

# LIEPĀJA SPORTO



LIEPĀJA  
2016  
EIROPAS  
SPORTA  
PILSĒTA

# 2016





**VISS  
NEPIECIEŠAMĀIS  
IZCILAM SKRĒJIENAM**

**SPORTLAND**

# Eiropas Sporta galvaspilsētas tituls NESTS AR CIENU

2016. gadā Sporta pārvaldē apzināti realizējam jauna veida kustību, kura, ceru, mums atmaksāsies ilgtermiņā. Kustības galvenā vērtība ir tā, ka mēs ne tikai finansiāli atbalstām Liepājas sporta pasākumus, bet speram vēl solīti uz priekšu. Mēs proaktīvi palīdzam to organizatoriem augt, lai Liepājas pasākumi spoži parādītos gan klātienē, gan e-vidē, kā arī tiem būtu turpinājums nākamajos gados.

Bieži vien neziņa ir atturējusi cilvēku uzdrīkstēties lielākiem un augstākiem lidojumiem. Tāpēc mēs īpaši ar jaunajiem organizatoriem strādājam plecu pie pleca no pasākuma budžeta plānošanas līdz projekta realizācijai, atklājot tās sporta pasākumu organizēšanas zemūdens šķautnes, kuru iepazīšanai būtu nepieciešams ilgāks laiks un, iespējams, jāgūst nevajadzīgas brūces. Galu galā līdz ar to šajā komandas darbā izaugam gan mēs paši, gan pasākuma organizators, kurš ar katru nākamo reizi jūtas arvien drošāk, ir pārliecinātāks un gatavāks pacelties augstāk.

Vai pie mums pēkšņi ieradīsies trīs četri augstas klases menedžeri, kuri šeit sāks ko darīt? Nē, mums pašiem "jāaudzē" tie mūsējie, vietējie projektu vadītāji, PR un tehniskie cilvēki. Tā ir tā Liepājas sporta kustības vērtība, kuru veidojam ar savstarpēju sapratni, palīdzību un komandas saskaņotu darbību.

**ARTIS LAGZDIŅŠ**, Liepājas Pilsētas domes Sporta pārvaldes vadītājs.

## Speciālizdevums "Liepāja SPORTO 2016"

Projektu atbalsta  
Liepājas Pilsētas domes Sporta pārvalde.

Informāciju apkopoja un publicēšanai sagatavoja:  
Andris Sudmalis, Jānis Mandēks, Ilze Šķietniece,  
Anda Pūce, Ilze Ozoliņa, Ita Cērmane, Daiga Lutere, Anna Kurgane, Nora Driķe, Dina Belta,  
Ilze Kļepikova, Evija Mūrniece un Mārtiņš Kirma.

Izdevumā izmantoti  
Ģirta Gertsona, Andra Gertsona, Egona Ziverta,  
Ruslana Šulgas un Mārtiņa Sīļa foto.

Tekstus tulkoja  
Natālija Oļeicenko un Mārtiņš Ābols.  
Redaktore: Anda Pūce.  
Dizains un makets: Nils Sēlietis.  
Korektore: Skaidrīte Gertnere.  
Izdevniecība: "Kurzemes Vārds".  
Iespējamā tipogrāfijā "Ulma".  
Autortiesības: © SIA "Kurzemes Vārds"



Liepāja ir pilsēta ar bagātām sporta tradīcijām. Mēs varam lepoties ar liepājnieku sporta garu un sasniegumiem visos laikos, arī šodien. Sasniegumi var būt dažādi – vieniem tie ir ikdienas skrējieni vai izbraucieni ar velosipēdu pa veloceliņu vai pludmalī, dienu no dienas veicot arvien garāku distanci. Citiem tā ir pārdomāta treniņu programma, kas dod iespēju apliecināt savu varēšanu sporta sacensībās. Mums ir arī savas zvaigznes, kas Liepājas vārdam ļauj izskanēt visā pasaulē. Šis Liepājai ir tāds kā zvaigžņu laiks sporta dzīvē, jo, domāju, basketbola faniem visā pasaulē nav vairs jāstāsta, kas tā tāda Liepāja un kur tā atrodas – jā, pareizi, tā ir Kristapa Porziņģa dzimtā pilsēta! Pagājušajā gadā Kristaps ar savu dāvanu pilsētai – publisku basketbola laukumu –, kā arī personīgajiem sasniegumiem ar jaunu sparū ir vairojis interesi par basketbolu. Man ir patīams prieks, ka arī šogad Liepājā ar Porziņģu ģimenes gādību taps vēl viens publisks basketbola laukums Ventspils ielas parkā.

Ilgtermiņā ļoti apzināti ir veidota pilsētas sporta infrastruktūra. Liepājnieki arvien vairāk novērtē šīs iespējas un pievēršas aktīvam un veselīgam dzīvesveidam. 2016. gadā Liepāja nesa Eiropas Sporta pilsētas titulu, un tā nebija nejaušība. Liepāja bija pirmā un pagaidām vienīgā Baltijas reģiona pilsēta, kas saņēmusi tik augstu novērtējumu.

Liepājā ik gadu notiek vairāk nekā 600 dažādu sporta pasākumu. Pēdējos gados Liepājas profesionālie sporta spēļu klubi ir parūpējušies par čempionu tituliem, bet tas ir tikai iesākums.

Ir uzsākta vieglatlētikas manēžas būvniecība, kas dienas pirmajā pusē kalpos skolas sporta nodarbībām, bet vēlāk tajā varēs trenēties sportisti. Projektējam slēgtos tenisa kortus un kaldinām plānus par futbola halli, jo arī šiem sporta veidiem ir labas tradīcijas un perspektīvas. Tenissite Anastasija Sevastova ir izaugusi Liepājā, bet Māris Verpakovskis rūpējas par futbola attīstību un izaugsmi.

Liepājnieki, būsim aktīvi, stipri, sportiski un veseli!

**ULDIS SESKS**, Liepājas domes priekšsēdētājs



2016. gads Liepājas sporta dzīvē ir bijis ārkārtīgi nozīmīgs, esam pierādījuši ne tikai vārdos, bet arī darbos, ka droši varam sevi saukt par sporta galvaspilsētu Latvijā. Pie mums norit pilnvērtīga un daudzveidīga sporta dzīve – tam apliecinājums ir ne tikai pērn iegūtais tituls "Eiropas Sporta galvaspilsēta 2016", bet arī ievērojami individuālie un komandu sporta sasniegumi un izcīnītās uzvaras. Varam būt lepni, ka Eiropas Sporta pilsētu asociācija atzinīgi novērtēja Liepājas sporta infrastruktūru, pieejamo sporta pasākumu klāstu, pieredzi un sabiedrības iesaisti veselīga dzīvesveida popularizēšanā.

Sasniegt augstus rezultātus, saņemt zelta medaļas un kāpt uz pjedestāla nebūtu iespējams, ja Liepājā nebūtu spēcīgi, gudri, apņēmības pilni un talantīgi jaunieši, kurus vada sportu mīloši treneri un pasniedzēji. Ir liels gandarījums par to cilvēku daudzumu, kas piedalās Liepājas sporta dzīvē, sporto ar prieku un gūst labus rezultātus gan privātās uzvarās, gan lielās sacensībās.

Tāpat atzinīgi novērtēju ikvienu, kurš saka "jā" aktīvam dzīvesveidam, jo sabiedrībā ir jūtama arvien lielāka interese par veselīgu dzīvesveidu – katru gadu pilsētā notiekošajās aktivitātēs piedalās arvien lielāks interesentu skaits visās vecuma grupās. Tas, ka liepājnieki kopumā aktīvāk pievēršas sportiskam dzīvesveidam, ir ļoti pozitīvi vērtējams, jo tas ne tikai sekmē visas sabiedrības veselību ilgtermiņā, bet rada arī daudz priecīgu kopābūšanas brīžu.

Pilsētas vārdā vēlos pateikt paldies visiem Liepājas sporta ļaudīm – gan tiem, kas plūc laurus Latvijā un ārzemēs, gan tiem, kas nes Liepājas vārdu pasaulē, gan tiem, kas strādā mājās ar jauniešiem, bērniem, pieaugušajiem, kas dara to "aizskatuves" melno darbu, ko ne vienmēr redz citi. Vislielākais paldies ikvienam pedagogam, trenerim, entuziastam, amatierim un profesionālim, kas ar savu darīšanu un varēšanu stiprina ne tikai Liepājas sporta dzīvi, bet arī visas nācijas kopīgo pašapziņu.

Lai arī turpmāk prieks ir gan tiem, kuri gūst uzvaras, gan tiem, kuri piedalās, atbalsta un jūt līdzī!

**VILNIS VITKOVSKIS**, Liepājas domes priekšsēdētāja vietnieks izglītības, kultūras un sporta jautājumos



# Kustības GADS

Daudzi no šajā izdevumā aptaujātajiem Liepājas sporta pārstāvjiem aizvadīto gadu sauc par izdevušos vai pat ļoti izdevušos, to pamatojot gan ar kopumā subjektīviem vērtējumiem par 2016. gadā notikušiem procesiem, gan objektīvu lielumu – izcīnītām vietām.

Andris SUDMALIS

Es vispirms gribu pieminēt Liepājas sporta daudzveidību un patiesībā arī masveidību, par ko pagājušā gada kontekstā runā arī vairāki šā izdevuma varoņi. Reizēm mēs uz statistikas pieminēšanu raugāties visai skeptiski, asociējot to ar kaut ko seno laiku propagandai raksturīgu, kas savā ziņā mākslīgi ilustrē sistēmas produktivitāti.

Tomēr sportā masveidība vispirms jau nozīmē konkurenci un atlases iespējas, un šajā ziņā vairāku Liepājas sporta veidu pārstāvji ir ļoti gandarīti par iesaistīto dalībnieku klāsta pieaugumu. Turklāt rezerves Liepājā esot vēl ļoti, ļoti plašas, pat neskatoties uz to, ka aizvien sarūk vispārīgātojošo skolu audzēkņu skaits.

Liepājas sporta daudzveidību noteikti vislabāk redz paši sportisti. Iespējams, tas skanēs nedaudz banāli, bet šajā ziņā Liepājas Olimpiskais centrs vien ir ko vērts, tomēr man gribētos akcentēt tā saucamo vienkāršo liepājnieku aspektu, lai cik nepareizi arī izskanētu apzīmējums *vienkāršie*.

Modelēsim situāciju – cik daudz sporta veidu pārstāvjus ir iespējams ieraudzīt, piemēram, izbraucot ar velosipēdu cauri Liepājai no tās dienvidu robežas līdz ziemeļu robežai vienas vai varbūt dažu dienu laikā. Paskaitīsim: skrējēji, nūjotāji, skrituļslidotāji, pats par sevi, riteņbraucēji, skeitbordisti, BMX fristaila riteņbraucēji, ielu vingrotāji, kaitotāji, krosfita pārstāvji, vieglatlēti, airētāji, motosportisti, vindsērfingisti, veikbordisti, futbolisti,



basketbolisti, tenisisti, pludmales volejbolisti, minigolferi. Tātad stabils pusotrs desmits sporta veidu vai tikai hobiju, un neesmu pārliecināts, ka ir pieminētas visas aktivitātes, kuras ir iespējams pamānīt, braucot pa Liepājas šauru zemes strēmeli virzienā no Pērkones kanāla līdz Šķēdei.

Sen pazīstu vairākus liepājniekus un liepājnieces, kas tieši pēdējo dažu gadu laikā ir sākuši aktīvi sportot. Sen pazīstu daudzus liepājniekus un liepājnieces, kas bez pārtraukuma ir sportojuši teju visu savu apzināto mūžu, un liels prieks ir bijis pavisam nesen iepazīt liepājniekus un liepājnieces, kas vairāk vai mazāk ir aktīvi pievērsušies sportam. Tiesa, pazīstu arī cilvēkus, kas tieši pēdējā laikā aktīvam dzīvesveidam pielikuši punktu vai vismaz daudzpunkti. Iemesli ir dažādi – gan objektīvi, gan subjektīvi, proti, aizņemtība darbā, ģimenes apstākļi, veselības stāvoklis. Novēlēšu šiem cilvēkiem pēc iespējas ātrāk atgriezties aktīvā dzīvesveida aprītē, lai iegūtu tās gandrīz neatkārtojamās izjūtas un fiziski emocionālo stāvokli, kādu sagādā kārtīga izkustēšanās.

Amatieru un tautas sporta kustība plešas plašumā, un par to ir milzīgs prieks, jo šī kustība ir pamats veselīgai sabiedrībai, un tas Latvijā ir vairāk nekā aktuāli. Pagājušā gada nogalē Eiropas Savienības statistikas departamenta "Eurostat" publicētie jaunākie dati, kas gan ir apkopoti par 2014. gadu, mūsu valstij nebija glaimojoši – 21,3 procentiem pilngadīgo valsts iedzīvotāju ir liekais svars, un tas ir otrs augstākais rādītājs Eiropas Savienībā.

Taču amatieru un tautas sporta kustība lielā mērā ir arī platforma augstu sasniegumu sportam. Lai arī Liepājas pieaugušajiem sportistiem, jauniešiem un junioriem iepriekšējais gads kopumā bija sekmīgs, tas noteikti varēja būt vēl labāks. Gribētos, lai, atska-



toties uz olimpisko gadu, Liepājas sportisti, treneri un līdzjutēji ar gandarījumu varētu teikt, ka arī viņi bijuši olimpisko apļu skarti.

Pērn tā nebija, lai gan pirms četriem gadiem Londonā startēja mūsu pilsētas pārstāvji Polina Jelizarova un Matīss Burģis, kā arī Liepājas skartais Konstantīns Ovčinnikovs. Zinot liepājnieku lokālpatriotisma augsto līmeni un ar to saistītās ambīcijas, gribētos, lai kvalificēšanās olimpiskajām spēlēm būtu ja

ne Liepājas sporta pašmērķis un dzīvības vai nāves jautājums, tad vismaz skaidri nosprausts virziens.

Līdz nākamajai ziemas olimpiādei ir atlicis mazāk par vienu gadu, bet līdz nākamajām vasaras olimpiskajām spēlēm – nedaudz vairāk par trīs gadiem. Varbūt, ka līdz Phjončhanai Korejā Latvijas bobsleja kamanas aizstums Liepājas basketbola audzēknis Matīss Miknis, kuram šā gada sākums ir bijis panākumiem bagāts. Varbūt, ka līdz Tokijai aizskries kāds no Liepājas vieglatlētu jaunās paaudzes, piemēram, Ilja Petrušenko, varbūt, ka ceļu līdz Japānai sev izlaidīs šajā Āzijas valstī dzimušā sporta veida džudo jaunās paaudzes pārstāvis Artjoms Galaktionovs. Kādēļ īpaši izcelti ir šie sportisti? Tādēļ, ka viņi ir iekļauti Latvijas olimpiskās vienības C jeb jaunatnes sastāvā, kas nozīmē, ka viņi ir iekļuvuši valsts olimpiskās kustības aprītē un aprūpē. Pārējais jau būs atkarīgs no pašiem sportistiem, bet gan viņiem, gan visai Liepājas sporta saimei mēs novēlam augstāko izvirzīto mērķu sasniegšanu. Un vēl arī koleģialitāti un prasmi priecāties par citu sporta veidu panākumiem. Šajā ziņā Liepājā progress esot ievērojams, tomēr vēl ir, kur pielikt.



# ГОД ДВИЖЕНИЯ

Многие из опрошенных в этом издании представителей липайского спорта прошедший год называют удавшимся или даже очень удавшимся, обосновывая это как субъективными оценками о проходивших в 2016 году процессах, так и объективной величиной – завоеванными местами.

## Андрис СУДМАЛИС

Прежде всего хочется отметить многообразие липайского спорта и в действительности также массовость, о чем в контексте прошлого года говорят и несколько героев этого издания. Порой мы весьма скептически смотрим на статистику, ассоциируя ее с чем-то характерным для пропаганды давних времен, что в своем роде искусственно иллюстрирует продуктивность системы.

Все же массовость в спорте означает прежде всего конкуренцию и возможности отбора, и в этом отношении представители нескольких липайских видов спорта очень удовлетворены приростом количества занимающихся спортом. К тому же, по мнению представителей сферы спорта, резервы в Лиепае еще очень велики, даже несмотря на то, что количество воспитанников общеобразовательных школ сокращается.

Многообразие липайского спорта непременно лучше всего видят сами спортсмены. Возможно, прозвучит немного банально, но в этом отношении чего стоит один только Липайский олимпийский центр, все же мне хотелось бы акцентировать аспект так называемых простых липайчан, каким бы неправильным не было обозначение «простые».

