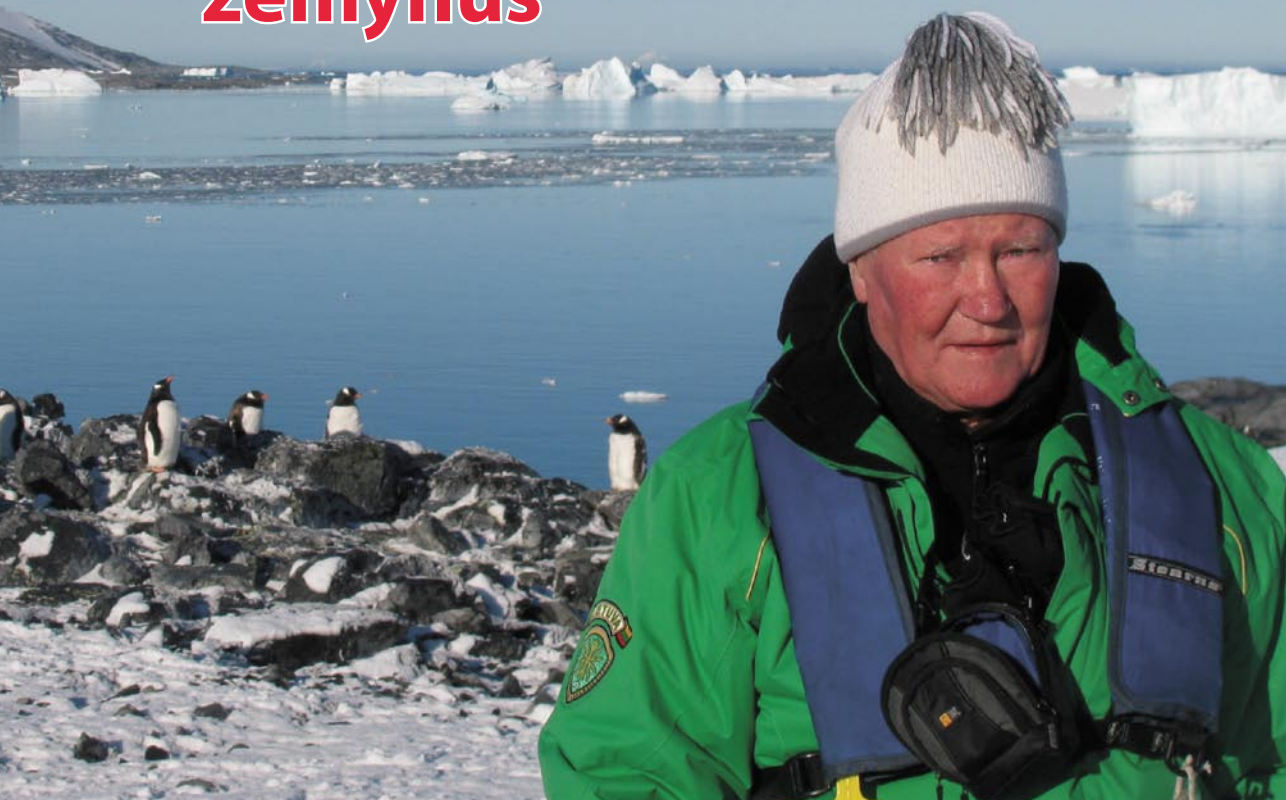


Su SLIDĖMIS *per visus šešis* žemynus



ONA NOSEVIČIENĖ

„Slidinėjimo inventorius ir apranga labai pasikeitė nuo mano jaunystės laikų, o tada pradžiamokslį įveikėme su pačių pasigamintomis slidėmis“, – prisimena pirmas slidinėjimo pamokas biomedicinos mokslų daktaras, Pasaulio lietuvių kalnų slidinėjimo mėgėjų asociacijos prezidentas ALGIMANTAS JUOZAS KEPEŽĖNAS.

