

#ĮVEIKSAVE

PARALIMPINIO JUDĖJIMO ŽURNALAS



NEPALAUŽIAMAS TRIATLONO KARYS

Ernesto Česonio svajonė – startuoti
paralimpiniame Paryžiuje

MINDAUGAS BILIUS

Lietuvos paralimpinio judėjimo
pergalė

GABRIELĖ ČEPAVIČIŪTĖ

Įveikti save

ROLANDAS BARANAUSKAS

Laimės suteikia skriejanti strėlė



OLIMPINĖJE DIENOJE – PAŽINTIS SU PARALIMPINIU SPORTU IR JO ŽVAIGŽDĖMIS

Kaune, Santakos parke miesto gyventojus ir svečius birželio 18 d. išjudino „Olimpinės dienos“ renginiai. Aktyviai dieną praleisti nusprendę renginio dalyviai turi galimybę patys išbandyti virš šimto veiklų, tarp jų ir paralimpinio sporto rungtis. Susipažinti su paralimpiniu

judėjimu ir varžytis rungtyse renginio dalyviams padeda žinomi Lietuvos paraatletai – gimtadienį šventusi maratonininkė Aušra Garunkšnytė, sprinteris Danas Sodaitis, rutulio stūmikas Eugenijus Vaičaitis.

TURINYS

- 2 PARALIMPINIO JUDĖJIMO PERGALĖ**
- 3 MADEIROJE – MEDALIAI IR DEBIUTAS**
- 6 GABRIELĖ ČEPAVIČIŪTĖ: ĮVEIKTI SAVE**
- 12 NEPALAUŽIAMAS TRIATLONO KARYS NAMIE TAMPA ROMANTIKU**
- 18 LAIMĖS SUTEIKIA SKRIEJANTI STRĖLĖ**
- 22 LENGVAATLEČIŲ VASAROS REKORDAI**
- 24 PROGRAMĖLĖ PRADĖJO SAVO MISIJĄ**
- 26 PARALIMPIETIS TAVO MOKYKLOJE**
- 28 NAUJAS „PARATEAM LIETUVA“ ĮVAIZDIS – JAU GREITAI!**

LIETUVOS PARALIMPINIO KOMITETO ŽURNALAS

Leidžiamas nuo 2022 m.
Nr. 6 (2), 2022 m.

VIRŠELIS

triatlonininkas Ernestas Česonis
Dano Sodaičio nuotr.

REDAKTORIUS

Donatas Gribauskas

TEKSTŲ AUTORIAI

Birutė Pakėnaitė
Donatas Gribauskas

FOTOGRAFAI

Danas Sodaitis
Martynas Jurkšaitis
Donatas Gribauskas

DIZAINAS

Monika Besevičiūtė

KONTAKTAI

T. Vrublevskio g. 6-1,
LT-01143 Vilnius
El.paštas: info@paralympics.lt

INTERNETO SVETAINĖS

www.paralympics.lt
www.parateam.lt

SPAUSDINA

UAB „Petro ofsetas“

TIRAŽAS

500 egzempliorių
ISSN 2669-2805

ISSN 2669-2805



@ParateamLietuva



@parateam_lietuva





Mindaugas Bilius

LIETUVOS PARALIMPINIO JUDĖJIMO PERGALĖ

Mindaugas Bilius, Lietuvos paralimpinio komiteto prezidentas

Lygios paralimpiečių ir olimpiečių stipendijos. Lygios paralimpiečių premijos už pasiekimus Europos ir pasaulio čempionatuose, triskart didesnės nei iki šiol – už rezultatus paralimpinėse žaidynėse. Dar visai neseniai visa tai atrodė lyg miražas dykumoje, o nuo šių metų vidurio tai yra mūsų sportininkų realybė.

Aukšto meistriškumo sporto kontekste, lygios stipendijos yra rimta paspartis paraatletui jo kasdienybėje bei pasirengime svarbiausiems startams. Premijos yra ne tik asmeninis atlygis atletui už visą jo darbą, bet ir pasikeitęs paralimpinio sporto pergalį vertinimas mūsų valstybėje.

Visuomenės raidos kontekste, lygios stipendijos yra milžiniška motyvacija negalią turinčiam sportininkui, kuris pagaliau pasijus ne prastesnis nei jo kolega, neturintis regėjimo ar judėjimo apribojimų.

Tikiu, kad profesionali paraatleto karjera sudomins dar

daugiau jaunų žmonių, kurie aktyviau įsitrauks į sportą ir nuspręs siekti paralimpinių aukštumų, nes matys, jog čia yra sąlygos save realizuoti.

Mes, paralimpinio judėjimo atstovai, ne retai vadinami visų žmonių su negalia vėliavnešiais. Džiaugiuosi, jog pasiekėme proveržių, kurie, neabejoju, pasitarnaus ieškant lygybės ir kitose visuomenės gyvenimo srityse, padės užtikrinti negalią turinčio žmogaus orumą, pagelbės atveriant naujas galimybes.

Pasiekėme rimtą pergalę, dėl kurios mes dirbome nuo 2017 m., kai buvau išrinktas Lietuvos paralimpinio komiteto vadovu. Už darbą šiame kelyje dėkoju paralimpinio komiteto komandai, už tiesos įrodinėjimą pergalėmis dėkoju sportininkams, už tikėjimą dėkoju rėmėjams. Ačiū visiems palaikiusiems.

Sveikinu paralimpinę bendruomenę su didele ir svarbia visų mūsų pergale!

MADEIROJE – DEBIUTAS IR MEDALIAI

Lietuvos plaukimo rinktinė iš pasaulio žmonių su negalia plaukimo čempionato Portugalijoje grįžo su dviem medaliais. Juos iškovojo Edgaras Matakas. Kitai mūsų rinktinės narei Gabrielei Čepavičiūtei šios planetos pirmenybės buvo debiutinės – apšilimas prieš ateities pergalės.

E. Matakas ir G. Čepavičiūtė į Madeirą sugrįžo po metų pertraukos. 2021-ųjų gegužę šioje Portugalijos saloje E. Matakas triskart tapo Europos čempionu, o G. Čepavičiūtė debiutavo žemyno pirmenybėse.

2022-ųjų pasaulio čempionatas Lietuvos rinktinei irgi

nepagailejo sėkmės šypsnių. Jau pirmąją varžybų dieną E. Matakas nuskynė sidabrą, plaukdamas 50 metrų laisvu stiliumi, o G. Čepavičiūtė pateko į finalą ir užėmė aukštą septintą vietą 100 metrų plaukimo nugara distancijoje.

Prisiminęs apdovanojimų skonį, Ramūno Leono



Edgaras Matakas – pasaulio vicečempionas

treniruojamas E. Matakas dar vieną medalį į savo kraitį įsidėjo ir antrame starte, plaukdamas 100 metrų krūtine. Nors ši rungtis jam – ne prioritetinga.

„Galima sakyti, kad tai tik antras mano startas plaukiant krūtine šiais metais. Esu net kiek pats nustebęs, nesitikėjau, kad pavyks atplaukti greičiau nei mano asmeninis rezultatas. Svarbu, kad treneris džiaugiasi, tai viskas liuks“, – po finišo Funšalio baseine sakė E. Matakas. Antroje savo rungtyje – 400 metrų laisvu stiliumi – startavusiai G. Čepavičiūtei neteko pakartoti pirmos dienos sėkmės – pasirodymas baigtas atrankoje. Tačiau

Rasos Mažutaitienės auklėtinė nesikrimto. Šis sezonas 16-metei sudėtingas, nes rudenį teko ištvirti stuburo operaciją.

„Padariau, ką galėjau. Kitą sezoną treniruosisi žymiai sunkiau. Bus geresnės sąlygos, nebus operacijų, tai galėsiu labiau susikonscentruoti į treniruotes ir pasiekti dar geresnių rezultatų“, – sakė G. Čepavičiūtė.

Tokijo paralimpinių žaidynių prizininkas E. Matakas iš Madeiros vėl galėjo grįžti su trimis medaliais. Bet paskutinę dieną plaukiko kortas sumaišė išvakarėse treniruotėje patirta peties trauma, dėl kurios turėjo



Gabrielė Čepavičiūtė – pasaulio čempionato debutantė



Lietuvos plaukimo rinktinė Madeiroje

atsisakyti starto 100 metrų laisvu stiliumi rungtyje.

Plaukikas atskleidė, kad šiemet jo kovą dėl apdovanojimų Madeiroje lydėjo daugybė nesklandumų, kurie neleido pademonstruoti plaukimo takelyje dar didesnių greičių.

„Šis pasaulio čempionatas man kaip užkeiktas. Tiek problemų man dar jokiose varžybose nebuvo. Jau pirmomis dienomis peršalau ir 100 metrų krūtine plaukiau plyšančia galva. Vakar, paskutinės rungties išvakarėse dar apsinuodijau maistu. O dar ta trauma...

Apmaudu, kai taip susiklosto, kad turi kovoti ne tik su varžovais, bet ir su aplinkybėmis. Manau, turint jas visas galvoje, rezultatas pasaulio čempionate labai geras“, – pasakojo E. Matakas.

EDGARAS MATAKAS

50 M LAISVU STILIUMI – 26.19 SEK. (2 VIETA)

100 M KRŪTINE – 1:15.97 MIN. (3 VIETA)

GABRIELĖ ČEPAVIČIŪTĖ

100 M NUGARA – 1:38,43 MIN. (7 VIETA)

400 M LAISVU STILIUMI – 7:12.96 MIN. (10 VIETA)



Gabrielė Čepavičiūtė – pasaulio čempionato debutantė



ĮVEIKTI SAVE

Gabrielei Čepavičiūtei tik šešiolika, o jos būtinų perskaityti knygų sąrašas – Fiodoro Dostojevskio „Broliai Karamazovai“. Kūrinys reikalauja dėmesio ir įveikiamas toli gražu ne kiekvienam, tačiau Gabrielė niekada nieiškojo lengvų kelių. Ir baseine ji sunkiai dirba, kad pasiektų savo svajonių. Praėjusį sezoną 16-metė plaukikė stipriais grybšniais vandenyje įveikė per 1000 kilometrų – tiek, kiek įveikia ir elitiniai sportininkai: „Man patinka po treniruočių jaustis pavargusiai, nes žinau, kad tik sunkiai dirbdama pasieksiu savo tikslų. O pagrindinis mano tikslas – paralimpinės žaidynės.“

Kai prieš penkerius ar šešerius metus kukli, bet stiprios valios Gabrielė tapo trenerės Rasos Mažutaitienės auklėtine, mokytis teko abiem.