Смоделируем ситуацию – представителей скольких видов спорта возможно увидеть, например, если проехать на велосипеде через всю Лиепаю, от южной до северной границы, в течение одного или нескольких дней. Посчитаем: бегуны, любители ходьбы с палками, энтузиасты катания на роликах, велосипедисты, скейтбордисты, велосипедисты фристайла BMX, уличные гимнасты, поклонники кайтинга, представители кросс-фита, легкоатлеты, гребцы, мотоспортсмены, виндсерфингисты, вейкбордисты, футболи-



сты, баскетболисты, теннисисты, пляжные волейболисты, минигольферы. Следовательно, стабильные полтора десятка видов спорта, хоть и на уровне хобби, и я не уверен, что названы все виды физической активности, которые возможно заметить, проезжая по узкой полоске земли между озером и морем – Лиепае от Перконского канала до Шкеде.

Давно знаю нескольких липайчан и липайчанок, которые именно в последние годы начали активно заниматься спортом. Давно знаю многих липайчан и липайчанок, которые без перерыва занимались спортом едва ли не всю свою сознательную жизнь. И очень приятно было сравнительно недавно познакомиться с теми липайчанами и липайчанками, которые более или менее активно обратились к спорту. Правда, знаю также людей, которые именно в последние годы на активном образе жизни поставили точку или, по крайней мере, многоточие. Причины разные – как объективные, так и субъективные, а именно, занятость на работе, семейные обстоятельства, состояние здоровья. Желая этим людям по возможности скорее вернуться к активному образу жизни, чтобы вернуть те неповторимые ощущения, физическое и эмоциональное состояние, какие доставляет основательная двигательная активность.

Движение любительского и массового спорта ширится, и это вызывает огромную радость, ведь это движение является основой для здорового общества, что для Латвии более чем актуально. В конце прошлого года опубликованные статистической службой Европейского Союза – Евростатом новейшие данные, которые, правда, обобщены за 2014 год, не льстят нашей стране – у 21,3 процента совершеннолетних жителей страны имеется лишний вес, и это второй самый высокий показатель в Евросоюзе.

Но движение любительского и



массового спорта в большой мере является и платформой для спорта высоких достижений. Хотя для липайских взрослых спортсмен, молодежи и юниоров прошедший год в целом был успешным, он непременно мог быть еще успешнее. Хотелось бы, чтобы, оглядываясь на олимпийский год, липайские спортсмены, тренеры и болельщики с удовлетворением могли бы сказать, что и мы были причастны к крупнейшему спортивному форуму мира.

В прошлом году так не было, хотя четыре года назад в Лондоне наш город представляли липайчане Полина Елизарова и Матис Бургис, а также связанный с Лиепаей Константин Овчинников. Зная высокий уровень локального патриотизма липайчан и связанные с этим амбиции, хотелось бы, чтобы квалификация на

Олимпийские игры была если не самоцелью липайского спорта и вопросом жизни и смерти, то хотя бы ясно намеченной целью.

До следующей зимней Олимпиады остается уже менее одного года, а до следующих летних Олимпийских игр – немногим более трех лет. Возможно, до Пхенчхана в Корею сани латвийского бобслея дотолкает воспитанник липайского баскетбола Матис Микнис, для которого начало этого года было успешным. Возможно, до Токио добежит кто-то из молодого поколения липайских легкоатлетов, например, Илья Петрушенко. Возможно, путь до Японии себе проложит представитель молодого поколения родившегося в этой азиатской стране вида спорта – дзюдо – Артем Галактионов. Почему особенно выделены эти спортсмены? Потому, что они включены в состав С олимпийской сборной Латвии или молодежной сборной страны, что означает – они находятся в обороте олимпийского движения в стране. Остальное уже будет зависеть от самих спортсменов – им, а также всей семье липайского спорта мы желаем достижения самых высоких выдвинутых целей. И еще коллегиальности и умения радоваться успехам представителей других видов спорта. Приходилось слышать, что в этом отношении в Лиепае прогресс значителен, но еще есть куда стремиться.



# THE YEAR of action

Many of Liepaja city sport respondents in this edition elicit previous year as a successful or even excellent year supporting it with rather subjective evaluation for various sport events and victories, as well as high achievements.

## Andris SUDMALIS

First, I would like to mention diversity of Liepaja sports life, as well as the scale of sports events, which is the subject of discussions for several heroes of this publication. Sometimes we look at the statistics rather sceptical, associating it with ancient propaganda, which artificially illustrates productivity of the system.

However, the scale in sport above all talks about competition and options for selection and in this case, number of Liepaja sports representatives are very pleased for the increase of participants. In addition, there is still very broad reserve despite the fact that number of students in general education schools is decreasing.

Diversity of sports life in Liepaja is well known topic by the athletes themselves. Perhaps it may sound unusual, but Liepaja Olympic centre alone is worth to talk about, however, I would like to emphasize ordinary people aspect.

Let us imagine a situation – how many representatives of the sport can you see, for example, traveling through Liepaja from the southern to the northern border. The results could be as follows: runners, walkers, skaters, cyclists, skateboarders, BMX freestyle bikers, street



gymnasts, kite boarders, cross fitters, track and field athletes, rowers, motocross riders, windsurfers, wakeboarders, football, basketball, tennis, beach volleyball players, mini golfers etc. Serious number of people involved in sports and I'm not sure whether we have counted all types of sport representatives you can see in our city.

I am aware of many people of Liepaja who have recently taken after some sports. I am also aware of those who have been familiar to sports all their entire life, and it is a pleasure to see people actively involving in sport activities. In addition, as always there will be some, who decide to slow down for sport activities. The reasons are different – both objective and subjective – work, family health etc. I wish these people restart their activities as soon as possible and regain back those wonderful feelings you can get through various activities.

Amateur and people sports movement is expanding, and it is a great pleasure, because this movement is the basis of healthy society and for our country it is more than important. Previous year the European Union Statistics Department "Eurostat" published recent data for 2014, which for Latvia was not flattering – 21.3 % of the adult population are overweight, and it is the second highest rate in the European Union. However, amateur and people



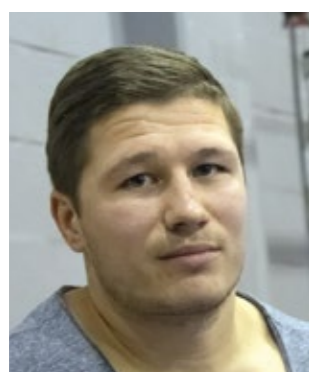
sports movement works as a platform for outstanding achievements in sport. Although Liepaja athletes, young people and juniors last year gained good results, they certainly could have been even more successful.

Four years ago in London Olympic Games Liepaja was represented by Polina Jelizarova and Matiss Burgis, as well as Konstantins Ovcinnikovs. Taking

into consideration loyalty of Liepaja people, I wish that also in future qualifying for the Olympic Games will be set as a clear goal.

We have less than one year to go for the next Winter Olympics, but until the next summer Olympic Games – a little more than three years. We hope Matiss Miknis from Liepaja, who has had successful season, could be among Latvian bobsleigh team in Korea. Perhaps one of the new generation of track and field athletes from Liepaja, such as Ilya Petrusenko will run in Tokyo, perhaps we will see there also judo athlete Artem Galaktionovs. Why do we highlight these athletes? Because they are included in the Latvian Olympic Unit C or Youth team, which means they are a part of state the Olympic Movement. The rest largely depends on the athletes themselves, but for them and for the whole of Liepaja sports family we wish to reach the highest goals.





## CĪŅAS

Grieķu-romiešu  
cīņas treneris  
Jānis Rērihs

### – Kā jūs raksturotu aizvadīto gadu savā sporta veidā?

– Aizvadīto gadu vērtēju kā labu. Varēja būt arī labāk, dažādu apstākļu dēļ ne viss vēlamais izdevās. Vērtējot sportiskos sasniegumus, iepriekšējā gadā mums bija desmit Latvijas čempioni dažādās vecuma grupās. Latvijas olimpiādē mēs izcīnījām septiņas medaļas, no kurām trīs bija zelta. Eiropas čempionātā U23 vecuma grupā Uldis Glāziņš un Jevgēņijs Koļcovs iekļuva desmitniekā. Rīgā notikušajā Eiropas čempionātā pieaugušajiem piedalījās Kristaps Kalnakārklis, Jevgēņijs Koļcovs un Karolīna Tjapko, bet liepāniekiem šis čempionāts nebija veiksmīgs. Viens no neveiksmju iemesliem bija savainojumi, kas traucēja pilnvērtīgi sagatavoties šim Eiropas čempionātam.

### – Kas izdevās?

– Esam atjaunojuši Kurzemes reģionālo sporta internātu. Pašlaik tajā dzīvo četri sportisti: trīs no Liepājas, viens no Saldus. Ceram, ka turpmāk pievienosies vēl sportisti, jo citur Latvijā šāda cīņas sporta internāta nav. Kaimiņvalstīs visi cīņas panākumi saistīti ar šādiem sporta internātiem.

### – Kas traucēja?

– Mums ir labs treneru kolektīvs, ir gan pieredzējuši, gan jaunās paaudzes speciālisti, bet mums trūkst telpu, kur visiem trenēties. Tāpēc, kamēr treneriem ir vēlēšanās strādāt un jauniešiem trenēties, mēs ļoti vēlētos sev cīņas sporta bāzi.

### UZZIŅAI

- ▶ Grieķu-romiešu un brīvās cīņas treniņi notiek Liepājas Kompleksajā sporta skolā.
- ▶ Audzēkņi – 178, treneri – 9.

### KONTAKTI

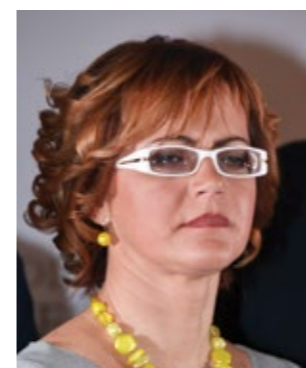
- ▶ Liepājas Kompleksā sporta skola, tālrunis – 29925512.

### 2016. gada augstākais sasniegums

- ▶ Karolīna Tjapko – Latvijas čempione brīvajā cīņā.



## ZIEMAS PELDĒŠANA



Kā prasmes,  
ko esat guvusi  
kā ziemas  
peldētāja,  
izmantojat  
ikdienas dzīvē?

**INGA KRIVCOVA** – biedrības "Veloronis" pārstāve:

– Jebkurā situācijā varu ļoti ātri apgērbties. Parasti ziemas peldes notiek tur, kur ir telpas un dušas, bet gan jūras, ezera krastā. Bieži vien arī, piemēram, vējā. Tad zinu, uz kuru pusi bikses jāpagriež, lai tajās ātrāk varētu iekāpt iekšā. Līdzīgi citiem, kas iet mežā un apgūst izdzīvotības prasmes un zināšanas, arī man pa šiem gadiem uzkrājusies vērtīga pieredze. Zinu, kas jā dara, kad uznāk aukstums.

Ikdienā man ir sēdošs darbs, tāpēc ziemas peldēšana nodrošina vismaz viena veida izkustēšanos, kas neļauj ierūsēt. Un rūdīšanās – veselāka jūtos, neslimoju. Tā kā šobrīd esmu vairāk vai mazāk atbildīga par pasākumiem, piemēram, tām pašām svētdienu peldēm, man tur vienmēr ir jābūt. Varbūt arī ne vienmēr gribas. Tad, ja iet viens, var sev iestāstīt, ka vēl jau var pagulēt, vai neiet nemaz. Bet, ja iet kopā, tad ir jāsaņem. Tas audzina raksturu, disciplinē.

Esmu ieguvusi ļoti daudz domubiedru gan Latvijā, gan ārzemēs. Ir atbalsts, varu paļauties uz citiem. Tā ir tāda domubiedru grupa, kur tu jūties kā savējais. Tur ir pilnīgi vienalga, kas tu esi – bagāts vai nabags, ar augstu amatu vai bez darba –, tur visi ir vienādi. Tas ir liels ieguvums. Un, protams, tas dod arī tādu optimistisku skatījumu uz dzīvi. Tieši ziemas peldēšana manā dzīvē sniedz ļoti lielu pozitīvismu.



### KONTAKTI

- ▶ Biedrība "Veloronis", tālrunis 26324104 vai 29748164, e-pasts veloronis@inbox.lv, mājaslapa veloronis.lv, sociālie tīkli @veloronis.

## ŠAUTRIŅU MEŠANA



### KONTAKTI

- ▶ Biedrība "Šautriņu mešanas klubs LIEPĀJA", Romans Barkus – tālrunis 28120012, e-pasts dartsliepaja@gmail.com, mājaslapa www.dartsliepaja.com.

### Mēneša norišu **TOP 10**

- |        |  |
|--------|--|
| 3.01.  | Liepājas Amatieru minigolfa līgas 1. posms.  |
| 13.01. | "Liepāja" – "Rīga". Latvijas hokeja virslīgas spēle.   |
| 16.01. | Latvijas Jaunatnes volejbola čempionāts meitenēm.  |
| 16.01. | Eiropas Jauniešu basketbola līga.  |
| 20.01. | "Vega 1/Liepāja" – "Horizont-RCOR" (Baltkrievija). Baltijas Sieviešu basketbola līgas spēle. |
| 23.01. | Ziemas peldēšanas sacensības "Liepājas Veloroņa kauss 2016".                                 |
| 23.01. | Liepājas atklātais kikboksa čempionāts.  |
| 29.01. | Liepājas KSS meistarsacīkstes sporta vingrošanā.   |
| 30.01. | Latvijas meistarsacīkstes junioriem grieķu-romiešu un brīvajā cīņā.                          |
| 31.01. | "TEM" – "Alsunga". Latvijas telpu futbola kausa izcīņas spēle.                               |



## BASKETBOLS



Sporta kluba  
"Liepājas lauvas"  
direktors  
**Arturs Košeļevs**

### – Kā jūs raksturotu aizvadīto gadu savā sporta veidā?

– Iepriekšējo gadu vērtēju ar dalītām izjūtām. Izvērtējot komandu "Vega 1/ Liepāja", sportiskajā ziņā viss ir kārtībā. Sieviešu basketbola segments guvis jaunu dzinuli, jo 2. vieta Latvijas Sieviešu basketbola līgā un 3. vieta Latvijas – Igaunijas apvienotajā līgā ir labs sasniegums, un es varētu ielikt atzīmi 10. Prieks, ka jaunās meitenes no Liepājas spēlē arvien lielāku lomu komandas panākumos.

Vīriešu komandai "Liepāja/Triobet" gan ne viss izdevās, jo šķita, ka medaļa mums jau ir rokā, bet, kad sērijā rezultāts bija 2-0 mūsu labā, laikam nenoticējam saviem spēkiem un šo sēriju zaudējām.

### – Kas izdevās?

– Prieks, ka sporta skolā nāk jauni audzēkņi, lai nodarbotos ar basketbolu. Izveidojusies veiksmīga sadarbība starp Liepājas Sporta spēļu skolu un meistarkomandu, jo vairākas meitenes jau pārstāv junioru izlases. Prieccē, ka mums turpinās veiksmīga sadarbība ar Liepājas Pilsētas domi un visiem atbalstītājiem, kas mums ir.

### – Kas traucēja?

– Neliela vilšanās, ka neizdevās vienoties ar treneri Uvi Helmani par turpmāku sadarbību, bet tajā pašā laikā man ir liels prieks, ka izdevās atjaunot sadarbību ar Agri Galvanovski, un vēlos novēlēt viņam veiksmi turpmāk šajā nebūt ne vieglajā darbā.

### UZZIŅAI

- ▶ Vīriešu profesionālā komanda.
- ▶ Sieviešu profesionālā komanda.
- ▶ Vīriešu dublieru komanda.
- ▶ 10 amatieru komandas Liepājas čempionātā.
- ▶ Basketbola treniņi notiek Liepājas Sporta spēļu skolā.
- ▶ Audzēkņi – 310, treneri – 11.

### KONTAKTI

- ▶ Liepājas Sporta spēļu skola, tālrunis 63427473, mājaslapa [www.lsss.lv](http://www.lsss.lv).
- ▶ Sporta klubs "Liepājas lauvas", Jānis Poriņš – tālrunis 27144229, e-pasts [liepajaslauvas@liepajassports.lv](mailto:liepajaslauvas@liepajassports.lv), sociālie tīkli @liepajatriobet.
- ▶ Biedrība "Vega 1/Liepāja", Armands Misus – tālrunis 29161302, e-pasts [armands\\_misus@inbox.lv](mailto:armands_misus@inbox.lv)

### 2016. gada augstākais sasniegums

- ▶ "Vega1/Liepāja" – 2. vieta Latvijas Sieviešu basketbola līgā.

