un orientēšanās klubs "DR Krasts".
- ☑ Unikālo dalībnieku skaits 2023. gadā: 364, startu skaits: 1624.
- ☑ Plānotas 26 kārtas Liepājas, Grobiņas, Nīcas, Aizputes, Pāvilostas un Durbes teritorijās, kurās dalībniekiem ir iespēja baudīt Lejaskurzemes visdažādākos apvidus, kas ir interesanti, sākot no piejūras skaistajiem mežiem, kuri dalībniekus pārsteidz ar ainavisko un fiziski smago reljefu, dažādo pilsētvidi, kā arī nedaudz grūtākiem apvidiem, kas rada veselīgu konkurenci un patīkamas emocijas jebkuram dalībniekam.
- ☑ Izveidoti deviņi orientēšanās poligoni, kuri ir ļoti apmeklēti un par kuriem saņemtas pozitīvas atsauksmes. Poligonu kartes pieejamas mājaslapā Drkrasts.lv
- ☑ Starts otrdienās no pulksten 16 līdz 18.30, 22.–25. kārtā no pulksten 16 līdz 18, 26. kārtā no pulksten 19 līdz 20.30.
- ☑ Dalības maksa: pieaugušajiem 3 eiro, pensionāriem 2 eiro, skolēniem bez maksas.
- ☑ Kontakti: Jānis Beters, t. 29199411, e-pasts: janisbethers@inbox.lv
- ☑ www.dr-krasts.garm.lv, <https://www.facebook.com/drkrasts>

Rēzeknes "Ezerzeme"

13 sacensību kārtas Latgalē trešdienās piedāvā seriāls "Ezerzeme".

- ▣ Sacensības organizē OK "Stiga".
- ▣ Pieejamas četras dažādu garumu un grūtību pakāpju distances.
- ▣ Unikālo dalībnieku skaits 2023. gadā: 91, startu skaits: 300.
- ▣ Starts trešdienās no pulksten 16 līdz 17.30.
- ▣ Dalības maksa: pieaugušajiem 5 eiro, jauniešiem 2 eiro.
- ▣ Kontakti: Olga Pavārniece, t. 26377412, e-pasts: kuzminova.olga@inbox.lv
- ▣ www.okstiga.com/rezekne



Alūksnes "Horizonts"

Maliena jeb Malēnija izaudzinājusi daudzus orientieristus, jo OK "Alūksne" organizētais seriāls "Horizonts" Ziemeļvidzemes pusē ir viens no senākajiem Latvijā – šogad tas svin 40. gadskārtu.

- ▣ Orientēties Alūksnes pusē vienmēr ir bijis liels izaicinājums. Tam par pamatu kalpo unikālā apvidus daudzveidība.
- ▣ "Horizonts" jau sen vairs nav tikai aktīvās atpūtas pasākums, bet ir kļuvis par vietu, kur var aizvadīt kvalitatīvus treniņus un celt savu meistarību visdažādāko vecumu talantīgie orientieristi. OK "Alūksne" ir ierīkojis arī vairākus treniņu poligonus, kur orientēšanās prasmes var apgūt jebkurā laikā.
- ▣ Visas šīs sezonas 16 kārtas šogad norisināsies vietās, kur ir gan meklējami seriāla pirmsākumi, gan tur, kur agrāk ir notikušas dažādas Latvijas un starptautiska mēroga sacensības.
- ▣ Seriāls ir īpašs arī ar to, ka vismaz viena kārtā notiek Igaunijā!
- ▣ Unikālo dalībnieku skaits 2023. gadā: 341, startu skaits: 1085.
- ▣ Seriāla norises dienas – pārsvarā otrdienas un dažas trešdienas.
- ▣ Dalībnieku reģistrācija sacensību vietā, karšu un leģendu saņemšana no pulksten 16 līdz 19, finišu slēdz pulksten 20. No 5. septembra – no pulksten 16 līdz 18.30, finišu slēdz pulksten 19.30.
- ▣ Dalības maksa pieaugušajiem 6 eiro, pensionāriem 4 eiro, jauniešiem 3 eiro, VS10 gadi un jaunāki – 2 eiro.
- ▣ Kontakti: Vilnis Veļķeris, t. 29273114, e-pasts: aluksne.sports@inbox.lv
- ▣ www.aluksneok.lv



Ādažu un Carnikavas "ieSĀC"

Augustā un septembrī ik trešdienu pēcpusdienās Ādažu un Carnikavas novada mežos būs iespējams izbaudīt šī seriāla rīkotās sacensības vai treniņus.

- ▣ Seriāls tiek organizēts no 2017. gada.
- ▣ Seriāls izceļas ar apvidiem, kas interesanti ar piejūras sarežģīto reljefu – smilšainām un apaugušām kāpām. Ir gan vienkārši, gan sarežģīti apvidi, gan arī apvidi ar padomju laika militāro mantojumu.
- ▣ Distances piemērotas gan iesācējiem, gan pieredzējušiem sportistiem. Bērniem – marķētā distance. Būs iespēja saņemt konsultācijas orientēšanās iemaņu apgūšanai.
- ▣ Unikālo dalībnieku skaits 2023. gadā: 222, startu skaits: 701.
- ▣ Starts trešdienās no pulksten 17.
- ▣ Kontakti: Indulis Peilāns, t. 29494087, e-pasts: indulis@kapa.lv
- ▣ www.kapa.lv



Balvu "Latgale Open"

Gribi skriet Balkānos? Tad nebūt nav jādodas uz Eiropas dienvidaustrumiem, bet tepat uz Latgali. Te Balvu pusē atrodas dabas parks Balkanu kalni, kur arī notiek šī seriāla rīkotās sacensības.

- ▣ Seriālu organizē orientēšanās draugu kopa "Baisie eži".
- ▣ Unikālo dalībnieku skaits 2023. gadā: 390, startu skaits: 491.
- ▣ Sacensības notiek piektdienās.
- ▣ <https://baisie.webador.co.uk/>

"Madonas kausi"

OK "Arona" organizētais seriāls "Madonas kausi" šogad sezonu atklāja 18. aprīlī. Seriāls notiks 20 kārtās, un sacensību apvidi izceļas ar mainīgiem skriešanas apstākļiem – no skaistiem priežu mežiem līdz grūti caurskrienamiem biezokņiem.