Kauno plaukimo mokyklos trenerė jau buvoparengusi ne vieną Lietuvos rekordininką, o baseine, neskaičiuodama darbo valandų, praleido kelis dešimtmečius. R. Mažutaitienė ne iš nuogirdų žinojo, kad rezultatų plaukime galima pasiekti tik ilgai ir sunkiai dirbant iki išsekimo, kai po treniruočių norisi tik viena: pailsėti.

Gabrielė vandenyje jau turškėsi nuo kūdikystės, kai guvią, linksmą ir vietoje nestygstančią, bet įgimtą negalią turinčią dukterį Erika Čepavičienė nunešė į „varlinuką“. Paskui nuvedė ir į baseiną, o treneris Romualdas Bičkauskas, R. Mažutaitienės tėtis, išmokė Gabrielę plaukti techniškai.

Romualdas daug metų dirbo su turinčiais negalią, tačiau G. Čepavičiūtė jam pasirodė išskirtinė: užsispyrusi ir labai darbšti. Tad tapti šios jaunos plaukikės trenere paprašė savo dukters.

R. Mažutaitienė nebuvo dirbusi su turinčiais negalią. Gabrielė, pasiryžusi siekti rezultatų, net nenutuokė, kas jos laukia.

„Aš noriu plaukti ir varžytis“, – sakydavo Gabrielė. „Ar tikrai tau to reikia?“ – klausdavo trenerė, matydama, kaip jos auklėtinė net dūsta iš jaudulio, kai po starto signalo išoka į vandenį.

Bet G. Čepavičiūtė išmoko susidoroti su jauduliu, o daug treniruodamasi tapo greitesnė. Praėjusį sezoną ji jau įvykdė paralimpinį normatyvą, bet į dėl pandemijos nukeltas 2020 m. Tokijo žaidynes neišvyko dėl kvotų šalims ribojimų. Tačiau Gabrielė dar atkakliau kibo į darbą, kad tai, kas ne taip seniai atrodė neįmanoma, vis dėlto taptų įmanoma.

Į baseiną – su kitais jo klientais

„Tai – neįmanoma“, – ištarė trenerė R. Mažutaitienė, kai naujoji jos auklėtinė G. Čepavičiūtė prieš kelerius metus pasakė stipriausios savo rungties – 100 metrų nugara



Gabrielė Čepavičiūtė

– paralimpinį normatyvą: 1 min. 34,75 sek. Baseine kojų nevaldanti ir S6 klasėje plaukianti Kauno jėzuitų gimnazijos auklėtinė diena po dienos sunkiai treniravosi, bet iki normatyvo tada atrodė taip toli, kaip iki kosmoso. „Kai labai nori, tai – įmanoma“, – 2021 m. balandį Italijoje per pasaulio serijos varžybas 100 metrų nugara finišą pasiekusi po 1 min. 34,49 sek. pagalvojo Gabrielė.

O vos po mėnesio Portugalijoje, Europos žmonių su negalia plaukimo čempionate, į finišą G. Čepavičiūtė nusiyrė rekordiška greitai – per 1 min. 32,35 sek. Gabrielė žiūrėjo į tuos skaičius ir negalėjo patikėti: „Daugiau kaip dviem sekundėm pagerinau paralimpinį A normatyvą! Nerealu.“

Tie skaičiai protokole buvo dar vienas įrodymas, kad valinga kaunietė eina teisingu keliu. Tame kelyje duobių ir erškėčių buvo daugiau nei lygaus asfalto.

„Gabrielė – pirmoji ir vienintelė negalią turinti plaukikė, su kuria dirbu. Neįgalieji plaukimą paprastai lanko dėl sveikatinimosi, bet plaukyti, ne plaukti, trenerio nereikia. O Gabrielei reikėjo sporto. Tačiau sportas yra labai sunkus darbas. Gerų emocijų ten nedaug. Norint tobulėti, reikia perlpti per save: net tik daug dirbti, bet ir laikytis disciplinos.

Tai – sunkus darbas ir tėvams, nes diena po dienos reikia vežti į treniruotes, paskui – į varžybas, dalyvavimo kuriose iš pradžių niekas nefinansuoja, nes privalai pasiekti rezultatų. Dabar Gabrielė jau gauna stipendiją, o iš pradžių jos tėvai turėjo ieškoti pinigų treniruotėms ir varžyboms. Sportas yra prabangos dalykas“, – neslėpė 52 metų R. Mažutaitienė.

Pradžią buvo ištis sunki. Erika ir Edgaras Čepavičiai nupirkdavo dukteriai abonementą ir Gabrielė treniravosi plaukdama su kitais „Girstučio“ baseino lankytojais. Kas nors maldavosi plaukimo taku pirmyn atgal, kas nors, kaip dažnai pasitaiko, plaukydavo iškėlęs galvą, o negalią turinti mergaitė tame kliūčių ruože mokėsi plaukimo technikos ir įveikdavo atstumus greičiui.

„Prisipažinsiu, pradžioje skeptiškai į visa tai žiūrėjau, nes sportuojant džiaugsmo yra mažai“, – neslėpė nuo 1990 m. plaukimo trenere dirbanti R. Mažutaitienė.

Gabrielė iš pradžių nemastė apie rezultatus, bet trenerė vis neatlyžo, klausinėdama, ar mergaitė nori tik šiaip plaukti, ar ko nors pasiekti plaukdama.

„Tada užsibrėžiau tikslą tapti sportininke, nes plaukti man labai patiko. O kai pasiekiau pirmųjų rezultatų, motyvacija tik dar padidėjo. Žinojau, kad kuo daugiau dirbsiu, tuo daugiau grąžos sulauksiu“, – šypsojosi G. Čepavičiūtė.

Dukterį jau bando paleisti

Į baseiną Gabrielę, tada dar visai mažytę, atnešė mama Erika. Čepavičių šeimoje jau augo 16-metė Agnė ir trejų Kostas, kai 2006 m. balandį gimė pagrandukė.

Medikai dar pogimdyvinėje palatoje tėvams pasakė, kad su jaunele teks daug dirbti, nes ji turi įgimtą fizinę negalią.

Kaip sako Gabrielė, ji turi visko tiek daug, kad net sunku išvardyti, bet iš esmės jos viršutiniai kojų raumenys mažiau išsivystę, tad jai sunku vaikščioti. Plaukdama G. Čepavičiūtė iriasi tik rankomis, į baseiną važiuoja vežimėliu, bet vaikščioti, nors ir lėčiau, vis dėlto gali. Tik kasmet turi įsigyti vis naujus specialius įtvarus, kurie tikty jos vis dar augančiam organizmui.

Tų įtvarų pora kainuoja per 4 tūkst. eurų, o valstybė kompensuoja tik maždaug ketvirtadalį, tad Gabrielės tėvai įkūrė labdaros ir paramos fondą „Kartu drąsų“, kad galėtų aprūpinti dukterį reikiama įranga.

Mama Erika nuo pat kūdikystės Gabrielę vežiojo į baseiną plaukti, nes įgimtą negalią turinčiai dukteriai buvo būtina sportuoti

Prieš susilaukdama pagrandukės E. Čepavičienė 15 m. dirbo turizmo srityje, dėl profesionalumo pelnė ne vieną tarptautinį diplomą, tačiau paskui nedvejodama atsidėjo tik šeimai. „Šeima buvo mano investicija“, – sakė 53 metų moteris.

Paauglė Agnė tada jau buvo pakankamai savarankiška, tačiau vidurinėliui Kostui ir jaunelei Gabrielei labai reikėjo mamos. Ypač – mažiausiajai, kurios fizinių krūvių, dėl įgimos negalios, buvo būtina nuolat rūpintis.

Erika diena po dienos, metai po metų vežiojo dukterį plaukti. Laukdavo po treniruotės, padėdavo nusiprausti ir apsirengti. Vežioja ir dabar, nes kasdien 6 ryto Gabrielė jau šoka į vandenį, tad abi keliasi auštant ir skuba į baseiną.

E. Čepavičienė buvo ta, kuri nuolat lydėjo dukterį ir į varžybas – drauge keliavo ir po Lietuvą, ir į užsienį. Kad padėtų ir palaikytų.

„Tik dabar jau vis dažniau išgirstu, kad „mama, aš pati, – šypsojosi E. Čepavičienė. – Tad pamažu ją paleidžiu, nes Gabrielė – labai savarankiška ir manęs jai nebereikia.“

„Paleidusi“ jaunutę dukterį, Erika grįžo į darbus, o vis dar

Trenerė R. Mažutaitienė iš pradžių abejojo, ar G. Čepavičiūtė gali būti sportininkė, nes auklėtinė per varžybas iš jaudulio net dusdavo



Rasa Mažutaitienė

nuolatinės kelionės su dukterimi į rytines treniruotes jos visai nevargina, nes veikli moteris jose greitai rado naudos.

„Dabar ir aš rytais šoku į baseiną – kol Gabrielė treniruojasi, irgi paplaukiuju. Puiki mankšta prieš darbus“, – šypsojosi E. Čepavičienė.

Vaikai užaugo, o Erika su vyru Edgaru vėl visa širdimi atsidėjo motociklams. Kaip Gabrielei plaukimas, taip motociklai jos tėvams yra didžiausias džiaugsmas.

Ne kliūtis, o dar vienas iššūkis

Gabrielė baseine juda vežimėliu, nes taip greičiau ir paprasčiau. Visur kitur jos pagrindinė transporto priemonė dažniausiai būna pasiprtukas. Net mokykloje nuo klasės iki klasės juo važiuoja, nes mergaitei silpnesnėmis kojomis judant reikia atramos.

Praėjusį spalį G. Čepavičiūtei atlikta stuburo tiesinimo operacija, mat dėl skoliozės šis buvo iškrypęs.

„Po tos operacijos, net keista, iš naujo turėjau pratintis prie plaukimo. Visą gyvenimą plaukus vienokių stuburu, jį ištiesinus plaukimas tapo kitoks, tad turėjau išmokti judinti naują savo kūną, priprasti, kad galėčiau grįžti prie normalaus krūvio“, – pasakojo plaukikė.

Gabrielė niekada nebuvo suabejojusi, kad plaukimas – jos ateitis ir dabar siekia svajonės patekti į Paryžiaus paralimpines žaidynes

Tas „tobulėsiu toliau“ reiškia viena: Gabrielės tikslą patekti į žaidynes. 2021 m. parolimpiniame Tokijuje jai neteko startuoti net su normatyvu, nes Lietuva turėjo vos vieną kvotą plaukikams. Ji teko Edgarui Matakui, kuris Tokijuje iškovojo paralimpinę bronzą.