## BOKSS



Kā pārvarēt  
sevi, kā  
piecelties pēc  
kritiena?

### KĀRLIS KNITNERS – boksa treneris:

– Galvenais ir izlobīt un izanalizēt, kur cilvēks pieļāvis kļūdas. Tas attiecas ne tikai uz sportu, bet uz dzīvi kopumā. Jāuzdod sev jautājums, kāpēc tu esi kritis, kāpēc tev tā kāja paslīdēja. Tālāk jārisina jautājums, lai nākamreiz tas vairs neatkārtotos. Jāskatās, vai tas ceļš bija sagatavots, pirms devies pa to. Arī mēs, treneri, pirms cīņas sportistiem sniedzam nepieciešamo atbalstu un uzmuntrinājumu, savukārt pēc cīņas analizējam kļūdas, lai tās vairs nepieļautu.



### KONTAKTI

- ▶ Treneri:  
Kārlis Knitners – tālrunis 26832739,  
Aleksandrs Maksimovs – tālrunis 29837333,  
e-pasts [liepaja-kss@apollo.lv](mailto:liepaja-kss@apollo.lv).



### KONTAKTI

- ▶ Biedrība "Deju studija "Extra"", Dina Pauzere – tālrunis 29675534, e-pasts [dina@extradance.lv](mailto:dina@extradance.lv), mājaslapa [www.extradance.lv](http://www.extradance.lv).
- ▶ Biedrība "Liepājas sporta deju centrs "LESTO"", Raivo Letapurs – tālrunis 26445422, e-pasts [letapurs@inbox.lv](mailto:letapurs@inbox.lv).
- ▶ Biedrība "Sporta deju klubs "AURA"", Daiga Čabovska – tālrunis 29451625, e-pasts [daigaca@inbox.lv](mailto:daigaca@inbox.lv).
- ▶ Biedrība "Darkys Dancers", Dairis Vaidila – tālrunis 26741768, e-pasts [info@darky.lv](mailto:info@darky.lv), mājaslapa [www.darky.lv](http://www.darky.lv).

## SPORTA DEJAS

### Mēneša norišu **TOP 10**

- |        |   |
|--------|---|
| 3.02.  | "Liepāja/Triobet" – "VEF Rīga". Latvijas Basketbola līgas spēle.                              |
| 3.02.  | Šautriņu mešanas Liepājas līgas 2. sezonas 18. posms.   |
| 6.02.  | "Liepājas Universitāte" – "Rubene". Latvijas Sieviešu florbola čempionāta pirmās līgas spēle. |
| 10.02. | "Liepājas spēka skola". Spēka, izturības un veiklības treniņš.                                |
| 12.02. | Liepājas pilsētas meistarsacīkstes peldēšanā garajās distancēs.                               |
| 14.02. | "Aldara" Latvijas Basketbola līgas Zvaigžņu spēle.  |
| 20.02. | "UPTK" – "Turlava". Latvijas telpu futbola kausa izcīņas spēle.                               |
| 20.02. | "Liepāja Open 2016". Starptautisks minigolfa turnīrs.   |
| 26.02. | Eiropas Jaunatnes basketbola līga.  |
| 27.02. | "Kurši" – "Lielvārde". Latvijas florbola virslīgas spēle.                                     |



## HOKEJS



Liepājas Sporta spēļu skolas direktora vietas izpildītāja  
**Alise Strauta**

### – Kā jūs raksturotu aizvadīto gadu savā sporta veidā?

– Gads bija visnotaļ ražens, panākumiem bagāts, un man liekas, ka viss ir uz pareizā ceļa. Gan vadība, gan treneri, gan tas veids, kā viss notiek. To parādīja rezultāti, godalgotās vietas. Sākot ar virslīgu, tad vēl pirmā līga un jaunieši – visi bija trijniekā. Latvijā ir trīs lielās hokeja skolas: "Prizma", "Rīga" un mēs. Ņemot vērā rezultātus, mēs Latvijā bijām otrajā vietā aiz "Prizmas/Pārdaugavas", kas, manuprāt, mums ir vairāk nekā labs panākums. Mums ir klāt jaunie treneri – studenti. Ir HK "Liepāja" spēlētājs Kārlis Liepiņš, savus spēkus pamēģināja Romāns Ņekļudovs, tagad mums ir jauns treneris Toms Tiļļa.

2016. gadā mums ir stipri pieaudzis izlašu kandidātu un dalībnieku skaits. Kopskaitā nākuši klāt 14 spēlētāji. Tas rada papildu grūtības, jo izlašu kandidātiem mēs nodrošinām ēdināšanu, bet tas ir patīkams process, kas atspoguļo darba kvalitāti.

Man patīk, ka virslīgas komandā ir iesaistīti sporta skolas vecākās grupas audzēkņi, turklāt kuplā skaitā. Piemēram, gados pavisam jaunais vārtsargs Maksims Čmutovs, kurš var iziet laukumā un neko nesabojāt.

### – Kas izdevās?

2016. gads bija ļoti, ļoti labs ne tikai hokejam, bet visai Liepājas Sporta spēļu skolai. Labi rezultāti bija hokejā, otrajā vietā Latvijā bija vieglatlētika, divas izlases kandidātes pirmoreiz bija volejbola, tāpat arī basketbolā. Superīgs gads. Par treneru attieksmi un atdevi vispār nav ko runāt – tā bija augstā līmenī.

### – Kas traucēja?

Sporta skolai šis bija pārmaiņu gads, jo mainījās vadība. Man pārņemt tik lielu saimniecību nebija viegli, jo uz citu direktoru fona esmu jauna. Direktors būs cits, es šajā amatā esmu tikai uz laiku, un šāda zināma neskaidrība apgrūtina organizatorisko pusi ne tikai man, bet arī visiem treneriem. Gribas konkrētību un lai visu varētu plānot ilgtermiņā.

### UZZIŅAI

- ▶ Vīriešu profesionālā komanda.
- ▶ Vīriešu pirmās līgas komanda.
- ▶ 14 amatieru komandas Liepājas čempionātā.
- ▶ Treniņu grupas Liepājas Sporta spēļu skolā.
- ▶ Audzēkņi – 210, treneri – 10.

### KONTAKTI

- ▶ Hokeja klubs "Liepāja", mājaslapa [www.hkleepaja.lv](http://www.hkleepaja.lv), sociālie tīkli @hkleepaja.
- ▶ Liepājas Sporta spēļu skola, tālrunis – 63427473, mājaslapa [www.lsss.lv](http://www.lsss.lv).

### 2016. gada augstākais sasniegums

- ▶ HK "Liepāja" – Latvijas virslīgas čempions.

## KROSFITS



Kā krosfitā iegūtās prasmes var izmantot dzīvē?

**DZINTRA EGĻE** – zobārste, ar krosfitu nodarbojas trīs gadus, agrāk trenējās klubā "CF Liepāja", tagad – klubā "Power House Liepāja":

– Ar krosfitu sāku nodarboties, kad treniņi vēl notika Liepājas Olimpiskajā centrā. Aizgājām ar draudzeni, gribējām pamēģināt kaut ko jaunu. Un tas aizrāva. Krosfitā ir ļoti interesanti. Pirms tam ir darīts viss kaut kas, apmeklētas dažādas grupu nodarbības un zāles, bet pēc kāda laika tas apņik, jo visu laiku ir viens un tas pats. Krosfitā katra reize ir citādāka, ļoti ātri paiet laiks, bieži vien sevi jāizaicina.

Krosfitā esmu kļuvusi fiziski spēcīgāka, bet tas var mainīties. Taču šis sports attīsta arī garīgo izturību un palīdz sevis pārvarēšanā, kas man zobārsta darbā ļoti noder. Ieguvums no krosfita ir arī tas, ka treniņā ļoti labi atslēdzos no dienas stresa. Tas ir forši.

Man ir sēdošs darbs. Kad divas nedēļas vai pat ilgāk bija pārtraukums krosfitā, man darbā reāli sāpēja mugura. Kad regulāri eju uz treniņiem, man varbūt sāp muskuļi, bet muguras sāpju nav. Varu ilgāk nosēdēt un daudz vairāk izdarīt. Krosfitā esmu iemācījusies, kā pareizi stāvēt, turēt muguru slodzes gadījumā, arī stiepšanās un veiklība, ko attīsta treniņos, noder dzīvē.



### KONTAKTI

- ▶ Klubs "CF Liepāja", tālrunis – 29153552, adrese: Pļavu ielā 17 (ieeja no Ezera ielas 58), sociālie tīkli @cfliepaja, mājaslapa [www.cfliepaja.lv](http://www.cfliepaja.lv).
- ▶ Klubs "Power House Liepāja", tālrunis – 28306878, adrese: Vecajā ostmalā 24, sociālie tīkli @powerhouseliepaja.

## VOLEJBOLS



### KONTAKTI

- ▶ Liepājas Sporta spēļu skola, tālrunis 63427473, mājaslapa [www.lsss.lv](http://www.lsss.lv).

## Mēneša norišu TOP 10

1.03.	Latvijas skolēnu 69. spartakiāde.
5.03.	"Liepājas spēks 2016". Spēka un izturības sacensības.
10.03.	Liepājas pilsētas atklātais rings boksā.
11.03.	"Liepāja" – "Spartaks". Latvijas futbola virslīga.
12.03.	"UPTK" – "TENTE". Latvijas telpu futbola kausa izcīņas spēle.
12.03.	Liepājas hokeja čempionāta fināls.
13.03.	Nacionālā volejbola līga sievietēm.
19.03.	Nūjošanas pārgājiens "Liepāja – starp ezeru un jūru".
19.03.	"Liepāja/Triobet" – "Ventspils". Latvijas Basketbola līgas spēle.
29.03.	"Liepāja" – "Kurbads". Latvijas hokeja virslīgas finālspēle.



# Iemācīt būt LAIMĪGAM!

Ja trenera prieks un lepnums nenoliedzami ir viņa audzēkņu panākumi, tad sporta skolotāja gandarījums var rasties ļoti dažādās situācijās – sākot ar audzēkņu sportiskiem rezultātiem dažāda mēroga sacensībās un beidzot ar prieku par to, ka bērnam izdevies vingrinājums, kas sākumā šķitis neizpildāms.

## Anda PŪCE

"Reiz izlaidumā man pienāca klāt absolvente un pateicās, ka esmu palīdzējusi viņai iemīlēt sportu, ka pret to nav radies riebums," saka Liepājas Valsts 1. ģimnāzijas sporta skolotāja Dace Grūbe.

Viņas kolēģim, Liepājas 10. vidusskolas sporta skolotājam Guntim Jēkabsonam bijuši līdzīgi gadījumi, kad absolventu salidojumos tieši viņu vēlējušies satikt bijušie audzēkņi, kuri nebūt nav kļuvuši par sportistiem, bet kuru dzīvē sportam ierādīta būtiska vieta. Kaut vai kā hobijs, kā izpratnei, ka pats sev vari palīdzēt būt veselā-

kam. "Gandarījums ir arī tad, ja sākumā viņš vispār neprot apieties ar bumbu, bet vēlāk jau zina noteikumus un var pat spēlēt. Ka gūst uzvaras pilsētā un vēl lielākā mērogā – tas ir sporta skolotāja prieks," viņš saka. Bet Draudzīgā aicinājuma Liepājas 5. vidusskolas sporta skolotāja Biruta Tjurina uzsver, ka prieks ir par katru bērnu, kurš apguvis ko jaunu, pārvarējis sevi un spēj to, par ko pats sākumā šaubījās. "Sākas no tādām mazām uzvarām, bet vēlāk jau prieks par skolas goda aizstāvēšanu sacensībās, ka liepājniekus sagaida citās pilsētās ar respektu. Tas ir gandarījums!" viņa neslēpj.

Liepājas sporta skolotāji uzsver, ka

jaunajiem liepājniekiem patiešām būtu grēks sūdzēties par iespēju trūkumu. Ja vien ir ģimenes atbalsts, sportot var gandrīz ikviens. Ir izvēles iespējas kā zēniem, tā meitenēm. Tāpat ir dažādas intensitātes sporta nodarbību piedāvājums, iespēja gan sportot savam priekam, gan nopietnāk trenēties, ir piedāvājums ekstrēmajos sporta veidos, tāpat vairāki baseini, teniss, cīņas sports un vingrošana. "Kamēr mazi, ap 99 procentiem skolēnu papildus stundām vēl sporto vai dejo. Kad nāk lielāki, parādās citas intereses un papildus rodas citi pulciņi, citas nodarbes, bet ir arī bērni, kas spēj to visu apvienot. Viss atkarīgs, protams, no ģimenes," saka B. Tjurina.

"Tas, kas ir mainījies, – skolēni tagad ir daudz informētāki par visu ko, daudz ko zina, un ir jārēķinās, ka viņiem var būt atšķirīgs viedoklis, kas balstīts citā informācijā un arī pašu pieredzē. Es varu dot tikai savu redzējumu un skaidrot, ka patiesība vienmēr būs kaut kur pa vidu," saka D. Grūbe. Bet G. Jēkabsons piebilst, ka bieži vien sporta skolotājs vairs nevar kļūt par autoritāti, pat gribēdams. "Viņi tik daudz ko zina par savām tiesībām, ka



Bērnus iedvesmo arī pazīstamu sportistu panākumi. Kad futbolists Māris Verpakovskis viesojās pie projekta "Sporto visa klase" dalībniekiem, skolēni aizrautīgāk sāka sekot līdzi arī Liepājas futbola komandas gaitām, neslēpj pedagogi.

aizmirst par pienākumiem," viņš sarūgtināts saka. Ar to esot jāreķinās arī sporta stundās, kad nereti tiek diskutēts par katru skolotāja rosinājumu.

Tie, kas nopietnāk aizrūvušies ar sportu, ir uzreiz pamanāmi. Viņi ir disciplinētāki, fiziski attīstītāki, varoši, jo īpaši savā sporta veidā. "Tādi kādreiz var pozitīvi ietekmēt arī citus, bet tas, kurš neko negrib, tam arī otra piemērs nepalīdzēs," saka skolotājs D. Grūbe pieļauj, ka aktīviem sportistiem sporta stundās kādreiz var būt arī garlaicīgi, jo ne vienmēr programmas prasības viņiem liksies saistošas, tomēr šiem jauniešiem nav jāskaidro, ka nereti sportā nākas darīt arī to, ko negribas. "Jāmeklē jaunas darba formas, lai attīstītu bērnus kustību prieku. Daudz vairāk izmantojam rotaļas un spēles, stafetes un sacensību momentu, kas liek it kā aizmirst to, ka vienkārši apgūstam kādu vingrošanas elementu," par savu pieredzi stāsta B. Tjurina. Tā viņai izdevies panākt, ka skolēni nepretojas uzdevumiem, dara tos ar prieku. "Bet katrs jau ir citādāks. Vienam svarīgs sacensības gars, sevis pārvarēšana, citam labāk patīk tā kopības sajūta, ko dod sports," skolotāja saka.

Lai parādītu, ka sports ir kas vairāk par kāda elementa izpildīšanu, skolotājiem palīdz arī dažādas ārpusstundu aktivitātes. Kā "ZZ čempionāts" vai Olimpiskā diena, skolas mēroga sporta aktivitātes un citi pasākumi. "Vajag jau to atšķirīgo, neikdienišķo," saka D. Grūbe. Arī B. Tjurina uzskata, ka ir svarīgi, lai būtu sacensības, kurās katrs var



Skolotāji uzskata, ka ir būtiski dažādot aktivitātes, lai parādītu, ka sports nav tikai grūtības, bet arī prieks un kopābūšana.

justies līdzvērtīgs, ne tikai paši labākie. Bet G. Jēkabsons uzsver, ka dažas aktivitātes, viņaprāt, ir tikai ķeksīša pēc. "Jums taču arī nebūtu nekāds prieks no obligātas trauku mazgāšanas, ja tā nav jūsu iecienītākā nodarbe," viņš saka. Jēgpilnāk būtu darboties ar tiem, kurus tas interesē, nevis ar visiem obligātā kārtā – viņš turpina. Arī D. Grūbe saka: "No vienas puses, visu laiku jāizdomā visādi brīnumi, bet, no otras puses, arī jāskaidro, ka sportā viens un tas pats jādara simtiem reižu atkal un atkal."

Liepājnieka Kristapa Porziņģa un citu liela mēroga sporta personību piemērs, protams, ir motivējošs arī

katram Liepājas skolēnam, un B. Tjurina smeļ, ka reiz pēc basketbolistu viesošanās skolā visi viņas audzēkņi gribējuši sākt trenēties basketbolā. "Ja nāktu bobslejisti, visi gribētu kļūt par tiem," skolotāja saka. Bet G. Jēkabsons uzsver, ka tādu zvaigžņu parādīšanās veicina sporta popularitāti sabiedrībā kopumā. "Kādreiz pat mana vecmāmiņa, kas no sporta nekā nezināja, pazina Helmutu Balderi, bet tagad daudziem diena sākas noskaidrojot, kā Porziņģis nospēlējis. Nu forši!" viņš saka.

