**Rimi Rīgas maratons atklāj Elektrum enerģisko treniņu sezonu Mežaparkā**

Informācija medijiem

Rīgā, 2025. gada 25. februārī

**Rimi Rīgas maratona pavasara koptreniņi, kas simtiem tautas sporta un skriešanas mīļotāju ik svētdienu Mežaparkā pulcējuši jau kopš 2009. gada, ar Elektrum atbalstu šogad sezonu atklās 2. martā. Elektrum enerģiskie treniņi Mežaparkā norisināsies katru svētdienu līdz pat Rimi Rīgas maratonam.**

Uz bezmaksas Elektrum enerģiskajiem treniņiem aicināti visi, tajā skaitā pilnīgi iesācēji un pieredzējuši skrējēji, jo treniņi tiks aizvadīti dažādos sagatavotības līmeņos un tempos. Pirmais treniņš notiks 2. martā plkst. 10.00 Mežaparkā, pulcēšanās pie Zoodārza ieejas.

“Koptreniņos esmu iemācījies, kā pareizi iesildīties, lai netraumētu sevi, apguvu staipīšanās un mobilitātes vingrinājumus, iemācījos, kā atsildīties pēc skriešanas, lai atslābinātu savilktos muskuļus. Ir grūti teikt, vai es vispār skrietu šobrīd, ja nebūtu sācis apmeklēt Mežaparka koptreniņus. Iespējams, nebūtu izaicinājis sevi uz tik garām distancēm,” atzīst skrējējs Vadims Bodoprosts, kurš Elektrum enerģiskos treniņus regulāri apmeklē kopš 2019. gada. Ar savu koptreniņu un maratona stāstu Vadims dalījies [Rimi Rīgas maratona 35 stāstu sērijā.](https://rimirigamarathon.com/lv/35-stasti/)

Gatavošanās sezonu Rimi Rīgas maratonam organizatori jau paspējuši iekustināt ar Elektrum enerģiskajiem 16 nedēļu 42 km un 21 km, kā arī 12 nedēļu 10 km treniņu plāniem, kurus sagatavojušas titulētās Latvijas skrējējas, programmas “Mans pirmais maratons” treneres Jeļena Prokopčuka un Anita Siliņa. Treniņu plāni, kas sastādīti vidējas un augstas intensitātes pakāpēs, pieejami [Rimi Rīgas maratona mājaslapā](https://rimirigamarathon.com/lv/elektrum-energiskie-treninu-plani/). Elektrum enerģisko treniņu plānu sērijā arī gaidāmi astoņu nedēļu 6 km treniņu plāni divās intensitātes pakāpēs, kā arī treniņu plāni iesācējiem, kas Rimi Rīgas maratonā ieplānojuši skriet 6 km vai 10 km.

Elektrum Mežaparka treniņus, kas notiks intensīvākajā un atbildīgākajā gatavošanās posmā, vadīs Rimi Rīgas maratona un *Nike Run Club Riga* treneri un tempa turētāji, savukārt īpašajos treniņos sezonas gaitā pievienosies arī draugi un partneri no *Nike* *Training Club, Garmin* un citiem.

Tikšanās vietā būs iespējams atstāt somas un siltās drēbes. Par slāpju veldzēšanu treniņos parūpēsies Rimi Rīgas maratona draugi Mangaļi, nodrošinot dabīgo minerālūdeni.

Ar sabiedrisko transportu līdz Mežaparkam ērti var nokļūt ar 11. tramvaju. Bezmaksas auto stāvvieta pieejama visa Meža prospekta garumā gar Mežaparku, sākot no tikšanās vietas. Rūpējoties par kārtību un tīrību mežos, Rīgas meži aicina – ko mežā ienes, to no meža iznes!

**Papildu informācija:**

Inese Ķīkule tel: 2966 6110

inese.kikule@necom.lv

[www.rimirigamarathon.com](http://www.rimirigamarathon.com)

**Reģistrācija Rimi Rīgas maratona distancēm**

Rimi Rīgas maratona 35. jubilejas maratona, pusmaratona, 10, 6 kilometru, DPD jūdzes distancei un Bērnu dienai iespējams reģistrēties oficiālajā maratona mājaslapā www.rimirigamarathon.com un, kā jau tradicionāli ierasts – izdevīgāk reģistrēties līdz 28. februārim.

**Par Rimi Rīgas maratonu**

Maratons Rīgā notiek kopš 1991. gada. Rimi Rīgas maratons ir Baltijas valstu vērienīgākais tautas sporta notikums, kas ik gadu Latvijas galvaspilsētā pulcē desmitiem tūkstošu skrējēju no visas pasaules. 2025. gadā Rimi Rīgas maratons norisināsies 17.-18. maijā, kad pasākuma ietvaros būs iespējams izskrieties maratona, pusmaratona, 10km, 6km, DPD jūdzes (1609m) un Bērnu dienas distancēs. Visām Rimi Rīgas maratona distancēm piešķirtas Pasaules vieglatlētikas savienības kvalitātes zīmes (*World Athletics Road Race Label*), bet maratonam un jūdzes distancēm ir arī Latvijas čempionāta statuss.

Rimi Rīgas maratona organizatoru komandas kontā ir arī pirmais Pasaules čempionāts skriešanā (*World* *Athletics Road Running Championships Riga 23*) pusmaratona, 5 km un jūdzes distancēs, kura laikā tika uzstādīti trīs pasaules rekordi. Pasaules čempionāts uzskatāms par nozīmīgāko tautas sporta un vieglatlētikas notikumu Baltijas valstu vēsturē, kas pulcēja pasaules labākos elites skrējējus un amatierskrējējus no 105 pasaules valstīm, kā arī kopā ar Rimi Rīgas maratonu nodrošināja 11,8 miljonu pienesumu valsts ekonomikai.

Rimi Rīgas maratons sadarbībā ar Bērnu slimnīcas fondu, *Rimi* un Latvijas televīziju īsteno labdarības kampaņu "Labas gribas kilometri", kurā, kopš tās aizsākuma 2020. gadā, jau kopumā saziedoti 100 000 eiro bērniem ar kustību traucējumiem. Rimi Rīgas maratons aizsācis arī Baltijā nozīmīgāko pasākumu ilgtspējas programmu "Run for Future by Neste", kuras ietvaros ne tikai tiek aprēķināts un kompensēts pasākuma oglekļa pēdas nospiedums, bet arī visi dalībnieki aicināti rīkoties atbildīgi.

Maratonu kopš 2007. gada sadarbībā ar Rīgas domi rīko aģentūra *NECom* (SIA Nords Event Communications). Galvenais partneris – *Rimi*, partneri – *Neste, TK Spice*, *Elektrum,* sponsori – *DPD Latvija,* *INDEXO,* *WESS Motors Toyota*, *Sportland, Nike.* Partneri – Bērnu slimnīcas fonds, dabīgais minerālūdens *Mangaļi*, *Garmin, Happy, LIDO, Mēness aptieka, Science in Sport, Klotiņi & Serģis*, LSFP, LVS, *VSK Noskrien, Rīgas meži* un citi.