



Rudens nometne Polijā 2025

23.10.2025 – 26.10.2025

Szczyrk, Polija

Par braucienu:

Rudens nometne pārvācas uz tuvējām ārzemēm, un Madonas vietā dosimies uz Ščirku Polijā, lai dažas dienas mācītos, trenētos un lieliski pavadītu laiku līdzīgi domājošo kompānijā. Ščirka ir viens no populārākajiem slēpošanas kūrortiem Polijā, kas nesezonā piedāvā lieliskas iespējas arī taku skrējējiem. Tuvumā pieejami 700-800 augstummetru kāpumi, kas piedāvā dažādus stāvuma un tehniskuma līmeņus. Kārtīgi trenēsim gan augšā skriešanas un kāpšanas, gan noskrējienus prasmes.

Brauciens treneru Anetes Švilpes un Andra Ronimoisa vadībā.

Transports:

Pieejami divi varianti nokļūšanai uz nometni.

Ar avio: Ryanair turpceļā Rīga - Krakova 23.10. 19:25 - 20:05. Atpakaļceļā Krakova - Rīga 26.10. 19:05 - 21:45. Šobrīd avio biļešu cena 100Eur. Izvēloties avio, tiksiet Krakovas lidostā sagaidīti. Atpakaļceļā Krakovas lidostā tiksiet nogādāti jau laicīgi, ap 13:00.

Ar Supervaroņu busiņu: Turpceļā Rīga - Ščirka 23.10 ar izbraukšanu 9:00 no Teika Plaza. Atpakaļceļā ar ierašanos Rīgā 26.10. ap pusnakti. Pakalpojuma cena par braucienu ar busiņu: 60Eur.

Uz vietas nometnē transports uz treniņiem tiek nodrošināts.

Dzīvesvieta:

Dzīvošana apartamentos ar iespēju pašiem gatavot. Veikali un restorāni tuvumā. Katram sava gultas vieta, bet ar iespējamiem istabas biedriem, kas atkarīgs no katras konkrētās istabas.

Programma:

23.10.2025 – Diena ceļā. Vēlu vakarā ierašanās apartamentos

24.10.2025

08:00 - Mācību treniņš (skriešana augšup un kāpšana augšup)

9:00 - Brokastis

10:00 - Teorētiskā apmācība par skriešanu augšup un kāpšanu augšup

12:00 - Pusdienas

14:30 - Garais treniņš kalnos (vairāki maršruti pēc iespējām)

25.10.2025

08:00 - Mācību treniņš (noskrējieni)

9:00 - Brokastis

10:00 - Teorētiskā apmācība par noskrējieniem

12:00 - Pusdienas

14:30 - Garais treniņš kalnos (vairāki maršruti pēc iespējām)

26.10.2025

8:00 - Garais treniņš kalnos (vairāki maršruti pēc iespējām)

11:00 - Izrakstīšanās no apartamentiem, diena ceļā

Nepieciešamais ekipējums:

Labs garastāvoklis, ērti apavi (vēlams vairāki pāri), dažādiem laikapstākļiem piemērotas drēbes (lietusjaka, siltie slāņi, silti un vēlams ūdensnecaurlaidīgi cimdi, cepure), skriešanas soma un/vai josta, pudeles vai sistēma ūdenim, folija sega, lukturis, apdrošināšana. Rekomendējam nūjas un dvieli.

Kas iekļauts cenā:

- Dzīvošana mājīgos apartamentos ar iespēju pašiem pagatavot sev brokastis, pusdienas un vakariņas;
- Transporta izmaksas uz vietas Polijā, kas iekļauj degvielu, maksas ceļus, parkingu un citas saistītās izmaksas;
- Treniņi un apmācības Andra Ronimoisa un Anete Švilpes uzraudzībā.

Par ko jāparūpējas pašam:

- Lidojums Rīga – Krakova – Rīga (šobrīd ap 100Eur) vai vietas rezervēšana Supervaroņu busiņā (60Eur);
- 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: 250Eur. Vietu skaits ir ierobežots.