

Liepāja



**Liepāja
sporto 2021**

Liepājas sporta laureāti –

2021

GADA CILVĒKI SPORTĀ

Mārtiņš KOZLOVSKIS

Par profesionāliem panākumiem, kā vienīgajam Baltijas valstu pārstāvim piedaloties Tokijas olimpiādē un tiesājot svarīgas spēles olimpiskajā basketbola turnīrā, kā arī par basketbola popularizēšanu un attīstību Liepājā, iesaistoties amatieru turnīru rīkošanā.

Ingus LUKOVIČS

Par Baltijas valstīs vērienīgāko bērnu futbola sacensību "Dobrecova kauss" rīkošanu 11 gadu garumā, pulcinot Liepājā jaunos sportistus, trenerus un vecākus no dažādām valstīm, par futbola popularizēšanu un attīstību Liepājā, augsta sacensību organizatoriskā līmeņa nodrošināšanu.

GADA SPORTA KLUBS

SK "ATVARS"

Par airēšanas slaloma un ūdenstūrisma popularizēšanu un attīstīšanu, veiksmīgu Liepājas pārstāvniecību valsts un starptautiskā līmeņa sacensībās, jauno talantu skološanu un treneru darbu, kāpinot audzēkņu sportiskos rezultātus.

GADA KOMANDAS

FK "KAROSTA"

Par veiksmīgu kluba darbības attīstīšanu, iegūto 3. vietu Latvijas futbola 2. līgā un izcīnītām tiesībām startēt Latvijas futbola 1. līgā jeb tā sauktajā "Optibet" Nākotnes līgā.

Liepājas Futbola skolas SIEVIEŠU FUTBOLA KOMANDA

Par bronzas godalgām Latvijas sieviešu futbola līgas čempionātā.

GADA TRENERIS

Aleksandrs MASLOVS

Par kīkboksa popularizēšanu un attīstīšanu Liepājā, ilggadēju un profesionālu darbu, sagatavojot audzēkņus dažādu līmeņu sacensībām, augstiem profesionāliem sasniegumiem un Liepājas pārstāvniecību nacionālā un starptautiskā līmenī.

GADA SPORTISTS TEHNISKAJOS SPORTA VEIDOS

Mārtiņš SESKS

Par bronzas godalgu FIA pasaules rallija čempionātā Junioru klasē (JWRC).

GADA JAUNIE SPORTA TALANTI

Sergejs TARASOVŠ

Par 1. vietu "Light-Contact" disciplīnā svara kategorijā +57 kg un 2. vietu "Kick-Light" disciplīnā svara kategorijā -63 kg pasaules kausa izcīņā kīkboksā "Hungarian Kickboxing World Cup 2021".

Nikola VASIĻJEVA

Par zelta godalgu daudzcīņā Latvijas meistarsacīkstēs mākslas vingrošanā.

Uldis FREIBERGS

Par uzvaru 125 CC klasē Igaunijas čempionātā motokrosā, 2. vietu Latvijas čempionātā motokrosā un 2. vietu Lietuvas čempionātā motokrosā tajā pašā klasē.

Ralfs MAISIŅŠ

Par 1. vietu MK1 klasē Latvijas junioru un U23 čempionātā airēšanas slalomā un 1. vietu MK1 klasē, C2 klasē un komandu braucienos "Nordic Cup" 4. posmā.

GADA SPORTISTI AR ĪPAŠĀM VAJADZĪBĀM

Artis VAZDIKIS

Par izcīnīto 6. un 8. vietu pasaules nedzirdīgo peldēšanas čempionātā 25 m baseinā.

Deniss KARGINS

Par izcīnīto zelta medaļu kungu divīzijas otrajā līmenī Starptautiskās speciālās olimpiādes daiļslidošanas sacensībās.

Viktorija BARŠUNA

Par iegūto 2. vietu dāmu divīzijas pirmajā līmenī Starptautiskās speciālās olimpiādes daiļslidošanas sacensībās.

BALVA PAR MŪŽA IEGULDĪJUMU SPORTĀ

Ilnāra BICIŅA

Par ilggadēju, krietnu, nesavtīgu, godprātīgu un milzīgi lielu ieguldīto darbu ne tikai kā treneri, sagatavojot jaunos basketbolistus, bet arī dodot nenovērtējamu ieguldījumu basketbola attīstībā Liepājā, ziedojot savu mūžu sporta pedagoģes darbam, kas noteikti nav bijis viegls un allaž ir izaicinājumu pilns.

GADA SPORTA SENIORS

Guntis PIRKTIŅŠ

Par 1. vietu vienspēlēs, 3. vietu dubultspēlēs un 6. vietu jaukto komandu konkurencē Latvijas čempionātā badmintonā senioriem.

Atbalstot un iedvesmojot citam citu



Gunārs ANSINŠ, Liepājas valstspilsētas pašvaldības domes priekšsēdētājs

Šogad pat vairāk nekā citus gadus mums ikuienam, arī sportistiem, ir nepieciešama papildu iedvesma. Iedvesmojoši vārdi un darbi gadsimtu gaitā kopā pulcējuši, motivējuši un uzmundrinājuši miljoniem cilvēku visā pasaulē, ļāvuši izcīnīt svarīgas uzvaras un paveikt neticami varonīgus darbus. Un reizēm tiešām pietiek ar dažiem spēcīgiem, iedvesmojošiem vārdiem, patiesu paldies,

stingru rokasspiedienu, sirsnīgu apskāvienu, ticību un palaušanos citam uz citu, lai varētu sasniegt nebijušus augstumus.

Jā, pat visātrākajiem un spēcīgākajiem ir nepieciešams uzmundrinājums, iedrošinošs atgādinājums par viņu spējām, pateicība par izzinību. Arī profesionāliem sportistiem ir vajadzīga sajūta, ka viņiem ir stabils pamats un droša aizmugure. Mēs Liepājas pašvaldībā cenšamies šo pamatu nodrošināt, un to darīsim arī turpmāk – ar vienu no labākajām sporta infrastruktūrām valstī, ar plašām iespējām profesionālam un amatieru sportam. Arī 2022. gadā ieguldīsim spēkus un līdzekļus, lai nodrošinātu un attīstītu Liepājas sporta dzīvi kā pieaugušajiem, proti, profesionāliem un amatieriem, tā bērniem un jauniešiem, veicinot vēl mērķtiecīgāku jauno talantu attīstību.

Sportā galvenais mērķis ir uzvarēt, taču ikviens sportists un treneris zina, ka nav iespējams plūkt uzvaras laurus katrā spēlē, katrās sacensībās. Bet vienmēr atcerieties – katra

neveiksme mums kaut ko iemāca un padara stiprākus, jo sports ir cīņa, spēks, azarts, un tas motivē gan uzvarās, gan zaudējumos. Stiprākus mūs padara ne tikai personīgās spējas un ieguldītais darbs, bet arī ģimene, draugi, līdzjutēji, atbalstītāji un vienmēr blakus esošie treneri. Tikai tā var uzvarēt – esot kopā, atbalstot citam citu, sniedzot labāko, ko mēs katrs varam dot. Un tā ir ne tikai sporta laukumā. Atcerieties, ka neatkarīgi no situācijas, neatkarīgi no rezultāta uz tablo šajā brīdī jūs agri vai vēl gūsiet panākumus. Ja ceļā uz mērķi ieguldāt laiku, pūles, smagu darbu, tas atmaksāsies. Ticu, ka pat daudz vairāk nekā tikai vienā uzvarā vai personīgajā rekordā, bet gan dzīvē kopumā.

Paldies par daudziem sportiskiem sasniegumiem, azartu, pozitīvām emocijām un spēku, ko sniedzāt mums pērn. Lai 2022. gads mums visiem mierīgāks, veselīgāks un enerģiskāks! Lai kalendārā daudz vairāk sporta notikumu! Būsim uzticams, labs un stabils atbalsts cits citam arī turpmāk!

Mēs audzēsim muskuļus



Atis DEKSNIS, Liepājas valstspilsētas pašvaldības domes priekšsēdētāja vietnieks

2021. gads ir bijis laiks, kurā esam spējuši realizēt visu ar pamatīgu sajūtu. Tie, kas

neatlaidīgi turpināja trenēties, meklēja iespējas, kā sevi uzturēt labā fiziskā formā, kā gatavoties nozīmīgām sacensībām, rezultātus ir sasnieguši. Patiesi priecājos par katru sportistu, kurš šajā laikā nav padevis, bet ir audzējis muskuļus un turpinājis sargāt pašu dārgāko – ticību savu mērķu sasniegšanai. Savukārt treneri ir bijuši atbalstošs plecs tiem, kas ir vēlējušies sevi realizēt.

Pielāgoties – šis ir vārds, kas nomierina, jo mēs to protam ļoti labi realizēt. Esam spējuši atrast labāko veidu, kā to izdarīt, taču es ticu, ka katrs nākamais būs nevis pielāgošanās, bet izrāviena gads, ka mēs kāpināsim jaudu – īpaši sportā. Lai gan ir sajūta, ka iepriekš uzņemtais

ātrums visās ar sportu saistītās aktivitātēs ir samazinājies, mēs varam lēkt, vilkt, skriet, mest, grūst, peldēt un darīt jebko citu, kas pozitīvi uzlādē un sniedz gandarījumu, kas ir mūsu sapņu vai mērķu piepildījums. Ticu, ka mēs to visu darīsim ar jaunu uzrāvienu.

Brīžos, kad šķietami mūsu ikdienā izejas rutīna, no tās vislabāk spēj izraut kāds ambiciozs liepānieka stāsts, kāds smaga un neatlaidīga darba rezultātā piepildīts liepānieka sapnis, kas no jauna atgādina, ka mūsu pilsētā ir iespējams viss. Liepānieki var visu!

Lai treneru, sportistu un ikkatra aktīva liepānieka degsmē pārtop par lieliem sasniegumiem!

Pastāvīgas ir tikai pārmaiņas



Elans STRAZDIŅŠ, Liepājas Sporta pārvaldes vadītājs

Pagājušo gadu aizvadījām ar pārliecību un gatavību, ka ikdienas darbu ritējumā un plānos pandēmija ieviesīs izmaiņas, sākot ar bērnu nodarbību pārplānošanu sporta skolās un beidzot ar individuāli organizētām sporta sacensībām un pasākumiem.

Varu uzteikt sadarbības partnerus un organizācijas, kas spēja veltīt laiku un pietiekami sakoncentrēties, lai realizētu veiksmīgus pasākumus arī šajā izaicinājumu pilnajā periodā.

Tāpat prieks par to, ka šajos sarežģītajos apstākļos sporta skolu vadītāji un treneri darbā ar audzēkņiem ieviesa un izmantoja metodes, kurās bērniem tika nodrošināts iesaistošs treniņu process, īpaši tad, kad nodarbības nevarēja norisināties klātienē. Papildus šajā laikā sporta skolas atrada veidus, kā augstvērtīgi sagatavot audzēkņus, lai viņi veiksmīgi startētu Eiropas un pasaules līmeņa sacensībās.

Pagājušajā gadā Liepāja ar LOC Sporta veselības centra un sporta skolu sasaisti spēra platu soli uz priekšu, lai, izvērtējot datus par katra audzēkņa rezultātiem, sporta skolu treneri varētu veicināt savu audzēkņu sportisko izaugsmi, pielāgojot individualizētas treniņu metodes.

2022. gadā iesaļojam ar domām par pozitīvu un sportisku nākotni, plāniem par futbola halles būvniecības pabeigšanu, kā arī par tradicionālo un vairāku jaunu pasākumu realizēšanu pilsētā. Turpināsim būt sportiski aktīvi ne tikai sporta zālēs, bet arī mājās un brīvā dabā!

Speciālizdevums "Liepāja SPORTO 2021"

Liepāja

Projektu atbalsta

Izdevumā izmantoti Ģirta Gertsona, Egoņa Ziverta, Endrjū Poplavska, Sanda Meira, UBISOFT/Džo Fereira, izdevniecības "Kurzemes Vārds" arhīva, Liepājas domes, Latvijas Riteņbraukšanas federācijas foto, sporta klubu un sacensību organizatoru publicitātes attēli un foto no sportistu personīgajiem arhīviem un kontiem sociālajos tīklos.

Liepājas Sporta pārvaldes informāciju sagatavoja Evija Mūrmiece un Mārtiņš Kirma.

Pasūtītājs: Liepājas Sporta pārvalde.
Redaktore: Anda Pūce.
Dizains un makets: Nils Sēlietis.
Korektore: Skaidrīte Gertnere.
Izdevniecība: "Kurzemes Vārds".
Iespiests: tipogrāfijā "Ulma".
Autortiesības: © SIA "Kurzemes Vārds".

Kurzemes Vārds

Notikumi Liepājas sportā



Eiropas izlases
mērojas spēkiem volejbolā

Jūnija sākumā trīs spēles Liepājā aizvadīja Latvijas vīriešu volejbola izlase, kas Eiropas Zelta līgas mačos piekāpās Spānijai, Beļģijai un Igaunijai. Lai arī līdzjutēji šos mačus klātienē nevarēja vērot, ar dažiem mūsu valstsvienības dalībniekiem aci pret aci tikās Liepājas Sporta spēļu skolas audzēknes, kuras piedalījās izlases galvenā trenera Avo Kēla meistarklasē.



Skrējiens ar kontrolpunktiem pilsētvidē

24. septembrī LOC manēžā startēja Latvijas orientēšanās nakts Liepājas posms. Pasākuma galvenais mērķis ir popularizēt orientēšanās sportu kā demokrātisku un ģimenisku nodarbi. Dalībnieki orientējās izvēlētajā distancē Liepājā, sacensību centrs bāzējās manēžā, kur ģimeņu un citas komandas ieradās, lai saņemtu orientēšanās karti. Komandu uzdevums – atzīmēties kartē norādītajos punktos izvēles secībā noteiktā laikā un iegūt pēc iespējas vairāk ieskautes punktu, ko piešķir par kontrolpunktu apmeklējumu.



Drosmīgo simti pārvar šķēršļus

18. septembrī stadionā "Daugava" un Jūrmalas parkā norisinājās piedzīvojums ar šķēršļu pārvarēšanu jeb Drosmes skrējiens. Pārbaudīt savu fizisko un mentālo sagatavotību devās ap 220 cilvēku, kuri pieveica 7 vai 14 kilometru garas distancēs. Liepājā šāds pasākums notika ceturto gadu pēc kārtas. Veicot distanci, bija jāpārvar dažādi šķēršļi – koka barjeru siena, virvju tīkli, dzelonstieples, auto riepas, ledaina ūdens baseins u.c. Distancē var būt iekļauti arī grāvji, dubļu bedres, ūdens tilpes un citi dabas veidoti šķēršļi. Uzdevumi dalībniekiem – smilšu maisu un koka blūku nešana, akmeņu vilkšana.



Putekļu vērpetes Kurzemes ceļos

Jūlija sākumā Kurzemes ceļos no Talsiem līdz Liepājai putekļu vērpetes sacēla rallijs "Liepāja". Eiropas čempionāta posms, rallijs "Liepāja", kas notika no 1. līdz 3. jūlijam, bija pirmās rallija sacensības Latvijā aizvadītājam gadā. Absolūtajā ieskaitē Liepājas rallijā trešo reizi uzvarēja Krievijas autosportists Nikolajs Grjzins, kurš startē ar Latvijas licenci. Kurzemes ceļos varēja sastapt sportistus gan no Baltijas valstīm un Skandināvijas, gan Eiropas vidienes, rietumiem un dienvidiem, gan no cita kontinenta – Dienvidamerikas, ko pārstāvēja Čīles un Argentīnas piloti.

Decembrī liepājniece Evija Reine pārsteidza pilsētu, Latviju un visu pasauli, rekordtempā pieveicot Antarktīdas ledus maratonu. Kopā ar vairāk nekā 60 citiem dullajiem Evija devās sava mūža ilgotākajā trasē ledus aukstumā. Sieviete sapnis nu īstenots ar uzvaru dāmu konkurencē, finišējot pēc 4 stundām 6 minūtēm un 11 sekundēm, piedevām par teju stundas ceturksni labojot trases rekordu, ko 2013. gadā uzstādīja Lielbritānijas sportiste Fiona Ouka (4:20:02). Maratona laikā temperatūra bijusi minus 15 grādi, trases segums – samērā mīksts, vietām skriešanas apstākļi līdzinājušies smilšu distancēm. Evija ir kļuvusi par pirmo latvieti, kas pievarējusi Antarktīdas izaicinājumu. Pēc finiša nākamo skrējēju viņai nācies gaidīt pat nedaudz vairāk par stundu.



Liepājniece rekordātra
Antarktīdā



Starptautiskais bērnu un jauniešu futbola turnīrs "Dobrecova kauss" augustā visos Liepājas futbola stadionos pulcināja mazos futbolistus no visas valsts, pat sarežģītos epidemioloģiskos apstākļos dodot iespēju satikties jaunajiem talantiem. Šoreiz turnīrā trīs vecuma grupās (10–12 gadi) lielākoties tikai Latvijas komandas, arī skatītāji stadiona "Olimpija" tribīnēs – tikai ar vakcinācijas sertifikātiem, taču azarts ne mazāks kā vienā otrā izšķirošā virslīgas komandu spēlē.

Krastu mačā tagad neizšķirts



Pašā augusta izskaņā Liepājas Olimpiskā centra arēnā notika Krastu mačs basketbolā. Šoreiz ar rezultātu 280:272 uzvaru svinēja Vecleipāja, tādējādi atdarot Tirdzniecības kanāla otrā krasta komandai par pāridarījumu pēr. Līdz ar to Liepājas Krastu maču kopvērtējums kļuvis neizšķirts – 1:1. Kopumā laukumā devās 16 komandu pārstāvji. Komandas bija tikpat raibas un dažādas, cik Liepājas sabiedrība. Mači norisinājās 2x10 min. formātā, bet starplaikos notika citas aktivitātes. Krastu mači Liepājā norisinājušies arī senākā pagātnē, bet pēc ilgāka pārtraukuma tie pilsētas sporta ēdienkartē atgriezās pēr.



16. oktobrī Liepājā, motoparkā "Lauma", notika Latvijas kausa izcīņas 4. posms cross country. Saulainā rudens diena bija piemērota sacensībām, trases segums – perfekts, dalībnieki – priecīgi. Sportistiem "Laumas" trase patīk, jo īpaši tās seguma dēļ – smiltis, izdzītās špūres. Jau pēc pirmajiem apliem trase kļuva arvien sarežģītāka, līdz ar to vērojamas aizraujošas cīņas līdz pat finiša karogam. Šajā posmā uz starta stājās 67 solo klašu dalībnieki un 13 kvadru braucēji.

Svarcelšanas atdzimšana

Svarcelšanas čempionātā "Liepājas Neptūns 2021", kas 11. septembrī notika sporta kluba "Power House" telpās, šī sporta veida cienītāji varēja patiesi priecāties, ka Liepājā atkal atgriezies svarcelšana. Savukārt 20. novembrī LOC arēnā norisinājās spēka un izturības sacensības "Liepāja Throwdown 2021", kurās piedalījās 79 sportisti no Baltijas valstīm. Kopumā tika pārstāvēti 19 sporta klubi. Šogad galveno balvu "Spēka kauss" izcīnīja sporta centrs "Jugla". Sacensību dienā tika noskaidroti uzvarētāji sešās kategorijās. Vērtēšanas kritēriji: uzdevumu izpildes ātrums, precizitāte un atlēta spēks.



Smilšu volejbolistu zieds
Liepājas vējā

Liepājas pludmales smiltis dzenāja ne tikai augusta vēja brāzmas, bet arī volejbolisti. Šeit pulcējās Latvijas pludmales volejbola zieds, tostarp arī Tokijas olimpisko spēļu dalībnieki Anastasija Kravčenoka un Edgars Točs, kuri gan finālposmā līdz godalgotajam trijniekam netika. Latvijas pludmales volejbola čempionāta finālposmā uzvaras laurus sieviešu sacensībās plūca Liene Šimkuse un Inese Jursone, bet vīru konkurencē godu pielaiķot Latvijas pludmales volejbola karaļu kroni nopelnīja U22 Eiropas vicečempioni Artūrs Rinkevičs un Ardis Daniels Bedrītis.

GODALGU SPĪDUMS liepājnieku vaigos

Liepājas sporta spēļu klubs vaigus pagājušajā gadā apmirdzēja godalgu spožums. Kaut arī prestižākās trofejas mūsējie un mūsējās neizcīnīja, pie medaļām tika kā sieviešu basketbola vienība, tā arī futbolisti un hokejisti, savukārt basketbolisti un florbolisti turpina strādāt ar jaunajiem talantiem un cerības saista ar panākumiem nākotnē.

► Andris Sudmalis



Mazs solis uz priekšu

Mārtiņš Ķigurs lielu daļu sezonas izlaida savainojuma dēļ, bet pēc atgriešanās laukumā uzspēdēja ne tikai "Liepājas", bet arī Latvijas izlases krekli.

"Paši sev varam likt vērtējumu "gandrīz labi". Katru gadu vēlamies spert soli uz priekšu, un virslīgas tabulā šo soli esam spēruši, izcīnot 3. vietu. Vēlējāties saglabāt savā īpašumā Latvijas kausu, taču piekāpāties finālā. Bija arī sekmīga Eirokaus sezonā. Izstājāties pēc cīņas ar spēcīgo Sofijas "CSKA". Palika gan arī neliels rūgtums, jo pēdējās spēles sērijā uzvarētāju liktenis bija pašu rokās, taču šo iespēju neizmantojām. Ceram, ka 2022. gadā spersim vēl vienu soli uz priekšu," teic futbola kluba "Liepāja" ģenerālmenežeris Dāvids Jansons.

Līdzīgi iepriekšējām sezonām arī pērnā gadu "Liepāja" aizvadīja

Neuēlas samierināties

Pie bronzas godalgām 2021. gadā tika arī hokeja klubs "Liepāja", kura valdes priekšsēdētājs Andrejs Žukovs saka: "Esam priecīgi, ka mums ir medaļas, ko godam nopelnījām, it sevišķi, ņemot vērā grūtos apstākļus, taču nevaram teikt, ka tās mūs ļoti sajūsmīna. Bronza nav mūsu spēļu griesti. "Liepāja" ir pelnījusi vairāk un var vairāk."

2021./2022. gada sezonu ledus lauvās sagaidīja ar samērā lielām izmaiņām. Vienības galvenā trenera amatā palika Normunds Sējējs, bet par vienu no viņa asistentiem kļuvis savulaik vēl "Liepājas metalurgā" spēlējušais Edgars Brancis.

Normunda Sējēja tiešie pienākumi saistās ne tikai ar virslīgas komandas vadīšanu, bet kādreizējais Rīgas "Dinamo" galvenais treneris un ģenerālmenežeris piesaistīts arī darbam ar sporta skolas audzēkņiem. A. Žukovs: "Viņi strādā kopā ar JAHL komandas treneri Edgaru Branci, bet tāpat pieskata arī U17 un U15 komandas. Jūtams, ka treneri dara komandas darbu."

Arī Liepāja saskārusies ar gados jauno hokejistu aizplūšanu uz ārzemēm, turklāt ir arī tādi jaunieši, kuri valsti pametuši kopā ar savu ģimeni, zina teikt A. Žukovs, skaidrojot, ka jaunieši izvēlas doties teju jebkur, kur iespējams tikt pie spēles laika, kas Latvijas jaunatnes hokejā pandēmijas apstākļos kļuvis par īstenu deficītu.

Virslīgas komandu vasarā pameta vairāki spēlētāji, bet sastāvu pastiprinājuši jaunienācēji, starp kuriem ir arī trīs leģionāri no Krievijas un Baltkrievijas, kas iepriekš nebija ierasta prakse Liepājas hokeja jaunāko laiku vēsturē.

Klubs jau tradicionāli veido saikni starp virslīgu un jauniešu hokeju, piesaistot meistarkomandai divas trīs maiņas no Jaunatnes

ierastajā režīmā. Vājjam sezonas sākumam sekoja galvenā trenera tradicionālā maiņa, snieguma un rezultātu uzlabošanās, kā arī iesaistīšanās cīņā par medaļām un Latvijas kausu.

Kluba pārstāvis šo tradīciju skaidro ar galvenā trenera lomu: "Kopš komandu vadīja Aleksandrs Starkovs, viņu parasti aizstāja speciālisti, kuri iepriekš lielākoties bija strādājuši par galvenā trenera palīgiem. Īstermiņā šie treneri mums palīdzēja, tomēr kluba darbs ir maratons, nevis sprints. Jāprot skrējienus analizēt. Iespējams, ka treneri kaut kur kļūdījās, grūti pateikt. Katrā ziņā tagad mums ir treneris Nebojša Vignevičs (serbu speciālistu februārī tomēr aizstāja baltkrievu treneris Kirils Aļševskis), kurš iepriekš sevi ir pierādījis labā līmenī Ungārijā, kur septiņus gadus vadīja vienu komandu. Ceru, ka nākamajā sezonā nebūs lielu kritumu un visa sezona būs stabila."

Kvalitatīvāko un produktīvāko futbolu "Liepāja" demonstrēja 2021. gada otrajā pusē, kad uz Latvijas izlasi regulāri tika saukts liepājnieku trio – Mārtiņš Ķigurs, Krišs Kārklīšs un Krišjānis Zviedris, bet Marko Simičs pārstāvēja Melnkalnes valsts vienību.

Tieši šo kvartetu arī var saukt par liepājnieku līderiem, spriež D. Jansons. Viņš turpina: "Marko Simičs ir viens no komandas stūrakmeņiem, kurš visu redz aizsardzībā. Krišjānis Zviedris kļuva par stabilu komandas pirmo vārtsargu, un visas sezonas garumā bija spēles, kurās viņš mums ļāva izcīnīt punktus. Prieks par Mārtiņu Ķiguru, kurš sevi labi apliecināja pēc traumas sadziedēšanas."

Pēdējos divos gados sportistiem neizbēgami nākas rēķināties ar pandēmijas ietekmi. Pret Liepājas futbolistiem tā teju divus gadus bija visai saudzīga, taču tieši 2021. gada izskaņā saslima vairāki futbolisti, vēl vairāki kluba pārstāvji kļuva par kontaktpersonām, un virslīgas pēdējās kārtās mūsējie knapi nokomplektēja sastāvu, lai aizvadītu čempionāta pēdējo kārtu.



Hokeja klubs "Liepāja" savu pirmo sezonu slavenā pašmāju speciālista Normunda Sējēja vadībā noslēdza virslīgas 3. vietā, ko jau tuvākajā laikā vēlas nomainīt pret virslīgas pjedestāla augstāko pakāpienu.

attīstības hokeja līgas.

Kluba mērķis būtiski nav mainījies – tas joprojām ir kāpt uz čempionu pjedestāla un celt virs galvas virslīgas uzvarētāju kausu.

Kluba vadītāju tandēms Andrejs Žukovs un Oskars Mors ar procesiem komandā un mikroklimatā ir apmierināti: "Treneru korpusu ir drusku vairāk norūpējies, bet tas ir normāli, ka treneri no savas puses labāk redz jautājumus, pie kuriem vairāk jāpiestrādā. Ir arī traumētie, bet hokejā bez traumām neiztikt. Viss notiek darba režīmā."



Sudraba lauves

Liepājas basketbola klubs, kura paspārnē darbojas gan vīriešu, gan sieviešu basketbola komandas, tradicionāli vispirms lepojas ar savu lauvēņu panākumiem. "2021. gadā mūsu meiteņu komanda atkal iekļuva [Latvijas līgas] finālā, bet jau citādā veidā nekā gadu iepriekš, kad 2. vietu mums piešķīra. Šoreiz fināls pirms fināla bija pusfināla cīņa pret "Latvijas Universitāti", kam meitenes bija zaudējušas sešas spēles pirms tam. Sieviešu basketbolā tā bija lielākā sensācija sezonā. Lai arī finālā neizdevās iekost "TTT Rīgai", ilgu laiku ritēja līdzvērtīga spēle un par sudraba medaļām ir gandarījums. Eiropas līgā bija ļoti labas spēles pret spēka ziņā iespaidīgām pretiniecēm. Neraugoties uz sāncensu pārspēku, izdevās nospēlēt ļoti kvalitatīvi, lai arī galotnēs zaudējām. Par to lielas uzslavas pelnījis gan komandas galvenais treneris Kaspars Mājenieks, gan spēlētājas," saka biedrības "Sporta klubs Liepājas basketbols" valdes loceklis Normunds Atvars. Viņš arī atgādina – spēles Eiropas līgā pret nomināli varenākām sāncensēm mūsējās izmanto kā platformu attīstībai.

Pēc ilgāka pārtraukuma cīņā par medaļām iesaistījās arī vīriešu basketbola komanda. Sērijā par bronzas medaļām gan notika tikai viena spēle, kurā lauvās piekāpās ogrēniešiem, jo mazo finālu pārtrauca "Ogres" basketbolistu saslimšana ar kovidu.

"Pēc zaudējuma strīdīgā galotnē braucot mājās no Ogres, visi kā viens pārliecināti runājām, ka Liepājā iesim pēc uzvaras, taču tas neizdevās, jo spēle mūsu laukumā nenotika," atceras viens no kluba vadītājiem.

Tāpat viņš norāda, ka 2020./2021. gada sezonā "Liepāja" reti zaudēja komandām, kas Latvijas-Igaunijas līgas kopvērtējumā atradās zemāk par mūsējiem. Šādu komandu gan bija maz, jo pandēmijas dēļ regulārajā turnīrā savā starpā spēlēja tikai vienas valsts klubi, un Latvijas ieskaitē startēja tikai sešas vienības, kuru konkurencē mūsējie ierindojās 4. vietā.

Lai arī izslēgšanas spēlēs savainojumu dēļ no ierindas izkrita

"Liepājas" līderi Renārs Birkāns un Zigmārs Raimo, abi atgriezās laukumā izšķirošajos brīžos. Gan spēlētāju atdeves, gan attieksmes un sasniegtā ziņā sezona vērtējama kā ļoti laba.

Līdzīgi kā Latvijas līgas bronzas sērijā, arī sezonā kopumā "Liepāja" bija vienīgā komanda, kas pārcelto spēļu sakarā cieta ne savas vainas dēļ. Proti, lauvu mačus atcēla sāncensu kovidā problēmu iespaidā, un tas nebija viegli, jo izjaucā ikdienas darba plānus.

Kaut arī komanda palika soļā attālumā no godalgām, 2021. gada sezonu ir pamats vērtēt pozitīvi. N. Atvars izceļ Artūra Visocka-Rubeņa vadītā treneru štāba darbu, kas vērtējams ne tikai no sportisko rezultātu puses: "Komanda tika izveidota faktiski no nulles. Tā bija ne tajā labākajā pozīcijā, jo iepriekš spēlētāji nāca un gāja, līdz ar to bija basketbolisti un aģenti, kuri uz mums raudzījās piesardzīgi. Taču treneru nostāja un komunikācija palīdzēja nokomplektēt komandu ar stabilu sastāvu. Mūsu vīzija bija un ir tāda, ka spēlēt gados jauni latviešu basketbolisti, kuriem tiek atvēlēts liels spēles laiks. Domāju, ka mūsu klubs atgrieza basketbolā daudzus jaunos spēlētājus."

