

"Skriešanas sezona vēl nav beigusies un turpinu gatavoties!"

Publicēts 2014.gada 8.oktobrī



Tā par sevi stāsta Policijas koledžas kadete Līga Girgensone, kas trenējas pie viena no vadošajiem Latvijas treneriem vidējās un garajās distancēs - Jura Beļinska. L.Girgensone trenējas sporta klubā „Metroons”. Līgas sporta karjerā ir vērojama rezultātu izaugsme. Ir sasniegti vairāki jauni personīgie rekordī - gan manēžas, gan stadiona, gan šosejas un krosa skrējienos. Ik sezonu L.Girgensone piedalās Latvijas čempionātos (ziemas/vasaras), Rīgas čempionātā (ziemas/vasaras), Latvijas universiādē un studentu sacensībās un citos startos, kā arī 2012.gadā pārstāvēja Latvijas U-23 izlasi SPAR Eiropas čempionātā krosā.

Pēdējos trīs gadus L.Girgensone ir veiksmīgi piedalījusies un startējusi skriešanas seriāla „Skrien Latvija” posmos – Rēzeknē, Rīgā, Ventspilī, Liepājā, Jelgavā, Kuldīgā, Valmierā un Siguldā. 2012.gadā „Skrien Latvija” posmos skrēju NIKE 5km distanci un sezonas nobeigumā tika izcīnīta 1.vietā kopvērtējumā starp sievietēm. 2013.gadā Līga piedalījās visos 7posmos NIKE 10km distancē, pārstāvēt NIKE RIGA RUN, un kopvērtējumā tika izcīnīta 3.vieta. Bez tam pēdējos divus gadus pēc kārtas L.Girgensone veiksmīgi aizvadījusi startus Baltijā lielākajā skriešanas pasākumā Nordea Rīgas maratons, startējot 5km distancē tika izcīnīta 3.vieta (2013.g. rez. 00:19:05,2) un 2.vieta (2014.g. rez. 00:19:03,5).

Kopš tā laika, kad L.Girgensone uzsāka mācības Valsts policijas koledžas arodizglītības programmā „Policijas darbs” un šobrīd turpina studijas pirmā līmeņa profesionālās augstākās izglītības klātienes programmā „Policijas darbs”, pārstāvējusi Valsts policijas koledžu Valsts policijas un Iekšlietu ministrijas spartakiādes vieglatlētikas krosā. Kā 2013.gadā (rez. 3:08), tā arī šogad (rez. 3:13) 1km distancē starp sievietēm tika izcīnīta 2.vieta. Līgai īpašs starta bija Jūrmalas pusmaratonā, kur 5km distancē izcīnīja 1.vietu (rez. 0:21:16) un jau pēc 3 nedēļām tika aizvadīti vēl divi starti Jūrmalas skriešanas svētkos - 5km distancē izcīnot 8.vietu (rez. 0:20:23) un 4x2,5km stafetes skrējienā komandām ar SK Metroons/NIKE RIGA RUN sieviešu komandā izcīnīja 3.vietu kopvērtējumā (rez. 0:40:14,04).

„Skriešanas sezona vēl nav beigusies un turpinu gatavoties. 2014.gada 11.oktobrī tiks aizvadīts skriešanas seriāla pēdējais posms Siguldā, kur startēšu 5km distancē. Kā arī 18.oktobrī Carnikavā piedalīšos Latvijas čempionāta krosā, kas būs atlases sacensības uz Eiropas čempionātu krosā.”



Novēlam- Līgai nepagurt, izturēt un turpināt gatavoties šiem nebeidzamajiem izturības un spēka seriāliem apkārt Latvijai!

Informāciju sagatavoja:
Valsts policijas koledžas
Sporta katedras docente
Aldona Homiča
aldona.homica@koledza.vp.gov.lv