

LIETUVOS TAUTINIO OLIMPINIO KOMITETO ŽURNALAS

# OLIMPINĖ PANORAMA

2024 M. NR. 1 (173)

## SVARBI PATIRTIS

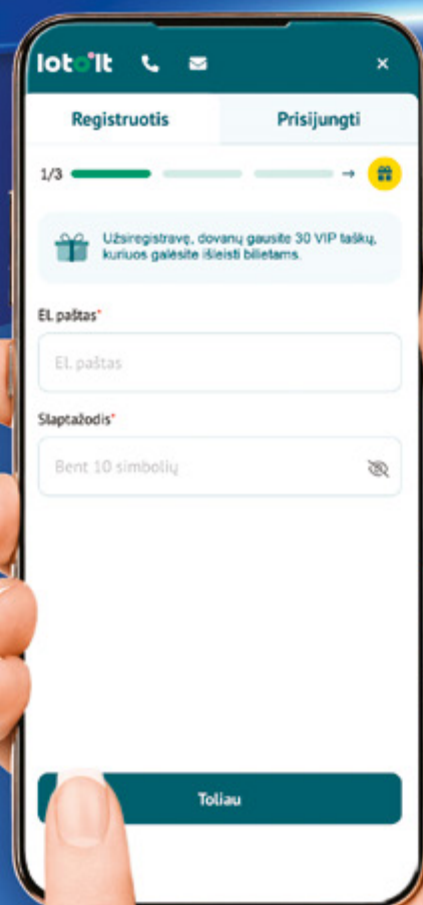
LIETUVOS SPORTININKAMS  
ŽIEMOS JAUNIMO OLIMPINES  
ŽAIDYNES PIETŲ KORĖJOJE  
PRIMINS IR ASMENINIAI  
REKORDAI, IR VARŽYBOS  
OLIMPINĖSE ARENOSE BEI  
TRASOSE



[WWW.LTOK.LT](http://WWW.LTOK.LT)

Užsiregistruo **loto.lt** ir laimėjo

**50 000 €**



loto.lt

Registruotis    Prisijungti

1/3

Užsiregistruvę, dovanų gausite 30 VIP taškų, kuriuos galėsite išleisti bilietams.

El. paštas\*

El. paštas

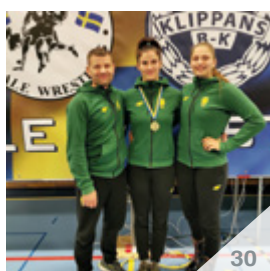
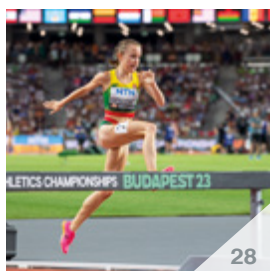
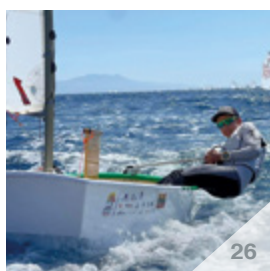
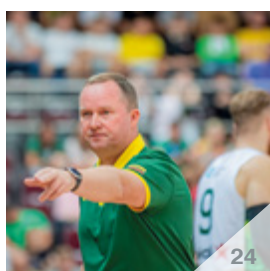
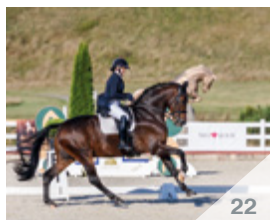
Slaptažodis\*

Bent 10 simbolių

Toliau

**loto.lt**

Loterijų bilietai internetu



5

## SKAITYTOJAMS

L TOK PREZIDENTĖS MINTYS

6

## ATIDARYMAS

SPALVINGOSE IŠKILMĖSE – IR LIETUVOS TRISPALVĖ

8

## LAISVASIS SLIDINĖJIMAS

DEBIUTANTŲ ARSENALE – NAUJI TRIUKAI

10

## KALNŲ SLIDINĖJIMAS

PIETŲ KORĖJOJE – SU ŠEIMOS UŽNUGARIU

12

## GREITASIS ČIUOŽIMAS

ŽAIDYNES PRIMINS ASMENINIS REKORDAS

13

## SLIDINĖJIMAS

MĖGAVOSI TRASA

14

## BIATLONAS

KOVA TRASOJE – NE TIK SU VARŽOVAIS

17

## ŽVILGSNIS

JAUNIMO ŽAIDYNĖS – SVARBI PATIRTIS

20

## MEDICINA

NAUJOVĖ LIETUVOJE – „EXPRESS CARE“

22

## IŠ ARTI

RAITELIAI SU ŽIRGAIS – VIENA KOMANDA

24

## SITUACIJA

PAGRINDINIS TIKSLAS – OLIMPINIS PARYŽIUS

26

## ŠEIMA

JAUNAJAM TALENTUI PASIRINKIMAS – DAR PRIEŠ AKIS

28

## TALENTAS

PO SĖKMINGŲ METŲ – OLIMPINĖS VILTYS

30

## TRENERIS

SVARBIAUSIA – SUPRASTI VIENAS KITĄ

33

## KRONIKA

L TOK ĮVYKIŲ DIENORAŠTIS

34

## SKAITAU, ŽIŪRIU, KLAUSAU

TINKLININKĖ KNYGAS KLAUSO VEDŽIODAMA ŠUNĮ

## LIETUVOS TAUTINIO OLIMPINIO KOMITETO ŽURNALAS

Leidžiamas nuo 2003 m.  
Nr. 1 (173), 2024 m.



## VIRŠĖLYJE

2024 m. jaunimo žiemos olimpinį žaidynių atidaryme Lietuvos vėliavą neša D. Buchovskis ir U. Paulavičiūtė  
*Roberto Wanderio / IOC nuotr.*

## REDAKTORIUS

Marius Grinbergas

## AUTORIAI

Lina Motužytė  
Dalia Musteikytė  
Marytė Marcinkevičiūtė  
Lina Daugėlaitė  
Bronius Čekanauskas  
Dominykas Genevičius

## FOTOGRAFAI

Alfredas Pliadis  
Vytautas Dranginis

## KALBOS REDAKTORĖ

Inga Necelienė

## MAKETUOTOJA

Urtė Gimžauskaitė

## KONTAKTAI

Olimpiečių g. 15, LT-09200 Vilnius  
panorama@ltok.lt

## INTERNETO SVETAINĖ

www.ltok.lt

Online ISSN 2351-5899

Jei norite dalytis žurnalo medžiaga su savo skaitytojais, privalo pranešti, kad informacijos šaltinis – „Olimpinė panorama“

AB „Vakarų laivų gamykla“ įmonių grupė jau penkis dešimtmečius yra didžiausia jūrinės inžinerinės pramonės įmonė Lietuvoje, išsaugojusi galias laivų remonto ir statybos tradicijas. Vienijanti 20 skirtingos specializacijos įmonių, AB „Vakarų laivų gamykla“ didžiuojasi galėdama pasiūlyti visas su laivo gyvavimo ciklu susijusias paslaugas.

## STATYKIME ATEITIES LAIVUS KARTU!

[www.wsy.lt](http://www.wsy.lt)

### LAIVO GAMYBA



**3.500.000** gamybos valandų

**700.000** dalių

**6.000** tonų

### LĖKTUVO GAMYBA



**80.000** gamybos valandų

**100.000** dalių

**537** tonos

### AUTOMOBILIO GAMYBA



**23** gamybos valandos

**3000** dalių

**1.9** tonos



OFICIALUS RĖMĖJAS



# JAUNIMO ŽAIDYNĖSE SVARBŪS NE TIK REZULTATAI

SAUSIO MĖNESĮ ŽIEMOS SPORTO BENDRUOMENĖ GYVENO PIETŲ KORĖJOJE VYKUSIOMIS JAUNIMO ŽIEMOS OLIMPINĖMIS ŽAIDYNĖMIS: NUOLAT SEKĖ REZULTATUS IR PALAIKĖ LIETUVAI ATSTOVAVUSIĄ TRYLIKOS SPORTININKŲ RINKTINĘ. APIE ŽAIDYNES „OLIMPINĖ PANORAMĄ“ KALBAŠI SU OLIMPINĖ ČEMPIONE, LTOK PREZIDENTE DAINA GUDZINEVIČIŪTE.



Palaikyti jaunųjų sportininkų į Pietų Korėją buvo nuvykę LTOK prezidentė D.Gudzinevičiūtė ir generalinis sekretorius V.Paketūras

## Baigėsi jaunimo žiemos olimpinės žaidynės. Kaip manote, ką jaunimas parsivežė iš šio renginio?

Manau, pirmiausia – neįkainojamą patirtį. Jaunimo olimpinės žaidynės, olimpiniai festivaliai skirti ne tik varžytis dėl medalių bei rezultatų, bet ir artimiau pažinti olimpinį judėjimą, kitas kultūras, suvokti ir perprasti garbingo varžymosi principus.

Dalis sportininkų pernai dalyvavo Europos jaunimo olimpiiniame festivalyje, todėl šiemet rinktinėje buvo lyg savotiški ambasadoriai – ragino kitus sportininkus dalyvauti organizatorių siūlomose švietėjiškose veiklose, bendrauti, keistis ne tik olimpinį rinkinių ženkleliais, bet ir kontaktais.

Buvo smagu matyti, kaip skirtingų šalių sportininkai palaiko vienas kitą, organizatorių įkurtoje „Athlete 365“ zonoje žaidžia žaidimus ir mėgaujasi renginiu.

Be to, didžioji dalis varžybų vyko 2018 m. Pjongčango olimpinė žaidynių bazėse, todėl jaunieji atletai turėjo galimybę išbandyti olimpinės trasas. Daugumai tai buvo įspūdinga ir motyvuojanti patirtis. Tikiuosi, kad šios jaunimo žaidynės sportininkus įkvėpė nesustoti sportuoti ir siekti olimpinio kelialapio.

## Kokią reikšmę jaunimo žaidynės užima LTOK veikloje?

Nesvarbu, vežame Lietuvos rinktinę į olimpinės žaidynes ar jaunimo rinktinę į olimpinį festivalį, – mūsų tikslas sportininkams užtikrinti geriausias įmanomas sąlygas. Todėl darbo ir širdies į pasirošimą įdedame išties daug.

Jaunaisiais sportininkais rūpinosi mūsų olimpinės misijos vadovai Agnė Vanagienė ir Einius Petkus, kurie paraleliai ruošiasi ir Paryžiaus olimpinėms žaidynėms. Visiems sportininkams buvo atlikta sveikatos patikra, išdalyti oficialios aprangos komplektai, apgalvota kiekviena smulkmena. Jiems beliko rūpintis rezultatais ir didžiuotis galimybe atstovauti Lietuvai tarp geriausių pasaulio bendraamžių.

Kaip ir į kiekvieną olimpinį renginį, taip ir į Pietų Korėją vykau palaikyti mūsų sportininkų. Kaip buvusi sportininkė puikiai žinau, ką reiškia tribūnoje matyti nors vieną Lietuvos trispalvę. Norėjosi padrąsinti sportininkus, paskatinti nepasiduoti, pasveikinti, pasiekus norimą rezultatą, o nesėkmės atveju – patikinti, kad viskas dar ateityje.

Be to, tokie renginiai man puiki proga pasimatyti su užsienio kolegomis: kitais Tarptautinio olimpinio komiteto nariais, nacionalinių olimpinį komitetų vadovais.

## Pasibaigus jaunimo žaidynėms, turbūt visas dėmesys krypta į Paryžiuje šią vasarą vyksiančią sporto šventę – olimpinės žaidynės.

Ruoštis Paryžiaus žaidynėms pradėjome vos pasibaigus 2020 m. Tokijo olimpinėms. Tuo kasdien gyvename jau ne vienus metus. Žinoma, dabar, likus mažiau nei pusmečiui iki renginio, pasiruošimas pasiekė finišo tiesiąją, darbas kasdien intensyvėja. Tikimės, kad mūsų sportininkai iškovos kuo daugiau kelialapių, o mes darysime viską, kad būtume pasiruošę jiems užtikrinti geriausias sąlygas kovoti dėl medalių.



Lietuvos trispalvę nešė D.Buchovskis ir U.Paulavičiūtė

# SPALVINGOSE IŠKILMĖSE – IR LIETUVOS TRISPALVĖ

SAUSIO 19 D. PIETŲ KORĖJOJE, GANGVONO PROVINCIOJE, OFICIALIAI ATIDARYTOS 2024 M. JAUNIMO ŽIEMOS OLIMPINĖS ŽAIDYNĖS. IŠKILMINGA CEREMONIJA BUVO NUSPALVINTA KORĖJIEČIŲ KULTŪROS MOTYVAIS, PASIRODĖ ŠIOS ŠALIES MUZIKOS ŽVAIGŽDĖS, VYKO TRADICINIS SPORTININKŲ PARADAS.

Lietuvos trispalvė atidarymo iškilmėse buvo patikėta biatlonininkui Danieliui Buchovskiui ir slidinėjimo laisvuojų stiliumi atstovei Ugnei Paulavičiūtei.

„Jaunimo olimpinė žaidynių tikslas – ne tik varžybos, rezultatai ir medaliai. Organizatoriai siekia, kad jaunieji atletai pajautų olimpinę dvasią, dar stipriau įsigilintų į olimpinės vertybes, gautų įkvėpimo tęsti savo kelią olimpiniam judėjime. Todėl atidarymo ceremonija labai primena renginį, vykstantį olimpinėse žaidynėse. Tarp sportininkų sukuriama bendrumo jausmas, įvairių šalių, įvairių sporto šakų atstovai kartu gyvena olimpiniam kaimelyje, dalyvauja švietimo veiklose, bendrauja ir mokosi apie skirtingas kultūras“, – sakė olimpinė čempionė, LTOK prezidentė Daina Gudžinevičiūtė.

Ketvirtųjų jaunimo žiemos olimpinė žaidynių atidarymas vienu metu vyko dviejose vietose: Gangningo „Gangneung Oval“ greitąjame čiuožimo arenoje ir kalnuose esančioje Pjongčango ledo arenoje.

„Kai sužinojau, kad nešiu Lietuvos vėliavą atidarymo ceremonijoje, iš pradžių net nepatikėjau. Tai man didelė garbė. Ar jaudinuosi? Nelabai, taip, yra šiek tiek baimės, bet aš labiau džiaugiuosi ir nekantrauju negu jaudinuosi“, – prieš iškilmes sakė U.Paulavičiūtė.

„Šios žaidynės buvo mano tikslas, dėl kurio dirbau ne vienus metus. Man labai svarbu čia sudalyvauti. Kai sužinojau, kad man patikėta nešti vėliavą – neslėpsiu, buvo labai netikėta, pajaučiau labai stiprias emocijas. Man didžiulė garbė“, – sakė D.Buchovskis, kuris pernai dalyvavo Italijoje vykusiame Europos jaunimo olimpiniam festivalyje.

Iš viso į žaidynes vyko trylika Lietuvos atletų, jie varžėsi penkių sporto šakų disciplinose. Į Gangvono provinciją, kurioje surengtas didžiausias jaunimui skirtas žiemos sporto renginys, iš viso



Chloe Knott / OIS nuotr.

Žaidynių dalyvius sveikino TOK prezidentas T.Bachas



Lietuvos atstovai žaidynių atidaryme

suvažiuo beveik du tūkstančiai sportininkų.

Lietuviai dalyvavo kalnų slidinėjimo, biatlono, lygumų slidinėjimo, greitojo čiuožimo trumpuoju taku ir pirmą kartą – slidinėjimo laisvuojų stiliumi varžybose.

Aukščiausios klasės žiemos sporto infrastruktūra, čia laukusi jaunųjų sportininkų, – 2018 m. Pjongčango žiemos olimpinė žaidynių palikimas. Būtent čia prieš šešerius metus rungėsi olimpiečiai.

Į žaidynes Lietuvos sportininkai buvo iškilmingai išlydėti sausio 10 d. LTK būstinėje.

„Tai, kad šiandien išlydime trylika sportininkų, – svarbu ne tik jiems, bet ir mums. Džiaugiamės, kad daugėja jaunimo, besidominčio ir propaguojančio žiemos sportą. O mūsų viltis, kad turėsime naujų aukščiausio lygio žiemos sportininkų, gyva. Olimpinis principas mus moko, kad svarbiausia dalyvauti ir nugalėti save. To ir linkiu – parodyti viską, ką iki šiol išmokote ir išstobulino, o ateityje tapkite tikrais olimpiečiais ar net olimpiniais čempionais“, – perduodama trispalvę vienam iš vėliavnešių D.Buchovskiui sakė olimpinė čempionė, LTK prezidentė Daina Gudžinevičiūtė.

Kaip ir prieš kiekvieną olimpinį renginį, Lietuvos rinktinės nariai buvo supažindinti su antidopingo naujienomis ir taisyklėmis. Prieš ketverius metus Lozanoje (Šveicarija) vykusiose jaunimo žiemos olimpinėse žaidynėse 80 proc. Lietuvos sportininkų turėjo atlikti dopingo kontrolę.

„Daugeliui iš jūsų tai yra nauja, tačiau nežinojimas neatleidžia nuo atsakomybės“, – posakį priminė Lietuvos antidopingo agentūros vadovė Rūta Banytė.



Ji aptarė vienuolika pagrindinių taisyklių, su kuriomis turi būti susipažinę žaidynių dalyviai, apžvelgė, kaip vyksta testavimas ir kokie šios procedūros etapai, supažindino, kokia atsakomybė gresia už pažeidimus, priminė sportininkų teises ir pareigas.