Viens no A. Visocka-Rubeņa trumpjiem ir komunikācija ar spēlētājiem. "Viņš motivē spēlētājus ar slavenu cilvēku citātiem, sarunājas ar basketbolistiem, uzklausa un pieņem savu asistentu viedokļus. Tas pats sakāms par Liepājas sieviešu komandas jauno galveno treneri Rūdolfu Rožīti, kurš aizstāja fantastisku darbu Liepājā paveikušo Kasparu Mājenieku. Mūsu kluba treneri strādā saliedētā komandā. Asistenti palīdz būt labākiem gan galvenajiem treneriem, gan komandām. Iesaistot visus kluba cilvēkus, Artūrs prot paņemt visus resursus un pareizi tos izmantot. Treneru darbs vairāk ir nevis blāušana un pavēlēšana, bet motivēšana un iedvesmošana. Kļūdu gadījumā spēlētājus nevis rāj ar skarbiem vārdiem, bet izskaidro un pamato. Redzu, ka spēlētāji un spēlētājas kļūst aizvien labāki un labākas," uzsver N. Atvars.

būves "Kurši" faktiski līdz sezonas izskaņai tēmēja uz iekļūšanu izslēgšanas spēlēs, taču palika bez play-off mačiem. "Mums jātīcas uz iekļūšanu izslēgšanas spēlēs, tas ir mūsu iekšējais mērķis, jo nav vērts piedalīties virslīgā tikai piedalīšanās pēc. Tomēr objektīvi izsverot, mūsu komanda nav tā, kas pārliecināti iekļūst starp astoņām labākajām vienībām. Uz mērķi tiecamies un paturam to dzīvu, gribam katru gadu iekļūt play-off, bet šobrīd esam tur, kur esam," saka kluba vadītājs.

Aktuālajā sezonā liepājnieki ap gadu miju no pirmā astoņnieka atpalika pamatīgāk, tomēr negrasās novirzīties no uzņemta kursa – jauno spēlētāju attīstības. "Mūsu mērķis ir katram jaunajam spēlētājam dot iespēju spēlēt virslīgā un progresēt. Tas nes augļus, un domāju, ka tuvākajos gados ne viens vien liepājnieks piedalīsies pasaules florbola čempionātā," pauž N. Krūmiņš.

Kurss uz jaunajiem

"Gribētu teikt, ka 2021. bija super pielāgošanās un izaicinājumu gads gan virslīgas komandas, gan jaunatnes vienību treniņu un sacensību kontekstā. Esam priecīgi, ka gada nogalē atsākās jaunatnes čempionāts. Tas noteikti iezīmēs pozitīvu tendenci, jo jaunieši bez sacensībām bija dzīvojuši gandrīz divus gadus un šajā laikā bija ļoti noilgojušies pēc spēlēm," saka florbola kluba "Kurši" direktora pienākumu izpildītājs Normunds Krūmiņš.

"Kuršu" virslīgas komanda 2020./2021. gada sezonas izskaņā pabeidza ārkārtīgi intensīvu režīmu. Jau 2020. gads iezīmēja pārmaiņas kuršu nākotnes plānos, jo virslīgas vienību pamata vairāki pieredzējuši spēlētāji, kuru vietu lielākoties ieņēma gados vēl

ļoti jauni sportisti, kuriem tika dota iespēja apliecināt sevi šajā līmenī un sagatavoties pasaules U19 florbola čempionātam.

Tur "Kuršus" pārstāvēja četri spēlētāji – Ralfs Polis, Gustavs Griežītis, Sandis Lēvalds un Mārtiņš Puķīte. Trīs no viņiem Liepājas klubā turpina strauju karjeras augšupeju un aizvien vairāk piesaka sevi kā komandas līderi, bet M. Puķīte ir sācis studijas Rīgā, tādēļ florbola gaitas ir iepauzētas, atklāj N. Krūmiņš.

Savukārt gada nogalē savā nu jau kārtējā pasaules čempionātā pieaugušajiem piedalījās Liepājas kluba spēlētājs galvenais treneris Toms Akmenlauks.

Savā pirmajā gadā pēc vīrienīgās pār-

Sporta organizācijas saskata iespējas

2021. gada sporta sacensību un pasākumu līdzfinansēšanai Liepājā pilnībā vai daļēji atbalstīti 58 projekti par kopējo summu 361 557 eiro. Atbalstu saņēma gan tradicionālie sporta pasākumi un sacensības, piemēram, basketbolā, hokejā, futbolā, volejbolā, sporta dejās, novusā, riteņbraukšanā, vieglatlētikā utt., gan vairākos citos sporta veidos, piemēram, olimpiskajā svarcelšanā, badmintonā, motokrosā, tādējādi palielinot Liepājas sporta dzīves daudzveidību.

Liepājas Sporta pārvaldes pārstāvis Mārtiņš Kirma skaidro, ka iepriekšējos trīs gados tiešsaistē Liepājas pašvaldības mājaslapā liepaja.lv tika apkopoti visi Liepājas sporta sacensību līdzfinansējuma pieteikumi, bet, stājoties spēkā dotāciju nolikums, ikviens Liepājas sporta organizācija neatkarīgi no nepieciešamā atbalsta apmēra līdzīgi varēja iesniegt arī pieteikumu dotācijas saņemšanai.

M. Kirma uzsver, ka arī 2022. gadā ne vēlāk kā no 6. septembra līdz 6. oktobrim tiks uzsākta projektu pieteikumu pieņemšana.

Pieejamie atbalsta veidi sporta organizācijām 2023. gadā nosacīti iedalāmi divos virzienos. Pirmais ir atbalsts sporta sacensību un pasākumu projektiem. "Līdzfinansēšanas mērķis ir veicināt sporta norišu daudzveidību, kvalitāti un sabiedrisko atpazīstamību, kā arī pašvaldības piešķirtā finansējuma ekonomisku un racionālu izlietošanu," teikts nolikumā.

Sporta organizācijas pārstāvis par katru plānoto projektu iesniedz atsevišķu pieteikumu. Projekti īstenojami Liepājas pilsētas administratīvajā teritorijā vai ieguvējiem no projekta rezultātiem jābūt Liepājas pilsētas iedzīvotājiem. Otrs virziens ir dotāciju piešķiršana. To mērķis ir veicināt veselīgu dzīvesveidu un sporta attīstību Liepājas

Arī pērn Liepājas sporta organizācijas tika aicinātas elektroniski aizpildīt vienu vai vairākus pieteikumus, lai saņemtu atbalstu no pašvaldības dažādām sporta iecerēm nākamajā kalendārā gadā.

UZZIŅAI

Papildu informācija par atbalsta piešķiršanas nosacījumiem, iesniegšanu un vērtēšanas kārtību pieejama pašvaldības mājaslapas liepaja.lv sadaļā "Sports", apakšsadaļā "Atbalsts sporta organizācijām".

administratīvajā teritorijā, sekmēt sporta organizāciju veidošanos un darbību, finansēt atbalstīt Liepājas pilsētas sporta organizācijas, to pārstāvētās komandas un individuālos sportistus. Sporta organizācija dotācijas saņemšanai var iesniegt tikai vienu pieteikumu.

"Sporta organizācijas var iesniegt pieteikumus un vienlaikus pretendēt gan uz pašvaldības atbalstu sporta projektu līdzfinansējumam, gan uz dotāciju sporta organizāciju darbības pilnveidošanai," skaidro M. Kirma.

Sacensību organizēšana ir ilgs un darbietilpīgs process



Kluba "Power House Liepāja" vadītājs, sacensību "Liepāja Throwdown" organizators un aktīvs sportists Jānis Putra norāda, ka **pakāpeniski sports atgriežas ierastajā ritmā, zāles tiek piepildītas iepriekšējā kapacitātē un sacensības turpmāk varēs norisināties bez ierobežojumiem.**

Jānis jau pēc pirmajiem treniņiem krosfitā pats nolēma aktīvi iesaistīties Liepājas krosfita dzīves veidošanā, tādēļ, braucot uz sacensībām, ne tikai centās sasniegt maksimumu, bet arī mācījās, vēroja citu klubu darbību, smēlās ziņāšanas par maču organizēšanu. Liekot lietā apgūtās prasmes, tika sarīkotas starptautiskas sacensības "Liepāja Throwdown", kuras nu jau ieņemušas stabili vietu Latvijas krosfita dzīvē. Vēl klubs organizē sacensības "Gym Battle", bet tās ir mazākas un paredzētas vietējai auditorijai.

Kopumā Latvijā norisinās četras lielāka mēroga sacensības, kas ir pilnīgi pietiekams skaits, un Liepājas mači ir kā noslēdzošais jeb fināla posms. Jānis norāda, ka viņa organizatoriskās prasmes un padoms noder arī sacensību organizēšanā Ventspilī. Liepājnieki kaimiņiem palīdz ar tiesāšanu un inventāru. J. Putra gan norāda, ka gadījumā, ja kāds no sportistiem uzskata, ka sacensību skaits Latvijā nav pietiekams, viņš var doties uz Eiropu un piepildīt tur savas sportiskās ambīcijas.

Turnīrā "Liepāja Throwdown", ko atbalsta arī pašvaldība, var piedalīties jebkurš interesents, gan ar noteikumu, ka sportistam veiksmīgi jāpārvar kvalifikācija. Bez pašmāju krosfita pārstāvjiem regulāri viesi pie mums ir Lietuvas, Igaunijas, Polijas un Vācijas sportisti. Ir iecere ar laiku uzaicināt arī spēcīgākos skandināvu atlētus, bet Jānis norāda, ka tad ir krietni jāpalielina balvu fonds. Ir nosprausts arī ilgtermiņa mērķis – turnīram "Liepāja Throwdown" jākļūst par ikgadējām, starptautiskām, augsta līmeņa sacensībām. Jānis pastāsta, ka, lai sarīkotu kvalitatīvas sacensības, organizatoriskais darbs jāsāk aptuveni desmit mēnešus iepriekš. Šogad paredzēts, ka "Liepāja Throwdown" notiks oktobrī – pirmo reizi divas dienas, un jau janvārī organizatori, kas pamatā ir četru cilvēku komanda, sanāca kopā, uzsākot gatavošanās ciklu. Vēlāk dažādos palīgdarbos jau piedalās krietni lielāks organizatoru kolektīvs. Piemēram, pērn viens no lielākajiem izaicinājumiem bija nodrošināt kvalitatīvu tiešraidī, piesaistot vairākus zinošus komentētājus. Pie pēdējo maču grūtībām J. Putra min arī Covid-19 protokola ievērošanu. Tomēr tie liepājniekiem ir būtiska priekšrocība pateicoties tam, ka LOC komplekss ir piemērots lielu sacensību rīkošanai, jo te visa infrastruktūra ir vienuviet, zāle ir plaša un sportistiem un skatītājiem ir komfortabli baudīt mačus. Protams, organizatoriem neatņemams palīgs ir Liepājas Sporta pārvalde, kā arī talkā nāk vairāki atbalstītāji, kuri palīdz ar inventāru, sporta uzturu, dzērieniem u.tml.

Liepājas sporta sacensību kalendārā nu jau stabili vietu ieņēmuši arī badmintonu turnīri. Treneris un turnīru rīkotājs, joprojām arī aktīvs sportists Aigars Brečs uzskata, ka **sacensību organizēšanas ziņā Liepājas badmintonu saime pēdējo desmit gadu laikā ir krietni augusi.**

Vairākas sacensības kļuvušas par ikgadēju tradīciju, un ar šiem mačiem rēķinās gan Latvijas, gan tuvāko kaimiņvalstu badmintonisti. Līdz pandēmijai sezonā tika sarīkoti trīs starptautiski turnīri, martā – "Liepāja Junior Open", maijā – Liepājas atklātais čempionāts, novembrī – "Liepājas cerība", kā arī viens nacionālā turnīra posms, "Megogo" tūres sacensības senioriem "Liepājas vasara" jūlijā. Turnīru rīkotājs palepojas, ka 2021. gada nogalē pirmo reizi pilsētas badmintonu vēsturē norisinājās līdz šim vērienīgākais turnīrs Kurzēmē "Baltic Youth Championship 2021", kas ir iekļauts arī pasaules badmintonu kalendārā.

Uz turnīriem tiek aicināti Latvijas un tuvāko ārzemju spēlētāji atbilstoši vecuma un meistarības grupām. Aigars uzsver, ka aktīvākie ir kaimiņi no Lietuvas, bet ir bijuši spēlētāji arī no Krievijas, Zviedrijas, Anglijas un Indijas.

Arī Aigaram gatavošanās turnīriem parasti sākas jau gadu iepriekš, iesniedzot projektu pieteikumus Liepājas pilsētas izsludinātajam sporta sacensību un pasākumu līdzfinansēšanas atbalstam. Un vismaz mēnesi iepriekš ir jāsarunā zāle un jāizveido nolikums, tad tas jāpublicē Latvijas Badmintonu federācijas kalendārā, kam seko aktīva sarakste ar potenciālajiem dalībniekiem – spēlētājiem, klubiem un treneriem. Nedēļu pirms turnīra ir jābūt skaidrībai par iespējamo dalībnieku skaitu, to vecumu un meistarības līmeni, bet dažas dienas pirms pašām sacensībām vietnē tournamentsoftware.com tiek publicēts spēļu saraksts. Tabulu sastādīšana ir gana piņķerīgs, ilgs un ļoti atbildīgs darbs, jo visam ir jāatbilst nolikumam, LBF noteikumiem un reitingam. Tāpat viessportistiem jāorganizē naktsmājas un ēdināšana, zālē jāuzstāda laukums, tiesnešu, apskanošanas un mačkontroles aprikojums. Aigars ar gandarījumu stāsta, ka šajos darbos labprāt palīdz Liepājas badmintonisti – gan bērni, gan pieaugušie, un par to viņiem vēlreiz pienākoties pateicība. Jo arī pēc sacensībām darbs uzreiz nebeidzas. Līdz šim lieli sarežģījumi nav bijuši, bet sacensību norisē jābūt gatavam uz visu, piemēram, ja pēkšņi kāds no dalībniekiem neierodas. Ir nācies gan meklēt sportistiem jaunus dubultspēļu partnerus, gan pēdējā brīdī mainīt spēļu grafiku, bet ar labu komandu arī to var sekmīgi izdarīt.

► Jānis Mandeiks



PROJEKTI

Tuvākajos gados īstenojamās ieceres sporta infrastruktūras sakārtošanai Liepājā



Pilnībā pārbūvēts stadiona "Daugava" futbola laukuma un vieglatlētikas segums. Izmaksas – vismaz 650 435 eiro.



Minigolfa laukuma izveide Zirgu salā. Izmaksas – vismaz 50 000 eiro.



Jauna loka šaušanas centra izveide un iekārtošana Zirgu salā. Izmaksas – vismaz 50 000 eiro.



Skeitparka paplašināšana un modernizēšana Jūrmalas parkā. Izmaksas – vismaz 100 000 eiro.



Uzbūvēta slēgta futbola halle stadionā "Olimpija", lai nodrošinātu atbilstošus treniņu apstākļus ziemā Liepājas Futbola skolas audzēkņiem. Izmaksas – vismaz 8 000 000 eiro.



Izveidota patstāvīga slaloma airēšanas bāzes vieta ūdenskrātuvē pie stadiona "Olimpija". Izmaksas – vismaz 10 000 eiro.



Tehniski nefunkcionējoša seguma maiņa, drenāžas sistēmas atjaunošana un žogu pārbūve tenisa kortos Jūrmalas parkā. Izmaksas – vismaz 120 000 eiro.



Pie Atteku salas vai Zirgu salas iekārtota vieta ar stacionāru konteineru tipa māju SUP skolas darbības nodrošināšanai. Izmaksas – vismaz 10 000 eiro.

Kustībā veselībai un endorfīnu laimei

Stāstu par liepājnieku Pēteri Valdmani, iespējams, varētu sākt šādi: **“Vienam tēvam bija trīs dēli. Vecāko sauca Pēteris. Kādu dienu viņš kļuva par čempionu augstlēkšanā.”**



– 1991. gada 3. aprīlī laikraksts “Kurzes Vārds” raksta: “Liepājā atkal ir sporta manēža. Notika tās atklāšana. Manēžas pirmrekordus sasniedza vieglatlēti. Pagaidām tikai 60 metru skrējienā. Puišiem šajā godā pirmais tika P. Valdmanis – 7,34.” Atceries šo reizi?

– 60 metros? 7,34 es tagad nevarētu noskriet nekādīgi. Gan jau es tur *nozagu* startu, jo nevaru iedomāties, kā es varēju novinnēt toreiz tos *čalus*, ar kuriem kopā trenējāmies.

– **Paga, paga, “dažas minūtes vēlāk otrajā skrējienā to uzlaboja E. Jereminovičs – 7,28”.**

– Ā... Tāpēc es domāju! Sāku atcerēties... Diezin vai bija manēžas, tā pūšļa, atklāšana. Kaut ko toreiz restaurēja. Man liekas, ka būvēja skrejceļiņu, tās virāžas, pielāgojot sporta sektoriem.

– **Te, lūk, atbilde uz tavu nosodošo skatītienu, kad nosaucu tevi par veterānu. Tas notika pirms vairāk nekā 30 gadiem. Cik aktīvs esi pēdējos gados?**

– Es jau no tā sporta nekur prom netieku. Bet bija tāds 10 gadu ilgs pārtraukums. Tad sports tā kā beidzās, nāca ģimene, bērni, bizness...

– **Vai tas bija aptuveni pirms 20 gadiem, kad es tevi šajās telpās intervēju. Tavš datorcentrs tikko bija pārcēlies uz Pasta ielu?**

– Jā, tas bija aptuveni ap to laiku. Tie pirmie biznesa gadi jau bija baigi grūtie. Bija jāizsitas reāli no nulles, reizēm nācās strādāt nevis astoņas, bet arī astoņpadsmit stundas.

– **Kā atgriezies ierindā?**

– Svārs nāca klāt. Sāku justies ne savā ādā, neesmu pieradis būt virs simta. Trakākajā brīdī bija 110... Vienu dienu sēdēju ar savu dzīvsvāru un domāju: ja šādā tempā esmu jau ticis tik tālu, tad trijos gados ar savu augumu sasniegšu 150... Nolēmu, ka tā tas nevar turpināties, paskatos spogulī un redzu, ka nekas skaists tur vairs nav... Vienā dienā nolēmu, ka rītos sāksu skriet. Sākumā bija grūti – noskrienu kilometru, sāk sāpēt visas malas. Tagad tas liekas smieklīgi. Tad sekoja trīs, tad pieci, tad jau starp pieciem un desmit kilometriem skrēju katru dienu, vai arī bija putenis vai saule. Sieva teica: traks!

– **Cik ātri nometi svaru, un kā mainījās tavas turpmākās sajūtas un vajadzības?**

– Svaru ātri dabūju nost līdz simtam, kļuva nedaudz sportiskāks un sāku domāt, kā sevi vairāk izklaidēt. Tad jau varēju ar *čaliem* aiziet *basīti* uzspēlēt, aizgāju otrreiz sportā amatieru līmenī – vairāk savai veselībai, nevis rezultātiem.

– **Bet nonāci taču atkal pie rezultātiem?**

– Gribot negribot atkal piezagās... Vieglatlētikai Liepājā uztaisīja modernu

VIZĪTKARTE

Pēteris Valdmanis

■ Dzimis 1974. gadā.

■ Latvijas čempions augstlēkšanā: stadionā – 1995., 1997., 1998. gadā (attiecīgi 2,19 m, 2,12 m, 2,09 m); telpās – 1996., 1997., 1998. gadā (2,16 m, 2,13 m, 2,12 m).

■ Pasaules čempions senioriem telpās 2014. gadā (1,99 m), vicečempions – 2016., 2017., 2018. gadā (1,96 m, 1,95 m, 1,98 m).

■ SIA “LDC datortehnika” īpašnieks.

■ Mamma Ruta, tēvs Andris – bijušie vieglatlēti.

■ Sieva Ieva – orientēšanās sports.

■ Bērni: Ģirts (23) – vieglatlētika (sprints, tāllēkšana), Anna (21) – vieglatlētika (800 m), Elza (12) – vieglatlētika (200 m), Marta (10) – vieglatlētika, Valters (7) – teniss.

stadionu. Tādu stadionu, kādu savā aktīvajā sportista mūžā pat redzējis nebiju! Nu, redzējis biju, bet stipri nolietotus. Nodomāju: stadionā ir atklāšanas mači, ei, tajos ir jāno-startē! Vinnēju.

– **Augstlēkšanā?**

– Es neko citu nemāku.

– **Barjeras taču arī agrāk skrēji?**

– 40 gados skriet barjeras, man liekas, baigi grūti. Cits varbūt teiktu, ka savukārt augstlēkšana ir grūta 40 gados, patiesībā jau abi veidi ir diezgan tehniski.

– **Tagad vari uzlēkt 1,95?**

– Pirms diviem gadiem lēcu 1,98. Vai šodien? Nezinu, var jau būt, ka šodien nē... Uz tiem gandrīz diviem metriem ļoti jāsaņem. Parasti uz to izšķiros lēkt reizi gadā vidēji. Tas vairs nav tik vienkārši, ir vesels sagatavošanās process. Bet Latvijas līmenī tādu, kas vispār lec divus metrus šobrīd, nav daudz. Kāpēc, es nezinu. Beidzot ir manēžas, stadioni, sektori. Mums savulaik, lai sāktu vispār lēkt, vienu stundu bija jāstiep āra matračī no stadiona tuneļa. Uzliec savu sektoru, vari sākt. Pēc tam atkal viss jānes atpakaļ.

– **Liepājā drīz būs labas bāzes lielākajai daļai sporta veidu, ar kuriem pie mums nodarbojas. Kur augstvērtīgi rezultāti?**

– Ir grūti motivēt bērnus sportam, jo visi skatās caur popularitātes un finanšu prizmu. Kaut gan... Kur Liepājā ir basketbolisti pēc Porziņģa buma?

– **Vai šodien piedalies sacensībās?**

– Teorētiski, jā, bet praktiski sacikstes visu laiku pandēmijas dēļ tiek atliktas. Es katru gadu gatavojos, tas notur līmenī.

– **Pēc zelta pasaules čempionātā senioriem tev sekoja trīs sudrabotas sezonas. Bet – 2019. gadā, kad pandēmijas vēl nebija?**

– Aizbraucu uz Poliju un dabūju nullīti... Es biju tā pārgatavojies, ka pārdegu... Nezinu, kas notika. Sajūtas bija tādas, ka esmu visu laiku labākajā sportiskajā formā. Pēkšņi kājas sāka ļimt, un nekas nesanāk...

– **Kas tev ir sports?**

– Atpūta. Tās ir divas stundas dienā, kad tu nedomā par darbu. Agrāk, pirms trīs, četriem gadiem, es sportoju viens, gāju as-



Kādās no pašmāju sacensībām – dzimtās Liepājas “Daugavas” stadionā.

toņos no rīta, savā prātā kaut ko paštukoju. Tagad man ir kompānija – sieva, brālis Kārlis ar sievu. Savai veselībai, lai justos labāk. Četratā tās ir arī sarunas par citādākām tēmām nekā varbūt ikdienā.

– **Sportošana pārvērtusies par dzīvesveidu.**

– Tā ir sanācis. Nav jau tikai vieglatlētika. Nav jau obligāti jāskrien vai jālec. Vasarā ejam orientēties pa mežiem. Pavīlkāmies pandēmijā. Pērn Liepājas orientēšanās klubs “DR-Krasts” bija uztaisījis Karostā orientēšanās pasākumu. Devāmies kopā ar bērniem. Iegājām azartā. Aizbraucām uz vieniem mačiem – palikām pēdējie... Loģiski, tev iedod karti, tu ieskrien mežā un nesaproti, kur jājož, kas jāmeklē... Vēlāk jau sākām sirsnīgi skriet. Piedalījāmies Liepājas čempionātā. Nebūt ne pēdējie bijām.

– **Šī atkarība laikam ir daudz labāka par citām atkarībām?**

– Tā ir ķīmiska atkarība no endorfiniem, kas izdalās sportošanas laikā un pēc tam. Tā ir tā patīkamā sajūta.

– **Vai vari savā maizes darbā datorcentrā savilkt paralēles ar sportu?**

– Nē, tieši pretēji. Datoristi ir ļoti sēdoši un pilnībā nesportiski cilvēki. Pat sēdēšana pie datora nāk par sliktu manai vēlmei sportot.

– **Bet sportiskais azarts menedžmentā tavā uzņēmumā?**

– O, jā! Man sieva teica, ka man noteikti nebūtu tik labi veicies biznesā, ja es nebūtu gājis cauri sportam. Sports disciplinē, un tas palīdz. Ja vajag, dažkārt jānāk pa nakti un jāizdara. Sportā jau ir tāpat.

– **Abi tavi brāļi – Juris un Kārlis – arī ir sportojuši.**

– Kārlis, kā jau sacīju, nāk kompānijā sportot. Jurim Jelgavā tā nesanāk. Viņš gan ar orientēšanās sportu sāka vēl agrāk par mums. Viņš ik pa laikam kaut kur aizbrauc paskriet pa mežiem. Tā ka, ja pienāk kāds 18. novembra skrējien, tad mums trijātā pa Liepāju izskriet nav problēmu.

– **Tas sportiskais gēns taču jums no vecākiem?**

– Abi divi bija sportisti. Mammai, piemēram, joprojām pieder Liepājas re-

kords 100 metros – 12,0 (1966. gada 23. jūlijā – pirms vairāk nekā 55 gadiem!). Es domāju, tas vēl ilgi paliks. No tēva vienmēr bija uzstādījums: vienalga, ar kuru sporta veidu mēs, brāļi, nodarbojamies, bet ar kādu jānodarbojas obligāti! Kad tēvam teicu, ka tas varētu būt motokross, viņš nebija sajūsmā un atbildēja, ka tomēr domājis kādu nopietnu sporta veidu, “nevis ar mopēdu skraidīsi pa sētu”.

– **Tev pašam piecas atvases. Ko māci saviem bērniem? Ko tu gribētu iemācīt?**

– Nezinu... Esi labs cilvēks! Bet disciplīna vienmēr ir bijusi svarīga lieta. Tu nevari nedarīt neko. Nevari atnākt mājās no skolas un slinkot. Vai nu spēlē klavieres, vai sporto, vai labāk abi kopā. Nevar sēdēt pie datora un spēlēt datorspēles. Kādā brīdī brīvlaikā – jā, bet – ne principā...

– **Trīs jaunākie iet skolā. Tas nozīmē, ka vecāki pēc pilnas programmas ir iesaistīti pandēmijas ēras attālinātajās mācībās?**

– Tas sievai vairāk ir pārbaudījums. Ieva jau man saka: “Tu ej atpūsties uz darbu, bet man te vienai ar visu to jātiek galā...” Lai arī esmu datorspeciālists, kā likums, kad vajadzīgs zoom, viens dators klāt neslēdzas, tad atkal kaut kur *wifi* ir pazudis, tad *web* kamera izslēgusies...

– **...tas ir kā stāstā par kurpnieku un viņa korpēm...**

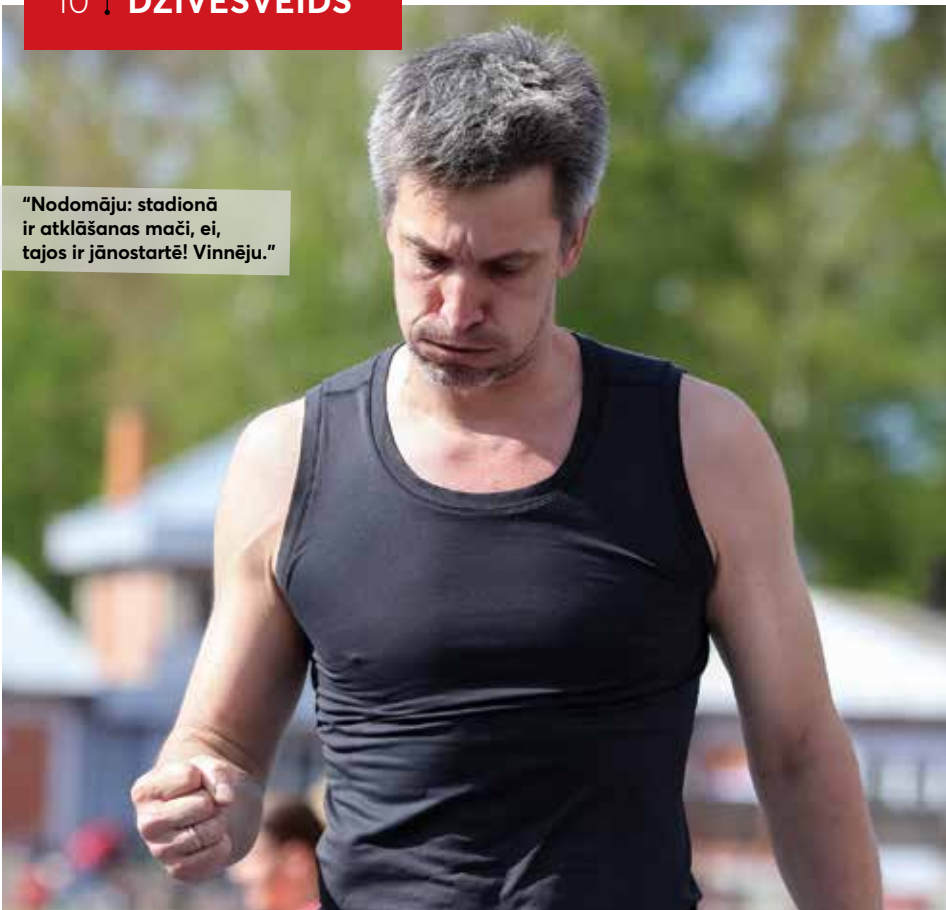
– ...tieši tā!

– **Kas tev ir Liepāja? Vai neesi domājis kādreiz mainīt dzīvesvietu?**

– Esmu jau mainījis. Nodzīvoju Rīgā divus gadus pēc studijām, turpināju strādāt, pirms atgriezos. Profesijā ievirzi sāku Rīgā, bet sapratu, ka galvaspilsēta nepavisam nepatīk kā vieta, kur dzīvot. Par skaļu, par lielu. Ja esi liepājnieks, tad ir grūti mainīt dzīvesvietu. Liepāja ir ideāls variants izmēru, miera un tajā pašā laikā arī biznesa ziņā. Arī ģimenēm – tādas iespējas, kādas ir bērniem sportā un, piemēram, mūzikas jomā...

– **Ja runājam par sportiskām nodarbēm, tu taču savulaik esi aizrāvēs arī ar auto braukšanu?**

"Nodomāju: stadionā ir atklāšanas mači, ei, tajos ir jānostartē! Vinnēju."



→ 9. lpp.

– Tolaik tas saucās minirallijs. Attīstījās līdz nopietnām mašīnām ar rāmjiem, homologācijām, ekipējumu. Ar katru gadu kļuva nopietnāks arī no drošības viedokļa, līdz ar to – dārgāks.

– **Apmeklē rallijsacīkstes kā skatītājs? Tagad Eiropas čempionāts pie mums notiek, briest WRC posms.**

– Sākumā, jā. Bet nevaru ralliju skatīties, man reāli paliek bail. Nezinu, vai tā ir daudziem braucējiem. Es arī tāpēc pēc četriem pieciem gadiem to braukšanu atmetu. Visu laiku jau tu ej uz to riska robežu. Man tas bija par grūtu. Ja tev ir divi, trīs un jau pieci bērni, aizdomājies, vai tiešām riskēt tik daudz. Nācās redzēt arī traģiskus gadījumus ar liepājniekiem... Ātrumposmus televīzijā, kur rāda no *on board* kameras, varu izturēt kādas desmit sekundes, tad slēdzu ārā, jo man ir bail viņu vietā. No malas es varu skatīties, bet no iekšpuses kameras skata – nē.

– **Tevi var redzēt sēžam pie stūres gan zvēriģi ēdelīgā un gaisu piesārņojošā 1978. gada "Chevrolet Camaro", gan ekoloģiskā elektroauto?**

– Ha, ha! Abas galējības. Ar *kamaro* šad tad vasarā izlaižu, gadā izbraucu tikai kādu vienu, divas bākas. Un tas notiek ļoti ātri, jo

patērīnš ir 30 litri uz 100 kilometriem. Vispār esmu baigais zaļās domāšanas fans. Biju viens no pirmajiem Liepājā, kas savu kantori aprīkoju ar LED gaismām. Toreiz gan tās maksāja bargu naudu, bet man vajadzēja saprast, kā tas darbosies. Viens no pirmajiem mājā uz jumta saliku saules baterijas, jo gribēju izpētīt, kā tas iespaidos manu dzīvi. Elektroauto tam bija loģisks turpinājums. Man tīri tehnoloģiski patīk, cik daudzas lietas ir atrisinātas ar elektropiedziņas palīdzību, kuras līdz tam nevarēja atrisināt ar iekšdedzes dzinēju.