Vai bērni tagad patiešām ir tik mazkustīgi, ka sporta stundām ir lielāka nozīme nekā agrāk? "Jā. Dzīves apstākļi ir mainījušies. Ne mums malķa jānes, ne sniegs pašiem jātīra. Uz skolu atved ar automašīnu, mājās arī nav kājām jāiet," saka G. Jēkabsons. Viņš uzskata, ka trešajai sporta stundai nedēļā, par ko tagad daudz diskutē Izglītības un zinātnes ministrijā, ir nozīme, tomēr, cik viegli tā ieviešama, vēl negribot prognozēt. Tas nozīmē, ka papildus vajag līdzekļus, skolotājus, arī bāzes, kas ir vislielākā problēma. Bet D. Grū-

Olimpiskā diena ir viena no tradīcijām, kurā labprāt iesaistās arī Liepājas skolēni.





## MOTOSPORTS

Biedrības "Motoklubs  
"Motokurzeme"  
pārstāvis  
**Gints Lūsis**

### – Kā jūs raksturotu aizvadīto gadu savā sporta veidā?

– Aizvadītais gads motosportā bija fantastisks gads – daudz darīts un izdarīts. Latvijā notika vairāki lieli motokrosa pasākumi: pasaules un Eiropas čempionāta posmi solo klasēm, Eiropas čempionāta posmi blakusvāģu klasēm un kvadricikliem. Liepājā biedrība "Motoklubs "Motokurzeme"" turpināja iepriekšējā gadā iesākto darbu "Laumas" mototrasē sakārtošanā un attīstīšanā. 2016. gadā šajā trasē notika Latvijas kausa posms, bet 2017. gadā Latvijas čempionāta pirmais posms notiks tieši šeit, Liepājā. Ziemas periodā šajā trasē treniņus aizvada gan mūsu jaunie braucēji, gan ciemiņi no citām valstīm. Ņemot vērā Liepājā esošās sporta būves un unikālo mototrasī, ir radīti visi apstākļi, lai Liepājā trenētos un augtu jauni talanti.

### – Kas izdevās?

– Latvijas motobraucēji pierādīja savas spējas pasaules un Eiropas līmeņa sacensībās. Noteikti jāpiemin Kalvenes jauniešs Pauls Jonass, kurš ir viens no pretendentiem uz pasaules čempiona titulu MX2 klasē 2017. gadā. Pauls ļoti daudz ir trenējies Liepājā – "Laumas" mototrasē. Par Eiropas čempionu 65cc klasē 2016. gadā kļuva latvietis Eduards Bidzāns. Grobiņnieks Roberts Lūsis Latvijas izlases sastāvā izcīnīja otro vietu 65cc klasē Eiropas komandu sacensībās Beļģijā.

### – Kas traucēja?

– Kas traucēja? Neticami, bet laika apstākļi. Sausais laiks neļāva rudenī sarīkot komandu čempionātu "Laumas" trasē. Neesam vēl paguvuši realizēt arī daudzas ieceres, kas saistītas ar šīs trases infrastruktūru un apkārtnes labiekārtošanu. Tam nepieciešams laiks, finansējums un pārliecība, ka mums būs iespēja šeit trenēties un organizēt sacensības.

### UZZIŅAI

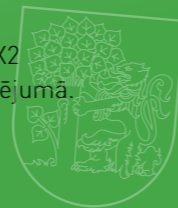
- ▶ 15 veterāni un hobija klases braucēji.
- ▶ Pieci motosportisti bērnu un jauniešu klasē.

### KONTAKTI

- ▶ Biedrība "Motokurzeme", Mareks Štrauss – tālrunis 29480227, e-pasts info@motokurzeme.com, mājaslapa www.motokurzeme.com.

### 2016. gada lielākie sasniegumi

- ▶ Pauls Jonass – 5. vieta Pasaules MX2 čempionāta kopvērtējumā.



## PELDĒŠANA



– Kas ir vajadzīgs, lai sasniegtu augstus rezultātus jūsu sporta veidā?

**IRINA GRODZICKA** – peldēšanas trenere:

– Tas pats, kas vairumā sporta veidu. Pirmkārt, laba sporta bāze, kur var augstvērtīgi nodarboties ar izvēlēto sporta veidu, otrkārt, zinoši treneri, treškārt, finansējums, lai varētu nodrošināt sportistus ar kvalitatīvām sacensībām. Savukārt no sportista tiek gaidīta ļoti stipra motivācija un vēlšanās trenēties, tiekšanās sasniegt virsotnes. No vecākiem gaidām atbalstu. Uzskatu, ka svarīgi ir rast iespēju sportistam trenēties *garajā* ūdenī jeb 50 metru baseinā.



### KONTAKTI

- ▶ Liepājas Kompleksā sporta skola, Karina Šarkova – tālrunis 29563334, e-pasts liepaja-kss@apollo.lv, Ina Gužaitē – tālrunis 29609144, e-pasts inaguzaita@inbox.lv.

## GALDA TENISS

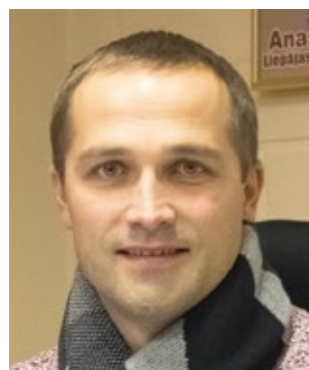
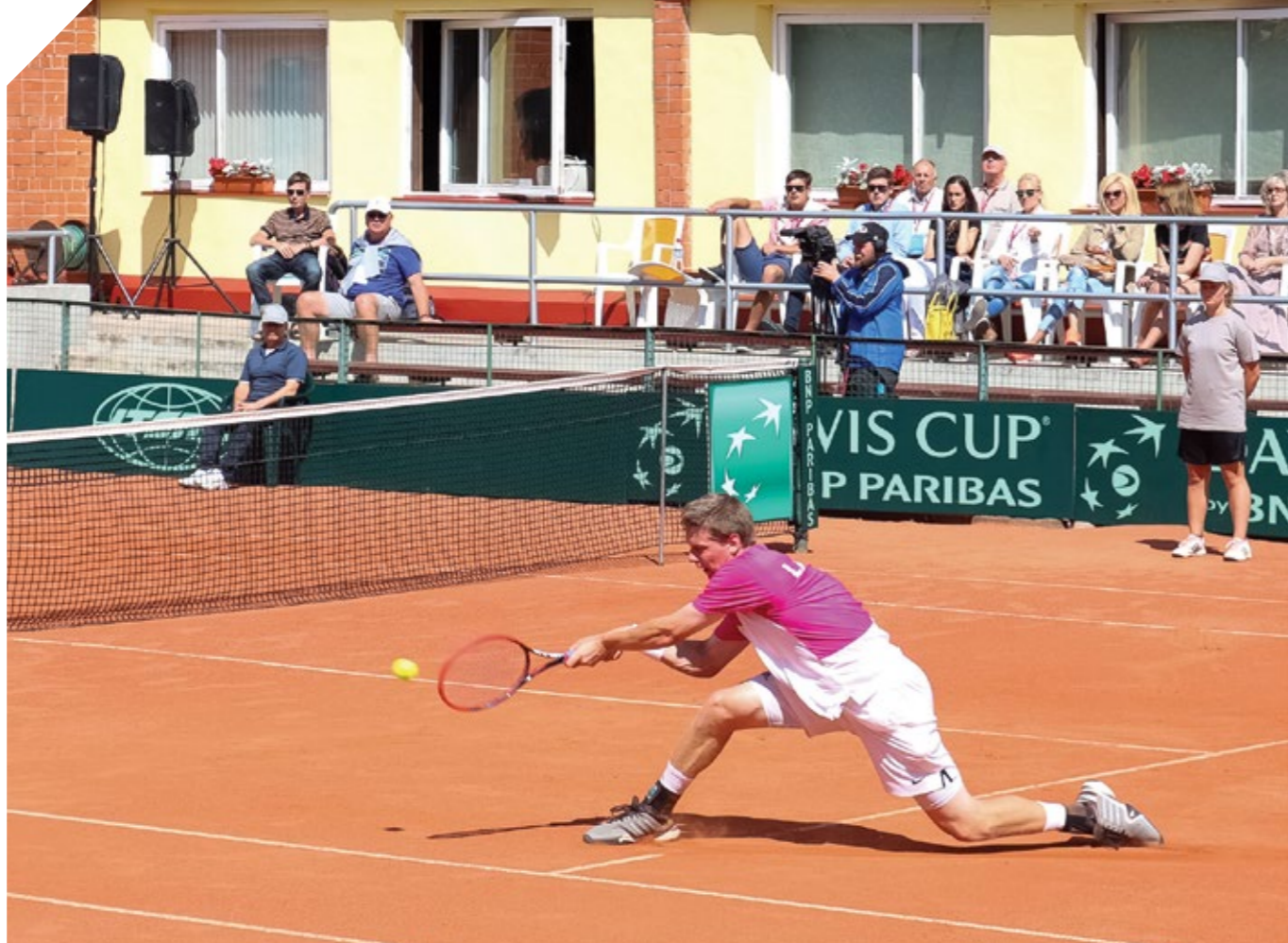


### KONTAKTI

- ▶ Liepājas Kompleksā sporta skola, Rasma Freiberga – tālrunis 29886298, e-pasts inaguzaita@inbox.lv.

## Mēneša norišu TOP 10

- |        |   |
|--------|---|
| 2.04.  | Latvijas motokrosa čempionāta pirmais posms.                                    |
| 2.04.  | Starptautiskas sporta deju sacensības "Dzintarlāse 2016".                       |
| 9.04.  | "Liepāja" – "Kurbads". Latvijas hokeja virslīgas finālspēle.                    |
| 15.04. | Liepājas atklātais peldēšanas čempionāts.                                       |
| 16.04. | "Liepāja/Triobet" – "Valmiera/ORDO". Latvijas Basketbola līgas spēle.           |
| 16.04. | Latvijas komandu čempionāts galda tenisā.                                       |
| 17.04. | Latvijas Jauniešu florbola čempionāta fināli.                                   |
| 23.04. | "Jēkaba kross 2016".  |
| 23.04. | "Vega 1/Liepāja" – "TTT Rīga". Latvijas Sieviešu basketbola līgas fināla spēle. |
| 23.04. | Liepājas pilsētas atklātais boksa čempionāts.                                   |



## TENISS

Liepājas Tenisa sporta skolas direktora pienākumu izpildītājs **Elans Strazdiņš**

### – Kā jūs raksturotu aizvadīto gadu savā sporta veidā?

– Man aizvadītais gads bija jaunu izaicinājumu gads, jo 4. janvārī tiku apstiprināts par Tenisa sporta skolas direktoru. Izdevās veiksmīgi pārņemt stafeti no iepriekšējās direktores Marutas Vārpiņas. Liepājā ir palielinājies bērnu skaits, kuri vēlas nodarboties ar tenisu. Veiksmīga atgriešanās padēvēs Anastasijai Sevastovai, kura ir mūsu sporta skolas audzēkne. Vasarā trenējoties mūsu kortos, viņa rāda lielisku piemēru mūsu jauniešiem tenisistiem.

Aizvadītajā gadā pieņēmām darbā jaunus speciālistus treneru korpusā, tai skaitā fiziskās sagatavotības trenerus.

### – Kas izdevās?

– Liepājas tenisisti pagājušajā gadā veiksmīgi startēja ne tikai Latvijas, bet arī starptautiskā mērogā. Veiksmīgi izdevās sastrādāties ar Liepājas tenisa administratīvo komandu gan treniņu procesa, gan sacensību organizēšanā. Izmantojot valdības piešķirto finansējumu, izdevās uzsākt Liepājas slēgtās tenisa halles projektēšanas procesu.

### – Kas traucēja?

– Nevarētu teikt, ka kaut kas nebūtu izdevies vai kas traucētu. Varbūt šis tas varēja būt labāks organizatoriskā jomā, vienmēr ir lietas, ko var attīstīt un uzlabot. Galvenais ir nospraust mērķus un tos realizēt. Liepājā mani īpaši iepriecina tas, ka mēs tiekam uz klausīti no Liepājas Sporta pārvaldes un Pilsētas domes puses, ka tās palīdz mūsu mērķu realizēšanā.

### UZZIŅAI

- ▶ Treniņi notiek Liepājas Tenisa sporta skolā.
- ▶ Audzēkņi – 182, treneri – 8.

### KONTAKTI

- ▶ Liepājas Tenisa sporta skola, tālrunis – 26113378, mājaslapa tennis.liepaja.lv, sociālie tīkli @tennis.liepaja.

### 2016. gada lielākie sasniegumi

- ▶ Margareta Rebeka Mertena – 2. vieta Latvijas čempionātā.



## AIRĒŠANA



### Kā pārvarēt sevi, atgūties pēc zaudējuma?

#### AIVIS TINTS – airētājs:

– Atkopšanās prasa mentālu spēku, koncentrēšanos. Galvenais ir aizmirst vecos startus un neveiksmes un skatīties, kas ir nākamais starts. Tā tas ir arī dzīvē. Ja esi piedzīvojis kādu neveiksmi, tā jāaizmirst un jāskatās uz priekšu, uz nākamo mērķi. Ir jādzīvo šodien. Nav jēgas atgriezties pagātnē. Mums palīdzēja tas, ka ļoti tuvu bija daudzas sacensības un varējām, tā teikt, dusmas izlikt nākamajās.

Mēģinām stingri noregulēt prātu. Palīdzēja masieris fizioterapeits Egons Papirtis. Viņš mums devis daudz padomu. Pirmā cīņa ir jāuzvar pār sevi, tikai tad varam sacensties ar kaut ko citu.

Ir jābūt arī kādam hobijs, lai spētu pārslēgties. Mēs, piemēram, aizejam futbolu paspēlēt. Vajag dažādot dzīvi un visu salikt pa plauktiņiem. Tas ir ļoti grūti, bet cenšamies.

Mēs netikām uz Rio olimpiādi. Tajā mirklī, kad esi noairējis, bet nesi nekur ticis, tu domā – priekš kam man tas viss ir vajadzīgs, divus trīs gadus nonstopā tam darbam sevi ziedoju, bet rezultāta nav. Nosēdāmies, papļāpājām – strādājam vēl četrus gadus un mēģinām tikt. Ir jaunas prioritātes, jauni mērķi. Jau tagad nevaram sagaidīt sacensības. Tas, kas mūs nenogalina, padara mūs stiprākus.



### KONTAKTI

- ▶ Biedrība "Ūdenssporta klubs "Attekas sala"", Aivis Tints – tālrunis 26170887, e-pasts aivis.tints@inbox.lv.
- ▶ Biedrība "SK Atvars", Aigars Auznieks – tālrunis 29494992, e-pasts auznieka@inbox.lv.

## KABEĻA VEIKBORDS



### KONTAKTI

- ▶ "BB wakepark", Lībiešu ielā 2/6, tālrunis 26146183, e-pasts info@bbwakepark.lv, mājaslapa www.bbwakepark.lv, sociālie tīkli @BBwakepark.

## Mēneša norišu TOP 10

- |        |  |
|--------|--|
| 1.05.  | Starptautiskas sezonas atklāšanas sacensības tenisā "Zelta WILSON U10".            |
| 6.05.  | Ātruma festivāls "Rallijs Kurzeme 2016".   |
| 8.05.  | Starptautiskā budo centra nometne "LATVIJA 2016".                                  |
| 13.05. | Latvijas Jaunatnes basketbola līgas finālsacensības.                               |
| 15.05. | Latvijas moto triāla čempionāta otrais posms.                                      |
| 16.05. | Skolu jaunatnes sacensību "ZZ čempionāts" Kurzemes reģiona kvalifikācija.          |
| 27.05. | Starptautisks zēnu futbola turnīrs "Spring Cup".                                   |
| 28.05. | Amatieru nakts futbola turnīrs.  |
| 28.05. | Aleksandra Cicurska komanda – Mihaila Vasiļonoka komanda. Hokeja labdarības spēle. |
| 29.05. | Vieglatlētikas sacensības "Liepājas kausi 2016".                                   |



## VIEGLATLĒTIKA

Vieglatlētikas  
trenere  
**Diāna Lauva**

### – Kā jūs raksturotu aizvadīto gadu savā sporta veidā?

– Pagājušajā gadā krita daudzi pilsētas rekordi U18 vecuma grupā, kopumā desmit. Jaunieši vispār bija uzņēmīgi apgriezieniem. Ilja Petrušenko pat divreiz laboja Latvijas rekordu, Maksims Sinčukovs pasaules čempionātā ierindojās 16. vietā. Ilja ar savu 6. vietu Eiropas čempionātā ir iekļūvis Latvijas Olimpiskās vienības C sastāvā.