Tarptautinio olimpinio komiteto programos „Believe in Sport“ ambasadorius, olimpinis vicečempionas irkluotojas Saulius Ritteris sportininkus supažindino su prevencine programa, skirta kovai su varžybų rezultatų klastojimu. Šia programa siekiama, kad per ambasadorius viso pasaulio atletai būtų skatinami sportuoti sąžiningai, garbingai, būtų užkirstas kelias bet kokioms manipuliacijoms siekiant rezultatų ar kokių nors kitų tikslų.

„Šias žaidynes atsiminsite visą gyvenimą, linkiu šia patirtimi mėgautis ir pasiimti kuo daugiau, tačiau yra informacijos, su kuria privalote susipažinti, ir taisyklės, kurių būtina paisyti. Pirmiausia, varžybose privalote stengtis būti geriausi, kokie tik galite būti. Jei strategiškai taupysite jėgas, tai gali būti traktuojama kaip manipuliacija. Žinoma, draudžiama lažintis tos sporto šakos ar renginio, kuriame dalyvaujate, varžybose. Taip pat atsakingai žiūrėkite į jūsų savijautą nusakančią informaciją, kuria dalijatės socialiniuose tinkluose, kad tuo nepasinaudotų lažybas planuojantys asmenys. O susidūrę su bet kokios formos manipuliacija privalote apie tai informuoti atsakingus asmenis: misijos vadovus, trenerius ar TOK“, – priminė S.Ritteris.

Nuo 2012-ųjų rengiamos jaunimo žiemos olimpinės žaidynės pirmą kartą paliko Europą. Pirmosios 2012 m. vyko Insbroke (Austrija), antrosios 2016 m. surengtos Lilehameryje (Norvegija), o trečiosios 2020-aisiais – Lozanoje (Šveicarija).



Palydėtuvėse į žaidynes D.Buchovskiui trispalvę įteikė D.Gudžinevičiūtė, o susirinkusius su aktualia informacija supažindino R.Banytė ir S.Ritteris



P.Baniulio šuolis

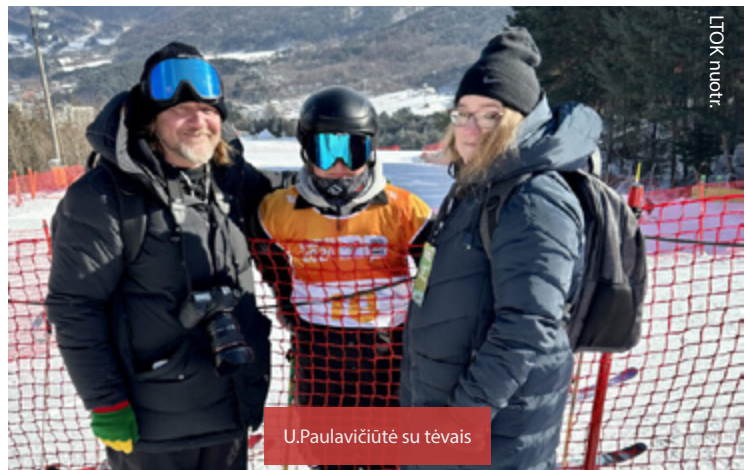
## DEBIUTANTŲ ARSENALE – NAUJI TRIUKAI

PIRMĄ KARTĄ ISTORIJOJE JAUNIMO ŽIEMOS OLIMPINĖSE ŽAIDYNĖSE DALYVAVO LIETUVOS LAISVOJO SLIDINĖJIMO ATSTOVAI – UGNĖ PAULAVIČIŪTĖ IR PIJUS BANIULIS.

**L**aisvojo slidinėjimo varžybos lietuviams prasidėjo akrobatinio nusileidimo („slopestyle“) rungtimi.

Šeimos narių Pietų Korėjoje palaikoma U.Paulavičiūtė pirmojo nusileidimo metu griuvo, todėl surinko tik 7,25 taško. Antrąjį nusileidimą įveikė sėkmingai (34,25 taško) ir bendroje įskaitoje užėmė 15 vietą. Į finalą pateko dešimt sportininkų.

„Pirmojo nusileidimo metu jaudinausi. Po pirmosios figūros apsidžiaugiau, kad pavyko ją įveikti, todėl į antrąją atvažiauvau nepasiruošusi, suglaudžiau slides ir nuslydau. Antrasis nusileidimas sekėsi daug geriau. Su treneriu nuosekliai perkalbėjome, ką ir kaip turiu daryti, ir pasisekė. Apskritai mano įspūdžiai iš jaunimo olimpinė žaidynių – labai geri. Smagiausia – pati atmosfera ir kitų dalyvių palaikymas. Taip pat labai džiaugiuosi, kad tėvai atvyko palaikyti. Jų buvimas čia man prideda ne tik motyvacijos, bet ir pasitikėjimo savimi“, – sakė U.Paulavičiūtė.



U.Paulavičiūtė su tėvais



P.Baniuliui šioje rungtyje sekėsi geriau. Jį nuo finalo skyrė vos viena vieta ir 7,75 taško.

Pirmojo nusileidimo metu P.Baniulis surinko net 65 taškus ir prieš antrąjį rikiavosi šeštoje pozicijoje. Vis dėlto antrojo nusileidimo pabaigoje sportininkui suklydus šio rezultato pagerinti nepavyko (23,25). Geresnius rezultatus pademonstravę varžovai lietuvį nustūmė į 11 vietą.

„Norėjau pagerinti pirmojo nusileidimo rezultatą ir antrajame viską padariau gerai, tik ant paskutinio tramplyno suklydau ir kritau. Nors nepatekau į finalą, esu patenkintas. Žinoma, šiek tiek apmaudu, bet ką padarysi“, – sakė Norvegijoje gyvenantis ir ten besitreneriuojantis lietuvis.

„Antrajame nusileidime Pijus iki paskutinio tramplyno viską atliko geriau nei pirmajame, bet šiek tiek per lėtai atšliuožė, todėl nepavyko atlikti paskutinio triuko. Tačiau planą įgyvendinome. Pijus stengėsi maksimaliai. Be to, pernai pasaulio jaunimo čempionate Naujojoje Zelandijoje jis abu kartus krito, todėl tikrai džiaugiamės, kad pavyko atlikti triukus, kuriuos planavome“, – sakė treneris Mantas Točelis.

Antroje didžiojo šuolio („Big air“) rungtyje turėjo pasirodyti abu lietuviai. Bet dėl treniruotėje patirtos traumos U.Paulavičiūtė nestartavo.

P.Baniulis pirmojo nusileidimo metu surinko 67,75 taško ir rikiavosi 11 vietoje. Antrajame nusileidime jam pavyko pagerinti rezultatą (69 taškai), tačiau to nepakako patekti į finalą – mūsų šalies atstovas liko keturioliktas.

## LITUVIŲ REZULTATAI

„Slopestyle“. Merginos (19 dalyvių). 15. U.Paulavičiūtė – 34,25 tšk.

Vaikinai (24 dalyviai). 11. P.Baniulis – 65 tšk.

Didysis šuolis. Vaikinai (22 dalyviai). 14. P.Baniulis – 69 tšk.

„Esu patenkintas rezultatu. Žinoma, visada galima geriau, bet džiaugiuosi tuo, ką pavyko padaryti. Dabar belieka dirbti ir stengtis gerinti rezultatus“, – sakė sportininkas.

Beje, į didžiojo šuolio rungties finalą nepateko nė vienas JAV atstovas, netgi „slopestyle“ rungtyje auksą iškovojęs Henry Townshendas.

„Tai tik įrodo, koks dinamiškas šis sportas. O kalbant apie Pijų, per apšilimą jis atliko mūsų pasirinktą triuką ir prieš startą jau tūsi gerai. Tačiau pirmajame nusileidime vietoj planuoto triuko Pijus atliko ne tokį sudėtingą – pritrūko pusės apsisukimo. Antrajame, kaip ir planavome, Pijus atliko triuką, kurio anksčiau per varžybas nebuvo daręs, tačiau to neužteko patekti į finalą. Visą lėmė atlikimo detalės.

Apskritai esame patenkinti, kad abiejose rungtyse pavyko atlikti daug naujų triukų. Stengėmės ir darėme, ką mokame geriausiai. Taip pat žinome, kur reikia tobulėti“, – sakė sportininko treneris M.Točelis.



P.Baniulis akrobatinio nusileidimo rungtyje



L.Poberai aukščiausiai pakilo didžiojo slalomo varžybose

## PIETŲ KORĖJOJE – SU ŠEIMOS UŽNUGARIU

DŽONGSONE ESANČIAME KALNŲ KURORTE VYKUSIOSE VARŽYBOSE LIETUVOS KALNŲ SLIDININKĄ LUCĄ POBERAI PALAIKĖ ABU TĖVAI. LUCOS TĖVAS ITALAS CRISTIANAS – BUVĘS PROFESIONALUS KALNŲ SLIDININKAS, DABAR VIENAS SPORTININKO TRENĖRIŲ. O MAMA ILONA, NORŠ Į PIETŲ KORĖJĄ ATVYKO KAIP SIRGALĖ, STENGĖSI SŪNUI PADĖTI IR TRENIRUOTĖSE, IR VARŽYBOSE.

**P**asirodymą jaunimo žiemos olimpinėse žaidynėse L.Poberai pradėjo „Super G“ rungties varžybomis. Jose sportininkas užėmė 43 vietą tarp 49 finišavusiųjų. Penki kalnų slidininkai lenktynių nebaigė.

„Super G“ tikrai nėra mano stiprioji rungtis, jos nesitreniruoju, tačiau norėjau šiose varžybose save išbandyti. Pirmąją dalį įveikiu gerai, bet trasos pabaigoje posūkyje padariau klaidą, kuri mane stipriai sulėtino. Galutinėje trasos dalyje, kuri buvo gana plokščia, nebepavyko pasiekti greičio, todėl finaliniu laiku nesu labai patenkintas. Trasa nebuvo sudėtinga, tačiau greitis vis tiek buvo nemažas“, – pasirodymą komentavo L.Poberai.

Dar kartą „Super G“ trasą lietuvius įveikė dvikovės varžybose, kuriose, be šios rungties, dar varžomasi slalomo lenktynėse.

Pirmoje rungtyje – „Super G“ – L.Poberai finišavo per 58,73 sek. Tai buvo 43 rezultatas tarp 50 trasą įveikusių dalyvių. Slalomo rungtyje jis užėmė 29 poziciją (1 min. 1,39 sek.), o sudėjus abu nusileidimo laikus jam atiteko 31 vieta.

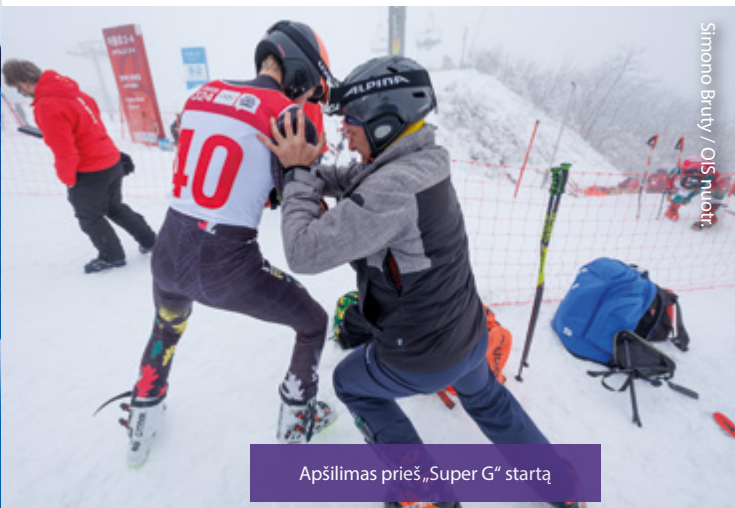
„Šios rungtys priešingos viena kitai. „Super G“ svarbiausia – greitis, o slalome – technika. Šiose žaidynėse Luca kone pirmą kartą pabandė „Super G“ rungtį, tad rezultatas visai neblogas. Jis galėjo būti geresnis, bet slalomo trasoje sniegas buvo minkštokas, o Luca startavo 43-ias, todėl labai jautė duobes. Matyt, todėl tiek sportininkų ir iškrito. Slalomo tikrai daug kas neįveikė. Pats Luca yra patenkintas rezultatu“, – sūnaus pasirodymą pakomentavo C.Poberai.

Kaip ir tikėtasi, aukščiausiai L.Poberai pakilo didžiojo slalomo rungtyje. Nors po pirmojo nusileidimo jis buvo 42-as, antroje trasoje pasiekė 26-ą rezultatą ir iškovojo 28 vietą.

„Šiandien pasirodžiau labai gerai, ypač antrajame nusileidime, tai man ir padėjo patekti į trisdešimtuką. Toks ir buvo tikslas šioje rungtyje. Be to, šiose žaidynėse man pavyko pagerinti net dviejų rungčių – „Super G“ ir didžiojo slalomo – Tarptautinės slidinėjimo federacijos (FIS) taškus. Tai reta tokio rango varžybose. Esu labai dėkingas visiems už palaikymą, ypač sesei Saulei, kuri Vilniuje keičiasi naktį, kad galėtų stebėti mano varžybas“, – dėkojo L.Poberai.



Kalnų slidininkas su tėvais



Simono Bruty / OIS nuotr.

Apšilimas prieš „Super G“ startą

Iš viso abu nusileidimus sėkmingai įveikė 50 sportininkų. Varžybų nebaigė net 28 slidininkai. Paskutinė kalnų slidinėjimo varžybų rungtis buvo slalomas. Po pirmojo nusileidimo L.Poberai buvo 47-as, o antrajame pasiekė 29-ą rezultatą ir galutinėje įskaitoje liko 30-as.

„Varžybos užbaigtos sėkmingai, pasiektas puikus rezultatas. Manau, tai, kad šiose žaidynėse Luca finišavo visose keturiose rungtyse, – išties geras pasirodymas. Mums turbūt vertingiausia 28 vieta didžiojo slalomo varžybose. Ne tik dėl vietos, bet ir dėl mažiausio atsilikimo nuo laimėtojų“, – sakė C.Poberai.

Poberai šeima gyvena Italijos Friulio-Venecijos Džulijos regione, kur pernai vyko Europos jaunimo olimpinis festivalis. Tiesa, Luca jame nedalyvavo, bet praėjusiais metais paragavo aukščiausio lygio varžybų skonio – debiutavo pasaulio čempionate ir tarp didžiojo slalomo rungties dalyvių užėmė 73 vietą.

Sportininkas treniruoja su Triesto miesto komanda.

„Į varžybas, kuriose atstovauja Lietuvai, Luca vežame mes. Tėtis, kaip buvęs sportininkas, iškart mato klaidas, gali patarti, paruošti įrangą. O aš padedu inventorių nešti, spręsti organizacinius klausimus. Gana dažnai važinėjame po varžybas Italijoje, Slovėnijoje, Austrijoje“, – pasakojo sportininko mama Ilona.

Ir Pietų Korėjoje ji talkino sūnui. Pavyzdžiui, ant kalno temperatūrai nukritus iki 10 laipsnių šalčio ir pradėjus pūsti stipriam vėjui, mama atžalai parūpino šiltesnių drabužių.

Kalnuotoje Italijos dalyje įsikūrusi šeima laisvalaikį leidžia aktyviai.

„Manau, Luca meilę sportui ir varžymuisi perėmė iš tėčio“, – juokiasi Ilona. C.Poberai – ne tik buvęs kalnų slidininkas, bet ir kalnų dviračių bei motokroso entuziastas. Nenuostabu, kad 17-metis Luca jau yra išbandęs triatloną, kalnų dviračius, dziudo.

Nors gimė ir augo Italijoje, kiekvieną vasarą sportininkas praleidžia Vilniuje, kur gyvena seneliai. O varžybose didžiuojasi galėdamas atstovauti Lietuvai.

„Jis labai myli Lietuvą ir džiaugiasi galėdamas už ją startuoti. Visada pabrėžia, kad nori savo pasiekimais garsinti Lietuvos vardą. Man, kaip mamai, labai gera tai girdėti“, – sakė I.Poberai.

## LITUOVO REZULTATAI

**Slalomas** (77 dalyviai). 30. L.Poberai – 1 min. 51,69 sek. (dviejų nusileidimų laiko suma).

**Didysis slalomas** (77 dalyviai). 28. L.Poberai – 1 min. 41,13 sek. (dviejų nusileidimų laiko suma).

**Dvikovė** (56 dalyviai). 31. L.Poberai – 2 min. 0,12 sek. („Super G“ ir slalomo nusileidimų laiko suma).

„Super G“ (54 dalyviai). 43. L.Poberai – 59,12 sek.



Roberto Wanderio / ANOC nuotr.

Slalomo trasoje



V.Levickytė varžėsi trijose distancijose

## ŽAIDYNES PRIMINS ASMENINIS REKORDAS

GANGNINGO LEDO ARENOJE, KUR PRIEŠ ŠEŠERIUS METUS RUNGĖSI PJONGČANGO ŽIEMOS OLIMPINIŲ ŽAIDYNIŲ DALYVIAI, VYKUSIOSE GREITOJO ČIUOŽIMO TRUMPUOJU TAKU VARŽYBOSE TRIS DIENAS IŠ EILĖS JĖGAS BANDĖ VALENTINA LEVICKYTĖ.

**J**aunimo žiemos olimpinė žaidynių skonio lietuvė pirmiausia paragavo 1500 m distancijoje. Ji ketvirtoje ketvirtfinalio grupėje liko šešta (2 min. 48,487 sek.) ir į pusfinalį nepateko, o galutinėje įskaitoje užėmė 33 vietą.

