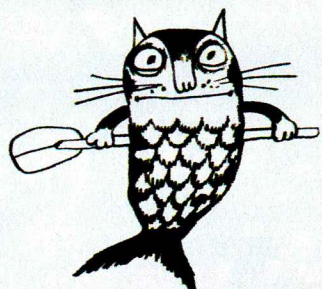


Ātrāk, skaistāk, stilīgāk!

12. reizi Rīgā *Lucavsalas airu* regatē vīriešu konkurencē par čempioniem kļuva pieredzējušais kanoists Jefimijs Klementjevs un jaunais smaiļošanas talants Kristis Straume. Viņi bija ātrākie triju kilometru distancē.



LUCAVSALAS AIRI 2006



Meistars. Pieredzes bagātais Jefimijs Klementjevs (Nr. 100) tikai pirmajos metros ļāva sāncensiem būt sev līdzās

Lucavsalas airu sacensības ir īpašas šī sporta veida kalendārā, jo sportisti distanci veic nevis pa saviem celiņiem, bet gan kopīgi bariņā, īpaši interesantās divcīņās iesaistoties kilometru garā apla pagriezienu punktos.

Ja Klementjevs finišā tuvāko sekotāju apsteidza par vairāk nekā 13 sekundēm, tad sacensību organizatoru *Rīdzenes* pārstāvim Straumem pilnā sparā vajadzēja arī rēt līdz pat distances pēdējiem metriem, jo otrās vietas ieguvēju Alekseju Rumjancevu viņš apsteidza tikai par 0,29 sekundēm.

Lucavsalas airu sacensības vainagoja četrinieku starti, kā arī veterānu braucieni, kur gan galvenais bija līdzdalība, kā arī iespēja izcelties nevis ar ātrāko laivas slīdējumu, bet gan ar efektīgiem tēriem. □

Renārs BUIVIDS

Lucavsalas airi

K-1

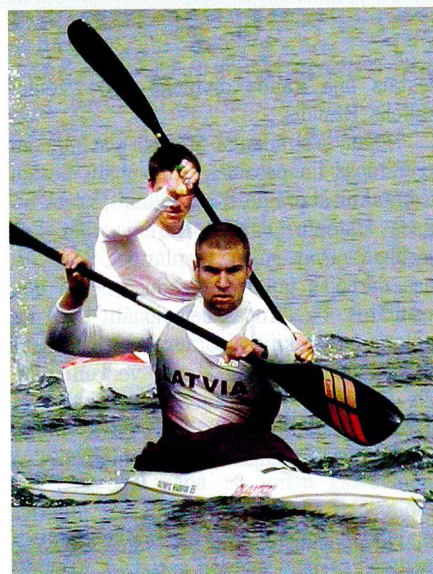
3000 m. A grupas vīrieši (1988. g. dz. un vecāki). Kristis Straume (*Rīdzene*) 14:58,39, Aleksejs Rumjancevs (*SASS*) 14:59,68, Kalvis Kurigs (*Jelgavas BJSS*) 15:02,26, Stass Timošenko (*SASS*) 15:29,02, Igo Āžuks (*Limbaži*) 15:39,32, Andis Priede (*Rīdzene*) 15:40,52. **A grupas sievietes (1988. g. dz. un vecākas).** Digna Tuča (*Ventspils*) 17:18,42, Lāsma Liepa (*Rīdzene*) 17:42,30, Kristīne Grāve (*Rīdzene*) 17:58,12. **B grupas jaunieši (1989./1990. g. dz.).** Gints Veinbergs (*Limbaži*) 15:30,97, Aleksandrs Nepočatovs (*Liepāja*) 15:52,71, Antons Adamovičs (*SASS*) 16:13,83, Mārtiņš Veispals (*SASS*) 16:19,52, Ivars Veisis (*Salacgrīva*) 16:22,71, Andrejs Birjukovs (*SASS*) 16:41,71. **B grupas jauniešas (1989./1990. g. dz.).** Anastasija Gromova (*Rīdzene*) 17:01,51, Marija Opadžko (*Rīdzene*) 17:11,27, Rūta Naruša (*Talsi*) 19:07,92. **C grupas zēni (1991./1992. g. dz.).** Edgars Goss (*SASS*) 16:17,40, Andrejs Kostenko (*Rīdzene*) 16:36,71, Jānis Podiņš (*Salacgrīva*) 16:40,19, Emīls Anšens (*Ventspils*) 17:13,31, Gints Alimovičs (*Jelgavas BJSS*) 17:19,62, Artjoms Ziverts (*Jelgavas BJSS*) 17:26,26. **C grupas meitenes (1991./1992. g. dz.).** Krista Liberte (*Rīdzene*) 18:09,20, Darja Belousova (*Rīdzene*) 18:13,32, Kristīne Grausa (*Salacgrīva*) 19:11,26.