Gads bija ražīgs ne tikai sasniegumu ziņā, bet ar to, ka sporta skolā bija liels bērnu pieplūdums. Mēs pirmoreiz sevi pat īsti nereklamējām, bet no apmēram 180 audzēkņiem izaugām līdz 250. Klāt ir nākusi arī viena trenere. Mēs mierīgi varētu piesaistīt vēl vienu vai divus trenerus, kuriem būtu, ar ko strādāt, jo grupas ir pilnas, pat pārpildītas. Vecāki saprot, ka vieglatlētika ir vispusīgs sporta veids, un grib, lai bērni būtu vispusīgi attīstīti.

### – Kas izdevās?

– Mēs iepriekšējos divos gados, skaitot Latvijas čempionu titulus U16 un U18 vecuma grupās, vienubrīd bijām pirmie, apsteidzot pat Rīgu. Turpinām turēt latīņu. Pozitīvās pārmaiņas ir tādas, ka mēs ar katru gadu gatavojam aizvien vairāk daudzciņņieku. Iesākām to pirms četriem gadiem. Sākumā uz sacensībām vedām dažus dalībniekus, bet šogad jau ir daudz sportistu un labi rezultāti. Turpmāk gribam strādāt šajā virzienā, mazajiem rīkojam daudzciņņas sacensības, lai viņiem būtu interesantāk.

### – Kas traucēja?

– Jaunieši tiek nodrošināti visos regulārajos mačos, izbraukumos, tiek maksātas dienas naudas. No pilsētas puses mums nekas netraucē sagatavot sportistus, izņemot to, ka mums nav ziemas bāzes. Tas ir mīnuss, bet tam esam adaptējušies, turklāt izskatās, ka ar tās celtniecību šobrīd viss notiek. Patraucēt var vienīgi veselības problēmas, attieksme.

### UZZIŅAI

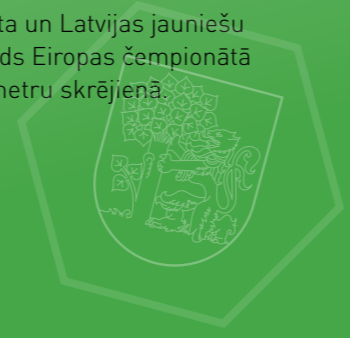
- ▶ Treniņi notiek Liepājas Sporta spēļu skolā.
- ▶ Audzēkņi – 255, treneri – 7.

### KONTAKTI

- ▶ Liepājas Sporta spēļu skola, tālrunis 63427473, mājaslapa [www.lsss.lv](http://www.lsss.lv).

### 2016. gada lielākie sasniegumi

- ▶ Ilja Petrušenko – 6. vieta un Latvijas jauniešu rekords Eiropas čempionātā 400 metru skrējienā.



## RAĶEŠU KOSMISKAIS MODELISMS



Kas vajadzīgs, lai sasniegtu augstus rezultātus jūsu sporta veidā?

**ARNIS BAČA** – sportists, Bērnu un jaunatnes centra raķešu kosmiskā modelisma pulciņa skolotājs:

– Lai uzvarētu un gūtu panākumus šajā sporta veidā, ir nepieciešams vairāku prasmiņu un rakstura īpašību kopums. Pirmkārt, tās ir tīri praktiskas zināšanas un iemaņas, jo modelis ir jāizgatavo pašam ar savām rokām. Te modelistam vajadzīgi gan labi instrumenti un darbagalds, gan pašam jābūt kā konstruktoram un inženierim. Jāpārzina fizika, ķīmija un elektrotehnika, jāprot nolasīt rasējumus. Modeļi ir dažādi, sacensības notiek vairākās apakšgrupās, ir arī īsto raķešu kopijas. Sacensībās tiesneši vērtē visu – gan tehnisko izpildījumu, gan ārējo veidolu, tā ka izgatavošanā nedrīkst pieļaut atkāpes ne tehniskās lietās, ne krāsojumā. Tātad vajadzīga gan pacietība, gan precizitāte.

Otrkārt, modelim ir jāpaceļas gaisā, jālido uz ātrumu un jānolaižas precīzi vietā. Te arī nepieciešama pacietība un zināšanas meteoroloģijā, aerodinamikā.



### KONTAKTI

- ▶ Biedrība "Latvijas Raķešu kosmiskā modelisma sporta savienība", Bača Arnis – tālrunis 26726184, e-pasts [arnis.b2@inbox.lv](mailto:arnis.b2@inbox.lv).

## BADMINTONS



### KONTAKTI

- ▶ Aigars Brečs – tālrunis 29536457, e-pasts [badmintons.liepaja@inbox.lv](mailto:badmintons.liepaja@inbox.lv).

## Mēneša norišu TOP 10

- |        |   |
|--------|---|
| 1.06.  | Latvija – Lietuva. Baltijas kausa izcīņa futbolā.                     |
| 3.06.  | Starptautisks mākslas vingrošanas turnīrs.                            |
| 5.06.  | Liepājas pusmaratons.   |
| 11.06. | Ielu sporta sacensības "Street Games".                                |
| 12.06. | "Porziņģis pret Verpakovski". Basketbola labdarības spēle.            |
| 15.06. | Porziņģu ģimenes fonda dāvinātā basketbola laukuma atklāšana.         |
| 17.06. | Pasaules kausa izcīņas sacensības raķešu – kosmiskā modelisma sportā. |
| 18.06. | Starptautiskās jauniešu sacensības tenišā "Tennis Europe U14".        |
| 22.06. | Latvija – Tunisija. Basketbola izlašu pārbaudes spēle.                |
| 27.06. | Starptautisks šaha turnīrs "Baltic Open 2016".                        |

# IZRĀVIENS –

no aprīļa līdz oktobrim,  
no kāpām līdz skrejceļam



2016. gada "Izrāviens" sākās 23. aprīlī Liepājas pludmales kāpās un liedagā, kur tieši simts skrējēju sacentās "Jēkaba krosā". Ikvienam, kurš ir pamēģinājis spēkus šāda reljefa skrējienā, ir skaidrs, ka tas nav viegls pārbaudījums pat pieredzējušiem skriešanas entuziastiem, it sevišķi jau tiem, kas ikdienā ieraduši veikt gludas distances.



Sērijas "Izrāviens" masveidīgākais elements ir Liepājas pusmaratons. Aktīvi tā dalībnieki ir florbola kluba "Kurši" dažāda vecuma dalībnieki, kas, lai arī veic dažāda garuma distances, pusmaratonu uzskata par savu organizāciju vienojošu pasākumu.

Kad gandarījums un prieks par pievarēto trasi stāv pāri nogurumam.



Liepājniece Irīna Štūla-Pankoka droši sargā Liepājas garo distanču labākās skrējējas statusu, to apliecinot gan ar uzvaru Liepājas pusmaratona sieviešu ieskaitē, gan visā "Izrāvienā".



Gandrīz tieši sešus mēnešus pēc sērijas sākuma, 22. oktobrī, "Izrāviena" sezona noslēdzās ar "Liepājas stundu". Tās noteikumi ir vienkārši – 60 minūtes, "Daugavas" stadiona skrejceļš, skrien, cik daudz vari. Cik vienkāršs ir izpildījums? To, lai katrs noskaidro pats.

Ja "Jēkaba krosu" sērijas rīkotāji dēvē par pavasara skarbāko pārbaudījumu, tad "Karostas mezgls" varētu pretendēt uz visa gada nopietnāko pārbaudījumu tā dalībnieku spējām. Sacensības norisinās gan uz zemes, gan ūdenī un no mezgla šķetinātājiem prasa daudzpusīgu fizisko sagatavotību.





## FUTBOLS

Futbola kluba  
"Liepāja"  
prezidents  
**Māris Verpakovskis**

### – Kā jūs raksturotu aizvadīto gadu savā sporta veidā?

Man liekas, ka, protams, nebija tas veiksmīgākais gads, ja ņem vērā virslīgas rezultātus. Gan kluba vadība, gan spēlētāji gaidīja daudz vairāk par 4. vietu. Pēc čempionu gada bija pašsaprotami, ka mēs redzējām sevi ja ne turpat, tad vismaz trijniekā. Tāpēc no šāda aspekta mums bija ne visai veiksmīga sezona, bet vienmēr gribas paņemt ko pozitīvu. Domāju, ka no visa šī mēs esam guvuši labu mācību. Priecē, ka attīstās Liepājas Futbola skola. Es uzskatu, ka tā ar katru gadu paliks aizvien labāka un kvalitatīvāka, jo tajā ir ieguldīts daudz darba.

Priecē tas, ka jauniešu izlasēs spēlē daudz mūsu futbolistu, savus čempionātus uzvarēja dublieri un U18 komanda. Ja virslīgai šis nebija veiksmīgs gads, tad daudzās jauniešu vecuma grupās rezultāti ir uzlabojušies.

### – Kas izdevās?

Izdevās gūt daudz labu mācību. Man, spēlētājiem. Jāmācās no savām kļūdām. Pagājušajā gadā kļūdījāmies, un to atzīstam. Tāpēc domāju, ka tā ir laba mācība. Ceru, ka nākotnē to neatkārtosim. Noteikti nostiprinās mūsu pozīcijas Latvijas Futbola federācijā. Gatis Griezītis ir LFF Infrastruktūras attīstības komitejā, Egīls Trušēlis ir divās komitejās, kas atbild par elites futbolu un jaunatni, bet es esmu elites futbola komitejā un valdē. Ceru, ka Liepāja no tā jutīs ieguvumu.

### – Kas traucēja?

Domāju, ka čempionu gads mūs atslābināja, plus vēl uzvarējām Ziemas kausa izcīņā. Domājām, ka arī turpmāk viss tikpat viegli nāks, neieguldot lielāku darbu nekā iepriekšējā gadā. Komandā nebija lielas konkurences, jo likās – ja reiz būs mazāk spēļu, tad mums nevajag tik daudz spēlētāju. Dzīve parādīja, ka tas bija kļūdainis lēmums daudzus spēlētājus atdot ārē. Spēlētāji bez konkurences kādā brīdī arī varbūt atslābinājās gan treniņu procesā, gan spēlēs, jo zināja, ka bez viņiem neviena cita nav.

### UZZIŅAI

- ▶ Vīriešu profesionālā komanda.
- ▶ Vīriešu dublieru komanda.
- ▶ Sieviešu augstākās līgas komanda.
- ▶ 35 amatieru komandas Liepājas čempionātā.
- ▶ Treniņi notiek Liepājas Futbola skolā.
- ▶ Audzēkņi – 557, treneri – 19.

### KONTAKTI

- ▶ Liepājas Futbola skola, e-pasts [futbols@liepajassports.lv](mailto:futbols@liepajassports.lv), mājaslapa [www.liepajassports.lv](http://www.liepajassports.lv), sociālie tīkli [@liepajafutbolaskola](https://www.facebook.com/liepajafutbolaskola).
- ▶ Biedrība "FK Liepāja", sociālie tīkli [@fcliepaja](https://www.facebook.com/fcliepaja), [@FKLiepaja](https://www.facebook.com/fkLiepaja), mājaslapa [www.fkLiepaja.lv](http://www.fkLiepaja.lv).

### 2016. gada lielākie sasniegumi:

- ▶ FK "Liepāja" – 4. vieta Latvijas futbola virslīgā.

## EKSTRĒMIE SPORTA VEIDI



Kā piecelties pēc kritiena?

**TOMS DREIBLATS** – skeitborda slalomists, pasaules vicečempions amatieru grupā:

– Svarīgi ir vispār piecelties pēc kritiena, saprast, ka priekšā būs vēl citi kritieni, un būt tiem gatavam. Katrs no tiem ir kā mācība, tos nevar uzskatīt par kļūdu. Visi, kas ar šādiem sporta veidiem nodarbojas, mazliet baidās no kritieniem. Bet tas tikai dzen uz priekšu, līdz saviem limitiem, cenšoties šīs bailes izspiest no sevis ārā.

Esmu kritis arī pērn. Tajā adrenalīna uzplūdu laikā sāpes jau nemaz nejut, taču kritiens piespieda mani palikt otrajam pasaules rangā. 32 punktu pietrūka, Eiropas čempionātā vajadzēja kaut vietu augstāk hibridā, ar to pietiktu, lai būtu pirmais.

Kritieni, protams, ir arī *downhill* – longborda nobraucienos. Nu esmu jau pie tā pieradis, tur jautrība stāv pāri sāpēm, ja vien, protams, nav kaut kas super nopietns.



### KONTAKTI

- ▶ Biedrība "RAVE team", Agris Klēpis – tālrunis 27510608, e-pasts [agris.klepis@gmail.com](mailto:agris.klepis@gmail.com).
- ▶ Biedrība "OLD SCHOOL SKATEBOARD GUYS IN LIEPAJA", Jermačenko Ainars – tālrunis 29729977, e-pasts [ainarsjer@inbox.lv](mailto:ainarsjer@inbox.lv).

## BRIDŽS



### KONTAKTI

- ▶ Biedrība "Latvijas bridža federācija", Daina Ikauniece – tālrunis 26539429.

### Mēneša norišu TOP 10

- |        |   |
|--------|---|
| 2.07.  | Ekstrēmo sporta veidu sacensības "MAD: Liepāja".                                |
| 6.07.  | Šautriņu mešanas Liepājas premjerlīga.  |
| 9.07.  | "Riposhop.lv balvas izcīņa 2016". Skeitborda slaloma sacensības.                |
| 12.07. | Eiropas Jauniešu pāru bridža čempionāts.  |
| 16.07. | Spēka, veiklības un izturības sacensības "Pludmales spēks".                     |
| 19.07. | "Liepāja" – "Salzburg". UEFA Čempionu līgas kvalifikācijas spēle.               |
| 22.07. | Senioru basketbola turnīrs "Sun Set 2016".                                      |
| 23.07. | Pludmales futbola Latvijas kausa izcīņas finālposms.                            |
| 23.07. | Veikborda sacensības "BB Summer Jam".   |
| 31.07. | Liepājas Tenisa sporta skolas un "Yonex" balvas izcīņa tenisā U10 vecuma grupā. |



## VINDSĒRFINGS

Burātājs  
Jānis Preiss

### – Kā jūs raksturotu aizvadīto gadu savā sporta veidā?

– Nebūšu oriģināls, bet Liepāja ir ideāla vieta visu veidu burāšanas sportam. Man pašam šī bija ļoti veiksmīga sezona. Uzvarēju Eiropas kausa izcīņā vindsērfingā un ieguva trešo vietu Eiropas čempionātā, kas norisinājās Liepājā. Pasaulē čempionātā pēc pirmās dienas četriem braucieniem biju pirmais, bet nākamajā dienā notika sadursme, un nokritu uz piekto vietu. Varbūt biju cerējis tikt augstāk, bet šoreiz no trešās vietas šķīra nieka viens punkts un divi – no otrās vietas. Tā ka mazliet nepaveicās.

### – Kas izdevās?

– Šogad Pasaulē čempionātā piedalījās gandrīz piecsimt dalībnieku – tas ir rekords. Domāju, ka šis sporta veids kļūst populārāks jauniešu vidū, jo pasaulē un arī Latvijā viņiem ir speciāla "Bic Techno" klase – agrāk tādas nebija. Tas nozīmē, ka visiem ir vienādi dēji un buras, kam ir demokrātiska cena. Tajā pašā laikā dēļis ir moderns un labi izskatās, jauniešiem patīk.

### – Kas traucēja?

– Domāju, ka valstij un pilsētai vajadzētu vairāk domāt par to, kā piesaistīt un ieguldīt naudu jauniešu sportā, it īpaši individuālajos sporta veidos. Bet personīgi mani netraucē nekas, esmu "international teamrider" – saņemu labu inventāru, testēju to, uzlaboju. Arī turpmāk centīšos parādīt labāko rezultātu, kādu spēju sasniegt. Esmu arī līdzautors vienām no labākajām vindsērfinga spurām pasaulē – "elkfins". Tas ir milzīgs bonuss, jo spura mūsu sporta veidā ir ļoti svarīga.

## RITENBRAUKŠANA



Kā sportojot  
gūtās prasmes  
izmantojat  
dzīvē?