Pelnęs daug vyriausybinių apdovanojimų, slidinėjimo veteranas per savo mokslininko ir pedagogo gyvenimą paruošė daug puikių sportininkų ir pats slidinėjimo aistra užkrėtė aibes tautiečių iš Lietuvos ir pasaulio. Turėdamas tikslą paslidinėti visuose pasaulio žemynuose, slidinėjimo ir kelionių entuziastas aplink žemę apkeliavo keturis kartus. Žvitrūčių akių, trykštantis energija 76 metų A. J. Ke-

pežėnas, keturių vaikų tėvas, aštuonių anūkių ir trijų proanūkių senelis, jau suplanavęs su lietuviais iš viso pasaulio vasarą pabuvoti Aliaskoje.

Kokį įdomiausią nuotykią prisimenate iš kalnų slidinėjimo?

1991 m. IV pasaulio lietuvių žaidynės vyko Lietuvoje. JAV komandos vadas tuomet buvo

Valdas Adamkus. Visa mūsų komanda kartu su lietuviais iš JAV atlikome tokią avantiūrą: Amerikos lietuviai neturėjo vizų iš Lietuvos į Tarybų Sąjungą. Nuskridome į Grozną. Sakom, čia mes, lietuvių komanda, vykstame slidinėti į Elbrusą. Vartė vartė pasus muitininkai ir visus praleido. Slidinėjimas buvo ekstremalus, trasos neruoštos, įkrenti į sniegą ir maštai, kas toliau, o toliau vėl duobė, bet viskas buvo gerai. Linksmai paslidinėjome.

Koks jūsų kelias į sportą?

Užaugau Kaune, Panemunėje. Nuo pat mažens visi sportuodavome. Slides ir pačiūžas pasidarydavome patys. Medžio lentas pavirini, užlenki galus, prikali skūros gabalą, pritvirtini diržus batams pririšti, taip pat ir pačiūžas patys pasidarydavome ir skriedavome ledu, o su slidėmis – nuo aplink esančių kalvų šlaitų. Taip ir išmokome slidinėti. O kalnų slidinėjimo judesių vėliau, baigęs Kauno kūno kultūros institutą, studentus mokiau salėje. Paskui lauke vingius nusižymėdavome lazdomis ir judesius šlifavome. Mokykloje buvau penkiakovininkas, tada sportui daug dėmesio buvo skiriama mokykloje. 1955 m. baigiau vidurinę. Praktikavau ir greitąjį čiuožimą. Tai gerokai teko pačiuožti. Panemunėje keliai nebuvo barstomi. Ant kelio ledas. Pasidarydavome kablius su virve, užkabindavome kablį prie mašinos ir lėkdavome su vėjeliu, kol nukrisdavome. Kauno kūno kultūros institute studijavau klasikinės imtynes (graikų, romėnų), o vaikystėje išbandžiau daug sporto šakų.

Jūs, kaip sporto specialistas, patarkite, kaip lavinti vaikus nuo mažens, kokią sporto šaką jiems parinkti?

Vaikai pirmiausia turi išmokti bėgioti. Mes vaikystėje žaisdavome futbolą, patys pasidarydavome kamuolį – prikimšdavome jį žolės. Nėra gerai nuo mažens intensyviai vystyti vienos kurios siauros srities sportą: plaukimo, gimnastikos ar lauko teniso. Pirmiausia turi būti įvairiapusis vystymasis. Kai atrandi, kam turi gabumų, gali imtis plaukimo, gimnastikos, lauko teniso, bet greta siauros



specializacijos sporto labai svarbu nepamiršti visapusiškai treniruoti kūną, nes ypač tenisas, staigūs judesiai žaidžiant sudarko sąnarius ir jauni žmonės tampa invalidais. Tokių pavyzdžių daug žinau. Tas pats ir kultivuojant plaukimą bei kitas siauros specializacijos šakas. Sportas, t. y. judėjimas, yra būtinas, kad vaikas užaugtų sveikas. Pastebėta, kad vaikai, kurie nuo mažens sportuoja, geriau mokosi, nes vystosi įpročiai, kad viską pasiekti gali tik savo paties jėgomis. Dabar sportas yra didžiulė komercija, o Lietuvoje daugiausia finansuojamas krepšinis, dėl to nelieka lėšų kitoms sporto šakoms.