Tačiau Gabrielė į visa tai žiūri paprastai: „Esu dar paauglė, tad, manau, turiu daug laiko ir, žinoma, galimybių patekti jau į 2024 m. Paryžiaus žaidynes. Taip, man buvo pikta, kad nepatekau į Tokijo žaidynes, bet, kita vertus, logiška. Juodo darbo nebijau, tad nepatekimą į Tokiją vertinu kaip iššūkį dar labiau treniruotis ir dar greičiau plaukti, kad paralimpinėse rezultatas būtų geresnis nei dabar.“

Kitiems rodo kaip pavyzdį

To gero rezultato, buvo laikas, per varžybas, atrodė, neįmanoma pasiekti vien dėl to, kad prieš startą užlipusi ant bokštelio G. Čepavičiūtė net sustingdavo. Ją pildavo šaltas prakaitas, o burna gaudydavo orą, nes dėl jaudulio jausdavosi lyg dusdama.

Auklėtinę apimdavo tokie panikos priepuoliai, kad R. Mažutaitienė abejojo, ar Gabrielei verta toliau dalyvauti varžybose. Tačiau Gabrielė labai norėjo sportuoti. Ji atvėrė sporto psichologo-konsultanto Šarūno Klizo kabineto duris ir papasakojo savo bėdą. Jie daug kalbėjosi ir daug dirbo – taikė įvairius pratimus, kurie laikui bėgant davė rezultatų.

„Išmokau vertinti save teisingai, išmokau įveikti nerimą, išmokau pratimų koncentracijai, kad susidoročiau su jauduliu, pradėjau kelti sau sveikus tikslus – ne per mažus ir ne per didelius. Kai supratau, ką darau, pasitikėjimas savimi tik didėjo“, – pasakojo G. Čepavičiūtė.

O trenerė, stebėdama, kaip jos akyse keičiasi auklėtinė, šypsojosi ir kitiems baksnojo pirštu į Gabrielę, nes ji buvo tas gyvas pavyzdys, kai užsispyrimas ir alinantis darbas atperka net tai, ko pašykštėjo gamta.

„Pažiūriu į Gabrielės klasės plaukikes finale, visos turi tą pačią negalios klasifikaciją, bet negali net lyginti: atletiškos, ilgomis rankomis ir ilgu liemeniu.

O Gabrielės ir liemuo trumpesnis, ir rankos. Jos sunkios. Kūnas turi būti tinkamas plaukimui, plūdus. O Gabrielei trūksta plūdumo. Bet viską padaro darbas“, – patikino R. Mažutaitienė.

Kai praėjusį sezoną G. Čepavičiūtė baseine įveikė per



Erika Čepavičienė



Gabrielė Čepavičiūtė su mama Erika Čepavičiene

1000 km, aiktelėjo net trenerė. Ta mergaitė sunkiomis rankomis ir plaukimui nesutvertu kūnu neinkštė, neprašė daugiau poilsio, bet visyrėsi ir yrėsi chloruotame vandenyje, kilometras po kilometro artėdama net prie pasaulio plaukimo žvaigždžių treniruočių kilometražo.

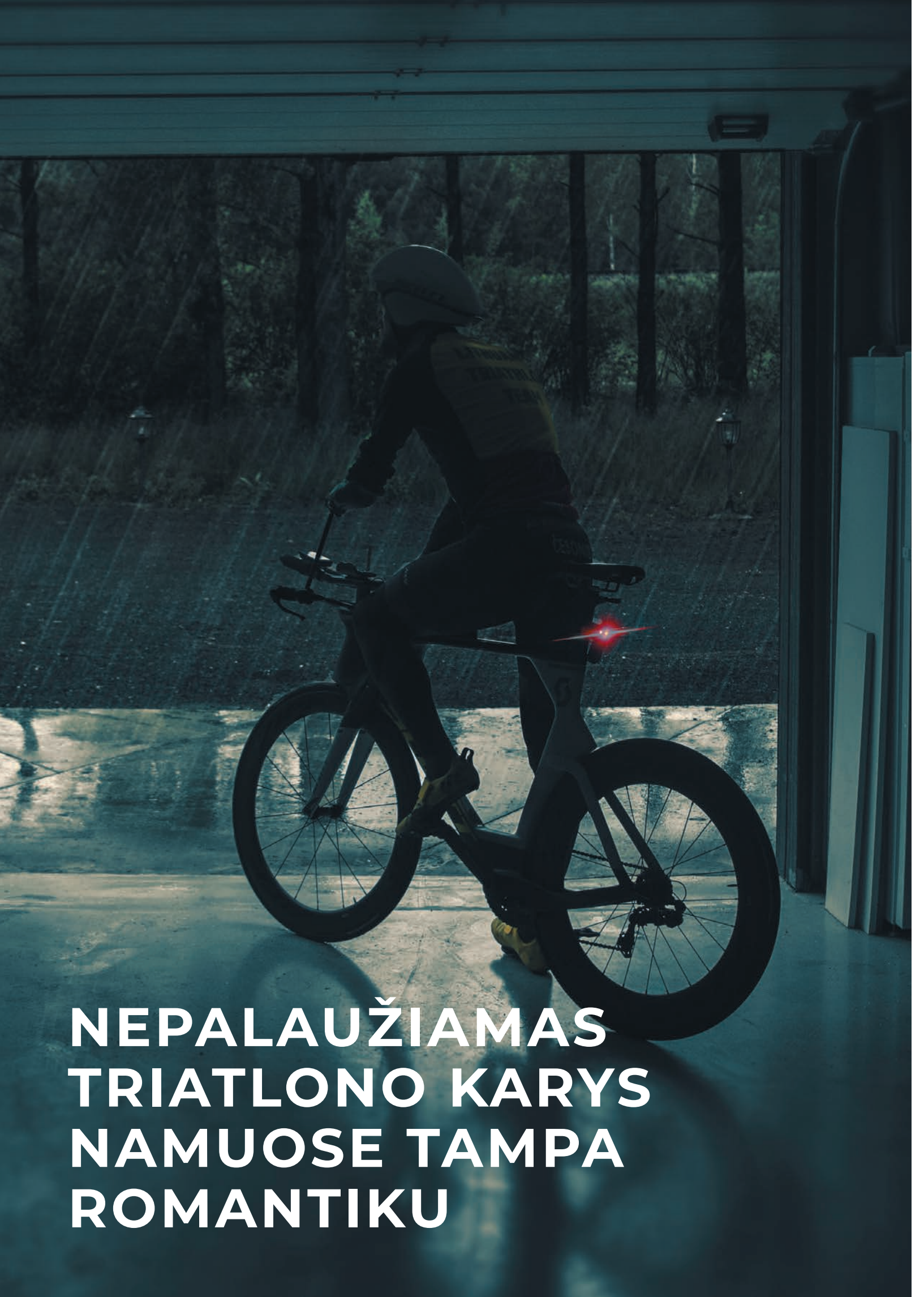
„Bet mes turėjome sąlygas: per karantiną niekas neveikė, jokių pagundų, sėdėjome užsidarę burbule Klaipėdoje, treniravomės po dukart per dieną. Miegas, treniruotė, valgis, mokslai, miegas, vėl treniruotė – kaip profesionalai. Va, ir rezultatai“, – šypsojosi R. Mažutaitienė.

Tai buvo fiziškai bene sunkiausias laikotarpis Gabrielės gyvenime, bet ji jautėsi nepaprastai laiminga. Nes jai

patinka dirbti. Patinka, kai išlipusi iš baseino jaučia, kad kūnas net virpa iš nuovargio, mat tada, tiksliai žino, dirbo nesimuliuodama ir tas darbas ateityje duos gražos rezultatais per varžybas.

Ji niekada nebuvo suabejojusi, kad pasirinko tinkamai, nes baseine išmoko ne tik greičiau irtis pirmyn: „Plaukdama gavau daug kitokių pamokų: tapau savarankiškesnė, pradėjau rūpintis tinkama mityba, laikytis darbo ir poilsio režimo, išmokau planuoti laiką. Plaukimas yra individualus sportas, tad plaukdama supratau, kad man patinka būti vienai ir tame nėra nieko bloga.“





**NEPALAUŽIAMAS
TRIATLONO KARYS
NAMUOSE TAMPA
ROMANTIKU**

Ernestas Česonis per gyvenimą žengia lengvu žingsniu. Vaikystėje išmokęs kumščiais ginti save nuo užgauliojimų, dabar triatlonininkas dažniau kovoja su pačiu savimi, nes kone kasdien turi išsklaidyti gniuždančias abejones, ar tikrai verta toliau kankintis. Tačiau triatlone nėra silpnavalių, tad jau penkerius metus diena po dienos, savaitė po savaitės, mėnuo po mėnesio E. Česonis sportuoti eina lyg į darbą: bėga, mina dviratį, plaukia. Bet į visa tai, ką daro, žvelgia su lengva ironija. O už jo nugaros – didžiausia palaikytoja žmona Jelena.

Nuo vaikystės daugiau kaip dešimtmetį jis žaidė futbolą ir buvo neblogas kairiakojis puolėjas, nors turi tik vieną sveiką ranką – dešinę. Paskui Ernestas daugiausia bėgiojo sprintą ir šokinėjo į tolį. Kartais dar dalyvaudavo ir neįgaliųjų plaukimo varžybose. Bet pirmąsyk įšokęs į baseiną kaip būsimasis triatlonininkas suprato: plaukti jis visai nemoka.

„Dabar per vieną treniruotę galiu nuplaukti ir tris, ir net visus šešis kilometrus, o pradžioje, kai treneris paprašė įveikti vos 50 metrų, po pusės distancijos pasakiau, kad man reikia pailsėti“, – juokėsi E. Česonis.

Tačiau maištingas būdas ir geležinė valia skatino jį nepasiduoti. Juolab kad tada, prieš penkerius metus, paakintas bičiulio ir, kaip juokauja, asmeninio kirpėjo Raimondo, norėjo tik rasti savo galimybių ribas. Tas ribas Ernestas jau nustatinėja kone 2000 prakaito įsigėrusių dienų: monotoniškų ir vienodai sunkių.

„Nuolat būna ir sudėtingų psichologinių momentų, nes vis išlenda abejonių, kad gal nereikia taip sunkiai dirbti, kad gal galima ir kitaip sportuoti? Žmogus – tokia būtybė, kurios smegenys ras bent 99 pasiteisinimus ko nors nedaryti ir tik 1 priežastį, kad vis dėlto reikėtų tai daryti. Todėl triatlone turi labai dirbti ne tik sportuodamas, bet ir su savimi“, – įsitikinęs 39 metų E. Česonis.