„Pačios varžybos ir tribūnos tikrai kelia jaudulį. Žinojau, ko tikėtis iš kitų varžovių, žinojau, kad bus tikrai stiprios merginos, ypač azijietės, bet norėjau su jomis pasivaržyti, pažiūrėti ne tik į jų techniką ir taktiką, bet ir pasimokyti. Noriu jėgas išbandyti kitose rungtyse, žinau, ką galiu, ir padariau, ką galėjau, tik pritrūko jėgų. Todėl tobulėti tikrai yra kur“, – po finišo sakė V.Levickytė.

Kitą dieną ji įrodė, kad į žaidynes atvažiavo ne tik mokytis. Nors patekti į ketvirtfinalį nepavyko, bet 31 vietą užėmusi lietuvė pagerino asmeninį rekordą – 1000 m nučiuožė per 1 min. 42,426 sek. (ankstesnis rekordas – 1 min. 43,034 sek.).

„Pusė sekundės mūsų sporte yra daug. Šiandien buvo daug ramesnė diena, pati Valentina taip pat daug geriau jautėsi. Kadangi ledas čia labai geras, asmeninio rekordo tikėjomės. Na, o tai,

kad nepateko į ketvirtfinalį, nėra labai netikėta. Pagal bendrą dalyvių reitingą vos kelios sportininkės buvo silpnesnės. Todėl jos pasirodymą šiandien vertinu teigiamai“, – sakė sportininkės trenerė Virginija Vilčinskaitė-Ogulevičienė.

Pasirodymą jaunimo žiemos olimpinėse žaidynėse čiuožėja baigė 500 m lenktynėmis. Čia ji vėl liko 31-a ir neperžengė atrankos barjero.

### LIETUVĖS REZULTATAI

500 m (35 dalyvės). 31. V.Levickytė – 49,057 sek.

1000 m (35 dalyvės). 31. V.Levickytė – 1 min. 42,426 sek. (asmeninis rekordas)

1500 m (35 dalyvės). 33. V.Levickytė – 2 min. 48,487 sek.

# MĖGAVOSI TRASA

PASKUTINIAI IŠ LIETUVOS SPORTININKŲ JAUNIMO ŽIEMOS OLIMPINĖSE ŽAIDYNĖSE JĖGAS IŠBANDĖ LYGUMŲ SLIDININKAI. TIESA, TIK VAIKINAI – Į PIETŲ KORĖJĄ ATVYKUSIAI KORNELIJAI ŠUKOVAITEI STOTI PRIE STARTO LINIJOS SUTRUKDĖ TRENIRUOTĖJE PATIRTA TRAUMA.

**P**irmiausia lietuviai kartu su dar 78 sportininkais rungėsi 1,5 km sprinto laisvuju stiliumi atrankoje, po kurios išdalyta 30 bilietų į ketvirtfinalį. Arčiau tikslo iš mūsų šalies atstovų buvo Dajotas Jonikas, užėmęs 39 vietą. Jis nuotolį olimpiniam „Alpensia“ biatlono centre įveikė per 3 min. 19,61 sek.

## LIETUVIŲ REZULTATAI

1,5 km sprintas laisvuju stiliumi (80 dalyvių).  
39. D.Jonikas – 3 min. 19,61 sek., 50. M.Gražys – 3 min. 25,19 sek.

7,5 km lenktynės klasikiniu stiliumi (78 dalyviai).  
50. M.Gražys – 23 min. 11,4 sek., 59. D.Jonikas – 24 min. 21,7 sek.

„Apie galutinį rezultatą sužinojau iš mamos, ji stebėjo varžybas ir parašė žinutę. Buvo likusios tik devynios vietos iki ketvirtfinalio. Gaila, bet dariau viską, ką galėjau. Prieš varžybas jaučiau daug streso, bet pradėjau giliai kvėpuoti ir pavyko su tuo susitvarkyti. Išėjęs testuoti slidžių viską pamiršau, buvau susikaukęs, dingio stresas ir pradėjau mėgautis nerealia trasa. Prieš pat varžybas nieko nebegirdėjau, buvau su savimi, su savo mintimis. Padariau, ką galėjau, daugiau nebeturėjau ko pridėti. Esu patenkintas. Galvojau, kad galiu geriau, bet tikrai nesu nusivylęs“, – jau grįžęs į sportininkų kaimelį pasakojo slidininkas.

Matas Gražys atrankoje užėmė 50 vietą. Jis distanciją įveikė per 3 min. 25,19 sek.

Kitą dieną vykusiose 7,5 km lenktynėse klasikiniu stiliumi M.Gražys (23 min. 11,4 sek.) vėl užėmė 50 vietą, o D.Jonikas (24 min. 21,7 sek.) buvo 59-as tarp 78 sportininkų. Nugalėjo vokietis Jakobas Eliasas Mochas (19 min. 47,2 sek.).



D.Jonikas

Chloe Knott / OIS nuotr.



M.Gražys

Gasparo Nóbregos / ANOC nuotr.



J. Augustinavičius ir E. Mincevič

## KOVA TRASOJE – NE TIK SU VARŽOVAIS

DAUGIAUSIA LIETUVOS DELEGACIJOJE JAUNIMO ŽIEMOS OLIMPINĖSE ŽAIDYNĖSE BUVO BIATLONININKŲ – TRYS MERGINOS IR TRYS VAIKINAI. JIE LENKTYNIAVO „ALPENSIĄ“ BIATLONO ČENTRE, KURIAME 2018 M. VYKO PJONGČANGO OLIMPINIŲ ŽAIDYNIŲ KOVOS.

**K**aip ir per Pjongčango olimpinės žaidynės, sportininkams Pietų Korėjoje teko kovoti ne tik su varžovais, savimi, bet ir su nepalankiomis oro sąlygomis.

Pirmąją biatlono varžybų dieną vyko asmeninės lenktynės: merginos lenktyniavo 10 km, vaikinai – 12,5 km trasoje.

Iš merginų geriausiai sekėsi Emilijai Mincevič. Sportininkė pirmą kartą šaudykloje suklydo tris kartus, antrąjį – vieną, o susitvarkiusi su jauduliu kituose dviejuose ugnies ruožuose šaudė taikliai. Gavusi keturias minutes baudos lietuvė užėmė 61 vietą.

„Mano šiandienos pasirodymas buvo visai neblogas. Aišku, norėčiau greičiau šliuožti ir taikliau šaudyti, bet šiandien parodžiau, ką galėjau. Didelis minusas buvo ką tik iškritęs sniegas ir vėjas šaudykloje. Labai gelbėjo tai, kad po antros šaudyklos sugebėjau įveikti stresą ir susitvarkyti su šaudymu. Varžovės tikrai stiprios ir rodo, kad yra kur tobulėti“, – pasakojo E. Mincevič.

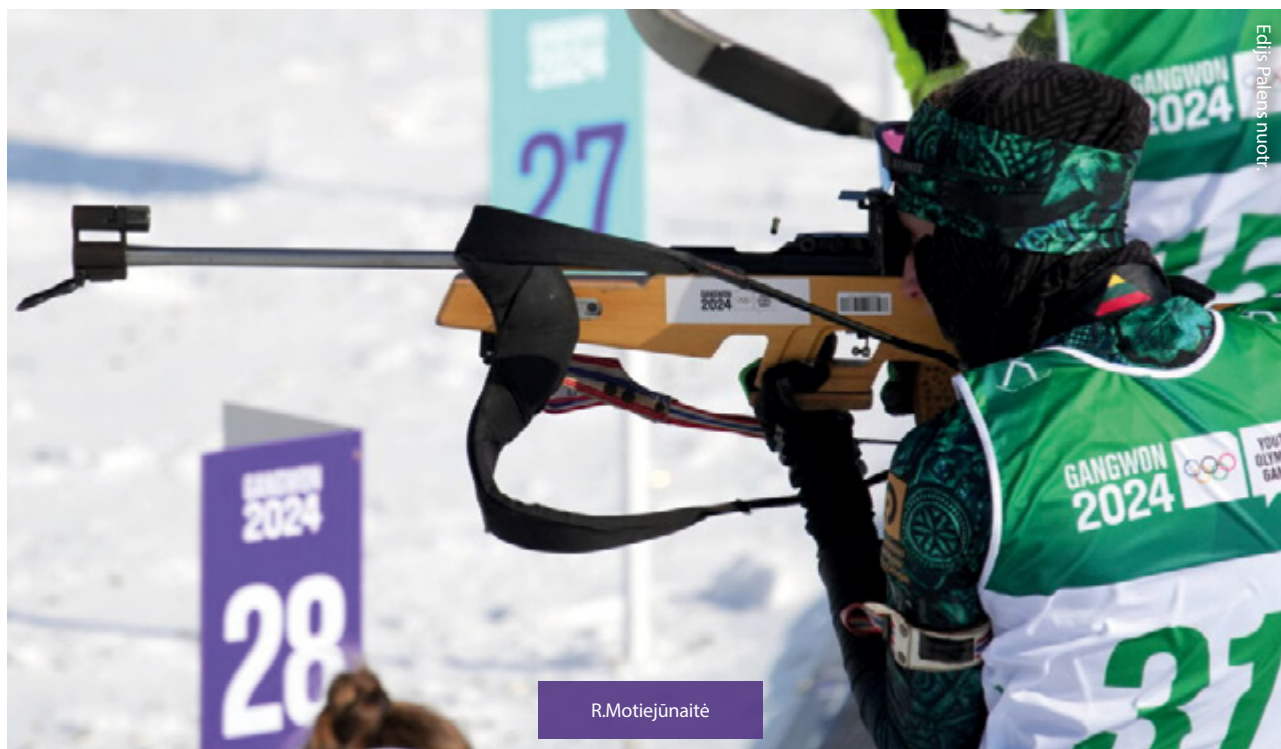
Kita Lietuvos sportininkė Rusnė Motiejūnaitė šaudykloje suklydo devynis kartus ir bendroje įskaitoje užėmė 84 vietą. Austėja Pupelytė gavo šešias minutes baudos ir liko 88-a.

Vaikinų 12,5 km asmeninėse lenktynėse geriausiai sekėsi Juozui Augustinavičiui. Lietuvis šaudykloje suklydo penkis kartus ir užėmė 33 vietą.

„Šiandienos varžybas vertinčiau vidutiniškai. Buvo sunku susikaupti šaudant, o tai lėmė kvailas klaidas. Kojų darbas trasoje irgi nedžiugino, tad pirmus tris ratus reikėjo labai taupyti ir saugotis. Bet labai patiko, kaip šiandien dirbo slidės. Be to, galima sakyti, kad laimėjau starto pozicijos loteriją, nes į varžybų pabaigą labai subjuro oras ir trasos būklė“, – aiškino J. Augustinavičius.



A. Pupelytė



Edis Palens nuotr.

R.Motiejūnaitė

Mišrių estafečių vienetų varžybose Lietuvai atstovavo E.Mincevič ir J.Augustinavičius. Merginoms reikėjo įveikti du etapus po 6 km, vaikinams – po 7,5 km. Devynias komandas aplenkę lietuviai, kuriems teko sukti šešis baudos ratus, užėmė 21 vietą.

„Šiandien ir oro, ir slydimo sąlygos buvo kur kas geresnės nei vakarykštėse asmeninėse lenktynėse. Vis dėlto komandos, o tarp jų ir mūsų, klydo daugiau nei norėtusi. Tarptautinės biatlono sąjungos jaunimo taurės varžybose būtent šioje rungtyje Emilija ir Juozas užėmė 18 vietą tarp trejų ketveriais metais vyresnių konkurentų, todėl vienas iš tikslų buvo pakartoti šį rezultatą ar jį net šiek tiek pagerinti.

Patys sportininkai pripažino, kad nebuvo lengva susitvarkyti su jauduliu, kuris Emilijai ypač trukdė pirmojoje šaudykloje, o Juozui – paskutinėje. Kad ir kaip ten būtų, dalyvavimas tokio lygio varžybose yra neįkainojama patirtis, kuri padės siekti dar geresnių rezultatų ateityje. O potencialo mūsų biatlonininkai tikrai turi“, – sakė biatlonininkų treneris Lukas Jakeliūnas.

Vykstant vaikinų 7,5 km sprinto varžyboms spaudė 18 laipsnių šaltis, o jutiminė temperatūra siekė 26 laipsnius šalčio.

„Šaltis ir vėjas buvo toks stiprus, kad antrame rate sustingo raumenys. Atrodo, šliuoži ir negali nei sulenkti, nei ištiesti – nei rankų, nei kojų. Ne aš vienas taip jaučiausi“, – atskleidė Ignas Rakštelis.

7,5 km sprinto trasoje geriausiai sekėsi J.Augustinavičiui. Jis šaudykloje suklydo vos kartą ir galutinėje įskaitoje užėmė 37 vietą.

„Prieš nusileidimą Juozas paslydo ant ledo ir nušliuozė ant šono, taip prarasdamas greitį. Paskaičiavome, kad dėl šios klaidos galėjome netekti mažiausiai 10 vietų, nes rezultatai buvo labai panašūs. Bet, neskaitant šios klaidos, jis viską padarė labai gerai“, – patikino treneris L.Jakeliūnas.

I.Rakštelis pirmajame ugnies ruože šaudė taikliai, o antrajame dukart suklydo stovėdamas, tad suko du baudos ratus po 150 m ir finišavo 68-as.

„Trasoje savo darbą vertinčiau šešetu, nes pirmojo rato tempas buvo geras, bet man nepavyko jo išlaikyti. O šaudykloje – devynetu“, – sakė I.Rakštelis.

Vaikinas iš slidinėjimo į biatloną perėjo vos prieš pusmetį. „Būtent todėl toks rezultatas mane džiugina. Su treneriais nemažai dirba-

me ties šaudymu ir dar nė karto nesu taip gerai šaudęs“, – džiugėsi sportininkas.

Danielius Buchovskis iš viso šaudydamas suklydo keturis kartus: po dukart gulėdamas ir stovėdamas. Jis užėmė 73 vietą.

Merginų 6 km sprinto lenktynėse dalyvavo R.Motiejūnaitė ir E.Mincevič. Emilija kartą prašovė gulėdama, dukart – stovėdama ir užėmė 60 vietą. Popietę vykusiose merginų varžybose oro temperatūra pakilo iki 14 laipsnių šalčio, tačiau vėjas nerimo.

„Merginoms vėjas buvo dar stipresnis, didžiuliai gūšiai trasoje“, – pasakojo L.Jakeliūnas.

R.Motiejūnaitei, kuri likus kelioms dienoms iki starto peršalo, šau-



Joe Totho / OIS nuotr.

I.Rakštelis



D.Buchovskis

Williamo Lucaso / ANOC nuotr.

dykloje sekėsi sunkiau. Ji triskart prašovė gulėdama, tiek pat šūvių paleido pro šalį ir stovėdama. Apsukusi net šešis baudos ratus sportininkė liko 83 tarp 95 dalyvių.

„Šios sąlygos buvo prasčiausios, kokias šį sezoną esu patyrusi. Būtent dėl vėjo. Trasa buvo gera, visur ledas, bet toks, ant kurio įmanoma išstovėti. O šaudymu tikrai esu nusivylusi. Sezono pradžioje šaudžiau labai gerai, o dabar nebegaliu pataikyti. Ieškau problemos, tačiau nerandu“, – prisipažino R.Motiejūnaitė.

Lietuvos biatlono komanda pasirodymą jaunimo žiemos olimpinėse žaidynėse baigė mišrios estafetės 4x6 km lenktynėmis.

Estafetę pradėjusiai E.Mincevič puikiai sekėsi šaudykloje – ji uždengė visus taikinius, išnaudodama vos vieną papildomą šovinį. R.Motiejūnaitė taip pat buvo taikli, tik jai pataikyti į visus taikinius gulint prireikė vieno papildomo šovinio, o stovint – dviejų.

Estafetę perėmęs J.Augustinavičius pirmoje šaudykloje išnaudojo tris papildomus šovinius ir lenktynes pratęsė be baudos ratų, tačiau antrajame ugnies ruože jis net septynis kartus šovė pro šalį, todėl turėjo sukti net keturis baudos ratus.

Netrukus varžybų lyderiai Lietuvos komandą aplenkė ratu, todėl ji buvo priversta pasitraukti iš lenktynių. Bendroje įskaitoje lietuviai užėmė 18 vietą tarp 25 komandų.

„Tikrai nudžiugino Emilijos rezultatas. Po antrojo šaudymo į paskutinį ratą ji iššliužė trylikta. Rusnė trasą įveikė pagal savo pajėgumą, o Juozui beliko bėgti nuo lyderių, kurie vis dėlto antroje šaudykloje mus pasivijo ratu. Tačiau pakilome per keletą vietų nuo starto pozicijos (22), tuo ir norisi pasidžiaugti.

Kalbant apskritai apie žaidynes, visi pasirodė maždaug taip, kaip ir tikėjau, stebėdamas jų tobulėjimą ir įdėtą pastangas pasirėngimo metu. Džiugu, kad Ignas Rakštelis, šaudantis vos porą mėnesių, šiose žaidynėse su šaudymu susitvarkė gana gerai ir nedarė daug klaidų. Juozas vakar vykusioje sprinto rungtyje pasirodė puikiai. Truputį gaila, kad trasoje padaryta klaida jį nubloškė

už trisdešimtuko ribų. Mišrios estafetės varžybose Emilija pademonstravo puikų šaudymą ir daug geresnį greitį nei įprastai.