**VIESTURS ZUZĀNS** –  
riteņbraukšanas kluba "Liepāja" treneris:

– Sports palīdz veselībai un norūda. Dod spēku citiem darbiem. Sportā svarīgs ātrums, trase, reljefs un klimats – tas viss sportistu ietekmē un norūda. Braucot sacensībās vajag ļoti labu reakcijas ātrumu. Situācijas mainās katru mirkli, jāspēj noreagēt, kad Bremzēt, kad ne, kad griezties, kad ne, un tamlīdzīgi. Tad reakciju vajag pamatīgu. Tas noteikti palīdz uztrenēt reakciju, kas noder citās dzīves situācijās, palīdz bērniem mācībās. Domāju, ka sportists vairāk nekā nesportists spēj sevi savākt tādā brīdī, kad tas tiešām vajadzīgs. Varbūt arī spēj pieņemt atbildīgu lēmumu īstajā brīdī, kad tas nepieciešams.



### KONTAKTI

- ▶ Riteņbraukšanas klubs "Liepāja",  
Viesturs Zuzāns – tālrunis 26372727,  
e-pasts vieszuza@inbox.lv.

## ŠAHS



### KONTAKTI

- ▶ Kompleksā Sporta skola,  
Ina Gužaite – tālrunis 29609144,  
e-pasts inaguzaite@inbox.lv.
- ▶ Šaha trenere Gaļina Sudmale – tālrunis 29662417,  
e-pasts galina.sudmale@gmail.com,
- ▶ Sporta klubs "Baltika", Āris Ozoliņš – tālrunis 634 84128,  
e-pasts ozolins@apollo.lv.

## Mēneša norišu TOP 10

- |        |  |
|--------|--|
| 4.08.  | Starptautisks šaha festivāls "Liepājas rokāde".                |
| 5.08.  | Starptautisks zēnu futbola turnīrs "Dobrecova kausis 2016".    |
| 8.08.  | Eiropas čempionāts "Formula" vindsērfinga klasē.               |
| 10.08. | Pasaules "Miera skrējiena 2016" Liepājas posms.                |
| 13.08. | Latvijas veterānu vieglatlētikas čempionāts.                   |
| 17.08. | Gunāra Krūmiņa piemiņas kausa izcīņa basketbolā.               |
| 18.08. | Starptautisks hokeja turnīrs "Amber Puck 2016".                |
| 20.08. | Liepājas velomaratonis 2016.                                   |
| 20.08. | Pludmales regbija turnīrs.                                     |
| 27.08. | Starptautiskas jauniešu sacensības tenišā "Tennis Europe U12". |

### UZZIŅAI

- ▶ Treniņus rīko nodibinājums "Latvijas Olimpiskā burāšanas skola".
- ▶ Audzēkņi – 35, treneri – 2.

### KONTAKTI

- ▶ Nodibinājums "Latvijas Olimpiskā burāšanas skola", tālrunis – 29490993, mājaslapa www.buruskola.lv, sociālie tīkli @buruskola.

### 2016. gada lielākie sasniegumi:

- ▶ Jānis Preiss – 5. vieta pasaules čempionātā.



## AUTOSPORTS

Ātruma festivāla –  
rallija "Kurzeme" direktors  
**Uldis Hmieļevskis**

### – Kā jūs raksturotu aizvadīto gadu savā sporta veidā?

Aizvadītajā gadā autorallijam Liepājā gāja kā pa celmiem – siltā ziema izjauca Eiropas rallija čempionāta ziemas posmu, taču tā vietā sagādāja lielisku puteklainu grants ralliju septembrī, kas visai Eiropai parādīja Kurzemes skaistos skatus citās krāsās, nekā ierasts redzēt iepriekšējos gados. Ar negaidīti vasarīgu laiku pašā maijā sākumā tika lutināti Ātruma festivāla – rallija "Kurzeme" dalībnieki un skatītāji. Šajā pasākumā pirmo reizi Latvijā uz starta stājās kupls skaits žiņuļu un moskviču, bet par pārsteigumu parūpējās kravas auto braucēji ar gazikiem.

### – Kas izdevās?

Tikpat raibs gads bija arī sportistiem. Rallijā pēc ilgāku gadu klusēšanas atgriezās Dans Leščs, bet jau "Kurzemes" rallija treniņbraucienos iznīcināja savu "BMW". Parādot spītu un vēlmi braukt, viņš jau nākamajā dienā bija uz starta ar citu, aizlienētu, auto. Jau tagad varam teikt, ka meistarība nav zudusi, un, visticamāk, redzēsīm Danu uz goda pjedestāla jau šogad. Taču lielākie panākumi aizvadītajā gadā iebira jaunā Mārtiņa Seska kontā – debijas sezonā iegūts Latvijas un Baltijas čempiona tituls autošosejā, bet galvenajā disciplīnā rallijā Mārtiņš bija nepārspējams savā klasē – čempiona tituls 2WD klasē un Junioru kauss.

### – Kas traucēja?

Dažādas autosporta norises Liepājas pusē notiek nepārtraukti – aktīvi strādā Vecpils krosa trase, kur notiek gan folkreisa, gan autokrosa sacensības. Mačus amatieriem rīko gan EVE kausa organizatori, gan kuldīdznieki, izmantojot trases arī Liepājas pievārtē. Aktivizējušies Priekules autokrosisti. Var teikt, ka autosportotgribētājiem ir, no kā izvēlēties, un ir, ko darīt. Vajadzīga tikai vēlme!

### UZZIŅAI

- ▶ Liepāju sacensībās tagad regulāri pārstāv astoņas ekipāžas.

### KONTAKTI

- ▶ Biedrība "Liepājas rallija komanda", mājaslapa [www.liepajasrallijs.lv](http://www.liepajasrallijs.lv),

### 2016. gada lielākie sasniegumi

- ▶ Mārtiņš Sesks – 1. vieta Latvijas rallija čempionātā LRC3 klasē.



## NŪJOŠANA



Kas vajadzīgs, lai  
sasniegtu augstus  
rezultātus jūsu  
sporta veidā?

**IMANTS LOČMELIS** – nūjotājs:

– Sportistam ir vajadzīgs tas pats, kas citos sporta veidos – primārā sagatavotība. Arī tas, kāda šī sagatavotība ir bijusi bērnībā, jo tieši izturības īpašības cilvēks iegūst laikā pēc desmit gadu vecuma. Atkarībā no distances garuma būtiskas ir sportista ātruma īpašības.

Lai cilvēkam būtu vispārējā sagatavotība augstā līmenī, vislabāk, ja iepriekš gūta pieredze kādā citā sporta veidā. Esmu novērojis, ka ārzemēs nopietnās sacensībās augstākās vietas ieguvuši sportisti, kas iepriekš nodarbojušies, piemēram, ar velosportu, slēpošanu, triatlonu, vieglatlētiķu, bet tad pārkvalificējušies.

Tāpat ļoti būtiski ir tas, ka cilvēkam jābūt sevi piespiest un disciplinēt. Lai varētu sasniegt rezultātus, ir jāveic liels treniņu darbs. Treniņiem jābūt daudzveidīgiem. Līdzīgi kā skriešanā, vajadzīgi gan ātruma treniņi, gan intervālu treniņi, kuros tiek mikšēti ļoti augsts temps ar relaksējošiem periodiem, var būt arī kāds mierīgāks treniņš, un vienreiz nedēļā jāveic garāka distance. Tradicionālā distancē nūjošanā ir pusmaratons, tāpēc cilvēkam jāpieradinās, ka viņam būs sevi jāpiespiež vairāk nekā divas stundas izspiest maksimālo tempu, neatlaist to, turēt grožos. Tur ir vajadzīgs liels gribasspēks.



### KONTAKTI

- ▶ Biedrība "Nūjo ar vēju", Imants Ločmelis – tālrunis 27077950, e-pasts [imantssl@inbox.lv](mailto:imantssl@inbox.lv), sociālie tīkli @nujoarveju.

## ŪDENS MOTOSPORTS



### KONTAKTI

- ▶ Biedrība „Ūdens motosporta klubs "UPB Energy"”, Māris Mors – tālrunis 29476332, e-pasts [info@upbenergy.lv](mailto:info@upbenergy.lv), māja lapa [www.upbenergy.lv](http://www.upbenergy.lv).

## Mēneša norišu TOP 10

- |        |   |
|--------|---|
| 2.09.  | Baltijas kausa izcīņa basketbolā senioriem.             |
| 3.09.  | Starptautisks ITF tenisa turnīrs.                       |
| 4.09.  | Starptautisks džudo turnīrs "Liepāja Open".             |
| 5.09.  | Latvija – Krievija. U19 futbola izlašu spēle.           |
| 7.09.  | "Liepāja" – "Kurbads". Latvijas hokeja virslīgas spēle. |
| 8.09.  | Starptautisks basketbola turnīrs "LOC Cup 2016".        |
| 17.09. | Eiropas rallija čempionāta posms "Rally Liepāja 2016".  |
| 17.09. | Meiteņu futbola diena "Live Your Goals 2016".           |
| 22.09. | Eiropas Sporta nedēļas skrējieni un citas aktivitātes.  |
| 24.09. | Atraktīvas piedzīvojumu sacensības "Karostas mezgls".   |



# Neļauties SLINKUMAM

Ne vienmēr sportošana prasa lielus naudas ieguldījumus. Lai izkustētos, vajag tikai gribēšanu. Liepāja atrodas tādā vietā, kur daba tā vien mudina sportot. Pēdējos gados iespējas tiek pilnveidotas arī ar pašvaldības palīdzību.

## Ilze ŠKIETNIECE

"Liepāja ir viena no piemērotākajām pilsētām, kur nodarboties ar sportu kaut vai tādēļ vien, ka blakus ir pludmale, parks," iespējas vērtē ielu vingrotājs Gvido Šalms. Viņš un Reinholds Ditke, arī Kristīna Petermane, pērn Liepājā sāka vadīt bezmaksas sportiskās aktivitātes, kas paredzētas ikvienam interesentam. Koptreniņi notika visu vasaru un bija daļa no jaunas kustības "Eko fitness" aktivitātēm. Tā popularizē veselīgu dzīvesveidu, veselīgu uzturu un sportošānu brīvā dabā. Nodarbības finansēja Sporta pārvalde sadarbībā ar veikalu "Sportland". Viens no mērķiem bija palīdzēt atrast jauniešiem savu vietu sabiedrībā.

Āra trenāžierus un vingrošanas laukumus Liepājā treniņu laikā izman-

to gan "Eko fitness", gan ielu vingrotāji. "Mēs reizēm vingrojam vienā vietā, reizēm citā – lai interesantāk," paskaidro G. Šalms. Tā kā brīvdabas laukumu nevar rezervēt, vai kādreiz nav gadījies, ka izvēlēta vieta jau aizņemta? "Parasti aizņēmuši ir mazie – bērni no astoņu līdz divpadsmit gadu vecumam. Viņi mēģina darīt kaut ko tāpat kā pieaugušie," viņš novērojis. Prom mazos nedzēnot, visu varot sarunāt ar labu. Reizēm bērni nodarbībām pievienojas, reizēm no malas ar interesi pavēro un, iespējams, vēlāk atkārtos. Vasarā visaizņemtie esot ielu vingrotāju laukumi pludmalē un Jūrmalas parkā, kā arī stadionā "Daugava" un pie tirdzniecības centra "Baata".

Laukumā pie "Baatas" visbiežāk varot redzēt ar sportu nodarbojamies vecāka gadagājuma cilvēkus, tomēr ko-



"Lai sāktu sportot, lielākoties cilvēkiem vajag sava veida komfortu. Tā tikai ielu vingrotāji var mīnus divos grādos darboties," saka Gvido Šalms.

pumā visaktīvākie esot jaunieši. "Vienmēr jau var gribēt lielāku atsaucību. Rīgā uz treniņu atnāk četrsimt cilvēku. Ja Liepājā atnāk divdesmit, tas jau ir iespaidīgi," G. Šalms salīdzina. Tomēr nevarot teikt, ka liepājnieki ir pasīvi. Iespējams, vairāk individuālisti – lai sportotu, viņiem nevajag kopējas nodarbības.

G. Šalms vērtē, ka iespējas bezmaksas sportiskām aktivitātēm Liepājā ar katru gadu pieaug. Piemēram, pie tirdzniecības centra "Baata" agrāk bija tikai laukums ielu vingrotājiem, tagad tas papildināts ar āra trenāžieriem. "Bet vienmēr jau var labāk," viņš piebilst, par piemēru minot pievilksnās stienus, kas uzbūvēti tā, ka tos grūti aizsniegt bērniem līdz 12 gadu vecumam. "Neesam pārāk izvēlīgi, bet ieteikums būtu vēl kāds zemāks stienītis." Tas jau pausts Liepājas domes vadībai.

Veidojot laukumus, ar ielu vingrošanas kustības pārstāvjiem pašvaldība konsultējusies, taču tolaik vēl paši nav iedomājušies, ka bērni varētu gribēt ne tikai skriet pa rotaļu kuģīti, bet arī pievilkties un mācīties uztaisīt kādu triku. "Mazie jau parasti ir tie aktīvākie," pasmaida G. Šalms. To, ka pieaugušajiem traucēklis sākt darīt varētu būt šādu laukumu atrašanās visu acu priekšā, viņš noliedz. Tā ir attaisnojumu meklēšana. "Patiesībā vienkārši nevar saņemt piecēlīt un sākt. Vienmēr atliek uz nākamo dienu, un tā arī neizdara. Tas ir tikai slinkums!"



Pludmalē iespējas izbaudīt aktīvu dzīvesveidu nūjojot, skrienot, braucot ar velosipēdu ir ne tikai vasarā. Laikapstākļi tam, kas patiešām grib darīt, nav traucēklis. Nepieciešams tikai piemērots apģērbs: siltās bikses, termoveļa, cepure, cimdi.



Sporta laukums pie Liepājas 2. vidusskolas. Tur var nodarboties gan ar basketbolu, gan futbolu.

## Dažas iespējas bez maksas nodarboties ar sportu Liepājā

- # Pludmale, veloceliņi.
- # Āra trenāžieru laukumi, kas atrodas, piemēram, Jūrmalas parkā, Dienvidrietumu rajonā Vaiņodes ielas galā, Raiņa parkā, Lāčplēša dārzā Karostā.
- # Skeitparks un galda tenisa galdi Jūrmalas parkā.
- # Paštaisīta BMX trasīte Vaiņodes ielā.
- # Stadions "Daugava".
- # Dažādu aktivitāšu iespējas Beberliņos.



Pērn Nacionālās basketbola asociācijas komandas Nujorkas "Knicks" spēlētājs Kristaps Porziņģis dāvināja dzimtajai pilsētai Liepājai jaunuzbūvēto āra basketbola laukumu.



Ieklausoties kustības aktīvistu rosinājumos, Liepājā tapuši aptuveni 15 laukumi, kuros iespējams nodarboties ar ielu vingrošanu. Tie atrodas Jūrmalas parkā, pludmalē, Dienvidrietumu rajonā Vaiņodes ielas galā, Raiņa parkā Jaunliepājā, Lāčplēša dārzā Karostā un citviet.



## DŽUDO

Džudo treneris  
**Vaclavs Jaževičs**

### – Kā jūs raksturotu aizvadīto gadu savā sporta veidā?

– Pagājušo gadu vērtēju kā ļoti labu, tāpēc ka pēc ilgāka pārtraukuma Eiropas čempionātā mēs izcīnījām zelta medaļu džudo. To U18 vecuma grupā paveica Artjoms Galaktionovs svara kategorijā līdz 66 kilogramiem. Vēl mēs vēlējamies iegūt divas zelta medaļas pasaules čempionātā sambo, bet ieguvām sudrabu un bronzu. Finālā Ņikita Duinovs kļūdījās, viņš bija vadībā, gribēja skaisti nobeigt cīņu, bet iekrita uz pretinieka pretdarbību un nācās samierināties ar sudraba godalgu. Savukārt Artjomu Galaktionovu, kurš startēja arī sambo, manuprāt, vienkārši *notiesāja*. Bet tam jābūt gatavam, ka tiesneši var arī kļūdīties.

### – Kas izdevās?

– Pagājušajā gadā sevišķu organizatorisku plānu mums nebija. Izdevās sezonas garmā veiksmīgi veikt pamatīgu sagatavošanās darbu sacensībām. Tas atspoguļojās mūsu audzēkņu panākumos gan džudo, gan sambo dažādu līmeņu turnīros.