Slidininkų Lietuvoje, manoma, yra daugiau nei krepšininkų. Ar ši sporto šaka taip pat be perspektyvų?



Kol tokia situacija Lietuvoje, nėra ko norėti kitų šakų sportininkų, kad ir slidininkų, gerų rezultatų, nes viskam reikia lėšų. Manęs kartais sporto vadai klausia, ar galima Lietuvoje paruošti kalnų slidinėjimo prizininką? Aš atsakau, lygiai taip pat, jei vonioje paruoštume plaukiką. Vien slidininko startui pasaulio varžybose tik inventorius kainuoja dešimtis tūkstančių litų. Džiaugiamės Druskininkų sniego trasa. Dalį trasos (430 m) padengė ledu, tad joje jau galima ruošti slalomo rungčiai. Čia vasarą net italai treniravosi. Pas mus pigu kol kas. Druskininkai yra trečioje vietoje Europoje panašių trasų reitinge pagal trasos ilgį ir kokybę. Panašių sniego arenų yra Dubajuje, Vokietijoje. Druskininkai dabar Lietuvos Las Vegasas. Viskas sukurta poilsiui ir pramogoms. Viskas apgalvota. Nori įeiti į sniego areną, perki bilietą už 10 Lt. Jei tik pasižvalgai, tuos pinigus gali pragerti ar pravalgyti. Tad žmonės ateina čia papuotauti. Vasarą, jei pasiilgsti slidžių, gerai, kai yra kur atvažiuoti. Žiemą geriau slidinėti natūralioje gamtoje, nes uždaroje sniego are-

noje yra didžiulė drėgmė, kuri susidaro iš vandens gaminant sniegą. Tačiau gera šiuolaikinė apranga saugo kūną.

Ruošiantis į kalnus geriau pradžiamokslį išėiti Lietuvoje?

Tikrai Lietuvoje jau yra kur mokytis kalnų slidinėjimo gamtoje ir pigiau nei Druskininkuose, pavyzdžiui, Ignalinos žiemos sporto centre. Tik ten daug žmonių prisirenka. Ignalinos verslininkams pigiau sniego gamyba atsieina, nes jie turi natūralų vandens telkinį, o Liepkalniui, kuris dabar labai patrauklus tapo, taip pat Birštonui ir Anykščiams, vandenį ten-

ka imti iš vandentiekio ir tai gerokai brangiau išeina pagaminti sniegą. Man patinka anykštėnų trasa, ji puikiai paruošta ir žmonių nebūna daug. O štai latviams kalnų slidinėjimas kaip mums krepšinis į kraują įaugęs. Tą kultūrą vokiečiai jiems atvežė, tad ten kiekviena kalvelė turi keltuvą ir paruoštą trasą.

Slidinėjimo mada į Lietuvą turbūt atėjo maždaug su Jūsų karta?

Lietuvos slidinėjimo pradininkas Antanas Naujokas slidinėjo Šveicarijoje Smetonos laikais ir jis atvežė kalnų slidinėjimo madą į Lietuvą. Lietuvos kalnų slidinėjimo istoriją suguldėme į knygą, kuri netrukus pasirodys. Slidinėti traukia judėjimas, greitis ir adrenalinas. Vidutinis greitis greito nusileidimo varžybose kalnuose siekia iki 140 km per valandą. Prašniokščia pro tave kaip vėjo gūsis. Tai ypatingos rizikos sportas, nors sporte visur rizikos yra.

Tačiau, kaip visur, taip ir slidinėjant, yra tam tikri saugumo kriterijai?

