



Dolnośląski Festiwal Biegów Górskich

10.07.2022 – 17.07.2022

Ladek Zdroj, Polija

Par sacensībām:

Dolnośląski skriešanas festivāls ir vienas no nozīmīgākajām taku skriešanas sacensībām Polijā un 2022. gadā piedzīvos savu jubilejas 10. norises reizi. Ik gadu Dolnośląski skriešanas festivāls, kurš norisinās Sudetu kalnu grēdā, pulcē dalībniekus gan no visas plašās Polijas, gan citām pasaules valstīm un ne velti prestižākajai, 33km distancei, ir piešķirts Golden Trail Series statuss. Četrās sacensību dienās organizatori piedāvā deviņas dažādas distances visām gaumēm. Sacensības sākas ar startu divās garākajās distancēs ceturtdienas vakarā. Vienlaicīgi starts dots tiek gan 240km distancei, gan 130km distancei. Piekdienas pēcpusdienā starts tie dots prestižākajā 33km distancē, bet vakarā distancē dodās arī 110km distances skrējēji. Sestdien uz starta dodas 68km, 45km un 21km distances veicēji, bet svētdiena rezervēta 10km distancei.

Lai kuru no distancēm jūs arī neizvēlētos, Polijas kalni garantēs aizraujošu dienu dabā. Akmeņainā, nedaudz mežonīgā, bet dabā. Augstākā virsotnes šajos skrējienos ir sagremojamas arī līdzenuma cilvēkiem (1500m.v.j.l) un augstummetru kopsummas arī pārsvarā ir draudzīgākas kā līdžigos skrējienos augstākos kalnos.

Vietu skaits ir ierobežots un šis ir patiešām nozīmīgas sacensības šajā reģionā, tāpēc pieteikties gan vajag laicīgi.

Sīkāka informācija par sacensībām: <http://dfbg.pl/en/>

Video rullītis no 2019. gada: <https://www.facebook.com/watch/?v=221117739076167>

Par braucienu:

Lai arī brauciena mērķis ir sacensības, tās noteikti nav obligātas. Lai arī mēs katram rekomendētu pamēģināt vismaz 10 kilometru distanci, mēs priecāsimies arī tad, ja vienkārši atbrauksiet līdzī. Galu galā, kalnos jau tāpat

ir forši. Skaidrs, ka šādā pasākumā lielāko enerģiju paņems sacensības un dzīve ap tām, tomēr mūsu mērķis ir izbaudīt visu laiku kalnos, tāpēc būs aktīvi arī dienās pirms sacensībām. Iesim pārgājienos, baudīsim dabu, baudīsim labu kompāniju. Vakaros spēlēsim galda spēles, runāsim par skriešanu, bet visticamāk jau vienkārši atpūtīsimies, jo nekas tā nenogurdina kā atpūta.

Brauciens divu Superveroņu 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: Līdz Polijai un atpakaļ nogādāsim jūs ērtā Opel Vivaro busiņā. Droši varēs paņemt līdzī visu nepieciešamo nedēļai kalnos.

Kas iekļauts cenā:

- Transporta izmaksas uz / no Polijas un uz vietas Polijā, kas iekļauj degvielu, maksas ceļus, parkingu un citas saistītās izmaksas;
- Dzīvošana mājīgos apartamentos ar iespēju pašiem pagatavot sev brokastis, pusdienas un vakariņas;
- Treniņi Andra Ronimoisa un Anetes Švilpes uzraudzībā;
- Individuālas konsultācijas un padomi par taku skriešanu.

Par ko jāparūpējas pašam:

- Dalības maksa sacensībās;
- 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 15.02.2022. 390Eur, pēc 15.02.2022. 440Eur. 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 nosūtīta iepriekšējās dienas vakarā).

10.07.2022 – 04:00 izbraukšana no Rīgas. Ceļā apmēram 14 stundas. Vakarā iekārtošanās viesnīcā.

11.07.2022 – Kopīga rīta rosme. Pēc tam testa skrējieni kalnos.

12.07.2022 – Kopīga rīta rosme. Pēc tam pārgājiens kalnos uz Kralicky Sneznik.

13.07.2022 – Kopīga rīta rosme. Brauciens uz Vroclavu.

14.07.2022 – Starts 130km un 240km distancēs. Expo apmeklēšana.

15.07.2022 – Starts 33km, 110km distancēs. Dienu pavadam dzīvojot sacensību gaisotnē.

16.07.2022 – Starts 68, 45, 21km distancēs. Dienu pavadam dzīvojot sacensību gaisotnē.

17.07.2022 – Kopīga rīta rosme. Starts 10km distance. Izbraucam atpakaļ uz Latviju. Ierašanās vēlu vakarā vai naktī.

Nepieciešamais ekipējums: Labs garastāvoklis, sacensību obligātais ekipējums, ērti apavi, vasarīgas drēbes, jaka vakariem, lietus jaka kalniem, galvassega, saulesbrilles, sauļošanās krēms, soma ūdens, rezerves drēbju un gardumu pārnēsāšanai, labs garastāvoklis.