### – Kas neizdevās?

– Patiesībā nav nekā, ko atzīmēt, kas neizdevās. Visu, ko plānojām, mēs izpildījām. Piedalījāmies visās sacensībās, kurās bijām iekļauti. Vienīgi gribu atzīmēt, ka jaunieši, atnākot pirmo reizi uz treniņu, ir fiziski ļoti vāji sagatavoti. Ja kādreiz jaunietis, atnākot uz treniņu, varēja 10 reižu pievilkties pie stieņa un 20 reižu atspiesties, tad tagad to vairs izdarīt nevar. Tādēļ mums vispirms ir jāstrādā pie pamata fiziskās sagatavotības. Kādreiz jaunietis sacensībām varēja uztraukties jau divos mēnešos, tagad mēs vispirms gadu sagatavojam fiziski. Uzskatu, ka liela loma bērna sagatavošanā ir arī vecākiem, lai nebūtu tā, ka jaunietis visu dienu ir iegrimis savā datorā.

### UZZIŅAI

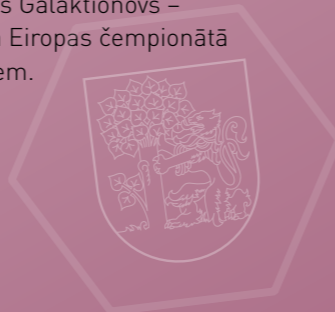
- ▶ Treniņi notiek Liepājas Kompleksajā sporta skolā.
- ▶ Audzēkņi – 65, treneri – 4.

### KONTAKTI

- ▶ Liepājas Kompleksā sporta skola, tālrunis – 29494654.

### 2016. gada lielākie sasniegumi

- ▶ Artjoms Galaktionovs – 1. vieta Eiropas čempionātā kadeti.



## AMATIERU FUTBOLS



**Kā pārvarēt sevi, atgūties pēc zaudējuma?**

**JĀNIS PROKNERS** – amatieru futbola koordinators:

– Ja runājam par spēlētājiem, tad es apbrīnoju atsevišķas komandas – "UPTK", "Classic" un citas, kas katru svētdienu spēlē futbolu jebkurā gadalaikā. Tas ir tīrākais entuziasms, pat fanātisms. Grūtāk klājas gados vecākiem spēlētājiem, kuriem nav tik viegli izskraidīt līdz jaunajiem futbolistiem, tad rodas asumi un rupjības, tomēr jāsaka, ka vecākie futbolisti ātruma trūkumu var kompensēt ar pieredzi un meistarību.

Es allaž saku, ka sacensības rīkoju nevis sev, bet cilvēkiem, kas paši veido futbola atmosfēru, nosaka, pēc kādiem noteikumiem spēlēsim. Tāpēc jau mums čempionātā ir 35, nevis piecas komandas.

Ir jāmīl tas, ko tu dari, ir jālaiž gar ausīm negatīvie un neargumentētie pārmetumi, bet ir jāpieņem konstruktīvā kritika, kas palīdz strādāt produktīvāk. Man pašam lielāko stimulu dod tas, ka pēc turnīra beigām dalībnieki uzsit uz pleca, pasaka, ka ir bijis lielisks turnīrs, pateicas un novēl tā turpināt.



### KONTAKTI

- ▶ Amatieru futbola turnīru organizators Jānis Prokners – tālrunis 26526644, e-pasts prokners@gmail.com.

## REGBIJS



### KONTAKTI

- ▶ Biedrība "Regbija klubs "Vikingi"", Jānis Tirzītis – tālrunis 28283535, e-pasts rk.vikingi@gmail.com.

### Mēneša norišu TOP 10

- |        |   |
|--------|---|
| 2.10.  | Basketbola spēle starp komandām "Liepāja/Triobet" un "Jūrmala/Fēnikss". |
| 8.10.  | Latvijas volejbola kausa izcīņa jauniešiem.                             |
| 8.10.  | Rudens nūjošanas pārgājiens "Nūjo ar vēju".                             |
| 9.10.  | Ziemas peldēšanas sezonas atklāšana Liepājā.                            |
| 9.10.  | "Kurši" – "Valmiera". Latvijas florbola virslīgas spēle.                |
| 15.10. | "Liepāja" – "Zemgale/LLU". Latvijas hokeja virslīgas spēle.             |
| 21.10. | "Liepāja" – "RFS". Latvijas futbola virslīgas spēle.                    |
| 22.10. | Skriešanas sacensības "Liepājas stunda".                                |
| 23.10. | LOC minigolfa Ziemas kausa posms.                                       |
| 28.10. | Starptautisks futbola turnīrs bērniem "Liepāja Amber Cup".              |



## VINGROŠANA

Sporta vingrošanas  
vecākā trenere  
**Irina Daniilova**

### – Kā jūs raksturotu aizvadīto gadu savā sporta veidā?

2016. gads Liepājas sporta vingrotājiem bijis tiešām veiksmīgs. Mūsu audzēkne Anastasija Dubova ieguva Latvijas čempiones titulu, bet Margarita Aleksandrova ir vicečempione. Junioru klasē Karīna Titova izcīnīja bronzas medaļu. Anastasija Latvijas izlases sastāvā pērn startēja arī Eiropas čempionātā. Vēl mēs esam lepnī par mūsu vismazāko audzēkņu sasniegumiem.

### – Kas izdevās?

Liepājas sporta vingrotājiem gadiem ilgi rāda labus, stabilus rezultātus, mūsu audzēknes ir tiešām konkurētspējīgas Latvijas mērogā, neskatoties uz to, kādi ir treniņu apstākļi. Vingrošanas nodarbības izvēlas daudzas meitenes jau no piecu gadu vecuma. Būtu arī zēni, kuri gribētu nodarboties ar šo sporta veidu, taču joprojām viņiem treniņus nevaram piedāvāt telpu, piemērotas sporta zāles, trūkuma dēļ. Sporta vingrošana ir tāds sporta veids, kas bērņus attīsta ļoti vispusīgi, trenējot gan lokanību un koordināciju, gan spēku un disciplīnu. Daudzi mūsu audzēkņi, kas vēlāk pievērsās citiem sporta veidiem, ir fiziski ļoti labi sagatavoti.

### – Kas traucēja?

Mums ir ļoti nepieciešama daudz lielāka treniņu zāle un atbilstošs aprīkojums. Šobrīd, piemēram, pietrūkst kā batutu, tā ar porolonu pildīto bedru, kur droši piezemēties pēc lēciena. Varbūt skanēs skarbi, bet tādā zālē, kādā strādājam tagad, sportisti parasti netrenējas, lai gūtu tiešām labus rezultātus. Ir solījumi, bet joprojām jau kuro gadu gaidām, kad beidzot Liedaga ielā varētu tikt īstenota jauna sporta kompleksa celtniecība. Pašlaik telpu trūkums mūs ļoti ierobežo, jo uz treniņiem nāk daudz bērņu, bet vietas ir maz. Mēs, treneri, strādājam ar patiesu entuziasmu un ļoti ceram, ka uz jauno, sporta vingrošanai piemērotu zāli vairs nevajadzēs ilgi gaidīt.

### UZZIŅAI

- ▶ Sporta un mākslas vingrošanas treniņu grupas bāzējas Liepājas Kompleksajā sporta skolā.
- ▶ Audzēkņi – 275, treneri – 14.

### KONTAKTI

- ▶ Sporta vingrošana, vecākā trenere I. Daniilova – tālrunis 26758807.
- ▶ Mākslas vingrošana, vecākā trenere T. Ņikitina – tālrunis 20070005.

### 2016. gada augstākie sasniegumi

- ▶ Anastasija Dubova – Latvijas sporta vingrošanas čempione daudzcīņā.
- ▶ Sofija Ņikitina – Latvijas mākslas vingrošanas vicečempione.

## BODIBILDINGS



Kas vajadzīgs,  
lai sasniegtu  
augstus  
rezultātus jūsu  
sporta veidā?



**ŅIKITA PUTILOVS** – Liepājas un Latvijas čempions bodibildingā iesācēju grupā:

– Galvenais, ir vajadzīgs gribasspēks un disciplīna. Treneris var uztaisīt labu programmu un palīdzēt, bet, ja nav gribasspēka un disciplīnas, nekas prātīgs neizdosies. Protams, ir jābūt arī vēlmei ar konkrēto sporta veidu nodarboties ilgāku laiku, nevis tikai dažus mēnešus. Ir nepieciešama pacietība. Es ar bodibildingu sāku nodarboties pirms aptuveni astoņiem gadiem, un tikai pēc trim sasniezdu pirmos nopietnos rezultātus. Pēc tam, lai rezultātu paaugstinātu, bija jātrenējas vēl smagāk. Tad, kad nav jāievēro diēta, nodarbojos arī ar poverliftingu. Jāsaka gan, ka iepriekš trenējos gan boksā, gan peldēšanā, līdz ar to man jau bija fiziskās sagatavotības bāze un viss nebija jāsāk no nulles.

### KONTAKTI

- ▶ Biedrība "NAC Liepāja", Juris Dambītis – tālrunis 22007057, e-pasts jurisdambitis@inbox.lv.
- ▶ SIA "Jūrnieku centrs", adrese: Celtnieku ielā 21.
- ▶ Klubs "Lāčplēsis", adrese: Brīvības ielā 23a, mājaslapa www.gymlacplesis.lv, sociālie tīkli @GymLacplesis.
- ▶ Fitnesa klubs "Olymp Sport", adrese: Brīvības ielā 39.
- ▶ Fitnesa klubs "ROYAL FITNESS", mājaslapa www.royalfitness.lv.
- ▶ Klubs "Planeta", adrese: Krūmu ielā 48, tālrunis 63485543, mājaslapa www.planetafit.lv.
- ▶ Biedrība "Liepājas sporta nams "H Sports"", Sergejs Lobanovs – tālrunis 29264503, e-pasts hsports@inbox.lv.

## LOKA ŠAUŠANA

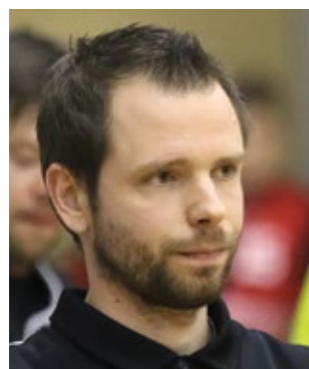


### KONTAKTI

- ▶ Klubs "Archery Liepāja", adrese: Brīvības ielā 117, tālrunis 27505583, e-pasts archeryliepaja@gmail.com, mājaslapa www.archeryliepaja.lv.

### Mēneša norišu **TOP 10**

- |        |   |
|--------|---|
| 3.11.  | Liepājas pilsētas individuālais novusa čempionāts.              |
| 6.11.  | NAC Latvijas atklātais fitnesa un bodibildinga čempionāts.      |
| 10.11. | "Rīgas Dinamo" – "Amur". Kontinentālās hokeja līgas spēle.      |
| 12.11. | Liepājas atklātais šautriņu mešanas čempionāts.                 |
| 12.11. | Latvijas mākslas vingrošanas čempionāts.                        |
| 12.11. | Liepājas Amatieru minigolfa līgas pāru čempionāts.              |
| 19.11. | "Kurši" – "Lielvārde". Latvijas florbola virslīgas spēle.       |
| 22.11. | Lejaskurzemes novada sieviešu volejbola čempionāts.             |
| 26.11. | Starptautisks badmintona turnīrs "Liepājas cerība 2016".        |
| 26.11. | Liepājas grieķu-romiešu un sieviešu cīņas atklātais čempionāts. |



## FLORBOLS

Florbola kluba  
"Kurši"  
galvenais treneris  
**Mārtiņš Krūms**

### – Kā jūs raksturotu aizvadīto gadu savā sporta veidā?

Noteikti ar plusa zīmi – gan domājot par florbola attīstību Latvijā, gan tieši par Liepāju. Rezultātu ziņā mēs esam turpat, kur iepriekš, ja runājam par virslīgu, bet attīstība ir jūtama. Iepriekšējais gads mums bija pirmais ar tik daudz *leģionāriem*, un noteikti, ka šis process turpināsies. Jaunatnes sistēmā mums parādījās jaunas komandas, ir daudz vairāk spēļu, vairāk audzēkņu – mēs tagad esam tuvu diviem simtiem. Tieši pagājušajā gadā ir augusi piramīda. Bija arī kvalitāte, jo praktiski visas jauniešu komandas izcīnīja medaļas jaunatnes čempionātā.

Kluba darbībā ir iesaistījies Mihails Kostusevs, un mums ir klāt viens nopietns treneris. Gribējās, lai ātrāk rastos īpašākas vietas florbolam, lai mēs varam trenēties un attīstīties, bet to laiku atliksim uz 2018. gadu.

Latvijai kopumā liels notikums bija pasaules čempionāts, kurā Liepāju pārstāvēju es kā treneris un Rolands Kovaļevskis kā spēlētājs.

### – Kas izdevās?

Mūsu uzdevums ir, lai katrs gads būtu labāks par iepriekšējo gan rezultātu izteiksmē, gan attieksmē pret savu darbu. Tagad lielākā līdzjutēju auditorija ir sociālajos tīklos. Mēs ļoti aktīvi strādājam, lai piesaistītu skatītājus un sponsorus, spēlēm gatavojam e-bukletus. Iesaistāmie starpskolu turnīros, piedalāmies Liepājas pusmaratonā, apmeklējam citas sporta spēles, esam sabiedriski aktīvi. Vēlamies, lai labi klājas visiem sporta veidiem, gribam, lai Liepājas sporta vide būtu pietiekami piepildīta, gribam kaut ko dot atpakaļ pilsētai.

### –Kas traucēja?

Virslīgas komandai pagājušais gads bija traumatiskais. Tādēļ mums kaut kādas niansas neizdevās, kaut ko līdz galam neizspēlējām, neizcīnījām uzvaras. Atkal palikām astotie, nespēram nākamā soli augšup. Mazs dadzis acī bija Latvijas olimpiāde, kur uz visu sezonu zaudējām Kristapu Ošu-Ervicu, vēl daži spēlētāji muļķīgi traumējās. Olimpiādē ir jāpiedalās, bet ir daži sporta veidi, kas šīs sacensības īpaši nevēlas redzēt. Olimpiāde iedragā gatavošanos sezonai.

### UZZIŅAI

- ▶ Latvijas vīriešu virslīgas komanda.
- ▶ Latvijas sieviešu pirmās līgas komanda.
- ▶ 15 amatieru komandas Liepājas čempionātā.
- ▶ Treniņus organizē biedrības "Florbola klubs "Kurši"" Florbola sporta skola.
- ▶ Audzēkņi – 175, treneri – 5.

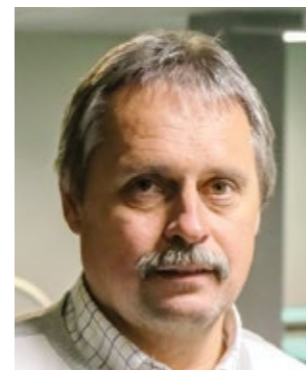
### KONTAKTI

- ▶ Biedrība "Florbola klubs "Kurši"", Gints Siliņš – tālrunis 26449844, e-pasts gints@fkkursi.lv, sociālie tīkli @fkkursi.
- ▶ Florbola klubs "Liepājas Universitāte", Aivis Tālbergs – tālrunis 26520436.

### 2016. gada lielākie sasniegumi

- ▶ FK "Kurši" – 8. vieta Latvijas florbola virslīgā.

## MINIGOLFS



Kā sportojot iegūtās prasmes noder ikdienas dzīvē?

**VERNERS KIRŠS** – minigolfa kluba "Līva" prezidents, Latvijas čempions:

– Tas man zināmā mērā ir atvēris pasauli, devis daudz draugu gan Latvijā, gan ārzemēs. Tas ir ļāvis paceļot pa pasauli, gan piedaloties starptautiskās sacensībās, gan kā trenerim un kā tiesnesim. Tas pavisam noteikti, uzturot aktīvu dzīvesveidu, ir palīdzējis arī saglabāt labu veselību.

Tas ir palīdzējis arī izstrādāt tādas īpašības kā māku koncentrēties, mērķa izjūtu, prasmi sadalīt savus spēkus, saplānot darbus un citas lietas. Jā, tas palīdz arī ikdienas dzīvē.

Pērn debitēju kā tiesnesis Eiropas čempionātā Portugālē, līdz tam biju tiesājis tikai junioru čempionātus. Pirmo reizi biju uzaicināts tiesāt arī Eiropas Čempionu līgu, kur piedalās valstu čempionu komandas. Tas man bija liels gods un atzinība. Ļoti veiksmīgi jau ceturto reizi bija noorganizēts turnīrs "Liepāja Open", arī es pats pie saviem senioriem labi cīnījos, izcīnīju Latvijas čempiona titulu.



### KONTAKTI

- ▶ Biedrība "Minigolfa klubs "LĪVA"", e-pasts verners.kirss@gmail.com,
- ▶ Verners Kiršs – tālrunis 29265644, mājaslapa minigolfslepaja.lv.