Galbūt ne visi pasirodė geriausiai, kaip moka, bet vien tai, kad galėjo čia sudalyvauti, yra didelis laimėjimas“, – apibendrina treneris L.Jakeliūnas.

## LIETUVIŲ REZULTATAI

Merginos. 10 km asmeninės lenktynės (98 dalyvės). 61. E.Mincevič – 45 min. 56,9 sek. (4 baudos minutės), 84. R.Motiejūnaitė – 5 min. 11,75 sek. (9), 88. A.Pupelytė – 55 min. 6,6 sek. (6).

6 km sprintas (95 dalyvės). 60. E.Mincevič – 25 min. 15,6 sek. (3 baudos ratai), 83. R.Motiejūnaitė – 29 min. 18,9 sek. (6).

Vaikinai. 12,5 km asmeninės lenktynės (99 dalyviai). 33. J.Augustinavičius – 47 min. 40,9 sek. (5), 69. D.Buchovskis – 51 min. 38,7 sek. (9), 81. I.Rakštelis – 53 min. 35,1 sek. (7).

7,5 km sprintas (97 dalyviai). 37. J.Augustinavičius – 24 min. 9,3 sek. (1 baudos ratas), 68. I.Rakštelis – 25 min. 38,9 sek. (2), 73. D.Buchovskis – 36 min. 7,3 sek. (4).

Vienetų mišri estafetė (2x6 km ir 2x7,5 km; 30 komandų). 21. E.Mincevič (2 baudos ratai) ir J.Augustinavičius (4) – 52 min. 6,8 sek. (6 baudos ratai).

Mišri estafetė (4x6 km; 25 komandos). 18. Lietuva (E.Mincevič, 0 baudos ratų; R.Motiejūnaitė (0), J.Augustinavičius (4), D.Buchovskis nestartavo) – aplenkti ratu.





E.Petkus ir A.Vanagienė su 2024 m. Gangvono jaunimo žiemos, 2018 m. Pekino žiemos ir 1988 m. Seulo vasaros olimpinų žaidynių talismanais

## JAUNIMO ŽAIDYNĖS – SVARBI PATIRTIS

TRYLIKA JAUNŲJŲ LIETUVOS ŽIEMOS SPORTO ŠAKŲ ATSTOVŲ ŠIUOS METUS PRADĖJŲ OLIMPINIŲ ŽAIDYNIŲ DVASIA VIS DĀR ALSUOJANČIOJE PIETŲ KORĖJOJE. MŪSŲ ŠALIĖS ATLETAI NE TIK VARŽĖSI SU GERIAUSIAIS PASAULYJE BENDRAAMŽIAIS, IŠBANDĖ OLIMPINES ARENAS, BET IR PAJUTO, KĄ REIŠKIA BŪTI OLIMPINĖS MISIJOS DALIMI.

**P**asak Lietuvos olimpinės misijos vadovės Agnės Vanagienės, jaunimo olimpinės žaidynės rengė 2018 m. Pjongčango žiemos olimpinų žaidynių organizatoriai, todėl viskas vyko tikrai sklandžiai: buvo naudojamos olimpinės sporto bazės, tai jaunimui padarė didelį įspūdį, o jų kokybė leido gerinti asmeninius rezultatus.

Prieš dvejus metus ji vadovavo Lietuvos olimpinei misijai 2022 m. Pekino žiemos olimpinėse žaidynėse, buvo viena misijos vadovių 2021 m. Tokijuje vykusiose vasaros olimpinėse žaidynėse, o šiemet rūpinosi jaunaisiais sportininkais.

Kartu su Lietuvos tautinio olimpinio komiteto olimpinio sporto direktoriumi Einiumi Petkumi jie stengėsi užtikrinti, kad jaunimo rinktinėi Pietų Korėjoje būtų sudarytos geriausios įmanomos sąlygos.

Pasirengimo laikotarpiu LTKO partnerių „Affidea“ sporto medicinos, mokslo ir tyrimų laboratorijoje „LTeam LAB“ sportininkams buvo atlikta sveikatos patikra, išdalyti oficialios Lietuvos rinktinės aprangos komplektai, surengti edukaciniai seminarai anti-dopingo ir varžybų rezultatų klastojimo prevencijos temomis.

„Pasiruošimas didžiosioms ir jaunimo olimpinėms žaidynėms gana panašus, gal tik jaunimo žaidynėse tenka susidurti su šiek tiek mažiau biurokratijos. Žinoma, vos pasibaigus vienoms olimpinėms žaidynėms mes pradėdame ruošti kitoms, o pa-

siruošimas jaunimo žaidynėms trunka nuo pusantros iki dvejų metų“, – sako LTKO olimpinio sporto direktoriaus pavaduotoja A.Vanagienė.

### Kokie pagrindiniai žingsniai, padedantys pasiruošti jaunimo žaidynėms?

Pirmiausia sudaromas preliminarus sportininkų sąrašas, o Tarp-tautiniam olimpiniam komitetui paskelbus aptarnaujančio personalo kvotą pradėdame skaičiuoti, kiek aptarnaujančio personalo pagal būsimą rinktinę bus leista vežti.

Svarbu suprasti, kad ši kvota tiesiogiai priklauso nuo sportininkų skaičiaus ir nuo 2020 m. Loanos jaunimo žaidynių yra stipriai sumažėjusi. Tai reiškia, kad mažėja trenerių, gydytojų, kineziterapeutų, galinčių kartu su sportininkais gyventi olimpiname kaimelyje ir esant reikalui jiems padėti. Todėl turime ieškoti galimybių aptarnaujantį personalą apgyvendinti už olimpinio kaimelio ribų, rasti jiems viešbučius, užtikrinti transportavimą.

Labai svarbus žingsnis – susitikimai su sporto federacijomis. Visada stengiamės išgirsti jų lūkesčius, sportininkų poreikius ir juos atliepti.

Galutinė rinktinės sudėtis paaikškėjo likus vos dviem savaitėms iki žaidynių pradžios, tada operatyviai pirkome bilietus ir rūpi-



Slidininkai D. Jonikas ir M. Gražys Gangningo mieste

nomės, kad galėtume į Pietų Korėją nugabenti visą įrangą. O tai nėra lengva, nes ne visos oro linijos priima tiek ginklus, tiek nestandartinių gabaritų krovinius. Teko ieškoti kompromisų su oro linijomis. Be to, kadangi renginys vyko Pietų Korėjoje, turėjome nemažai reikalų su muitine. Reikėjo užregistruoti visą gabenamą įrangą – nuo biatlonininkų ginklų iki mūsų vežamos medicininės įrangos.

### Sportininkams belieka rūpintis rezultatais?

Toks mūsų tikslas – nesvarbu, ar Lietuvos rinktinę vežame į olimpinės žaidynes, jaunimo olimpinį festivalį ar kitą renginį, visada stengiamės mūsų sportininkams užtikrinti geriausias įmanomas sąlygas.

Šiuo atveju taip pat pasirūpinome ne tik skrydžio bilietais, bet ir draudimu, kiekvienas misijos dalyvis gavo oficialios aprangos komplektą, suorganizavome edukacinį seminarą. Taip pat jau ne pirmus metus prieš išvyką į jaunimo olimpinis renginius pasirūpiname, kad kiekvienas sportininkas LTOK partnerių „Affidea“ sporto medicinos, mokslo ir tyrimų laboratorijoje „LTeam LAB“ pasitiktų sveikata. Tai jauniems atletams svarbu ne tik dėl sportinių, bet ir edukacinių tikslų.

### Į kiekvieną olimpinį renginį LTOK vežasi ir bent vieną sporto mediką. Šį kartą buvo priimtas sprendimas ne daryti. Kodėl?

Kaip jau minėjau, buvo stipriai sumažinta aptarnaujančio personalo kvota. Svarstėme įvairias galimybes, net galvojome vieną iš trenerių apgyvendinti už kaimelio ribų, tačiau šios minties atsisakėme. Medikas, gyvenantis už kaimelio ribų, taip pat netenka prasmės.

Surengėme strateginius susitikimus su sporto federacijomis, klausėme jų nuomonės, kalbėjome, ar jų rinktinės naudojasi medikų pagalba. Gavome patikinimą, kad medikai su šiais sportininkais beveik niekada nevyksta nei į pasaulio, nei į Europos čempionatus. Todėl nusprendėme, kad mes, kaip misijos vadovai, patys vešimės atsigausti padedančių priemonių, susitarėme su Latvijos nacionaliniu olimpinio komitetu, kad esant reikalui mums padės jų medikas. Latvijos rinktinė buvo gerokai didesnė – net 45 sportininkai, todėl su jais važiavo netgi keli medikai. Jų pagalba teko keletą kartų pasinaudoti.

Tai buvo pirmas kartas, kai mediko su rinktine nebuvo, ir kol kas

negaliu pasakyti, ar šis sprendimas pasiteisino, ar ne. Buvo keletas traumų, bet gydytojas nebūtų joms užkirtęs kelio. Dar kalbėsime su federacijomis, kokie jų atsiliepimai, ir artėjant kitoms žaidynėms spręsimė, kaip reikėtų elgtis toliau.

### Nesvarbu, kaip gerai pasiruošta žaidynėms, netikėtų iššūkių kyla kone kasdien. Su kokiais misijos vadovai susidūrė šį kartą?

Šį kartą tikrai nemažai sportininkų patyrė traumų. Kai kurios jų buvo jau įsisenėjusios, todėl šiuo atveju turbūt sporto federacijos ir su atletais vykstantys treneriai turėtų priimti atsakomybę. Ne kartą teko apsilankyti Pietų Korėjos ligoninėje, ten nedaug žmonių kalba angliškai, todėl buvo nelengva komuniukuoti.

Daug galvos skausmo kilo dėl logistinių sprendimų, kad ir to paties inventoriaus atsivežimo. Pavyzdžiui, pirmoji su mumis atvykusi biatlono rinktinė negavo bagažo. Gerai, kad norėdami aklimatizuotis nusprendė atvykti anksčiau, todėl tai neturėjo įtakos nei treniruotėms, nei varžyboms.

Tuo tarpu lygumų slidinėjimo rinktinė nusprendė atskristi prieš pat oficialių treniruočių pradžią ir nespėjo į persėdimą. Tai kėlė papildomo streso, nes nebuvo tikri, ar sportininkai gaus bagažą.

### Kaip jaunimo olimpinėse žaidynėse atrodė misijos vadovų diena?

Dažniausiai rytą pradėdavome visų nacionalinių olimpinų komitetų misijos vadovų susirinkimais, per kuriuos aptardavome kylančius iššūkius, organizatoriai supažindindavo su naujausia žaidynių informacija.

Likusi dienos dalis labai priklausydavo nuo įvykių. Pietų Korėjoje varžėsi penkių sporto šakų mūsų atstovai, kurie atvyko ir išvyko skirtingu metu. Sportininkai atvykdavo likus kelioms dienoms iki savo varžybų, o išvykdavo vos joms pasibaigus. Tai reiškia, kad išvykimo dieną komandą išlydėdavome, pasirūpindavome, kad inventorius kartu iškeliautų į oro uostą, transportas atvyktų laiku. O atvykimo dieną – pasitikdavome, padėdavome įsikurti, aprodavome sportininkų kaimelį, suteikdavome visą reikalingą informaciją.

Reikia nepamiršti, kad ne visada viskas sekasi taip, kaip mes planuojame, todėl misijų metu dažnai tenka spręsti netikėtai iškilančias problemas, pavyzdžiui, kaip kartu su susižeidusiu sportininku pasiekti ligoninę.



Biatlonininkas D. Buchovskis rado laiko ir mokslams



Mūsų šalies biatlonininkus palaikė ir Lietuvos ambasados Pietų Korėjoje atstovai

Taip pat stengėmės kiek įmanoma dažniau vykti į varžybas palaikyti mūsų sportininkų. Jiems labai svarbu matyti tribūnoje trispalvę, girdėti palaikymo šūksnius. Už mūsų atletus Gangvone sirgo ir olimpinė čempionė, LTOK prezidentė Daina Gudzi-nevičiūtė. Ji ne tik stebėjo varžybas, bet ir aplankė delegaciją olimpiame kaimelyje. Stebėti biatlono varžybų buvo atvykę Lietuvos ambasados Pietų Korėjoje darbuotojai.

Kelonė iki sporto bazių užtrukdavo. Arčiausiai kaimelio buvo greitojo čiuožimo trumpuoju taku arena – vos keliolika minučių autobusu. Tačiau iki kitų bazių tekdavo vykti valandą ir ilgiau. Toliausiai buvo kalnų slidinėjimo trasa, iki kurios nuo sportininkų kaimelio autobusu reikėjo važiuoti daugiau nei dvi valandas.

### Tokiuose renginiuose svarbūs ne tik rezultatai, bet ir sportininkų vienybė, įsitraukimas į olimpinį judėjimą, veiklas. Ar mūsų sportininkai buvo aktyvūs?

Tikrai taip. Kaimelyje veikė „Athlete 365“ zona, kurioje sportininkai galėjo išbandyti įvairias TOK paruoštas pramogines ir edukacines veiklas. Mūsų jaunimas tikrai buvo labai aktyvus. Turbūt labiausiai pasisėkė tiems, kurie buvo pirmoje žaidynių pusėje, tuomet kaimelyje gyveno daugiausiai sportininkų.

Kaip ir didžiosiose žaidynėse, taip ir jaunimo, labai populiaru keistis šalių ženkliukais. Mūsų biatlonininkas Juozas Augustinavičius jų surinko per 60. Jis – vienas iš sportininkų, pernai dalyvavusių Europos jaunimo žiemos olimpiame festivalyje ir jau prisilietusių prie šių veiklų, todėl šiemet buvo vienas iš iniciatorių, skatinusių kitus sportininkus bendrauti ir džiaugtis renginiu.

Bendrustės jausmą labai pajutome per atidarymo ceremoniją, kai stadione prie mūsų prisidėjo kalnų slidininkas Luca Poberai. Kiti sportininkai drąsiai jį kalbino, norėjo susipažinti. Vienintelis Luca gyveno atskirai nuo visos rinktinės, todėl džiaugiuosi, kad bent per atidarymo ceremoniją jis turėjo galimybę pabendrauti su kitais atletais.

### Žaidynėse buvo išdalytas 81 medalių komplektas. Lietuva apdovanojimų neparsivežė.

Manau, patys sportininkai patenkinti savo rezultatais. Žinoma, buvo ir tokių, kuriems nepasisėkė: kažkas dėl sveikatos problemų nstartavo, kažkam varžybos baigėsi neprasisidėjusios. Bet yra ir labai džiuginančių rezultatų, pagerintų asmeninių rekordų. Žinoma, galime įvertinti Lietuvos lygį pasaulio kontekste, nes šiose varžybose dalyvavo geriausi pasaulio jaunieji sportininkai. Todėl mums tai ir galimybė pamatyti mūsų potencialą ateities olimpinėse žaidynėse.



Pramogos „Athlete 365“ zonoje

Chloe Knott / OIS.nor

# NAUJOVĖ LIETUVOJE – „EXPRESS CARE“

TURBŪT KIEKVIENAM ŽINOMA SITUACIJA, KAI NUTIKUS LENGVAI TRAUMAI AR NETIKĖTAI NESUNKIAI SUSIRGUS LIGONINĖS SKUBIOSIOS PAGALBOS PRIĖMIMO SKYRIUJE REIKALINGOS PAGALBOS TENKA LAUKTI ILGAI. TAIP YRA NE TIK DĖL BESIKREIPIANČIŲ PACIENTŲ GAUSOS, BET IR DĖL TO, KAD DALIS PACIENTŲ PAGEIDAUJA SKUBIOS PAGALBOS ESANT NEKRITINĖMS BŪKLĖMS.

**K**aip žinoma, skubios pagalbos priėmimo skyriuose pirmiausia įvertinama pacientų būklė ir, atsižvelgiant į lūžiančių pacientų skaičių ir savijautą, sprendžiama, kada, kokia ir kam pagalba turi būti pradėta teikti pirmiau.

Naujovė Lietuvoje – „Express Care“. Vilniuje, Kaune, Klaipėdoje, Panevėžyje ir Šiauliuose jau veikia privatūs greitos medicininės pagalbos priėmimo centrai. Tai yra puiki laiką ir kantrybę taupanti alternatyva pacientams, kurie nenori laukti ir gali už paslaugas susimokėti patys. Daugiau apie šią naujovę pasakoja „Affidea Lietuva“ grupės medicinos direktorius konsultacinei veiklai Darius Marma.

## Kaip kilo mintis atidaryti „Express Care“ centrus?

„Express Care“ modelis labai efektyviai veikia Airijoje. Kaip ir Lietuvoje, ten valstybinių ligoninių priėmimo skyriuose susiduriama su panašiomis problemomis. Dėl itin apkrautos pirminės sveikatos grandies pacientams ligoninėse tenka laukti kartais ir dešimt valandų. O gauti kokybišką pagalbą kitose asmens sveikatos priežiūros įstaigose nebuvo galimybės. Todėl mūsų įmonių grupės atstovai Airijoje sugalvojo pasiūlyti rinkai „Express Care“ modelį.

## Dėl kokių traumų ar ligų galima kreiptis į „Express Care“?

Iš esmės galima gydyti traumas, kurioms pakanka ambulatorinių medicinos paslaugų. Pavyzdžiui, jeigu nereikia operuoti ar po lūžio atstatyti kaulų padėties (t.y. jei pacientui nereikalinga skubioji medicinos pagalba, teikiama ligoninėje).