Be abejo, pirmiausia turi būti tinkamas inventorių ir apranga. Čiuoždamas negali iš-eiti iš trasos, kuri yra paruošta, išlyginta. Turi matyti, kas yra priekyje ir už nugaros. Saugotis reikia sniegentininkų ir ypač nepatyrusių,

kurie nelabai mato, kas vyksta šalia jų. Dabar lietuviai stengiasi pasimokyti, jei tikrai ruošiasi slidinėti, o ne tik ant kalno pabūti ir draugus palaikyti. Lietuvoje mokytis yra gerokai pigiau nei užsienyje, tai kam svetimiems pinigų vežti. Kalnų slidinėjimas dabar madingas. Neišdrįs pasakyti šiuolaikinis gyvenimo verpete besisukantis žmogus, kad neslidinėja, – ne prestižas. Slidininkų tikrai daugiau nei krepšininkų. O dabar ir sąlygos geros. Pramonė išstobulinusi ir inventorių, ir drabužius. Tik imk ir slidinėk. Dabartiniai apkaustai patobulinti, jei krenti paleidžia koją, tai apsaugo nuo kojos lūžių.

O kur greičiausiai slidės lekia?

Aukštikalnėse, kur švariausias sniegas. Dar sovietmečiu, netoli Alma Atos, Čimbulake teko slidinėti, tai tada greito nusileidimo trasoje greitį išvystydavo 140 km per valandą. Vanduo ten kitoks, labai minkštas, be kalkių.

Ar esate patyręs ekstremalių išbandymų?

Slidinėju 60 metų, bet nieko ypatingo slidinėjant neįvyko. O štai Tian Šanyje, Karakolo slėnyje, esu kritęs į plyšį, bet išsilaikiau ant rankų. Ėjome nesusirišę, tai galėjo liūdnei baigtis. Yra tekę dalyvauti sudėtinguose gelbėjimo darbuose, nes anksčiau malūnsparnių ne-

APRANGA / AKSESUARAI TURIZMO INVENTORIUS



PATOGIAI KELIONEI



PARDUOTUVĖ LUKLA, ANTAKALNIO G.42, VILNIUS
INTERNETINĖ PARDUOTUVĖ: WWW.LUKLA.LT





buvo. O čiuoždamas su slidėmis griūnu retai. Laikaisi taisyklių. Prisimenu – laipiodavome dolomitinėmis uolomis Latvijoje, kurios buvo apie 30 m aukščio, paskui jas užpylė, užtvėnkus Dauguvą, tai ten kai kurie mano draugai ne kartą kabėjo ant virvės. Aš lipdavau užtikrintai. Gal atsargesnis buvau, gal taip pasitaikė. Turiu šeštą jausmą, kad viskas baigsis gerai. Ir tas jausmas niekada nepavedė.

Ar anūkai slidinėja?

Ne visi. Vienam dar tik metai, o kiti slidinėja. Gaila, kad proanūkiai visi ne Lietuvoje, vieni Norvegijoje, kiti Vokietijoje.

Jūs apkeliavote su slidėmis visus žemynus? Kur labiausiai patiko?

Tas, iš kurio nesinori grįžti. Tai Antarktida, į kurią nuvykus nutrūksta siūlas, kuriuo susirišęs su žeme, kurioje gyveni. Ir iš ten nesinori grįžti. Mes visi turime nematomą virvelę su savo gimtine, bet jei ją nutempi iki Antarktidos, ji gali neišlaikyti ir nutrūkti (šypsosi). Tai užburiantis žemynas. Nuostabi kelionė Dreiko sąsiauriu, kur plakasi pati audringiausia pasaulio jūra ir ja keliauja tik ledlaužiai. Jei kuris jūreivis praplaukdavo mediniu laiveliu, Anglijos karalienė jį pagerbdavo atsistojusi.