- ▣ Seriāls notiek Madonas apkārtnē. Tas piedāvā ļoti dažādus apvidus, sākot ar mazām, viegli skrienamām sprinta kartēm, līdz dažādas sarežģītības reljefa apvidiem.
- ▣ Unikālo dalībnieku skaits 2023. gadā: 302, startu skaits: 1668.
- ▣ Starts otrdienās no pulksten 16 līdz 19.
- ▣ Dalības maksa: pieaugušajiem 4 eiro, pensionāriem 2 eiro, skolēniem un studentiem 2 eiro.
- ▣ Kontakti: Gunārs Ikaunieks, t. 26532979, e-pasts: gunars21@inbox.lv
- ▣ www.okarona.lv



Cēsu "Meridiāns"

Aizvadītajā sezonā visplašāk apmeklētākajam orientēšanās seriālam "Meridiāns" šogad jau 52. sezona. Tas notiks 25 kārtās un piecās nakts kārtās. Sava orientēšanās seriāls notiek arī ziemā.

- ▣ Seriālu organizē OK "Meridiāns", un tā pirmsākumi meklējami 1972. gadā, kad mežā pie Raiskuma kroga devās 66 skrējēji.
- ▣ Sacensības īpašas ar to, ka tās notiek gleznainajos Gaujas un Amatas senlejas mežos, kā arī citos aizraujošos apvidos.
- ▣ Unikālo dalībnieku skaits 2023. gadā: 567, startu skaits: 4124.
- ▣ Šogad katrā kārtā īpašas balvas būs 52. finišētājam un dalībniekam, kurš "Meridiāna" kārtā finišēs pēdējais.
- ▣ Papildus plānotas ir arī rudens un nakts kārtas. To norises laiks būs otrdienās no 24. septembra līdz 22. oktobrim (5 kārtas).
- ▣ Starts otrdienās no pulksten 16 līdz 19.30.
- ▣ Dalības maksa: pieaugušajiem 6 eiro, pensionāriem 4 eiro, jauniešiem 3 eiro.
- ▣ Kontakti: Juris Knēts, t. 29477498, e-pasts: meridians@apollo.lv
- ▣ www.meridians.lv



Vecumnieku "O-Upmale"

Šis jaunais seriāls orientieristus priecē jau piekto gadu! 26 kārtas un sezonas noslēguma sacensības ar sacensībām ar kopējo startu – tāds šogad ir seriāls "O-Upmale".

O-Upmale

- ▣ Sacensības organizē klubi "Eko O", "Ozons" un OK "Ikšķile" sadarbībā ar LOF.
- ▣ Seriāls risinās Baldones, Vecumnieku, Iecavas, Ķekavas, Skaistkalnes un Bauskas novadā gan parkos, gan mežos, galvenokārt Daugavas kreisajā krastā.
- ▣ "O-Upmale" piedāvā orientēšanos visiem, sākot ar iesācēju un beidzot ar lietpratēju. Dalībnieki paši var izvēlēties, kuru no piedāvātajām piecām distancēm veikt.
- ▣ Unikālo dalībnieku skaits 2023. gadā: 249, startu skaits: 1069.
- ▣ Starts otrdienās no pulksten 17 līdz 19.
- ▣ Dalības maksa: pieaugušajiem 4 eiro, jauniešiem līdz 20 gadu vecumam 2 eiro, bērniem līdz 10 gadu vecumam bez maksas.
- ▣ Kontakti: Jūrgis Krastiņš, t. 29566786, e-pasts: krasts_krasts@yahoo.co.uk
- ▣ <http://o-upmale.lv/>

Daugavpils "Orientieris"

Seriāls notiek 22 kārtās ceturtdienās un ir izaicinājumiem bagāts orientēšanās sacensības, kas risinās tuvākos un tālākos Daugavpils apkārtnes mežos un pilsētas apkaimēs.

- ▣ Organizē Daugavpils pilsētas orientēšanās klubs "Stiga".
- ▣ Tiek piedāvāti piecu distanču varianti – gan lietpratējiem, gan iesācējiem, gan bērniem.
- ▣ Unikālo dalībnieku skaits 2023. gadā: 161, startu skaits: 1205.
- ▣ Starts ceturtdienās no pulksten 16.30 līdz 18.30 (oktobrī no pulksten 16 līdz 17.30).
- ▣ Dalības maksa: pieaugušajiem 6 eiro (OK "Stiga" biedriem 4 eiro), pensionāriem un jauniešiem 4 eiro (OK "Stiga" biedriem 4 eiro), bērniem 1 eiro (OK "Stiga" biedriem bez maksas).
- ▣ Kontakti: Anastasija Smolākova, t. 29846908, e-pasts: anastasija.smolakova@gmail.com
- ▣ <http://okstiga.com/sacensibas>



Jēkabpils "Orientieris"

Sacensības rīko biedrība "OSK Sēlijas mežs", lai popularizētu orientēšanās sportu un dotu iespēju Jēkabpils un tās apkārtnes iedzīvotājiem aktīvi pavadīt brīvo laiku.

- ▣ Sacensības notiek Sēlijas pusē, sākot ar pilsētu ciematu kartēm līdz ļoti sarežģītiem mežu apvidiem.
- ▣ Unikālo dalībnieku skaits 2023. gadā: 217, startu skaits: 1269.
- ▣ Sacensības notiek 16 kārtās no aprīļa līdz septembrim, trešdienās.
- ▣ Dalībnieki, kas piedalījušies vismaz 14 kārtās, neatkarīgi no grupas vai sasniegtajiem rezultātiem piedalās lielās balvas izlozē.
- ▣ Starts: no pulksten 16 līdz 19; no pulksten 16 līdz 18.30 septembra kārtās.
- ▣ Dalības maksa: pieaugušajiem 3 eiro, pensionāriem 2 eiro, skolēniem un studentiem 1 eiro.
- ▣ Kontakti: Justs Lūkins, t. 26517129, e-pasts: osksm@inbox.lv
- ▣ www.osksm.lv



Ogres "Reljefs"

Vēlies orientēties Zilajos kalnos un Daugavas krastos? Tad jādodas uz OK "Ogre" organizēto orientēšanās seriālu "Reljefs", kas risinās kopš 1985. gada.