– **Pasenajā intervijā tev uzdevu jautā-**

jumu, kā redzi savas vecumdienas? Neatceros precīzu atbildi, bet, man šķiet, sacīji, ka noteikti neredzi sevi ietinušos pledā, sēžot atpūtas krēslā un rāmi raugoties jūras viļņos... Neesi mainījis domas?

– Tagad es šaubos, vai tas būs *mocis*, ar kuru braukšu, bet mierīgi nosēdēt ilgi es nespēju. Tā noteikti būs kaut kāda aktivitāte. Ik pa laikam saslimstu ar kaut ko jaunu. Tagad mēs ar sievu esam pārņemti ar pārgājienu takām. Ja kāds pirms pieciem gadiem būtu teicis, ka es saslimšu ar pārgājienu takām, būtu smējies, jo nekas taču divvaināks nevar būt par tiem vāciešiem, kas šortiņos soļo 15 kilometrus... Kad pirms braukšanas uz Kipru prasījām Kraftu ģimenei, ko tajā zemē vajadzētu redzēt, viņi sacīja, ka tur ir skais-tas pārgājienu trases. Biju skeptisks: kādas pārgājienu trases!? Pirmajā trasē tiku tikai līdz pusei, un viss, slims ar to! Kopš tā brīža jebkurš ceļojums mums notiek tā: ierodamies apmešanās vietā, somas noņemam, un aidā uz taku kalnos! Kalni aizrauj. Vakarā pārguruši atpakaļ. Ceļošanas paradumi mums ir radikāli mainījušies.

– **Nu, kā tad tā? Kur rāms baseiniņš? Miers?**

– Reiz sieva pirms gadiem desmit nopirka ceļojumu uz Turciju. Kā klasiskais austrumeiropietis sēdēju *all included* (viss iekļauts) teritorijā, tādā "bērnudārziņā ar žodziņu", Dieva dēļ neej ārā, jo tur bīstami... Sēdi baseinā, tev piens ēdienu, dzērienu... Sa-pratu, ka es šādi negribu vairs nekad mūžā! Man tā nepatika, skaitīju dienas, kad tikšu ārā no šī ārprāta. Pirmajā dienā sameklēju, kur ir tuvākā svaru zāle, un gāju uz turieni. Neesmu svaru zāles fans, bet tas bija labāk...

– ...

► Ints Grasis



Kopā ar sievu levu, uzkāpjot Etnā 2021. gada novembrī. "Trīs tūkstoši – nav tik traki, tikai nenormāli ass vējš," saka Pēteris.

Par uzvarām jāmaksā ar smagu darbu

"Mēs katrs iekšēji apzināmies savas stiprās un vājās puses. Jau bērnībā jutu, ka esmu spēcīgāks un atlētiskāks nekā citi mani vienaudži. Mācībās teicamnieks nebiju, bet sporta stundās vienmēr vēlējos sevi pierādīt, tiekties uz augstākiem rezultātiem. Ticu, ka katram cilvēkam ir dots kāds talants, kas jāattīsta, taču ne visiem tas izdodas. Sirdī zināju, ka sports ir mans," savus pirmos soļus ceļā uz sportista karjeru iezīmē pieredzējušais kikbokseris, liepājnieks KRISTAPS ZĪLE.

nodarbojies ar boksu un tālajā 1930. gadā bijis Liepājas čempions. Opis nesen parādīja atrasto medaļu. Izrādās, ka saikne ar cīņas sportu mūsu ģimenei tomēr ir. Varbūt talantu esmu mantojis no viņa."

Kikboksam Kristaps pievērsies teju pirms 20 gadiem, un viņa ceļš uz panākumiem nav bijis rozēmkaisīts. "No malas var likties, ka dzīvoju vieglu dzīvi. Daudzi nemaz nenojauš, kam man ir bijis jāiziet cauri, lai gūtu panākumus, cik daudz spēka, laika, enerģijas un finanšu tas no manis ir prasījis," komentē liepājnieks.

VIENA CĪŅA PRASA MĒNEŠUS

Paralēli sportam Kristaps praktiski vienmēr ir strādājis algotu darbu, lai varētu trenēties un doties uz čempionātiem. Dalību cīņās viņš bieži apmaksājis no personīgajiem līdzekļiem. Lai arī grūti strādājis, viņam vienmēr bijis svarīgi neizlaist nevienu treniņu. Kikbokseris stāsta: "Kad tu pēc smagas darba dienas dodies uz treniņu zinot, ka beigās negaida nekāda lielā nauda, parādās patiesais gribasspēks un atziņa, ka tas ir tavs dzīvesveids, un tad tu pilnībā izbaudi to, ko dari. Neatkarīgi no tā, kāds bijis mans ceļš, esmu dzīvojis ar savu sapni. Pierādīju, ka kikbokseris no mazas pilsētas var ceļot pa pasauli un cīnīties," palepojas Kristaps. Liepājnieks atzīst, ka, lai kikboksā izsistos, jābūt labai komandai un tās viņam pietrūkst. "Taču esmu ieguvis ļoti daudz kontaktu. Esmu pateicīgs, ka man bijusi iespēja startēt tādos šovos, par kādiem daudzi pat nenojauš."

Optimālais laiks, kāds Kristapam nepieciešams, lai sagatavotos nozīmīgām cīņām, ir vairāki mēneši.

NEKAS NAV NEJAUŠI

Patlaban Kristaps uzturas Norvēģijas galvaspilsētā Oslo, kur paralēli sportiskām gaitām strādā celtniecībā, bet atzīst, ka jau vasarā plāno atgriezties dzimtajā pilsētā, un piebilst, ka šī ir foršākā vieta, kur dzīvot. "Liepāja vasarā ir mazā paradīze zemes virsū, šeit ir labākā vieta, kur būt un trenēties," viņš komplimentē, neslēpjot, ka ik pa laikam tomēr cenšas kādu laiku pavadīt ārzemēs, lai iepazītu citas vietas un to kultūru. Līdz šim sportists paspējis padzīvot Norvēģijā, Nīderlandē, Anglijā un Spānijā.

Bet stāstu par savu ceļu sportā Kristaps sāk ar atmiņām par to, kā 12 gadu vecumā viņš nokļuvis Jaunsardzē, kur divas reizes nedēļā notikušas paš aizsardzības nodarbības. Tajās mācīti arī cīņas elementi un tehnika. Vēlāk, pusaudža gados, draugu mudināts, viņš nolēmis izmēģināt spēkus boksā. "Ja nemaldos, Ventspilī aizvadīju pat vienu cīņu, ko zaudēju. Atceros, ka bija divi raundi, katrs pusotru minūti garš. Tas ir ļoti mazs laiks, bet biju nenormāli pārguris. Tikai izejot ringā, tu saproti, ko tas no tevis prasa. Aptuveni pusgadu trenējos, bet pēc vasaras brīvlaika vairs neatgriezās," atminas liepājnieks. Pie

viņa nejauši palikuši sporta kluba boksa cimdi, tos bijis bail nest atpakaļ. Tālais sportista ceļš, ne bez draugu padomiem, aizvedis uz kikboksa klubu "K Sports". "Toreiz treniņos savā starpā *sparingojām*, tāpēc katru reizi bija satraukums, jo nevarēja zināt, ar ko saliks pāri. Vienmēr bija jābūt labā formā, un tas man deva motivāciju," sportists atceras.

Kad jau bijuši pirmie panākumi, sapratīs, ka profesionālā līmenī Liepājā viņam tādu izaugsmes iespēju, kādas gribētos, nebūs, tāpēc nolēmis doties uz Nīderlandi. "Man vienkārši vairs nebija interesanti, nebija ar ko sacensties," Kristaps stāsta. Pēc pārcelšanās uz Nīderlandi liepājnieks sācis sportot klubā, kur treneris saskatījis puīša potenciālu, un drīz Kristaps jau varēja startēt tā brīža lielākajā profesionālā kikboksa organizācijā "Glory Kickboxing" un kāpt vienā ringā ar savu bērnības cīņas sporta elku Remi Bonjaski. "Viņam bija vakara galvenā cīņa, pasākumā piedalījās vēl citas zvaigznes. Mans sapnis piepildījās, un es guvu atmiņas visam mūžam," atceras Kristaps.

Viņš ir vienīgais profesionālais sportists ģimenē, bet lielu pārsteigumu nesis nesenais atklājums, par kuru Kristaps stāsta: "Uzzināju, ka mans vecvectēvs Žanis Zīle arī

→ 12. lpp.

"Trenējos nepārtraukti, bet uz kādiem 60%. Vismaz divus mēnešus pirms cīņas pamazām palielinu slodzi. Fiziskā forma pakāpeniski jābūvē kā siena, lai cīņas dienā justos visspēcīgāk. Manā treniņprogrammā ir dažādi vingrinājumi – sākumā vairāk at-tīstu izturību, tad spēku un beigās pieslīpēju tehniskās lietas, *sparingoju*. Tas ir cikls, kuram jāiziet cauri, bet tajā pašā laikā jāsaprot, ka nepārtraukti trenēties nevar, jo ķermenim jā-lauj atjaunoties, citādkā tu vienkārši izdedz. Jāprot ieklausīties sevī," skaidro sportists. Neraugoties uz laikapstākļiem, Kristaps katru otro dienu ātrā tempā skrīen svaigā gaisā. Ārpus cīņas sporta Kristapam tuva ir arī aktīvā atpūta – snovošana, niršana, riteņbraukšana.

"Sacensību dienā pārņem patīkams sat-raukums. Vienā vakarā tu saņem tik dažādas emocijas – tās var būt labas, bet var būt arī vilšanās, ka viss nav izdevies, kā plānots. Taču neatkarīgi no tā dažas dienas pēc cī-nām vēl ir pacilāts noskaņojums," par savām sajūtām stāsta kīkbokseris.

Kad Kristaps saskaras ar motivācijas trūkumu, viņaprāt, svarīgi atrast balansu: "Iziet pastaigāties, sakārtot domas un ar vēsu prātu saprast iemeslu, kādēļ rokas nolaidušās. Viss atkarīgs no mums pašiem, tāpēc jāiepazīst, kā darbojas mūsu prāts."

Daudzi viņam vaicā, cik spēcīgs pat-laban jūtas un vai ar gadiem viņa fiziskā sagatavotība nav pasliktinājusies. "Spēka ir vēl vairāk, taču vieglāk iedzīvoties traumās, tāpēc jābūt gudrīkam un vairāk par sevi jā rūpējas. Varu no rīta piecelties un – pēkšņi jāklībo. Patlaban man ir vairākas mikrotrau-mas – celis kabinās ārā, sāp elkonis. Ļoti



VIZĪTKARTE

Kristaps Zīle

- *Dzimis 1987. gada 5. janvārī Liepājā.*
- *Svars – 94 kg, augums – 192 cm.*
- *Mācījies Liepājas Valsts 1. ģimnāzijā.*
- *Pārstāu kīkboksa, MMA, boksa un taiboksa cīņas veidus.*
- *Viens no Latvijā titulētākajiem cīņas sporta pārstāvjiem.*
- *Brīvs, ir septiņus gadus vecs dēls Patriks.*
- *Hobiji – ceļošana, aktīvā atpūta.*
- *Dzīves moto: motivācija parādās un pazūd tikpat regulāri kā vasara pēc ziemas, bet disciplīna un smags darbs aizved līdz uzvarai.*

NEVIS DUSMAS, BET ENERĢIJAS APMAIŅA

Raugoties no finansiālā aspekta, boksa cīņas sarunāt esot vieglāk un arī naudas summas apgrozās pavisam citas, taču Kris-taps vairākkārt uzsver, ka kīkbokss viņam pat-īk labāk, jo tas ir krāšņāks, interesantāks un azartiskāks, nodarbina visu ķermeni. "Labā kīkboksa cīņā var būt jebkāds sitiens – ar celi, elkoni, griežtais, gaisā... Bet man sirdij tuvi ir visi cīņu veidi – startēju arī MMA, boksā, taiboksā." Profesionāli cīkstoņi attīsta teh-niku un fizisko sagatavotību, izkalkulē katru kustību. Tas viss kopums ir cīņas māksla, ne parasta dūru vicināšana, viņš saērcināti iebilst viedoklim, ka šis sports ir tikai tāda kaušanās. "Cīņas sportā jābūt azartiskam, bet tās nav dusmas, tā ir enerģijas apmai-ņa," stāsta sportists. Viņš atklāj, ka bērnībā bijis hulaigāns, daudz bastojis stundas arī vidusskolas gados, bet, kad sācis trenēties, kļuvis daudz mierīgāks.

Kristapam dzīvē nācies arī uz ielas sevi aizstāvēt, un viņš ir pateicīgs, ka kīkboksā guvis nepieciešamo pārliecību par saviem spēkiem. "Iesaku vecākiem sūtīt savus bērnus apgūt cīņas sportu, jo tā būs laba skola, kā sevi pierādīt un audzināt raksturu. Kīkbok-sam, protams, ir sava specifika, tas attīsta gan mentāli, gan fiziski. Tajā var gūt pārliecī-bu, kas dzīvē būs vajadzīga gan kā vīrietim,

gan kā sportistam un cilvēkam. Tas attīsta domāšanu un sapratni, iemāca tikt galā ar stresa situācijām, psiholoģiski nesalūzt," uzskaita sportists.

"Liepājā ir vairāki sporta klubi, kur trenēties – "K Sports", "Ballistic Boxing Club", "Seeburg Boxing Club", kurā pats trenējos, kad esmu mājās. Te ir visi apstākļi labam startam, bet, lai sasniegtu vairāk, jādodas tālāk un jāpaplašina redzesloks," skan Kris-tapa pārliecība.

Liepājnieks ar prieku stāsta, ka viņam bijusi tikai laba pieredze ar treneriem. Pir-mais viņa treneris bija Genādijs Čikomasovs. "Treneris kļūst par tavu mentoru ne tikai sportā, bet arī ārpus tā. Un man tā vienmēr ir bijis. Genādijam varu teikt milzīgu paldies par to, ko viņš manī ielika. Visi treneri, kas man bijuši, ir kolosāli cilvēki, man ar visiem izveidojās ļoti labas attiecības. Varbūt viņiem patika mana ētika, tas, kā trenējos un ka izvīrzu augstus mērķus. Arī man pašam vairāk gribas strādāt ar tiem cilvēkiem, no kuriem jūtu atdevi," pauž Kristaps.

NETRŪKST PLĀNU ARĪ ĀRPUS RINGA

Par katru vietu, kur startējis, Kristapam ir kāds īpašs stāsts, taču no līdzšinējām cīņām viņam visspilgtāk at-miņā palikusi dalība pasaules čempionātā Bangkokā, kur paralēli startējis gan kīkboksā, gan taiboksā, izcīnot godalgotas vietas. "Tas man bija sapņa piepildījums, pirmo reizi biju tropos," viņš atceras.

"Kādreiz zaudējumus uztvēru daudz saasinātāk, tagad saprotu, ka vai nu uzvari, vai mācies, bet bija jānoiet garš ceļš, lai līdz šai atziņai nonāktu," sportists domīgi saka. Viņam bijušas cīņas, kuras zaudējot, gribējies visu mest pie malas, bet pēc tāda zaudējuma var nākt arī spoža uzvara, ja vien pats esi gatavs turpināt ceļu. Sā-pīga pieredze piedzīvota arī pērn pasaules čempionātā Itālijā. "Liepājas pašvaldība pirmo reizi man piešķīra finansējumu, jutu atbildību, taču mani diskvalificēja. Nemot vērā, ka esmu divkārtējs pasaules vicečempions un kausa uzvarētājs, biju pilnībā pārliecināts, ka cīņu vinnēšu, jo esmu profesionālis, bet tas bija amatieru čempionāts. Tiesnesis mani diskvalificēja par to, ka sitiens ar kāju tika izdarīts pārāk zems, taču skaidri zinu, ka tas ir atļauts kīkboksa paņēmieni. Mans pretinieks rīkojās tieši tāpat, taču viņam punkti netika ņemti nost. Sākumā biju ļoti dusmīgs, bet parasti jau tā notiek – kad kaut ko ļoti gribam, tas neizdodas, bet, kad vismazāk gaidām, sanāk," uzskata Kristaps.

Lai arī cik grūta cīņa Kristapam gaidāma, viņš sev vienmēr atgādina, ka dara to, ko mīl. "Cīņas sportā psi-holoģiskas barjeras un cīņa ar sevi ir visu laiku, bet man svarīgāk ir piedalīties pasākumā un pārstāvēt Latviju godam. Amatieros, šķiet, esmu izcīnījis visu iespējamo," viņš saka. Tagad sportists vēlas iegūt "King of Kings" fe-derācijas čempiona jostu un aizvadīt cīņas, kuras varētu atcerēties vēl ilgi.

Kristaps uzskata, ka viņam jau ir gana liela pieredze, ar kuru dalīties tālāk. "Katru gadu nosaku termiņu – vēl vienu gadu profesionālajā sportā, bet domāju, ka šī tiešām man ir pēdējā sezona. Ne jau tāpēc, ka vairs nevarētu, bet sāku skatīties, kā attīstīt sevi citādkā. Nupat Norvēģijā uzvarēju čempionātā un trešo reizi kļuvu par šīs valsts taiboksa čempionu. Ja domāju strādāt par privāto treneri, tā ir laba reklāma. Vasarā noteikti būšu Liepājā un īstenošu dažādus projektus," Kristaps atklāj dažas ieceres. Viņam ir idejas gan par kempinga izveidi Pērkonē, gan par savu raidierakstu. Sportists aizsācis darbu arī pie savas sporta apģērbu līnijas "KZ Athletics" un plāno organizēt vasaras sporta nometnes bērniem. "Plānu ir daudz, un šobrīd es skatos uz nākamo posmu. Ja nestartēšu sacensībās, sports tik un tā turpinās būt man blakus," viņš izklāsta. Tā kā jau ir izmēģinājis spēkus sporta menedžmentā, tad arī nākotnē Kristaps vēlētos palīdzēt citiem un popularizēt savu sporta veidu.

► Sintija Salna



AUGSTVĒRTĪGĀKIE SASNIEGUMI

- 2007. gadā izcīnījis Latvijas un Baltijas čempiona titulu kīkboksā.
- 2013. gadā atzīts par Liepājas gada sportistu.
- 2013. gadā uzvarējis K1 pasaules čempionātā amatieriem.
- Ieguvis IFMA Muay Thai amatieru čempiona titulu Norvēģijā (2015., 2018. un 2021. gadā), Latvijā (2014. gadā) un Lietuvā (2009. un 2010. gadā).
- 2017. gadā ieguvis sudraba medaļu K1 cīņā pasaulē un kļuvis par Skandināvijas čempionu.
- Pirmais sportists no Latvijas, kurš aizvadījis cīņu profesionālā kīkboksa organizācijā "Glory Kickboxing".
- Pārstāvējis ASV cīņas sporta federāciju "Lion Fight Promotions", kas ir viena no labākajām Muay Thai cīņas mākslas organizācijām pasaulē.





Piedāvājam atcerēties liepājniekus, kuri vēl nesen savos sporta veidos bija četrgadē nozīmīgo sacensību dalībnieki.

SKUDRU PŪZNIS

REINIS ROŽĪTIS savu olimpisko sapni izdzīvoja pirms 16 gadiem Turīnā. Pirms kļūšanas par bobsleja kamanu stūmēju viņš bija vieglatlēts. Iepriekš vairākkārt atzinis, ka 21. gadsimta sākumā sapratis – vieglatlētikā augstāk par Latvijas mēroga sacensībām ar savu rezultātu netiks, tāpēc nolēmis pārbaudīt savus spēkus, kad bobslejā izziņoti stūmēju testi.

"Es domāju, ka tajā brīdī bija salasīta absolūti spēcīgākā brigāde. Sākumā bija 20 spēka mitriķi, katrs ar savām stiprajām īpašībām. Tad palika astoņi, bet beigās seši, tai skaitā Arhipovs, Dambis, Drejškens, Maskalāns. Sākumā atpalikām no lielajiem vīriem gaismas gadus, bet tad jau mūsu četrinieks īgls izstūma labu startu. Pēc tam vēlreiz. Ne jau katru reizi vinnējām startu, bet sapratām – ja reiz varam tā, tad jau mums krampis ir."

Reinis olimpiskajā vienībā iekļuva 2004. gadā, bet divus gadus vēlāk Turīnā startēja savās pirmajās un vienīgajās olimpiskajās spēlēs. Spilgtākās atmiņas par Itāliju viņam saistās ar to, kā mainījās trase tās piebraukšanas laikā un olimpiskajās spēlēs: "Pasaules kausa posmi nav grandiozi apmeklēti, bet olimpiādē trase pārvērtās par skudru pūzni un labi varēja dzirdēt mūsu atbalstītājus."

Spilgtas atmiņas saistās arī ar dzīvošanu olimpiskajā ciematā, drošības pārbaudēm pie ieejas tajā, kā arī ar iespēju apmeklēt citu sporta veidu sacensības, ko nav iespējams izdarīt sezonas laikā. "Piemēram, biatlonisti un bobslejisti ikdienā pārvietojas pa līdzīgiem maršrutiem, taču nekad nesatiekas, lai gan attālumi starp trasēm ir salīdzinoši nelieli."

Olimpiādē emocijas ir četrreiz lielākas it visā, olimpiādi valsts oficiālās delegācijas sastāvā apmeklē arī cilvēki, kuru atrašanās tur neviens nevar izskaidrot. Pēkšņi tev nāk klāt cilvēki no malas un dod nevajadzīgus padomus. Tomēr pozitīvi ir tas, ka visi jau vēl tikai labu," atminas Reinis.

Vēl viens atmiņu fragments saistās ar olimpiskā ciemata infrastruktūru: "Ciemats tā īsti līdz galam nebija pabeigts. Pa dienu sniegs kusa un starp mājām veidojās pamatīgi dubļi, taču tiem pāri bija izklāti paklāji

un viss izskatījās smuki. Bildēs viss izskatās pat ļoti skaisti." Citādi ciemats bija veidots kvalitatīvi un nebija pamata sūdzēties par sadzīves apstākļiem.

BEZ ŠAUBĀM

Reinis saka, ka par viņa kvalificēšanos olimpiādei lielu šaubu nebija: "Sezonas sākumā zinājām, ka jānostartē savā līmenī un tad jau uz olimpiādi tiksim. Mūsu nokļūšana spēlēs nebija pārsteigums, tā bija likumsakarība. Kad to apstiprināja, protams, mugura iztaisnojās, krūtis varēja izriest uz priekšu un dziļāk ieelpot, jo bijī sasniedzis to, uz ko tiecies."



"Kad aizbraucu uz amerikāņu kalniņiem, tie man neizraisīja nekādas bailes. Visi apkārt blāuj, spiedz un ir sajūsmā, bet es sēžu un saprotu, ka ir forši, taču nekas vairāk. Tās tomēr nav emocijas, ko guvu bobslejā," pauž Reinis Rožītis.

Pirmais solis bija kvalificēties olimpiādei, nākamais – startēt, bet trešais – kaut ko sasniegt. "Citiem sanāk sasniegt visu, bet mums tā nebija. Tā neveiksme, mūsu aplaušanās (21. vieta četriniekos – aut.), ilgtermiņā bobslejā un sportā kopumā, taču psiholoģiskais spiediens nemainās. Tāpat varu ieteikt, kam jāgatavojas dažādās situācijās. Kad kāds saka, ka slodzes ir pārāk lielas, ka ir par grūtu, man ir pretargumenti, un varu teikt, ka cilvēka spēju robeža ir augstāka. Beigās nonākam pie rakstura audzināšanas un tā, cik lielā mērā cilvēks var nodoties sava mērķa sasniegšanai."

labu grūdienu Latvijas bobslejam."

Reinis savas karjeras laikā bija profesionāls sportists, kurš par savu darbu saņēma atalgojumu un tāpat kā viņa komandas biedri visu bija pakārtojis sportam. Tie, kuru attieksme bijusi "kā sanāks, tā sanāks" atbūruši jau vasarā un līdz sezonas sākumam ziemā nemaz nav tikuši.

Toties pats Reinis netika līdz savām otrajām olimpiskajām spēlēm. Viņam bija samērā nopietna kājas trauma un operācija, taču veselības problēmas nebija vienīgās, kuru dēļ pielikts punkts profesionāļa gaitām. "Lieliem sportistiem ir arī liela mute. Mana mute varbūt bija lielāka, nekā es biju sportists. Pateicu visiem visu. Mums bija vairākas sarunas ar galveno treneri Sandi [Prūsi], treneri Elmāru Priedi. Daudz lauzām šķēpus par treniņu procesu, attieksmi – kādai jābūt manai un kādai treneru attieksmei. Mums visiem dega acis par rezultātu, bet mums bija jāmacās sarunāties savā starpā. Droši vien, ka domājām un gribējām vienu un to pašu, bet nemācējām sarunāties, tāpēc viens aizgāja pa labi, bet otrs – pa kreisi."

R. Rožītis pieļauj, ka savu lomu šajos procesos nospēlēja arī jaunības maksimālisms, ko stiprināja spēja iestumt kamanas, uzrādot vienu no pasaules labākajiem rezultātiem. Reinis atzīst, ka bija jāprot nomierināties, taču jaunībai raksturīga "liela mute".

Tas gan netraucē par bobsleja pavadīto laiku glabāt vispozitīvākās atmiņas – arī par kritieniem, traumām, sāpēm, špricēm, skalpelēm. "Es to gribēju un droši vien darītu vēlreiz, ja man būtu tāda iespēja," teic Reinis.

Piedalīšanās olimpiādē Reinim dzīvē daudzkārt palīdzējusi salauzt ledu komunikācijā ar nepazīstamiem cilvēkiem, kuri, uzzinot par liepājnieka olimpisko pieredzi, vēlas par to uzzināt kaut ko vairāk: "Cilvēkus tas interesē, daudzas sarunas sākas ar šo jautājumu, jo olimpiāde ir kaut kas īpašs."

Sportista pieredze Reinim palīdz arī basketbola kluba "Liepāja" un Sporta spēļu skolas fiziskās sagatavotības trenera darbā. Viņš uzsver: "Es zinu, ko nozīmē sporta augšējais plaukts. Jā, daudz kas ir mainījies bobslejā un sportā kopumā, taču psiholoģiskais spiediens nemainās. Tāpat varu ieteikt, kam jāgatavojas dažādās situācijās. Kad kāds saka, ka slodzes ir pārāk lielas, ka ir par grūtu, man ir pretargumenti, un varu teikt, ka cilvēka spēju robeža ir augstāka. Beigās nonākam pie rakstura audzināšanas un tā, cik lielā mērā cilvēks var nodoties sava mērķa sasniegšanai."



ATHENS 2004



Beijing 2008



CĪŅA AR SEVI

Savulaik par zelta zivtiņu sauktais ROMĀNS MILOSLAVSKIS olimpiskos riņķus savas karjeras dosjē iezīmēja pat divreiz. Viņš piedalījās divās vasaras olimpiskajās spēlēs – 2004. gadā Atēnās un 2008. gadā Pekinā – un bija tuvu arī tam, lai kvalificētos Sidnejai, kas planētas četrgadē sporta forumu uzņēma 2000. gadā.

"Man pietrūka tikai vienas sekundes desmitdaļas, lai piedalītos Sidnejas olimpiādē. Tādēļ jau 2000. gadā sākām strādāt pie olimpiskā normatīva izpildīšanas, un vispār nebija šaubu, ka līdz 2004. gadam es to izpildīšu. Principā olimpiādei gatavojos nevis ar uzdevumu izpildīt normatīvu, bet lai uzlabotu savu rezultātu un izcīnītu pēc iespējas augstāku vietu," atceras olimpietis.

Darbs bija ieguldīts liels, bet Romāna izcīnītā 23. vieta 200 metru brīvā stila peldējumā sagādāja zināmu vilšanos, jo viņš neparādīja rezultātu, kas padēvēs pirms olimpādes treniņos. "Atēnās bija ļoti smagi – karstums, peldēšanas kostīms, ko saņēmu tieši pirms starta. Ielēcu baseinā, ūdens iekļuva zem tērpa, un nespēju parādīt to, ko vēlējos," startu Grieķijā atceras Romāns.

Dalībniekus nav lutinājusi arī Pekina, kur savu lomu nospēlējusi laika atšķirība ar Eiropu un Ameriku, kā arī televīzijas translāciju laiki, kas bija pieskaņoti pārējai pasaulei. "Parasti sacensībās no rīta ir priekšsacīkstes, bet vakarā notiek finālpeldējumi, taču Ķīnā priekšpeldējumi notika vakarā, savukārt pusfināli un fināli – no rīta," skaidro Romāns.

Tāds grafiks izjaucis ierasto dienas ritmu – no rīta pēc pamošanās gan bijusi iespēja papeldēt, tomēr zudusi noskaņošanās darbam. "Visu dienu sanāca sevi marinēt un dedzināt. Tas, protams, nav attaisnojums olimpisko spēļu dalībniekam. Latvijas Olimpiskā komiteja man nodrošināja labākos

apstākļus, ar mani rēķinājās kā ar sportistu, kurš iekļūs desmitniekā. Savu rezultātu uzlaboju (*Miloslavskis Pekinā ieņēma 25. vietu 200 metru distancē – aut.*), bet palika neizpildīta darba sajūta. Man olimpiskās spēles primāri nozīmēja cīņu pašam ar sevi."

LAIKS TIKAI PELDĒŠANAI

Lai arī peldēšana nav gluži pielīdzināma profesionālajiem sporta veidiem, piemēram, hokejam vai arī boksam, Romānam Miloslavskim bija radīti apstākļi, lai varētu pilnvērtīgi trenēties un startēt sacensībās. "Es līdz pat karjeras beigām skaitījos sporta skolas audzēknis, bija Olimpiskās komitejas stipendija, bija atalgojums kā militārpersonai, apstākļus radīja pilsēta. Par profesionāli mani nevarēja saukt, taču tajā pašā laikā visu dienu varēju veltīt peldēšanai," atklāj Romāns.

Treniņi notika četrreiz dienā – divi *sausie* un divi *baseinā*. Nekam citam laika nemaz neatlika. Romāns uzskata, ka peldēšanas līmenis valstī tagad pamazām krītas un viņam ir ļoti paveicies, ka izdevās agri jaunībā aizbraukt uz olimpiādi un pēc tās pilnvērtīgi trenēties.

Peldēšanā viņš nokļuvis jau bērnudārza laikā, sešu gadu vecumā, kad bijušas nelielas veselības problēmas – plakanā pēda, stājas problēmas. Lai uzlabotu vispārējo attīstību, ārsti ieteikuši vest puiku uz baseinu, un tā viņš tur arī palicis.

Savām trešajām olimpiskajām spēlēm Romāns Miloslavskis vairs negatavojās, jo tobrīd jau faktiski bija pielicis punktu sportista karjerai, kaut arī 2010. gadā vēl samērā sekmīgi startēja pasaules čempionātā Dubajā. Viņš atceras: "Londonas olimpiāde vairs neietilpa manos mērķos. 2012. gadā man piedzima dēls, turklāt finansējumu samazināja gan Olimpiskā komiteja, gan pilsēta, gan armija, bet man no kaut kā bija jāpārtiek. Tā



Romāns Miloslavskis ap divtūkstošo gadu bija viens no Liepājas vadošajiem sportistiem un divkārtējs olimpisko spēļu dalībnieks.

viss beidzās, un es to nenožēloju. 2012. gadā gan vēl piedalījās Latvijas olimpiādē, kas norisinājās Liepājā, bet tolaik vairs intensīvi netrenējās."

STRĀDĀJOŠAIS Vārds

Pēc sportista karjeras viņš sākotnēji nekur tālu no sporta neaizgāja, jo nodarbojās ar sporta infrastruktūras veidošanu. "Viss atkarīgs no tev blakus esošiem cilvēkiem. Man paveicās, jo blakus bija Gatis Griezītis, kurš ir patīkams un saimniecisks cilvēks. Uzskatu viņu par vienu no mūsu pilsētas profesionālākajiem menedžeriem. Viņš man ļoti palīdzēja. Nezinu, kas ar mani notiktu, ja blakus nebūtu Gata," saka Romāns.