tūkst. km iki jos, tačiau iki Antarktidos atsirito 1 m aukščio banga. 99 proc. Antarktidos žemyno yra apklota 2,5 km ledo sluoksniu, tad gyvenimas vyksta tik pakrantėje. Daugybė įvairiausių gyvūnų: pingvinai, jūrų drambliai, jūrų liūtai, jūrų paukščiai. Vaizdas išpūdingas. Antarktida – didžiausia pasaulio gėlo vandens saugykla, kuri labai prižiūrima. Antarktidoje negalima palikti nei mažiausio šapelio, viską, ką atsivežei, turi išsivežti su savimi. Keliaudami slidinėjimo varžybų maršrutais, visada stengiamės aplankyti gamtos ir kultūros įžymybes. Todėl pakeliui į Antarktidą aplankėme ir įžymiausias Pietų Amerikos vietas.

Esate laimingas žmogus...

Reikia tik labai norėti ir viskas išsipildys. Šviesios atminties Dailius Mišeikis, kuris visada keliaudavo kartu, visada man taip sakydavo, kai bandydavau prieštarauti, kad nepatempsiu finansaiškai. Ir tikrai, reikia tik labai norėti ir atsiranda tų galimybių. Kelionė į Antarktidą kainavo apie 30 tūkst. litų kiekvienam.

Kaip slidinėjama Antarktidoje?

Kalnų ir sniego tiek, kiek širdis geidžia. Pusė aukščiausio kalno (per 4000 m) stūkso

Mes plaukėme trijų aukštų Argentinos laivu, kuris anksčiau priklausė JAV kariniam laivynui. Viršuje kajutės su langu ir du aukštai kajučių apačioje be langų. Apačioje mažiausiai supa. Laivo grimzlė labai didelė. Aš su Algirdu Valantiejumi turėjau nusipirkęs po romo butelį – senovinį jūreivių vaistą nuo supimo ir jis padėjo mums įveikti tą plaukimą. Vernatskio stotyje, kurią anglai atidavė ukrainiečiams, prikabinau lentelę su rodykle Lietuvos kryptimi, daugiau kaip 15800 km. Kai jau visai priartėjome prie kranto, vis tiek dar supo, nes eina tokios ilgos bangos. Kai Japonijoje kilo cunamis, nors atstumas daugiau kaip 16



po ledu. Ten nei trasų ruošia, nei keltuvų kabina. Slidinėjome nuo necivilizuotų kalnų, jų ypač daug pakrantėse.

Organizuodami čempionatus įvairiuose žemynuose garsinate Lietuvos vardą pasaulyje.

Visur mus sutikdavo labai šiltai. Antarktidoje buvome išsikėlę Lietuvos vėliavą ant laivo. Maroke sulaukėme daug dėmesio. Parodė per vietos televiziją, net karalius būtų mus priėmęs, bet tuo metu su Jordanijos karaliumi slidinėjo Prancūzijos Alpėse. Lietuviai mėgsta nuotykius, ne tik slidinėja, plaukia, per Atlantą skraido. Tokia neramos sielos tauta.

Tikriausiai patyrėte ir ekstremalių žiemų?

Buvo žiemų įvairių ir seniau. Prisimenu jaunystėje žiemą tarp 1955-60 metų, kai svilino 40 laipsnių šaltis, prisimenu didelius potvynius Nemune, bei žiemą visai be sniego. Gamta keičiasi, mažėja ozono sluoksnis, šyla klimatas, tirpsta ir ledynai.

Kurie slidinėjimo kurortai ypač įsiminė?

Įspūdį paliko Veilas, Uolėtieji kalnai Kolorado valstijoje. Galybė trasų. Ilga ketera ir daugybė trasų: vienos išdailintos, kitos lau-

kinės. Daug kas mėgsta per kupstus važinėti. Amerikiečiai mėgsta tarp medžių čiuožti. Naujojoje Zelandijoje ypač populiarius ekstremalus slidinėjimas. Pakelia malūnsparniu ir nuleidžia ant keteros. Labai dideli slidinėjimo plotai Australijos Alpėse, labai gražūs sniego eukaliptai, kurie lapų nemeta ištisus metus. Australai mėgsta ekstremalų slidinėjimą, yra kamikadžių trasa.