O dirbti dėl savo svajonės ir tikslo nuvykti į 2024 metų Paryžiaus paralimpines žaidynes Ernestas turi kasdien ir sunkiai. Paralimpinis triatlonas – apie valandą ir daugiau be pertraukų trunkančios ištvermės varžybos: 750 plaukimo, 20 km dviračio minimo ir 5 km bėgimo. Tačiau yra ir gerokai ilgesnių trasų, kuriose atletai užtrunka net po pusę paros. Tad tam, kad pasirengtų tokioms varžyboms, užsispyręs vilnietis sunkiai treniruojasi.

„Sportas – ne tik mano kasdienybė, bet ir darbas tiesiogine prasme. Pradžioje dar bandžiau derinti tikrą darbą ir triatloną, tačiau, jei nori būti geras triatlonininkas, tai neįmanoma fiziškai“, – patikino E. Česonis.

Gėlių dovanoja kas mėnesį

Triatlonininko parama sunkiais ir džiugiais momentais – finansinių rėmėjų ir sirgalių armija, kurios generolė yra Ernesto žmona 41 metų Jelena. Ji ne tik, matyt, labiau nei pats E. Česonis išgyvena dėl vyro rezultatų triatlono

trasoje, bet ir rūpinasi jo kelionėmis: lėktuvo bilietais, viešbučiais.

Prieš varžybas ir per jas rūpestinga žmona apkalšo vyrą – į ilgą trasą sudeda maistui skirtą gelio tūbeles ir batonėlius, įsitikina, kad vandens gertuvės pilnos, padeda apsivilkti hidrokostiumą, nes atletui viena sveika ranka pačiam sunku tai padaryti.

„Vyrui apskritai linkę daug ką pamiršti, tad tenka sužiūrėti, kad viskas būtų vietoje, ypač – prieš varžybas, nes prieš jas jie visi jaučia stresą“, – sakė Jelena.

Nors Jelena jau 16 metų sėdi neįgaliojo vežimėlyje, jos rankose – ne tik įvairūs Ernesto varžybų ir kelionių reikalai, bet ir visi keturi namų kampai bei šeimos verslo gijos.

Jelena ir Ernestas susipažino prieš 14 metų neįgaliųjų reabilitacijos centre, kur jis lankė vairavimo, o ji – internetinio puslapio kūrimo kursus. Simpatija netrukus išaugo į draugystę, o prieš 12 metų balandžio 17 dieną du negalią turintys jauni žmonės sukūrė šeimą.

Daugiau kaip dešimtmetį kiekvieno mėnesio 17 dieną Jelena nuo Ernesto gauna gėlių. Per tuos santuokos metus – jau kone pusantro šimto puokščių.

Kad ir koks užimtas ar pavargęs per treniruočių stovyklas ir varžybas užsienyje E. Česonis būtų, net išvykęs nepamiršta abiem su žmona svarbios 17 dienos ir atsiunčia Jelenai gėlių.

„Romantikas“, – šypsojosi Jelena, geležinės valios vyrą vėjo nugairintu ir saulės nuskrudintu veidu vadinanti Ernestuku.

Namuose – keturi augintiniai

E. Česonis jau gimė turėdamas tik dalį kairiosios rankos. Kodėl taip nutiko, tada medikai būsimojo triatlonininko tėvams atsakyti negalėjo, o ir vėliau niekas nesiaiškino.

„Man, matyt, buvo lengviau nei žmonai, nes negalią turiu nuo gimimo, tad augdamas net nesusimąščiau, kad galėtų būti kitaip“, – patikino E. Česonis.

Jelena į neįgaliojo vežimėlį visam gyvenimui sėdo

Ernestas Česonis: „Viskas įmanoma, kad reikia judėti – nebūtinai taip beprotiškai kaip aš, bet vis dėlto judėti. Nes judėjimas yra jėga ir laisvė.“



Ernestas Česonis su sutuoktine Jelena Česoniene

Jelena Česonienė: „Vyrui apskritai linkę daug ką pamiršti, tad tenka sužiūrėti, kad viskas būtų vietoje, ypač – prieš varžybas, nes prieš jas jie visi jaučia stresą.“

sulaukusi 25-erių. Jauna moteris su draugu Norvegijoje buvo dažytojai. Kartą po darbo abu motociklu važiavo namo, bet posūkyje vyras nesuvaldė transporto priemonės ir ši vertėsi. Jelenos draugas žuvo iškart, o stuburo ir kojos lūžius patyrusi moteris paniro į komą.

Po trijų savaičių gydymo Norvegijoje, iš komos Jelena pabudo jau Lietuvoje, nors dar kelias savaites gulėjo reanimacijoje, o gydytojai labai abejojo, ar jai iš viso pavyks išsikapstyti.

Tačiau moteris labai norėjo gyventi, nors, pagaliau pakilusi iš ligoninės lovos, dar ilgai turėjo gydytis sielos žaizdas. Vis dėlto galiausiai susitaikė su tragiška lemtimi, o pažintis su Ernestu vėl nudažė jos gyvenimą šviesiomis spalvomis.

Tiesa, namuose Vilniuje Jelena dažnai šeimininkauja viena, nes Ernestas vis keliauja po pasaulį – į varžybas ar treniruočių stovyklas. „Nieko tokio, kartais sveika vienam nuo kito pailsėti, nes susitikimai tada būna smagesni. Be to, į stovyklas vis nuvykstu aplankyti Ernesto, kad

pažiūrėčiau ar sveikas gyvas, ar pavalgęs, ar nieko netrūksta“, – juokėsi Jelena.

Jų namuose, net jei vyras išvykęs, vis tiek niekada nebūna liūdna, nes juose karaliauja ir du šunys – Anglijos bulterjerai Dafnė ir Garis, bei katinai Šmikis ir Pako.

„Jeleną vis vadinu motina Terese, nes ji negali praeiti pro benamį gyvūną – visais pasirūpina, pažiūri, ar turi antkaklį, kelia jų nuotraukas į grupes, tikėdamasi rasti šeimnininką. Ne kartą lakstėme žiemą per šaltį po rajoną, ieškodami, kur staiga pasislėpė benamis gyvūnas. Mūsų Pako kadaise irgi buvo benamis. Jelena, jei galėtų, priglaustų ir pasirūpintų visais benamiais“, – pasakojo Ernestas.

Buvo priverstas mesti darbą

Rūpestingoji žmona save vadina pilkuoju kardinolu, kuris, nors ne taip matomas kaip profesionaliai sportuojantis E. Česonis, vis tiek turi didelės reikšmės triatlonininko karjerai.

„O pati aš sportuoju tik rankomis sukdama savo vežimėlio ratus ar tvarkydamasi namuose, – kvatojo moteris. – Todėl

Ernestas Česonis: „Psichologiškai atsisakyti protezo irgi buvo nelengva, bet supratau, kad esu suaugęs žmogus ir tik man spręsti, kaip noriu gyventi.“

labai žaviuosi sportininkais, kurie kasdien turi įveikti save ir prisiversti juodai dirbti.“

Jelena niekada neatkalbinėjo Ernesto nuo triatlono, nors kai jiedu susipažino vyro dienotvarkė dar buvo kitokia. Negalią turinti moteris mėgsta gurmaniškus patiekalus ir vis svajojo lietuviams pasiūlyti geriausius šalies ūkininkų produktus. Tad galiausiai Česoniai įkūrė sūrinę „Surlė“, kurioje dienų dienas sukasi Jelena, o Ernestas žmonai į pagalbą atskuba tik kartą per savaitę.

„Kitaip neišeina, nes nuolat treniruojuosi“, – kaltai šypsojosi triatlonininkas.

Prieš penkerius metus E. Česonis ir pats dar turėjo darbą. Jis dirbo vairuotoju Lietuvos žmonių su negalia sąjungoje – keliaudavo ne tik po tėvynę, bet ir po kitas Baltijos šalis. Tada Ernestas dar treniravosi lengvosios atletikos rungtis, o vakarais žaisdavo futbolą.

Pradėjęs rengtis triatlono varžyboms, E. Česonis kurį laiką dar bandė šias treniruotes derinti su darbu: per pietų pertrauką ar laisvesniu nuo darbo metu mindavo dviratį, o dieną baigdavo stadione gainiodamas futbolo kamuolį. Tačiau galiausiai suprato: jei nori rimtai treniruotis ir siekti rezultatų, dirbti visą darbo dieną jis negalės.

„Sunkiausia buvo prašyti pagalbos ir paskelbti viešai, kad ieškau rėmėjų. Bet kartais reikia perlipti per save. Nemalonu, bet darai“, – sakė triatlonininkas.

Finansiniai rėmėjai jam padėjo išgyventi visus šiuos metus. „Be jų tikrai nebūčiau galėjęs tiek sportuoti“, – teigė E. Česonis.

Jo darbo diena dabar beveik tokia pat kaip ir daugelio darbą turinčių žmonių, kurie pradeda ankstų rytą ir baigia jau vakare. Tik Ernestas visą šį laiką treniruojasi: „Atsikeliu, papusryčiauju, važiuoju plaukti, grįžtu, pusvalandį nusnūstu, išgeriu kavos, minu dviratį, bėgu ir darau tempimo pratimus. Žiūriu – jau vakaras ir miegoti. Jei dar dirbčiau, ilgai netempčiau.“

Skirtingai nei dauguma žmonių, kurių darbo savaitė trunka nuo pirmadienio iki penktadienio, E. Česonis treniruojasi ir šeštadieniais. Laisvesnis – tik sekmadienis. Jo dienotvarkė – griežta ir be improvizacijų.

Vakarėliams su draugais ir pasilinksminimams mieste jis visai neturi laiko, o net nuvykęs į svečius dažnai išeina pirmas, nes kitą rytą vėl laukia treniruotė.

„Bet mes įpratę taip gyventi. Žmona irgi nemėgsta didelių linksmybių, tad mums tai nekelia rūpesčių“, – patikino Ernestas. „O ir vienas kitam randame pakankamai laiko, – antrino Jelena. – Juk mūsų vakarai dažniausiai laisvi. Ernestukas taip planuojasi treniruotes,

kad vakarais nebereikėtų dirbti.“

Mokėjo save apginti nuo įžeidimų

Paniręs į triatlono sūkurį, E. Česonis priėmė dar vieną svarbų sprendimą: atsisakė rankos protezo. Tas protezas, nors šiuolaikiškas ir pakankamai lengvas, sportuojant jam vis keldavo nepatogumų, nes trindavo prakaituotą ranką, ši trindavo.