## NOVUSS



### KONTAKTI

- ▶ Liepājas Sporta pārvaldes novusa sekcija, Ilmārs Strakšs – tālrunis 25932560, e-pasts ilmars77@inbox.lv.

## Mēneša norišu TOP 10

- 5.12. "Lāses 2017" kausa izcīņa skolu volejbola komandām.
- 8.12. "Liepāja/Triobet" – "Barsy Atyrau". Baltijas Basketbola līgas spēle.
- 9.12. Starptautisks sporta vingrošanas turnīrs "Ilzes Rences kauss".
- 10.12. Tenisa sacensības "Olimpiskās zvaigznītes 2016".
- 10.12. "Liepājas papīrs" – "Preiļu BJSS". Latvijas telpu futbola kausa izcīņas spēle.
- 10.12. "Liepāja" – "Kurbads". Latvijas hokeja virslīgas labdarības spēle "Lāči lido".
- 17.12. Nakts futbola turnīrs amatieriem "Ziemassvētku kauss".
- 17.12. "Kurši" – "Bauska". Latvijas florbola virslīgas spēle.
- 26.12. Latvijas Hokeja federācijas Zvaigžņu spēle.
- 31.12. Vecgada karnevāla skrējieni.

# DZĪVESVEIDS,

## kas paildzina mūžu sportā

Liepājas sporta dzīves aktīvi dalībnieki ir seniori, kuru kopējais skaits viņus vienojošajā Liepājas Senioru sporta klubā pārsniedz 70 dalībnieku atzīmi. Uz jautājumu, kas Liepājas veterānus virza uz priekšu un kāpēc viņi ir aktīvi, kluba vadītāja Astrīda Zitmane atbild: "Man liekas, ka tas ir dzīvesveids."



Andris SUDMALIS

### Piederības izjūta

Piedaloties sacensībās, veterāniem ir iespēja pagarināt savu ceļu sportā, bet Senioru sporta klubs palīdz šo ceļu atrast no jauna vai arī atjaunot tiem, kas paši tam nevarētu saņemt. Turklāt iespēja startēt kluba paspārnē at-

vieglo piedalīšanos sacensībās. Ne visi seniori finansiāli var atļauties samaksāt dalības maksu, ceļa izdevumus, naktsmītnes, tie ir paprāvi izdevumi, kurus sedz klubs – skaidro Astrīda. Savukārt klubs nevarētu pastāvēt bez pašvaldības atbalsta.

Lielākoties sportisti atrod klubu, nevis otrādi, lai gan šajā ziņā gadās visādi. Tomēr tendence ir tāda, ka attiecīgā

sporta veida pārstāvji pārzina vēl aktīvos sportistus, kuri drīz iekāps senioru kārtā. Piemēram, vieglatlētikā dāmām senioru vecums sākas no 30 gadu vecuma, bet kungiem – no 35 gadiem. Taču liepājnieki piesaistot arī jaunākus dalībniekus, kas dodoties līdz citiem dalībniekiem un izjutot senioru sacensību norisi. "Dažreiz kāds piezvana un pajautā par iestāšanās iespējām, tad nododu informāciju par attiecīgā sporta veida pārstāvju pulcēšanās vietām, bet šādu gadījumu ir maz. Biežāk jau visos sporta veidos cits citu pazīst un atved līdz sportot gribētājus."

Liepājas Senioru sporta kluba dalībnieki lielākoties nekad tā pilnībā nav pārtraukuši sportot. Piemēram, gados jaunākie vieglatlēti ļoti plūstoši iekļāvušies senioru sporta kustībā, un praktiski arī visos pārējos sporta veidos ir vērojama šāda tendence. "Tie, kas vienmēr ir sportojuši, to dara arī turpmāk."

A. Zitmane gan zina stāstīt par kādu gadījumu, kas tomēr, šķiet, ir izņēmums šajā likumsakarībā: "Sešdesmit gadu vecs vīrietis aiziet pie vieglatlētiem un saka, ka var noteiktā laikā noskriet simts metrus. Viņa nosauktais rezultāts ir tik labs, ka neviens viņam netic. Tad viņš to simtu noskrien, un visiem acis uz kātiņiem – kā tā var būt!" Runa ir par desmitkārtējo Latvijas čempionu ūdens motosportā Kārlī Saulīti, kurš slimības dēļ vairs nestratē sacensībās, bet kuram senioru sporta spēlēs pieder rekordi 100 metros, 200 metros, 400 metros – stāsta Liepājas kluba vadītāja. Viņa piebilst: "Kārlis ir fiziski spēcīgs, pamēģināja spēkus vieglatlētikā, pats pieteicās un bija labākais savā vecuma grupā. Sporta pamati viņam bija, un šādā vecumā viņš sevi atrada sportā."

Arī pati Astrīda visu dzīvi ir saistīta ar sportu, viņa kādreiz vadīja sporta biedrību "Daugava". Astrīda domā, ka liepājnieki uz Latvijas senioru kopējā fona ir aktīvi: "Mums ir savs klubs, un visi to pārstāvošie sportisti ir tā biedri. Visiem ir skaistas dalībnieku kartītes, kas arī rada zināmu piederības izjūtu, veido kluba identitāti. Ar tām izceļamies Latvijā."

Praktiski visi kluba dalībnieki savā starpā ir pazīstami, un daudzi arī kopīgi dodas uz Latvijas Sporta veterānu senioru savienības ikgadējo apbalvošanu, kur atzinību saņem ne tikai pasaules un Eiropas sacensību medaļnieki, bet arī Latvijas mačos startējušie, kā arī jubilāri, kas visu mūžu ir sportojuši. Protams, sekmīgākos veterānus godina arī Liepājas sporta laureātu vakarā.

### Panikušie, jaundzimušie un cerīgie

Liepājas Senioru sporta kluba tradīcijas aizsākušās 21. gadsimta sākumā, veidojušās uz Liepājas vieglatlētikas veterānu pamatiem. Vieglatlētikas sacensībās liepājnieki piedalījušies jau pirms kluba dibināšanas. Pirmsākumos



Imants Aizkalns kopš Liepājas veterānu sporta pirmsākumiem ir aktīvākais vieglatlētu kustības koordinators.

aktīvi bijuši arī basketbolisti un volejbolisti, tad pamazām sākuši nākt klāt arī citi sporta veidi.

Šobrīd to skaits ir sasniedzis gandrīz desmit veidu atzīmi, un tie ir: vieglatlētika, futbols, pludmales volejbols, galda teniss, novuss, šahs, dambrete, svaru stieņa spiešana guļus, orientēšanās.

Tiesa, ir arī sporta veidi, kuru vairs nav liepājnieku repertuārā. "Diemžēl basketbola vairs nav. Sievietes pārcēlās citur vai beidza aktīvās gaitas, bet vīriem Edmunds Dobelis kādreiz vāca komandu, kas bija labākā Latvijā, taču tad viss paņīka," skaidro A. Zitmane.

Sākumā bijusi arī svarcelšana, aktīvi bijuši šautriņu metēji, bet tad šī sporta veida koordinētāji aizbraukuši uz Rīgu un kustība senioru līmenī pajukusi. Tomēr Astrīda pieļauj, ka to varētu mēģināt atjaunot, cerības ir arī uz peldēšanu, brīvo cīņu un florbolu. Ar florbolistiem un

cīkstoņiem pārrunas jau sākušās.

Toties klubā parādās jauni sporta veidi, piemēram, orientēšanās, kas būtībā esot pievienojusies liepājniekiem pēdējos divos gados, un aptuveni tikpat ilgi ir arī svaru stieņa spiešana. Galda tenisisti esot atgriezušies šajā sporta klubā, viena komanda esot ļoti spēcīga, arī otrajai dažreiz izdodoties izcīnīt kādu medaļu.

Atdzīvojies ir pludmales volejbols, un tajā liepājnieki pagājušajā gadā pirmo reizi Latvijas sporta spēlēs startējuši ar četrām komandām. "Pateicoties Marinai Varslavānei pludmales volejbols ir atdzīvojies. Līdz šim startēja tikai viena dāmu komanda, bet tagad ir iesaistījušies arī vīri," norāda Astrīda, kurai labi vārdi sakāmi par visiem kluba dalībniekiem.

Vieglatlētikā katru gadu papildinās dalībnieku skaits, klāt nākot jaunajiem, kas ir sasnieguši 30 gadu vecumu. Novusisti startē ar divām komandām, un ir

piedalījušies arī pasaules kausa izcīņā. Bieži vien ar divām komandām startē šaha veterāni, un viena komanda ir dambretē. Gan novusā, gan galda tenisā ir izveidojies savs kodols, kam klāt nāk jauni dalībnieki.

### Visa gada garumā

Liepājas Senioru sporta klubā ir iesaistīti vairāk par 70 dalībniekiem, kas startē gan vietējās sacensībās, gan Eiropas un pasaules čempionātos. Pirmie no starptautisko maču dalībniekiem prātā nāk Pēteris Valdmānis un Ivars Lapiņš vieglatlētikā, Ildze Blumbaha airēšanā, Sandra Bileiše svaru stieņa spiešanā guļus, bet starptautiskās sacensībās piedalās arī šahisti, novusa spēlētāji un dambretisti, kā arī citi veterāni.

Pērn liepājnieki pirmo reizi arī paši noorganizēja sacensības – Liepājas kausa izcīņu un Latvijas veterānu čempionātu vieglatlētikā. Šogad ir plānots šīs sacensības attīstīt un rīkot tās vērienīgākas, lai arī bez Latvijas čempionāta statusa. "Mūsu ideja ir, lai Liepājā būtu vienas vieglatlētikas sacensības, uz kurām cilvēkiem gribētos atbraukt. Droši vien atbrauks arī no Lietuvas. Kādreiz mums jau bija sadraudzības kausi ar Klaipēdas sportistu līdzdalību. Domājam, ka varbūt vēl kādu varam uzaicināt. Katru gadu notiek arī pilsētas senioru čempionāti. Līdz šim Sporta pārvalde ļoti labi ir atbalstījusi visus pasākumus," gandarīta ir Liepājas sporta veterānu kustības vadītāja, neslēpjot lepnumu arī par to, ka 2016. gadā liepājnieki pirmo reizi izcīnīja 1. vietu Latvijas Sporta veterānu senioru savienības sporta spēlēs sporta klubu konkurencē, bet absolūtajā vērtējumā ierindojās 9. vietā 67 organizāciju konkurencē.

### Sporta veidi un to koordinatori

# Šahs Gaļina Sudmale	# Orientēšanās sports Skaidrīte Otaņķe Līga Smilgaine
# Dambrete Valda Meijere	# Novuss Ojārs Strakšs Ilmārs Strakšs
# Galda teniss Oļegs Pļušcs	# Futbols Ēriks Štrauss
# Vieglatlētika Imants Aizkalns Gundega Kristvalde	# Svaru stieņa spiešana guļus Ivars Kertjānis, Sandra Bileiše

# AKTĪVAJIEM liepājniekiem nekad NAV GARLAICĪGI

Aktīvo atpūtas vietu piedāvājums Liepājā ir gana plašs. Sportotājiem un izklaidi alkstošajiem ir, ko darīt gan brīvā dabā, gan telpās kā tūrisma sezonā, tā gada klusajos mēnešos.



## Citi piedāvājumi

- # "H Sports" sporta nams – peldbaseins, skvoša, volejbola, basketbola, tenisa, badmintona un citu sporta veidu zāles.
- # Liepājas Kompleksās sporta skolas peldbaseins.
- # Trenažieru, fitnesa un krosfita zāles.
- # Spīķeru ielas iekštelu skeitpars.
- # Laivu, katamarānu, velosipēdu nomas punkti.

Par vienu no rosīgākajiem atpūtas centriem Lejaskurzemē kļuvusi Beberliņu ūdenskrātuve un ap to esošā teritorija Karostā. Jau vairākus gadus siltajā sezonā šeit darbojas veikborda parks, pērn tam pievienojās piedzīvojumu parks "Tarzāns", ko perspektīvā plānots paplašināt. Iecerēts jau tuvākajā nākotnē Beberliņos veidot baskāju taku, un būs vēl citi jauni piedāvājumi dažādām auditorijām.

Ķeģļu notriekšanas azartam bērni un pieaugušie nododas "Dzintara bowlingā". Vasarā turpat kaimiņos, Jūrmalas parkā, bumbu var ripināt arī minigolfa bedrītēs (ziemā minigolferi pulcējas LOC), kā arī trāpīgumu apliecināt, šaujot mērķi ar loku. Loka šaušanas trase siltajos gada mēnešos darbojas arī teritorijā netālu no veikala "Depo", bet ziemā uzņēmuma "Hidrolats" sporta kompleksa telpās.

Pēc sparīgas slidošanas vai hokeja spēles Liepājas Olimpiskā centra ledushallē var doties baudīt ūdenspriekus baseinā un SPA. Turpat arī iespējams pieteikties peldētapmācībai vai ūdens aerobikai.

Esktrēmā sporta cienītājus Karostā ciemos gaida vindsērfiga klubs "Rietumkrasts", bet jūrā Vaiņodes ielas galā viņus gana kaitbordisti.



Vecā cirka ēkā ostmalā šodien traucas elektrokartingi, līdinās droni, ar kājām tiek spēlēts biljards jeb *futpūls* un izcīnītas lāzertaga kaujas. Brīvdabā lāzertagu un peintbolu var spēlēt arī speciāli ierīkotajos laukumos Liepājas pievārtē – Pērkonē.

## Nozīmīgākie sporta pasākumi Liepājā 2017. gadā

25. – 26. februārī	Starptautiskais minigolfa turnīrs "Liepāja Open 2017"
17. – 19. martā	Starptautisks boksa turnīrs "Liepājas atklātais čempionāts"
26. martā	Seriāla "Big Bank Skrien Latvija" "Liepājas pusmaratons 2017"
2. aprīlī	Latvijas motokrosa čempionāta 1. posms
8. aprīlī	Sacensības "Liepājas spēks 2017", sporta deju sacensības "Dzintarlāse 2017" un "Jēkaba kross"
No aprīļa līdz jūnijam	Liepājas pilsētas čempionāts florbolā
5. maijā	Telpu orientēšanās sacensības
6. – 7. maijā	Latvijas orientēšanās čempionāta sacensību posms
13. – 14. maijā	Latvijas čempionāts triālā
25. – 27. maijā	Starptautisks amatieru hokeja turnīrs "Amber puck"
27.–28. maijā	Starptautiskas vieglatlētikas sacensības "Liepājas kausi 2017" un Eiropas triāla čempionāta sievietēm un jauniešiem Liepājas posms
10. jūnijā	Nūjošanas sacensības "Vēju maršs"
9. – 11. jūnijā	ITF pludmales tenisa turnīrs "Liepāja Cup"
No jūnija līdz agustam	"Vega 1" pludmales volejbola līgas posmi un "Bruģa bumbas" posmi
1. – 2. jūlijā	Skeitparka sacensības "MAD: Liepāja 2017"
8. jūlijā	Sacensības ar airēšanas, peldēšanas, skriešanas elementiem "Beberliņu ģriens"
22. jūlijā	Kabeļa veikborda sacensības "BB Summer Jam"
3. – 6. augustā	Starptautiskais šaha turnīrs "Liepājas rokāde"
21. – 27. augustā	Eiropas čempionāta posms vindsērfigā "Formula Windsurfing"
5. augustā	Skrējiens "Liepājas stunda"
19. augustā	Liepājas velokross
2. septembrī	Minirallijs "Karosta"
16. septembrī	Izturības sacensības "Karostas mezgls"
23. – 30. septembrī	Eiropas Sporta nedēļas aktivitātes
6. – 8. oktobrī	Ātruma festivāls – rallijs "Kurzeme" un FIA Eiropas rallija čempionāta posms "Rally Liepāja"
7. oktobrī	Sporta deju sacensības "Vēju ritmi"
21. oktobrī	Seriāla "Stirnu buks" Liepājas posms Karostā
18. novembrī	Tradicionālais skrējiens "Izskrien Latviju Liepājā!"
19. novembrī	Pasaules bodibildingā un fitnesa sacensība "Liepājas klasika"
2. decembrī	Sporta deju sacensības "Dzintarlāsīte"

# CREW MIDLAYER JAKA

- Ūdensnecaur laidīgs
- Vēju necaur laidīgs un elpojošs HellyTech® Protection audums
- Silts Polartec flīša audums



Cena **149.95 €**  
(Kods 30253)

Cena klienta kartes  
īpašniekiem **119.95 €**



**ALIVE**  
SINCE / 1877

 **SPORTLAND**