„Express Care“ gali būti susiūta žaizda, sugipsuota ranka ar koja. Taip pat galime patikrinti, ar netraumuotos galvos smegenys. Tačiau skundžiantis širdies problemomis ar įtariant pilvo chirurginę patologiją (pavyzdžiui, apendicitą) į „Express Care“ vykti nereikėtų, nes tokiems pacientams iš tiesų reikalinga skubioji medicinos pagalba, teikiama ligoninėje.

## Kaip rodo patirtis, kokie dažniausiai pasitaikantys atvejai gydomi „Express Care“?

Bene dažniausios yra apatinių ir viršutinių galūnių traumos: panirimai, lūžiai, įsijovimai, sutrenkimai, nudegimai. Buityje dažnai traumuojamos pėdos ir plaštakos, o sportuojant – ir ilgieji kaulai.

## Kokie tyrimai gali būti atliekami šiuose „Express Care“ pagalbų centruose?

Centruose pacientus galime išsamiai ištirti, pasitelkę modernią diagnostinę įrangą. Taip pat gali būti atlikti būtini tyrimai (kraujo, šlapimo ir kiti). Turime galimybę operatyviai paskirti ir atlikti rentgeno tyrimą. Esant poreikiui, pacientui gali būti paskirti MRT ar KT tyrimai.

## Ar šaltuoju periodu pastebite daugiau su oro stichijomis susijusių sužalojimų?

Tikrai taip! Žiemą pačios dažniausios traumos ir susijusios su kritimais lauke. Krintant dažniausiai sužalojamos rankos, nes krintant jomis nesėkmingai atsiremama.



D. Marma

## Ar į šiuos centrus kreipiasi sportininkai?

Taip, sportininkai sudaro nemažą dalį „Express Care“ pacientų. Beje, dažniausiai neprofesionali sportu užsiimantys žmonės patiria traumų sporto klube ar per komandinio sporto treniruotes. Tokiems žmonėms atsigaunant po traumų būtina atidžiau stebėti jų gijimą.

## Kur jau galima gauti „Express Care“ paslaugas?

Pasitelkiant geriausias airių praktikas, bandomoji klinika buvo atidaryta Vilniuje. Po sėkmingo starto sostinėje šią paslaugą išplėtė į kitus Lietuvos miestus: Kauną, Panevėžį, Šiaulius ir Klaipėdą. Ateityje „Express Care“ centrą planuojame įsteigti visose „Affidea Lietuva“ grupės klinikose visoje Lietuvoje.

## Ar „Express Care“ galima atsiskaityti sveikatos draudimu?

Taip, žinoma. Galimybė atsiskaityti sveikatos draudimu aktuali daugeliui žmonių. Neturint draudimo, už paslaugas moka pats pacientas.

# express care<sup>®</sup>

by  affidea

Lengvi sužeidimai ar traumos? Atvykite.  
Priimsime ir be išankstinės registracijos.

## KADA KREIPTIS Į EXPRESS CARE<sup>®</sup>?

- Žaizdos, nudegimai, nušalimai
- Sąnarių išnirimai, patempimai
- Uždari rankos ir kojos žemiau kelio lūžiai
- Minkštųjų audinių sužalojimai
- Gyvūnų įkandimai
- Karščiavimas
- Viršutinių kvėpavimo takų infekcijos
- Dehidracija



1811



affidea.lt



Konstitucijos pr. 15, **Vilnius** | Savanorių pr. 178, **Kaunas** | Vilniaus g. 47, **Šiauliai**

Paryžiaus Komunos g. 10A, **Klaipėda** | Smėlynės g. 74, **Panevėžys**



J. Vanagaitė su žirgu Nabab

## RAITELIAI SU ŽIRGAIS – VIENA KOMANDA

PIRMĄ KARTĄ NEPRIKLAUSOMOS LIETUVOS ISTORIJOJE PARYŽIAUS OLIMPINĖSE ŽAIDYNĖSE DALYVAUS IR DU MŪSŲ ŠALIES RAITELIAI. DAILIOJO JOJIMO RUNGTYJE PASIRODYS JUSTINA VANAGAITĖ SU ŽIRGU NABAB, O TRIKOVĖJE RUNGTYNIAUS AISTIS VITKAUSKAS SU ŽIRGU COMMANDER VG.

### BRONIUS ČEKANAUSKAS

**V**asaros olimpinių žaidynių programoje yra trys žirgų sporto rungtys. Tai konkūrai, dailusis jojimas ir trikovė.

Paryžiaus olimpinėse žaidynėse rungtyniaus 75 konkūrų jojimo raiteliai, 65 trikovininkai ir 60 dailiojo jojimo meistrų. Jojimo varžybose moterys ir vyrai dėl medalių kovoja kartu – dalyviai neskirstomi pagal lytis. Šiemet žaidynėse moterų ir vyrų visose rungtyse bus beveik po lygiai. Įdomu, kad, pavyzdžiui, Airijai trikovės varžybose atstovaus tik vyrai, o Didžiosios Britanijos komandoje – vien moterys.

Žirgų sportas olimpinėse žaidynėse 1900-aisiais debiutavo būtent Paryžiuje. Rungtyniavo tik konkūrų mėgėjai ir tik vyrai, be to, jie su žirgais šoko ne tik per kliūtis, bet ir į tolį. Kadangi reikiamo žiūrovų susidomėjimo šios varžybos nesulaukė, dviejose vėlesnėse žaidynėse 1904 ir 1908 m. raiteliai nepasirodė. O

štai nuo 1912-ųjų Stokholme žirgų sportas į olimpinių žaidynių programą atėjo visiems laikams. Jau vyko ir konkūrai, ir dailusis jojimas, ir trikovė, kurią tada derėjo tiksliau vadinti penkiakove, nes sportininkams ir žirgams teko įveikti 55 km ištermės jojimą, 5 km krosą, 3,5 km kliūtinį jojimą, 15 kliūčių konkūrą ir galiausiai pasirodyti dailiojo jojimo varžybose. Beje, ir tikriesiems dailiojo jojimo mėgėjams reikėjo peršokti penkias beveik metro aukščio kliūtis. Švedai jojimą buvo paskelbę svarbiausia žaidynių programos dalimi.

Moterys olimpinėse žaidynėse debiutavo 1952 m. Helsinkyje. Nuo tada jos rungtyniauja vienodomis sąlygomis su vyrais.

Žirgai yra vieninteliai gyvūnai, oficialiai dalyvaujantys olimpinėse žaidynėse, – pristatant sportininkus skelbiami ir žirgų vardai.

Trumpai susipažinkime su visomis trimis olimpinėmis disciplinomis. Dailusis jojimas yra viena meniškiausių sporto šakų. Laisvąją programą raiteliai atlieka pagal pasirinktą muziką. Kiekvieną elementą teisėjai vertina balais nuo 0 iki 10. Šie balai verčiami procentiniu rezultatu. Laimi duetas, surinkęs didžiausių visų galimų balų dalį. Vieną dieną atliekama privalomoji programa, kitą – laisvoji. Privalomojoje programoje testas (33 elementai) trunka apie 6 minutes, laisvojoje laikas griežtai nurodytas, reikia tilpti į 6 minutes (16 elementų). Varžybos vyksta lygioje 20x60 m aikštėje, aptvertoje žema tvorele ir simetriškai pažymėtoje dvylika raidžių – pagal jas nustatoma aikštelės vieta, kurioje atliekamas elementas. Žirgas demonstruojamas trimis aliūrais: žingine, risčia ir šuoliais. Vertinamas žirgo judesių laisvumas, lengvumas – turi matytis, kad žirgas pratimus atlieka savo noru, o ne atsakydamas į vos regimas raitelio komandas.

Konkūrų rungtyje raitelio tikslas – kuo greičiau be klaidų įveikti specialiai kiekvienoms varžyboms sudėliotą kliūčių maršrutą. Kliūtys, o jų būna dvylika, yra skirtingų formų, pločio bei aukščio. Viena kliūtis yra dviguba, dar viena – triguba, o sistema iš trijų ar dviejų šuolių laikoma viena kliūtimi. Tad raiteliai su žirgais atlieka penkiolika šuolių.

Olimpinėse žaidynėse kliūčių aukštis – 160 cm. Kiekvienoje rungtyje leidžiamas tam tikras skaičius klaidų (pavyzdžiui, jei žirgas atsisako įveikti tam tikrą kliūtį), bet viršijus šį skaičių duetas diskvalifikuojamas. Skaičiuojama, kiek laiko duetas sugaišta ir kiek baudos taškų surenka įveikdamas maršrutą. Baudos taškai skiriami už žirgo nepaklusnumą, nuverstas kliūtis, viršytą kontrolinio laiko normatyvą bei kitokias žirgo ar raitelio klaidas rungties įveikimo metu. Nugali greičiausiai be klaidų maršrutą įveikęs duetas. Trisdešimt geriausiai pasirodžusių asmeninių konkūrų varžybų raitelių olimpinėse žaidynėse patenka į finalą.

Trikovės varžybos vyksta tris dienas. Šią rungtį sudaro jau minėti dailusis jojimas, konkūrai ir beveik 7 km krosas, kuris vyksta didelėje atviroje teritorijoje su įvairiomis kliūtimis, tarp jų – ir vandens. Tenka šokti per kliūtis į vandenį, o kartais reikia įveikti kliūtis šokant iš vandens. Dar tenka įveikti rąstus, griovius ir kitus trukdžius. Visose rungtyse raiteliai joja su tais pačiais žirgais, tik balnus ir aprangas pasikeičia.

Kai „Olimpinė panorama“ svarstė, koks žirgų sporto specialistas galėtų pakomentuoti visas tris rungtis, būsimo olimpietis A. Vitkauskas nedvejodamas pasiūlė savo bičiulį, buvusį treniruotųjų partnerį ir konkurentą trikovės varžybose Petrą Bočkų. Dabar jis yra Lietuvos jojimo trikovės komiteto pirmininkas, treniuoja raitelius, rengia varžybas, turi žirgyną ir kroso trasą Butrimonyse netoli Alytaus.

**Kadangi turime jojimo trikovės olimpietį, turbūt ši rungtis populiari Lietuvoje?** – paklausiau P.Bočkaus.

Kažkada buvo. Prieš dešimt metų trikovės varžybose Lietuvoje dalyvaudavo 30 raitelių, o dabar vos šeši susirenka. Maniškė trikovės kroso trasa yra vienintelė šalyje, kurioje galima rengti varžybas ir net pasikviesti svečių iš Latvijos, Estijos. Švelniai tariant, ši rungtis yra labai pavojingoje zonoje, ant išnykimo ribos. Ir Aistis vargu ar kada nors būtų iškovojęs olimpinį kelialapį, jeigu gyventų Lietuvoje, o ne Danijoje. Ten jis daug metų gyvena, dirba su žirgais ir sportuoja, dalyvauja aukščiausio meistriškumo penkių žvaigždžių varžybose.

**Kaip kiekvienai rungtiai atrenkami žirgai?**

Tai daroma jau veisimo stadijoje. Yra pasaulyje daug specialių žirgynų, kuriuose veisiami, o vėliau auginami ir rengiami žirgai dailiajam jojimui, konkūrams.

Konkūrams reikia šoklių, atsargių žirgų, dailiajam jojimui – kuo geresnių judesių, aliūro, trikovėi reikia universalių žirgų: ištvermingų bėgti krosą, šoklių ir energingų. Bet tokius žirgus sunkiau išmokyti dailiojo jojimo rungtiai būtinos ramybės.

**Ar svarbus žirgo ūgis, svoris?**

Ne. Nors visada, ypač dailiajame jojime, gražiau atrodo raiteliai ant aukšto, didelio žirgo.

**O dailiojo jojimo ir trikovės rungtyse besivaržančių sportininkų ūgis ir svoris labai skiriasi?**

Raitelių yra ir aukštų, netgi beveik dviejų metrų ūgio, ir žemų, kone lygių su konkūro kliūtimis. Aišku, žirgui sunkiau eiti, bėgti ir šokti per kliūtis su aukštaūgiu, solidaus stoto partneriu.

**Kurioje olimpinėje rungtyje dalyvauja brangiausi žirgai?**

Žinoma, dailiajame jojime. Ten kalbame apie milijonus. Paskui konkūrų žirgai, trečioje vietoje – trikovės.

**Ar svarbus sportininko amžius ir nuo kelerių metų raiteliai vadinami veteranais?**

Jojimo sporte nevartojamas žodis „veteranas“. Kiek žinau, Londono žaidynėse dalyvavo 70-metis raitelis. 51-erių Aistis Vitkauskas Paryžiuje bus vyriausias visų laikų Lietuvos olimpietis. Tikiu, kad jis pats dar pagerins šį rekordą.

**Kokios vietos, jūsų nuomone, būtų geros mūsų raiteliams Paryžiuje?**

Jau pats patekimas į olimpines žaidynes yra didžiulė pergalė. Norėtusi, kad jiems sektųsi kuo geriau. Jeigu aplenktų pusę savo varžovų, jau būtų labai gerai debutantams. Aistis gali pretenduoti patekti tarp 25 geriausiųjų.

**Kaip, beje, Lietuvoje trikovininkai ir jų žirgai treniruojasi žiemą, kai užsnigta jūsiškė kroso trasa?**

Manieže tobulina dailiojo jojimo įgūdžius, šuolius per kliūtis. Dalyvauja įvairiose respublikinėse varžybose. Pavasarį sugrįžta į kroso trasą.

**Ar brangus jojimo sportas?**

Žiūrint ir skaičiuojant asmeniškai, tikrai brangesnis už bėgikų. Tačiau norinčių treniruotis ar jodinėti savo malonumui kasmet daugėja.

**Ar vyksite į Paryžių žiūrėti olimpinį žaidynių?**

Norėčiau. Ieškau galimybių akredituotis jojimo trikovės varžybose. Smagu būtų iš arčiau palaikyti Aistį. Jeigu nepavyks akredituotis, pirsiau žiūrovo bilietus.



Iš kairės: P.Bočkus, A.Vitkauskas, žirgas Commander VG, A.Vitkausko žmona Helene



K.Maksvytis

## PAGRINDINIS TIKSLAS – OLIMPINIS PARYŽIUS

**NUO NEPRIKLAUSOMYBĖS ATKŪRIMO SEPTYNERIOSE OLIMPINĖSE ŽAIDYNĖSE IŠ EILĖS DALYVAVUSI LIETUVOS VYRŲ KREPŠINIO RINKTINĖ 2020 M. TOKIJO ŽAIDYNES TURĖJO PRALEISTI, NES PER PAPILDOMĄ ATRANKOS TURNYRĄ NAMUOSE LIKO ANTRA. ŠIAIS METAIS Į 2024 M. PARYŽIAUS ŽAIDYNES PER PAPILDOMĄ ATRANKOS TURNYRĄ LIETUVOS RINKTINĘ BANDYS GRAŽINTI KAZYS MAKSVYTIS.**

**P**aryžiaus olimpiniam vyrų krepšinio turnyre liko vos keturi nežinomieji: po papildomų atrankos turnyrų liepos 2–7 d. Europoje ir Amerikoje paaiškės paskutiniai jo dalyviai. Keturiuose atrankos turnyruose dalyvaus 24 komandos, o teisę dalyvauti žaidynėse gaus tik nugalėtojai.

Neseniai darbo Kauno „Žalgiryje“ netekusio ir visą dėmesį į nacionalinę komandą sutelkusio K.Maksvyčio treniruojama Lietuvos rinktinė varžysis Puerto Rike, San Chuano mieste. Turnyrą lietuviai pradės A grupėje su Meksikos ir Dramblio Kaulo Kranto komandomis. B grupėje varžysis Italija, Bahreinas ir Puerto Rikas. Po dvi grupių rinktinės pateks į pusfinalį, kurio nugalėtojai ir rungsis dėl olimpinio kelialapio.

**Iki olimpinės atrankos – dar beveik pusmetis, o rinktinės dar laukia ir atranka į Europos čempionatą. Ar jau mąstote apie, galima sakyti, pagrindinį šio sezono tikslą? – „Olimpinė panorama“ paklausė K.Maksvyčio**

Pagrindinis tikslas – patekti į žaidynes. Jau turime pasirengimo atrankai planą ir, galima sakyti, esame susidėlioję draugiškas rungtynes, pasikalbėję su visais svarbiausiais žaidėjais. Vežimą vasarai ruošiamė žiemą.

**Atranką į Tokijo olimpinės žaidynes lietuviai žaidė namie, bet**

**kelialapio neįstengė iškovoti. Ar žaisti toli nuo namų yra pranašumas, ar trūkumas?**

Jei neklystu, iš aštuonių kartų tik sykį šeimininkai pateisino viltis ir laimėjo atranką, tad tendencija tokia, kad namie ar per didelį spaudimą, ar dar kas nors pakenkia, nors atrodytų, kad savo aikštėje žaisti geriau.

**Kiek procentų duotumėte, kad atranką Puerto Rike laimės Lietuva?**

Matematiškai skaičiuojant, 16–17 proc. Tiek pat turi visos tame turnyre žaisiančios komandos. Vertinant realiai, žinoma, kad tų procentų turime daugiau nei kitos komandos, bet sportas tuo ir įdomus, kad prognozės ne visada pasiteisina.

**Kurias komandas laikytumėte pagrindinėmis varžovėmis dėl olimpinio kelialapio?**

Nenorėčiau nuvertinti nė vienos, bet, remiantis FIBA reitingu, sudarytu pagal praėjusius sezonus, tai būtų Italijos rinktinė, šeimininkų Puerto Riko rinktinė, su kuria esame žaidę draugiškas rungtynes, bet tada ji neturėjo visų geriausių žaidėjų. Jei surinks NBA žaidėjus, Meksika irgi turės nemažą potencialą. Mes arba viena šių rinktinių, manau, ir turėtų laimėti kelialapį.



