



Monblāna tūre 2023

17.07.2023 – 24.07.2023

Šamonī, Francija

Par sacensībām:

Trīs valstis, 170 kilometri, 10000 augstummetri, piecas dienas un viens fantastisks vasaras piedzīvojums, skrienot apkārt Eiropas augstākajai virsotnei Monblānam. Šis maršruts taku skrējēju vidū ir ļoti nozīmīgs, jo tieši šajās takās katru gadu augusta beigās norisinās slavenās UTMB sacensības. Iespēja izdzīvot savu Monblāna stāstu!

Monblāna tūri iesāksim Šamonī, katru dienu individuāli veicot no 28 - 43km kalnainā apvidū. Pēc darbīgas dienas kalnos, galamērķī jūs sagaidīs silti namiņi, jūsu mantas, vakariņas un treneru padoms nākamajai dienai. Viegli nebūs nevienam, bet baudāmie Alpu skati, dzīvīgie vakari namiņos un labā kompānija uzturēs možu garu ikvienam.

Par braucienu:

Šamonī ieradīsimies dienu pirms maršruta veikšanas. Nākamās piecas dienas pavadīsim, skrienot apkārt Monblānam, katru nakti paliekot kalnu namiņos, kas atrodas tiešā tuvumā maršrutam. Pēc maršruta veikšanas, pavadīsim vēl vienu dienu Šamonī, kur laiskā režīmā izbaudīsim kalnu tuvumu un nosvinēsim veiksmīgi pieveikto maršrutu.

Ņemiet vērā, ka maršruts ir sarežģīts, katru dienu ir patstāvīgi jāspēj veikt salīdzinoši garas distances dažādos laikapstākļos. Pirms pieteikšanās rūpīgi izvērtējies savas spējas.

Brauciens divu Supervaroņu treneru Anetes Švilpes un Andra Ronimoisa vadībā.

Dzīvesvieta: Maršruta veikšanas laikā, dzīvošana kalnu namiņos ar iekļautām vakariņām un brokastīm. Naktīs, kas tiks pavadītas Šamonī, brokastis un vakariņas nav iekļautas. Namiņos katram sava gultas vieta ar istabas biedriem, kas atkarīgi no katras konkrētās istabas.

Transports: Ar pārsēšanos Varšavā uz Cīrihes lidostu. Cīrihes lidostā pārkāpsim automašīnās, ar kurām atgriešanās dienā tiksiet nogādāti atpakaļ līdz Cīrihes lidostai. Šobrīd lidojuma izmaksas aptuveni 230Eur, bet skaidrs, ka tās var mainīties.

Par papildus maksu var izvēlēties braucienu no Rīgas ar busiņu. Šādā gadījumā jāērēķinās ar to, ka izbraukšana būs divas dienas ātrāk, proti, 15. jūlijā no rīta, bet atgriešanās 25. jūlija vakarā. Papildus maksa 150Eur, kas iekļauj divas naktsmītnes turpceļā un vienu atpakaļceļā.

Kas iekļauts cenā:

- Dzīvošana kalnu namiņos ar iekļautām vakariņām un brokastīm. Brokastis un vakariņas nav iekļautas tajās naktīs, kurās paliekam Šamonī;
- Transporta izmaksas uz vietas, kas iekļauj degvielu, maksas ceļus, parkingu un citas saistītās izmaksas;
- Personīgo mantu nogādāšana no vienas naktsmītnes uz otru;
- Andra Ronimoisa un Anetes Švilpes uzraudzība un atbalsts;
- Individuālas konsultācijas un padomi par taku skriešanu un tūres veikšanu.

Par ko jāparūpējas pašam:

- Lidojums Rīga – Cīrihe – Rīga (šobrīd ap 230Eur) vai brauciens busiņā Rīga – Šamonī – Rīga (150Eur);
- Ēdināšanas izmaksas pa dienu - iespējams gan ņemt līdzi iepriekš sagatavotu ēdienu, gan izmantot kalnu kafejnīcu, veikalu piedāvājumu;
- Veselības apdrošināšana, kas sedz arī nelaimes gadījumus kalnos (piemēram, ITRA apdrošināšana);
- Personīgie tēriņi.

Dalības maksa: 990Eur. Vietu skaits ir ierobežots. Lai rezervētu vietu, jāveic priekšmaksājums 450Eur apjomā.

Programma: (Detalizēts plāns katrai dienai tiks izziņots iepriekšējās dienas vakarā.)

17.07.2023 – 06:05 lidojums no Rīgas. Pārsēšanās Varšavā. Cīrihes lidostā ierašanās 09:45. Transfērs uz apartamentiem Šamonī. Pa dienu Šamonī apskate, sagatavošanās tūres veikšanai.

18.07.2023 – Pirmais posms Chamonix - Les Contamines 34km +1489. Nakšņošana Gîte le Pontet, 2485 route de Notre-Dame de la Gorge 74170 Les Contamines Montjoie.

19.07.2023 – Otrais posms Les Contamines - Checrouit-Maison Vieille 43km +3152. Nakšņošana Gîte le Randonneur du Mont Blanc, Praneyron un Rifugio Maison Vieille, Col Checrouit.

20.07.2023 – Trešais posms Checrouit-Maison Vieille - La Fouly 34km +2078. Nakšņošana Gîte La Léchère, la Léchère Dessours 2, 1944 La Fouly.

21.07.2023 – Ceturtais posms La Fouly - Trient 32km +1691. Nakšņošana Auberge Mont-Blanc, Planpro 1, 1929 Trient.

22.07.2023 – Piektais posms Trient - Chamonix 28km +1826.

23.07.2023 – Atpūtas diena Chamonix. Iespējams SPA apmeklējums, Aiguille du Midi apskate (ar iepriekšēju rezervāciju) u.c. aktivitātes.

24.07.2023 – 10:25 reiss no Čīrihes uz Rīgu. Pārsēšanās Varšavā. Atgriešanās Rīgā 17:45.

Obligātais ekipējums (pirms tūres veikšanas tiks pārbaudīts):

- Skriešanai piemērota mugursoma;
- Kapacitāte 1.5L šķidrums pārnēsāšanai;
- Taku skriešanas apavi;
- Ūdensnecaurlaidīga jaka;
- Garās skriešanas bikses;
- Termoslānis ar garām piedurknēm;
- Cepure/galvassega;
- Bandana;
- Cimdi (vēlams ūdensnecaurlaidīgi);
- Folijsēga;
- Pirmās palīdzības komplekts tūznu, brūču apkopšanai;
- Pārtika posmu veikšanai;
- Skaidra nauda (20 EUR x 5);
- Mobilais telefons, katru rītu pilnībā uzlādēts, ar saglabātiem brauciena organizatoru numuriem;
- Lukturis;
- ID/pase;
- GPS trase pulkstenī vai telefonā (pārliedzināties par ierīces baterijas darbības laiku);
- Guļammaisa odere (sleeping bag liner);
- Apdrošināšana.

Ieteicamais ekipējums:

- Nūjas;
- Ūdensnecaurlaidīgas bikses;
- Ūdens filtrs;
- SPF krēms (vismaz SPF30);
- Pretnoberzumu smēre;

- Saulesbrilles;
- Powerbank.

Ekipējums naktsmītnēm:

- Personīgās higiēnas piederumi (zobu birste, zobu pasta u.tml.);
- Tīra drēbju kārta nākamajam posmam (zeķes, kreklis, veļa);
- Drēbes gulēšanai;
- Čības/iešļūcenes;
- Dvielis (vēlams microfleece);
- Lādētāji ierīcēm;
- Acu maska, ausu aizbāžņi.