- ▣ Sacensības notiek Ogres tuvākajā apkārtnē skaistos priežu mežos, purvos, kāpās, izcirtumos, šogad seriālā iekļautas 18 kārtas.
- ▣ Unikālo dalībnieku skaits 2023. gadā: 232, startu skaits: 1841.
- ▣ Starts trešdienās no pulksten 16 līdz 19, rudenī līdz 18.
- ▣ Dalības maksa: pieaugušajiem 5 eiro, pensionāriem, jauniešiem, skolēniem 3 eiro.
- ▣ Kontakti: Iveta Holcmane, t. 28374385, e-pasts: ivetaholc@inbox.lv
- ▣ www.okogre.lv
- ▣ <https://www.facebook.com/OkOgre>



"Saulkrastu pavasaris"

Aprīlī, maijā un jūnijā 12 kārtās katru trešdienas pēcpusdienu orientieristi var izbaudīt Saulkrastu un Carnikavas aizraujošos apvidus seriālā "Saulkrastu pavasaris".

- ▣ Seriālu organizē OK "Kāpa" sadarbībā ar Saulkrastu, kā arī Ādažu novada domi un LOF.
- ▣ Seriāls šogad svin savu 20 gadu jubileju.
- ▣ "Kāpas Saulkrastu pavasara" orientēšanās seriāls raksturīgs ar to, ka Saulkrastu un to tuvumā esošie apvidi pārsvarā ir priežu meži ar kāpu reljefu.
- ▣ Unikālo dalībnieku skaits 2023. gadā: 271, startu skaits: 899.
- ▣ Starts trešdienās no pulksten 17 līdz 19.
- ▣ Dalības maksa: pieaugušajiem 5 eiro (Saulkrastu iedzīvotājiem un "Kāpas" kluba biedriem 3 eiro), senioriem (no SV55) 3 eiro, jauniešiem 2 eiro (Saulkrastu un Ādažu novadā dzīvojošajiem par brīvu).
- ▣ Kontakti: Indulis Peilāns, t. 29494087, e-pasts: indulis@kapa.lv
- ▣ www.kapa.lv



Siguldas "Kompas"

23 kārtas unikālajos Siguldas apkārtnes apvidos, turklāt vairākas kārtas notiek arī tuvu Rīgai!

- ▣ Seriālu organizē Siguldas sporta klubs "Siguldas takas".
- ▣ Unikālo dalībnieku skaits 2023. gadā: 447, startu skaits: 1982.
- ▣ Seriāls notiek trešdienās no pulksten 15.30 līdz 19.30. Oktobrī un novembrī sacensības notiek sestdienās ar starta laiku no pulksten 12 līdz 14.
- ▣ Dalības maksa: pieaugušajiem 6 eiro, pensionāriem 4 eiro, bērniem un jauniešiem 3 eiro. Siguldiesu kartes īpašniekiem un kluba biedriem samazināta dalības maksa.
- ▣ Kontakti: Valdis Janovs, t. 26336780, e-pasts: valdisj@gmail.com
- ▣ <https://siguldastakas.lv/>
- ▣ www.instagram.com/siguldastakas/
- ▣ <https://www.facebook.com/siguldastakas/>



Tukuma "Silva"



Orienteeršanās kluba "Silva"

aktivitātes – rogainingi, orientēšanās poligoni, treniņu distances – ir populāras daudzu Latvijas orientieristu vidū. Un arī šovasar Tukuma pusē notiks orientēšanās seriāls "Silva".

- ▣ Seriāls izceļas ar interesantiem apvidiem Ziemeļkursas augstienes mežos, kas pazīstami ar specifisko reljefu, stāviem pauguriem, dziļām gravām, purviņiem un ezeriņiem.
- ▣ Unikālo dalībnieku skaits 2023. gadā: 106, startu skaits: 584.
- ▣ Seriāls 14 kārtās notiek pavasarī un rudenī otrdienās no pulksten 16 līdz 19.
- ▣ Dalības maksa: pieaugušajiem 5 eiro, pensionāriem 3 eiro, bērniem un jauniešiem 3 eiro, Tukuma novada senioriem, bērniem un jauniešiem bez maksas.
- ▣ Kontakti: Zigfrīds Freimanis, t. 29232026, e-pasts: sveikuli@sveikuli.lv
- ▣ www.coksilva.lv



Dobeles "Sprīdītis"

Kroņauce, Pokaiņi, Tērvete... Orienteeršanās sporta un Latvijas dabas cienītājiem šajā seriālā iespējams izbaudīt Zemgales skaidstākos mežus.



- ▣ Seriālu organizē TSK "Sprīdītis".
- ▣ Unikālo dalībnieku skaits 2023. gadā: 123, startu skaits: 279.
- ▣ Orienteeršanās seriāls notiek 12 kārtās, bet TSK "Sprīdītis" rīko arī daudzas citas fiziskās aktivitātes, kā, piemēram, skrējieni "Bērzes aplī" un "Taku O". Orienteeršanās seriālā tiek piedāvāti dažādi sacensību formāti, tostarp arī izvēles distance, sprints un nakts orientēšanās.
- ▣ Starts piektdienās no pulksten 16 līdz 18.
- ▣ Kontakti: Ivars Prikulis, t. 29410429, e-pasts: prikulivars@inbox.lv
- ▣ www.tsk-spriditis.lv

Kuldīgas "Taciņas"

Ja rīkotājs ir Kuldīgas tūrisma un orientēšanās klubs "Taka", tad orientēšanās seriālam nevar būt cits nosaukums kā "Taciņas".



- ▣ "Taciņas" tuvojas ceturtdaļgadsimta jubilejai. Pirmās seriāla sacensības notika 2000. gadā.
- ▣ Unikālo dalībnieku skaits 2023. gadā: 321, startu skaits: 1180.
- ▣ Sacensības notiek Kuldīgas novadā un tuvākajos kaimiņu novados – Aizputes, Ventspils un Talsu novadā. Būs pilsētvidē un izkopti parki, būs skaisti priežu meži, būs brikšņi, gravas un izcirtumi, būs leģendām apvīti pilskalni. Būs iespēja parādīt savu attapību un radošu izdomu gan atzītu karšu zīmētāju, gan pašu kluba biedru sagatavotajās kartēs.
- ▣ 22 kārtas, tajā skaitā kopīgās kārtas ar Talsu "Zig-Zag" un Lejaskurzemes "DR Krasts".
- ▣ Tradīcijas: vasaras vidū – kārtā Jūrkalnē pie jūras, pēdējā kārtā – nakts orientēšanās.
- ▣ Starts trešdienās no pulksten 16 līdz 18.30. (Uzmanību! Kopīgās kārtas notiek arī pirmdienās un otrdienās (sekot kalendāram).)
- ▣ Dalības maksa: pieaugušajiem 3 eiro, pensionāriem 2 eiro, skolēniem bez maksas.
- ▣ Kontakti: Janeta Turka, t. 29820942, e-pasts: taka.gadagramata@gmail.com
- ▣ www.taka.kuldiga.lv
- ▣ <https://www.facebook.com/KuldigasTAKA/>

"Valmieras Magnēts"

Otrs visplašāk apmeklētākais seriāls

"Valmieras Magnēts" jau 53. sezonu pulcē orientēšanās sporta entuziastus Valmieras apkārtnes mežos katru ceturtdienu no aprīļa līdz oktobrim.