Sportista karjeras beigās viņam bija 28 gadi, kas ir brieduma vecums, bet darba pieredzes nebija nekādas, tomēr viss izvērtās ļoti labi. Miloslavskis tika piesaistīts Olimpiskā centra peldbaseina tapšanai, pēc tam darbojās sporta centrā "Ezerkrasts" un citās sporta bāzēs.

Tagad Romāns jau četrus gadus mīt Rīgā un nodarbojas ar ģimenes biznesu, bet pirms tam izmēģināja spēkus politikā – bija Liepājas domes un Saeimas deputāts.

Sprīžot par sporta ietekmi uz viņa personību un dzīvi pēc aktīvo peldētāja gaitu beigām, Romāns saka, ka sports veidoja apkārtējo attieksmi pret viņu: "Sports paņēma daudz laika un spēka, bet dod tev vārdu. Pēc tam tavs vārds strādā tavā labā. Taču rodas otrs jautājums – vai tu vari adaptēties dzīvei pēc sporta? Tagad esmu biznesā, bet man joprojām palīdz sporta dotā atbildības un pienākuma sajūta, attieksme pret darbu. Sportists jau nevar vienkārši tāpat vien izlaist treniņu, un līdzīgi ir arī dzīvē – ja kaut kas ir jāizdara, tad tas ir jāizdara."

Ar olimpieša

"Zināju, ka gribu startēt Phjončhanas olimpiskajās spēlēs, un to arī izdarīju," saka Oskars Muižnieks. Šobrīd viņa ikdiena rit Liepājas Olimpiskā centra manēžā, Sporta veselības centrā. Oskars sporta garu iepazīnis gan kā atlēts, kurš cīnās par medaļām, gan kā fizioterapeits, atbalstot citus sportistus un dodot viņiem padomus.

VIZĪTKARTE

Oskars Muižnieks

- *Fizioterapeits LOC Sporta veselības centrā.*
- *Kopā ar sievu Lauru Muižnieci, kas arī ir fizioterapeite, saimnieko "Muižnieku fizioterapijas praksē" Grobiņā.*
- *Meita Elīza, dēls Valts.*
- *Katru dienu pats trenējas 2–6 stundas.*
- *Labākā atpūta ir miegs, aktīvā atpūta mežā un uz velosipēda.*

savu laiku, treniņus un, jā, arī sadzīvi. Esot izlasē, komandā, tas viss tiek nodrošināts automātiski un sportistiem atliek tikai treniņiem un gūt rezultātus. Biatlons patiesībā ir diezgan dārgs sporta veids, jo kvalitatīvs inventārs arī labi maksā. Protams, bija vēlme pierādīt pašam sev, ko spēju, vēl jau arī atbildība pret atbalstītājiem. Var jautāt, kas gan olimpiādē ir 42. vieta, taču biatlona arī tas jāuzskata par labu rezultātu. Konkurence šajā sporta veidā ir ārkārtīgi augsta un apstākļi, kas ietekmē rezultātu, dažreiz pat netverami, neparedzami. Viens neveiksmīgs šāviens, un no divdesmitnieka esi atkritis ceturtajā desmitā.

– **Lai kļūtu par atzītu sportistu, cik lielā mērā jāpiemīt talantam un cik daudz darbaspējām?**

– Mēdz sacīt, ka gēni ir viena negodīga lieta, bet sportā tas parādās it īpaši uzskatāmi. Piemēram, vienā sporta veidā trenējas 10 viena vecuma jaunieši, bet viens progresē ātrāk un sasniedz labākus rezultātus par pārējiem. Talantam jābūt, bet ar to vien nepietiek. Attīstība nenotiks, ja nebūs darbaspēju un motivācijas treniņos. Vēl nav mazsvarīgs veselības stāvoklis, gūtās traumas u.c. Lai izaugtu par topa sportistu, jāsakrīt ļoti daudzām lietām, apstākļiem. Ne velti statistika ir sausa un nežēlīga: no simts talantīgiem, cītīgiem jauniešiem vidēji vai augstu rezultātu pasaules mērogā spēj sasniegt labi ja tikai divi procenti.

– **Kādēļ pievērsāties studijām, nevis turpinājāt sportista karjeru?**

– Beidzot skolu, bija jādomā, kas dzīvē būšu, kā varēšu nopelnīt. Tajā brīdī arī nebija tāda atbalsta, kas liktu izvēlēties profesionālo sportu. Kad sāku studēt fizioterapiju RSU Rehabilitācijas fakultātē, reāli vairs nepietika laika sportam. Izcilnieks nebiju, bet studiju laikā visus eksāmenus noliku ar pirmo reizi. Vienu gadu apmaiņas programmā studēju arī Tartu Universitātē. Ar medicīnu ir saistīta mana mamma un māsa, tādēļ šī nozare nebija sveša. Fizioterapeits ir speciālists, kurš ārstē ar kustību. Savu ķermeni jau biju labi iepazīnis, pašam kustēšanās bija stiprā puse. Izvēli nenožēloju. Joprojām esmu sportā un jau desmito gadu kā fizioterapeits strādāju ar sportistiem.

– **Nav apnicis?**

– Noteikti ne. Darbs sagādā prieku, un visu laiku ir sajūta, ka gribas turpināt izglītoties. Garlaicība nav man. Zinātne un medicīna attīstās nepārtraukti. Tas, kā fizioterapijā cilvēkus ārstējam pirms desmit gadiem, kad tikko biju beidzis augstskolu, jau piešķaitāms pagātnei. Gribu strādāt, balstoties uz zinātni, un tāpēc rutīna nav iespējama. Šeit, LOC manēžā, esam četri speciālisti, un mēs atbildam kā par Sporta skolas audzēkņiem, tā sportistiem. Specializējamies ortopēdijā, traumatoloģijā un traumu profilaksē. Pārsvārā strādājam ar kustību-balsta aparāta problēmām. Ikdienā rutīnai vienkārši nav laika, jo gribu strādāt efektīvi un kvalitatīvi.

– **Pastāstiet, kas ir fizioterapeits! Ko šis speciālists dara, kā palīdz?**

– Ja īsi, tad fizioterapeits ir ārstniecības persona, kas ārstē bez medikamentiem. Galvenie instrumenti – mūsu rokas un kustība. Galvenais ierocis ir tas, ko es saucu par treniņterapiju vai ārstnie-

neatlaidību

cisko vingrošanu. Fizioterapeiti padziļināti apgūst cilvēka anatomiju, fizioloģiju, ķermeņa kustību biomehāniku, un tas viss dod zināšanas, lai ne tikai uzturētu ķermeņa pareizu funkcionēšanu, bet arī ārstētu traumas, akūtas un hroniskas problēmas. Viss notiek ar kustību, noteiktā slodzē, intensitātē. Eiropā un arī Latvijā arvien populārāka kļūst profilakse un preventīvā ārstēšana, kad, izmeklējot veselū cilvēku un novērtējot viņa funkcionalitāti, spējam paredzēt dažādus riskus un samazināt iespējamās traumas. Diemžēl daļā sabiedrības valda uzskats, ka, aizejot pie fizioterapeita, tas ar vienu burvju manipulāciju atbrīvos no sāpēm vai citām problēmām. Fizioterapeits neārstē sāpes, bet meklē un atrod cēloni, kāpēc, piemēram, cilvēkam sāp mugura, kāpēc šīs sāpes radušās. Tad seko kopīgs darbs, lai ilgtermiņā problēmu samazinātu. Būs vajadzīgs laiks, darbs un pacietība no abām pusēm. Ir klienti, kuri kopā ar mani strādā jau ceturto gadu, kopš dzīvoju Liepājā. Ar viņu sākotnējo problēmu esam tikuši galā, bet cilvēki saprot, cik svarīgi ir preventīvi kustēties ikdienā, un nu jau to dara regulāri.

– **Runājot par sportistiem, nereti mēdz sacīt, ka lielais sports nemaz nav veselīgs...**

– Domāju, ka nav neviena profesionāļa, augsta līmeņa amatiera vai aktīva dzīvesveida piekritēja, kuram savu reizi nav bijusi vajadzīga ārsta vai fizioterapeita palīdzība. Šodien tas ir pašsaprotami, ka katrā uz rezultātu virzītā komandā ir savs fizioterapeits vai sporta ārsts. Profesionāļi jebkurā sporta veidā patiesībā strādā kā uz naža asmens – būs vai nebūs trauma. Sportisti nepārtraukti izaicina savu ķermeni. Lai progresētu, jāpārvar nopietni kairinājumi. Nereti robeža starp "būs vai nebūs trauma" ir tik niecīga, ka agri vai vēlū speciālista palīdzība tomēr jāmeklē. Strādājot ar fizioterapeitu, traumu nopietnību var samazināt līdz minimumam. Šajā jomā īstenoti ļoti daudzi pētījumi. Piemēram, krustenisko saišu plīsums, ko var dēvēt par diezgan populāru traumu. Ir pētījumi, ka ar atsevišķiem vingrinājumiem tās iespējamību var samazināt pat par 60 procentiem, bet traumas sportistiem diemžēl bijušas un būs. No tām nav pasargāti pat visaugstākā līmeņa sportisti.

– **Kā ar amatieriem, kuri ļoti labprāt nodarbojas kā ar individuālajiem, tā komandu sporta veidiem?**

– Tas būs īpašs un no mana kā fizioterapeita puses ne visai priecīgs stāsts. Nav jau slikti brīvajā laikā uzspēlēt hokeju, basketbolu vai futbolu, bet... Plīsušas Ahileja cīpslas, krusteniskās saites, lūzumi un virkne vēl citu neplānotu traumu. Nepārzinot sava organisma spējas, stiprās un vājās puses, ar intensīviem treniņiem sev var smagi nodarīt pāri. Vēlēšanās kustēties, darboties, piedalīties ir, bet gaidītā prieka un labsajūtas vietā jāpiedzīvo sāpes. Nereti četrdesmitgadīgs vai tāds, kuram jau pāri piecdesmit, pieņem lēmumu pievērsties sportiskām aktivitātēm, lai arī agrāk to nav darījis. Piemēram, izdomā, ka grib noskriet maratonu. Sāk savā nodabā trenēties un nezinašanas dēļ ļoti daudz ko izdara nepareizi. Ne rezultātu, ne prieka. Tā vietā sāpes un traumas. Es noteikti ieteiktu vispirms aiziet un parunāties ar fizioterapeitu vai sporta ārstu. Jā, internets ir pilns ar visdažādāko informāciju, padomiem, bet katrs cilvēks, katrs no mums tomēr ir atšķirīgs un ar savu svaru, augumu, locītavu amplitūdu, spēku utt. Vairums pieredzi diemžēl gūst tikai no savām kļūdām. Pārāk stipra ir pārliecība: "Ar mani noteikti nekas sliktas nenotiks!"

– **Ko jūs ieteiktu vecākiem, kas nolēmuši savu atvasi sūtīt uz sporta nodarbībām?**

– Fiziskās aktivitātes ir ļoti svarīgas. Ja bērns vai jauniešs katru otro dienu vienu stundu aktīvi pakustas, patiesībā tas nav nekas. Vēl problēma tā, ka jau agrīnā vecumā daudzi bērni nostājas, precīzāk, vecāki viņus noliek uz konkrētas specializācijas ceļa, trenēšanās notiek vienā sporta veidā, cerot uz augstiem rezultātiem un profesionāļa karjeru. Diemžēl dzīvē tas atmaksājas reti. Es uzskatu, ka vislabākais sporta veids bērniem un jauniešiem sākotnēji ir vieglatlētika: skriešana, lēkšana uz priekšu, uz augšu utt. Ļoti daudz attīstošu vingrinājumu.

– **Abi ar sievu esat fizioterapeiti. Kā sastrādājaties?**

– Smejamies, ka klientus viens otram nost neņemam. Mana specializācija ir kā amatieri, tā profesionāli sportisti, Laura vairāk specializējas akūtu un hronisku muguras sāpju terapijā, kā arī strādā

ar grūtniecēm un bērniem. Patiesībā mēs palīdzam jebkuram cilvēkam ar visdažādākajām kustību un balsta aparāta problēmām. Skanēs ne īpaši priecīgi, bet zinām, ka darba mums netrūks, jo sabiedrība paliek arvien mazkustīgāka. Abi ar sievu regulāri apmeklējam kursus savā specialitātē un tad, ja viens kaut ko neatceras, vienmēr varam savstarpēji konsultēties. Protams, savā darbā piedzīvojam gandarījumu, redzot, kā cilvēki mainās un kļūst veselāki, tiekot galā ar savām veselības problēmām. Ir tiešām laba sajūta, kad viņi paliek kustīgāki, priecīgāki un saņem to labsajūtu, kuru var gūt, sportojot un noticot sev.

– **Sportā gūtā personīgā pieredze tagad palīdz vai traucē, strādājot par fizioterapeitu?**

– Man ir aptuveni 20 gadu pieredze izturības sporta veidos.



Lielākā daļa darba dienas pāriet LOC manēžā, strādājot ar klientiem.

Visplašākās zināšanas man, protams, ir par kardiopulmonālās, kustību-balsta sistēmas uzlabošanu jeb īsumā – viss, kas ir saistīts ar izturības vai spēka treniņu uzsākšanu, pareizu slodžu dozēšanu. Priekšrocība tāda, ka jebkuru aktivitāti vai vingrinājumu spēju veikt pats, pirms rekomendēju saviem klientiem.

– **Kas būtu nepieciešams, lai Liepājā jaunieši varētu trenēties biatlona? Vai par to labāk nesapņot?**

– Iesākumā pietiktu, ja sniegs Liepājā noturētos vismaz divas nedēļas no vietas.

– **Jūsu plāni, ieceres darbā un sportā?**

– Plānoju startēt Eiropas un pasaules čempionātā MTB maratonā. Pavadiņais laiks šajā disciplīnā parasti ir vismaz 4–6 stundas, kuru laikā tiek nobraukti vidēji no 80 līdz 120 kilometriem. Man patīk šis izturības sporta veids. Ja veselība atļaus, vēl vismaz nākamās piecus gadus gribētu pacīnīties ar jaunajiem pasaules līmenī. Slēpošanu esmu iekļāvis savā treniņprocesā tikai tik daudz, lai sagatavotos vasaras sezonai riteņbraukšanā. Kas attiecas uz darbu, tad vēlamies turpināt sniegt kvalitatīvu fizioterapeita palīdzību jebkuram Latvijas iedzīvotājam.

► Daiga Lutere

SVARĪGĀKIE SASNIEGUMI

- *Phjončhanas olimpiskajās spēlēs biatlona izcīnīta 42. vieta 20 km disciplīnā.*
- *Vairākkārtējs Latvijas čempions distanču slēpošanā un biatlona.*
- *Eiropas čempionātā ziemas triatlonā (skriešana, riteņbraukšana, slēpošana) 2017. gadā izcīnīta 2. vieta.*
- *Četrkārtējs Latvijas čempions MTB riteņbraukšanas maratonā.*
- *MTB riteņbraukšanā 2016. gadā Eiropas čempionātā sasniegta 14. vieta, 2019. gadā pasaules čempionātā izcīnīta 25. vieta.*

Biljonu industrija – E-SPORTS

Ja pirms gadiem 20 mammas un tēti prātoja, kā sasaukt savas atvases atpakaļ mājās no rotaļām pagalmā, tad pēdējos gados kļuvis sarežģītāk dabūt viņus ārā, jo videospēļu lauciņš audzis straujāk nekā elektrības cenas. Bet varbūt nemaz nevajag? **Latvijas labākais kibernovērtētais prēmijās nopelnījis vairāk nekā 250 000 dolāru, bet globālā mērogā tā jau ir biljonu industrija.**

PIEDZIMA PIRMS PUSGADSIMTA

Varētu šķist, ka kibernovērtētais ir mileniālu padarīšana, bet tā saknes meklējamas krietni senākā pagātnē. Šī industrija ir "Liepājas metalurga" leģendārā vārtsarga un trenera Viktora Spoles vienaudze, un šogad atzīmēsīm jau pusgadsimta jubileju, kopš pasaule iepazīna kibernovērtētais.

Par pirmajām publiski organizētajām videospēļu sacensībām tiek uzskatītas "Inter-galactic Spacewar Olympics", kā tās dēvēja rīkotāji un kas notika 1972. gadā (atsevišķos avotos minēts 1971. gads) Stenfordas Universitātē. Durvis tai pavēra pasaulē pirmās digitālās spēles "Spacewar" ārkārtīgā popularitāte un milzum daudz plaukstošo videospēļu salonu Amerikas Savienotajās Valstīs. Bet viens ir spēlēt, taču pavisam kas cits jau organizēti sacensties, un pieci studenti pirmajā oficiālajā kibernovērtētais pasākumā, lai gan tobrīd šāda definīcija tam nepiemita, atklāja *virtuālos stadionus*. Naudas balva izpalika, bet uzvarētājs tika sumināts ar žurnāla "Rolling Stone" gada abonementu. Šis pasākums kļuva par karognesēju, pilotprojektu, kam sekoja jau nesalīdzināmi plašāks notikums

1980. gadā – "Space Invaders" čempionāts, kas pulcēja vairāk nekā 10 000 dalībnieku un pievērsa videospēļu sacensībām pavisam cita mēroga uzmanību, pierādot šīs industrijas milzīgo potenciālu. Šajā pašā laikā tapa "Twin Galaxies", kas rezultātu uzskaiti iznesa ārpus ASV robežām, vienojot dažādus zemeslodes nostūrus un apbalvojot piecus labākos kibernovērtētais pasaulē.

Pavisam drīz savu karogu datorspēļu kalna virsotnē uznesa japāņu kompānija "Nintendo", kas ar spēļu konsolēm padarīja kiberrealitāti daudz pieejamāku. Parādījās "Super Mario" un "Street Fighter 2", kas bija vienas no lielākajām tā laika spēlēm pasaulē, un tas nozīmēja ne vien milzīgu peļņu, bet e-sporta ledus sakustēšanos arī starptautiskajos ūdeņos. Tieši "Nintendo" organizēja pirmo kibernovērtētais pasaules (tas gan norisinājās tikai ASV teritorijā) čempionātu 1990. gadā. Nākamais notika 1994. gadā un uzskatāms jau par strukturētu, vairāku kārtu piramīdas tipa turnīru, kas piesaistīja arī skatītāju milzīgu uzmanību.

Tālākais e-sporta izaugsmes solis saistāms ar interneta dzimšanu. Tiešaiste atvēra

visas iespējamās slēdzenes, un kiberlavīna vairs nebija apturama. Ar augstākā rezultāta skaitīšanu vairs nebija jāaprobežojas, jo tiešaiste nozīmēja daudz plašākas "viens pret vienu" spēļu iespējas un arī "First Person shooting" tipa sacensības, piemēram, šobrīd Latvijā populārāko videospēli – "Counter-Strike: Global Offensive" (CS:GO).

Tieši šī platforma ienesa e-sportu mūsmājās. "Tas ir 2005. vai 2006. gads, kad pirmie CS:GO turnīri notiek Latvijā, pamazām aktuālas kļūst arī citas videospēles. Turnīri sākumā notika dažādos datorsalonnos. Tāds mazliet nopietnāks turnīrs Vecrīgā bija 2009. gadā," norāda Latvijas E-sporta federācijas prezidents Sergejs Parvatkins.

TURNĪRI UN KULTŪRA

"Tā vienkāršoti izsakoties, kibernovērtētais ir datorspēļu turnīri un kultūra," definē federācijas vadītājs. "Jāsaprot, ka tas nav tradicionālais sports. Tas nav kā, piemēram, futbolā, kad ir viena spēle un vieni noteikumi visiem. E-sports ir katras organizētās videospēļu sacensības, ja tām ir kāda struktūra. Arī Latvijas futbola virslīgas Fantāzijas līgu varam uzskatīt par e-sportu, savukārt "FIFA" (vadošā futbola videospēle) spēlēšanu draugu lokā sestdienas vakarā varam drīzāk pielīdzināt bumbas *padzenāšanai* pagalmā, bet, ja tas ir kāds pilsētas čempionāts, tad tas jau ir kibernovērtētais, amatieru vai profesionālajā līmenī – tas savukārt dalāms tāpat kā lielajā sportā," skaidro S. Parvatkins.

"Lielie komandu sporta veidi paši virza savu digitālo industriju, bet sacensības, kas izaugušas tieši no videospēlēm – tas ir mazliet citādāk, jo neizriet no notikumiem reālajā pasaulē," viņš piebilst.

Tādu videospēļu, kurām tiek rīkoti gan

Kibernovērtētais pati cīņa ir virtuāla, bet azarts un emocijas īstas. Liepājnieka Helvija Saukanta jeb Broky komandas "FaZe" priekš pēdējo uzvaras.



Broky kļuva par pirmo latvieti, kas ielauzies CS:GO pasaules rangā. 20 gadus vecais liepājnieks Helvijs Saukants – 20. labākais kibernovērtētais šajā disciplīnā 2021. gadā.

komerciāli, gan pasaules līmeņa čempionāti, ir daudz. Latvijā izplatītākā spēle ir CS:GO, bet globāli tā ierindojas 3. vietā, priekšā palaižot "League of Legends" un "Dota 2". Visas nosauktās un arī vēl daudzas citas videospēles var lepoties ar miljoniem lietotāju.

"Mums Latvijā trūkst vienotas pamatlīgas, bet ir dažādi organizatori, kas rīko turnīrus. Strādājam, lai Latvijas kibernovērtētais tiktu līdz pasaules līmenim, un ne bez panākumiem," uzsver S. Parvatkins. "Ja skaitām tos cilvēkus, kas piedalās kādos turnīros, Latvijā būtu vairāk nekā 1000 kibernovērtētais. Ja skaitām tikai tos, kuriem ir sasniegumi, tādu ir vairāk par desmit. Vidējais līmenis nozīmē aptuveni 1000 eiro lielu balvu fondu, un veiksmīgs vidusmēra kibernovērtētais šādā veidā var savākt 2000–5000 eiro gadā," viņš stāsta. Elites sportisti, tādi kā Mareks Gaļinskis (*Yekindar*) vai liepājnieks Helvijs Saukants (*Broky*), jau ir pavisam citā līmenī, kur arī summas ir daudzskaitlīgākas. Pērn Ķelnē abi piedalījās "Intel Extreme Masters" turnīra CS:GO disciplīnā, kur balvu fonds bija miliona vērtē. Arī Zviedrijā "PGL Major Stockholm 2021" uz galda stāvēja ar sešām nullēm rakstāms skaitlis, un *Yekindar* komanda "Virtus.pro" aizcīnījās līdz ceturtdaļfināliem, par ko tika apbalvota ar 70 000 eiro. Interesanti, ka pirms tam viņi izslēdza tieši liepājnieka pārstāvēto "FaZe".

"Lielākoties kibernovērtētais ir jauniešu lieta, jo daudzos spēļu elementos izšķirīgs ir reakcijas ātrums. Dabiski, ka jauniešiem tā ir priekšrocība, savukārt vidusmēra turnīros vairāk uzvar tie, kam lielāka pieredze. Arī Latvijas līmeņa turnīros laurus plūc pieredzējušie spēlētāji, ja runājam tieši par CS:GO," skaidro prezidents.

BEZ SKANDĀLIEM NEIZTIEK

"Ja ir sports, tad ir likmes, un, ja ir likmes, tad daudz kas var notikt. Arī rezultātu manipulācija e-sporta komūnā diemžēl ir

reāla," atklāj S. Parvatkins. "Šobrīd man nav informācijas par to, ka Latvijā būtu bijuši kādi gadījumi, bet zinu, ka mūsu kibernovērtētais rīcība vienā Eiropas turnīrā ir piesaistījusi starptautisku uzmanību un noris izmeklēšana. Ir jautājums, vai tur tiešām nebija sarunātas spēles, bet tas vēl nav apstiprināts," stāsta federācijas vadītājs.

E-sporta organizācija "Goexanimo" vēl pērn vēstīja par izmeklēšanas uzsākšanu saistībā ar aizdomām, ka latviešu CS:GO komanda "Tranquillum" varētu būt negodprātīgi ietekmējusi spēļu gaitu un iznākumu. Uz izmeklēšanas laiku diskvalificētas septiņas personas, pieci komandas dalībnieki un vēl divi citi mūsu tautieši. Šis ir pirmais šāda veida gadījums Latvijas e-sporta vēsturē.

KIBERSPORTS LIEPĀJĀ

Liepāja nevar lepoties ar centralizētiem pilsētas mēroga e-sporta pasākumiem vai līgām, tomēr teikt, ka šeit nekā no tā visa nav, būtu pagalam aplami.

Pirms pandēmija piestāja uz Baltijas jūras lieveņa, bārs "Blakenē" bija vieta, kur nereti pulcējās ļaudis, kas alka izstaipīt savus *kibernovērtētais*.

"Tās bija "Xbox" sacensības, kas šeit notika ik pa divām nedēļām. Cirkulēja populārās videospēles – "NBA", "NHL", "FIFA" un "UFC". Kopumā ap 10 reizēm uztaisījām šādus notikumus," stāsta tāda vadītājs Elgars Roga.

"Tas bija vairāk kā pasākums, nevis tāds nopietns e-sporta turnīrs. Vairāk kā ballīte ar visu tai piedienošo, klāt tikai sacensību elements," uzņēmējs piebilst. Visvairāk spēlētās "NHL", "FIFA" un "NBA", nākuši aptuveni 15 vai 16 cilvēki, cīņas videospēles izraisījušas mazāku interesi.

Šis nav vienīgās reizes ar kibernovērtētais notikumiem "Blakenē". Pirms pandēmijas līdzīgus pasākumus tur organizēja arī Ģirts Šūniņš. "Mēģināju uzrunāt cilvēkus ar to visu, paskatīties, atkost, kā tas strādā un ko varam izdarīt," viņš norāda. "Foršākais visā tajā bija labi pavadīts laiks, sanāca gan tādi, kas ļoti

labi prot spēlēt, gan tādi, kas grib vienkārši atpūsties. Pandēmijas laikā turpināju rīkot līdzīgus turnīrus tiešaistē. Kāda daļa no tiem, kas nāca uz "Blakeni", arī iesaistījās, bet ne līdz galam, jo visi jau par to lietu kā tādu vēl nepaspēja uzzināt," stāsta Ģirts. "Pēc pandēmijas noteikti *uzgriezīšu* atkal kādu pasākumu, bet teikt, ka Liepājā tam ir baigais potenciāls... drīzāk jau ne. Varbūt nevar teikt, ka nav variantu, bet ir kaut kas ļoti labs jāizdomā, jo vienkāršs kibernovērtētais bārs, pirmkārt, prasa ieguldījumus, kas jāatpelnā, otrkārt, tas tā patiešām strādā tikai miljonu pilsētās," viņš piebilst.

MŪSĒJAIS ELITĒ

Lai gan Liepājā nav izveidoti kādi kibernovērtētais izaugsmi veicinoši apstākļi vai tam īpaši labvēlīga vide, viens vēju pilsētā dzimušais tomēr ir aizsniedzis profesionālā e-sporta pasaules elites apvāršņus. Par Helviju Saukantu jeb *Broky*, kas ir viņa iesauka virtuālajā pasaulē, daudzi neko pat nav dzirdējuši. Puišis tikai 2019. gadā nokļuva savā pirmajā komandā, bet jau tajā pašā gadā viņa talantu pamanīja kibernovērtētais flagmanis "FaZe", kuru sporta apskatnieki nekautrējās dēvēt par superzvaigzņu komandu ar lielu budžetu un iespējām veikt pasaules mēroga transfērus. Liepājnieks aizvadītajā gadā vien prēmijās ieguva 43 000 dolāru, bet karjerā kopumā nopelnījis vairāk nekā 180 000. Viņš arī kļuvis par pirmo latvieti, kas izcīnījis vietu gada labāko CS:GO spēlētāju oficiālajā rangā, kur pērn ierindojās 20. vietā, neraugoties uz to, ka komandai lielu uzvaru 2021. gadā nebija.

"Lai arī viņa kopējā statistika un titulu iztrūkums negarantēja vietu pasaules rangā, dziļāks ieskats *Broky* paveiktajā parādā, ka viņš gandrīz vienmēr savu labāko sniegumu demonstrēja lielākajos turnīros un pret spēcīgākajiem pretiniekiem. Tas viss, neskatoties uz to, ka viņa komandai "FaZe" milzīgu panākumu nebija," minēts CS:GO oficiālajā mājaslapā.



VIZĪTKARTE

Uldis Freibergs

- Dzimis 2006. gadā.
- Startē 125 cc klasē.
- Latvijas čempions 2017. un 2020. gadā.
- 2021. gadā – Igaunijas čempions, Latvijas un Lietuvas vicečempions.
- Latvijas junioru izlases dalībnieks, startējis trijos Eiropas čempionātos.

VIZĪTKARTE

Lauris Freibergs

- Dzimis 1981. gadā.
- Motosportists, treneris, sporta kluba "F.F.F." vadītājs.
- No 1997. līdz 2008. gadam startēja motokrosa pasaules čempionāta prestižākajā 250 ccm klasē.
- Eiropas čempions motokrosā 2000. gadā.
- Vairākkārtējs Latvijas un Baltijas čempions, Vācijas vicečempions.

Treniņos tētis esot tāds kā priekšnieks, ģimeniskas attiecības paliek mājām, par tēvu Lauri Freibergu saka Uldis Freibergs.

Freibergu stiprais stāsts

Aiz pirmā latvieša, Eiropas čempiona motosportā "Open" klasē Laura Freiberga vienmēr stāvējis drošs mūris – trīs brāļu komanda "FFF" jeb bračķu vienotība un vecāki, kas vienmēr bijuši līdzās kopš puiku pirmajiem centieniem noturēties uz mopēda. Tagad visa ģimene palīdz motosportā Laura vecākajam dēlam Uldim.

LIETPRATĒJS, PIONIERIS UN RŪĶĪTIS

Freibergi dzīvoja Priekulē, līdz pagājušā gadsimta 80. gadu sākumā pārcēlās uz Grobiņu. Jaunajā dzīvesvietā bija motoklubs. Vecākajam brālim Gatim līdz 5. klasei vecāki bija likuši spēlēt klavieres, bet nu viņš pilnībā pārmētās uz mopēdu. Tētis ķīlēja tehniku. Četrus gadus jaunākais Mārtiņš vecākā brāļa vietā nesa laukā grūžus, mizoja kartupeļus un tīrīja istabas, jo Gatis skrūvēja viņa mopēdu. Saprotams, ka arī pastarītis Lauris, četrus gadus jaunāks par Mārtiņu, sešu gadu vecumā sāka pie mājām braukāt ar lielā brāļa un tēva paštaisītu mopēdu.

Tolaik sacensībās bija tikai trīs klases. Freibergu puikas kādos mačos startējuši visi trīs. "Lietpratējos" Gatis, "Pionieros" Mārtiņš un "Rūķīšos" – Lauris. Ķēriens un patikšana bija visiem.

"Man piedāvāja Liepājā, "Atlantikā", braukt lielajos močos," stāsta Gatis. "Bija jāiztur atlase "Laumas" trasē starp 60 dalībniekiem. Es tiku. Man bija labi panākumi, bet mamma ieteica iet mācīties uz Kandavu. Viņa raizējās, un tas ir normāli, jo šis ir pietiekami bīstams sporta veids. Jebkura mamma pārdzīvotu, un viņai bija bail skatīties, kā mēs braucām."