## OLIMPINĖ ATRANKA

### Lietuvos krepšinio rinktinės atrankos turnyro tvarkaraštis

San Chuanas (Puerto Rikas)

Liepos 2 d.

Meksika – Lietuva

Liepos 3 d.

Lietuva – Dramblio Kaulo Krantas

Liepos 6 d.

Pusfinalis (jei pateks)

Liepos 7 d.

Finalas (jei pateks)

### Kelialapiai

Į Paryžiaus olimpinį vyrų krepšinio turnyrą jau pateko:

Prancūzija (šeimininkė), Pietų Sudanas, Kanada, JAV, Japonija, Vokietija, Serbija, Australija.

Iš viso Paryžiaus žaidynėse rungtyniaus 12 vyrų komandų.

### Kokie didžiausi iššūkiai laukia A grupėje, kurioje žaisite su Meksika ir Dramblio Kaulo Krantu?

Varžybų formatas mums palankus, nes teoriškai turime galimybę suklysti – į kitą etapą išeina dvi geriausios komandos. Tačiau abu A grupės varžovai pavojingi. Kalbant apie Dramblio Kaulo Krantą galima priminti, kad Afrikos komandos dažniausiai būna fiziškos, turi daug pajėgių žaidėjų, būna daug kontakto. Meksika, su kuria žaidėme pasaulio čempionate, bet tada ji neturėjo visų talentingiausių krepšininkų, yra labiau nenuspėjama: žaidžia greitai, žaidimas dažnai paremtas emocijomis. Žaidžiant tik vienas rungtynes, tai gali būti svarbus veiksnys.

### Ar per pasirengimo atrankai ciklą daugiau dėmesio skirsite treniruotėms, ar remsitės kontrolinėmis rungtynėmis?

Šiek tiek daugiau kaip per dvi savaites sužaisime trejas rungtynes, tad, sakyčiau, bus balansas: ir treniruočių ne per daug, ir rungtynių ne per mažai. Norėtume daugiau treniruočių, bet dėl vėlai besibaigiančių nacionalinių čempionatų negalime pradėti anksčiau.

Į pirmąją treniruočių stovyklą planuojame rinktis birželio 17-ąją. Tada dar gali būti nesibaigęs NBA čempionatas, jei kuri nors lietuvių atstovaujama komanda eitų iki finalo. Teoriškai tuo metu dar gali vykti Ispanijos, Prancūzijos, Graikijos čempionatai, tad treniruočių stovyklos datos ankštinti negalime. Tikimės, kad nuo pirmos dienos į rinktinę galės atvykti mažiausiai 90 proc. žaidėjų.

Planuojame žaisti dvi draugiškas rungtynes Europoje su Slovėnijos rinktine. O vienas rungtynes, nors tai iki galo dar nėra nuspręsta, ketiname žaisti Amerikos žemyne. Norime ten nuvykti anksčiau, kad priprastume prie laiko pokyčių.

### Atranka baigsis liepos 7-ąją, o Paryžiaus žaidynės prasidės liepos 26-ąją. Ar rengsite skirtingą taktiką atrankai ir olimpinėms žaidynėms, jei patektumėte? Galbūt šiems turnyrams planotumėte ir skirtingą rinktinės sudėtį?

Pirmiausia galvojame apie atranką ir norime turėti žvirblį rankoje:

laimėti kelialapį į žaidynes. Tada jau bus galima kalbėti ir apie jas.

Taip, sunku dukart iš eilės per tokį trumpą laiką pasiekti sportinės formos piką. Jei patektume į žaidynes, per tą mažiau kaip trijų savaitių pertrauką reikėtų ir pailsėti, ir vėl pasirengti varžyboms. Bet mes norime patekti į tokią sudėtingą situaciją.

Dabar pirmiausia žiūrime į atranką, bet ir atrankoje, ir olimpinėse žaidynėse turėtų žaisti geriausi krepšininkai.

### Planuojate kelionę į JAV. Ką ten ketinate veikti?

Su Mindaugu Balčiūnu, Lietuvos krepšinio federacijos generaliniu sekretoriumi, norime aplankyti rinktinės lyderius Joną Valančiūną ir Domantą Saboną. Idealiausia tai padaryti būtų balandžio 11 dieną, kai jų komandos Sacramento „Kings“ ir Naujojo Orleano „Pelicans“ žais tarpusavio rungtynes Sakramente.

Norime J.Valančiūnui ir D.Saboniui parodyti dėmesį, pasikalbėti apie olimpinę atranką, išklaudyti jų nuomonę. Jau esame gavę jų patvirtinimą, kad, jei neįvyks kas nors netikėta, jei negaus traumų, jie padės rinktinei, bet vis tiek norime darsyk pasikalbėti. Įdomu būtų pabendrauti ir su Matu Buzeliu, Augustu Marčiulioniu, Motiejumi Krivu, bet jie – labiau ateities žaidėjai.

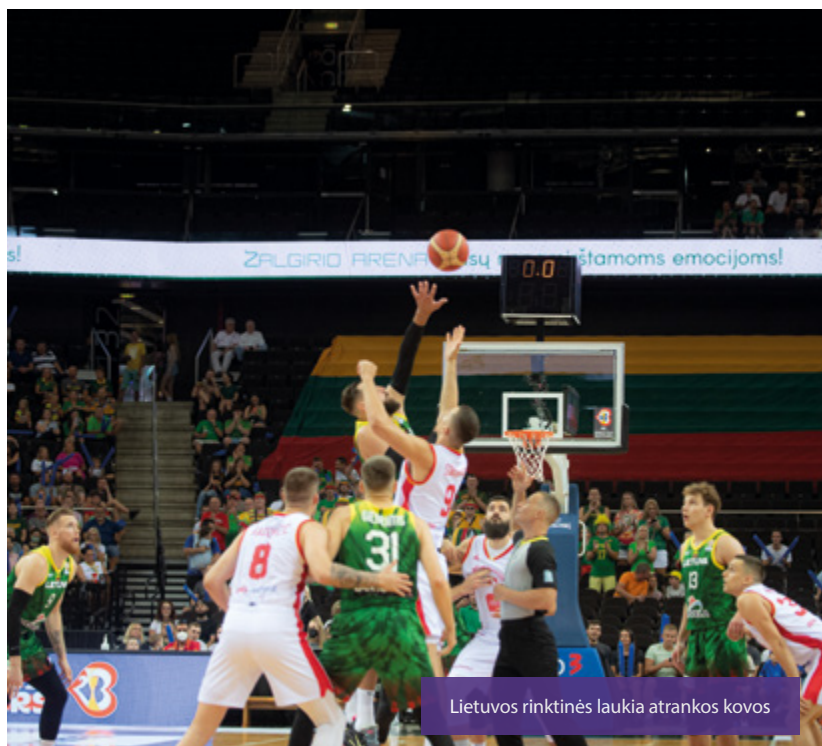
Būdamas JAV planuoju ir pats pasistažuoti vienoje ar keliose NBA komandose, pasisemti patirties, nes amerikiečiai noriai dalijasi patarimais.

Ketinu aplankyti ir svarbiausius Eurolygos žaidėjus. Esame gavę visų pajėgiausių krepšininkų patvirtinimą, kad, jei bus sveiki, šią vasarą prisidės prie rinktinės.

Kadangi man, kaip treneriui, dabar gera situacija – nedirbu klube ir turiu laisvo laiko, visą dėmesį galiu skirti rinktinei ir jos reikalams.

Lietuvos rinktinė dėl olimpinio kelialapio varžysis Puerto Rike, o Pirėjuje (Graikija) dėl vienintelio kelialapio grumsis Slovėnija, Naujoji Zelandija, Kroatija, Graikija, Dominikos Respublika, Egiptas; Rygoje (Latvija) – Latvija, Sakartvelas, Filipinai, Brazilija, Juodkalnija, Kamerūnas; Valensijoje (Ispanija) – Ispanija, Libanas, Angola, Lenkija, Suomija, Bahamos. Kaip manote, kurios kitų atrankos turnyrų rinktinės turėtų patekti į žaidynes?

Graikija, Latvija, Bahamos.



Lietuvos rinktinės laukia atrankos kovos



E.Scheidtas

## JAUNAJAM TALENTUI PASIRINKIMAS – DAR PRIEŠ AKIS

TURBŪT IŠ DALIES SOLIDŪS KETURIOLIKMEČIO ERIKO SCHEIDTO REZULTATAI PASAULIO JAUNIMO BURIAVIMO ČEMPIONATUOSE NULEMTI TĖVŲ – MAMOS, 2008-UJŲ PEKINO OLIMPINĖS VICEČEMPIONĖS GINTARĖS SCHEIDT, IR TĖVO, PENKERIŲ OLIMPINIŲ ŽAIDYNIŲ MEDALININKO BRAZILŲ ROBERTO SCHEIDTO, – GENŲ. TAČIAU VIEN DĖL ĮGIMTO TALENTO, BE DARBSTUMO, NORO VARŽYTIS IR LAIMĖTI, SPORTININKAS NEBŪTŲ TARP PAČIŲ GERIAUSIŲ, KURIE DAŽNAI YRA VYRESNI IR FIZIŠKAI GĄLINGESNI.

### DALIA MUSTEIKYTĖ

**O**limpiniais 2008 metais, po to, kai Pekine abu iškovojo vienos prabos – sidabro – medalius, Gintarė ir Robertas susituokė, šeimos namais pasirinko Italiją – vėjuotą Gardos ežero pakrantę. Šioje buruoti palankioje aplinkoje ir augo Erikas su jaunesniu broliu Luku. Tėvų treniruotės, varžybos, pokalbiai apie vėją ir bures berniukams buvo savaime suprantami.

Pernai rudenį Ispanijoje surengtame „Snipe“ klasės pasaulio buravimo čempionate G.Scheidt su Maj Kristin Hansen Borgen laimėjo sidabro medalius. R.Scheidto vardas taip pat vis minimas svarbiose buruotojų varžybose.

Tačiau vis dažniau visų akys krypta į Eriką – vasarą Graikijoje vyksiamame ILCA 4 jachtų klasės pasaulio čempionate iškovojusį 13 vietą tarp beveik 300 dalyvių, netrukus po to dviviečių „Snipe“ jachtų klasės pasaulio jaunimo čempionate Majamyje, JAV, jis su komandos draugu užėmė 12 vietą tarp 46 komandų iš 19 valstybių. Dabar,

šeimai persikėlus į Braziliją, Erikas dar intensyviau treniruojasi ir dalyvauja varžybose šiltesniuose vandenyse.

„Jam – pereinamasis laikotarpis, kai bando viską. Kai ateis laikas rinktis, tai bus tik jo sprendimas. Dabar Erikas su Robertu plaukia Brazilijos čempionate „Snipe“ laivu, kadaise mano vyras tą darė su savo tėčiu. Įgūdžių perdavimas iš kartos į kartą yra svarbus“, – šypsosi G.Scheidt.

### Gintare, ilgam pabėgote iš Europos?

Kokiems dvejiems metams įsikūrėme Iljabelos saloje, kurios pavadinimas, išvertus iš portugalų kalbos, reiškia „gražioji“. Daug kartų iki tol esame joje buvę, San Paule gyvenantys Roberto tėvai čia atostogaudavo, tad lankydavome juos per Kalėdas. Nuo žemyno plaukti iki jos – šeši kilometrai.

Dabar daug organizacinių permainų mūsų gyvenime. Vaikams ne-



Olimpinė vicečempionė G.Volungevičiūtė-Scheidt jėgas bandė trejose olimpinėse žaidynėse, o jos vyras Robertas – net septyneriose. Jo sąskaitoje – du olimpiniai aukso, du sidabro ir vienas bronzos medalis

trukus prasidės mokykla: Erikas eis į devintą, dešimtmetis Lukas – į penktą klasę.

### Tik apie mažojo Luko buriavimo pasiekimus dar negirdėti. Vienintelis šeimoje kitoks?

Jis baigęs visus kursus, žino, ką reiškia buriuoti, bet jo aistra – po vandeniui (*juokiasi*). Dabar mūsų visų silpnybė – *wing foilingas* (plaukioti nuo vandens pakilusia lenta, kai vėjas gaudomas specialiu rankose laikomu sparnu), Lukas taip pat moka juo plaukti, bet, kai kviečiame drauge, aiškina: „Šią savaitę jau plaukiu, palausiu jūsų krante.“

Erikas visiškai kitoks. Jis tik ir žiūri, kada yra vėjo, kada gali kelti burę. O Lukas ir išvaizda, ir būdu labiau į mane. Mėgsta bandeles (*juokiasi*). Kaip tik vakar kepėme cinamonines. Pasakojau jam, kad mokykloje turėdama litą visada pirkdavau dvi bandeles ir kompotą, man jos kelia sentimentus. Iš klausęs Lukas ėmė prašyti: „Mama, bet juk taip skanu. Turėtum man kepti jas kasdien.“ Dabar, kai kalbame, Lukas plažė – nardo, gauda žuvis, turi tam pasidaręs specialų šautuvą su strėle, man parneša laimikio.

### Kada Erikas susidomėjo buriavimu?

Anksti. Kai lankėmės šioje saloje, būdamas penkerių jau ėjo į kursus. Užsiimti buriavimu vaikai įprastai pradeda nuo šešerių septynerių. Jis ilgai – penkerius ar šešerius metus – plaukiojo laiveliu „Optimist“, juo dauguma vaikų buriuoti pradeda. Erikui nuskilo, kad gyvenome Italijoje, kur vaikų buriavimas labai stiprus, „Optimist“ klasėje jie dažnai laimi ir pasaulio, ir Europos čempionatus. Jis nuo pat pradžių patyrė, kas yra aukštas treniruotė ir varžybų lygis. Lietuvoje siekti rezultatų būtų daug sunkiau ir dėl mažesnės konkurencijos, ir sezoniškumo. Iš pradžių jį patreniravau aš, bet tokia amžiuje tėvų žodis nėra svarbiausias. Kur kas svarbiau turėti to paties siekiančių draugų, su jais varžytis. Daug su Eriku nei aš, nei Robertas nedirbome. Tik tada, kai reikėdavo atstovauti Lietuvai pasaulio čempionatuose, lydėdavau jį ir kaip mama, ir kaip trenerė, nes paprasčiausiai nelabai būdavo kam tą daryti.

Eriko niekada nereikėjo spausti treniruotis. Noras varžytis – jo kraujyje. Vyrą ir sūnų vadinu *wind catchers* – vėjo gaudytojais, nes abiem vienodai svarbu orų prognozės, vėjas, kaip viską susidėlioti, kad jį, geriausią, pagautų. Vakarieniaudami vis šnekame, kaip praėjo diena, kokios prognozės, kas kaip buriavo.

### Kaip pasirenkate, kuriai šaliai jis atstovaus?

Pasaulio ir Europos čempionatuose dalyvaujama „su pasu“ – Erikas turi Lietuvos ir Brazilijos pilietybes. Jis yra atstovavęs ir vienai, ir kitai šaliai. Kol gyvenome Italijoje, buvo daug paprasčiau atstovauti Lietuvai, nes, norint atstovauti Brazilijai, būtų tekę keliauti čia į atrankas. Beje, Eriką kvietė ir Italai – būtų galėjęs atstovauti šaliai, kurioje užaugo. Nei aš, nei Robertas nespaudžiame jo rinktis, mes linkę kliautis tuo, kaip viskas susiklostys, kaip bus paprasčiau su dokumentais. Tarptautinių šeimų gyvenimas nėra pats paprasčiausias – nėra ko norėti viską turėt (*juokiasi*). Erikas jau dabar labai brandus, turi nuomonę, tad būdamas šešiolikos rinksis tik pats, mūsų neklaus.

### Kokia kalba šnekatės namie?

Kai su vaikais esu viena, visada – lietuviškai, abu kalbą moka, nors gal taria ir su akcentu. Labai džiaugiuosi, nes daug pažįstamų vaikų užkalbinti lietuviškai jau nebeatsako. Kai namie ir Robertas, mūsų „stalo“ kalba – portugalų.

### Pati irgi nuo vandens ir vėjo nenutolai?

Pakvietė sudalyvauti čempionate – sudalyvavau, rimčiau tam nėra laiko. Robertas tai varžosi pats, tai treniuoja, kažkam reikia šeimoje būti taksistu, vaikų gyvenimo reguliuotoju. Kaip ir daugumoje šeimų, ši užduotis tenka moteriai (*šypsosi*).

### Pasiilgsti Lietuvos?

Labai. Kai esu Brazilijoje, jaučiu, kad esu toli nuo jos – visi į socialinius tinklus deda nuotraukas su ledu ir sniegu, o mes ir veikiant kondicionieriams braukiame prakaitą. Italijoje buvo kitaip, viskas arčiau – tik pora valandų skrydžio. Man norisi sniego, šalčio. Brazilijoje nenorėčiau gyventi visą laiką.

Vasarį bus Brazilijos buriavimo čempionatas San Paule, svajoju, kad plauktume jame visa šeima – Erikas, aš ir Robertas. Lukas rinksis mojuoti nuo kranto (*šypsosi*). Svarbu – visi kartu.