- ▣ Seriālu organizē biedrība "Ziemeļvidzemes orientēšanās centrs", šosezon paredzētas 24 kārtas.
- ▣ Unikālo dalībnieku skaits 2023. gadā: 459, startu skaits: 3149.
- ▣ Starts ceturtdienās no pulksten 16.30 līdz 20, izņemot aprīli, septembri un oktobri.
- ▣ Dalības maksa: pieaugušajiem 5 eiro, senioriem 3 eiro, jauniešiem 2 eiro.
- ▣ Kontakti: Līga Valdmāne, t. 28626763, e-pasts: valdmaneliga75@gmail.com
- ▣ www.zvoc.lv
- ▣ <https://www.facebook.com/valmierasmagnets/>

Talsu "Zig-Zag"

Orienteeristus Ziemeļkurzemes mežos pulcē seriāls "Zig-Zag", ko organizē OK "Ziemeļkurzeme" un LOF ar Talsu novada domes finansiālu atbalstu.



- ▣ Seriāla 15 kārtas risinās plašajā Ziemeļkurzemē un ietver teritoriju no Ugāles līdz Kandavai un no Rendas līdz Rojai. Tāpēc katras kārtas apvidus var ļoti atšķirties. Var izskrieties pa priežu siliem, Talsu pauguriem, piejūras kāpām vai lauktis pa brikšņiem un brist pa purviem.
- ▣ Unikālo dalībnieku skaits 2023. gadā: 165, startu skaits: 427.
- ▣ Starts pirmdienās no pulksten 16 līdz 18.
- ▣ Dalības maksa: pieaugušajiem 3 eiro, pensionāriem 2 eiro, skolēniem bez maksas.
- ▣ Kontakti: Aigars Vārna, t. 27037985, e-pasts: aigars@lof.lv
- ▣ <http://okzk.lv/>
- ▣ <https://www.facebook.com/ZiemeļkurzemeOK/>

VENDEN

DABĪGAIS MINERĀLŪDENS



WWW.VENDEN.LV



VISLIELISKĀKĀS SACENSĪBAS! JAUNAS UN JAU TRADICIONĀLĀS

PASTĀVĒS, KAS PĀRMAINĪSIES! TĀ VAR TEIKT PAR 2024. GADA LATVIJAS KAUSA IZCĪNAS SEZONU, KAS ŠOREIZ SĀKĀS NEVIS KĀ IERASTS AR "KURZEMES PAVASARI", BET AR LĪDZ ŠIM VĒL NEBIJUŠĀM SACENSĪBĀM. UN KĀ VĒL SĀKĀS!

Aizvadītajā gadā Latvijas kausa izcīņas sacensībās piedalījās 2907 unikālie dalībnieki (par 393 dalībniekiem vairāk nekā 2022. gada LK sacensībās), no kuriem 1147 bija jaunieši, bet pavisam tika veikti 18 313 starti! Visvairāk dalībnieku – 1598 – pulcēja "Kāpas trīsdienas", 859 startēja "Kurzemes pavasarī", 650 orientieristi cīnījās Latvijas čempionātā vidējā distancē, bet mazliet mazāk sportistu bija tādās Latvijas kausu sacensībās kā "Ziemeļu divdienas" (630 dalībnieki) un "Cēsu rudens" (626). Bet pavisam 2023. gadā Latvijas Orientēšanās federācijas (LOF) sacensībās (tostarp orientēšanās seriāli, skolu sacensības, rogainingi, "Telpu-O" sacensības, velo orientēšanās, ziemas orientēšanās u.c.) piedalījās gandrīz 19 000 dalībnieku un tika veikti 67 184 starti. Latvijas kausa sacensības ir vērienīgās orientēšanās sacīkstes, un katram orientieristam noteikti vajadzētu tās izbaudīt. Jo viens ir startēt savā ierastajā

orientēšanās seriālā, bet pavisam kas cits – piedalīties Latvijas čempionātā vai Latvijas kausa posmā! Bet, ja uztraucies, ka neesi tik labā līmenī, lai sacenstos ar līderiem, tad tas ir velti – galvenais taču ir gūtais prieks un gandarījums! It sevišķi, izmēģinot šāda līmeņa sacīkstes, skrienot kopā ar pašiem labākajiem. Savukārt labākie un aktīvākie orientieristi sacenšas ne tikai par uzvaru Latvijas kausa izcīņas kopvērtējumā, jo Latvijas kauss ir orientēšanās sacensību sērija, kurā nosaka gada labākos sportistus elites grupā un visās vecuma grupās visās orientēšanās skrējiena distancēs. Latvijas kausa izcīņas posmi ir arī Latvijas čempionāti. Var startēt vienā posmā, var piedalīties visās sacensībās, bet, lai ieņemtu vietu kopvērtējumā, dalībniekam jāpiedalās vismaz trijos posmos, kā arī jābūt reģistrētam LOF Orientieristu datu bāzē (ODB). Vairākas no Latvijas kausa sacensībām ir ar pasaules ranga (WRE) statusu, kas nozīmē, ka tajās elites sportisti

var krāt pasaules ranga punktus, tāpēc šajos mačos startē arī daudzi ārvalstu orientieristi. Pērn elites grupās kausu saņēma Ilgvars Caune (Azimuts OK-Sm BJSS) un Aija Skrastiņa (Briksnis SK), bet deviņi orientieristi – Karlīna Dobule (S12, Ikšķile OK/OSC), Raitis Kārklīņš (V14, Alnis OK-JNSC), Amanta Mikijanska (S12, Auseklis IK), Matīss Ričards Rozenbergs (V16, Alnis OK-JNSC), Renārs Ruža (V14, Meridiāns OK/CPSS), Jēkabs Segliņš (V18, Alnis OK-JNSC), Lenarts Straume (V12, Auseklis IK), Marta Valģe (S14, ZVOC-VBSS), Emīls Vilkaus (V14, Alnis OK-JNSC) – piedalījās visās 29 no 29 Latvijas kausa izcīņas sacensībām. Šosezon Latvijas kausa izcīņā plānotas 22 Latvijas kausa sacensības (tostarp septiņi Latvijas čempionāti), pieci stafešu kausa posmi un trīs sprinta kausa ieskaites.