Mārtiņš pēc 9. klases izvēlējies mācīties Saldus Celtniecības tehnikumā tikai tāpēc, ka tur bija slavens motoklubs. "Pirmajā nedēļā aizgāju uz klubu. Direktors prasīja, par ko strādā vecāki. Skolotāja un šoferis? Tad tev nav pietiekami daudz naudas un tu te neesi vajadzīgs. Biju ļoti sabēdājis. Gatis pateica, ka netālu, Brocēnos, ir vēl viens ļoti labs motoklubs. Ar kājām uz turieni aizgāju. Iedeva spaini, lai ejot pēc ūdens. Blakus ir cementa rūpnīca, jāizšļaksta ūdens uz grīdas un tad jāslauka, lai putekļi neceļas gaisā. Divus gadus slaucīju boksus, mācījos ar acīm, kā sporta meistari gatavojas. No sešiem jauniešiem es viens biju palicis, un tad iedeva pirmo motociklu stūrēt," viņš pastāsta. "Tad atvērs klikšķis – man sāka patikt skrūvēt un braukt."

VISI SPĒKI JAUNĀKAJAM

Laurim jau septiņu, astoņu gadu vecumā bija labi sasniegumi un Latvijas čempiona tituls. "Motosports bija populārs, braucēju ļoti daudz. Brāļi redzēja, ka man padodas, centās palīdzēt," viņš atceras. "Bērnam ir ļoti svarīgi, lai blakus būtu uzticams atbalsts. Kad izaug, tad tikai to saprot. Kopš pats esmu beidzis braukt un rūpējos par Uldi, saprotu, cik laika jāiegulda."

Juku laikos "Grobiņas motoklubs" beidza pastāvēt, palika individuālais sports. "Lielais brālis bija apņēmīgs, atrada iespējas nopirkt mocīti. Ar vieglo mašīnu un piekabi braucām pa visu Latviju uz sacensībām," stāsta Lauris.

Kad Mārtiņš bija pabeidzis tehnikumu, abi ar Gati apsēdusies parunāt. "Visi mākam, visi braucām, bet nevaram to finansiāli izdarīt. Nolemām veltīt visus spēkus jaunākajam," pastāsta vidējais brālis. "Lai profesionāli ietu uz priekšu, kaut kas bija jāziedo. No mums tikai Lauris palika braukt tāpēc, ka viņam veiksmes engēlis bija klāt līdz galam," atzīst Gatis. "Bija daudzas sacensības, kurās

Lauris brauca ar manis paša taisītu mopēdu. Redzu, ka aizmugurē riteņa spieķi krīt ārā, vienalga nofinišē."

Gatis kā komandas menedžeris pievērsies finansēm. "Mārtiņam garāžā palīdzēju apgūt mehāniķa prasmes. Man bija kafējnīca Durbē, ēdināju skolu, bija pārtikas veikals. Viss aizgāja motokrosam. Sapratu – vai nu bizness, vai motokross. Tāpēc izveidojās "FFF" – trīs bračķas devās pasaulē. Laurim bija 15 gadi, kad brauca pirmajā pasaules čempionātā Polijā. Mūs apskauda, jo nevienā komandā nav tā, ka brālis brālim palīdz. Parasti ir tēvs un dēls. Brālis brālim vislabāk palīdzēs," stāsta Gatis un piebilst: "Trijotne ir milzīgs spēks, tad arī daudz kas mums sanāca."

Sarptautiskas sacensības prasīja ilgstoši būt prom no mājām. "Garajos pārbraucienos mēs ar Mārtiņu mainījāmies pie stūres. Latvijā bija sponsori, un mums bija arī te jābrauc sacensībās, nevarējām gadu būt tikai ārzemēs. Esmu braucis no Portugāles trīs diennaktis bez gulēšanas. Laiks bija ļoti svarīgs. Jo ātrāk esi mājās, jo ātrāk Lauris var trenēties," atklāj Gatis.

Vēlāk irējuši Beļģijā dzīvesvietu. "Desmit gadus dzīvojam Eiropas sirdī, no kurienes bija ērtāk aizbraukt uz jebkuru valsti," stāsta Gatis. "Nevajadzēja busā dzīvot, bija savas garāžas. Citas raudas trasēs ieguvām ātrumu un saglabājām spēku, nebraucot lielus attālumus."

➔ 22. lpp.



Trijotne ir milzīgs spēks – zina brāļi Lauris, Mārtiņš un Gatis Freibergi. Lielie brāļi veltīja visus spēkus jaunākā panākumiem.

→ 21. lpp.

EIROVĪZIJA PALĪDŽĒJA

Pusaudža gados Laurim gāja arvien labāk. "Lielais brālis ieteica pamēģināt Eiropas čempionātā. Sākumā braucām uz tuvām ārzemēm – Poliju un Čehiju. Milzīga konkurence un tehniskākas trases. Braucēju stāvlaukumā un trasē ieraugu pasaules ātrākos braucējus, kas agrāk redzēti tikai bildēs un televīzijā. Pirmajā EČ posmā no 80 sportistiem man, jaunam braucējam, savos 16 gados izdevās iekļūt finālbraucienā, finišēt 23. vietā," viņš pastāsta.

Ģimenes pašatdeve bijusi milzīga. "Viens paziņa redzēja, ka centīgi sportojam, atbalstīja, tad vēl kāds. Gājām uz priekšu. Man bija 17 gadu, kad sākās veiksmīga sadarbība ar būvfirmu "Vītols". Ar tās atbalstu varējām būt konkurētspējīgāki, biežāk braukt uz sacensībām ārzemēs un uzlabot mototehniku," saka braucējs.

Kad 2000. gadā Lauris Freibergs kļuva par Eiropas čempionu, cerējuši, ka nu varēs atrast Eiropas līmeņa komandu, bet atsaucības nebija. Lai cik labi brauca Lauris, lielajām komandām noteicošais bija priekšstats, ka viņš jau no Padomju Savienības, Krievijas, kaut arī uz motocikla bija Latvijas karodziņš, rezultātu tabulās bija rakstīts – LAT. "Uztvere mainījās, kad paplašinājās Eiropas Savienība, ienāca eiro. Marijas Naumovas uzvara Eiropā bija nozīmīgs faktors. Motokrosa sabiedrībā mums bija pluss tad, kad Latvijā pirmo reizi notika pasaules čempionāta posms blakusvāgiem, pēc tam arī solo klasē," pastāsta Lauris. Mārtiņu kā Eiropas čempiona mehāniķi divas rūpnīcu komandas aicinājušas darbā. "Laipni atceicu, jo jau beidzu karjeru ģimenes dēļ," viņš atklāj.

Lauris lika punktu lielajai karjerai, būdams virsošs. "Man bija 27 gadi, Uldis bija piedzimis. Prioritātes mainās. Sapratu, ka nevaru vairs tā riskēt un būt tik maksimāls uz rezultātu. Francijā braucu pasaules čempionātā pa kalnainu trasi, kur bija ļoti bīstams trampīns. Ilgi domāju, lēkt vai ne, sajutu bailes un atbildību par to, ko daru. Sapratu, ka jābeidz profesionālais sports. Tobrīd startēju Holandes "Yamaha" komandā, iepriekš divus gadus biju braucis "Suzuki" Vācijas komandā, desmit gadus biju piedalījies pasaules čempionātā. Daudz kas bija piedzīvots, jutu, ka ķermenis nespēj vairs paviļk. Šajā sportā sezona ir ļoti gara, fiziski grūta, arī mentāli nogurst," izstāsta Lauris. Vēl piecus gadus viņš nobrauca Baltijas mēroga sacensībās.

STABILI UN PLŪSTOŠI

Uldim bija septiņi gadi, kad viņš izrādīja interesi par motocikliem. "Nebiju ne aizliedzošs, ne mudinošs," saka tēvs. "Beļģijā Uldim rotaļlietas bieži vien bija atslēgas, patika kāpt busiņā, redzēt moci un sacensības."

Uldis neatceras, kā spēlējies ar atslēgām, bet atceras, kā viņam

uzdāvināja pirmo mazo mocīti. "Pirmais treniņš trasē, tētis bija uztaisījis mazu aplīti. Uzkāpu uz moča, biju pārlaimīgs. Nokritu pirmajā taisnē, apvainojos uz sevi un nosēdēju ilgu laiku busā. Tētis mudināja izkāpt un pabrukt vēl," stāsta sportists, kuram pašlaik ir 15 gadu. "Turpināju sezonu pēc sezonas, un šeit es esmu. Šosezon piedalījies vairākos Eiropas čempionāta posmos, kas deva lielu pieredzi un drosmi. Ne viss sanāca, gribējās, protams, labāk, bet tas iedeva motivāciju strādāt," spriež Uldis.

No tēta viņš esot mācījies stabilu un plūstošu braukšanas stilu. Arī Laurim citi teikuši, ka dēls braucot ļoti līdzīgi tēvam. Lauris norādes dēlam sākumā nav devis. Lai brauc, lai iemācās sajukt moci, līdzsvaru. Treniņi ir lieliska iespēja abiem kopā pavadīt laiku.

"Labāk ir kaut ko darīt, sportot," saka tēvs un treneris. "Pats daudz kļūdu esmu pielāvis nezināšanas vai pārgalvības pēc. Ar Uldi darījām tik, cik uz to brīdi māk. Mācīju pareizi braukt, izvērtēt, vai var lēkt, cik lielam ātrumam būt. Atrast īsto ceļu no daudzajiem bija primārais. Ja dara pareizi, tad arī izdodas."

Vai tētis un treneris ir divi dažādi cilvēki? "Kā kuru dienu, sākumā likās, kas viens un tas pats, bet esmu sācis saprast, ka ir atšķirība," uzskata Uldis. "Treniņi ir darbs, mājās ir ģimene." Ne vienmēr tas ir viegli, atzīstas Lauris. Visbiežāk griboties pažēlot. Viņš neesot bargs treneris, lai arī uzaudzis Ādažos pie Andra Bārbaļa, kas gan esot stingrs.

BRAČKU VIENOTĪBA

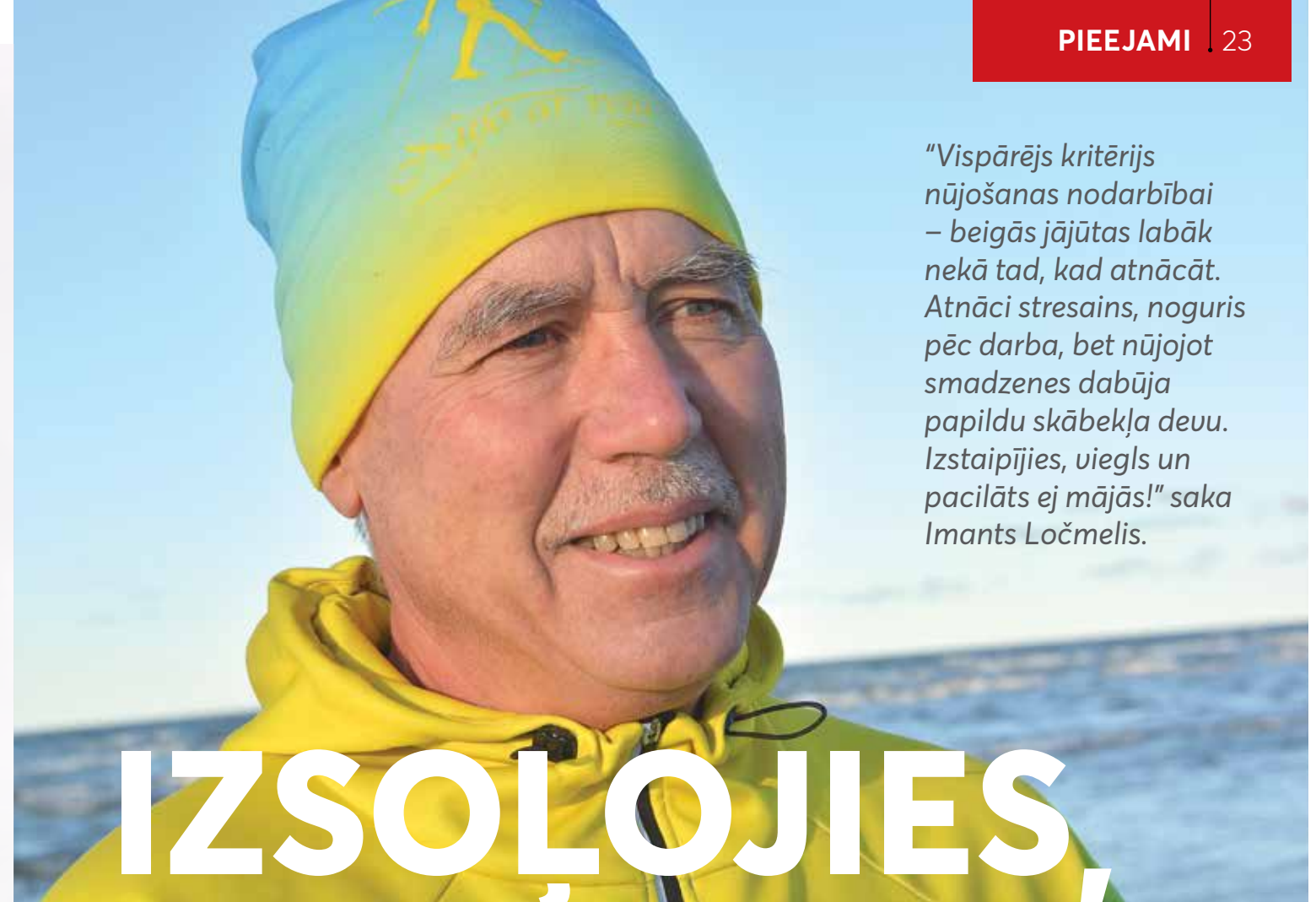
Lauris Freibergs Liepājā iekopis "Laumas" trasi. "Tur bija būvgruži, krūmi, koki, knapi cauri varēja iziet. Izīrēju, milzīgs darbs ieguldīts. Savu motosporta pieredzi un zināšanas izmantoju," viņš saka. Interese esot, treneris visiem bērniem dod iespēju braukt. Lielākā daļa arī turpina, iegādājas savu ekipējumu, motociklu.

Jaunākajam dēlam Valteram ir deviņi gadi, bet viņš pašreiz neizrāda interesi par braukšanu, nosmaida Lauris. Patīkot, ka ar mocīti pavizina.

Gatim Freibergam veikalā "F. F. F. Motors" uz galda nolikts albums ar bilžu atskatu uz Ulda aizvadīto gadu sportā. "Ja mūsu laikā kādam būtu bijis veikals, kur var iegādāties vai pasūtīt vajadzīgo detaļu!" viņš saka. "Mēs paši "Metalurgā" taisījām zobratu, kāpšļus, autobusu parkā – bremžu manžetes. Laiks ir mainījies. Nemainās braukšana – ir trase, cilvēks un motocikls. Tagad sportists var domāt tikai par braukšanu."

Mārtiņš tieši Ulda komandā vairs nestrādā, vada savu uzņēmumu, kur remontē dažādu dzinēju galvas. "Pašlaik palīdzu materiāli un cenšos aizbraukt uz kādām sacensībām. "FFF" jeb bračķu vienotība vēl strādā un gaisā virmo," viņš piebilst.

► Linda Kilevica



IZSOĻOJIES, viegls un pacilāts ej mājās!

"Ieguvumu ir ļoti daudz: pareiza stāja, labāka kustību koordinācija, labāka līdzsvara izjūta, veselīga sirds un asinsrites sistēma, attīstās spēks un izturība. Mazinām stresu, ceļam savu pašapziņu, ka spējam sevi sistemātiski nodarbināt," – tā par nūjošanu saka atsaucīgais, Starptautiskās nūjošanas federācijas INWA sertificētais instruktors, biedrības "Nūjo ar vēju!" līderis IMANTS LOČMELIS.

Viņam pašam šis sporta veids ir gan ikdiena, gan veids, kā sevi izaicināt un pārbaudīt dažādu garumu un ātrumu distancēs, arī pasaules un Eiropas amatieru nūjošanas čempionātos. Sportiņš arī palīdz izturēt fiziski smago maizes darbu rūpnīcā "Jensen Metal".

Tas, ka nūjošana piemērota vien nevarīgiem, paveiciem sēdoša dzīvesveida upuriem, ir mīts. Imants uzskata: "Tie, kas šo stereotipu kultivē, varbūt paši ir sportisti, bet daļa no viņiem pat nespētu to, ko var 70 gadus vecs sportists nūjotājs. Nūjošana piemērota visam mūžam, sākot no bērna, kad bērns spēj noturēt uzmanību vismaz 45 minūtes." To stāstot, instruktors min Polijas piemēru, kuras izlasē ir ļoti labi visu paaudžu nūjotāji. Liepājas un Grobiņas biedrības "Nūjo ar vēju!" pulkā ik pa laikam kādu bērnu paņem līdzī vecāki, tomēr pastāvīgajiem jaunākajiem nūjotājiem ir ap 30 gadu.

Nūjošana ir viegls sporta veids, ja to

piekopj veselības uzturēšanai. "Ieelpojam svaigu gaisu, norūdamies, mazliet pasalstam, mazliet salīstam, tas viss ir ļoti labi. Uzturam termoregulāciju ķermenim," skaidro Imants. Ikviens nūjotājs pats var noteikt, kādu slodzi vēlas. Un tomēr nūjošanas vieglums ir nosacīts. "Pirmkārt, ir grūtāk [nekā vienkārši ātri iet]. Nūjot mēs tērējam līdz 46 procentiem vairāk enerģijas, nekā staigājot tādā pašā tempā. Nodarbei ir arī trenējošs efekts, jo mēs iesaistām ķermeņa augšdaļu, vienlaikus no mūsu mugurkaula, locītavām, gūžām, ceļgaliem, potītēm un pēdām kustību rezultātā tiek noņemti 10–15 procenti slodzes. Esmu pārliecinājies, ka, nūjot 100 kilometrus, ilgāk vari būt cilvēciskā sajūtā [nekā tādu distanci soļojot], saka Imants. Ar žurnāla lasītājiem viņš dalās padomos, kā sākt un kā pareizi nūjot.

► Nora Driķe

"Vispārējs kritērijs nūjošanas nodarbībai – beigās jājūtas labāk nekā tad, kad atnācāt. Atnāci stresains, noguris pēc darba, bet nūjot smadzenes dabūja papildu skābekļa devu. Izstaipījies, viegls un pacilāts ej mājās!" saka Imants Ločmelis.

UZZIŅAI

Kas der un vajadzīgs nūjošanai?

- Nepieciešamas tieši šim sporta veidam paredzētas nūjas tādā garumā, lai tad, ja tās paņem rokās un atdur taisni zemē, rokas elkonī nav saliekta šaurāk par 90 grādiem.
- Piemēroti skriešanas vai citi ērti brīvā laika pavadīšanas apavi. Imants pats izmanto taku skriešanas kurpes. Labāk, ja kurpei papēdis ir nedaudz noapaļots un netraucē atsperties.
- Viegls apģērbs: tā, lai treniņa sākumā ir vēsi. Mugursomā jāpaņem līdzī kas siltāks, jo vēlāk nūjot mugura būs sasaukususi. Labi, ja pēc treniņa uzreiz var pārgērbties.
- Vislabākā vieta – daba visos gadalaikos. Ziemā viirs korpēm uzvelk getras vai speciālas bahilas, kas pasargā no sniega iebīšanas apavos.
- Iesācējiem pietiek, ja treniņš ir 60–90 minūšu garš. Kad tehnika apgūta, būtu labi reizi nedēļā atrast laiku ilgākam nūjošanas gājienam.
- Pirms sākt nūjot, nepieciešami iesildīšanās vingrojumi, pēc tam – atslodīšanās.
- Biedrība "Nūjo ar vēju!" laipni aicina ikvienu interesentu pievienoties kopīgiem treniņiem otrdienās un ceturtdienās pulksten 18 Liepājā, Jūrmalas ielas galā. Tuvāka informācija biedrības mājaslapā vietnē facebook.com.

Pirmie soļi ir ļoti svarīgi, uzskata Lauris Freibergs. Daudzi vietējie bērni atnāk un sāk braukt "Laumas" trasē.



10
SOĻOS

PIRMAIS SOLIS. Mācāties pareizu stāju. Nostājamies līdzsvarā, turam savu ķermeni vertikāli. Pareiza galvas pozīcija – ne pārāk izvirzīts zods uz priekšu (ausis – vienā līnijā ar pleciem), mazliet atliektas lāpstiņas, pleci atbrīvoti. Stāvam uz pilnas pēdas, elastīgi, stabili. Negāzamies uz papēžiem.



1



2

OTRAIS SOLIS. Kustību sākam it kā ar nelielu kritienu uz priekšu, visu ķermeni turot taisnu, nesaliektu.



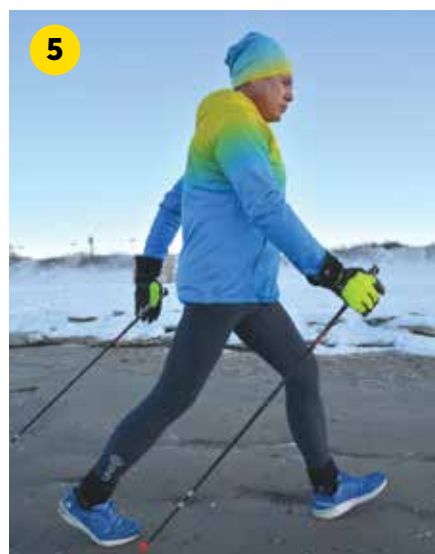
3

TREŠAIS SOLIS. Sākam nūjošanas kustību ar apziņu, ka rokas vēzēsīm plecu locītavā. Atceramies šo sajūtu – kustība plecās! Nesāksim kustību no elkoņa! Acu skats – taisni uz priekšu. Ja pie jūras, tad – uz horizontu!



4

CETURTAIS SOLIS. Apzināties muguras rotāciju. Lai saprastu, kāpēc tas ir labi, varam pastaigāt ar nūjām uz pleciem. Sajūtīsim, ka mugura plecās rotē pa labi, pa kreisi. Ir brīva un dabiska kustība plecās, un tādā veidā tiek kustināta visa "korsete", mugurkaula skriemeļi, darbināti sānu muskuļi. Ja mēs ietu taisnu, nekustīgu muguru, būtu grūti!



5

PIEKTAIS SOLIS. Nūju vilkšana. Lai iegūtu pareizu roku kustību, saskaņotu ar kājām, atbrīvojam rokas, nokarinām nūjas un sākam. Rokas sāk kustēties, nūjas velkas līdzī. To darot, atceramies kustību plecu locītavā un uzreiz sajūtam, ka, nūju aizvēzējot uz priekšu, tā mazliet aizķeras zemē. Nūjojot strādā arī plaukstas. Brīdī, kad nūja ir aizmugurē, plauksta to palaiž vajā, lai izdotos tālāks atgrūdiens.



!

Varam pārbaudīt roku un kāju pareizu koordināciju, brīvi vēzējot rokas, soļojot bez nūjām – tā, kā mācījāmies staigāt no mazotnes. Priekšā būs pārmaiņus labā kāja un kreisā roka, un otrādi – kreisā kāja un labā roka. Koordinācijas kļūdas ir diezgan populāras.



6

SESTAIS SOLIS. Nūju novietošana. Nūju iedur zemē apmēram zem ķermeņa smaguma centra, un tas notiek mirkli, kad pretējās kājas papēdis pieskaras zemei, sperot soli uz priekšu. Kājas kustība – no papēža uz pirkstgalu. Nūjai jābūt slīpi, apmēram 45 grādu leņķī. Nūjas nekad neaizlido sportistam priekšā un neķeras kājās. Nūjas strādā no sāna uz aizmuguri.



8

ASTOTĀIS SOLIS. Elkoņa iztaisnošana aizmugurē. Atgrūdiens beigās roka ir iztaisnota, aizmugurē nūja ar roku veido vienu taisni. Šajā mirklī plauksta nūju ir atlaidusi vajā. Nūjojot plaukstas strādā visu laiku, soļu un roku kustību ritmā – atlaiž un satver nūju.



!

Raksturīga kļūda – noliekta galva. Cilvēks iet un skatās, cik viņam skaistas kurpes! Demonstrē un joko Imants. Jāskatās uz apvārsni. Bet, ja galvu izslies pārāk augstu, tad skausta būs sasprindzinājums, pēc pusotras stundas kakls būs noguris.



!

Vēl iesācējiem raksturīga kļūda: rokas kustina tikai elkoņos. Tad nekustas pleci, ķermeņa augšdaļa nedarbojas. Tomēr rotācija nav speciāli jāstimulē. Pareizi ejot, mugura kustēsies pareizi.



7

SEPTĪTAIS SOLIS. Pēc nūjas novietošanas notiek atgrūdiens. Nūju novieto satvertu un sāk atgrūdienu. Lai virzītu sevi uz priekšu un atslogotu ķermeņa apakšdaļu, efektīvi jāatgrūžas. Nūja joprojām un pastāvīgi tiek turēta apmēram 45 grādu leņķī pret zemi.



9

DEVĪTAIS SOLIS. Aktīva rokas atbrīvošana un atgriešanās. Ja iepriekš esam ar nūjas atgrūdienu roku iztaisnojuši un nūju palaiduši vajā un tā turējās tikai cimdveida saitē, tad tagad gluži dabiski un efektīvi roka satver nūju plaukstā un virza uz priekšu – joprojām nūju turot apmēram 45 grādu leņķī.



!

Nūjām jābūt atbilstošā garumā: tādām, lai, turot rokās, tās ir atdurtas taisni zemē, bet elkonis nav saliekts šaurāk par 90 grādiem (drīkst būt arī nedaudz platāk saliekts).



!

Nūjošanai ir speciāli paredzētas labā un kreisā nūja, tām ir cimdveida saite, kas ļauj nūjai karāties, ja atlaiž vajā plaukstu. Tas ir svarīgi, lai izdotos tālāks atgrūdiens un pareizas plecu kustības. Tādēļ nedz slēpošanas, nedz trekina nūjas nebūs piemērotas nūjošanai.



10

DESMITAIS SOLIS. Nūjas iznešana uz priekšu. Būtiska ir kustība augšdelmā – nūja ir iznesta uz priekšu pietiekami, ja no sāniem var redzēt nūjotāja padusi. Lai notiktu pilnvērtīga ķermeņa augšdaļas rotācija, kustības amplitūdai jābūt pietiekami virzītai arī uz priekšu. Šīs kustības beigās roka elkonī nedaudz saliecas, nūja ir satverta ar visiem pirkstiem, to paceļ un atkal nostāda pareizā leņķī.

Sports sirdslietas ietvarā

Medaļas, trofejas, līgumi ir sportisko sasniegumu aisberga redzamā daļa profesionālajā jomā, bet tieši amatieru līmenis ir sportistu pamatmasa. Arī Liepājā notiek ne vien valsts vai starptautiska mēroga sacensības profesionāļiem, bet arī, piemēram, novusa sacensības pilsētas entuziastiem, ir šautriņmešanas fani, kas pārstāv pilsētu mačos, dažādu formātu skriešana, nūjošana, komandu, cīņas, arī ekstrēmie un ielu sporta veidi – pilna garšu buķete. Un arī te netrūkst ambīciju tikt pie medaļām vai pārspēt tuvāko sāncensi.



Ernests Zēbolds ir Liepājas ekstrēmā sporta biedrības "RAVE Team" pārstāvis un, kā stāsta biedrības dibinātājs Roberts Klēpis, arī viens no celmlaužiem, kura sniegums sekmēs jauno pilsētas sportistu ceļu līdz profesionāļu līmenim. R. Klēpis arī pārliecināts, ka E. Zēboldu redzēsīm nākamajās olimpiskajās spēlēs.



SPORTS IR GAĻĒDĀJS

Ekstrēmā sporta biedrība, BMX frīstaila komanda un skola "RAVE Team" uzsāka darbību 2013. gadā un nu jau par sevi liek runāt arvien skaļāk. Ja pirmie soļi bija tāda kā pašdarbība, entuziastu sirdslieta un ekstremālu pulciņš, tad nu jau skolā ir teju 70 dažādu vecuma posmu un grupu audzēkņu, "RAVE Team" pārstāvji regulāri piedalās vietējā, valsts un pasaules mēroga sacensībās, un šeit mums ir pat pirmie olimpieši jauniešu konkurencē, BMX infrastruktūru kopumā izmanto ap 250 entuziastu, norāda biedrības pārstāvji.

Salīdzinoši nesen BMX frīstails ieguva olimpisko spēļu pierakstu, un jau 2018. gadā liepājnieks Patriks Vīksna Pasaules jaunatnes olimpiādē Buenosairesā šajā ieskaitē ieguva 4. vietu, bet pirmajā olimpisko spēļu atlases posmā Ernests Zēbolds pirmoreiz ievada Latviju finālos un ieguva 12. pozīciju. Pērn novembrī viņš izcīnīja 4. vietu Eiropas čempionātā un nu lūkojas uz olimpiska mēroga mērķiem.

Patrikam Vīksnam beidzamie gadi gan tik gludi nav bijuši. Ticiet līdz profesionāla kalna pakājei, viņš bija spiests braucamo mazliet nolikt malā, jo, kā zinām, sports ir *gaļēdājs* – tagad liepājnieks Rīgas Tehniskajā universitātē apgūst mašīnbūvi un dziedē pleca savainojumu. Patrikam nav ļauts braukt kopš marta, bet arī sapnis par lielo olimpiādi nav atmetsts, tiesa, par to runājot, viņa balsi ieskanas tāds kā skepses, noguruma un sāpju mikslis.

"Gribas. Gribas braukt. Sportot. Darīt. Atgūšos no pleca traumas un, ja veselība ļaus, esmu simtprocentīgi drošs, ka atsāksu braukt, bet skaidrs, ka līdz tam līmenim, kāds bija, nebūs tik viegli tikt. Nezinu, kādā mērogā vispār varēšu trenēties un sacensties, jo tagad svarīga arī skola, tāpat ir citas lietas, kam laiks jāvelta," sportists norāda.

Pleca traumā liepājnieks iedzīvojis pērn pavasarī, kad nesen bija atsācis trenēties pēc mazliet ilgākas pauzes. "Tas notika martā iekštelpu skeitparkā Liepājā. Vienkārši neveiksmīgi sanāca nokrist.

Taisot kūleni, aizķeros, piezemējos tieši uz pleca. Sākumā nevarēja saprast, kas tur īsti ir. Tikai pēc pāris mēnešiem ārsti pateica, kas noticis, un varējām sākt ārstēšanu. Ja ātrāk tiktu skaidrībā, varbūt jau tagad būtu uz rampām, bet šobrīd tas viss ir ieildzis," atklāj liepājnieks.

"Varbūt negribas tieši šādus vārdus lietot, bet BMX šobrīd droši vien ir otrajā plānā, par prioritāti kļuvusi izglītība. Nepatīk, kā tas skan, bet būtībā tā ir. Neraugoties uz to, nākotnē noteikti vēlos atgriezties pie braukšanas, bet, kā jau teicu, jautājums ir par mērogu, līmeni," stāsta P. Vīksna.

"Tas, ko cenšamies izdarīt, ir pārlautz amatieru līkni, lai *čali* var ne vien trenēties un apmierināt sportiskās ambīcijas, bet arī reāli pakārtot savu dzīvi sportam. Mūsu vecākie *džeki* ir karognesēji, celmlauži un parāda, ka izaugt no Liepājas līmeņa līdz starptautiskiem sasniegumiem ir iespējams," skaidro viens no "RAVE Team" dibinātājiem Roberts Klēpis.

"Patriks šobrīd aktīvi ar sportu nenodarbojas, traumas un olimpiskā vienība kaut kā uzspieda par daudz, bet ceru, ka viņš atgriezies, un kopējā bilde ir tāda, ka šie puīši sit to ceļu un nākamajiem līdz ar to tas jau būs izkalts. Būs diezgan skaidrs, kā dabūt sponsorus, rezultātus un visu nepieciešamo, lai kļūtu par profesionāļiem," viņš norāda.

"Ernests arī nupat ir atpakaļ pēc traumas, viņš ir vēl viens piemērs tam, ka, ja nododies savai lietai uz visiem simts, vari ko sasniegt. Esmu pārliecināts, ka viņš būs nākamajās olimpiskajās spēlēs un varbūt arī tiks pirmajam trijniekam panervozēt," R. Klēpis ir cerību pilns.



