

## RUDENS ATOSTOGOS STOVYKLOJE JUODKRANTĖJE

*Diena be mokslo – tuščiai praleista diena. Tiek daug yra ko mokytis ir tiek mažai turime tam laiko. — (A.Einšteinas)*

Šiaulių jaunųjų turistų centro orientacininkai nešvaisto savo laiko, todėl pirmąsias atostogų dienas praleido treniruočių stovykloje, kur turėjo puikias galimybes pasitobulinti pasibaigus sezonui. 2012 m. spalio 27-30 d. jaunieji orientacininkai lydimi trenerių Nerijaus ir Irutės Vidžiūnų bei Artūro Gapšio treniravosi Kuršių nerijoje. Pirmąją dieną visi dalyvavo klaipėdiečių surengtose orientavimosi sporto varžybose Smiltynėje ir beveik visi ŠJTC sportininkai (bei treneriai) lipo ant nugalėtų pakilos atsiimti apdovanojimų už šaunius rezultatus. Vakarop orientacininkų „šeimyna“ atvyko į Juodkrantėje esančius poilsio namus, kur visi išsikūrė ir prieš pirmąją didžiulę vakarienę vyko pirmoji mini treniruotė atsistatymui po varžybų – prasibėgimas iki jūros, kuris virto smagiu žaidimu paplūdimyje ir jau temstant, trenerių raginami, grįžome į stovyklą. Visų dienų, praleistų Kuršių Nerijoje metu, dirbome atitinkamu grafiku: rytais bėgdavome mankštą skirtingais maršrutais, dieną turėdavome dvi skirtingo pobūdžio treniruotes, o vakare vykdavo dienos darbų aptarimas. Treniruotės buvo įvairiausios: Nidoje bėgiojome Parnidžio kopoje įrengtoje trasoje (čia sutikome Neringos merą ir su juo pabendraavę kartu nusifotografavome), Juodkrantėje sprintavome trenerių suplanuotose trasose, taip pat treniravomės Juodkrantės miškuose. Vienų treniruočių metu pagerinome darbo su žemėlapiu ir kryptimi įgūdžius, kitų – greičio. Per keturias dienas visapusiškai patobulėjome prieš šaltąją sezoną, kurio metu daugiau dėmesio tenka skirti jėgos pratimams. Taip pat gavome specialią užduotį – suplanuoti trasą skirtingo amžiaus grupėms, o tai padėjo ne tik prisiminti legendos ženklų reikšmes, bet ir leido pasijusti trasų planuotojo kailyje. Kiekviena naujai suplanuotą trasą aptarėme individualiai su treneriais. Vakarinių aptarimų metu treneriai apibendrindavo dienos treniruočių tikslus, akcentuodavo esmines klaidas bei aptardavo rytojaus veiklą. Po aptarimų niekas nesiskirstydavo ir visus vakarus praleidome draugiškai besilinksmindami ir plepėdami geroje kompanijoje. ☺

Šitai nepastebimai greitai prabėgo dienos mūsų stovykloje Juodkrantėje. Išnaudodami paskutines galimybes pasimokyti lauke, puikiai praleidome laiką, pasigrožėjome jaukiaja Kuršių Nerija bei puikiu oru ir grįžome į Šiaulius ruoštis paskutiniam sezono jėgų išbandymui – 6 val rogainingo varžyboms.

Stovyklos dalyvė J.Cesarskaja. Fotografijos N.Vidžiūno  
Stovyklavimo akimirkos





Treniruotė Nidoje. Parnidžio kopoje su Neringos miesto meru A. Vitkumi.