2000 m. D grupas zēni (1993. g. dz. un jaunāki). Roberts Leonovičs (*Jelgavas BJSS*) 12:22,40, Elvijs Veide (*Salacgrīva*) 12:38,77, Ēriks Mocāns (*Salacgrīva*) 12:45,36, Lauris Krauklis (*SASS*) 13:00,21, Deniss Volkovs (*Brocēni*) 12:52,63, Aleksandrs Kļimčenko (*Rīdzene*) 12:57,60. **D grupas meitenes (1993. g. dz. un jaunākas).** Lāsma Zakīte (*Jelgavas BJSS*) 12:44,69, Madara Kupce (*Limbaži*) 12:53,01, Karīna Laure (*Jelgavas BJSS*) 13:38,48.

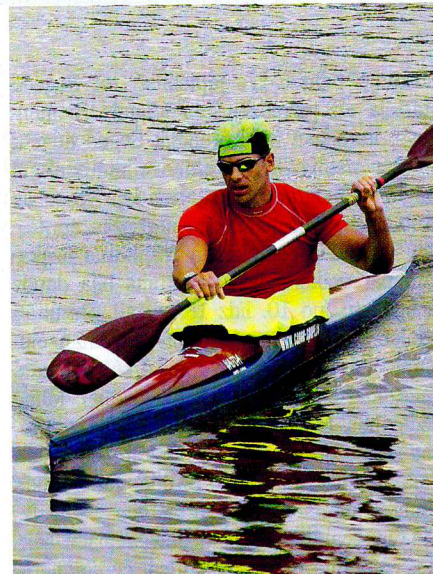
C-1

3000 m. A grupas vīrieši (1988. g. dz. un vecāki). Jefimijs Klementjevs (*Brāļi Klementjevi*) 16:02,98, Gatis Pranks (*Jelgavas BJSS*) 16:16,40, Aivis Tints (*Liepāja*) 16:16,80, Antons Knešis (*Liepāja*) 17:14,53, Oto Dzenis (*Rīdzene*) 17:26,63, Armands Tanasjevs (*SASS*) 17:53,82. **B grupas jaunieši (1989./1990. g. dz.).** Raivis Vinogradovs (*Limbaži*) 17:03,43, Mikēlis Ežmalis (*Rīdzene*) 17:14,51, Pāvēls Balušs (*Jelgavas BJSS*) 17:53,23. **C grupas zēni (1991./1992. g. dz.).** Turans Manafovs (*Jelgavas BJSS*) 18:26,52, Dagnis Iljins (*Talsi*) 19:34,11, Pāvēls Nižņikovs (*Rīdzene*) 21:17,50.