"Liepājai vajag šādu komandu, jo te futbolu mīl un savējos vēl jo vairāk. Jaunajiem *džekiem* bieži vien pietrūkst viena pakāpiena, tā nākamā soļa no U18 vai dublieru čempionāta, pārejot uz jau pieaugušo līmeni. Uzskatu, ka varam to nodrošināt," norāda "Karostas" izpilddirektors Endijs Šlampe.

KOKS AUG NO SAKNES

Liepājā ir spēcīgas futbola tradīcijas, bet līdz profesionāla līmenim izaug un pilnu karjeru aizvada retais. Pārējo ceļu pietājam citās pieturvietās, bet veca mīlestība nerūs un spēlēt amatieru līmenī turpina daudzi.

SFK "Varavīksne", kas pārauga klubā "1625 Liepāja", bija laba platforma tiem futbolistiem, kuriem nepieciešams grūdiens efektīvai pārejai uz pieaugušo konkurenci vai otrā iespēja. Nu par tādu kļuvis futbola klubs "Karosta".

Tas 2017. gadā dibināts pēc FK "Liepāja" toreizējā prezidenta Māra Verpakovska un citu Liepājas sportā ieinteresētu cilvēku iniciatīvas ar mērķi veidot alternatīvu platformu jaunajiem futbolistiem.

Savu ceļu Latvijas futbola pasaulē klubs sāka Latvijas ceturtnajā čempionātā, kur kopumā 14 nospēlētajos mačos guva 13 uzvaras un ierindojās 1. vietā apakšgrupā. Arī otrā sezona bija veiksmīga – sudrabs 3. līgas Rietumu zonā, un klubs atskārta, ka laiks doties uz augšu. Labi veicās arī Latvijas kausa izcīņā – ceturtdaļfināls 2017. gadā un pusfināls 2019. gadā, piekāpjoties tolaik virslīgā spēlētājai "Jelgavai".

Abās iepriekšējās sezonās "Karosta" sevi pārbaudīja Latvijas 2. līgas čempionātā, pērn gūstot uzvaru astoņās no 12 spēlēm un izcīnot bronzu, kas arī nozīmēja ceļazīmi uz 1. līgas čempionātu. Tomēr, lai gan vēlme startēt valsts otrajā spēcīgākajā turnīrā bija, klubs lēma primāri koncentrēties uz tiem mērķiem, kas nesākas un nebeidzas ar meistarkomandu vien, bet iet uz savas futbola skoliņas attīstību un iekšējās sistēmas izveidi.

Izdevies noslēgt sadarbības līgumus ar diviem uzņēmumiem, kas darbojas Karostā – "RT metāls" un "Jensen Metal", kuri palīdzējuši sarūpēt inventāru un segs skolas izmaksas daļai audzēkņu.

"Koncentrēsimies uz mazo futbolu, palīdzēsīm piesaistīt bērnus, ievest viņus sporta pasaulē, bet nākamajā posmā nodosim tālāk Liepājas Futbola skolai, kur jau ir atbilstoša infrastruktūra, pieredze un iestrādes," norāda kluba izpilddirektors, futbolists Endijs Šlampe. Gan viņš, gan arī uzņēmēji pauzē vēlmi palielināt lokālās izaugsmes iespējas bērniem, vienlaikus uzsvērt, ka tādā veidā tiks uzlabota arī mikrorajona vide un ieguvēji būs visi, jo šeit dzīvo uzņēmumu darbinieki un viņu bērni.

Pirmās grupas "Karostas" skolā darbu sāka gada ievadā.

"Mēs to redzam tā: komanda "Karosta" ir Liepājas futbola vienība, kas pārstāv pilsētu 1. līgā un ne augstāk, jo tas nav nepieciešams. Virslīgā ir "Liepāja", un vienkārši ir vajadzīga tāda kā pēctecība. Šobrīd objektīvu apstākļu dēļ vēl startēsim 2. līgā, bet arī nākamais pakāpiens ir sasniedzams. Sadarbojoties ar Liepājas Futbola skolu un "Liepāju", varam dot iespēju gan jaunajiem *džekiem*, gan varbūt otro iespēju tiem, kuriem kaut kas nav izdevies profesionālā karjerā, tāpat varam nodrošināt platformu tiem, kas vienkārši mīl futbolu un ir gatavi blakus darbam ar to nodarboties, protams, paralēli audzējot arī mūsu iekšējo struktūru – skolu," kluba vīziju ieskicē izpilddirektors.

Arī vietējā laukuma izveides plāns ir ar labu potenciālu, uzskata E. Šlampe. "Latvijas Futbola federācija (LFF) un pašvaldība jau ilgāku laiku prāto par mākslīgā seguma iekļāšanu Liepājas 3. pamatskolas pagalmā. LFF teica, jā, dosim *sintētiku*, visu nepieciešamo, bet Liepājas pilsētai jāsaņem gatavo infrastruktūra. Skaidrs, ka tā ir projekta lielākā daļa un summa ir vēra ņemama, tomēr, cik man zināms, par to joprojām domā, tas ir aktuāli, bet konkrēta lēmuma vēl nav. Ceram, ka mūsu darbība tajā rajonā – bērnu grupiņas, sponsoru piesaiste, lielā komanda – kļūs par mazu grūdienu, kas liks pašvaldībai teikt to galējo "jā" un realizēt projektu. Potenciāls tam tiešām ir, un domāju, tā ir nepieciešamība, runājot par visu pilsētas ziemeļu daļu, jo sports ir jāpadara cilvēkiem maksimāli pieejams."



► Roberts Džeriņš

Artis Vikstrēms, amatieru basketbola komandas "Liepājas Universitāte" spēlētājs

Basketbolu spēlēju jau kādus astoņus gadus, faktiski trešdaļu savas dzīves. Liepājas Universitātē man lūdza izveidot šo komandu, un es piekritu. Pārsvārā visi esam pazīstami kopš Liepājas Sporta spēļu skolas laikiem, šogad pie mums spēlē arī mans jaunākais brālis Artūrs. Visi esam nesen pabeiguši skolu, kāds vēl mācās, kāds jau strādā. Mēģinām divreiz nedēļā tikties treniņā, bet tie, kas mācās citās pilsētās un kam ir iespēja, aiziet patrenēties tur. Liepājā esam tikai kādi četri vai pieci no komandas, un šādam skaitam īrēt zāli nav izdevīgi, tāpēc nereti rīkojam koptreniņus vai draudzības spēles ar citām komandām, piemēram, mums ar "Kraukļiem" ir izveidojusies laba sadarbība. Man patīk spēlēt, tā ir vairāk sirdslieta, tāpēc arī to daru, lai gan paralēli gan strādāju, gan katru dienu mācos. Protams, gribētos jau kaut ko vairāk izdarīt šajā sporta veidā, bet neredzu iespēju, kā visu ar to apvienot profesionāli. Dzīvi jau esmu iekārtojis mazliet citādi, tāpat kā mēs visi, bet, tā kā pusi dzīves esam trenējušies, uzspēlēt gribas. Pilsētas čempionāts tam ir ļoti parocīgs, par to paldies jāsauc Mārtiņam Kozlovskim, jo ir riktīgi forši, ja vari brīvā laikā uzspēlēt un tas nesagādā nekādas problēmas. Nav jāstreso, ka kaut ko nepamani, palaid garām. Vienmēr par visu ir skaidrība, un, ja nevaram tikt uz spēli, komunikācija ir ātra, vienkārša, Mārtiņš visu sakārto, visi jau laikus zina jaunus datumus, ja ir kādas izmaiņas. Tas atvieglo plānošanu pašiem, ja visu var sarunāt *un basīti* uzspēlēt tā, ka tas netraucē ne darbam, ne mācībām.



Sporta smaidi un grimases

Ja pajautāsi sporta nozares pārstāvjiem, ar ko sports ir skaists, atbildes būs visdažādākās. No iespējas pierādīt sevi un parādīt sevi līdz vaļaspriekam, skatoties sacensības. Bet visas atbildes apvienos emocijas – nervu kutināšana sacensību laikā, gaviles par uzvaru vai pusgulēta nakts pēc sāpīga zaudējuma. **Bet emociju deserts ir kuriozi, neparasti, savdabīgi un jautri atgadījumi, par kuriem sporta aprindās vēl ilgi valodo, kuri liek pasmaidīt un viena otra notikuma dalībniekam sejā ievēl dažādas grimases.** Tā, rakstnieka un publicista Ērika Hānberga pamudināts, apkopoju kuriozus, komiskus, savdabīgus, neparastus atgadījumus, kas nu lasāmi izdevniecības "Latvijas Mediji" klajā laistajā grāmatā. Dažus, ar Liepāju un tuvāko novadu saistītus, piedāvāju arī jums.

Sveicars

Pirmā pasaules kara priekšvakarā Liepājas ostas krāvēji pamanīja sava darbabiedra Klāva neparasti lielo spēku. Pūsis varēja ar cukura maisu plecos tecināt uzskriet spīķera trešajā stāvā, bet, ja saderēja, varēja arī nolēkt no otrā stāva, turot šādu maisu zobos.

Vīri ieteica Klāvam rādīt savu spēku cirkā, kur viens otrs no citas zemes atbraukušais cīkstonis acināja nākt lauzties kādu no publikas un tad, visiem par lieliem smiekliem, drosminieku cēla gaisā un nosēdināja atpakaļ vietā. Kad Klāvs, visiem par lielu pārsteigumu, profesionālo cīkstoni nolika uz lāpstiņām, cirka vadītājs iesauca viņu spēka demonstrēšanā. Un drīz vien programmas nagla bija tā, kur Klāvs Bezeks uzcēla plecos cirka zirgu un nēsāja to apkārt pa arēnu.

Bezeks sāka piedalīties arī cīkstoņu sacensībās. Mētāja titulētus spēkavīrus kā pelauu maisus, saņēma sudraba kausus un spožas medaļas, un Bezeku sāka dēvēt par pasaules meistaru.

Pēc Otrā pasaules kara Klāvs Bezeks strādāja par šveicarli Liepājas lepnākajā restorānā "Jūra" un tur rādīja savu spēku. Saderēja ar kādu oficiantu, ka var satvert zobos restorāna zāles galdiņu un pacelt to, un derības vinnēja. Bet vakaros stāvēja otrā stāvā kāpnu galā varens kā pieminekļis. Ja novērtēja, ka apmeklētājs ir pārāk iesilis un tādu restorānā nevar ielaist, tikai tā viegli pastūma uz priekšu savu vēderu, prāvu kā alus muca, un apmeklētājs notenterēja lejup pa kāpnēm. Vai "Jūras" viesi varēja zināt, ka šveicars savulaik bijis pasaules meistars?

Apģērbs

Sporta piederumu veikala pircēji K. Barona ielā Rīgā bija izbrīnīti, ieraugot tur ienākam liepājnieku Otto Puķi. Nē, ne jau tāpēc izbrīnīti, ka 20. un 30. gadu mijas viens no labākajiem gargabalu skrējējiem Latvijā savas sporta gaitas jau bija beidzis pirms vairākiem gadiem, un ko lai viņš meklētu sporta veikalā. Izbrīnīti bija par

Puķes apģērbu – neregulāri svītrotu uzvalku ar baltiem punktiem un punktotu platmali.

Pamanījis savu paziņu Puķi, veikala īpašnieks iepleta acis – vai tā ir kāda jauna mode? "Nezobojies, labāk aizlienē man kādu ancuku, citādi kauns iet pa ielu," bēdīgi runāja sportists. "Nogriezies no Dzirnauvu ielas, kur uz stūra remontē māju, un tad no sastatnēm man blakus nokrita un izšķīda spainis ar baltu krāsu. Tāpēc arī tāds izskats."

"Tad nu gan vajadzēja tos krāsotājus riktīgi sabraņīt," teica veikala īpašnieks. "Es jau to darīju," stāstīja Puķe. "Bet viņi atbildēja, ka man esot jāpriecājas. Šorīt no sastatnēm krītošais spainis kādam vīram esot trāpījies pa muguru, bet tas spainis bijis pilns ar māliem."

Izaicinājums

1932. gada rudenī Rīgā izšķirošajā spēlē par iekļūšanu Latvijas futbola meistarsacīkšu virslīgā starp vietējo "Hakoah" komandu un Liepājas Drāšu fabrikas sporta kluba vienību sporta cienītāji bija neizpratnē, redzot kopā ar liepājnieku spēlētājiem laukumā dodamies pavēcu vīru ar kuplu baltu bārdi un cilindru galvā. Pēc trenera tas neizskatījās. Varbūt kāda augsta amatpersona, kura teiks runu? Skatītāji bija vēl pārsteigtāki, kad šis cienīgā izskata vīrs, pačamdījies pa kabatām, izvilka baltu cimdu, pagāja vairākus soļus un nometa to pie pretinieku komandas spēlētāju kājām. Tad gan skatītāji attapās: tas taču ir sens žests, ar kādu sāncensis izsauc uz diukauju! Šo tradīciju bija ievērojis Drāšu fabrikas direktors Vladimirs Markozous, un odiozais fotoattēls apceļos laikrakstus un žurnālus.

Taču ne jau tikai ar šo izteiksmīgo izaicinājuma žestu spēle vēl ilgi atradās futbola aprindu valodās. Visu sezonu liepājnieki bija izskatījušies braši, taču tagad atgādināja pārgurušus cilvēkus. Te viens apstājās atpūsties, te cits uz brīdi apsēdās zālītē, bet kāds pat, ko kājas nes, traucās uz stadiona tualetēm. Liepājnieki zaudēja, par prese rakstīja, ka spēlētāji saindējušies. Pat tā,



ka speciāli saindēti, un aizdomu bultas raidīja "Hakoah" virzienā.

Taču lieta bija pavisam vienkārša. Vladimirs Markozous iepriekšējā vakarā futbolistus bija aizvedis uz glaunu restorānu, pats no savas kabatas maksājis par maltīti un mudinājis pasūtīt visu, ko sirds kāro. Tad nu spēlētāji izvēlējās arī to, pie kā viņu kuņģi nebija radināti, un nakts lielāko daļu nācās aizvadīt tualetēs, bet nākamajā dienā spēka nepietika.

Durvis

Liepājas rajona meistarsacīkstes volejbolā 1983. gada agrā pavasarī tuvojās izskaņai, un vienā no pēdējām kārtām Rucavas komanda Kazdangā tikās ar vietējiem volejbolistiem. Rucavnieki bija līderi, uzvara šajā spēlē viņiem jau priekšlaikus nodrošinātu čempionu nosaukumu, un uzvarēt nešķita sarežģīti. Pavasara lauku darbi nekavēja būt ierindā visiem labākajiem spēkiem, un tad komanda varēja klapēt visus, kas nāca pretī.

Un tomēr mājinieki izrādīja cienīgu pretestību. Varbūt tas sanervozēja rucavniekus, bet varbūt arī neērtie apstākļi. Spēle notika Kazdangas Lauksaimniecības tehnikuma sporta zālē, kurā barona laikos bija atradusies tāda kā muižas viesistaba, kā sarīkojumu zāle. Tagad apaļai telpai pa vidu bija uzuilks volejbola tīkls, vienas laukuma puses gala līnija stiepās līdzās sienai, tāpēc servēt nācās, stāvuot ieejas durvīs. Mājinieki pie tā bija pieraduši, taču rucavniekiem serves lāgā nepadevās.

Kad cerētā uzvara tik viegli nenāca, Rucavas komanda nolēma pierādīt, ka tādos apstākļos nevar spēlēt. Kāds rucavnieku servētājs durvīs atkāpās līdz koridoram un tad demonstratīvi trieca bumbu tā, ka tā atdūrās koridora griestos, lampas kupols sašķīda druskās un apmetums vien nokūpēja. Kad tiesnesis aizrādīja, rucavnieki to uztvēra kā personīgu apvainojumu, atstāja laukumu un brauca mājās. Tiesa, bez priekšlaikus nodrošinātā čempionu nosaukuma. Un saprata, ka par izlēcienu duruju sakarā viņiem piešķirs zaudējumu.

Ēzelis

Liepājas "Sarkanā metalurga" futbola komandai tās triumfa laikos pagājušā gadsimta piecdesmitajos gados pāri lielvalsts robežām doties nebija lemts ne reizi. Tolaik liels notikums bija arī tas, ja varēja pavisamoties pilsētās pie Melnās jūras, bet brauciens uz Ašhabadu, uz Vidusāziju jau līdzinājās eksotikai.

Liepājniekus visvairāk pārsteidza trokšņainais un raibais Austrumu tirgus ar arbūzu kalniem, uzmācīgiem pārdevējiem, kā arī nāstām apkrautajiem ēzeļiem. Kad pirmajā dienā futbolisti atgriezās no tirgus ar arbūziem padusē, tikai pie viesnīcas attapās, ka viņu vidū nav Roberta Zvejnieka. Varbūt apmaldījies, varbūt jāiet meklēt?

Taču pēc laiciņa pamanīja cilvēku pūli, kas lēni virzījās uz viesnīcas pusi. Kad pūlis pietuvojās, futbolisti noelsās vien. Tā vidū, ausis pieglauzdis, nīpri soļoja ēzelis, bet ēzeļa mugurā suinīgi kā Indijas maharadža sēdēja Robis. Kāpēc jārāc kājām, ja var nofraktēt transportlīdzekli?

Spēlējot Krievijas, Ukrainas vai Baltkrievijas pilsētās, futbolistu "speciālnumurs" bija viesnīcās slepus samainīt uzrakstus, kas norāda telpu piederību. Taču Gorkijā pavērās vēl kārdinošāka iespēja – vestibilu gresnoja liels izbāzts lācis. Kāpēc gan to nepārviētot pie kāda komandas biedra numura durvīm? Nakts vidū tā arī izdarīja.

Nākamajā rītā viesnīcas visu trešo stāvu pamodināja izmisīgs blāviens. Taču nekliedza savējis. Jokdari bija sajaukuši durvis un lāci piestātījuši pie numura, kurā mita liels činaunieks no apgabala citas pilsētas. Iepriekšējā vakarā viņam par godu bija sarīkots bankets, un nav grūti iedomāties, kā jūtas cilvēks, atverot durvis un ieraugot pretī lāci ar atplestu rīkli un draudīgi paceltām ķepām. Vēl jo vairāk, ja cilvēkam ir paģiras.

Demonstrācijas

1959. gadā Liepāja ieguva 1. vietu Latvijas skolēnu sporta spēļu kopvērtējumā. Ļoti nozīmīga uzvara. Taču, ja futbolistus pēc atgriešanās ar panākumiem stacijā agrās rīta stundās sagaidīja orķestris un tautumeitas ar ziediem, tad šajā reizē perons bija tukšs. Tāpēc delegācijas vadītāji nolēma, ka sportistiem pašiem jāparāda uzvaras nozīmība.

Tā nu pulksten pussešos rītā no stacijas pa Liepājas ielām sāka virzīties gājieni. Pašā priekšā – Sporta skolas vadītāji Arvīds Birkmanis un Arnolds Upmalis, bet aiz viņiem vairāk nekā simts sportistu. Kad gājēji uzsāka dziesmu, sāka vērties namu logi: kādi svētki tad šodien, un tos sāk vēl tik agri no rīta?! Pamanījuši izbrīnītās sejas, gājiena dalībnieki sāka saukt lozungus. Neko pārprotamu, neko aizdomīgu, tikai par padomju sporta slavu, tautu draudzību un tamlīdzīgi.

Nākamajā dienā notika pārrunas pie pilsētas vadītājiem. Viņi gan apsveica ar uzvaru, taču piekudināja turpmāk panākumus atzīmēt pieticīgāk.

Dažus gadus iepriekš vēl viens ielu gājienš liepājnieku izpildījumā bija noticis Rīgā. Skaitliski mazāks, toties atraktīvāks. Viss sākās ar to, ka Liepājas komanda Daugavpilī uzvarēja republikas mēroga sacensībās boksā. Savukārt

čempions Kārlis Kleins saņēma speciālbalu.

Kad apbalvošanas ceremonijā ringa vidū viņam pasniedza lielu kasti, bokseris nopriecājās – droši vien radioaparāts, kas tajā laikā bija vērtīga manta. Taču kaste izdeva kaut kādas skaņas, tā skrapstinājās, klukstēja un visbeidzot rokās sāka kustēties. Attinis iesainojuma papīru un atvēris kasti, apbalvotais gandrīz apsēdās – būri lepnī stāvēja gailis.

Daugavpils–Rīgas vilciena pasažieri vēl gulēja saldā miegā, kad gailis sāka pildīt vienu no saviem pienākumiem. Rīta dziesma bija varena un turpinājās ar tik īsiem pārtraukumiem, ka neviens vagonā vairs nevarēja laisties snaudā.

Taču kulminācija bija Rīgā. Līdz Liepājas vilcienam nācās gaidīt pusī dienas, un sākās minidemonstrācija. Tiesa, ne pa ielas vidu, tomēr efektīga. Pa priekšu Kleins ar saitītē piesietu gaili, aiz viņa – Liepājas un vēlāk Latvijas sporta dzīves vadītājs Rihards Elsbergs, tad visi pārējie bokseri. Gājiens vijās pa bulvāriem un parkiem, pie Bastejkalna gaili sapazīstināja ar kanāla gulbjiem, taču putni cits uz citu skatījās aizdomīgi. Pāris reižu gājienā mēģināja apstādināt miliči, bet pēc Kleina pārliecinošajiem argumentiem atmeta ar roku. Un gailis turpināja cēli soļot.

Ierodoties Liepājā, bokseri rosināja sarīkot kārtīgas pusdienas. Taču kā lai apēd grūtās cīņās iegūtu balvu, un gailis Kleina malkas šķūnītī nodzīvoja līdz sirmam vecumam.

Transparents

Pagājušā gadsimta vidū sporta biedrības "Daugava" Liepājas padomi vadīja Laimonis Jaunzems. Apsviedīgs un izdarīgs vīrs, kurš rūpīgi skaitīja katru kapeiku savas organizācijas budžetā. Bet kādā vasaras dienā budžetu gluži kā no gaisa nokrita iespēja šo budžetu papildināt. Spēlēt Liepājā pieteicās komanda ar respektablu nosaukumu – Azerbaidžānas galvaspilsētas Baku izlase. Noteikumi – ienākumi no pārdotajām biļetēm uz pusēm.

Kad laukumā devās Baku izlase un "Zvejnieka" meistarkomanda, stadions bija skatītāju pārpildīts. Aizkaukāza futbols – tā taču ir eksotika! Virtuozu tehnika, atraktīvs izpildījums. Taču vispirms skatītāji samulsa, kad ieradās laukumā uzņēmāms viesu futbolists, kuru labākie gadi viņu karjerā bija palikuši tālā un pat ļoti tālā pagātnē. Otro reizi samulsa, kad redzēja itin pašdarbniecisku izpildījumu. Trešo reizi – kad ielga spēles pārtraukums. Laukumā uznāca tiesneši, uznāca mājinieku komanda, bet viesi parādījās tikai pēc vairāk nekā pusstundas. Izrādījās, ka tajā laikā stadiona ģērbtuvju paviljonā notikusi tirgošanās. Baku komanda pieprasījusi – tūlīt skaidru naudu, citādi spēli neturpināsim. Bet kur lai sporta organizācija dabū skaidru naudu! Taču spēli neturpināt arī nedrīkstēja – skandālu saceltu skatītāji. Jaunzēmam nekas cits neatlika, kā apsolt: skaidra nauda būs rīt.

Kad nākamajā rītā Jaunzems tuvojās Sporta namam, jau pa gabalu pamanīja pie tā durvīm Baku izlasi pilnā sastāvā. Spruka ap stūri un ieradās pilsētas laikraksta redakcijā. Kamēr aplenkums turpinājās, viņš savas organizācijas darbu vadīja pa redakcijas telefonu. Bet aplenkums turpinājās līdz vēlai pēcpusdienai. Tikai tad azerbaidžāņi saprata, ka jāsamierinās ar to, ka autobuss viņus bez maksas aizved līdz Rīgas lidostai, bet naudu pārskaitīs.

Jaunzēmam piemita interesanta īpašība

– ļoti patika cēlas, kruzuļainas frāzes. Tās viņš runās sanāksmēs bārstīja kā konfeti papīriņus un lika rakstīt uz plakātiem stadionā un sporta zālē. Arēnas rotāja arī tāda pērle: "Sports – tā ir muskuļu bronza un ādas saigums!"

Pirms kādas 1. maija demonstrācijas sporta darbinieki izspēlēja tādu numuru. Lūdzā māksliniekam izgatavot transparentu ar tekstu par fiziskās kultūras lomu darbaļaužu komunistiskajā audzināšanā. Bet transparenta apakšējā stūrī, ko parasti rotāja autoru – visbiežāk V. I. Ļeņina un L. Brežņeva – uzvārdi, lieliem baltiem burtiem uz sarkanā audekla stāvēja rakstīts – L. Jaunzems.

Līdz svētku tribīnei transparents netika. Pusceļā to pamanīja modrās acis un lika novākt. Tas vēl ilgi stāvēja Sporta nama noliktavā, atgādinot par Laimoņa Jaunzema pārliecību, cik liela loma ir formai, kas var aizstāt arī saturu.

Ormani

Piecdesmito gadu Latvijas futbola līdera "Sarkanā metalurga" spēlētājiem katru gadu divas reizes vajadzēja pilnā sastāvā atrādīties ielās. Tas notika 1. maija un 7. novembra demonstrācijās, kad viņi rotāja sportistu kolonu, lepnī soļojot tās priekšgalā. Taču bija reizes, kad futbolisti uz savu roku devās ielās. Lai uzjautrinātos paši un uzjautrinātu citus.

Tās desmitgades sākumā Liepājā vēl bija ormani. Tad kāpēc uz treniņu "Daugavas" stadionā iet kājām, ja var braukt ar ormani? Tas bija varens skats, kad no Rožu laukuma cauri pilsētai ripināja te trīs, te pieci pajūgi. Pareizāk, nevis ripināja, bet traucās, jo uz bukas cēli sēdēja un kučierēja futbolisti paši, ik pa brīdī noplīkšķinot pātagu tā, ka zirgi metās gandrīz vai auļos. Bet vārtsargam Edgaram Lagzdam pat sēdēšana uz bukas šķita pārāk vienkārša lieta un viņš sēdās zirga mugurā.

Ļaudīm ielās atkal bija ko valodot: paskat, kā "Metalurga" komanda uzdzīvo! Taču viņi neredzēja izrādes naglu. Jo gadijās, ka ar izrādīšanos ielās nepietika un, tuvojoties stadionam, futbolisti saderēja – kura vadītājs pajūgs iebrauks dziļāk jūrā. Zirgi sprauslādami brida pa ūdeni, taču parasti tālāk par otro sēkli ratus paviukt nespēja.

Piecdesmito gadu sākumā notika arī komandas motora, pussarga Harija Feldmaņa monoizrāde Ukrainas dienvidu pilsētas Odesas ielās. Feldmani savulaik bija tā iespaidojusi kinofilma par Tarzāna dēkām, ka viņš lieliski apguva pērtiķa Čitas lomu. Dažkārt to izmantoja treneri, kad juta, ka nodarbības kļūst apnicīgas. Aicināja Feldmani rādīt savu māku, un pēc pāris jautrības minūtēm treniņš varēja turpināties ar jaunu spar.

Iespējams, pārāk vienmuļas kļuva arī tās divas nedēļas Odesā, kur "Metalurgs" piedalījās PSRS arodbiedrību kausa izcīņas turnīrā. Tāpēc kādudien Feldmanis devās ielās. Jau ietērs bija efektīgs – tikai sporta bikses un pērtiķa maska. Sākumā garāmgājēji apmuls, redzot nelielu, bet drukno Čitu cilpojam, te palecoties, te pietupoties un velkot rokas gar zemi. Pirmie attapās puikas, viņi, suilpdami un klaigādami, metās gājējam pakaļ. Tad sāka taurēt garāmbraucošās automašīnas un skanēt miliču svilpes. Bet Čita, apmetis pamatīgu loku, ielēkšoja atpakaļ viesnīcā.

GAN SEKTORĀ, GAN AIZ ŽOGA

Pandēmijas laiks atgriezta Liepājā savulaik izplatīto futbola vērošanu pāri žogam. Stadiona ārpusē spēļu laikā pulcējās gan aktīvākie fani, gan gados jaunākie līdzjutēji.

Pēdējie divi gadi Liepājas līdzjutējiem nav bijuši viegli. Pandēmijas laikā bija jāreķinās ar spēļu apmeklēšanas ierobežojumiem un aizliegumiem. Neraugoties uz visām grūtībām, **Kuldīgā mītošais futbola kluba "Liepāja" fans Valdis Kalns ar lepmumu saka, ka tieši pagājušajā gadā viņam bijis rekordliels klātienē vēroto spēļu skaits.**

CAUR SVARU ZĀLI

Valda aizraušānās ar futbolu sākās 1988. gadā, kad viņš sava tēva vadībā sāka trenēties svarcelšanā. "Svarcelšanas zāle "Daugavas" stadiona telpās atradās tieši tajā vietā, kur tagad iekārtotas futbola kluba "Liepāja" ģērbtuves. Kad "Zvejniekam" iekrita spēles mūsu treniņu dienās, vienmēr vispirms noskatījāmies futbola maču un tikai tad gājām trenēties," savās pirmajās atmiņās par līdzjušanu dalās viens no jaunāko laiku atpazīstamākajiem futbola faniem.

Viņš labi atceras Ilmāru Verpakovski, Jāni Intenbergu, Liepājas *Maradonu* Robertu Čilingarjanu un pārējās tā laika zvaigznes. Deviņdesmitajos gados līdzjušanā iestājās pārrāvums, jo Valda ģimene pārcēlās uz dzīvi Kuldīgā. Līdzjutējs atzīst, ka futbola pārzināšanā radies pat tik liels baltais plankums, ka par atklājumu kļuvis fakts, ka Liepājas komandas nosaukums vienubrīd bijis "Baltika".

Nākamais līdzjušanas posms saistās ar šī gadsimta sākumu, kad studiju gaitas Valdi aizveda uz Rīgu. Viņš stāsta: "Pārsvārā Liepājas komandas spēles ķēru Rīgā. Visbiežāk tās bija tikšanās ar "Skonto". Pēc atgriešanās Kuldīgā ap 2006./2007. gadu sākās aktīvākais maču apmeklēšanas posms. "Man visas sanāca izbraukumu spēles, taču visur varēju nokļūt viegli. Vistuvāk ir Ventspils, Liepāja atrodas stundas brauciena attālumā, un pa rokai ir arī Rīga," atklāj līdzjutējs.

Valdis saka, ka, neraugoties uz pandēmiju, nekad savā dzīvē agrāk nav apmeklējis tik daudz futbola spēļu kā 2021. gadā – ap

40, skaitot kopā ar virslīgas spēlēm, izlases mačiem un "Rīgas" Eirokausu dueljiem.

Vērtējot pandēmijas ietekmi uz spēļu apmeklēšanu, uzticamais fans teic, ka, no vienas puses, Latvijas futbola infrastruktūra ir trūcīga, taču, no otras puses, tā ir parocīga maču vērošanai, stāvot aiz žoga, kad nav atļauts atrasties stadiona tribīnēs. "Visnepateicīgākais ir Rīgas "Daugavas" stadions, jo tur faktiski sanāk stāvēt uz vilciena sliežu. Pārējos stadionos ir vieglāk. Daugavpilī jāpakāpjas uz taburetes pie betona žoga, bet citviet var stāvēt pie drāšu žoga, nav ko sūkstīties."

ĢIMENES TRADĪCIJA

Uz spēlēm Valdis dodas kuplā kompānijā – kopā ar sievas dēlu no pirmās laulības un trim kopīgajiem bērniem. "Bērniem patīk braukt uz Liepāju, kur blakus stadionam ir lieliska spēļu pilsētiņa. Mani uz spēlēm ņēma līdzī tēvs, un es ņemu līdzī savus bērnus. Nepiespiežu viņus sēdēt un skatīties visas 90 minūtes, reizēm vienu puslaiku viņi pavada bērnu laukumā. Taču brauciens mums ir skaists piedzīvojums. Pēc sezonas pēdējā mača izdevās sarunāt FK "Liepāja" futbolistu kreklu, tagad katram ir pa kreklu. Paldies atsaucīgajiem spēlētājiem Jurijam Tkačukam, Krišjānim Zviedrim un Vjačeslavam Isajevam, vēl gaidām Kriša Kārklīņa kreklu. Savukārt Norvēģijā tiku pie Vladimira Kamēša izlases krekla," atklāj Valdis.

