



Monblāna tūre 2025

17.07.2025 – 24.07.2025

Šamonī, Francija

Par maršrutu: Pēc veiksmīga skrējiena apkārt Monblānam iepriekšējos divos gados arī šogad atgriezīamies Šamonī, lai apskrietu apkārt Eiropas augstākajai virsotnei. Trīs valstis, 170 kilometri, 10000 augstummetri, piecas 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 30 - 40km 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 ceturtdienas vakarā. Pēc nakts viesnīcā, pavadīsim dienu pilsētā un tuvējos kalnos, lai uzlādētos maršruta veikšanai. Sākot ar sestdienu, piecas dienas pavadīsim, skrienot apkārt Monblānam, katru nakti paliekot kalnu namiņos, kas atrodas tiešā tuvumā maršrutam. Pēc maršruta veikšanas, pavadīsim Šamonī vēl vienu 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. Pārsvarā zem kājām būs kalnu takas, īsos posmos tās būs salīdzinoši tehniskas. Pirms pieteikšanās rūpīgi izvērtējies savas spējas.

Brauciens divu Supervaroņu treneru Anetes Švilpes un Andra Ronimoisa pavadībā.

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. Istabiņās var būt abu dzimumu pārstāvji. Rūpīgi izvērtējiet, vai šāds naktsmiers atbilst jūsu prasībām.

Transports: Uz Ženēvas lidostu ar pārsēšanos Varšavā, izmantojot aviokompāniju LOT. Ženēvas lidostā pārkāpsim automašīnās, ar kurām atgriešanās dienā tiksiet nogādāti atpakaļ līdz Ženēvas lidostai. Šobrīd lidojuma izmaksas sākot no 250Eur, bet skaidrs, ka tās var mainīties.

Kas iekļauts cenā:

- Dzīvošana viesnīcā Šamonī dienās, kad netiek veikts skrējieni apkārt Monblānam. Kalnu namiņos ar iekļautām vakariņām un brokastīm naktīs, kad tie veikti skrējieni apkārt Monblānam;
- 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 – Ženēva – 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 nelaiemes gadījumus kalnos (piemēram, ITRA apdrošināšana);
- Personīgie tēriņi.

Dalības maksa: 1090Eur. Vietu skaits ir ierobežots. Lai rezervētu vietu, līdz 28.02.2025, jāveic priekšmaksājums 500Eur apjomā.

Programma:

17.07.2025 – 14:00 lidojums no Rīgas. Ženēvas lidostā ierašanās 19:00. Transfērs uz viesnīcu Šamonī. Viesnīcā ieradīsimies pēc 21:00. Nakts četrvietīgā numurā viesnīcā – La Folie Douce Hotels Chamonix

18.07.2025 – Pārgājiens tuvējos kalnos un diena Šamonī. Nakts četrvietīgā numurā viesnīcā – La Folie Douce Hotels Chamonix

19.07.2025 – Pirmais posms Chamonix – Col de la Balme 40km. Nakts Refuge de la Balme, daudzvietīgā numurā. Dienas gpx fails: [1.diena](#)

20.07.2025 – Otrais posms Col de la Balme – Checrouit 38km. Nakts Rifugio Maison Vieille, visiem vienā istabā. Dienas gpx fails: [2.diena](#)

21.07.2025 – Trešais posms Checrouit– La Fouly 38km. Nakts Hotel du Col de Fenetre, daudzvietīgā numurā. Dienas gpx fails: [3.diena](#) Alternatīvais maršruts iekļaujot CCC kāpumu 45km: [3.diena alternatīva](#)

22.07.2025 – Ceturtais posms La Fouly – Trient 30km. Nakts Refuge la Peuty, visiem vienā istabā. Dienas gpx fails: [4.diena](#)

23.07.2025 – Piektais posms Trient – Chamonix 30km. Vakarā kopīgas vakariņas. Nakts četrvietīgā numurā viesnīcā – La Folie Douce Hotels Chamonix. Dienas gpx fails: [5.diena](#)

24.07.2025 – Rīts Šamonī, pēcpusdienā transfērs uz lidostu. 19:50 reiss no Ženēvas uz Rīgu. Atgriešanās Rīgā 01:20 (25.07.2025).

Obligātais ekipējums (pirms tūres veikšanas tiks pārbaudīts):

Skriešanai piemērota mugursoma;

Kapacitāte 1.5L šķidruma pārnēsāšanai;

Taku skriešanas apavi;

Ūdensnecaurlaidīga jaka;

Garās skriešanas bikses;

Termoslānis ar garām piedurknēm;

Cepure/galvassega;

Bandana;

Cimdi (vēlams ūdensnecaurlaidīgi);

Folija sega;

Pirmās palīdzības komplekts tuznu, 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, krekls, veļa);

Drēbes gulēšanai;

Čības/iešļūcenes;

Dvielis (vēlams microfleece);

Lādētāji ierīcēm;

Acu maska, ausu aizbāžņi.