„Psichologiškai atsisakyti protezo irgi buvo nelengva, bet supratau, kad esu suaugęs žmogus ir tik man spręsti, kaip noriu gyventi“, – teigė triatlonininkas. Per varžybas dėl taisyklių protezu jis ir taip negali naudotis, o ir gyvenime be sporto tas protezas dažniau trukdo nei padeda.

Nuo vaikystės Ernestas turėjo daug ir įvairių protezų. Pradedant odiniu dirželiu tvirtinamais mediniais, kuriuos nešiojo vaikystėje, baigiant lengvais plastikiniais. Jei galėtų atsukti laiką atgal, E. Česonis tuos protezus būtų kolekcionavęs, kad ir pats prisimintų, ir kitiems parodytų, kaip metai po metų jie tobulėjo: „Lyg nuo beždžionės iki žmogaus.“

Dabar tų protezų – didžiulis pasirinkimas. Vieni turi vienokių savybių, kiti – kitokių. Vienų plaštakos patvaresnės, bet išpurvintos sunkiai atsiplauna. Kitų plaštakos ne tokios patvarios, bet plaunamos lengvai. Galima pasirinkti net norimą protezo spalvą ir nuo vaikystės maištaujantis Ernestas svarstė rinktis juodą, kad būtų išskirtinis.

Kadaise, pačiam vis dar juokinga, vaikas protezuota ranka šurpindavo apie jo negalią nė nenutuokiančius žmones, įkišdamas protezą tarp durų ir per jį trankydamas ar baseine paleisdamas protezą plaukti.

Ernestas augo nejausdamas gėdos dėl savo negalios ir nekankindavo savęs mintimis, kodėl yra kitoks nei dauguma bendraamžių. Vaikystėje, žinoma, pasitaikydavo užgauliojimų, nes vaikai moka būti žiaurūs, bet vaikas iš Šeškinės rajono Vilniuje mokėjo už save pakovoti ir nuo įžeidimų gindavosi kumščiais. Stipriau duodavo būtent plastikinės rankos kumščiu, kad niekam nekiltų klausimų, jog gali save apginti.

„Antrą kartą manęs jau neįžeidinėdavo“, – šypsojosi triatlonininkas.

Pasirinkimus ėmė diktuoti sportas

Negalia E. Česoniu niekada nebuvo trukdis sportuoti. Kaip ir daugumai bendraamžių, nuo mažų dienų geriausios jo pramogos buvo kiemo aikštėje: ledo ritulys žiemą, krepšinis ar futbolas vasarą.



Ernestas Česonis su sutuoktine Jelena Česoniene

Kai būdamas šešerių pirmąsyk nuėjo į dabar jau amžinatilsį buvusio futbolininko Stanislovo Ramelio treniruotes buvusiam Vilniaus „Žalgirio“ stadione, Ernestas jaudinosi, kad būtent dėl rankos jo nepriims. Tačiau vaiko negalia niekam neužkliuvo, o treniruočių draugai ne tik su E. Česonių kovojo kaip lygūs su lygiu, bet ir padėdavo jam, pavyzdžiui, užsirišti batus.

11 metų Ernestas lankė futbolą ir nuginkluodavo varžovus stipriu kairiosios kojos smūgiu. Tačiau paauglystėje ėmė vis dažniau praleidinėti treniruotes, nes labiau rūpėjo draugai ir pasilinksminimai mieste. Vis dėlto sportuoti įpratęs vilnietis jau nebegalėjo gyventi be sporto, tad atrado lengvąją atletiką.

Kojos neturintis draugas Ernestui užsiminė apie negalią turinčių sportininkų stovyklas Monciškėse prie Baltijos jūros ir netrukus sportiškas vaikas tapo Vilniaus neįgaliųjų sporto klubo „Vilnis“ nariu.

Jis bėgiojo 100 ir 200 metrų bei šokinėjo į tolį, o Lietuvos čempionatuose skynė ne tik pergales, bet ir šalies rekordus.

„Neturėjau rimtų varžovų, nors, atrodė, nieko ypatinga nedarau. Prieš varžybas kartais net parūkydavau, o, kai žiūriu anų laikų nuotraukas juokas ima: varžovai pradeda žemu startu, o aš, kažkodėl, aukštu. Net pats nežinau, kodėl taip būdavo“, – pasakojo E. Česonis.

Nei pergalių, nei rekordų Ernestas tada nesureikšmino. Atrodė, kad taip ir turi būti. Taip, apie nieką per daug negalvodamas, E. Česonis gal būtų ir toliau sportavęs, kol prieš keliolika metų bėgdamas įvykdė paralimpinį

normatyvą.

Tiesa, į žaidynes – jau net nepamena, kurios jos turėjo būti – jis neišvyko nei tada, nei vėliau, bet tas normatyvas Ernestui trinkelėjo per smegenis: „O ko pasiekčiau, jei sportuočiau rimtai?“

Nuo tos dienos jo gyvenimas pasikeitė. Jame neliko vietos blogiems įpročiams ir būtent sportas ėmė diktuoti Ernesto pasirinkimus, o ne priešingai.

„Sportas visą gyvenimą man reiškė judėjimą. Turėjau daug energijos, tad nuo vaikystės buvau aktyvus ir sportas galiausiai tapo neatsiejama mano gyvenimo dalimi. Net negaliu atsakyti, kuo būčiau tapęs, jei ne sportininku, nes niekada apie tai nesvarsčiau“, – prisipažino E. Česonis.

Stiklinė atrodo puspilnė

Bet laikrodis nenumaldomai skaičiuoja metus ir Ernestas vis dažniau susimąsto bei su žmona pasikalba apie tai, kad taip, kaip dabar, negalės amžinai savęs kankinti.

Kitąmet jam jau 40-imt. Tačiau – tai tik skaičiai pase. Kol kas, kaip įpratęs, E. Česonis kasdien bėga, plaukia ir mina dviratį ir sustoti neketina dar mažiausiai dvejus metus. Iki 2024 m. Paryžiaus paralimpinių žaidynių, į kurias nuvykti seniai svajoja.

„Labai norėjau jau į 2020 m. Tokijo žaidynes ir buvoskaudu, kai nepavyko. Diena po dienos ari kaip jautis, per metus turi mažiau kaip mėnesį atostogų ir, kai nepavyksta pasiekti tikslo, gali dingti noras toliau sportuoti. Bet tada labai svarbu, kiek palaikymo turi iš aplinkinių ir kiek

stiprus pats esi. Sunkių momentų, žinoma, vis pasitaiko, vis užklysta minčių, kad gal nereikia toliau taip sunkiai dirbti, kad gal galima lengviau? Todėl turi nuolat rasti motyvacijos judėti pirmyn“, – sakė triatlonininkas.

Per tuos sunkaus kasdienio darbo metus jis išmoko svarbiausią taisyklę: kad ir kaip sunku kartais būna, kada nors vis tiek bus lengviau.

„Po tamsaus periodo visada ateis šviesa. Nebus taip, kad tik varai, varai, varai ir nieko. Tikrai bus geriau. Taip, gali nepasisiekti ir nepakliūsiu į žaidynes, bet būsiu padaręs viską, kas nuo manęs priklauso, kad ten patekčiau. Tačiau yra dalykų, kurie nuo manęs nepriklauso – kiti sportininkai, aplinka, aukštesnės ir stipresnės jėgos. Bet geriau pabandyti nei ateityje mąstyti apie tai, kad gal vis dėlto vertėjo pabandyti, bet bus jau per vėlu. Tad visada

laikausi principo, kad geriau bandyti nei nieko nedaryti“, – teigė E. Česonis.

Juolab kad, įsitikinęs triatlonininkas, visada yra dvi medaliai pusės. Jo, kaip sportininko, gyvenime – taip pat. Viena – sunkus kasdienis monotoniškas darbas beveik be poilsio. Kita, labiau blizganti, – ta kova su savimi ieškant galimybių ribos ir vis ją kilstelint, nuolatinis tobulėjimas, kelionės, naujos pažintys, pasaulio pažinimas ir Lietuvos vardo garsinimas ten, kur niekas apie mažą šalį prie Baltijos jūros dažnai net nėra girdėjęs.

„Taipogi – ir žinios skleidimas, kad viskas įmanoma, kad reikia judėti – nebūtinai taip beprotiškai kaip aš, bet vis dėlto judėti. Nes judėjimas yra jėga ir laisvė“, – įsitikinęs E. Česonis.



Ernestas Česonis su sutuoktine Jelena Česoniene ir augintiniais

LAIMĖS SUTEIKIA SKRIEJANTI STRĖLĖ

Rolandas Baranauskas (51 m.) du dešimtmečius sapnuose žaisdavo futbolą mūvėdamas vilnonėmis kojinėmis. Kadaisė jis ištis gainiojo kamuolį, net atstovavo Lietuvos jaunių futbolo rinktinei, bet per vieną vakarą viskas pasikeitė: jaunas vyras atsibudo ligoninės lovoje Minske ir nuo tada jau niekada nevaikščiojo. Prireikė daug laiko, kol juodą neviltį pakeitė šviesios mintys, bet Rolandas atsitiesė, išgujo iš galvos ir gėdą dėl to, kad juda tik neįgaliojo vežimėliu, ir praeitį primenančius sapnus, bei vėl atsidėjo sportui. Tik dabar kovoti su varžovais jam padeda ne greitos kojos, o stiprios rankos, tvirtai laikančios skriemulinį lanką ir strėles.

Šaulius iš lanko vadina šiulaikininiais robinais hudais. Legendinis anglų baladžių herojus Robinas Hudas buvo ne tik vargšų gynėjas, bet ir taikliarankis šaulys, kurio strėlės visada pasiekdavo tikslą.

Kai prieš maždaug aštuonerius metus R. Baranauskas pirmąsyk paėmė į rankas lanką, jautėsi ištis panašiai kaip senovės medžiokliai, kurie strėlių pakirstus žvėris tempdavo namo, kad pamaitintų gausią šeimą.

„Tas jausmas, kai, nesvarbu, koks oras, – lietus, vėjas,

saulė, – paleidi strėlę, ištis nuostabus. Pasijunti tarsi nukeliavęs į praeitį“, – šyptelėjo R. Baranauskas. Po tokių treniruočių rankos net tirpdavo iš nuovargio.

Dabar skriemulinis R. Baranausko lankas dar sunkesnis, o ir templei įtempti reikia daugiau jėgų, bet juo paprasčiau prisitaikyti. Tad kone kasdien po tris valandas Rolandas taikosi į taikinį, tobulindamas judesius ir miklindamas akis.