Uz jautājumu, kāpēc jāfano par futbolu, viņš atbild, salīdzinot spēli ar militāro stratēģiju: "Manuprāt, futbols ir vistuvākais, kas

aizvieto karu. Tur ir stratēģija, cīņa aci pret aci, zobs pret zobu. Futbolam ir vislielākā pieejamība. Domāju, ka šis faktors jāņem vērā, nosakot prioritāros sporta veidus. Gribam vai negribam, bet jāpiemin, ka ir nesaņēmīgi uzturēt Siguldas [bobsleja, kamaniņu un skeletoņa] trasi ar dažiem sporta veidiem un dažiem desmitiem sportistu. Par to nau-du varētu katrā Latvijas novadā izveidot pa vienai piepūšamajai futbola hallei, lai ziemā nav jāšķūrē sniegs un jātrenējas uz sasalušas sintētikas."

ĪPAŠAIS KREKLS

Virtuālajā vidē, proti, "Sportacentra" komentāru sadaļā, Valdis Kalns savulaik labāk bija zināms nevis ar savu īsto vārdu, bet ar lietotārvārdu Sasperjods. Viņš gan teic, ka īsto vārdu tolaik nemaz nav īpaši slēpis: "Cilvēki no futbola aprindām jau mani zināja. Tāpat cilvēki zina, kas patiesībā ir Mīlas Bimbambols, ar kuru esam pazīstami vairāk nekā desmit gadus. Ap divtūkstošo gadu interneta kultūra veidojās tā, ka reti kurš komentēja ar savu īsto vārdu. Tas arī dažreiz ļāva uzrakstīt šo to nenopietnāku – kādu paķircināt, paķert uz zoba vai arī pateikt skarbāku vārdu par pretvalstiskiem projektiem Latvijas komandu sporta veidos."

Šogad Valdis sāka apmeklēt Liepājas futbola spēles, ģērbies īpašā, paša dizainētā krekla Liepājas karoga krāsās ar iepriekšējo gadu Liepājas komandu ģerboņiem uz krūtīm. "Mēs kopā ar Jāni Liepu, kurš ir vecāks par mani un senāks Liepājas futbola patriots, vēlējamies aizvadītā gada sezonai sagatavot



Pēc iepriekšējās sezonas beigām Valda Kalna ģimenes kolekciju papildināja vairāku "Liepājas" futbolistu spēļu krekli. Viens no atsaucīgajiem futbolistiem bija liepājnieku centra aizsargs Vjačeslavs Isajevs.

kaut ko īpašu. Pārlūkojām vēstures lapaspuses, mēģinājām atlasīt slavenākās Liepājas komandas, kas vai nu ir spēlējušas virslīgā, vai kaut ko izcīnījušas. Teorētiski mazāk nozīmīga varētu būt Liepājas Drāšu fabrikas komanda, jo tā neizsitās līdz tā laika virslīgai, taču, zinot "Sarkanā metalurga" un "Liepājas metalurga" futbola līniju, kas ir mūsu pilsētas ilgaicīgākais stāsts, iekļāvām arī Drāšu fabrikas komandas logo."

Līdzjutējs atzīst, ka ne visām komandām varēja viegli sameklēt logo: "Bija samērā sarežģīti internetā atrast ticamu mūsdienu "Olimpijas" logo. Man krājumos bija to laiku sezonu gadagrāmatas, bet es to neatradu, tomēr laikam atradām pareizo versiju, ja reiz neviens nenāca klāt un neaizrādīja."

ATRADA BARU

Līdz 2019. gadam Valdis bija fanošanas vientuļais vilks un spēles vēroja vienatnē, bet tad viņu uzrunāja FK "Liepāja" fanu klubs "Amber City", un Valdis dziedāja visiem līdzī, kā arī pats centās radīt jaunus dziesmas.

Kad dienaskārtībā parādījās epidemioloģiskie jautājumi, gan Liepājas, gan citu klubu līdzjutēji nolēmuši, ka, kamēr visi viena kluba fani nav vakcinējušies un nevar iekļūt stadionā, tikmēr visi spēli vēros aiz žoga. Valdis gan ar šo vienošanos nav bijis vienprātis: "Nostāvēju Liepājas Olimpiskajā centrā pa divām stundām rindā pēc potes un uzskatīju, ka man nav jāstāv aiz žoga. Tāpēc gāju stadionā, tiklīdz faniem vārti bija vaļā."

Domājot par visu sporta draugu interesēm, Valdis cer, ka epidemioloģiskā situācija Latvijā uzlabosies un stadionos apmeklētāji atgriezīsies vismaz tādā līmenī, kāds bija 2019. gadā pirms pandēmijas sākuma. Tāpat "Liepājas" fans cer uz Latvijas futbola augšupejas turpināšanos, kas bija vērojama gan klubu sniegumā Eirokausus, gan izlases izpildījumā. "Pats galvenais – "Liepājai" jāņem zelts. Zinu, ka komanda tam cītīgi gatavojas," par nākotnes cerībām stāsta līdzjutējs.

► Andris Sudmalis



Viens no liepājnieku uzticamākajiem faniem savu elku izrautās bronzas medaļas sezonas pēdējā spēlē Jūrmalā atzīmēja ar pirotehniku Liepājas karoga krāsās.

ATBALSTS

Ilmārs Tīde, dedzīgs basketbola fans

Mani interesē sports, esmu amatieru līmenī pats darbojies, un tagad vietējais basketbols ir tas, kur gūstu enerģijas lādiņu. Cik varu, apmeklēju visas mājas spēles, cenšos arī šur tur izbraukāt līdzī. Arī dēlam ir līdzīgas attiecības ar sportu, un viņš mazliet vairāk braukā līdzī. Manā gadījumā tā vienkārši ir liela interese par basketbolu. Darbdienā burzmā nereti sanāk izlādēties, un tad, apmeklējot maču un atbalstot savējos, var to enerģiju atkal atgūt. Pēc spēles aizeju mājās un analizēju notikušo, prātoju. Spēle mani vēl nelaiž vaļā.

Pandēmijas liegumi, protams, mani mazliet kavēja, bet, kad notika spēles, vienmēr sekoju tām līdzī internetā, jo arī tiešraidē varu gūt enerģiju. Periodā, kad spēļu nebija, mana interese neapsīka nemaz, un pirmajā spēlē es atkal biju klāt ar balsi, sirdi un bungām. Bet, jā, pēc klātienē efekta jau, protams, ilgojos, kad tas bija liegts. Bija tāda sajūta – jo ātrāk, jo labāk. Un faktiski tamdēļ arī izlēmu vakcinēties pret Covid-19.

Kaspars Birznieks, HK "Liepāja" fans

Mums HK "Liepāja" maču apmeklēšana ir ģimenes tradīcija. Paši esam priekulnieki, bet strādāju Liepājā. Kad spēles var apmeklēt, pakārtoju darba dienu tā, lai varu pagūt izbraukāt visiem pakal. Tas vienmēr mums ir tāds mazliet īpašs notikums.

Ar pandēmijas ierobežojumiem bija tāds atgadījums, ka jau bijām pusceļā uz izbraukuma spēli Rīgā, kad zvanīja draugs no kluba un teica, ka spēle būs bez skatītājiem. Neko darīt, griezām riņķī.

Kad nevarēja apmeklēt spēles, skatījās tiešraides, sekoju līdzī tādā veidā, bet ļoti pietrūka klātienē efekta – ka hallē ir mazliet auksts un visas tās burvības. Tiklīdz durvis bija vaļā, atkal nekauvējoties devos uz hokeju.

Klātienē ir sajūta, ka esi kopā ar spēlētājiem. Teu vēl paslido garām, pasveicina, piemiedz ar aci. Tas rada sajūtu, ka arī hokejisti mūs jūt, ir atdeve, reakcija. Reiz manu puiku paaicināja ģērbtuvē nodot novēlējumu, citreiz bērniem speciāli izmet tribīnē spēles ripu. Televīzijā skatoties, nav nekā no tā visa, un nav arī sajūtas, ka vari komandai palīdzēt.

Dzintars Lieģis, florbola līdzjutējs

Man sports ir tuvs. Senāk braucu motokrosā, bet tas bija ļoti sen. Kad Liepājā parādījās florbols, stāvēju vārtos, un tā arī tas mani ir ieaudzis. Nu jau būs ceturtais gads, kad braukāju līdzī komandai arī uz tālākiem mačiem. Tādējādi cenšos atiet no darba, kādām ikdienas problēmām un no jauna uzlādējos. Pandēmijas laikā, kad spēles nevarēja apmeklēt, interese nezuda. Sekoju līdzī televīzijā, internetā, centāties tikt klāt tiešraidēm. Bet patiesībā jau traki, man tā klātienē efekta ļoti pietrūka. Daudzi saka, ka tas man jau diezgan nopietni iedējis dzīslās. Ja netieku uz spēli vai ja spēles atceltas, kļūstu nervozs, meklēju ko citu, ar ko aizstāt fanošanu. Aizbraucu uz jūru, izbraukājos ar kvadriciklu, kaut kā mierinu sevi ar citām sportiskām aktivitātēm.

Tagad, kad sporta zālēm atkal durvis vaļā, mūsu fanu pulks vairs nav tik liels. Iepriekš bijām ap 20, nu mājas spēlēs esam kādi 10, bet izbraukumā – maksimums seši, septiņi. Īsti nezīnu, kāpēc tā. Kāds varbūt vēl nav paguvis vakcinēties, kāds varbūt baidās saslimt. Esam mazliet pakļūduši, bet nu jau interese atkal sāk parādīties, jo galvenā atšķirība starp spēli klātienē un tiešraidē ir emocijās. Arī džeiki laukumā to jūt, sniegums ir pavisam cits. Viņi redz, ka ir atbalsts, motivācija, un tas ļoti bieži nostrādā – atbalstītāju pulciņš ir labām domām un labu garu. Tas ir no suara.

Maģiskais trijstūris – sportists, treneris un vecāki

Par tuvinieku atbalstu, kas motivējis un licis neatslābt grūtos brīžos, runājis ne viens vien panākumiem bagāts sportists. Savukārt bērnu un jauniešu treneri bieži uzsver, cik svarīgi ir panākt labu sadarbību ar vecākiem un cik grūti dažkārt norāmināt pieaugušo ambīcijas, kuri, dzenoties pēc sasniegumiem, aizmirst parūpēties par līdzsvarotu bērna attīstību un veselību. Patiesība ir kaut kur pa vidu, tomēr skaidrs, ka sportistam tā vai citādi viņa izvēlētais sporta veids kļūst par visas ģimenes lietu. Par to pārliecinājamies arī sarunās ar jaunajiem Liepājas sportistiem un viņu vecākiem.

► Roberts Džeriņš

EKSPERTS

Tikai visiem sadarbojoties, var izdoties

Normunds Vārpa, LOC Sporta veselības centra speciālists

Treneru, jauno sportistu un viņu vecāku sadarbības jautājums ir viena no aktualitātēm mūsu darbā, jo šis trijstūris ir nozīmīgs sportista attīstībai.

Būtībā viss sākas jau līdz skolai, kad bērnam ir jāapgūst vecumam atbilstošas motorās prasmes, kur būtiska ir tieši vecāku līdzdarbošanās. Vienkāršāk sakot, viņam ir jālec, jāvelas, jāskrien, jāiet un jādaudzā kopā ar tēti un mammu vai vienaudžiem. Vēlāk, jau sākot sportot pie trenera, diemžēl redzams, ka šo pamatprasmju bērnam nav, daudzi ir nemākulīgi, un tas rada problēmas arī turpmāk pusaudža gados.

Diemžēl daudziem vecākiem šķiet, ka, izvēloties bērnam sporta nodarbības, viņi nodrošinās šo prasmju apgūšanu, taču realitātē tas nedarbojas. Tikai vecāki, ikdienā ar bērnu darbojoties, var šīs prasmes viņam ierādīt un attīstīt. To var darīt nelielu rotaļu veidā, piemēram, dodoties uz veikalu, noteiktus ceļa posmus veikt, ejot pa ietves maliņu, sāniski vai atmuguriski. Var bērnu laukumā vai dārzā iziet kādu šķēršļu joslu, to var darīt arī istabā. Ar mazo grupu trenerim, kas varētu iedvesmot vecākus šādi darboties, esam iecerējuši drīzumā izveidot videomateriālus ar padomiem. Nereti bērniem nav vajadzīgi nekādi papildu individuālie treniņi, bet tieši neliela darbošanās mājās, veidojot šīs pamatprasmes, lai specifiskās, sporta veidam nepieciešamās aktivitātes paliek treneru ziņā.

Jau šobrīd daudzi Liepājas treneri veicina daudzpusīgu savu audzēkņu attīstību, papildus organizējot peldēšanas nodarbības vai akrobātiku sporta spēļu grupām, ir dažādi risinājumi, ko praktizē. Tomēr jāatceras, ka kopējais augstas intensitātes treniņu skaits bērnam nedēļā nevar būt lielāks par viņa gadu skaitu. Sešgadīgajam tāpat nevajag vairāk par sešām sporta nodarbību stundām kopumā, ieskaitot visu, ko viņš dara. Bērnam ir svarīgi palikt bērnam. Mums nereti jaunie sportisti pusaudžu gados vienkārši ir jau "atēdušies" sportu tikai tāpēc, ka treniņu bijis par daudz



un par intensīviem.

Diemžēl treneriem vēl dažkārt trūkst zināšanu un izpratnes par šiem jautājumiem un ir problēmas par tiem komunicēt ar vecākiem. Esmu sapratis, ka reizēm trenerim ir grūti kaut ko pateikt vecākam, jo viņš ir skolas biedrs, kolēģis vai radnieks un negribas konfliktēt. Tāpēc kopā ar treneriem plānojam strādāt pie psiholoģiskās sagatavotības, spējas komunicēt ar iesaistītajiem, lai kopā mēs varētu šos pamatus sportistiem ielikt arvien labākus.

Arī no vecāku puses dažkārt gaidas no treneriem un ambīcijas par potenciālajiem bērnu sasniegumiem ir pārspīlētas, tāpēc atkal un atkal aicinu saprast, ka, tikai visām trim pusēm sadarbojoties un citai citu atbalstot, ir iespējams sasniegt rezultātus. Varbūt nepieciešamas atraktīvas uzrunas formas, nelielas sacensības, ko atsevišķi treneri praktizēja kovidierobežojumu laikā, piemēram, videoieraksti ar tematiku "Mans mājas treniņš", kurā vecāki tika aicināti kopējā grupā parādīt, kā bērni mājās trenējas. Tas palīdz ieraudzīt, ko iespējams paveikt pašiem.

It kā pašsaprotamo lietu liels svars

Liepājniece Anna Ločmele ir viena no labākajām Latvijas sporta vingrotājām. Sportistes karjeras rītausmas smagumu meitenei palīdzējis nest ģimenes plecs, un, kamēr viņas mamma Inna Korjukina saka, ka tas ir tikai pašsaprotami, meitene uzsver, ka bez šī atbalsta viss gan nebūtu bijis iespējams.

Vienkārša ģimenes pastaiga pa pludmali pirms 13 gadiem bija sākums ceļam, kas jauno liepājnieci Annu aizveda uz vairākiem Eiropas čempionātiem un Latvijas sporta vingrošanas izlasi. "Viņai bija četri gadi, devāmies pastaigā pa pludmali. Annai rokas bija spēcīgas un, kā jau bērns, viņa rāpaļāja. Tur ir tādas kā trepītes, pa kurām, ar rokām turoties, var noiet no viena gala līdz otram. Anna nogāja, nolēca. Pienāca sieviete, sacīja, ka ir sporta vingrošanas trenere Larisa Roslova. Aicināja uz treniņiem. Aizgājām, un tā sākās Annas ceļš," atminas sportistes mamma.

Kopš tā laika meitene nodarbojas ar sporta vingrošanu, ir izmēģinājusi spēkus arī futbola laukumā un šobrīd spēlē volejbolu. "Protams, niķi ir bijuši, bet tas atkal ir mam-

mas darbiņš – motivēt turēties pie mērķa," piebilst Inna. "Sākumposmā treniņi, kā jau mazajiem, bija vairāk priekam. Treneri teica, ka līdz septiņiem gadiem ir zaķīši, vienkārši lēkāja, stiepās, rotaļājās, bet, kad zaķīšu posms beidzās, darbs tika virzīts uz rezultātiem. Sākās nopietnāki treniņi, sarežģītāki elementi, arī kādas sacensības," atceras mamma. Vērtības, ko meita ieguvusi, ir disciplīna, fiziskā sagatavotība, spēja analītiski vērtēt savu sniegumu un mērķtiecīgums. Pēdējo izceļ arī jaunā sportiste: "Daru līdz brīdim, kad sasniedzu rezultātu. Nedaru neko ķeksīša pēc, tas no sporta pārgājis arī uz dzīvi vispār, tā ir attieksme pret noteiktām lietām, savu daļu paveikt kvalitatīvi, uz maksimumu."

"Šis ir sporta veids, kurā nevar uzlēkt uz līdztekām un vienkārši pasēdēt. Ja izpilda elementus, tad kvalitatīvi, jo šeit nav runa par to, ka bumba nokritīs ne tur un tu zaudēsi punktu. Ja kļūdīsies, pati nokritīs," piebilst Inna.

Paralēli treniņiem un mācībām meitene apguvusi arī klavierspēli mūzikas skolā. "Grafiks bija ļoti intensīvs, centāmies visu salāgot tā, lai neko nepalaistu garām, neiekavētu," atzīst sportistes mamma. "Reizēm sanāca aizskriet uz treniņu uz kādām 40



Inna Korjukina un Anna Ločmele brīvdienās Francijā, Grenobles pusē.

VIZĪTKARTE

Anna Ločmele

- 17 gadi.
- Sporta vingrošanā trenējas kopš četrpadsmit gadu vecuma.
- DALP 5. vidusskolas 11. klases skolniece.
- Treneri – Irina Daņilova, Larisa Roslova, Ņikita Getmans.
- Sasniegtas godalgotas vietas turnīros Latvijā, piedalījusies Eiropas līmeņa sacensībās.
- Mērķis: turpināt piedalīties gan Latvijas, gan pasaules mēroga sacensībās un pēc iespējas labāk izpildīt savu programmu.

minūtēm, bet tad to laiku izmantoju, cik vien iespējams, kārtīgi. Ja treniņi ir sešas reizes nedēļā, es tiku uz kādiem trim vai četriem, uz kādu uz stundīņu, vienreiz nedēļā arī uz pilno – trīs stundām," skaidro Anna.

Inna uzskata, ka neko tādu, kas būtu ārpus vecāku pienākumiem, šo gadu laikā nav darījusi, un paveikto dēvē par pašsaprotamu. Viņas pieticībai gan mazliet iebilst Anna. "Mamma daudz vairāk laika veltīja mums, bērniem, ne sev. Viņai šķiet, ka tas ir pašsaprotami, ka tas vienkārši ir mammas pienākums, bet kaut vai tā izvadāšana, vēl kaut kas mājās aizmirsies un brauc otrreiz pakal – vienu, otro, trešo, ceturto dienu, skaidrs, ka laiks sev vairs neatliek. Tikai tad, kad brālim palika 14 gadi, man 12, mēs kļuvām tādi nobriedušāki, patstāvīgāki. Tad arī mamma varēja atkal sākt domāt par sevi, nodarboties ar saviem hobijiem – volejbolu, tagad arī badmintonu. Es nezinu, vai tas ir pašsaprotami, vienmēr vispirms par bērniem domāt un tikai tad atlicināt laiku sev," atklāti saka vingrotāja. "Gan meita, gan dēls sporto, es tikmēr ievēroju savu grafiku, lai varētu vienu nogādāt uz vienu, otru uz otru pusi un pa vidu vēl kaut ko izdarīt, lai, pārnākot no treniņiem, gaidītu siltas vakariņas. Jā, esi visu laiku tāds *cilvēks pa rokai*. Aizved meitu uz mūzikas skolu, koncertu, sagaidi, mašīnā iekšā, turpat pārgērbjas un taisnā ceļā uz treniņu vai sacensībām. Bet kā gan citādi? Mans ieguldījums ir sadzīviskā puse. Nodrošināt to, lai būtu iespēja trenēties un apstāklī mājās. Viss pārējais ir tikai Annas darba un treneru nopelns. Es viņas vietā uz balķa uzrāpties nevarētu. Reizēm motivēšana, mierināšana, bet to jau mammas dara," stāsta Inna.

Liepājas sporta vingrošanas infrastruktūrai gan ir, kur augt. Ja vēlies sacensties augstā līmenī, nepietiks ar pilsētā pieejamo inventāru vien. "To, ko gribēju, ir izdevies sasniegt, un jutos, ka darbs ir atmaksājies. Kamēr vēl ir laiks, jāstrādā un jāiet uz priekšu. Esmu realiste un saprotu, ka, piemēram, olimpisko spēļu līmenis, visticamāk, nav aizsniedzams, tāpēc domāju par mazākiem mērķiem, bet uz tiem tāpat nopietni tiecos," piebilst sportiste.

Ceļš uz pasaules čempionātu –

darbiņš visai ģimenei

→ 33. lpp.



VIZĪTKARTE

Roberts Lūsis

- 16 gadi.
- Trenējas no piecu gadu vecuma.
- Mācās Zentas Mauriņas Grobiņas vidusskolas 10. klasē.
- Startē EMX125 klasē.
- 2019. gadā Ziemeļaustrumu zonas Eiropas motokrosa čempions EMX85 klasē.
- 2021. gadā – 4. vieta Vācijas atklātajā čempionātā, pirmie punkti Eiropas čempionātā.
- Mērķis – sasniegt pasaules čempionāta līmeni. Nākamajā gadā Vācijas čempionātā pacināties par pjedestālu, bet Eiropas čempionātā iekļūt labāko desmitniekā.

Lielā karstumā visi līdzekļi labi. Gints Lūsis un dēls Roberts sacensībās.

Viena komanda laukumā, otra – ārpus tā

Jaunais futbolists Markuss Maksimuss Alpēns ceļu sportā uzsāka vēl pirms skolas gaitām. Bijušas arī reizes, kad prātojis par futbola pamešanu, un tieši ģimenes atbalsts tad viņu noturējis sportā. Liepājas futbola audzēknis 16 gadu vecumā noslēdza savu pirmo profesionāļa līgumu ar Jūrmalas klubu "Spartaks", kurā nu pavadītas divas sezonas, pēc kurām Markuss atrodas uz nākamā karjeras pakāpiena sliekšņa.

Bērnārznieka vecumā pamēģinājis kīkboksu, arī citus sporta veidus, līdz jaunīšu futbola treneris Ingus Lukovičs uzaicinājis pievienoties viņa audzēkņu pulkam. "Aizgājām paskatīties, Maksis pamēģināja, un tā bija ja ne gluži mīlestība no pirmā acu skatiena, tad kaut kas ļoti tuvu tam," atceras sportista mamma Kristīne Alpēna. "Tas ieaug tavās un tavu vecāku asinīs, kļūst par dzīvesveidu, un tu nemaz nevari iedomāties, ka viņš no sirds vēlējas, un viss tālākais bija kā ķēdes reakcija, visi esam parauti līdzī," viņa stāsta. "Sākumā man tik ļoti varbūt nemaz nepatika, gribēju trenēties arī kīkboksā,

bet ar laiku tuvāks izrādījās futbols, sajutu to," atminas pats Markuss.

Grafiks jau bērnībā bijis intensīvs, bijuši četri treniņi nedēļā un vēl spēles nedēļu nogalēs. "Papildus gājām uz individuālajiem treniņiem. Turklāt viņš vēl spēlēja arī pie vecākas grupiņas, grafiks bija tiešām blīvs," mamma stāsta, neslēpjot, ka ģimene nereti pievērusi acis uz citiem dzīves labumiem. "No Markusa un no mums tas prasīja ļoti daudz ne tikai materiālā, bet arī laika ziņā. Visas blakus lietas – ekskursijas, klases vakari, arī mums kādi izbraukumi – viss tika ziedots viņa mērķim. Mūsu dzīve tika pielāgota treniņiem un sacensībām, nācās arī šo to upurēt, lai varētu nodrošināt visas iespējas. Bet viss šis ceļojums bijis ļoti jauks. Arī kā vecāki daudz esam mācījušies. Emociju izvirzumi sākumposmā bija ierasta lieta, tagad, redzot jaunos vecākus līdzīgi ārdāmiens, domāju: ak, kungs, es arī tā uzvedos?" ar smaidu saka Kristīne.

"Vispār ir paveicies, ka varēju strādāt ar tik labiem treneriem gan grupās, gan individuāli. Tieši individuālie treniņi ļoti daudz deva, un esmu pateicīgs vecākiem,

ka tas bija iespējams," savukārt uzsver pats sportists.

Arī tētis Uldis daudz laika ieguldījis dēla attīstībā, abi kopā regulāri skrējuši, strādājuši pie fiziskajām īpašībām, daudz spēlējuši futbolu. "Ar tēti vēl tagad ejam paskriet un kopā sportojam. Tas devis daudz un neļauj atslābt. Futbolā? Kad biju pavisam maziņš, treniņos kaut ko jaunu samācījos un varēju viņu pārsteigt, bet no kādiem 11 vai 12 gadiem, godīgi sakot, nebija vairs variantu, jau "vazāju viņu", sirsnīgi iesmejoties, stāsta jaunais futbolists.

"Jebkuram cilvēkam ir vajadzīgs plecs un atbalsts. Brīžiem esi noguris, ir bail, un viss, kas vajadzīgs, ir uzmundrinājums. Varbūt viņam arī kādreiz esam krituši uz nerviem ar saviem padomiem un stāstiem, bet nekad neapstājāmies, jo tiešām uzskatu, ka ģimenes atbalsts ir ļoti svarīgs. Nevar būt tā, ka atdod bērnu pulciņā un ar to viss beidzas. Ģimene ir komanda – smagu darbu nevari darīt viens pats. Tev ir komanda laukumā un ir komanda ārpus tā, un šī apziņa sēž prātā, palīdz doties uz priekšu," uzsver Kristīne. "Ģimene ir mani

16 gadu vecumā Roberts Lūsis ir viens no talantīgākajiem mūspuses jauniešiem motokrosistiem. Šis sporta veids no citiem gan atšķiras ar to, ka nepieciešama pastiprināta atbalsta komandas iesaiste, un Roberta gadījumā tā ir ģimene. "Tas, ko mēs gūstam, ir neatsverams, bet, protams, mana ikdiena un viss grafiks līdz ar to ir pakārtots dēla sporta vajadzībām," pastāsta sportista tētis Gints Lūsis.

Roberts ar motoriem sapraties jau no bērna kājas. Sākumā gan nekādu ambīciju vai tālāku nodomu nav bijis, viss pakārtots vien bērna priekam, bet pavisam drīz ģimenei jau nācies prātot par motocikla iegādi. "Aptuveni piecu gadu vecumā viņš pa pļaviņu sāka braukāt ar kvadriciklu, tā tīri priekam. Pēc kāda laika teica, ka gribētu ar solo motociklu arī pavināties, un aizņēmāmies to no paziņām. Sākumā šķita, ka trīs reizes nokritis un pietiks, pāries tā gribēšana, bet nē – pēc kāda mēneša jau nopirkām viņam savu braucamo," atminas Gints.

"Tas bija tā – acu mirdzumam. Prasīt sešgadīgam bērnam, vai gribi nopietni trenēties, nav ne jēgas, ne nepieciešamības. Viņš jau nesaprot, ko tas nozīmē – ka tas vairs nav: tētis iedod moci, ielej degvielu, un tu tik dragā," tētis turpina.

Nopietnākas aprises sportošanai iezīmējušās, zēnam esot aptuveni 10 gadus vecam un tiekot pie 65 kubikcentimetru braucamā. "Runājām ar viņu, skaidrojām, ka, lai brauktu augstā līmenī, būs jāiegulda nopietns, smags darbs, ka tas prasīs zināmas investīcijas un ka jāspēj braukšanu apvienot

ar skolu. Ja nesanāks, par nekādu sportu runāt nevarēsim, būs jāiet skolā. Prasījām, vai viņš izprot, ko tas reāli nozīmē, un ir gatavs šim solim. Uzmeklējām treneri, un arī viņš teica, ka gatavs strādāt tikai tad, ja ir mērķi. Robertam tādi bija," Gints paskaidro. Viņam ģimenē ir vēl cits sportists audzināms – otrs dēls spēlē futbolu. "Tur neesmu iesaistīts gandrīz nemaz, jo skolas sistēma ir sakārtota. Ir treneri, grafiks, viss skaidrs. Motokrosā savukārt ir tā, ka visa dzīve tiek pakārtota tam. Tas nozīmē, ka ir jāved uz treniņiem, uz sacensībām, jāgatavo tehnika, visa dzīve jāpakārto, lai tas būtu iespējams," viņš norāda.

Sezonas laikā lielākā daļa nedēļas nogaļu tiek pavadītas trasē, arī ārzemēs. "Protams, tas ietekmē ģimenes lietas, visu pakārtojam kalendāram. Jā, varētu teikt, ka tas nozīmē ziedošanos, bet ieguvumu ir vairāk. Mums tas patīk, mēs gūstam baudu no tā, ko darām. Un ja vēl izdodas, tad ir neizsakāms prieks, bet jāreķinās, ka mana ikdiena un viss grafiks ir pakārtots Roberta sporta vajadzībām," atklāj motobraucēja tētis.

Jaunais sportists savukārt uzsver, ka bez ģimenes atbalsta šis ceļš nemaz nebūtu izbraucams. "Var teikt, ka ģimene palīdzējusi pilnīgi visā. Bez tās atbalsta nevarētu ne sākt, ne arī turpināt nodarboties ar šo sporta veidu. Saprotu, ka tas, ko prasu, nav maz, un esmu pateicīgs," saka Roberts.

"Skaidrs, ka tas paņem lielu daļu arī manu emocionālo resursu, bet tas prieks par mērķiem, darbaspējām, izaugsmi, panākumiem, proti, emocionālais ieguvums, ir

neatsverams, jo tas viss ir kopīgs piedzīvojums," piebilst Gints.

Starpsezonā jauniešus trasē aizvada trīs treniņus nedēļā, un, domājot gan par fizisko, gan mentālo noslodzi, arī cita tipa treniņu skaits ir limitēts, norit darbs pie ķermeņa fiziskās sagatavotības, regulāri tiek veikti dažādi testi, lai sekotu līdzī braucēja attīstībai.

Robertam ir 16 gadi, un, lai gan lielu daļu dzīves aizņēmuši tieši treniņi un sacensības, nav tā, ka bērnības prieki būtu palaisti garām. "Kad puikas bija mazāki, bija situācijas, kad viņi, nobraukuši savu trasīti sacensībās, savācās bariņā un ar močiem vēl devās braukāties. Trenēšanās jau neizlīdz prieku, viņi tiekas, komunicē, rotaļājas – tam visam pa vidu ir bērnības jautrība," Gints paskaidro.

Arī Roberts uzskata, ka, lai gan lāča tieša laika aizvadīta trasē, bērnības prieku bijis pārpārēm un par to trūkumu nav pat bijis jāaizdomājas. Ja jau pusaudža nāzīgais prāts nav saskatījis iemeslu konstatēt vai censties definēt kādas netaisnības, kā tas šajā vecumposmā nereti notiek, jāsecina, ka arī šādā līmenī sports ir pašpietiekams. "Es pat nedomāju par to, bet teiktu, ka man noteikti bijusi pilnvērtīga bērnība. Kādreiz vispār bija diezgan daudz brīvā laika, bet, kad viss sāka palikt arvien profesionālāks, mazāk sanāca kādas izklaides ar klasi, piemēram, ekskursijas vai klases vakari, bet nav arī tā, ka man tā pietrūkst," atklāj sportists, kura desmitgades plānos ietilpst nokļūšana uz pasaules čempionāta skatuves.

