

Cēsu ultramaratonisti dalīsies pieredzē

ULTRAMARATONISTU PIEREDZES VAKARS

kā noskriet 100 un vairāk kilometrus...



29.nov. 17:00

Cēsis, Rīgas iela 21

Vienotības atvērtais birojs

Savā pieredzē par pasaulē grūtāko skrējienu apkārt Monblānam un gatavošanos tam dalīsies:

- **Aigars Kalējs** | CCC® 2014

Gadā noskrējis 42 maratonus

- **Mārtiņš Niklass** | TDS® 2011, CCC® 2012

Maģistra grāds sporta zinātnē, TRX treneris

- **Valters Kaminskis** | TDS® 2014

Vairākkārtējs Eiropas un pasaules čempions rogainingā

Vairāk info - Andis Malējs 29486068

Sestdien, 29.novembrī, plkst.17.00 Cēsīs, Rīgas ielā 21 notiks "Ultramaratonistu pieredzes vakars", kur savā pieredzē par pasaulē izaicinošāko skrējienu – "Monblāna ultramaratonu" dalīsies tā dalībnieki no Cēsīm Mārtiņš Niklass, Valters Kaminskis un

Aigars Kalējs. Sarunā ar sportistiem varēs uzzināt, kā šādām sacensībām gatavojas, kāda loma ir piemērotam apģērbam un uzturam, gan arī par pašu galveno – kāpēc cilvēki vēlas skriet ultramaratonu, kādas ir emocijas distancē un finišā. Sestdien, 29.novembrī, plkst.17.00 Cēsīs, Rīgas ielā 21 (Vienotības atvērtajā birojā) notiks “Ultramaratonistu pieredzes vakars”, kur savā pieredzē par pasaulē izaicinošāko skrējienu – “Monblāna ultramaratonu” dalīsies tā dalībnieki no Cēsīm Mārtiņš Niklass, Valters Kaminskis un Aigars Kalējs. Sarunā ar sportistiem varēs uzzināt, kā šādām sacensībām gatavojas, kāda loma ir piemērotam apģērbam un uzturam, gan arī par pašu galveno – kāpēc cilvēki vēlas skriet ultramaratonu, kādas ir emocijas distancē un finišā.

Daudziem no mums nerasniedzams varoņdarbs ir 42 km garās maratona distances noskriešana. Daudzi, kas to reizi mūžā paveikuši, uzskata, ka sasnieguši savu spēju robežu. Taču izrādās, ir cilvēki, kam maratona distance ir tikai iesildīšanās.

Reizi gadā šādi ultramaratonisti no visas pasaules satiekas grūtākajās un sarežģītākajās šāda veida sacensībās uz zemeslodes - “Monblāna ultramaratonā” (Ultra-trail du Mont-Blanc). Sportisti sacenšas 5 dažādās distancēs (sākot no 53 līdz 300 km), skrējieni notiek apkārt Monblānam, šķērsojot Francijas, Itālijas un Šveices robežas, skrējējiem pievarot arī ievērojamus kāpumus vairāku kilometru augstumā. Pēdējo gadu laikā šajās sacensībās pieaug dalībnieku skaits no Latvijas, no kuriem daži dzīvo tepat Cēsu pusē.

Kā šādam fiziski smagam pārbaudījumam sagatavoties un vai tas saistīts ar kādām īpašām spējām, 29.novembrī pastāstīs “Ultramaratonistu pieredzes vakara” varoņi: Mārtiņš Niklass - pieveicis divas Monblāna ultramaratona distances – CCC (101 km) un TDS (119 km). Viņš ir arī maģistrs sporta zinātnē un pieredzes vakaram ir sagatavojis prezentāciju ar savām galvenajām atziņām par gatavošanos sacensībām un ultramaratonu ietekmi uz veselību.

Valters Kaminskis šogad veica TDS (119 km) distanci. Valters ir vairākkārtējs Eiropas un pasaules čempions rogainingā, kas ir 24h gara orientēšanās, kuras laikā parasti pieveiktā distance krietni pārsniedz 100km.

Aigars Kalējs šogad pieveica CCC (101 km) distanci. Savukārt pērn, gatavojoties šī gada ultramaratonam, viņš noskrēja 42(!) maratonus.

“Ultramaratonistu pieredzes vakaru” rīko orientēšanās klubs “Meridiāns”.

Informāciju sagatavoja

Andis Malējs

OK Meridiāns valdes loceklis

Tel. 29486068, www.meridians.lv