Veltījuma skrējiens Baltijas ceļa 35.gadadienai jau šonedēļ

Piektdien, 16.augustā, "Izskrien Baltijas ceļu '35" idejas autors Rūdolfs Birnbaums sāks vēsturisko 678 kilometru maršrutu no Viļņas līdz Tallinai, veltītu Baltijas ceļa 35.gadadienai. Visu maršrutu plānots noskriet 8 dienās, bet ikviens ir aicināts pievienoties noskrienot vai noejot kaut dažus metrus kādā no vērienīgā maršruta posmiem.

Latvijas posma sākums paredzēts svētdien, 18.augustā, savukārt Rīgā skrējēji ieradīsies 19.augustā, skrējiens Latvijā turpināsies līdz 21.augustam, tālāk mērojot ceļu līdz Tallinai.

Pašlaik dažādiem skrējiena posmiem Runthebalticway.eu mājaslapā reģistrējušies vairāk nekā 50 dalībnieki no visas Latvijas, Lietuvas un Igaunijas.

Šogad aprit 35 gadi, kopš Latvija Lietuva un Igaunija apliecināja savu vienotību, kopīgi sadodoties rokās 678 kilometru distancē. Lai kopā apliecinātu, ka joprojām esam gatavi iestāties par savām vērtībām un brīvību, piedalīties iniciatīvā "Izskrien Baltijas Ceļu '35" aicināts ikviens. Idejas autors Rūdolfs Birnbaums stāsta: "Pirms 35 gadiem cilvēki sadevušies rokās vienoti iestājās par brīvību. Šodien, atskatoties uz šo vēsturisko brīdi, mums jāvirzās uz priekšu ar jaunu enerģiju un dinamiku. Aicinu ikvienu aktīvi

iesaistīties skrējienā, sniedzot savu ieguldījumu un atbalstu, lai turpinātu mūsu vērtību stiprināšanu un veicinātu kopīgu mērķu sasniegšanu."

Lai mērotu Baltijas ceļa distanci astoņās dienās paredzēts, ka vienā dienā tiks noskrieti aptuveni 85 kilometri (divi maratoni), atbilstoši situācijai katru dienu noskrieto attālumu samazinot vai kāpinot. Katru dienu skrējiens sāksies 9.00.

Vērienīgajam maratonam Rūdolfs Birnbaums gatavojas jau vairākus mēnešus, trenējoties piecas dienas nedēļā, kopā ar tālo distanču skriešanas čempioni Aneti Švilpi, kā arī regulāri strādājot ar fizioterapeitu. "Mentāli skrējiens nebūsgrūts, jo līdzīgi kā jebkurā ultramaratonā, ja spēj labi vizualizēt visu skrējienu līdz pat finišam un Tu zini to sajūtu, kāda būs, sasniedzot mērķi, tad skrējiens kļūst vieglāks. Galu galā sāpju mirkļi ir īsi, bet atmiņā paliks tā laimes sajūta, ko izjutīsi, kad būsi pievarējis sev nosprausto mērķi. Grūtākos brīžos, dažas minūtes var atpūsties, pārslēgties, un tad atkal dodies tālāk," stāsta R.Birnbaums.

Maršruta posmi:

LT:

16.08. Viļņa, Gedimina tornis - Ukmerģes rajona pašvaldība.

17.08. Ukmerģes rajona pašvaldība - Pumpėnai

18.08. Pumpėnai - Iecava, Latvija

LV:

19.08. Iecava - Rīga - Gauja

20.08. Gauja - Buka, Rencēnu pagasts

21.08. Buka, Rencēnu pagasts - Loodi (Viljandi), Igaunija

EE:

22.08. Loodi (Viljandi) - Karu

23.08. Karu - Tallina, Oldtown

Lai reģistrētos skrējienam, uzzinātu jaunākās ziņas par iniciatīvu un sekotu līdzi maršruta kartei, apmeklējiet Run the Baltic way 35’ mājas lapu ŠEIT.

Iniciatīvu "Izskrien Baltijas ceļu '35" atbalsta: Zehnder Latvija, Stelpes Minerālūdens, Stirnubuks.lv, Siguldas Dizains, Pulsometrs.lv, Repute, a Weber Shandwick affiliate, True Story, Supervaroņu treniņi, Taku Skrējējs.

Plašāka informācija:

Rebeka Apsalone (rebeka@repute.lv, 22537937), Rūdolfs Birnbaums (Rudolfs.Birnbaums@zehndergroup.com, 29433447).