



Chiemgau Trail Run 2023

01.05.2023 – 08.05.2023

Bavārija, Vācija

Par sacensībām:

Pavasaris Alpos vienmēr ir skaists. Daba ir modusies, sniegs nedaudz atkāpies un saule sāk sildīt par kriptu vairāk. Īpaši izteikti tas ir Alpu zemākajos kalnu masīvos, pie kuriem pieder arī Vācijā esošie Chiemgauer Alpi. Masīvs, kas aizsniedzas gandrīz līdz 2000m augstumam virs jūras līmeņa, piedāvā reģionam raksturīgās kalnu pļavas, ezerus un pasakainos panorāmas skatus. Nu gluži kā tajos vācu seriālos par dakteriem. Tieši šis būs 2023. gada Supervaroņu pirmais galamērķis, kur pavadīsim maija brīvdienas.

Chiemgau Trail Race 2023. gadā norisināsies 6. maijā un piedāvās četras dažādas distances – 60.6km (+3600), 41.9km (+2560), 21.2km (+1250) un 10.2km (+520). Sacensības norisināsies jau sesto reizi, un šo gadu laikā ir kļuvušas par vienām no nozīmīgākajām sacensībām šajā reģionā, ne velti 2021. gadā šīs sacensības bija iekļautas Golden Trail World Series seriālā. Kā jau taku skriešanā pienākas, organizatori sola gan vieglas un ātras takas, gan nedaudz sarežģītākas un tehniskākas sadaļas. Tomēr tiekot tām cauri, jūs iepriecinās skaisti Bavārijas Alpu skati, kas ātri liks aizmirst par piedzīvotajām grūtībām.

Sacensību video: https://www.youtube.com/watch?v=MB04leP1I_s

Tiešraides ieraksts no 2021. Gada Golden Trail World Series posma: <https://www.youtube.com/watch?v=crRjAE98f18&t>

Sīkāka informācija par sacensībām: <https://chiemgau-trail-run.de/en/home-page-english/>

Instagram: https://www.instagram.com/chiemgau_trail_run/

Par braucienu:

Lai arī brauciena mērķis ir sacensības, dalība sacensībās nav obligāta. Mēs katram rekomendētu pamēģināt vismaz 10 kilometru distanci, taču priecāsimies arī tad, ja vienkārši atbrauksiet līdzī. Neskatoties uz to, ka šādā pasākumā lielāko enerģiju paņems sacensības un dzīve ap tām, mūsu mērķis ir izbaudīt šo laiku kalnos, tāpēc būsīm aktīvi arī dienās pirms un pēc sacensībām. Iesim pārgājienos, baudīsim dabu un viens otra kompāniju un nedaudz pastrādāsīm arī trenīnos.

Brauciens divu Supervaroņu treneru Anetes Švilpes un Andra Ronimoisa vadībā.

Dzīvesvieta: Dzīvošana ērtos apartamentos ar iespēju pašiem pagatavot sev ēdienu. Katram sava gultas vieta, bet ar iespējamiem istabas biedriem, kas atkarīgs no katras konkrētās istabas.

Transports: Ar tiešo lidojumu uz Minhenes lidostu. Minhenes lidostā pārkāpsīm automašīnās, ar kurām atgriešanās dienā tiksiet nogādāti atpakaļ līdz Minhenes lidostai. Šobrīd lidojuma izmaksas aptuveni 130Eur, bet skaidrs, ka tās var mainīties.

Par papildus maksu var izvēlēties braucienu no Rīgas ar busiņu. Šādā gadījumā jāērķinās ar to, ka izbraukšana būs vienu dienu ātrāk, proti, 30. aprīlī agri no rīta, bet atgriešanās 8. maijā vēlu vakarā vai naktī. Papildus maksa 120Eur, kas iekļauj naktsmītni turpceļā.

Kas iekļauts cenā:

- Dzīvošana mājīgos apartamentos ar iespēju pašiem pagatavot sev brokastis, pusdienas un vakariņas;
- Transporta izmaksas uz vietas Vācijā, kas iekļauj degvielu, maksas ceļus, parkingu un citas saistītās izmaksas;
- Trenīni Andra Ronimoisa un Anetes Švilpes uzraudzībā;
- Individuālas konsultācijas un padomi par taku skriešanu un startu izvēlētajā distancē.

Par ko jāparūpējas pašam:

- Lidojums Rīga – Minhene – Rīga (šobrīd ap 130Eur) vai brauciens busiņā Rīga – Minhene – Rīga (120Eur);
- Dalības maksa sacensībās (31Eur – 91Eur atkarībā no distances. 31.12.2022 cenu maiņa);
- Ēdināšanas izmaksas - iespējams gan gatavot pašiem, gan izmantot tuvējo restorānu, kafejnīcu piedāvājumu;
- Veselības apdrošināšana, kas sedz arī nelaimes gadījumus kalnos (piemēram, ITRA apdrošināšana);

- Personīgie tēriņi.

Dalības maksa: 640Eur. Vietu skaits ir ierobežots. Lai rezervētu vietu, jāveic priekšmaksājums 140Eur apjomā.

Programma: (iespējamās izmaiņas, balstoties uz grupas interesēm, programma ar brīvo apmeklējumu.

Detalizētāka programma tiks izziņota tuvāk pasākumam un katrai nākamajai dienai tiks izziņota iepriekšējās dienas vakarā).

01.05.2023 – 7:10 lidojums no Rīgas. Minhenes lidostā ierašanās 08:20. Transfērs uz apartamentiem. Pa dienu pirmais treniņš ar fokusu uz skriešanu augšup un lejup.

02.05.2023 – Kopīga rīta rosme. Videoanalīze no iepriekšējās dienas treniņa. Pēc tam pārgājiens uz Hochplatte.

03.05.2023 – Rīta treniņš ar fokusu uz skriešanu augšup un lejup. Pēc tam aktīva atpūta kalnos.

04.05.2023 – Kopīga rīta rosme. Videoanalīze no iepriekšējās dienas treniņa. Pēc tam aktīva atpūta kalnos.

05.05.2023 – Brīvdiena pirms sacensībām, ar ekskursijas iespējām uz Chiemsee ezeru.

06.05.2023 – Starti 10km, 21km, 42km un 60km distancēs. Diena par un ap sacensībām.

07.05.2023 – Aktīva atpūta.

08.05.2023 – 9:00 reiss no Minhenes uz Rīgu. Atgriešanās Rīgā 12:05.

Nepieciešamais ekipējums: Labs garastāvoklis, sacensību obligātais ekipējums, ērti apavi, laikapstākļiem piemērotas drēbes, galvassega, saulesbrilles, sauļošanās krēms, soma ūdens, rezerves drēbju un gardumu pārnēsāšanai.