Plašāka informācija:
<https://latvijaskauss.lof.lv/>

IEPAZĪSTINĀM AR VISIEM LATVIJAS KAUSA SACENSĪBU POSMIEM!

DZINTARU O-CUP 30. UN 31. MARTS

Šī gada Latvijas kausa sezonu iesāka pavisam jaunas sacensības "Dzintaru O-Cup", turklāt to rīkotāji "Dzintari Events" komanda Mangaļsalā spēja sapulcēt ne tikai Latvijā labākos sportistus, bet arī pasaules orientēšanās zvaigznes! 2024. gada Latvijas kausa sezonu atklāja vairāk nekā 840 orientieristu no 14 valstīm, bet par labākajiem elites grupās pirmajā dienā vidējā distancē tika kronēti titulētais beļģis, pasaules čempionāta medaļnieks, sprinta speciālists Janniks Mihiels un Aija Skrastiņa. Īpaši aizraujoša izvērtās sacensību otrā diena, kur vairākās grupās uzvarētāji tika noskaidroti ar iedziņas startu. Sieviešu elitē notika teju neticamais – sacensību favorite, somiete Lota Karhola spēja atvinnēt trīs minūšu un 26 sekunžu deficītu, apdzēnot pirmās dienas uzvarētāju Aiju Skrastiņu, bet bronza Laurai Puķītei. Tikmēr vīru elitē savas līdera pozīcijas nesatricināmi noturēja Janniks Mihiels, bet sīva cīņa izvērtās par otro vietu – soms Samu Heiska apdzina tautieti Ārni Ronkainenu, un viņiem visu distanci uz papēžiem mina mūsu Ilgvars Caune, kurš šajā distancē izcēlās ar otro labāko laiku, vien 15 sekundes piekāpjoties beļģu orientēšanās zvaigznei.



KURZEMES PAVASARIS UN KURZEMES PAVASARA SPRINTS 6. UN 7. APRĪLIS

Pamatīgi iesildījušies "Dzintaru O-Cup" un "Lieldienu balvā", vairāk nekā 750 orientieristu Ventspils pusē startēja tradicionālajā "Kurzemes pavasarī", kas ir Latvijā sezonas pirmās sacensības ar pasaules ranga (WRE) statusu, kas nozīmē, ka tajās elites sportisti var krāt sev tik vērtīgos pasaules ranga punktus. Signe Sirmā un Ilgvars Caune kļuva par labākajiem elites grupās, uzvarot abās sacensību dienās. Savukārt sprintā Ventspils ielās par labāko W21E grupā atkal kļuva Signe Sirmā, vien par sekundi pārspējot Leonardu Baltiņu, bet trešā vieta juniori Rūtai Dāboliņai. Vīriem pārliecinoša uzvara lietuvietim Viļum Aleļūnam; viņam sekoja Matīss Saulīte, bet trešais Mārtiņš Dzenītis.

ZIEMEĻU DIVDIENAS 15. UN 16. APRĪLIS

Šogad "Ziemeļu divdienas" notika Carnikavas pievārtē. Ātras, taču ar detalizētu reljefa izaicinājumiem bagātas distancē skrējējus pārbaudīja divu dienu garumā, kur pēc patiešām aizraujošām sacensībām divu dienu kopvērtējumā elites grupā vīriem uzvaru izrāva Valters Reneslācis, apsteidzot Edvardu Zvirgzdiņu un Rihardu Krūmiņu. Savukārt dāmām elites grupā pirmajā dienā pārliecinoši uzvara Aijai Skrastiņai, kas aiz sevis atstāja levu Rukšāni un Ilonu Daģi, bet divu dienu kopvērtējumā, nestartējot Skrastiņai, uzvarēja Ilona Daģe, trešā vieta Annai Enkuzenai.

ARONAS KAUSS 20. UN 21. APRĪLIS

Orientēšanās kluba "Arona" rīkotās sacensības notika jau 14. gadu, šoreiz – Ļaudonā, kur orientieristi sacentās dinamiskā vidējā distancē un garajā distancē, kas izcēlās ar Latvijas mērogiem neraksturīgi lielu kāpumu – puskilometrs kāpuma metru. Izaicinošajā apvidū labākie elites grupās izrādījās Signe Sirmā un Rihards Krūmiņš, bet jaunieši cīnījās par vietām Latvijas izlasē startam Baltijas čempionātā.



LIELDIENU BALVA 1. APRĪLIS

Kā ierasts, Lieldienās orientieristi mērojas spēkiem sprinta distancēs tradicionālajās Latvijas kausa sacensībās "Lieldienu balva", kas šoreiz notika Vecrīgas šaurajās, bruģētajās ieliņās un pulcēja 600 dalībnieku – šo sacensību rekords! Par iekļūšanu *knock-out* raundos sacentās teju 150 elites grupu dalībnieku, bet nepārspēti izrādījās augstākā līmeņa sprinta orientēšanās speciālisti – 2022. gada pasaules čempionāta bronzas medaļas ieguvējs beļģis Janniks Mihiels un Sandra Grosberga, kura pagājušā gada Eiropas čempionātā sprintā ierindojās 7. vietā.

DAUGAVAS KAUSS

1. MAIJS

Latvijas kausa sacensību sezona stafetēs sākās ar "Daugavas kausa" stafeti Ķeipenē, un šīs sacensības notika jau 25. reizi. Interesantas orientēšanas distances gana mežonīgā, smagi skrienamā, iepriekš nekārtētā apvidū bija pārbaudījums katram no 400 sacensību dalībniekiem, taču vislabākie bija "Alnis OK/JNSC" ar Elzu Ķuzi, Signi Sirmo un Ilonu Daģi sastāvā dāmu komandām un OK "Kāpa" (Ainārs Lupiķis, Roberts Arnicāns un Emīls Saulīte) kungiem.

