



Nice Côte d'Azur by UTMB 2023

25.09.2023 – 02.10.2023

Nica, Francija

Par sacensībām:

Septembra beigās, kad Latvijā laikapstākļi jau sāk palikt nedaudz drūmāki un gaisa temperatūras zemākas, ir izcils brīdis, lai no tā visa uz mirkli aizbēgtu. Un kur vēl labāku vietu kā Vidusjūras krastus Francijas dienvidos? Nica, kur septembrī temperatūra vēl turās tuvu 20 grādiem un saule spīd 300 dienas gadā, būs Supervaroņu pēdējais galamērķis 2023. gadā.

Nice Côte d'Azur 2023. gadā norisināsies no 28. septembra līdz 1. oktobrim un piedāvās četras dažādas distances – 165km (+8700, 4 UTMB akmeņi), 111km (+5000, 3 UTMB akmeņi), 59km (+3300, 2 UTMB akmeņi) un 20km (1 UTMB akmeņi). Sacensības norisināsies otro reizi un ir iekļautas UTMB tūrē, kas nozīmē, ka te var tikt arī pie kārotajiem UTMB akmeņiem, kurus dažus mēnešus vēlāk jau varēs izmantot UTMB loterijā. Atliek tikai sasniegt finišu.

Sacensību video no 2022. gada: <https://youtu.be/ntDKzcZCbVA>

Sīkāka informācija par sacensībām un pieteikšanās: <https://nice.utmb.world/>

Instagram: <https://www.instagram.com/nicecotedazurbyutmb/>

Par braucienu:

Lai arī brauciena mērķis ir sacensības, dalība sacensībās nav obligāta. Mēs katram rekomendētu pamēģināt vismaz 20 kilometru distanci, taču priecāsimies arī tad, ja vienkārši atbrauksiet līdzī. Neskatoties uz to, ka šādā pasākumā lielāko enerģiju paņems sacensības un dzīve ap tām, mūsu mērķis ir izbaudīt šo laiku kalnos, tāpēc būsim aktīvi arī dienās pirms un pēc sacensībām. Iesim pārgājienos, baudīsim dabu un viens otra kompāniju un nedaudz pastrādāsim arī treniņos.

Brauciens divu Supervaroņu treneru 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 Nicas lidostu. Nicas lidostā pārkāpsim automašīnās, ar kurām atgriešanās dienā tiksiet nogādāti atpakaļ lidostā. Šobrīd lidojuma izmaksas aptuveni 160Eur, bet skaidrs, ka tās var mainīties.

Kas iekļauts cenā:

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

Par ko jāparūpējas pašam:

- Lidojums Rīga – Nica – Rīga (šobrīd ap 160Eur);
- Dalības maksa sacensībās (30Eur – 240Eur, atkarībā no distances);
- 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: 640Eur. Vietu skaits ir ierobežots. Lai rezervētu vietu līdz 31.03.2023, jāveic priekšmaksājums 140Eur apjomā.

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

Detalizētāka programma tiks izziņota tuvāk pasākumam un katrai nākamajai dienai tiks izziņota iepriekšējās dienas vakarā).

25.09.2023 – 15:45 lidojums no Rīgas. Nicas lidostā ierašanās 17:50. Transfērs uz apartamentiem, iekārtošanās.

26.09.2023 – Kopīga rīta rosme. Videoanalīze pēc rīta treniņa. Pēc tam pārgājiens kalnos, apskatot trasi.

27.09.2023 – Kopīga rīta rosme. Sapulce par sacensībām. Pēc tam aktīva atpūta kalnos.

28.09.2023 – Kopīga rīta rosme. Brauciens uz Monako. Expo apmeklēšana.

29.09.2023 – Starts 100 jūdžu distancei. Diena par un ap sacensībām.

30.09.2023 – Starts 50km un 100km distancēm. Diena par un ap sacensībām.

01.10.2023 – Starts 20km distancei. Atpūtas diena.

02.10.2023 – 18:30 reiss no Nicas uz Rīgu. Atgriešanās Rīgā 22:25.

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