VIZĪTKARTE

Markuss Maksimuss Alpēns

- 18 gadi.
- Futbola spēlē no piecu gadu vecuma.
- Pirmais treneris – Ingus Lukovičs.
- Rīgas Tālmācības vidusskolas 11. klases skolnieks.
- Spēlējis Latvijas U16 un U17 izlasēs.
- 16 gadu vecumā debitējis Latvijas futbola virslīgā Jūrmalas "Spartaka" rindās.
- Mērķis – profesionāla karjera un spēlēšana kādā no Eiropas topa-5 līgām.



Bērnus rada, nevis lai viņi tev palīdzētu realizēt tavus sapņus, bet lai tu viņiem palīdzētu piepildīt viņējos," uzskata Kristīne Alpēna. Markusa otrā komanda – māsa Aleksandra Anna, mamma Kristīne un tētis Uldis – ir ar viņu, cik vien tuvu var būt.

lielākie fani un atbalsts. Palīdz vienmēr, jebkurā situācijā. Nebūtu viņu, domāju, nekas arī nenotiktu. Ir bijuši brīži, kad esmu teicis, ka vairs negribu turpināt, esmu reāli noguris, bet vecāki palīdzēja, dzina uz priekšu," stāsta Markuss Maksimuss.

"Ir svarīgi visi pasākumi, visas brīvdienas, spēles, turnīri, un mēs vienmēr esam bijuši klāt ar savu kaut reizēm jau apnicīgo atbalstu. Tā viņam nerodas vēlme pēc kādām blakus lietām, tusiņiem, jo mūsu pulciņš ir tāds pašpietiekams, bet tam vi-

sam pa vidu – darbs. Mēs darām darbu, un bērni dara darbu. Mums ir mērķi, un viņiem ir mērķi. Kārtīgi strādājam un kārtīgi arī kopā atpūšamies, un tas viss novedis pie laba rezultāta. Ja ir kāda recepte, tad mums tā ir šī," pauž Kristīne Alpēna.

Dinamika, kas nekad nepāriet

Ar ierakstiem sociālo tīklu kontos sportisti ļauj ielūkoties viņu ikdienā, piedāvājot saviem sekotājiem uzzināt, kā tiek pavadīts laiks starp treniņiem un sacensībām.

Vairums atzīst – būtiski ir laiku pavadīt ar sev tuvākajiem un turpināt būt aktīviem.

▶ Antra Ščeglova

Futbolists RAVIS ANDRIS JURKOVSKIS atzīst, ka aizvadītais gads bijis spēlēm bagāts, tādēļ arī atpūta ir ļoti būtiska. "Šogad sanāca gara sezona: ja nemaldos, aizvadītais 54 spēles. Brīvajā laikā ar sievu divatā uz dažām dienām aizlidojām uz Parīzi, bet pēc atgriešanās ar visu ģimeni devāmies atpūties uz Ēģipti." Viņš stāsta, ka cenšas brīvo laiku pavadīt kopā ar ģimeni, dodoties pastaigās, noskatoties kādu filmu vai televīzijas šovu, bet reizēm viens vai kopā ar draugiem vienkārši uzspēlē videospēles.



Šautriņu metēja MADARA RAZMAS sociālo tīklu profilos blakus ierakstiem par sportisko ikdienu publicēts daudz bilžu ar viņa ģimeni. Tā kā ar šautriņu mešanu Madars nodarbojas profesionāli, tad citām aktivitātēm ikdienas steigā daudz laika neatliek, taču būtiski ir atrast brīžus, ko pavadīt kopā ar ģimeni. "Lielu daļu laika aizņem ne tikai paši turnīri, bet arī ceļošana. Daudz brīvā laika nav arī tādēļ, ka starp sezonām nav pārtraukumu," stāsta Madars. Nedaudz brīvākas parasti esot gada pirmās nedēļas, ko viņš arī cenšas izmantot, lai atpūstos. "Laiku starp turnīriem lielākoties pavadu kopā ar ģimeni, galu galā es arī trenējos pašu mājās. Protams, ik pa laikam aizbraucu līdz vecākiem Priekulē, kā arī jāatrod laiks draugiem." Šautriņu metējs priecājas, ka pandēmijas laiks turnīru organizētājiem līcis sacensību kalendāru veidot draudzīgāku ceļošanai un pašai spēlēšanai.

Loka šāvējs JĀNIS BRUŽIS aizvadītajā gadā vietnē Facebook publicējis bildi, kurā pēc makšķerēšanas redzams ar savu 9,9 kg smago lomu. Jānis atzīst, ka ļoti labprāt pavadā laiku svaigā gaisā. "Pārsvarā jau ikdienu pāiet visādos darbos, taču, ja sanāk, ejam ar ģimeni pārgājienos pa Kurzemes dabas takām, šad tad aizbraucu arī pamakšķerēt."



Basketbolists KRISTAPS PORZIŅIS, viesojoties Latvijā, lielākoties redzams atpūšamies kopā ar draugiem un ģimeni. Kaut arī bieži sportists izbauda dzimtās pilsētas jaukumus, laiku pa laikam viņš apmeklē arī citas vietas Latvijā, piemēram, vasarā basketbolists kopā ar ģimeni bija devies uz Kuldīgu.

Bokserim JURIM ZUNDOVSKIM tuva ir pludmale. Iepriekš viņš strādājis pludmalē par glābēju, taču tagad siltajā laikā tur gan trenējas, gan atpūšas.



Skrējēja EVIJA REINE 2021. gadu savā dzīvē ierakstīja lieliem burtiem, gūstot uzvaru Antarktīdas maratonā un uzstādot trases rekordu. Visa gada garumā sportiste sociālajos tīklos veica laika atskaiti līdz maratonam, daloties savos piedzīvojumos, sasniegumos un ļaujot ieskatīties ceļā uz viņas sapņa piepildījumu. Aktīvā treniņprocesa starplaikos Evija paguvusi baudīt arī Latvijas dabu un kultūru, ceļojumos tērvisi visu iespējamo – no kalniem līdz ledājiem, no savvaļas delfīniem līdz lamām, no garām pārgājieniem līdz braucieniem ar kajaku.



Skrējējs MATĪSS VECVAGARIS sociālajos tīklos ievietoja daudzas bildes, kā brīvo laiku pavadā, aktīvi atpūšoties pie dabas, iepazīstot tuvākas un tālākas vietas gan tepat Latvijā, gan citās valstīs, kā arī nododas dažādu ēdienu baudīšanai.



Motosportists PAULS JONASS visbiežāk dalās ar bildēm, kurās redzams uz motocikla, taču arī citas sportiskas aktivitātes viņam nav svešas, jo aizvadītajā gadā Paulu varam skatīt gan uz velosipēda, gan pārvietojoties ar skrituļslidām, gan gada noslēgumā traucoties ar slēpēm lejup no kalna. Tāpat 2021. gadā sportists kļuvis par aktīvu platformas TikTok lietotāju, saviem sekotājiem piedāvājot ieskatīties treniņos, sacensībās, ceļošanā un citās ikdienas norisēs, ļaujot iepazīt sevi no nedaudz nenopietnākas puses.



2021. gadā interesentiem radās iespēja sekot līdz autosportista MĀRTIŅA SESKA gaitām jaunā formātā – gada nogalē sadarbībā ar režisoru un producentu Matīšu Spoili tapis astoņu sēriju dokumentāls seriāls, kas paver durvis uz autosporta pasauli. "Šosezon dažbrīd pār manu plecu, dažbrīd caur uzgriežņa atslēgas aci, dažbrīd starp šampanieša šaltīm man sekoja līdzī video kamera, atklājot daudzu cilvēku sviedrus, bet jo īpaši manas komandas darbu un arī emocijas, kas ikdienas līdzjutējam parasti paliek neredzamas starp publikajām ziņām," atklāj sportists. Mārtiņš vairākkārt atzinis, ka starpsezonā strādā, lai sevi profesionāli pilnveidotu, taču paralēli viņš atrod laiku arī aktīvai atpūtai. Piemēram, sociālajos tīklos viņš publicējis bildi, kurā redzams ar tenisa raketī rokā jokojam, ka beidzot kāds varētu iemācīt viņam spēlēt tenisu. Būs pazaudējis māsas telefona numuru?



Nūjošanas instruktors IMANTS LOČMELIS katru nedēļu veic garas distances, taču 2021. gadā ar nūjām apstaigāta ne vien teju visa Latvija un kaimiņvalstis, bet pabūts arī 15 dienu ceļojumā Dolomītu Alpos. "Kopā šajās dienās pie stūres nācās pieveikt 4890 km, 11 dienās kalnos kājam noiet 174 km, viss bez pacēlājiem," sociālajos tīklos ar paveikto lepojas nūjotājs.



Tenisistes REBEKAS MERTENAS gads bijis piepildīts ar treniņiem un sacensībām, tādēļ brīvo laiku viņa izmantojusi, lai ilgāk pagulētu vai atpūstos ar draugiem. Sportiste studē Amerikā un mājās atgriežas brīvajā laikā. "Amerikā man patīk iet uz kafejnīcām un izbaudīt visādus ēdienus – gan mēksikānu, gan itāļu, gan arī amerikāņu u.c. Daudz klausos mūziku, jo tas vienmēr uzlabo garastāvokli." Vasarā uzturoties Liepājā, Rebeka gājusi uz pludmali sauloties un peldēties, jo Amerikā dzīvo tālu no pludmalēm. Liels notikums viņai bijis piedalīšanās programmā "VOLeaders", kur sportiste apguvusi līdera prasmes un to, kā tās izmantot ikdienā. "Beigās mēs devāmies 12 dienu garā apmaiņas programmā, kur pielietojām visu, ko esam iemācījušies gada garumā. Apmeklējām dažādus uzņēmumus, uzklaušījām citu pieredzi, kā arī bērniem vadījām dažādas aktivitātes," stāsta sportiste.

Florbolists TOMS AKMENLAUKS atzīst, ka viņam 2021. gads bijis raibs, interesants un piedzīvojumiem bagāts. Kaut arī sportists Liepājā ir tikai trešo gadu, viņš no sirds priecājas sevi saukt par liepājnieku. "No ikdienas darba florbolā brīvos brīžus maksimāli daudz pavadīju kopā ar ģimeni. Devāmies mierpilnās pastaigās pa pludmali, baudījām jūru, skaistās ielas, parkus, arhitektūru un pilsētas piedāvātos kultūras pasākumus. Daļa pilsētas vēl ir neiepazīta. Protams, neizpalika arī aktīvā atpūta – dažādas sporta spēles, izbraukumi ar velosipēdu, kāds orientēšanās skrējienis, kas vienkārši ir aktīvi un kvalitatīvi pavadīts laiks ar ģimeni un draugiem."



Skoša spēlētāja INETA MACKEVIČA stāsta, ka aizvadītais gads bijis atšķirīgs no citiem, taču noteikti interesants. Pielāgojoties ierobežojumiem, sacensības un ceļošana atsākās, tādēļ sportiste iemācījusies vairāk novērtēt galamērķus, uz kuriem devusies spēlēt. "Agrāk bija vienkāršāk visur nokļūt, bet tagad sarežģījumi piešķir ceļošanai lielāku vērtību. Protu to novērtēt." Brīvajā laikā Ineta skatās filmas, taču pēdējā laikā labprātāk paņem rokās labu grāmatu. "Ja gribas darīt ko aktīvāku, tad noteikti priekšroka tiek dota ārtelpai. Labprāt braucu ar velosipēdu vai eju pārgājienos. Pagājušajā vasarā sāku spēlēt golfu. Šķiet, ka tam pieķeros, jo tas ir pilnīgs kontrasts ātrajam un dinamiskajam skvošam iekštelpās," skaidro sportiste.



Sportotpriekam



Viens no Liepājas pilsētvides orientēšanās poligona kontrolpunktiem ir pie galerijas "Romas dārzs", un orientēšanās kluba "DR-Krasts" vadītājs Jānis Bethers demonstrē, kā tajā atzīmēties, izmantojot mobilo lietotni "Qrenteeing". "Dienmēl Liepājā šīs plāksnītes ļoti posta – apzīmē ar marķieriem, apdedzina. Forši jau ir, ka ir acu augstumā, lai cilvēki var atrast, bet nu dažviet nākas tos īpaši ieslēpt," atzīst J. Bethers.

Liepāja ir piemērota dažādām sportiskām aktivitātēm – var doties garās pastaigās, skriet, braukt ar velosipēdu, vingrot ielu vingrošanas laukumos, izmantojot radīto infrastruktūru un āra treniņus, apmeklēt sporta laukumus. **Iespējas, kā piekopt veselīgu dzīvesveidu, ir visai plašas, turklāt pieejamas bez maksas, uzskata liepānieki. Vajadzīga tikai vēlēšanās un motivācija sākt kustēties un dzīvot veselīgi.**

BRĪVDABAS "TRENAŽIERU ZĀLE"

Pilsētas mikrorajonos ir izveidoti ielu vingrošanas un āra treniņu laukumi, kopskaitā teju 20, pastāsta Liepājas pilsētas pašvaldības administrācijas Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļas veselības veicināšanas koordinētāja Anete Kopštāla. Tajos ir uzstādītas dažādas konstrukcijas – pumpēšanās, pievilksnās stieņi, līdztekas, zviedru siena, horizontālās trepes, kā arī dinamiskie jeb kustīgie āra treniņi, kas piemēroti gan locītavu izkustināšanai, gan aerobiem vingrinājumiem.

"Laukumi ir bez maksas pieejami ikvienam jebkurā diennakts laikā, un liepānieki aicināti tos iekļaut savās sportiskajās aktivitātēs, treniņos," mudina A. Kopštāla, piebilstot, ka kustīgie āra treniņi ir veidoti tā, lai izslēgtu nepareizu vingrinājumu izpildi un savainošanās riskus, tā ka nav jābaidās, vai pratīsiet tos pareizi pielietot.

Karina un Vitālijs no Ezerkrasta, kādā decembra sestdienas pievakarē sastapti brīvdabas "treniņu zālē" Vainodes ielas galā pie velociņa, teic, ka šeit nākot vismaz trīs reizes nedēļā, vasarā pat biežāk. "Mēs daudz staigājam gar jūru, pa velociņiem, noejam vismaz 10 kilometrus," stāsta Vitālijs, piebilstot, ka savā maršrutā iekļauj arī vingrošanas laukumus, jo "te var izstaipīt visu ķermeni".

Vainodes ielā esošais laukums nav vienīgais, kur viņi pastaigas laikā iegriežas – labs esot arī Jūrmalas parkā pie bērnu rotaļlaukuma, arī Dunikas ielas parkā. "Lai pilsēta būvē vēl, ļoti laba lieta, kaut ko varētu pludmalē," smaidot piebilst Karina. Viņa pastāsta, ka tad, kad vingrošanas laukumu vēl nebija, vienkārši ātrā tempā daudz staigājuši. Kad vīrs bijis jaunāks, nodarbojies ar skriešanu.

GRIBĒTĀJU VAIRĀK NEKĀ LAUKUMU

Ārpus sporta audzēkņu un sporta klubu treniņu, spēļu un sacensību laikiem iedzīvotājiem fiziskajām aktivitātēm pieejami arī sporta laukumi.

Iecienīti ir ar NBA spēlētāja Kristapa Porziņģa atbalstu tapušie brīvpieejas basketbola laukumi Jūrmalas parkā, "Laumas" mikrora-

jonā Ventpils ielā, Ezerkrasta mikrorajonā Dunikas ielā.

Stadionā "Daugava" ir skrejceļš vieglatlētikas treniņiem, ko izmanto arī skriešanas entuziasts Kārlis Būmanis ar savu tēti Guntaru. "Šī ir laba vieta, kur izskriet intervālu un tempa treniņus," viņš uzskata. "Stadionu izmantoju gandrīz visu gadu, izņemot ziemu un slapju laiku, kad sakere uz celiņa nav tik laba. Eju reizi vai divas nedēļā. Šeit varu precīzi nomērīt savu laiku, pieveikto attālumu, kā arī tempo, jo nav jādomā par tādiem šķēršļiem kā pārejas, automašīnas utt.

Skriešanai stadionā ir arī savs šarms."

K. Būmanis izmantojot arī pilsētā esošos vingrošanas laukumus. Dzīvojot "Laumas" rajonā, noderot tehnikumam blakus esošais stadions, lai izskrietu tempa treniņus. "Piekrītu, ka pilsētā ir pietiekami daudz iespēju sportot. Tomēr varētu būt vairāk brīvi pieejamu āra futbola un basketbola laukumu. Ir novērots, ka citreiz gribētāju ir vairāk, bet laukumi jau pilni. Bet tas ir periodiski. Man patīk, ka vasarā ir iespējas nodarboties ar volejbolu pludmalē."

Stadionā "Daugava" ir arī "Mini Pich" futbola laukums, bet rezerves stadiona galā iekārtots futbola laukums ar vārtiem. Turpinot par iespējām, kur aktīvi pavadīt brīvo laiku, jāmin, ka ikviens interesents ar savu inventāru var izmantot tenisa kortu brīvo sienu un trenēt savu sitienu, sacenšoties pats ar sevi. Savukārt Jūrmalas parkā, bērnu laukumā, ir pieejami vairāki tenisa galdi, kur meistarībā var sacensties gan divatā, gan četratā.

Par vietu, kur iespējams aktīvi un sportiski vadīt laiku, pēdējos gados kļuvusi Zirgu sala. Pašlaik ir pieejams skrituļošanas un velobraukšanas ceļš 1,2 km garumā, sniegotā ziemā to var izmantot slēpošanai. Paralēli ceļam ir ierīkota skeitborda trase 70 metru garumā, pastāsta A. Kopštāla. Un pašvaldības plānos ir Zirgu salu turpināt iekārtot, tai skaitā izbūvējot vēl vienu skrituļošanas trases loku, izveidojot veselības takas ar trim āra treniņiem.

"Skrituļošanai patiesi iesaku Zirgu salu," teic liepāniece Inta Dobeļe, "devos turp vasarā. Un sajūta bija tāda, ka esi atnācis uz treniņu, nevis vienkārši izmest likumu pa parku. Laižoties lejā no kalniņiem, adrenalīna deva garantēta!" Tas, ka pagaidām sanāk vien riņķot pa apli, Intai nav traucējis. "Kaut kā nav man," viņa saka par skrituļošanu pa velociņiem, "lai gan zinu, ka citi labprāt to dara. Man patīk Zirgu salā, jo te ir kalniņi, nav citu cilvēku, kas vienkārši pastaigājas vai brauc ar riteņiem, bet ir speciāli vieta skrituļošanai." Piemērotais ceļš viņu mudinājis atkal vairāk pievērsties iemīļotajai nodarbei. To daudz izmantojot arī skeitbordisti, novērojusi Inta.

jau nevajag daudz

KARTE, UN UZ PRIEKŠU!

Liepājā ir ierīkoti vairāki orientēšanās poligoni, tie atrodas Beberliņu atpūtas parkā, pilsētdīdē, Karostā un Jūrmalas parkā. "Tas ir labs veids, kā baudīt aktīvu atpūtu dabā," uzskata orientēšanās kluba "DR-Krasts" vadītājs Jānis Bethers. Viņš uzsver, ka poligoni izveidoti, lai dažādotu aktīvās atpūtas iespējas. "Tā ir ļoti laba iespēja saturīgi pavadīt brīvo laiku un iepazīt orientēšanās sporta vienkāršību un burvību."

Poligonos ir izveidotas dažādu garumu un sarežģītības distances, lai tās būtu piemērotas iespējami dažādākām mērķgrupām: skolēniem, ģimenēm ar bērniem, azartiskiem sportistiem – ikvienam, kas vēlas kvalitatīvi pavadīt laiku svaigā gaisā. Atzīmēšanās kontrolpunktos ir brīvā secībā, izstrādājot pašam savu maršrutu, plānojot pēc iespējas precīzākus un ātrākus ceļus, uzsver J. Bethers.

Lai izstaigātu, izskrietu vai izbrauktu ar velosipēdu kādu no orientēšanās maršrutiem, nepieciešama karte ar norādītiem kontrolpunktiem. Karšu izdrukas bez maksas var saņemt, piemēram, Liepājas reģiona Tūrisma informācijas birojā, kā arī tās var sameklēt Liepājas pašvaldības oficiālajā mājaslapā, lejupielādēt un izdrukāt.

Lai varētu uzskaitīt trasē pavadīto laiku un salīdzināt to ar citiem, atzīmēšanās jāveic mobilajā lietotnē "Qrenteeing". "Zinu, ka daudzi to neizmanto, bet es tomēr ieteiktu. Pašiem būs interesanti pēc tam paskatīties, cik esat noskrējuši, cik laika pagājis, tiekot no viena punkta līdz nākamajam, kur esat kavējušies utt."

Pašlaik populārākais esot Beberliņu ezera apkārtnē izveidotais orientēšanās poligons, kam raksturīga daudzveidīga ainava: priežu mežs, kāpas, militārie objekti un interesants reljefs. Pēc tam seko Liepājas pilsētdīdē orientēšanās maršruts, kur kontrolpunkti izvietoti pie nozīmīgiem tūrisma objektiem. "Jā, tā patiesi ir, tu ne tikai aktīvi izkusties, bet arī iepazīsti pilsētu. Daudzi man ir teikuši, ka kontrolpunktos atzīmētās vietas iepriekš nemaz nav zinājuši," par orientieristu piedzīvoto zina pastāstīt J. Bethers. Nākotnē plānots maršrutus papildināt ar jauniem kontrolpunktiem. "Vēlamies iesākt uzturēt un turpināt," saka orientēšanās kluba "DR-Krasts" vadītājs, pauzot gandarījumu, ka "viss darbojas un notiek".

Atzīstami esot tas, ka kovidlaikā, kad skolēniem mācības notika attālināti, sporta skolotāji aicinājuši audzēkņus stundās iziet kādu no orientēšanās poligonu maršrutiem. "Tas ir tikai apsveicami. Pamanīju, ka daudzi bērni staigāja pa piejūras parku," atminas J. Bethers.

LABAS PAŠSAJŪTAS NOZĪMĪGA DAĻA

Infrastruktūra, kas vedina uz aktīvu atpūtu, Liepājas mikrorajonos tiek stratēģiski un plānoti attīstīti, norāda A. Kopštāla. Piemēram, bērnu rotaļlaukumu programmā paredzēts katru gadu kādā no mikrorajoniem izveidot pa jaunam laukumam, jo tie veicina mazo liepānieku fizisko aktivitāti – rāpties, ložņāt, kāpt, līst. Mērķtiecīgi tiek organizētas arī dažādas veselīgu dzīvesveidu rosinošas aktivitātes, bezmaksas vingrošana teju visos mikrorajonos u.c.

"Pašvaldībai ir svarīgi veicināt iedzīvotāju fizisko aktivitāti, jo tā rada labu pašsajūtu un ir ieguldījums veselībā, un vesels, darbspējīgs, apmierināts iedzīvotājs pašvaldībai ir svarīgs," atzīst A. Kopštāla. "Neatlaidīgais darbs un iespēju nodrošināšana rada sajūtu, ka iedzīvotāji arvien vairāk izprot nepieciešamību pēc regulārām fiziskām aktivitātēm un novērtē ieguvumu no tām." Un interese tikai pieaugot. "Izskatās, ka tā būs augšupejoša arī turpmāk, jo tieši Covid-19 pandēmija parādīja, cik svarīgi ir iet brīvā dabā, izkustēties svaigā gaisā ārpus mājas, lai parūpētos ne tikai par fizisko veselību, bet arī psihoemocionālo labsajūtu."

To, ka pilsētas iedzīvotājiem patīk būt fiziski aktīviem, īpaši varot novērot pavasarī un vasarā, kad ielās parādās nūjotāji, velosipēdisti, skrituļotāji, skriešanas mīļi un garo pastaigu cienītāji. "Būtiskākais, lai pašam iedzīvotājam ir iekšējs dzinulis un motivācija pilsētas sniegtās iespējas saredzēt un sākt kustēties. Atliek vien izvēlēties kādu no sporta veidiem vai aktivitātēm – nūjošanu gar jūras krastu, skrituļslidošanu Zirgu salas trasē, braukšanu ar velosipēdu cauri visai pilsētai vai pat līdz Grobiņai, izvingroties kādā no āra treniņu laukumiem vai pievienoties kādai no bezmaksas vingrošanas grupām, ko nodrošina pašvaldība."

A. Kopštāla piezīmē, ka arī šogad tiks realizēts Eiropas Sociālā fonda projekts "Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs", kurā būs daudzveidīgas fizisko aktivitāšu bezmaksas nodarības dažādām mērķgrupām. "Redzam, ka iedzīvotāji ir pieraduši kustēties un arvien vairāk paplašina savu redzesloku. Turklāt pieprasījums pēc nodarībām un to apmeklējums līdz šim ir bijis ļoti labs, neraugoties uz epidemioloģiskās drošības noteikumiem un to izmaiņām," vērtē Liepājas pašvaldības pārstāve.

▶ Ligita Kupčus-Āpēna

UZZIŅAI

Vingrošanas un āra treniņu laukumi

- Dunikas ielas parkā
- Vainodes ielas galā (pie velociņa)
- Liepājas Liedaga vidusskolas sporta laukumā
- Ganību ielā 135/141 (pie Veco Jaužu dzīvojamās mājas)
- Raiņa 6. vidusskolas sporta laukumā
- Jūrmalas parkā (pie skeitparka)
- Stadionā "Daugava"
- Pludmalē (pie centrālās Glābšanas stacijas)
- Raiņa parkā (pie bērnu rotaļlaukuma)
- Ventpils ielas parkā
- O. Kalpaka 15. vidusskolas sporta laukumā
- Lāčplēša dārzā (pie Imantas ielas)
- Ģenerāļa Baloža ielā 23
- Spīdolas ielā 7, Sila ielā 5
- Aisteres ielā 1, Vērgales ielā 3

Brīvpieejas sporta laukumi

- Stadions "Daugava" (skrejceļš vieglatlētikas treniņiem, "Mini Pich" futbola laukums)
- "Daugavas" rezerves stadiona galā – futbola laukums ar vārtiem
- Kristapa Porziņģa basketbola laukumi (Jūrmalas parkā 4, Ventpils ielā 15/27, Dunikas ielā 2/24)
- Tenisa kortu brīvā siena Jūrmalas parkā (no maija līdz septembrim) un Liedaga ielā 7 (iepriekš piesakot administratoram)

Citas iespējas

- Galda tenisa galdi Jūrmalas parkā, bērnu laukumā
- Skrituļošanas ceļš Zirgu salā

Avots: www.liepaja.lv



Gada aukstajā laikā āra vingrošanas laukumus cilvēki izmanto retāk, taču zinātāji norāda, ka tie ir iecienīti – te nākot gan profesionāli sportisti, gan tie, kuri vienkārši vēloties izkustēties. Varot redzēt daudz pieaugušo, jaunatni mazāk, bet pēdējā laikā arī viņu skaits pieaudzis.



MŪSĒJAIS

Pekinas ledus virāžās

Bobslejistam MATĪSAM MIKNIM, gatavojoties startam Pekinas olimpiādē, nācās piedzīvot gan nervus kutinošus brīžus, kad šķita – šis sporta notikums aizies gar degunu, gan emocionālu pacēlumu, kad viņš kopā ar pilotu Oskaru Ķībermani un vēl diviem stūmējiem janvārī kļuva par Eiropas čempioniem četriniekos. Matīss sarunā atzīst, ka viņu uz priekšu dzen trīs svarīgi faktori.

Vispirms jau paša raksturs un vēlme sevi pierādīt sportā. Matīss neslēpj, ka decembrī, kad pēc starta trasē celis sācis sāpēt tik traki, ka nav varējis kāju pie zemes pielikt, viņam licies, ka komandu Altenbergā atstāj uz vairākiem mēnešiem. Šķitis, ka tā ir daudzu atlētu pauzes poga – krustenisko saišu plīsums. Kad medicīniskās pārbaudes tomēr izslēdza šo diagnozi un noskaidrojās, ka celis pamatīgi iekaisis trīs muskuļu stiprinājuma vietā, emocionāli jau sajuties spēcīgāks un sācis neatlaidīgi strādāt ar fizioterapeitiem, lai pēc iespējas drīzāk atgrieztos komandā. Ilgas pēc komandas bijušas tik motivējošas, ka bez Matīsa tā palika vien dažas nedēļas, Siguldā viņš atkal stūma Oskara vadīto bobu pretī uzvarai. "Es nāku no komandas sporta, no

basketbola, tāpēc nekad neesmu uzskatījis, ka bobslejs būtu individuālais sporta veids. Tas ir tāds pats komandas sports, tur tāpat viens neko nevar panākt," Matīss skaidro. Un viņam tik svarīgi bijis dabūt sevi atpakaļ ierindā, lai nepieviltu komandu, ka pēc traumas strādājis īpaši centīgi. Pirms pirmajiem startiem janvārī jutis, ka jāizdara maksimums, lai uzrādītu vislabāko iespējamo rezultātu un apliecinātu sevi trasē kā Latvijas bobsleja izlases vadošais stūmējs. Trešais faktors bez paša rakstura un komandas gara, protams, ir ģimenes un tuvinieku atbalsts. "Visi, kas par mani fano Liepājā un citur, visi mājiņieki, kas uzmundrina, protams, ir tie, kas liek doties uz priekšu un būt pēc iespējas labākam," viņš saka.

Par startiem Pekinā pirms olimpiādes Matīss daudz neko nevar pateikt, jo sportisti nu jau pieraduši pie šādas nenoteiktības, tas galvenokārt kovida pandēmijas dēļ. Jācer, ka viss būs labi viņam, komandai un Latvijas izlasei kopumā. "Sezona bijusi smaga, daudz meklējām savu tehniku, eksperimentējām,

jācer, ka būs izdevies atrast visu to labāko pirms olimpiādes," viņš saka, apstiprinot arī galvenā trenera Sanda Prūša intervijās teikto. Kā latviešiem klāties Jandžingas trasē ledus virāžās, redzēsim, mums Liepājā atliek vien atbalstīt mūsējo, liepājnieku, turēt īkšķus un just līdzī. Katrā ziņā no visām olimpiskajām disciplīnām tieši bobslejā Latvijai tradicionāli ir pamatotas cerības tikt pie godalgām.

To apliecina arī sasniegtais Sanktmoricas trasē Šveicē, kur Latvijas vadošais bobsleja pilots Oskars Ķībermanis ar savu labāko partneri Matīsu Mikni izcīnīja 4. vietu Eiropas čempionātā divniekos, bet dienu vēlāk četrinieka ekipāža – Oskars Ķībermanis, Matīss Miknis, Dāvis Sprīngis un Edgars Nemme – pielika treknu punktu Pasaulē kausa sezonai, gūstot uzvaru Eiropas čempionātā un atstājot aiz sevis sīvakos konkurentus no Vācijas – Frančesko Frīdriha spēcīgo ekipāžu.

► Anda Pūce

Pēc šī olimpiskā cikla Matīss Miknis cer sapulcināt visus radus un draugus kārtīgā pasākumā, lai pateiktos par viņu sniegto atbalstu un ticību visas sezonas laikā. Tātad jānovēl ballīte? "Jā. Pat divas. Jo otru gribētu ar komandu, visiem čāļiem," Matīss smejas, kad viņam vaicājam, ko novēlēt, braucot uz Ķīnu.



 liepajniekiem.lv

Ātrums



ABONĒ!

liepajniekiem.lv,

Pasta iela 3, Liepāja, tālr. 28853738, 26016175.



Liepāja ceļā uz Eiropas kultūras galvaspilsētas 2027 titulu

Liepāja
2027

Eiropas kultūras galvaspilsēta
Kandidātpilsēta

Oficiālie partneri:

Kuldīgas novads

Dienvidkurzemes novads