



Monblāna tūre 2024

22.07.2024 – 29.07.2024

Šamonī, Francija

Par sacensībām: Pēc veiksmīga skrējiena apkārt Monblānam pagājušajā gadā, arī šogad atgriezīsimies Šamonī, lai apskrietu apkārt Eiropas augstākajai virsotnei Monblānam. Trīs valstis, 170 kilometri, 10000 augstummetri, četras dienas un viens fantastisks vasaras piedzīvojums. Šis maršruts taku skrējēju vidū ir ļoti nozīmīgs, jo tieši šajās takās katru gadu augusta beigās norisinās slavenās UTMB sacensības. Šī ir iespēja izdzīvot savu Monblāna stāstu!

Monblāna tūri iesāksim Šamonī, katru dienu individuāli veicot no 40 - 46km 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 pirmdienas vēlā vakarā. Pēc nakts viesnīcā, pavadīsim dienu pilsētā un tuvējos kalnos, lai uzlādētos maršruta veikšanai. Sākot ar trešdienu, četras dienas pavadīsim, skrienot apkārt Monblānam, katru nakti paliekot kalnu namiņos, kas atrodas tiešā tuvumā maršrutam. Pēc maršruta veikšanas, pavadīsim Šamonī vēl pusotru dienu, 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. Pārsvārā zem kājām būs kalnu takas, īsos posmos tās būs salīdzinoši tehniskas. Pirms pieteikšanās rūpīgi izvērtējies savas spējas.

Brauciens divu Supervaroņu treneru vadībā.

Dzīvesvieta: Maršruta veikšanas laikā, dzīvošana kalnu namiņos ar iekļautām vakariņām un brokastīm. Naktīs, kas tiks pavadītas Šamonī, brokastis un vakariņas nav iekļautas.

Jārēķinās, ka kalnu namiņos gulēšana var būt ļoti tuvu citiem dalībniekiem vai pat svešiem cilvēkiem. Katram būs sava gultas vieta, bet ērtības ir atkarīgas no katra atsevišķā namiņa piedāvātā. Rūpīgi izvērtējiet, vai šāds naktsmiers atbilst jūsu prasībām.

Transports: Ar tiešo reisu (Airbaltic) uz Cīrihes lidostu. Cīrihes lidostā pārkāpsim automašīnās, ar kurām atgriešanās dienā tiksiet nogādāti atpakaļ līdz Cīrihes lidostai. Šobrīd lidojuma izmaksas sākot no 250Eur, bet skaidrs, ka tās var mainīties.

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;
- Treneru uzraudzība un atbalsts;
- Individuālas konsultācijas un padomi par taku skriešanu un tūres veikšanu.

Par ko jāparūpējas pašam:

- Lidojums Rīga – Cīrihe – Rīga (šobrīd no 250Eur);
- 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, līdz 15.05.2024, jāveic priekšmaksājums 450Eur apjomā.

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

22.07.2024 – 16:50 lidojums no Rīgas. Cīrihes lidostā ierašanās 18:20. Transfērs uz viesnīcu Šamonī.

23.07.2024 – Pārgājiens tuvējos kalnos un diena Šamonī

24.07.2024 – Pirmais posms Chamonix – Col de la Balme 40km.

25.07.2024 – Otrais posms Col de la Balme – Rifugio Bertone 46km.

26.07.2024 – Trešais posms Rifugio Bertone – Champex Lac 41km.

27.07.2024 – Ceturtais posms Champex Lac – Chamonix 45km.

28.07.2024 – Atpūtas diena Chamonix. Iespējams SPA apmeklējums, Aiguille du Midi apskate (ar iepriekšēju rezervāciju) u.c. aktivitātes.

29.07.2024 – Rīts Šamonī, pēcpusdienā transfērs uz lidostu. 19:00 reiss no Cīrihes uz Rīgu. Atgriešanās Rīgā 22:25.

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);

Folija sega;

Pirmās palīdzības komplekts tūznu, brūču apkopšanai;

Pārtika posmu veikšanai;

Skaidra nauda (20 EUR x 4);

Mobilais telefons, katru rītu pilnībā uzlādēts, ar saglabātiem brauciena organizatoru numuriem;

Lukturis;

ID/pase;

GPS trase pulkstenī vai telefonā (pārliecināties 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.