



Julian Alps Trail Run

12.09.2022 – 19.09.2022

Kranjska Gora, Slovēnija

Par sacensībām:

Slovēnija ar saviem majestātiskajiem kalniem, mežonīgajām upēm un skaistajiem ezeriem ir lielisks gala mērķis arī rudenī. Jā, saulīte jau silda retāk, daba lēnām gatavojas ziemei, bet kalni vēl ir brīvi no sniega un vairs nav tik karsts kā vasaras svelmainajos mēnešos. Septembris ir lielisks laiks, ko pavadīt tieši Slovēnijas Alpos – vienā no Eiropas apslēptajiem dimantiem. Un tieši šeit septembra vidū norisināsies taku skrējiens, kas iekļauts arī UTMB pasaules tūrē.

Julian Alps Trail Run, kas pirmo reizi norisinājās 2019. gadā, tiek uzskatīts par vienu no nozīmīgākajiem taku skrējieniem Slovēnijā. Šogad šis pasākums piedāvā sešas dažādas distances (10km, 15km, 30km, 65km, 100km un 170km). Turklāt visas distances, izņemot 10km skrējieni, dalībniekiem, kas veiksmīgi sasniegs finišu, dos UTMB akmeņus, kas sākot ar nākamo gadu daudziem būs vienīgais veids, kā tikt uz kādu no UTMB distancēm. Organizatori sola gan skaistas un vienkārši skrienamas taciņas, gan arī pa kādam pārsteigumam ar tehniskākām sadaļām. Lai kuru no distancēm jūs izvēlētos, tas noteikti būs skaists piedzīvojums.

Sacensību video: <https://youtu.be/NtIlvYKOYl0>

Sīkāka informācija par sacensībām: <https://trailrun.si/en/home/>

Par braucienu:

Lai arī brauciena mērķis ir sacensības, dalība sacensībās nav obligāta. Tomēr mēs katram rekomendētu pamēģināt vismaz 10 kilometru distanci, taču priecāsimies arī tad, ja vienkārši atbrauksiet līdzī. Neskatoties uz to, ka šajā pasākumā lielāko enerģiju paņems sacensības un dzīve ap tām, tomēr mūsu mērķis ir arī izbaudīt šo

laiku kalnos, tāpēc būs aktīvi dienās pirms un pēc sacensībām - iesim pārgājienos, trenēsimies, baudīsim dabu un 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 Vīnes lidostu. Vīnes lidostā pārkāpsim automašīnās, ar kurām atgriešanās dienā tiksiet nogādāti atpakaļ līdz Vīnes lidostai. Šobrīd lidojuma izmaksas aptuveni 60Eur, bet skaidrs, ka tās var mainīties.

Par papildus maksu var izvēlēties braucienu no Rīgas ar busiņu. Šādā gadījumā jāreķinās ar to, ka izbraukšana būs vienu dienu ātrāk 11.09.2022 agri no rīta, bet atgriešanās 19.09.2022 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 Slovēnijā, 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 – Vīne – Rīga (visticamāk līdz 100Eur) vai brauciens busiņā Rīga – Vīne – Rīga (120Eur);
- Dalības maksa sacensībās (45Eur – 190Eur atkarībā no distances. Grupas reģistrāciju gadījumā ir atlaides);
- 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: Līdz 31.07.2022. 590Eur. 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 izziņota iepriekšējās dienas vakarā).

12.09.2022 – 9:35 lidojums no Rīgas. Vīnes lidostā ierašanās 10:35. Transfērs uz apartamentiem. Vakarā iekārtošanās apartamentos un pirmais treniņš.

13.09.2022 – Kopīga rīta rosme. Pēc tam pārgājiens kalnos.

14.09.2022 – Kopīga rīta rosme. Pēc tam brauciens uz Bledu ar aktīvu atpūtu.

15.09.2022 – Brīvdiena pirms sacensībām vai brauciens ekskursijā uz Ļubļanu.

16.09.2022 – Starti 100km un 170km distancēs.

17.09.2022 – Starti 10km, 15km, 30km un 60km distancēs.

18.09.2022 – Aktīva atpūta. Pēcpusdienā pārbrauciens tuvāk Vīnes lidostai, nakts viesnīcā.

19.09.2022 – 6:00 reiss no Vīnes uz Rīgu. Atgriešanās Rīgā 9:00.

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