Scheidtų šeima. Iš kairės: Gintarė, Erikas, Lukas ir Robertas



G.Karinauskaitė pernai debiutavo pasaulio čempionate

## PO SĖKMINGŲ METŲ – OLIMPINĖS VILTYS

LENGVAATLETĖ GRETA KARINAUSKAITĖ PRAĖJUSIAIS METAIS MĖGAVOSI SAVO DARBO VAISIAIS IR NELIKO NEPASTEBĖTA. O VASARIO 11 D. 23-IAJĮ GIMTADIENĮ ŠVĘSIANTI ŠIAULIETĖ ŠIEMET NUSITEIKUSI NUSITIESTI KELIĄ Į OLIMPINĮ PARYŽIŲ.

LINA DAUGĖLAITĖ

**P**aklausta, kodėl pasirinko šią rungtį, kliūtinio bėgimo Lietuvos čempionė paaiškina: „Kitos – nuobodesnės. Tarsi kankinimasis. O čia esama visokios veiklos: tai per kliūtį peršokti, tai per duobę – atsiranda kitokių minčių, nukreipia dėmesį ir greičiau viskas praeina. Labai patiko“, – pasakoja.

Pirmą kartą į lengvosios atletikos treniruotes G.Karinauskaitė nuėjo paskui draugę aštuntoje klasėje. „Nesiryžau viena, o kaip tik pas mano dabartinį trenerį Justiną Beržanską treniruotes lankė draugė, tad su ja kartu ir nuėjau“, – prisimena sportininkė, kuriai bėgioti patiko visą laiką.

Įdomiausia kliūtis Gretai – vandens duobė. Ir sunkiausia. „Kai jau sunku pasidaro, kojos sunkios, į vandenį įšokti greitai ir išlipti – yra ką veikti. Turi atlaikyti savo svorį, nes jeigu sulinksi, tai arba pargriūsi, arba labai daug laiko prarasi“, – paaiškina.

### Konkurencija veda į priekį

Ketvirtus metus G.Karinauskaitė meistriskumą kelia už Atlanto. Čia ji išvyko palikusi mokyklinį suolą – studijuoja ir sportuoja Kalifornijos baptistų universitete. Būdama Amerikoje ji dirba su

kitu treneriu, tad, natūralu, pasikeitė ir treniruotės. „Būna lengvas bėgimas ir dienos, kai atliekame sunkesnius darbus. Lengvas bėgimas – viskas tas pats, bet sunkios treniruotės kitokios, darbai skiriasi“, – sako Greta.

Treniruojantis Amerikoje vienas didžiausių pranašumų – būti didelėje komandoje. „Lengviau treniruotis, kai vienos kitas spaudžiame, kai yra su kuo bėgti. Ir varžybose lygiai tas pats – kai yra su kuo varžytis, daug lengviau pasiekti geresnių rezultatų“, – pasakoja sportininkė.

### Vyšnia ant torto

Praėję metai Lietuvos lengvaatletei buvo itin sėkmingai. Ir ji juos kol kas gali vadinti sėkmingiausiais karjeroje. Vyšnia ant torto jaunajai sportininkei tapo Europos jaunimo iki 23 m. čempionato sidabro medalis.

„Tai Europos čempionato medalis, nors ir amžiaus grupės. Gal šiek tiek tikėjaisi jo, bet nežinojau, kuri vieta bus“, – mintimis į sidabrines jai Europos pirmenybes grįžta kliūtinio bėgimo atstovė.



Elvio Žalderio nuotr.

G.Karinauskaitės rankoje – Europos žaidynių bronzos medalis

Ar sidabras – tos prabos apdovanojimas, kokio tikėjosi? „Visą laiką norisi būti pirmai, bet ne visą laiką pavyksta“, – šypsosi.

Medalis Europos jaunimo čempionate, bronza Europos žaidynėse ir Lietuvos 3 km kliūtinio bėgimo rekordas. Įveikusi nuotolį per 9 min. 26,88 sek., Greta beveik 4 sek. pagerino rekordą, kuris anksčiau priklausė Rasai Troup ir gyvavo 15 metų. Tokie svarbiausi praėjusių metų G.Karinauskaitės laimėjimai.

Kokios sėkmės sudedamosios dalys? „Gal nuoseklus darbas pagaliau davė rezultatų“, – stebuklų neieško lengvaatletė. Ar kada nors per sportinę karjerą jai buvo nusvirusios rankos? „Visada yra visokių minčių, kai sunku. Ta silpnumo akimirka... Bet pagalvoji ir toliau treniruojiesi. Man bėgimas ir sportas – kasdienybė, neįsivaizduoju, kaip ji atrodytų, jei neliktų sporto. Kasdienybė, kai eini ir darai“, – sako bėgikė.

### Kelias į olimpinį Paryžių

Į priekį šiemet G.Karinauskaitę veda naujas tikslas – olimpinės žaidynės. Iki olimpinio normatyvo Lietuvos lengvaatletei trūksta 3 sek.

„Tai nemažai, bet žiūrint pagal tai, kiek nusimečiau čia, Amerikoje, per porą metų, gal atrodytų ne taip sunku. Kita vertus, kai pasieki aukštą rezultatą, tai tos 3 sekundės – daug“, – svarsto lengvaatletė, per dvejus pastaruosius metus Amerikoje asmeninį rekordą pagerinusi apie 30 sek.

Tačiau normatyvas – ne vienintelis kelias į olimpinės žaidynes. Šiuo metu pagal reitingą Lietuvos kliūtinio bėgimo atstovė į žaidynes patenka. Tiesa, trinti rankomis dar anksti, nes reitingas gali keistis, todėl dabar jos tikslas – dalyvauti varžybose ir toliau rinkti reitingo taškus, kurie jai garantuotų olimpinį kelią.

Susikoncentravusi į šį tikslą, apie kitus sezono siekius G.Karinauskaitė nelabai ką gali pasakyti – viskas kol kas neapibrėžta. Ar išvysime ją birželio pradžioje Europos čempionate, kuris šiemet vyks Italijoje? Kadangi Europos čempionatas sutampa su NCAA čempionatu, į šį klausimą ji dar negali atsakyti.

Bet tiksliai žino, ką jai reikia olimpinės žaidynės. „Olimpinės žaidynės – svarbiausias įvykis per ketverius metus. Taigi svar-

biausias sportininko tikslas. Tai dar vienos varžybos, panašiai kaip pasaulio čempionatas, bet vis tiek jos turi didesnę reikšmę. Kažkada tai atrodė visai nepasiekiamu, bet visą laiką buvo tokia mintis, kad būtų nuostabu išvažiuoti. Pagaliau yra galimybė“, – pritaria sportininkė.



Asmeninio albumo nuotr.

Įdomiausia kliūtis JAV studijuojančiai bėgikei – vandens duobė



A.Kaselis su savo auklėtinėmis K.Gaučaitė ir G.Dilytė

## SVARBIAUSIA – SUPRASTI VIENAS KITĄ

„LIETUVOS MOTERŲ IMTYNIŲ SPORTAS UŽAUGO. MERGINOS SUBRENDO IKI AUKŠTO SPORTINIO MEISTRISKUMO, ATsirado KARTŲ KAITA, BELIEKA JAS IŠSAUGOTI. UŽAUGINTI IMTYNININKĘ AR IMTYNININKĄ, GALINTĮ DALYVAUTI AUKŠČIAUSIO RANGO VARŽYBOSE, PRIREIKIA ŠEŠERIŲ–ASTUONERIŲ METŲ“, – SAKO NUO 2005-ŪJŲ LIETUVOS MOTERŲ IMTYNIŲ RINKTINĖS VYRIAUSIOJU TRENERIŲ DIRBANTIS ŠIAULIETIS AIVARAS KASELIS.

MARYTĖ MARCINKEVIČIŪTĖ

**P**aryžiaus olimpinėms žaidynėms dabar ruošiasi trys A.Kaselio auklėtinės: Danutė Domikaitytė, Kamilė Gaučaitė ir Gabija Dilytė. Rinktinės vyriausiasis treneris tiki, kad visos jos realiai gali iškovoti olimpinius kelialapius.

**Ne iš vieno trenerio tenka girdėti, kad su moterimis dirbti daug sunkiau nei su vyrais. Kas lėmė jūsų apsisprendimą treniruoti imtynininkes?**

Nežinau, ką turi mintyse tie treneriai, sakydami „daug sunkiau“. Manau, kiekvienas darbas su žmogumi reikalauja daug susiklausymo, supratimo ir tinkamo sprendimo priėmimo. Kartais labai tikslaus, teisingo, bet būna ir klaidingų, nenumatyty, kurių kitą kartą tiesiog nekartoji.

**Kuriais metais ir kodėl pradėjote treniruoti moteris? Juk iš pradžių ugdėte vyrus.**

Dirbau su vaikiniais, turėjome Europos ir pasaulio čempionatų

medalininkų. Apie 2002-uosius į salę užėjo kelios merginos, kurios pareiškė norą išmokti imtynių sporto paslapčių. Jos pradėjo reguliariai lankyti treniruotes. Po poros mėnesių imtynių salėje jau sportavo keliolika merginų.

Augant sportiniam meistriskumui, atsirado noras išbandyti jėgas tarptautinėje arenoje. Taip susiformavo moterų imtynių sporto grupės, pradėjome dalyvauti varžybose. Buvo smagu vasaromis per sporto ir poilsio stovyklas būti su nuostabių kolektyvu, kai kurie pirmieji auklėtiniai sukūrė šeimas. Juk tai kur kas daugiau, nei iškovoti medaliai.

2005-aisiais buvau paskirtas Lietuvos moterų imtynių rinktinės vyriausioju treneriu ir jau tais pačiais metais Vilniuje vyko pasaulio jaunimo čempionatas, kuriame puikiai kovojo mano treniruojamos merginos ir vaikinai.

**Buvote dar jaunas, daug ko nežinojote apie moterų fiziologi-**

### Ją ir psichologiją, reikėjo daug ko išmokti.

Taip, buvau šiek tiek jaunesnis (*šypsosi*). Papildomų žinių teko ieškoti knygose ir seminaruose. Bet tai ir dabar nėra naujiena, juk ir tada, ir dabar pasaulis greitai keičiasi. Žmonės priklauso skirtingoms kartoms, reikia susikalbėti, suprasti vieniems kitus ir nuolatos mokytis. Charakterių tipai man nėra svetima tema: išmoksti skaityti ir kalbėti arba tinkamai patylėti.

Mano komandoje yra su manimi viena kryptimi žiūrinčių sportininkų, negaliu elgtis netinkamai ir tą visada bandau perteikti auklėtinėms. Šiauliuose, mūsų sporto gimnazijoje, sporto centre „Atžalynas“ sudarytos puikios sąlygos tiems, kurie nori dirbti. O galimybės sportininkėms idealios nuo žemiausio laiptelio iki svajonės link – Europos, pasaulio čempionatų ar olimpinės pakylos.

### Kokius užsibrėžėte tikslus, nes, ko gero, buvote pirmasis Lietuvos moterų imtynių treneris?

Tikslai visada maksimalūs, norisi geriausio rezultato. Tačiau niekada nebus joks čempionas vertas mano pagarbos be žmoniškųjų gyvenimo vertybių. Ar buvau pirmasis Lietuvoje, negaliu tiksliai atsakyti, – gal.

Lietuvos moterų imtynių sportas užaugo, Europos ir pasaulio čempionatuose iškovojo ne ką mažiau apdovanojimų nei vyrai. Merginos subrendo iki aukšto sportinio meistriškumo, atsirado kartų kaita, belieka jas išsaugoti. Užauginti imtynininkę ar imtynininką, galintį dalyvauti aukščiausio rango varžybose, prireikia šešerių–aštuonerių metų.

### Koks turi būti moterų treneris: griežtas, santūrus, mažiau eiti į kompromisus, atrasti griežtumo ir švelnumo balansą ar dar ką nors?

Griežtumo ir švelnumo balansas, manau, – tinkamas teiginys. Idealas vienai, bet nebus juo kitai. Ir tai faktas. Pirmaisiais su merginomis darbo metais buvo daug klausimų ir atsakymų. Paskui stebėdamas, mokydamasis, remdamasis įvairiais testais suvokiau daug plonybių, tokių kaip rytas už vakarą protingesnis ir panašius.

Per du dešimtmečius prikaupiau patirties. Dabar su aukščiausio rezultato siekiančiomis imtynininkėmis visada išsiaiškiname mūsų pasirengimo etapus, kiekvienų pratimų poveikį, kūno bei smegenų veiklos ypatumus sunkių treniruočių, stovyklų, kovų metu.

Be treniruočių, žinoma, yra ir asmeninio gyvenimo, buities, problemų – viso to, kas žmonėms nesvetima. Pritariu reiklumo, griežtumo ir švelnumo balanso modeliui.

**Iš jūsų auklėtinių pirmoji svarų žodį dar 2009 m. tarė iš Troškūnų (Anykščių r.) į Šiaulių Vjolių vidurinę mokyklą-sporto internatą (dabar – Šiaulių sporto gimnazija) atvykusi D.Domikaitytė, kuri 2012 m. per Europos jaunių imtynių čempionatą Lenkijoje pelnė bronzą ir tapo pirmąja Lietuvos imtynininke, iškovojusia medalį. Ar jautėte, kad jūsų grupėje – didelis talentas?**

Prieš tai buvo mano auklėtinių, kurios kovojo Europos ir pasaulio čempionatuose: Viktorija Kančauskytė, Roberta Jarušaitė, Iveta Taškūnaitė, Eglė Žukauskaitė, Indrė Bubelytė, Giedrė Blekaitė, Deimantė Butavičiūtė.

Tikrai buvo iškovota svarių pergalių, dalyvauta atrankoje į olimpinės žaidynes, bet medalių nebuvo. Danutė atvyko į jau suformuotą, disciplinuotą ir imtynių sporto patirties turintį kolektyvą, todėl ji sparčiau tobulėjo nei prieš tai kitos merginos.

Ji siekė ir visoms norėjo įrodyti savo galimybes svariomis pergalėmis. Per savo karjerą treniruočių salėje, norėdama įsisavinti imtynių sporto paslaptis, sportininkė praleido tūkstančius valandų. Ji vertė puslapį po puslapio moterų imtynių istorijoje, yra kaip dukra man ir mano šeimai.

Tokio meistriškumo imtynininke jai padėjo tapti tik atkaklus darbas. Per Europos ir pasaulio čempionatus ši mano auklėtinė pelnė daugiausiai apdovanojimų.

Kovodama su Danute užaugo šiandien viena perspektyviausių imtynininkių Kamilė Gaučaitė. Visiems, kurie augina nors vieną ar kelias talentingas sportininkes, sakau: jei norite gerų rezultatų, jos turi prisiliesti prie jau esamų aukšto lygio sportininkių. Tik šitaip jos įgis tinkamos patirties, sulauks atsakymų iš vyresnių treniruočių draugų, joms tai neįkainojama pagalba visuose etapuose ir ypač kelyje link aukščiausių apdovanojimų.

### D.Domikaitytė buvo kandidatė dalyvauti Rio de Žaneiro ir Tokijo olimpinėse žaidynėse, tačiau kelialapio neiškovojo. Ko pritrūko?

Skaudu prisiminti Rio de Žaneirą. Paskutinėje kovoje su norvege, likus 15 sekundžių, reikėjo nieko nedaryti ir būtų paskelbta jos pergalė bei pelnytas kelialapis į olimpiadą. Bet jauna sportininkė per anksti tuo patikėjo, išprovokavo suklupimą, prarado du taškus ir kelialapį. Olimpiinių žaidynių knyga buvo užversta.



Labiausiai tituluota A.Kaselio auklėtinė – D.Domikaitytė

Tokijas. Viskas ėjosi labai sklandžiai, pagal visus reitingų turnyrus buvome pasaulio imtynių elito dalis. 2020 metais, kovojant dėl patekimo į olimpinės žaidynės, ji pelnė Europos čempionato bronzą. Po mėnesio turėjo vykti atrankos turnyras, bet prasiėjo karantinas.

Išlaikyti gerą sportinę formą be tarptautinių stovyklų mažos šalies, tokios kaip Lietuva, imtynininkui sudėtinga, nes neturime tiek sparingo partnerių. Kai atsiradė judėjimo galimybės, buvo daug sumaišties, padarėme viską, ką galėjome, bet iki kelialapio pritrūko.

Beje, pasibaigus atrankai, kurioje D.Domikaitytė kovojo 68 kg svorio kategorijoje, už neleistinų preparatų vartojimą buvo pašalinta Švedijos atstovė. Švedai atsakė siūsti kitą imtynininkę vietoje dopingą vartojusios.

Pagal reitingą po iškovojuusių teisę dalyvauti olimpiadoje aukščiausiai buvo mano auklėtinė, bet kvietimą gavo Lenkijos imtynininkė. Buvo nepaprastai skaudu dėl tokios neteisybės, bet imtynės vėl išmokė keltis ir kovoti toliau.

**Dabar kelialapių į Paryžiaus olimpinės žaidynės siekia trys Lietuvos imtynininkės: D.Domikaitytė, pasaulio jaunimo bronzos medalininkė ir Europos jaunimo vicečempionė K.Gaučaitė (svorio kategorija iki 76 kg), Europos jaunimo čempionato bronzinė prizininė G.Dilytė (iki 50 kg). Kokios galimybės juos iškovoti?**

Šios visos trys sportininkės yra mano auklėtinės, treniruojasi Šiauliuose ir visos realiai gali iškovoti kelialapius į Paryžių, kaip sakoma, iššauti gali bet kuri. Beje, šios trys merginos išskirtos tik dėl to, kad į Lietuvą parvežė medalių, bet realiai už jų – nemaža treniruočių partnerių komanda, kuri yra jauna ir ambicinga.