LATVIJAS ČEMPIONĀTS GARĀJĀ DISTANCĒ

11. MAIJS

Garā jeb klasiskā distance ir visnenāk orientēšanās sporta distance, un arī Latvijas čempionu godalgas tajā tiek sadalītas jau kopš 20. gadsimta 60. gadu sākuma. Sacensības ir risinājušas visos Latvijas novados, un gandrīz vienmēr tās tiek aizvadītas jaunā kartē. Šogad sacensības notika Dzērbenes pusē. Vīrieši elites grupā devās 14,4 km distancē ar 29 kontrolpunktiem. Visātrākais 23 vīru konkurencē bija orientēšanās kluba "Kāpa" pārstāvis Uldis Upītis, otro gadu pēc kārtas kļūstot par Latvijas čempionu šajā distancē. Tuvāko sekotāju Edgaru Bertuku (Alūksne OK) Upītis apsteidza par sešām minūtēm un sešām sekundēm, bet trešo vietu izcīnīja Kristaps Jaudzems (Saldus OK). Sievietēm elites grupā 11,2 km un 24 kontrolpunktu distancē čempiones titulu aizstāvēja Elza Ķuze (Alnis OK-JNSC), otrā vieta viņas kluba biedrenei Signei Sirmajai, bet uz goda pjedestāla trešā pakāpiena kāpa leva Rukšāne (Kāpa OK).

OZONA ČEMPIONĀTS

25. UN 26. MAIJS

Ozona (iepriekš arī Rīgas) čempionāts jau daudzus gadus ir neatņemama Latvijas orientēšanās kalendāra sastāvdaļa, kuras vērtības ir dažādu un jaunu apvidu un izaicinājumu piedāvāšana sacensību dalībniekiem. Šogad sacensības notika Ķīšos Sēmes pagastā, tajā pašā mežā, kur pērn, taču pilnīgi jaunā apvidū, kurā orientieristi pēdējo reizi sacentās 2000. gada "Kāpas trīsdienās". Par šī gada "Ozona čempionāta" simbolu izvēlēts tika kripša jeb kriklis, bet tradicionālo balvu orientēšanās klubam par nopelniem orientēšanās dzīves stiprināšanā – Melnā stārķa statuēti – šoreiz saņēma "Madonas BJSS/OK Arona" par izcilības veicināšanu orientēšanās sportā ar slēpēm – gan sagatavojot izcilus ziemas orientieristus, gan rīkojot augstākās raudzes sacensības. Savukārt par uzvarētājiem elites grupās kļuva Renārs Grasis un Signe Sirmā. Dienu vēlāk notikušajās stafetēs sacensībās ātrākie MW21 grupās bija "Ogre OK/SC" un "Kāpa OK".



MAZĀ BALVA

1. UN 2. JŪNIJS

Vien pāris kilometru no unikālā dabas objekta Raunas Staburaga vairāk nekā 450 orientieristu sacentās Smiltenes "Azimuts" rīkotajās Latvijas kausa sacensībās "Mazā balva", kas ir vienas no senākajām orientēšanās sacensībām Latvijā, jo jau nākamgad svinēs 50. jubileju. Vīru elitē divu dienu summā sīvā cīņā viena ar piecu sekunžu pārsvaru pār Aināru Drozdu uzvarēja Kristaps Jaudzems, bet trešā vieta Edvardam Zvirgzdiņam. Dāmām pārliecinoši uzvarēja Signe Sirmā, otrā vieta Laurai Puķītei, trešā – Aijai Skrastiņai.

LATVIJAS ČEMPIONĀTS SPINTĀ UN SPINTA STAFETĒ

8. UN 9. JŪNIJS

Ar startu brīvdabas estrādē, kas atrodas Daugavas senlejas nogāzē, vienā no visnenāk apdzīvotajiem Latvijas novadiem, kādreizējā Livonijas bīskapijas centrā Ikšķilē tika noskaidroti 2024. gada Latvijas čempioni sprintā un sprinta distancēs. Pērn Kuldiģā sieviešu elitē Latvijas čempiones titulu izcīnīja Sandra Grosberga, sudraba medaļa Elzai Ķuzei un trešajā vietā – Signe Sirmā. Vīriešu elitē uzvarēja Uldis Upītis, otrajā vietā Andris Jubelis un trešo vietu izcīnīja Endijs Titomers.



KĀPAS TRĪSDIENAS

28.–30. JŪNIJS

Ja ne reizi neesi startējis "Kāpas trīsdienās", tad noteikti šis robs ir jāaizpilda, jo šajās sacensībās var iemīlēties ar pirmo reizi. Ne velti tas ir Baltijā lielākais orientēšanās festivāls ar daudzpusīgām sportiskajām aktivitātēm, izaicinošām orientēšanās distancēm un arī ar izklaides un atpūtas programmu. Iecienītās daudzdienu sacensības "Kāpas trīsdienas" noritēs jau 36. reizi. Tie ir īsti orientēšanās svētki un vispopulārākās sacensības Baltijā, kas izceļas ar aizraujošām sacīkstēm, dažādām papildu distancēm, kā arī kultūras programmu un ir pasaules ranga sacensības elites grupām. Pērn Rojas pusē devīto uzvaru elites grupā guva Latvijas orientēšanās leģenda Aija Skrastiņa, otrajā vietā ierindojās Laura Puķīte, kurai šis bija pirmais goda pjedestāls šajās sacensībās, bet trešajā vietā Kristīne Kokina. Vīriešu konkurencē varēja vērot klasisku divcīņu, kurā sacentās divi visu laiku labākie Latvijas orientieristi – Edgars Bertuks un Mārtiņš Sirmā, kurš trešajā dienā, uzrādot dienas labāko rezultātu, kopvērtējumā uzvarēja jau iespaidīgo 11. reizi. Vienīgā reize, kad Sirmā ir startējis "Kāpā" un nav uzvarējis kopvērtējumā, bija 2006. gadā, kad uzvarēja Edgars Bertuks. Trešajā vietā ierindojās Rihards Krūmiņš.

SIGULDAS KAUSS

10. UN 11. AUGUSTS

Siguldas kausa notiks jau 12. reizi, un nu labākie tiks noskaidroti Līgatnes puses Kalna Malļos. Sacensību apvidus izceļas ar Vasu kalniem un to 215 metru augsto virsotni, kā arī ļoti mainīgo reljefu. Sacensības notiks vidējā distancē, bet otrajā dienā garā distance iekļauta IOF pasaules ranga sacensību kalendārā, kas dod iespēju W21E un M21E grupu skrējējiem iegūt punktus IOF pasaules rangā. Pērn Siguldas kausā Nītaures pusē vidējā distancē uzvarēja Mārtiņš Sirmā, garajā distancē Ilgars Caune, bet sieviešu elitē gan vidējā distancē, gan garajā distancē uzvara Aijai Skrastiņai.



