



TRENIRAVOSI ŠVEDIJOJE

2019-04-18

Kovo 31-balandžio 7 dienomis Švedijoje organizuota moksleivių Lietuvos orientavimosi sporto rinktinės kandidatų treniruočių stovykla, kurioje dalyvavo Šiaulių jaunųjų turistų centro orientacininkė **Emilija Levickytė**.

Emilija pasidalino įspūdžiais. „, Apsistojome “Hellas” Švedijos orientavimosi klubo namelyje. Rytas prasidėdavo mankšta, tada dvi treniruotes per dieną.. Maistą gaminome pasiskirstę budėjimais. Vakare vyko susirinkimai, kuriuose analizuodavome tos dienos treniruotes ir aptardavome sekančią dieną. Keli susirinkimai vyko neįprastai. Vieną dieną buvo atvykęs Lietuvos orientavimosi sporto suaugusiųjų rinktinės treneris Liutauras Bilevičius, kuris vaizdingai papasakojo ko reikia, kad galėtum tapti geriausiu. Savaitės pabaigoje prie kartu treniruotis pradėjo ir vieni stipriausių Lietuvos vyrų elito grupės sportininkų. Vienas iš jų, Vytautas Beliūnas, susirinkimo metu paruošė ir pristatė pranešimą, kaip tikslingai reikia treniruotis norint pasiekti geriausių rezultatų. Dar vieno susirinkimo metu, mūsų moksleivių rinktinės treneris Vilius Aleliūnas papasakojo apie išmaniojo sportinio laikrodžio funkcijas, privalumus ir naudą profesionaliai sportuojant. Visos savaitės treniruotes planavo vienas stipriausių Lietuvos rinktinės narių Algirdas Bartkevičius, kuris kartu su mumis diskutavo apie jo suplanuotas trasas, aptarėme kurios buvo naudingos ir kurios ne. Trasos buvo itin sudėtingos. Vietovėje vyravo dideli, akmenuoti kalnai, šlaitai, smulkios reljefo formos, pelkės. Buvo sunku prisitaikyti prie visiškai kitokių vietovių nei Lietuvoje. Trasos reikalavo visiško susikaupimo, nuoseklaus darbo su kompasu ir ištobulintu įgūdžių skaitant reljefą. Orientuotis padėdavo didesnės pelkės, skardžiai, šlaitai ir didesni kalnai. Trasos buvo įdomios ir tikras iššūkis man. Labai džiaugiuosi gavusi galimybę išbandyti save tokioje vietovėje ir jaučiuosi parsivežusi daug naujų įspūdžių, informacijos ir įgūdžių.“