



Koptreniņš Reņķa dārzā pirms Ventspils pusmaratona

Gatavojoties gaidāmajam Ventspils pusmaratonam, ikviens interesents aicināts piedalīties koptreniņā Reņķa dārzā, kas notiks 2. jūnijā plkst. 18.00. Pieredzējušu treneru vadībā būs iespēja gan aktīvi izkustēties, gan iegūt noderīgus padomus pirms sacensībām.

Skriešanas treniņu vadīs Kristaps Bērziņš – seškārtējs Latvijas čempions maratonā, kurš nesen triumfēja Būšnieka skrējienā, uzstādot jaunu trases rekordu. Treniņa laikā viņš dalīsies pieredzē par to, kā pareizi sagatavoties nedēļā pirms sacensībām, ko ieteicams ēst pirms starta un dienu pirms skrējiena, kā arī vadīs iesildīšanās nodarbību.

Nūjošanas nodarbību vadīs Aiva Rupeika, un dalībniekiem būs pieejamas arī nūjas, lai ikviens varētu izmēģināt vai pilnvērtīgi piedalīties treniņā.

Pasākuma laikā dalībniekiem būs iespēja ne tikai sagatavoties pusmaratonam kopā ar profesionāļiem, bet arī piedalīties īpašā balvu izlozē. Starp visiem dalībniekiem tiks izlozēti "Mizuno" skriešanas apavi no SIA "Sporta Punkts", kurus uzvarētājs varēs saņemt Ventspils pusmaratona laikā.

Koptreniņš ir bezmaksas. Tā būs lieliska iespēja satikt domubiedrus, noskaņoties sacensībām un gūt motivāciju pirms starta. Aicināti gan pieredzējuši skrējēji, gan iesācēji!

Pasākums tiek finansēts no Eiropas Sociālā fonda Plus projekta Nr. 4.1.2.2/1/24/I/005 "Pasākumu īstenošana Ventspils valstspilsētā vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei" budžeta līdzekļiem. Projektu īsteno Ventspils valstspilsētas pašvaldība. Visi projekta ietvaros organizētie pasākumi ir bez maksas.



Līdzfinansē
Eiropas Savienība



Nacionālās
aktivitāšu plāns