



# Garda Trentino Trail

10.05.2022 – 17.05.2022

Arco, Itālija

## Par sacensībām:

Saule, patīkama gaisa temperatūra, ezeri, Alpi, picas, itāļu kafija, pasta un gelato. Jau šo lietu dēļ vien būtu vērts braukt uz Itāliju, bet mums tam visam klāt būs arī aizraujošas sacensības skaistā Gardas ezera krastā, interesanti treniņi un pārgājieni, laba kompānija un iespēja kļūt par labākiem taku skrējējiem.

2022. gada 14. maijā norisināsies jau septītais Garda Trentino Trail skrējiens, kas piedāvā 11km, 28km, 42km un 62km distances Gardas ezera tuvumā. Garākās distances sasniedz pat 1790 m.v.j.l., savukārt īsākās ir lieliski piemērotas tiem, kuri vēlas gūt pieredzi kalnos un, kas zina, varbūt pirmoreiz pārkāpt 1000 m.v.j.l. robežu. Lai kuru distanci arī neizvēlētos, Itālijas daba noteikti sniegs baudījumu visas distances garumā.

Sacensību video: [https://www.youtube.com/watch?v=6h3bl\\_mGSig&t](https://www.youtube.com/watch?v=6h3bl_mGSig&t)

Sīkāka informācija par sacensībām: <https://www.gardatrentinotrail.it>

## Par braucienu:

Lai arī brauciena mērķis ir sacensības, dalība sacensībās nav obligāta. Lai arī mēs katram rekomendētu pamēģināt vismaz 11 kilometru distanci, mēs priecāsimies arī tad, ja vienkārši atbrauksiet līdzī. Pavasaris Itālijas kalnos jau vien ir to vērts. Lai arī šādā pasākumā lielāko enerģiju paņems sacensības un dzīve ap tām, tomēr mūsu mērķis ir izbaudīt šo laiku kalnos, tāpēc būsīm aktīvi arī dienās pirms un pēc sacensībām. Iesim pārgājienos, trenēsīmies, baudīsim dabu, baudīsim labu kompāniju.

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 Bergamo lidostu. Bergamo lidostā pārkāpsim ērtā Opel Vivaro busiņā, ar kuru atgriešanās dienā tiksiet nogādāti atpakaļ līdz Bergamo lidostai. Aptuvenās lidojumu izmaksas līdz 100Eur (šobrīd 77Eur).

Par papildus maksu var izvēlēties braucienu no Rīgas ar busiņu. Šādā gadījumā jāērēķinās ar to, ka izbraukšana būs 09.05.2022, bet atgriešanās 18.05.2022. Papildus maksa 90Eur, kas iekļauj naktsmītni Polijā gan turpceļā, gan atpakaļceļā.

#### **Kas iekļauts cenā:**

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

#### **Par ko jāparūpējas pašam:**

- Lidojums Rīga – Bergamo – Rīga (visticamāk līdz 100Eur) vai brauciens busiņā Rīga – Bergamo – Rīga (90Eur);
- Dalības maksa sacensībās (15-30Eur Black Friday 26.11.2021, pēc tam 25-55Eur);
- Ēdināšanas izmaksas - iespējams gan gatavot pašiem, gan izmantot tuvējo restorānu, kafejnīcu piedāvājumu;
- Veselības apdrošināšana, kas sedz arī nelaiemes gadījumus kalnos (piemēram, ITRA apdrošināšana);
- Personīgie tēriņi.

Dalības maksa: Līdz 15.01.2022. 490Eur, pēc 15.01.2022. 540Eur. Vietu skaits ir ierobežots. Lai rezervētu vietu, jāveic priekšmaksājums 140Eur apjomā.

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

Detalizēta programma katrai dienai tiks nosūtīta iepriekšējās dienas vakarā).

10.05.2022 – 14:15 lidojums no Rīgas. Bergamo lidostā ierašanās 15:50. Transfērs uz apartamentiem. Vakārā iekārtošanās apartamentos.

11.05.2022 – Kopīga rīta rosme. Pēc tam testa skrējiens / pārgājiens kalnos.

12.05.2022 – Kopīga rīta rosme. Pēc tam pārgājiens kalnos.

13.05.2022 – Brīvdiena pirms sacensībām vai brauciens ekskursijā uz Veronu.

14.05.2022 – Starts 11, 28, 42 un 62km distancēs.

15.05.2022 – Aktīva atpūta, pārgājiens.

16.05.2022 – Skrējiens / pārgājiens kalnos.

17.05.2022 – 10:20 reiss no Bergamo uz Rīgu. Atgriešanās Rīgā 13:50.

**Nepieciešamais ekipējums:** Labs garastāvoklis, sacensību obligātais ekipējums, ērti apavi, vasarīgas drēbes, jaka vakariem, lietus jaka kalniem, galvassega, saulesbrilles, sauļošanās krēms, soma ūdens, rezerves drēbju un gardumu pārnēsāšanai.