Europoje įdomiausias Alpės. Geri būtų Kaukazo kalnai, bet trasos nepritaikytos slidinėti. Ten niekas praktiškai nepasikeitė nuo jaunystės laikų. Pasakiškas slidinėjimas Prancūzijoje. Buvo grandiozinis renginys, kai vyko žaidynės *Alpe d'Huez* miestelyje. Čia yra ilgiausias Alpių trasos, besitęsiančios 16 km ir visada šviečia saulė, nes slidinėjama aukštai kalnuose. Keltuvas kelia iki 3,5 km aukščio. Užgrojo Lietuvos himnas ir varžybų trasą atidarė pats kurorto meras, čiuoždamas su Lietuvos vėliava rankose. Verkė lietuviai, sujaudinti šio regiono. Buvo atvykę 800 slidininkų ir jų palaikytojų iš septynių pasaulio šalių. Prancūzai stebėjosi, kokia maža tauta ir tiek daug slidininkų. Jie savo šiltumu ir linksnumu yra antri po italų. Austrai yra šaltesni, griežtesni. Šveicarai truputį apsileidę. Prestižiniame *Crans Montana* kurorte, pietiniuose šlaituose, greitai nutirpsta sniegas, tai akmenys matėsi,

kai slidinėjome. Labai taupo šveicarai. Viskas brangu, o keltuvai seni, trasos neprižiūrėtos.

Europoje labiausiai patinka Italijos Dolomitinės Alpės. Prisimenu Passo Tonale kalnuose per uždarymą Après ski šokome ant stogų. Italai labai šilti žmonės, linksmi, dainuoja. Savo dvasia artimi mums. Be to, Dolomitinės Alpės yra švelnesni kalnai ir saulės daugiau.

JAV ir Australijos slidinėjimo kurortuose pagrindą sudaro pagyvenę žmonės, o jaunimas mokosi ar dirba. Vyresniems taikomos didelės nuolaidos.

Jūs esate iš tų slidininkų, kurie kolekcionuoja trasas?

Aš iš tų, kurie kelias trasas pabando ir apsisotja prie vienos, kuria ir slidinėja. Yra žmonių, kurie nori žūtbut išbandyti visas trasas, o kiti pasirenka vieną ir ja slidinėja. Aš priklausau šiai grupei.

Kaip palaikote formą? Sportuojate, kaip maitinatės?

Valgau, ką noriu. Šiandien man iškeps bulvinių blynų, aš labai mėgstu bulves. Valgyti reikia natūralius produktus, pageidautina sveikus, natūraliai užaugintus. Lašiniai nuo odos iki raumens yra jungiamasis audinys, kurį labai gerai įsisavina organizmas. Tik geriau valgyti sūdytus, ne rūkytus. O šiuolaikinių dešrų ir katinai neėda. Valgyti reikia labai lėtai, gerai sukramtyti maistą, ypač jei esate išalkę, nes receptoriams reikia 20 minučių pajausti sotumą ir skubant yra pavojus persivalgyti. Reikia gerti vandens, nes su amžiumi džiūsta organizmas, tirštėja kraujas. Prieš tai gerai būtų išsirtiti kraujo klampumą. Širdžiai būtinas kalis, jo daug yra razinose, tai kasdien reikia suvalgyti saują razinų ar vynuogių. Ir svarbiausia – turėti mėgstamą užsiėmimą. Man svarbiausia – kelionės, jos palaiko gerą energiją, ir, aišku, slidinėjimas. Neseniai palaidojau savo bičiulį. Prieš mirtį jo klausiau, ką jam labiausiai gaila palikti šioje žemėje. Jis pamastė ir atsakė: „Labiausiai gaila kelionių...“

 **LEATHERMAN®**
Leave nothing undone.®



PRAKTIŠKA DOVANA VYRUI

WWW.LEATHERMAN.LT