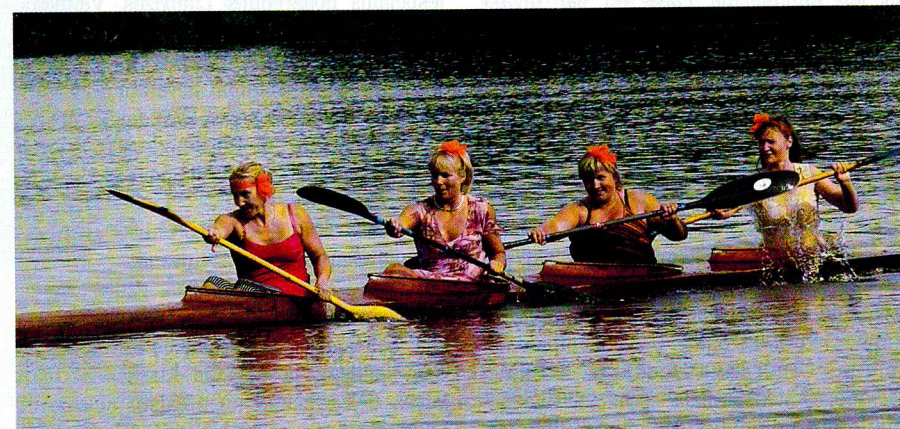
2000 m. D grupas zēni (1993. g. dz. un jaunāki). Arvis Iljins (*Talsi*) 15:01,00, Girts Ansbergs (*Talsi*) 15:08,04, Kristaps Tukišs (*Talsi*) 15:19,18.



Sivi. Rīdziniekam Kristam Straumem (no labās) visu distanci konkurenti mina uz papēžiem



Zaļais! Limbažnieka Kristapa Zaļupes specialitāte nav tik garas distances, tādēļ pārējo pulkā vajadzēja izcelties ar parūku



Stils. Šis dāmu kvartets finišā nebija pirmais, taču izcēlās ar oriģināliem tēriem



Skolotājs un sintēze

Šampanietis izšalcis priekā, jubilejas prožektori nodzisuši, Latvijas Sporta pedagogijas akadēmijai sācies 86. darba gads. Deviņpadsmito rudeni šīs augstskolas rektors ir Uldis Grāvītis.

— **Vingrošanas, fiziskās kultūras, sporta skolotājs... 85 gadus droši vien mainījies ne tikai šīs profesijas nosaukums?**

— Agrāk mēs saviem audzēkņiem gribējām iedot iespējami vairāk zināšanu. Lai izliktu atzīmi, pasniedzējs vai skolotājs iztaujāja, ko tu zini par to un ko tu zini par šito? Būtiska atšķirība ir tā, ka tagad mums jāiemāca prast zināšanas atrast, izveidot, no jauna reducēt. Smadzenes nevar paturēt bezgalīgi daudz zināšanu, otrkārt, tās no-

vecu. Protams, pamati nepieciešami. Lai mācētu domāt, vajadzīga noteiktu zināšanu bāze. Pēc tam galvenais ir prast radoši strādāt.

Nesen Valentīns Mazzālītis man atzinās: "Tikai tagad, rakstot savu otro grāmatu par šķēpa mešanas tehniku, es sapratu, kas ir šķēpa mešana!" Tā kā viņš savulaik trenēja Jāni Lūsi, pats Lūsis savu dēlu par olimpisko čempionu sagatavot nevar. Lai sasniegtu visaugstākos rezultātus, katram atlētam nepieciešama individuāla treniņu metodi-

ka. Kādā noteiktā līmenī, vienādi trenējoties, var nonākt visi. Bet kā tikt tālāk? Tur ir tā sāls!

Šķēpa mešanā izšķiroši ir ieskrējiena beigās ar kāju atdurties kā pret sienu, ieskrīet kā *autīnam* stabā, un tad šķēps aizlido. Vasiļevskim Latvijas rekordmetienā tehnika nemaz neesot bijusi tik ideāla, saka Mazzālītis. Bet ar kāju viņš *atsitties* ideāli, pats bijis atbrīvots, un šķēps aizgājis gaisā. Lūk, iemācīt otram ne tikai to, ko tu pats zini, bet šo spēju izmantot, reducēt visas pieejamās