

Dins Vecāns ar projektu «Apskrien Latviju» tuvojas Dundagas novadam»

Sagaidot Latvijas simtgadi, arhitekts un garo distanču skrējējs Dins Vecāns kopš 18. maija devies izaicinājuma pilnā izturības skrējienā apkārt Latvijai.

Nepilnu divu nedēļā laikā ir noskrietu vairāk kā 1000 km, šķērsojot 29 novadu. Lai arī skaitļi jau šobrīd ir iespaidīgi, Dina ceļš turpināsies līdz būs apskriets apkārt visai Latvijai.

Līdz šim piedzīvotā emociju gamma ir neizmērāma. Projekta pirmajās dienās tika mēroti pat vairāk kā 100 km dienā, bet, sekojot līdzi savai pašsajūtai un projekta kopējam plānam, šobrīd ceļa garums ir saīsināts līdz vidēji 80 km dienā.

Kā stāsta Dins, katrs rīts iesākas ap plkst.7:00, kam seko brokastis, vingrinājumi, koncentrēšanās dienas skrējienam un citi sagatavošanās darbi. Dodoties ceļā, pirmā lielā atpūta seko vien pēc maratona distances jeb aptuveni 40 km. Pusdienas, atpūta un ceļš atkal turpinās. Neskatoties uz mainīgajiem laika apstākļiem, Dins ik dienu saskaras arī ar citiem pārbaudījumiem, kurus cenšas risināt, ieviešot pārmaiņas skrējienā – vai tā būtu apavu maiņa, skriešana pa intervāliem, vai kas cits. Nozīmīga loma projekta realizēšanā ir arī uzticamai komandai, kura ik dienu rūpējas, lai Dinam būtu viss nepieciešamais - pilnvērtīgs uzturs, ūdens, ledus vannas dienas noslēgumā, noorganizētas naktsmītnes un citas organizatoriskas lietas. Tāpat Dinam līdzi seko ārsti un fizioterapeiti.

Dins atzīst, ka ceļā iedvesmu sniedz skaistie Latvijas dabas skati, ko nākas redzēt un izbaudīt ik dienu, bet vislielāko motivāciju dod līdzcilvēki – gan tie, kas pievienojas ceļā, skrienot vai braucot līdzi ar riteni, gan tie, kas sūta uzmundrinošus vārdus sociālajos tīklos.

Ceļā pievienojušies gan pavisam jauni skrējēji, kas mērojuši nepilnus 100m, gan jau pieredzējuši un profesionāli sportisti, kas kompāniju sastādījuši pat visas dienas garumā. Tā, piemēram, Ilze Boldāne, kura kopā ar Dinu projekta sestajā dienā noskrēja 72 km. Ilze par projektu izlasījusi sociālajos tīklos un, ilgi nedomājot, pieteicās pievienoties. Kā stāsta Ilze: “Vēlējos dienu pavadīt pie dabas, svaigā gaisā, jaukā pasākumā, kā arī sniegt atbalstu Dinam un izjust daļu no projekta, kā tas ir. Iepriekš nekad tik daudz kilometru vienā dienā nebiju veikusi, bet tas nav standarta skrējienš, tās nav sacensības, tieši otrādi – skrējienš ir baudāms, ar skaistiem skatiem, ar pauzēm, ar sarunām un daudz pozitīvām emocijām.”. Ceļā pievienojušies arī skolēnu grupas un sporta entuziasti, kas snieguši atbalstu Dinam un kopīgi noskrējuši savus personīgos rekordus!

Tuvākajās dienās Dins ar projektu “Apskrien Latviju” šķērsos Dundagas novadu, tāpēc visi interesenti ir aicināti pievienoties skrējienam, izaicinot pašiem sevi, izbaudot Latvijas dabu un atbalstot Dinu skrējienā. Par precīzu Dina atrašanos gādā Mapon, nodrošinot GPS izsekošanu, tāpēc jebkurš interesents ir

aicināts apmeklēt interneta vietni - <https://www.mapon.com/apskrien-latviju/> , lai tiešsaistē sekotu līdzīgai precīzai Dina atrašanās vietai, kā arī dalībnieku ērtībām būtu iespēja izvēlēties sev ērtāko laiku un vietu, kur pievienoties skrējienam.

Aktuālākā informācija par projektu atrodama facebook lapā [Around Latvia](#), [Ghetto Games](#) kā arī jautājumu gadījumā ir iespējams sazināties ar projekta organizētājiem rakstot facebook <https://www.facebook.com/runAroundLatvia/> lapā. Vai:

Tehniskie un organizatoriskie jautājumi:

Juris Kostirko, 28327870, juris.kostirko@gmail.com

Līga Spiķe, 29530973, ligaspike@gmail.com

Intervijas vajadzībām:

Dins Vecāns, 26109104, dins.vecans@gmail.com

Projektu atbalsta: [Adidas Running](#) - skriešanas ekipējums, [Mapon](#) - nodrošinās iespēju sekot tiešsaistē, [Baltijas Fizioterapija](#) - sagatavošanās un atbalsts trasē, [caravans.lv](#) - kemperis, [E. Gulbja Laboratorija](#) - analīzes, [Riga Central Market](#) - pārtika, [True story](#) – sporta apģērbs, [Sporta komplekss 333](#) un [Ford](#) – auto nodrošinājums, [Latvijas nafta](#) – degviela, [Veloatlaides.lv](#) – velotransports, [1836](#) – informatīvais atbalsts, [Ghetto games](#) – informatīvais atbalsts.