Šią vasarą darbštus alytiškis net pateko į Europos sveikųjų



Rolandas Baranauskas

„Tas jausmas, kai, nesvarbu, koks oras, – lietus, vėjas, saulė, – paleidi strėlę, išties nuostabus. Pasijunti tarsi nukeliavęs į praeitį.“

čempionatą, o tai vežimėliu judančiam sportininkui – didžiulis laimėjimas. Tačiau R. Baranausko tikslas – paralimpinės žaidynės. Į 2021 metų paralimpinį Tokiją jis neskrido. Nors ir turėjo normatyvą, sudėtingoje atrankos sistemoje jo nepakako, kad patektų į žaidynes. Bet sparčiai tobulėjantis šaulys iš Alytaus atkakliai stumiasi į 2024-ųjų Paryžiaus paralimpines žaidynes.

„Dalyvauti jose – didžiausia mano svajonė“, – prisipažino R. Baranauskas.

Atsakymų taip ir nerado

Tačiau buvo laikas, kai svajonių jis neturėjo. Gulėdamas ligoninės lovoje spoksojo į lubas ir keikė likimą, kuris jaunam veržliam vyrui buvo žiaurus.

Kadaise jis bėgiojo, buvo perspektyvus puolėjas, įgūdžius tobulino Panevėžio internatinėje sporto mokykloje ir net atstovavo šalies jaunių (iki 19 m.) futbolo rinktinei. Bet nuo sporto nutolo savo noru, grįžo į gimtąjį Alytų, baigė profesinę mokyklą, įgydamas suvirintojo specialybę, ir pasuko į verslą.

Atkurtos nepriklausomybės aušroje tai atrodė geriausias sprendimas, mat iš futbolo, tada atrodė, duonos nevalgys, o jaunam norėjosi turėti daugiau pinigų. Su bičiuliais atidarė maisto prekių parduotuvėlę ir kelis kioskus Alytuje, paskui ėmėsi naudotų automobilių verslo.

Juos pirkdavo Vokietijoje ir trejus metus nuolat varydavo parduoti į Minsko turgų. Vieną gražų balandžio vakarą 19997-aisiais Rolandas nuėjo susitikti su pažįstamais baltarusiais į Batarusijos sostinės naktinį klubą. Pokalbis ilgai netruko, baltarusiai išėjo, o lietuvis prie baro baigė gurkšnoti kavą.

Atsibudo ant kietos žemės sulaužytomis kojomis. Dar nesuprasdamas, kodėl negali pakilti, R. Baranauskas vėl prarado sąmonę, o ją atgavo jau ligoninėje. Pirmą mintis, – kad pakliuvo į automobilio avariją, nes galvoje buvo sumaištis, o atmintis kažkur pradingo. „Tau – ne avarija. Iškritai iš ketvirtojo aukšto“, – išgirdo alytiškis ir karštligiškai bandė prisiminti, kas įvyko.

Tačiau prisiminimuose žiojėjo skylės. Garsai, vaizdai, veidai galvoje susiliejo. Tas Minsko klubas, kuriame lankėsi Rolandas, ir buvo įsikūręs ketvirtame seno pastato aukšte. Langai – mažyčiai ir pro juos, kad ir

norėdamas, lietuvis pats nebūtų iššokęs, kaip bandė aiškinti Baltarusijos pareigūnai. R. Baranauskui jie nedviprasmiškai pasakė: „Jei nori išvažiuoti gyvas, net pareiškimo nerašyk.“

O ką rašyti Rolandas iš viso neturėjo supratimo, nes nieko neprisiminė. Bet viskas tapo aišku, kai medikai pateikė kraujo tyrimo rezultatus: lietuvis kraujyje buvo milžiniškas kiekis klofelino – preparato, kurio yra akių lašuose ir kurio padauginus žmogus tampa vangus ir

„Tas pirmasis išėjimas man buvo labai baisus – negaliu apsaityti, kas dėjosi mano viduje. Atrodė, visi tik į mane spokso. Tais laikais taip ir buvo – judančių vežimėliais žmonės buvo nematę, tad net atsisukdavo pažiūrėti. Bet pamažu persilaužiau.“

net praranda sąmonę.

„Ar įsivėliau į kokį nors konfliktą? Nežinau. Lyg ir prisimenu kažkokius barnius, bet neaiškiai. Gal atkreipiau dėmesį dėl išsipūtusios piniginės, nors joje buvo vos 100 dolerių, kuriuos iškeičiau į Baltarusijos rublius.

Kai atsibudau ligoninėje, nebeturėjau nei piniginės, nei dokumentų, nei automobilio raktų. Paskui viską kažkas grąžino – atnešė į ligoninę ir paliko. Buvo visokių spėlionių, svarstymų, kad gal net lietuviai su manimi taip pasielgė, bet nieko tikra nežinau. O Baltarusijos pareigūnai ir nesiaiškino“, – pasakojo R. Baranauskas.

Gąsdino įkylrūs žvilgsniai

Nebuvo taip, kad viską ėmė ir tiesiog pamiršo. Dienų dienas, o kartais – ir naktimis, gulėdamas lovoje, Rolandas mąstė, kas ir kodėl su juo taip pasielgė?! Keikė likimą, vylėsi pabusti iš košmaro, neigė naująją realybę. Tačiau medikų nuosprendis buvo negailestingas: dėl lūžusio stuburo vyras daugiau niekada nevaikščios.

Metus R. Baranauskas tik gulėjo, nes metalu sutvirtintą stuburą nepakeliamai skaudėjo. Per tuos metus atliktos dvi operacijos, vėliau prireikė dar trijų. Žmona Loreta beveik nesitraukė nuo vyro lovos. Šis, žinoma, siūlė ir sukti savais keliais, mat negalia atrodė tarsi bedugnė, įtraukianti ne tik jį patį, bet ir visus šalia.

Tačiau šeimoje augo tada vos penkiametis Aurimas, o užsispyrusi moteris ramino nevilčiai vis pasiduodantį vyrą.

Rolandas ir pusantrų metų jaunesnė Loreta – būsimoji konditerė-kulinarė – susipažino profesinio rengimo mokykloje, 1990-aisiais susituokė, po metų susilaukė vienturčio sūnaus. Vaikui reikėjo tėvo, o atsidavusi žmona

„Dalyvauti Paryžiaus paralimpinėse žaidynėse – didžiausia mano svajonė.“

irgi neskubėjo draskyti šeimos, nors vyrui atrodė, kad be jo visiems bus lengviau.

Po metų gydymo įstaigoje R. Baranauskas sėdo į vežimėlį ir grįžo į gimtąjį Alytų. Jis nežinojo, ko griebtis ir kaip vėl grįžti į normalų gyvenimą. Į verslą grįžti negalėjo ir nenorėjo, tad su bičiuliais išsidalijo turtą ir išsiskirstė. Namuose tarp keturių sienų, atrodė, išprotės, bet eiti į žmones irgi nedrįso. Tačiau Loreta vis ragino ir ragino išeiti pasižmonėti.

„Tu ką?! Su vežimėliu aš – kaip nuogas“, – atšaudavo Rolandas. Iki tol jis nebuvo sutikęs nė vieno žmogaus, judančio vežimėliu. Tik vieną vis matydavo pasiramsčiuojantį ramentais.

Bet Loreta nenurimo – privertė vyrą apsilankyti neįgaliųjų dienos minėjime. Žmona dirbo, tad į renginį Rolandas nuėjo tik su vaiku. R. Baranausko viduje šėlo audros.

„Tas pirmasis išėjimas man buvo labai baisus – negaliu apsaityti, kas dėjos mano viduje. Atrodė, visi tik į mane spokso. Tais laikais taip ir buvo – judančių vežimėliais žmonės buvo nematę, tad net atsiskudavo pažiūrėti.

Bet pamažu persilaužiau. Drąsiau būdavo, kad sūnus su manimi drauge eidavo – džiaugiausi, kad ir aš vis dėlto galiu ką nors su juo nuveikti“, – pasakojo R. Baranauskas. Tame neįgaliųjų renginyje Rolandas susipažino su keliomis pagyvenusiomis moterimis, kurios jaunam vyrui papasakojo apie negalią turinčiuosius vienijančią organizaciją Alytuje, kurios veikla pastaraisiais metais buvo prislopusi.

„Gal nori pabandyti ją atgaivinti?“ – paklausė Rolando ir šis aistringai kibo į naują veiklą.

Subūrė bendraminčių klubą

Pradžioje reikėjo kantrybės. Vežimėliais judančių žmonių Alytuje buvo, bet jie, kaip ir anksčiau Rolandas, sėdėjo užsidarę namuose. Didžiausia R. Baranausko palaikytoja



Rolandas Baranauskas

ir padėjėja vėl buvo žmona.

Loreta tapo vyro kojomis, mat ne visur jis galėjo nusigauti pats – neįgaliesiems pritaikyta infrastruktūra praėjusio amžiaus pabaigoje dar buvo mažai išplėtotą, tad dažniausiai būtent Loreta skambindavo į duris ir siūlydavo prisidėti prie Lietuvos žmonių su stuburo pažeidimais asociacijos Alytaus miesto ir rajono skyriaus. Taip po truputį likimo brolių ir seserų ratas ėmė didėti. Iš pradžių juos labiausiai vienijo kultūrinė veikla, po to pamėgino ir sportuoti.

Jie žaidė vežimėlių krepšinį, bandė įvairias lengvosios atletikos šakas ir orientavimosi sportą, daužė biliardo kamuolį. 2003-aisiais R. Baranauskas su bendraminčiais įsteigė Alytaus apskrities neįgalųjų sveikatingumo ir sporto klubą „Alytupis“, kuriam iki šiol ir vadovauja.

Šio klubo nariai – įvairių sporto šakų atstovai: lengvaatlečiai, stalo tenisininkai, badmintoninkai, krepšininkai. O klubo pirmininkas R. Baranauskas daugiausia dėmesio pastaraisiais metais skiria šaudymui iš lanko.

„Kai subūriau žmones, kai vėl pradėjau sportuoti, pasijutau reikalingas net sėdėdamas vežimėlyje. Vasarą išvykdavome į stovyklą Monciškėse – ne tik neįgalieji, bet ir jų šeimos. Vaikams irgi organizuodavome įvairius turnyrus, kad nebūtų nuobodu.

Pradėjome dalyvauti įvairiuose čempionatuose, kitų klubų rengiamose neįgalųjų varžybose. Ir patys dabar per metus rengiame tris dideles stovyklas, o mūsų klubas vienija ne tik Alytaus, bet ir Varėnos, Lazdijų, Druskininkų, net Panevėžio, Kėdainių, Vilniaus neįgaliuosius vežimėliuose“, – didžiavosi R. Baranauskas.

