Bėgam į Baltiją: Vilnius–Palanga 2025 – jėgų, draugystės ir dendrystės estafetė!

Jau trečią kartą vyksiantis tradicinis bėgimas „Bėgam maudytis“ kviečia visus ištvermės sporto entuziastus ir aktyvaus gyvenimo būdo puoselėtojus prisijungti prie šios unikalios kelionės nuo Vilniaus iki Baltijos jūros.

Pasaulio lietuvių sporto žaidynių organizatorių informacija

Šis bėgimas skirtas ne tik fiziniam iššūkiui įveikti, bet ir bendrystės, draugystės bei savęs pažinimo patirčiai. Kiekvienas dalyvis čia atras daugiau nei tik distanciją – tai kelionė per Lietuvos kraštovaizdžius, vietines bendruomenes ir savo galimybių ribas. 2025 metų bėgimas bus organizuojamas kartu su Pasaulio Lietuvių Bendruomenės Sporto komisija, padedant Lietuvos tautiniam olimpiniam komitetui (LTOK), ir bus skirtas XII-osioms Pasaulio lietuvių sporto žaidynėms, kurios vyks liepos 2–6 dienomis Palangoje. Pats renginys simbolizuoja pasaulio lietuvių vienybę, aktyvų gyvenimo būdą ir bendruomeniškumą.

Visas bėgimo atstumas – 355 km, o per keturias dienas dalyviai įveiks šią distanciją estafetiniu būdu, kiekvienas įnešdamas savo indėlį į bendrą tikslą. Šiemet bėgimas taps dar įspūdingesnis – liepos 2 dieną nuo Palangos miesto žymos iki finišo Palangos stadione kviesime prisijungti visus norinčius Pasaulio lietuvių sporto žaidynių dalyvius. Tai bus ne tik simbolinis finišas, bet ir bendra sporto šventė, suburianti lietuvius iš viso pasaulio.

BENDRA INFORMACIJA:

Data: 2025 m. birželio 30 d. – liepos 2 d.
Startas: Eišiškių pl. 43, Vilnius
Finišas: Palangos miesto centrinis stadionas (Sporto g. 3, Palanga)
Bėgimo distancija: 355 km
Pačio bėgimo tempas: 6:30 min/km
Keitimasis: bėgikai keičiasi kas 5 km
Lydintis transportas: automobilis, kuris užtikrins dalyvių saugumą ir reikalingą pagalbą

NAKVYNĖS VIETOS:
Birželio 30 d.: Birštonas, „Royal SPA Residence“
Liepos 1 d.: Šakiai, „Jundula“
Liepos 2 d.: Pagėgiai, „Pagėgė“
Liepos 3 d.: Palanga, viešbutis „Gradiali“

SUSITIKIMAI SU BENDRUOMENĖMIS:
Bėgimo metu planuojami susitikimai su vietos bendruomenėmis ir bėgikų klubais miesteliuose, per kuriuos bėgsime. Virtualiai prie mūsų prisijungs viso pasaulio lietuviai, drauge bėgantys savo regionuose ir miestuose užsienyje. Tai puiki proga dalytis patirtimi, skatinti sveiką gyvenimo būdą ir stiprinti bendrystę tarp sporto entuziastų.

VIEŠINIMAS:
Apie mūsų bėgimą informuos LRT, todėl kviečiame visus dalyvius aktyviai dalytis įspūdžiais ir skleisti žinią apie šią ypatingą iniciatyvą.

FINIŠAS PALANGOJE:
Liepos 2 d. nuo Palangos miesto riboženklio (ties Nemirseta) iki centrinio stadiono (Sporto g. 3) kviečiame prisijungti visus norinčius XII-ųjų Pasaulio lietuvių sporto žaidynių dalyvius. Tai bus ne tik įspūdinga 5–10 km bėgimo atkarpa, bet ir įsimintina finišo akimirka bei puikus būdas pagerbti šią tarptautinę sporto šventę.

BĖGIKO GARBĖS ATMINTINĖ:

- Bėk saugiai kelkraščiu pagal LR kelių eismo taisykles.
- Visada įveik savo etapą pilnai – nuo pradžios iki galo.
- Bėgdamas savo etapą, niekada nepalik savo komandos draugų. Visą distanciją bėk grupėje kartu, nedarydamas tarpų tarp dalyvių.
- Jei reikia pasišalinti (pvz., į tualetą), būtinai informuok kitą bėgimo dalyvį,

kad nebūtum paliktas.

PAPILDOMA INFORMACIJA:

- **Apranga:** rekomenduojama dėvėti patogią sportinę aprangą, atitinkančią oro sąlygas.
- **Mityba:** užtikrinkite tinkamą mitybą ir hidrataciją prieš bėgimą ir jo metu.
- **Saugumas:** laikykitės kelių eismo taisyklių, ypač bėgdami kelkraščiais.

Linkime sėkmingo pasiruošimo ir nekantriai laukiame jūsų dalyvavimo šiame ypatingame bėgime!

Pagarbiai,
Organizatorių komanda