Pirmieji olimpiniai kelialapiai buvo išdalyti 2023 m. pasaulio čempionate. Lietuviams ten nepavyko jų iškovoti. Bet galimybių dar bus.

Šiomet balandžio pradžioje Baku vyks Europos atrankos turnyras, kuriame kelialapius gaus tik pirmą ir antrą vietas užėmusios sportininkės. Kitų žemynų imtynininkės dėl kelialapių kovos savo regionuose. Paskutinė galimybė laimėti bilietą į Paryžių – pasaulinis turnyras Stambule gegužės 9–12 d., kur kelialapius pelnys 1–3 vietas laimėtojos.

Paryžiaus olimpinė žaidynių moterų imtynių turnyre bus šešios svorio kategorijos, jose varžysis po šešiolika skirtingų šalių sportininkų.

#### Kaip atrankos varžyboms ruošiasi mūsų olimpinė komanda?

Ruoštis olimpinėms žaidynėms man padeda kolegos Tatsiana Bokhan ir Andrius Stočkus, kurie irgi dirba su visomis Lietuvos rinktinėmis (U17, U20, U23 ir suaugusiųjų), suburtomis Šiauliuose.

Atrankai sportininkės ruošiasi pagal numatytą planą. Iki pat olimpinė žaidynių yra aiškios datos ir vietos, kur stovyklausime ir dalyvausime, kokie mūsų tikslai kiekvienose varžybose ir stovyklose.

Kaip rinktinės treneris, turiu įvairaus darbo ir be treniravimo. Sunkumai akivaizdūs – rinktinė neturi transporto vykti į turnyrus, tad daug pasirošimo lėšų atima nuoma. Jau antrus metus iš eilės dėl nekokybiškos sistemos už pasiektus rezultatus gaudame vis mažiau lėšų.

Mūsų rezultatai gerėja, o finansavimas mažėja. Sunkumus padeda spręsti Šiaulių miestas, kuriame veikia moterų imtynių centras. Valsybinio palaikymo moterų sportui dažniausiai sulaukiame tik žodinio. Savo rūpesčiais kartais pasidalijame su mūsų mecenatu, pasaulio imtynių čempionu Rimantu Bagdonu, nuoširdžiai jam ačiū.

**Lietuvos moterų imtynių centru tapo Šiauliai, per Lietuvos čempionatus jūsų sportininkų dalyvauja gausiausiai, jos ir**

**medalių daugiausiai pelno. Ar įdomu varžytis, kai nesulaukiate didesnės konkurencijos?**

Taip, Šiauliai yra Lietuvos moterų imtynių meka. Be trenerių, komandoje turime ir mokslininkų. Visus metus mus globoja Sporto medicinos centras, Šiaulių sporto gimnazijos kineziterapijos specialistės.

Visa ta bendruomenė susibūrė per keliolika metų. Konkurencija yra tokia, kokią gali pasiūlyti kitų miestų sporto centrai ir klubai. Žinoma, ji galėtų būti daug didesnė, nors, palyginti su artimaisiais kaimynais, mes juos gerokai lenkiame. Smagu, kad pasaulis didžiulis ir pasaulinė moterų imtynių konkurencija milžiniška.

**Sukūrėte savitą moterų imtynių mokyklą. Kuo ji skiriasi iš kitų?**

Džiaugiuosi, kad Lietuvoje jau atsirado tradicijos ir savo vaikus atveda mano buvę auklėtiniai, tai aš ir vadinu aukščiausio lygio mokykla. Jei kalbėsime apie susiformavusį moterų imtynių stilių, jis tikrai turi savitumo, išskirtinumo ir, mano požiūriu, tai yra nuostabu.

Į Lietuvą, į Šiaulius parungtyniauti jau atvyksta 20 šalių komandos, kurios dar lieka pasimokyti stovykloje kartu su mūsų rinktinėmis. Puiku, kad esame paklausūs.

**Sausio 18-ąją jums sukako 50 metų. Šį jubiliejų sutikote Lietuvos moterų rinktinės treniruočių stovykloje Vengrijoje. Ar jaunystėje irgi buvote imtynininkas?**

Tikrai daug šventinių dienų praleidau ne namuose, o varžybose, pasirošimo stovyklose, kuriose teko pasidžiaugti su draugais iš imtynių pasaulio.

Imtynėse esu nuo pirmos klasės, augant iki aukšto sportinio meistriškumo teko išbandyti įvairių imtynių stilių. Daug metų buvau Lietuvos rinktinės įvairių amžiaus grupių narys, 1992 m. dalyvavau Europos čempionate.

Savo mokytoju vadinu trenerį Juozą Kunkulį, kuris mane, dar vaiką, globojo, o vėliau nukreipė trenerio amato link ir visada rūpinosi, kai jau atstovaudavau Lietuvai.

Kai aktyviai sportuoji ir dirbi treneriu, gyvenime kažką privalai aukoti. Užaugo dvi pačios nuostabiausios dukros: Beata, kuriai dabar 28-eri, ir 22-ųjų Mėta. Abi jos mėgėjiškai išbandė ir imtynių sportą, žaidė tenisą, abi įgijo muzikinį išsilavinimą. Dukros užaugo išsilavinusios ir dabar gyvena Vilniuje.

**Būtumėte be galo laimingas, jeigu...**

...laimingesnis būčiau, matydamas savo auklėtines ant olimpinės nugalėtojų pakylės, matydamas jas laimingas.



A.Kaselis imtynininkes jau daug metų treniuoja su A.Stočkumi



## POSĖDYJE PRISTATYTA TVARUMO STRATEGIJA

Sausio 11 d. Vilniuje vyko pirmasis šiais metais Lietuvos tautinio olimpinio komiteto Vykdomojo komiteto posėdis.

Posėdyje Vykdomojo komiteto nariai patvirtino artėjančios Generalinės asamblėjos eilinės sesijos rengimo eigą bei mandatų komisijos ir sekretoriato sudėtis. Taip pat nariams pristatytas LTOK veiklos plano, o netrukus bus pateiktas ir biudžeto projektas. Šiuos dokumentus Vykdomojo komiteto nariai tvirtins ir Generalinei asamblėjai pateiks vasario mėnesį vyksiančiame posėdyje.

Generalinės asamblėjos sesija vyks vasario 23 d.

LTOK prezidentė posėdžio išvakarėse dalyvavo Ukrainos centre vykusiame nevyriausybių organizacijų ir Lietuvoje gyvenančių ukrainiečių susitikime su Lietuvos prezidentu Gitanu Nausėda, pirmąją poną Diana Nausėdienę bei Ukrainos prezidentu Volodymyru Zelenskiu. „Glaudžiai bendradarbiaujame su Ukrainos nacionaliniu olimpinio komitetu, prisidedame kiek galime prie pagalbos ukrainiečiams Lietuvoje, stengiamės Lietuvoje gyve-

nančius vaikus iš Ukrainos įtraukti į mūsų olimpinio švietimo projektus. Todėl buvo didelė garbė sulaukti šio kvietimo“, – sakė D.Gudzinevičiūtė.

Lietuvos olimpinio fondo renginių ir projektų vadovas Ignas Gibas Vykdomojo komiteto nariams pristatė LTOK tvarumo strategiją. Strateginis dokumentas parengtas bendradarbiaujant su tvarumo konsultantais „Sustain Academy“, o finansuotas Tarptautinio olimpinio komiteto Olimpinių solidarumo lėšomis.

„Klimato kaita veikia visas sritis, sportas – ne išimtis. Jau dabar skelbiama, kad nuo 2040-ųjų žiemos olimpinės žaidynes dėl klimato kaitos padarinių galės rengti vos dešimt pasaulio valstybių. Mums svarbu prisidėti prie planetos išsaugojimo, būti socialiai atsakinga organizacija ir rodyti pavyzdį Lietuvoje. Rengdami tvarumo strategiją atsižvelgėme į gerą tarptautinių organizacijų patirtį. LTOK tvarumo strategijoje numatome ne tik neigiamo poveikio gamtai mažinimą, bet ir sportininkų gerovę, į jos kūrimą įtraukėme ir partnerius, sporto federacijas, organizacijas ir įmones, su kuriomis dirbame“, – pasakojo I.Gibas.

## LTOK PAGERBTI SUKAKTUVININKAI

Sausio 11 d. LTOK būstinėje Vilniuje pagerbti ir apdovanoti jubiliejaus minintys sportai ir olimpizmui nusipelnę žmonės. Apdovanojimus jubiliatams įteikė olimpinė čempionė, LTOK prezidentė Daina Gudžinevičiūtė.

Išskirtiniu LTOK garbės ženklu pagerbtas praėjusiais metais 60 metų jubiliejų šventęs dukart Seulo olimpinis čempionas, treko dviratininkas Gintautas Umaras.

LTOK pirmojo laipsnio ženklas „Už nuopelnus“ įteiktas legendiniam lengvaatlečiui, 1972 m. Miuncheno olimpinė žaidynių kliūtinio bėgimo septintos vietos laimėtojai Romualdai Bitei (80 metų), buvusiam dviratininkui, dviračių sporto teisėjui, sporto organizatoriui Valentinui Rutkauskui (80) ir šiuolaikinės penkiakovės bei jojimo treneriui Henrikui Eismontui (75).

LTOK antrojo laipsnio ženklu „Už nuopelnus“ apdovanotas vandensvydžio sporto veteranas, buvęs Lietuvos vandensvydžio federacijos prezidentas Juozas Širvinskas (80), sporto žurnalistas Jonas Ramelis (70) ir Tautvydas Meškoniš (60).

LTOK prizų už nuopelnus olimpizmui „Citius. Altius. Fortius“ pagerbtas Vytautas Šlanina (80) – buvęs dviratininkas, dukart olimpinio čempiono G.Umaro pirmasis treneris.



Iš kairės: H.Eismontas, J.Ramelis, V.Rutkauskas, V.Slanina, G.Umaras, D.Gudzinevičiūtė, T.Meškoniš, R.Bitė, J.Širvinskas

Ado Vasilausko nuotr.

## LTMŽ PRASIDĖJO SEMINARU

Startavo 2024 metų Lietuvos mažųjų žaidynių (LTMŽ) projektas. Sausio 8 d. vyko nuotolinis seminaras, per kurį žaidynių organizatoriai su ikimokyklinių įstaigų pedagogais aptarė jubiliejinio dešimtojo sezono aktualijas.

Šiais metais žaidynėse pirmą kartą dalyvaus 440 ikimokyklinių ugdymo įstaigų iš visų 60 Lietuvos savivaldybių.

Kaip sako viena iš projekto organizatorių Respublikinės ikimokyklinio ugdymo kūno kultūros asociacijos (RIUKKPA) prezidentė Audronė Vizbarienė, jubiliejinis LTMŽ projekto sezonas – tarsi apibendrinimas to, kas jau nuveikta per šį dešimtmetį: suburta aktyvi LTMŽ bendruomenė, sukurta puiki projekto valdymo ir vykdymo sistema, išbandyta daug naujų ir laiko patikrintų metodų.

Pirmasis projekto etapas ikimokyklinio amžiaus vaikams prasidės jau vasario mėnesį. Pirmiausia vaikai, pedagogai ir šeimos nariai bus kviečiami dalyvauti virtualiuose fizinio aktyvumo užsiėmimuose.

Antrojo etapo metu dalyviai organizuos LTMŽ festivalius savo įstaigose, o sezono pabaiga bus paminėta penkiais finaliniais žaidynių festivaliais skirtinguose Lietuvos miestuose, kur susitiks skirtingų ikimokyklinio ugdymo įstaigų komandos.

LTMŽ nuo 2014 m. organizuoja Lietuvos tautinis olimpinis komitetas ir RIUKKPA. Projektą globoja pirmoji šalies ponė Diana Nausėdienė.

## TINKLININKĖ KNYGAS KLAUSO VEDŽIODAMA ŠUNĮ

PAPLŪDIMIO TINKLININKĖ AINĖ RAUPELYTĖ NESLEPIA, KAD SKAITYTI KNYGAS JAI PATINKA, BET DĖL ĮTEMPTO GYVENIMO KNYGĄ ATSIVERSTI PAVYKSTA VIS REČIAU, TODĖL JŲ DAŽNIAU KLAUSO. SPORTININKĖS NAMUOSE IR AUSINĖSE NERETAI SKAMBĄ MUZIKA, O VAKARAIŠ 23-EJŲ VILNIETĖ ŽIŪRI FILMUS ARBA SERIALUS.

DOMINYKAS GENEVIČIUS

### GERIAUSI

**Knyga:** Abdelis Sellou „You changed my life“.

**Grupė:** „Jungle“.

**Filmas:** „Krydas“ („Creed“).

Augusto Četkausko nuotr.



A. Raupelytė (dešinėje) ir M. Paulikienė Lietuvos sporto apdovanojimuose

A. Raupelytė

**T**inklininkei 2023-iejį buvo išskirtiniai. Ji kartu su porininke Monika Paulikiene Europos čempionate užėmė penktą vietą, debiutavo planetos pirmenybėse bei tęsia kovą dėl olimpinio kelialapio, o Lietuvos sporto apdovanojimuose šis naujai susibūręs duetas triumfavo Metų proveržio kategorijoje.

#### Knygos – per ausines

Įtempta dienvakare neleidžia A. Raupelytei skaityti tiek, kiek norėtų. Vaikystėje ji labiausiai mėgo romantines knygas.

„O dabar mane labiau domina saviugdų tema arba biografinės knygos“, – prisipažįsta tinklininkė.

Sportininkė anksčiau knygas mėgdavo skaityti vakarais lovoje arba savaitgaliais savo kieme. Arba būdama gamtoje. O dabar dažniausiai klausosi garso knygas. „Jas renkuosi dažniau nei popierines, o dažniausiai klausau eidama pasivaikščioti su šunimi“, – prataria.

#### Muzika – automobilyje

Muzika – mėgstamas, bet ne pats dažniausias A. Raupelytės palaidovas.

„Muzikos dažniausiai klausausi automobilyje, tvarkydama namus ar vaikščiodama lauke. Namie muzikos klausausi be ausinių, o išėjusi iš namų, žinoma, su. Tik nepasakyčiau, kad esu žmogus, kuris labai dažnai jos klausosi“, – neslepia tinklininkė.

Muzikos stiliai – patys įvairiausi: nuo ramių lyrinių dainų iki tranšios elektroninės muzikos.

„Dažniausiai klausausi anglišku dainų, o šiuo metu viena iš klausomiausių grupių yra „Jungle“, bet tikrai būna ir lietuviškų. Mėgstamiausias mano lietuviškų dainų atlikėjas yra Marijonas Mikutavičius“, – sako A. Raupelytė.

Sportininkė atskleidžia, kad jai patinka muzikos festivaliai, ir kasmet Lietuvoje apsilanko bent viename jų: „Dažniausiai tai būna „Granatos Live“ arba „Ant bangos“, bet praėjusią vasarą nuvykau ir į „No Concerns“ festivalį.“

Užsienio festivaliuose dalyvauti dar neteko, bet, žinoma, būtų įdomu apsilankyti tokiuose žinomuose renginiuose, kaip Koačėlos festivalis ar „Tomorrowland“, – neslepia sportininkė.

#### Domina sporto filmai

A. Raupelytė mėgsta įvairių žanrų filmus ir serialus, bet įsimintiniausi vis tiek susiję su sportu, pavyzdžiui, „Williams metodas“ (originalus pavadinimas „King Richard“) arba „Krydas“ („Creed“). Serialai jai irgi patinka, o tarp pačių geriausių mini „Dingę“ („Lost“), „Būtinasis grubumas“ („Necessary Roughness“) ir „Alisa pasienyje“ („Alice in Borderland“).

Dažniausiai filmus ir serialus A. Raupelytė žiūri vakare prieš miegą per televizorių. Ji naudojami „Netflix“ ar kitomis platformomis. Tinklininkė prisipažįsta, kad mėgautis filmais nepavyksta nuolat, nes tam reikia skirti nemažai laisvalaikio, o kaip tik jo dažniausiai turi nedaug. Pasirodžius dėmesio vertam filmui sportininkė neatsisako galimybės jį pažūrėti kino teatre.

# TRYS PUIKŪS PASIŪLYMAI METŲ PRADŽIAI!

~~32€~~

▶   
24€

## VYRO SVEIKATOS TYRIMAI

### Tyrimai:

- Bendras automatizuotas hematologinis (kraujo) tyrimas
- Prostatos specifinis antigenas (PSA)
- Glomerulų filtracijos greitis
- Kreatininas (su GFG)
- Šlapimo rūgštis
- Šlapalas

~~44€~~

▶   
33€

## PIRMINĖ SKYDLIAUKĖS IŠTYRIMO PROGRAMA

### Tyrimai:

- Antikūnai prieš skydliaukės peroksidazę (ATPO)
- Laisvasis tiroksinas (LT4)
- Laisvasis trijodtironinas (LT3)
- Tirotropinas (TTH)

~~79€~~

▶   
59€

## IŠPLĖSTINĖ SKYDLIAUKĖS IŠTYRIMO PROGRAMA

### Tyrimai:

- Antikūnai prieš skydliaukės peroksidazę (ATPO)
- Laisvasis tiroksinas (LT4)
- Laisvasis trijodtironinas (LT3)
- Tirotropinas (TTH)
- Tiroglobulinas (TG)
- Antikūnai prieš tiroglobuliną (Anti-TG)

Pasiūlymas iki vasario mėn. 29 d.

# A TOTAL SOLUTION FOR EVERY BODY



**KEISER**

atstovė Lietuvoje:



[www.teida.lt](http://www.teida.lt)

tel. +370 686 99909