Nuėjo pabandyti ir liko ilgam

Prieš aštuonerius metus internete jis aptiko informacijos apie Alytaus lankininkų klubą „Žaliasis lankas“. Nuvažiavo, pasikalbėjo ir pradėjo šaudyti. Treneriai Inga ir Ugnius Timinskai išskėstomis rankomis priėmė naujokus vežimėliuose. Iš pradžių gal tuzinas „Alytupio“ narių stačiomis puolė į naują sporto šaką, bet laikui bėgant liko tik trys.

„Ši sporto šaka nėra tokia lengva, kaip galėtų atrodyti, nes labai pavargsta rankos. Iš pradžių šaudėme paprastais lankais, kurie yra gerokai lengvesni. Bet vėliau paprašėme Alytaus miesto savivaldybės nupirkti skriemulinius lankus, kurie – sunkesni, tačiau su tokiais lankais galima dalyvauti tarptautinėse varžybose, bandyti prisibrauti į paralimpines žaidynes“, – sakė R. Baranauskas.

Pasaulio ir Europos čempionatuose bei žaidynėse

šaudoma dviejų tipų lankais: skriemuliniiais arba olimpiniais.

Rolandas su dar didesniu įkarščiu puolė treniruotis, o jo rezultatai ėmė vis gerėti. Šaudant iš lanko, kaip ir bet kurioje kitoje sporto šakoje, vieną svarbiausių vaidmenų vaidina užsispyrimas ir juodas darbas.

„Juk viskas priklauso tik nuo tavęs. Lyja ar pučia vėjas, turi pataikyti į taikinį, o tam, kad tai galėtum padaryti, privalai treniruotis įvairiomis sąlygomis, nes nežinai, kokios jos bus per varžybas. Diena po dienos taip treniruojantis atsirado emocinis ryšys su šia sporto šaka ir vis didėjo noras būti taiklesniam ir geresniam už varžovus“, – teigė R. Baranauskas.

Priklausomai nuo rungties, šaudoma į taikinį, esantį 50-70 metrų atstumu. Taikinyje turi 10 koncentrinį apskritimų. Taškai skaičiuojami pagal tai, į kurį apskritimą strėlė pataikė. Didžiausias rezultatas – 10 – gaunamas pataikius į centrinį apskritimą.

Kuo toliau nuo centro, tuo mažesnis rezultatas. Pataikius į liniją, skaičiuojamas didesnis rezultatas. Nepataikius į taikinį, taškai neskaičiuojami.

Taikiniai yra spalvoti: du centriniai geltonos spalvos apskritimai reiškia rezultatą 10 ir 9, raudonos – 8 ir 7, mėlynos – 6 ir 5, juodos – 4 ir 3, baltos – 2 ir 1.

Geriau jaučiasi su sveikaisiais

Kad ir kaip neįtikimai taiskambėtų, užtikrinčiau Rolandas jaučiasi sveikųjų varžybose. Baltijos šalyse nevyksta neįgalųjų lankininkų čempionatai, o važiuoti į Europos ar pasaulio čempionatus R. Baranauskas jautėsi dar nepasirengęs, tad nuolat varžėsi tik su sveikaisiais ir taip prie to įprato, kad dabar neįgalųjų varžybose jaudinasi labiau nei sveikųjų.

„Atvažiuoji į neįgalųjų čempionatus ir kur pažiūrėsi – vien sportininkai. Žvilgteli į kairę – eilė rikiuojasi, pažiūri į dešinę – vėl eilė. Tu nori būti už juos geresnis, jie – už tave. Tad įtampos kur kas daugiau nei sveikųjų varžybose Lietuvoje, kur sportininkų gerokai mažiau“, – patikino Rolandas.

Dėl itin didelės konkurencijos tarp neįgalųjų, Rolandui nepavyko patekti į Tokijo žaidynes, nors ir turėjo paralimpinį normatyvą. Tačiau į Paryžių, tiki alytiškis, prasibrauti pavyks. Tam reikia tik puikiai pasirodyti neįgalųjų šaudymo iš lanko pasaulio taurės etapuose ir Europos čempionate. Per varžybas daug kas prikauso ir nuo sėkmės, tačiau ji draugiškesnė tiems, kurie, kaip ir Rolandas, nebijo juodo darbo.



Andrius Skuja

LENGVAATLEČIŲ VASAROS REKORDAI

Lietuvos paralimpinės rinktinės lengvaatlečiams šis sezonas – neįprastas, nes tarptautinėje arenoje nevyksta nei Europos, nei pasaulio čempionatai. Nepaisant to, paraatletai dalyvauja visoje eilėje varžybų namie ir užsienyje, rodo gerą sportinę formą, gerina asmeninius ir nacionalinius rekordus.

Sėkmingas sezonas – Šiaulių atstovams. Asmeninius rekordus šią vasarą jau spėjo pagerinti keturi klubo „Šiaulietis“ sportininkai: Andrius Skuja, Ramūnas Rojus, Eugenijus Vaičaitis, Augustas Vaitaitis.

Pernai A. Skuja rutulio stūmimo sektoriuje peržengė 15 metrų ribą ir debiutavo Tokijo vasaros žaidynėse. Šiomet Deimanto Jusio ir Tolydo Skaliko auklėtinis žengė dar vieną žingsnį ir „Grand Prix“ serijos etape Paryžiuje įspūdingai užfiksavo naują asmeninį rekordą – 15 metrų 22 centimetrai.

Prancūzijos sostinė sėkminga buvo ir Jono Spudžio auklėtinui R. Rojui, kuris gerino savo tarptautinius rekordus ir rutulio stūmime (11,29 m), ir ieties metime (34,69 m) iš specialios sportinės kėdutės.

Dukart asmeninį rekordą 400 metrų bėgimo distancijoje iki šiol gerino A. Vaitaitis, kuriam buvo sėkmingi abu startai Lietuvoje – šalies lengvosios atletikos taurės varžybos ir nacionalinis čempionatas. Šiauliuose



Donatas Dundzys

vykusiose nacionalinėse pirmenybėse A. Vaitaitis finišo tiesiąją pasiekė per 59,36 sek.

E. Vaičaitis asmeninį ieties metimo rekordą irgi pasiekė prie savo publikos, nacionalinėse pirmenybėse Šiauliuose. Paraatletas įrankį nuskraidino 19 metrų 55 centimetrus.

Namie asmeninį rekordą pavyko užfiksuoti ir R. Verbavičiui. Rimanto Plungės treniruojamas kaunietis šalies taurės varžybose Palangoje rutulį nustūmė 10 metrų 83 centimetrus. Asmeninis R. Verbavičiaus rekordas krito antrą kartą šį sezoną, bet gali būti, jog ne paskutinį.

„Rugsėjį planuojame startuoti „Grand Prix“ varžybose Maroke. Šis startas įprasmina sezoną, varžybos yra treniruočių proceso katalizatorius. Be to, su klaustuku yra varžybos spalio mėnesį Portugalijoje.

Dirbti mums sekasi gerai, o sėkmė yra kuo tobulesnė judesiai. Sportininkui stumiant rutulį iš kėdutės, jo judesys yra labai trumpas, todėl atsiranda labai daug detalių, kurias reikia „sugaudyti“. Rezultatą kol kas pavyksta pagerinti po nedaug, bet šis procesas yra nėra trumpas. Manau, kad Ramūno pasišventimas leidžia tikėtis, jog darbą vainikuos saldūs vaisiai“, – sakė treneris R. Plungė.

Petras Krapikas šalies lengvosios atletikos čempionate Šiauliuose greičiau nei bet kada bėgo 800 metrų ir šioje distancijoje pasiekė asmeninį rekordą – 2 min. 4,83 sek. Arti asmeninių rekordų šią vasarą yra ir jų vaikosi dar keli Lietuvos paralimpinės rinktinės lengvaatlečiai.

Sprinteris Danas Sodaitis jau dukart – „Grand Prix“ etape Notvilyje ir šalies taurės varžybose Palangoje – 100 metrų bėgo asmeninio rekordo tempu, bet abu kartus to užfiksuoti neleido vos per didelis vėjas.



Eugenijus Vaičaitis

Lietuvos lengvosios atletikos čempionate netoli geriausio savo rezultato buvo Donatas Dundzys. Alytaus atstovo, pernai debiutavusio Tokijo paralimpinėse žaidynėse, stumtas rutulys pasiekė pasiekė 13 metrų 71 centimetro žymą – tik devyniais centimetrais arčiau nei asmeninis rekordas.



Danas Sodaitis



Ramūnas Verbavičius



Ramūnas Rojus

MOBILIOJI PROGRAMĖLĖ PRADĖJO SAVO MISIJĄ

Keli šimtai sporto objektų visoje Lietuvoje, virtualus infrastruktūros žemėlapis ir paralimpinio sporto naujienos. Visa tai vartotojai ras naujoje programėlėje „Parateam“, kuri prieinama išmaniųjų telefonų, planšečių savininkams. Lietuvos paralimpinio komiteto pristyto projekto tikslas – didinti negalią turinčių žmonių fizinį aktyvumą, o tuo pačiu socializaciją bei integraciją į šalies visuomenę.

„Statistika sako, kad Lietuvoje tik du iš šimto žmonių su negalia yra fiziškai aktyvūs. Viena iš pagrindinių tokio mažo judrumo problemų – informacijos stoka. Šiuo projektu siekiame keisti situaciją.

Programėlės „Parateam“ vartotojai savo telefone ras visą pagrindinę informaciją apie negalią turintiems žmonėms pritaikytus sporto infrastruktūros objektus – vietas, ten kultivuojamas sporto šakas, kontaktus.

Virtualus žemėlapis apima visą Lietuvą, informaciją apie prieinamus sporto objektus žmogus ras būdamas bet kuriame šalies kampelyje“, – sakė paralimpinio komiteto prezidentas Mindaugas Bilius.

Pasak paralimpinio čempiono M. Biliaus, pagrindinis projekto tikslas – didinti fiziškai aktyvių žmonių su

negalia skaičių Lietuvoje, o iš to visuomenė gaus dar daugiau papildomų naudų.

