



Ultra Trail Sierra Nevada

02.04.2024 – 09.04.2024

Granada, Spānija

Par sacensībām:

Pavasaris Granadā ir dzīvības pilns. Lielais karstums vēl nav klāt, daba plaukst un zied, bet blakus esošajos Sierra Nevada kalnos vēl valda sniegš. Pati Granada ir dzīvīga vieta. Te valda studenti, tāpēc pilsēta nekad negul. Tomēr pilsētai ir arī ļoti sena vēsture, un īpaši izceļas slavenais Alhambras cietoksnis, kuru apskatīt brauc tūristi no visas pasaules. Bet blakus esošie Sierra Nevada kalni ir visvairāk uz dienvidiem esošais slēpošanas kūrorts Eiropā, kur kalni ievērojami pārsniedz 3000 metrus virs jūras līmeņa. Tieši uz šejieni arī būs šī gada pirmais Supervaroņu izbrauciens, kur pavadīsim nedēļu aprīļa sākumā.

Ultra Trail Sierra Nevada norisināsies 2024. gada 5. un 6. aprīlī un piedāvās četras dažādas distances – 97.5km (+5470), 59.9km (+3750), 42.5km (+2400) un 23.4km (+2100). Sacensības interesantas ar to, ka distance pārsvarā ved augšup, finišā sasniedzot 2150 metrus virs jūras līmeņa, bet pašā garākajā distancē neilgi pirms finiša pat 3045 metrus virs jūras līmeņa. UTSN šogad norisināsies desmito reizi un šo gadu laikā ir kļuvušas par vienām no nozīmīgākajām sacensībām šajā reģionā.

Sacensību video: <https://www.youtube.com/watch?v=x7JZiWcgTAU>

Sīkāka informācija par sacensībām: <https://www.ultrasierranevada.com/>

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

Par braucienu:

Lai arī brauciena mērķis ir sacensības, dalība sacensībās nav obligāta. Mēs katram rekomendētu pamēģināt vismaz 24 kilometru distanci, taču priecāsimies arī tad, ja vienkārši atbrauksiet līdz. Neskatoties uz to, ka šādā pasākumā lielāko enerģiju paņems sacensības un dzīve ap tām, mūsu mērķis ir izbaudīt šo laiku kalnos, tāpēc būsime aktīvi arī dienās pirms un pēc sacensībām. Iesim pārgājienos, baudīsim dabu un viens otra kompāniju un nedaudz pastrādāsim arī treniņos.

Brauciens Andra Ronimoisa un Gvido Kalniņa 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 Malagas lidostu (Ryanair). Malagas lidostā pārkāpsime automašīnās, ar kurām atgriešanās dienā tiksime nogādāti atpakaļ līdz Malagas lidostai. Šobrīd lidojuma izmaksas aptuveni 250Eur, 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 Spānijā, kas iekļauj degvielu, maksas ceļus, parkingu un citas saistītās izmaksas;
- Treniņi Andra Ronimoisa uzraudzībā;
- Individuālas konsultācijas un padomi par taku skriešanu un startu izvēlētajā distancē.

Par ko jāparūpējas pašam:

- Lidojums Rīga – Malaga – Rīga (šobrīd ap 250Eur);
- Dalības maksa sacensībās 45Eur – 120Eur atkarībā no distances. Pirms piesakieties, jautājiet mums pēc atlaides koda;
- Ēdināšanas izmaksas - iespējams gan gatavot pašiem, gan izmantot tuvējo restorānu, kafejnīcu piedāvājumu;
- Veselības apdrošināšana, kas sedz arī nelaiemes gadījumus kalnos (piemēram, ITRA apdrošināšana);
- Personīgie tēriņi.

Dalības maksa: 640Eur. Vietu skaits ir ierobežots. Lai rezervētu vietu, 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).

02.04.2024 – 11:55 lidojums no Rīgas. Malagas lidostā ierašanās 15:30. Transfērs uz apartamentiem, veikala apmeklējums. Vakarā īss koptreniņš.

03.04.2024 – Rīta treniņš ar fokusu uz skriešanu augšup un lejup. Pa dienu pārgājiens Sierra Nevada kalnos, iepazīstot trasi.

04.04.2024 – Kopīga rīta rosme. Pēc tam aktīva atpūta kalnos.

05.04.2024 – Brīvdiena pirms sacensībām, ar ekskursijas iespējām Granadā. Vakarā starts 97km distancē.

06.04.2024 – Starts 60km, 42km un 23km distancēs. Diena par un ap sacensībām.

07.04.2024 – Aktīva atpūta.

08.04.2024 – Pārbrauciens uz Malagu. Pa ceļam Caminito del Rey apmeklējums

09.04.2024 – 6:05 reiss no Malagas uz Rīgu. Atgriešanās Rīgā 11:30.

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