



Vodno-Matka Trails 2025

31.03.2025 – 07.04.2025

Skopje, Ziemeļmaķedonija

Par sacensībām:

Pavasaris ir ideāls laiks, lai apmeklētu Ziemeļmaķedoniju. Lielais vasaras karstums vēl nav ieradies, un gaisa temperatūra ir ļoti piemērota gan skriešanai, gan nedaudz agrākai pavasara sagaidīšanai. Ziemeļmaķedonijas galvaspilsētas Skopjē blakus esošie Vodna kalni ir lieliska vieta taku skriešanai. Augstākās virsotnes šeit sniedzas tikai nedaudz virs 1000m v.j.l., bet tas nenozīmē, ka skriet šeit ir vienkārši, jo tuvumā esošais Matka kanjons nodrošina stāvus kāpumus, kas izaicinās ikvienu. Tieši uz šejieni arī būs šī gada pirmais Supervaroņu izbrauciens, kur pavadīsim nedēļu aprīļa sākumā.

Vodno-Matka Trails norisināsies 2025. gada 6. aprīlī un piedāvās četras dažādas distances – ULTRA 45km 2800m+, LONG 32km 1700m+, MEDIUM 23km 1300m+ un SHORT 10km 600m+. Sacensības norisināsies jau astoto reizi, ļaujot dalībniekiem izaicināt sevi aizraujošās takās un sasniegt vairākas skaistas virsotnes turpat tiešā Skopjes tuvumā.

Sacensību video: [Vodno-Matka Trails 2024 \(Youtube\)](#)

[Vodno-Matka Trails 2024 \(Facebook\)](#)

Sīkāka informācija par sacensībām: <https://vodnomatka.mk/en/>

Instagram: [Vodno-Matka Trails Instagram](#)

Par braucienu:

Lai arī brauciena mērķis ir sacensības, dalība sacensībās nav obligāta. Mēs katram rekomendētu pamēģināt vismaz 10 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 būsīm aktīvi arī dienās pirms sacensībām. Būs pavasaris un sezonas sākums, tāpēc pastrādāsim treniņos, dosimies pārgājienos, iepazīsim Ziemeļmaķedoniju un baudīsim dabu un viens otra kompāniju.

Brauciens treneru Anetes Švilpes un Andra Ronimoisa vadībā.

Dzīvesvieta: Dzīvošana ērtos apartamentos dažū kilometru attālumā no starta un finiša vietas, ar iespēju pašiem pagatavot sev ēdienu. Katram sava gultas vieta, bet ar iespējamiem istabas biedriem, kas atkarīgs no katras konkrētās istabas.

Transports: Lidojums uz Skopji ar pārsēšanos Frankfurtē (Lufthansa). Skopjē lidostā pārkāpsim automašīnās, ar kurām atgriešanās dienā tiksiet nogādāti atpakaļ līdz 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 Ziemeļmaķedonijā, kas iekļauj degvielu, maksas ceļus, parkingu un citas saistītās izmaksas;
- Treniņi Anetes Švilpes un Andra Ronimoisa uzraudzībā;
- Individuālas konsultācijas un padomi par taku skriešanu un startu izvēlētajā distancē.

Par ko jāparūpējas pašam:

- Lidojums Rīga – Skopje – Rīga (šobrīd ap 250Eur);
- Dalības maksa sacensībās 24Eur – 49Eur 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 nelaimes gadījumus kalnos (piemēram, ITRA apdrošināšana);
- Personīgie tēriņi.

Daļības 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).

31.03.2025 – 6:15 lidojums no Rīgas. Skopje lidostā ierašanās 14:15. Transfērs uz apartamentiem, veikala apmeklējums. Vakārā koptreniņš blakus esošajās takās.

01.04.2025 – Rīta treniņš ar fokusu uz skriešanu augšup un lejup. Pēcpusdienā pārgājiens sacensību apvidū.

02.04.2025 – Visas dienas brauciens uz Ohridu ar pārgājienu kalnos.

03.04.2025 – Rīta treniņš. Pēcpusdienā brauciens uz Mavrovo kalniem un pārgājiens tajos.

04.04.2025 – Rīta treniņš. Pēcpusdienā aktivitātes tuvējos kalnos.

05.04.2025 – Brīvdiena pirms sacensībām ar ekskursijas iespējām Skopjē.

06.04.2025 – Sacensību diena.

07.04.2025 – 15:30 reiss no Skopje uz Rīgu. Atgriešanās Rīgā 23:35.

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