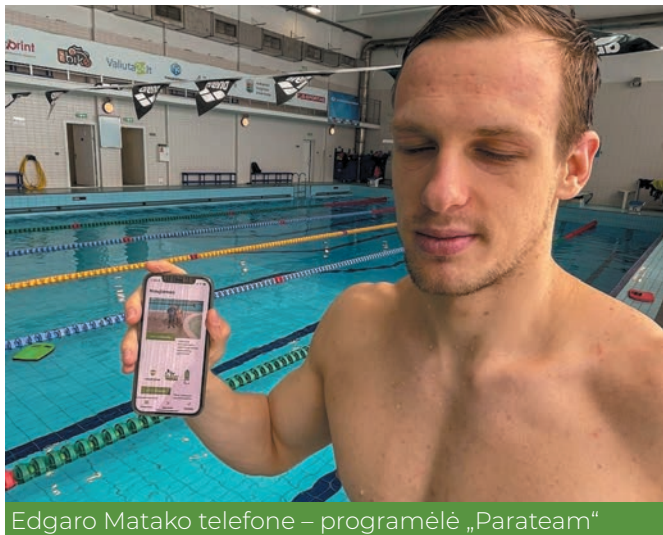
„Iš asmeninės patirties žinau, kad fizinis aktyvumas, sportas duoda labai daug. Pirmiausiai, tau pačiam, nes sportuodamas esi sveikesnis, bendrauji su kitais žmonėmis, keli savo savivertę ir pasitikėjimą, tau yra lengviau kasdieniame gyvenime, nes atsidaro daug durų ir galimybių.

Tai ypač svarbu negalią turinčiam žmogui, kuris vis dar ne retai nesijaučia esantis visavertis visuomenės narys, nes gal bijo, o gal tiesiog nežino, kur ir kaip jam žengti tą pirmą žingsnį iš namų.

Gal ne kiekvienas, atėjęs į salę, taps profesionaliu atletu, bet tikrai bus stipresnis fiziškai ir psichologiškai, o kuo



Mindaugo Biliaus telefone – programėlė „Parateam“



tvirtesnė pažeidžiamiausia visuomenės grandis, tuo stipresnė mūsų šalis“, – sakė M. Bilius.

Šiuo metu programėlės „Parateam“ virtualiame žemėlapyje prieinami jau 220 sporto objektų.

„Šis skaičius didėja nuolat. Prie projekto prisijungė didžioji dalis Lietuvos savivaldybių, kurioms esame dėkingi už suteiktą informaciją apie negalią turintiems žmonėms prieinamus sporto objektus. Kviečiame ir kitas savivaldybes, sporto objektų valdytojus aktyviai jungtis prie projekto.

Didžiąją dalį virtualiame žemėlapyje šiandien sudaro viešojo sektoriaus objektai, bet planuojame, kad prie mūsų prisijungs dar daugiau privačių sporto klubų, galimybių sportuoti bus dar daugiau“, – pasakojo Lietuvos paralimpinio komiteto plėtros vadovė Asta Narmontė.

Žmonėms su negalia prieinami sporto objektai visoje šalyje žymimi specialiu lipduku su paralimpiečių simboliu gile ir užrašu „Mes draugiški negaliai“.

„Objektams keliama baziniai prieinamumo reikalavimai. Nauji ar atnaujinti statiniai pagal įstatymus turi būti prieinami asmenims su negalia. Kiek kitokia situacija



su senesniais objektais, bet į kiekvieną atvejį yra žiūrima lanksčiai, kartu su valdytojais siekiant daryti teikiamas paslaugas prieinamesnes.

Projekte aktyviai dalyvauja ir Lietuvos paralimpinės rinktinės sportininkai, kurie, naudodamiesi patirtimi, padeda įvertinti realias galimybes sportuoti salėse, stadionuose, maniežuose, kitose sporto erdvėse.

Programėlės vartotojai turi grįžamojo ryšio galimybes, todėl kviečiame teikti pastebėjimus, pasiūlymus, į juos būtinai atsižvelgsime kartu su objektų valdytojais, savivaldybėmis“, – sakė A. Narmontė.

Programėlėje „Parateam“ galima rasti įkvėpiančias istorijas apie mūsų šalies paralimpiečius, jų ryžtą ir kelią į sporto aukštumas, patarimus, kaip sportuoti, kaip sveikai maitintis ir siekti tikslų.

2020 m. Lietuvos paralimpinis komitetas ir Lietuvos savivaldybių asociacija pasirašė bendradarbiavimo memorandumą, kuriuo įsipareigojo siekti, kad šalies sporto infrastruktūra taptų labiau prieinama.

Projektas bendrai finansuojamas valstybės Sporto rėmimo fondo lėšomis, kurį administruoja Švietimo mainų paramos fondas.



PARALIMPIETIS TAVO MOKYKLOJE

Startavo naujas Lietuvos parolimpinio komiteto ir „Toyota“ projektas „50 mokyklų – 5000 mokinių“, kurio tikslas – supažindinti jaunąją kartą su parolimpiniu judėjimu, žmonių su negalia sportu. Parolimpinio sporto žvaigždės pradėjo kelionę, kurios tikslas – aplankyti bent 50 Lietuvos mokyklų ir asmeninėmis istorijomis sieks įkvėpti vaikus siekti tikslų, nesibaiminant gyvenimiškų kliūčių.



Asta Narmontė ir Andrius Skuja Šiauliuose

„Kartu su parolimpiečiais esame aplankę daug mokyklų. Jau kurį laiką sukosi mintys, kad turėtų tapti atskiru, didesniu projektu, ir aš labai džiaugiuosi, kad mūsų partneriai palaikė idėją, skyrė finansavimą.

Šiame projekte matau didelę prasmę. Parolimpiečiai prisideda prie jauniosios kartos ugdymo, rodydami pavyzdį, kaip atkakliai gyvenime reikia siekti tikslų. Misija išeina net už sporto ribų, nes kiekvieną kartą mes kalbame apie negalią, apie didelę visuomenės dalį, kuri neturi būti atskirtyje“, – pasakojo Lietuvos parolimpinio komiteto prezidentas ir parolimpinis čempionas Mindaugas Bilus.

Projekte numatyta aplankyti bent 50 mokyklų ir pasiekti mažiausiai 5 tūkstančius moksleivių, su kuriais savo istorijomis ir patirtimi dalinsis Europos, pasaulio čempionatų ir parolimpinių žaidynių prizininkai.

„Vaikai dažniausiai būna labai smalsūs ir tiesiai klausia, kaip viena ranka užsirišu batus arba fotografuoju. Ir aš turiu progą pademonstruoti, kad turėdamas negalią, žmogus gali gyventi visavertį gyvenimą, daryti tą patį, ką daro sveikasis, o dažnai net dar daugiau. Tam reikia tik dviejų dalykų – noro ir ryžto“, – sakė bėgikas, Europos žmonių su negalia sidabro medalio laimėtojas Danas Sodaitis.

Projektą „50 mokyklų – 5000 mokinių“ finansuoja Tarptautinis parolimpinis komitetas ir pasaulinė parolimpinio judėjimo partnerė „Toyota“. Didžiausia pasaulyje automobilių gamintoja ir globali mobilumo sprendimų teikėja, pasitelkdama įvairias technologijas ir paslaugas, siekia suteikti judėjimo laisvę visiems. Todėl „Toyota“ aktyviai remia parolimpinį judėjimą tiek pasauliniu, tiek vietiniu mastu.

Gamintojos atstovybės Baltijos šalyse „Toyota Baltic“ ir



LPAK perduotas naujas autobusiukas

Lietuvos paralimpinio judėjimo partnerystė prasidėjo dar 2018 metais ir nuo tada tęsiasi su šūkiu „Pradėk savo neįmanomą“ (angl. Start Your Impossible).

„Labai didžiujamės galėdami mūsų regione palaikyti paralimpinį judėjimą ir idėjas, kurioms šie sportininkai atstovauja. Šia naujausia iniciatyva „Toyota“ prisijungia prie nuolatinių paralimpinio judėjimo pastangų propaguoti sveikatos, neįgaliųjų teisių ir socialinės įtraukties vertybes“, – pažymėjo „Toyota Baltic AS“ rinkodaros ir korporacinės komunikacijos vadovė Elli Tiivel. Jos teigimu, negali būti geresnių šių vertybių ambasadorių nei paraatletai, kurie savo sunkiu darbu ir

ryžtu ne tik įveikia visus sunkumus, bet ir siekia, atrodytų, neįmanomų tikslų.

„Paralimpiniai sportininkai kiekvieną dieną įrodo pasauliui, kad nėra nieko neįmanomo, ir tai tampa dideliu įkvėpimo šaltiniu visiems visuomenės nariams“, – pridūrė E. Tiivel.

LPAK ir „Toyota Baltic“ pratęsė bendradarbiavimą iki 2024 m. Paryžiaus vasaros žaidynių.

Lietuvos paraatletai jau naudoja naujuoju kompanijos suteiktu „Toyota Proace Verso“, kuriuo keliauja į varžybas, stovyklas, įvairius renginius, susijusius su paralimpinio sportu.



Mokiniai golbolo treniruotėje



Mantas Brazauskis ir Asta Narmontė mokykloje

NAUJAS „PARATEAM LIETUVA“ ĮVAIZDIS – JAU GREITAI!

Lietuvos paralimpinės rinktinės sportininkai Aušra Garunkšnytė, Raimeda Bučinskytė, Ernestas Česonis ir Edgaras Matakas dalyvavo įvaizdinėje fotosesijoje, skirtoje naujam komunikacijos projektui, kurio startas įvyks jau artimiausiu metu.

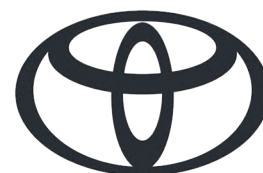
Už palaikymą dėkojame Lietuvos paralimpinio komiteto rėmėjams „Northway“, už kūrybines idėjas ačiū reklamos agentūrai „Tarela“, už nuostabias nuotraukas dėkojame „OKTO photography production“.





ŽURNALĄ #ĮVEIKSAVE LEISTI
PADEDA LIETUVOS
PARALIMPINIO KOMITETO
PARTNERIAI IR RĖMĖJAI

EULOTO



NORTHWAY
MEDICINOS CENTRAI

TRINITY JUREX
TALLINN RIGA VILNIUS

Rotary
District 1462



ŠVIETIMO,
MOKSLO IR SPORTO
MINISTERIJA

affidea

MEDIASKOPAS
Baltic Media Monitoring Group

hummel



**NEIGALIŲJŲ REIKALŲ
DEPARTAMENTAS**
PRIE SOCIALINĖS APSAUGOS
IR DARBŲ MINISTERIJOS

SPORTO
RĖMIMO
FONDAS
Įkvėpti judėti



@ParateamLietuva



@parateam_lietuva