LATVIJAS ČEMPIONĀTS VIDĒJĀ DISTANCĒ UN STAFETĒ

31. AUGUSTS UN 1. SEPTEMBRIS

Šogad Latvijas čempionāta medaļniekus vidējā distancē un stafetēs noskaidros Dienvidkurzemes pusē netālu no Jūrmalciema – piejūras apvidū, kas izceļas gan ar izteiktām kāpām, gan mikroreljefu. Turklāt Pāļu kalns ir viena no augstākajām Baltijas jūras piekrastes kāpām, tā absolūtais augstums – 36,4 metri virs jūras līmeņa, bet relatīvais augstums – 30 metru!



MEŽMAĻU KAUSS

7. UN 8. SEPTEMBRIS

Jēkabpils novadā atrodas Timsmāles ezers, kas saukts arī par Baltezeru. Tas ir viens no izcilākajiem Latvijas dzidrūdējiem – ar mazmineralizētu ūdeni, mezotrofajiem hidroķīmiskajiem rādītājiem, izcilu īpaši aizsargājamās sugas šaurlapu ežgalvītes atradni. Tieši šī ezera apkārtnes mežos orientēšanās klubs "Mežmalas" rīko savas sacensības "Mežmaļu kausu" ar startu vidējā distancē un stafetē.





LATVIJAS ČEMPIONĀTS MARATONĀ

14. SEPTEMBRIS

KAUSEZERS

Maratons ir pati garākā orientēšanās distance, kas prasa labu fizisko izturību un kur spēcīgākajās grupās dalībnieki distancē pavada pat vairāk nekā divas stundas. Šoreiz Latvijas čempionus noskaidros Baldones pagastā, Kausezera apkārtnē, kur iekšzemes kāpas mijas ar purviem un meža ezeriņiem un sastopams militārais mantojums – ierakumi no 1. un 2. Pasaulē kara cīņu vietām. Pērn maratonā elites grupā par čempioniem kļuva Ilgvars Caune un Irita Puķīte.

CĒSU RUDENS

21. UN 22. SEPTEMBRIS

Jau 57. reizi notiks šīs tradīcijām bagātās sacensības ar startu garajā distancē pirmajā dienā un stafetēm otrajā. Turklāt kur vēl! Gaujas labā krasta pietekas Strīķupes, sauktas arī par Vaidavu, mežos, bet pati Strīķupe izceļas ar vairāk nekā desmit metru dziļo un stāvo ieleju, dziļām gravām, purvainām vecpēm un, protams, senatnīgu egļu mežu. Pērn "Cēsu rudens" čempionu godā elite – Kristaps Jaundzems un Kristīne Kokina.

LATVIJAS ORIENTĒŠANĀS
FEDERĀCIJA

MAXIMA

LATVIJAS VALSTS MEŽI
KOKSNE • STĀDI • ATPŪTALSFP
LATVIJAS SPORTA FEDERĀCIJU PADOME

VENĎEN



FONONS

Radošā
tipogrāfija

WWW.LOF.LV

4. OKTOBRIS

LATVIJAS ČEMPIONĀTS NAKTĪ

Vairāk nekā 200 kustīgu lampaņu Inčukalna mežos – tā noteikti izskatīsies Latvijas čempionātā naktī. Pērn čempionātā orientēties tumsā vislabāk veicās Rihardam Krūmiņam, kurš Kristapu Jaudzemu apsteidza tikai finiša taisnē, bet dāmām čempiones godā Laura Viķe. Jāpiebilst, ka Latvijas čempionāts naktī nav starp Latvijas kausa posmiem!

SIGULDAS RUDENS

9. OKTOBRIS

Latvijas kausa sezonas tradicionālais noslēgums ir "Siguldas rudens", kas ir vienīgās Latvijas kausa sacensības, kas notiek ar kopējo startu. Tas sportistiem prasa lielu koncentrēšanos, taktisko cīņu un labu fizisko sagatavotību, turklāt vai katru gadu šīs sacensības izceļas ar to, ka uzvarētājs tiek noskaidrots tikai finiša spurtā. Piemēram, pērn elites grupā vīriem uzvaru guva Ilgvars Caune, pa sekundi apsteidzot Andri Svilānu un Kārlī Neimani. Sieviešu elitē visspēcīgākā bija Aija Skrastiņa. Šogad "Siguldas rudens" notiks jau 52. reizi, un orientieristi sacentīsies Katlapu ieža apkārtnē, bet pats šis dabas subjekts ir lielākais smilšakmens atsegums Gaujas senlejas posmā no Rāmkalniem līdz Siguldai.



LATVIJAS KAUSA 2023 MEDALĪNIEKI

V21E			
1.	Ilgvars Caune	Azimuths OK-Sm BJSS	801.545
2.	Rihards Krūmiņš	Alnis OK-JNSC	797.929
3.	Mārtiņš Sirmais	Meridiāns OK/CPSS	793.105
S21E			
1.	Aija Skrastiņa	Briksnis SK	809.813
2.	Sandra Grosberga	Azimuths OK-Sm BJSS	806.047
3.	Irita Puķīte	Kāpa OK	752.92
S12			
1.	Dārta Rožukalne	Auseklis IK	1116.551
2.	Karīna Dobule	Ikšķīle OK/OSC	1093.533
3.	Madara Grauduma	Meridiāns OK/CPSS	1014.007
V12			
1.	Ernests Hercenbergs	Individuāli	1129.557
2.	Kristaps Krūmiņš	Alnis OK-JNSC	1076.014
3.	Timotejs Janovs	Siguldas Takas	963.489
S14			
1.	Luīze Plone	Alnis OK-JNSC	1103.688
2.	Elīza Eisaka	Ogre OK/SC	1088.594
3.	Marta Valģe	ZVOC-VBSS	1084.496
V14			
1.	Lars Anders Luiks	Meridiāns OK/CPSS	1123.064
2.	Mīks Graudums	Meridiāns OK/CPSS	1091.519
3.	Jēkabs Graudums	Meridiāns OK/CPSS	1087.638
S16			
1.	Lauma Jānēliņa	Meridiāns OK/CPSS	1090.41
2.	Ilze Jumiķe	Alnis OK-JNSC	1084.697
3.	Elīza Odrīņa	Ogre OK/SC	1076.853
V16			
1.	Niklāvs Dravants	Meridiāns OK/CPSS	1054.678
2.	Rūdolfs Graudiņš	Kāpa OK	1050.418
3.	Ralfs Prauliņš	Alnis OK-JNSC	1008.777
S18			
1.	Aiga Strazdiņa	Ozons/RSP	1101.659
2.	Rūta Dāboliņa	Meridiāns OK/CPSS	1075.255
3.	Sabīne Strazdiņa	Meridiāns OK/CPSS	1040.89
V18			
1.	Mārtiņš Dzenītis	Madonas BJSS/OK Arona	1099.748
2.	Emīls Saulīte	Auseklis IK	1086.845
3.	Ritvars Ļepeškins	Madonas BJSS/OK Arona	1057.773
S20			
1.	Agnese Jaunmuktāne	Azimuths OK-Sm BJSS	1120.205
2.	Dārta Putne	Alnis OK-JNSC	1055.195
3.	Anda Jaunmuktāne	Azimuths OK-Sm BJSS	1042.558
V20			
1.	Tomass Turlajs	Meridiāns OK/CPSS	1022.85
2.	Paulis Janovs	Siguldas Takas	934.336
3.	Jēkabs Segliņš	Alnis OK-JNSC	906.145
S21A			
1.	Sintija Ozola	ZVOC-VBSS	1100.482
2.	Liene Tāmuža	Ozons	1041.292
3.	Līga Daģe	Sēlijas mežs OSK	1034.871
V21A			
1.	Jānis Sapats	Alnis OK-JNSC	1069.386
2.	Uģis Daģis	Sēlijas mežs OSK	940.957
3.	Kristiāns Zelčs	Meridiāns OK/CPSS	921.389
S35			
1.	Ilona Daģe	Alnis OK-JNSC	1130
2.	Ieva Mauliņa	Briksnis SK	1073.517
3.	Elīna Petrovska	Surikati	977.912
V35			
1.	Jānis Krūmiņš	Briksnis SK	1101.595
2.	Jānis Rukšāns	Kāpa OK	959.468
3.	Kalvis Brūns	Ozons	933.708
S40			
1.	Anita Užuļe	Kāpa OK	1091.781
2.	Māra Vilciņa	Kāpa OK	1037.613
3.	Linda Krūmiņa	Briksnis SK	1016.31

V40			
1.	Uldis Klepers	Ziemeļkurzeme OK	1112.847
2.	Guntars Mankus	Saldus OK	1075.351
3.	Māris Zeļuks	Azimuths OK-Sm BJSS	1033.603
S45			
1.	Ieva Godiņa	Azimuths OK-Sm BJSS	1124.055
2.	Anžela Šapovalova	Auseklis IK	1107.693
3.	Aiga Kalniņa	Individuāli	1071.558
V45			
1.	Guntars Šmitiņš	Purva Bridējs OK	1122.463
2.	Juris Dzenītis	Madonas BJSS/OK Arona	1103.077
3.	Ainars Mankus	Saldus OK	1085.725
S50			
1.	Līga Virbule	Taka TOK	1128.046
2.	Jana Lepiksone	Auseklis IK	1101.762
3.	Sanita Vilciņa	Alūksne OK	1011.417
V50			
1.	Kaspars Čerjaks	Kāpa OK	1092.973
2.	Ģirts Liniņš	Ozons	1063.736
3.	Arnis Grasis	Auseklis IK	1061.661
S55			
1.	Ilze Lapīņa	Ziemeļkurzeme OK	1130
2.	Inta Mihailova	Auseklis IK	1039.602
3.	Gunta Dudele	Azimuths OK-Sm BJSS	960.486
V55			
1.	Guntis Arnicāns	Alūksne OK	1117.145
2.	Ints Ulmanis	Auseklis IK	1098.451
3.	Andris Melķerts	Saldus OK	1029.773
S60			
1.	Odeta Turka	Taka TOK	1110.069
2.	Dace Čebule	Ogre OK/SC	1078.53
3.	Valentīna Grasmane	KURMIS OK	1051.901
V60			
1.	Ģirts Zītišķis	Mona OK	1105.407
2.	Guntis Dude	Alnis OK-JNSC	1057.527
3.	Juris Zariņš	Mona OK	1042.336
S65			
1.	Velga Buša	Mona OK	1120
2.	Alīda Ābola	Ozons	1070.851
3.	Ārija Šinke	Kāpa OK	997.838
V65			
1.	Harijs Lācars	SILVA	1107.084
2.	Ģirts Mamis	Mona OK	1100.844
3.	Juris Šinke	Kāpa OK	1065.849
S70			
1.	Ruta Kukka	Kāpa OK	1129.92
2.	Ināra Gipsle	KURMIS OK	1030.716
3.	Liene Buša	Alnis OK-JNSC	866.882
V70			
1.	Valērijs Pahomovs	Fonons	1090.966
2.	Uldis Alksnis	Meridiāns OK/CPSS	1057.758
3.	Ilmārs Limbēns	Sigulda	1025.241
S75			
1.	Māra Bolšteina	Alnis OK-JNSC	1120
2.	Māra Plaude	DR-KRASTS	1028.174
3.	Vaira Čerņiševa	Ziemeļkurzeme OK	275.107
V75			
1.	Ilmārs Limbēns	Sigulda	1118.411
2.	Uldis Alksnis	Fonons	1100.394
3.	Aivars Pentjušs	Ogre OK/SC	925.246
S80			
1.	Daila Mankusa	Saldus OK	1130
2.	Velta Zjatkova	Alnis OK-JNSC	1043.979
3.	Aija Andersone	Fonons	925.765
V80			
1.	Rodrigo Slaiviņš	Ozons	1107.416
2.	Juris Zvirgzds	Fonons	980.249
3.	Vilis Dubrovskis	Fonons	970.811

PASAUKAINA ATPŪTA

LATVIJAS VALSTS MEŽU
DABAS PARKĀ TĒRVETĒ



UZKĀP DIŽAJĀ KOKA SKATU TORNĪ
DODIES UZ RŪĶU MINI PILSĒTU ČIEKURI
BRAUC AR PASAKU BĀNĪTI
NAKŠŅO GLEMPINGĀ – KOKOS VAI PAZEMĒ
.....
VAIRĀK INFORMĀCIJAS: MAMMADABA.LV

Well[®]
done



Iedvesma
katrai dienai



JAUNUMS!



Tikai veikalos
MAXIMA



**Dodies, kur
mežs rāida!**

**LATVIJAS VALSTS MEŽOS IKVIENAM
BRĪVI PIEEJAMAS 350 PĀRGĀJIENU
UN ATPŪTAS VIETAS**



MAMMADABA.LV



LATVIJAS VALSTS MEŽI
KOKSNE • STĀDI • ATPŪTA