

KURZEMES TREIŅI

TREIŅI KURZEMĒ

Pēc vairāku gadu pārdomām, diskusijām un ideju realizācijas atlikšanu beidzot dienasgaismu ir sagaidījusi elites orientēšanās nometne. Sveicināti Kurzemes treniņos! Pirmā nometnes sezona tiks aizvadīta kopā ar Kurzemes Pavasari Liepenē un nometnes treniņiem tiks izmantoti paši labākie apvidi Ventspils apkārtnē! Ventspils unikālie un tehniski izaicinošie apvidi būs īsts pārbaudījums jebkuram orientieristam. Pārbaudi sevi detalizētajos apvidos un esi gatavs nākošās sezonas izaicinājumiem.

ORGANIZATORI

Orientēšanās klubs Saldus

Komanda

Nometnes menedžeris	Oskars Zērnis
Distanču plānotājs	Rūdolfs Zērnis
Mediju atbildīgais	Emils Zērnis

Nometnes mājas lapa - <https://pavasaris.lv/lv/campcourland>

ATRAŠANĀS VIETA

Kurzemes Treniņi 2024 norisināsies Ventspils apkārtnē.

PROGRAMMA

03.04.2024

- Treniņš 4 – Ziemeļjaunupe R Iesildīšanās
- Treniņš 2 – Cirpstene Dimants

04.04.2024

- Treniņš 5 – Ziemeļjaunupe A 0-intervāli
- Treniņš 2 – Piejūras kempings Vidējā

05.04.2024

- Treniņš 3 – Cirpstene Vidējā
- Kurzemes Pavasaris modelis

06.04.2024

- Kurzemes Pavasaris Vidējā (WRE)
- Kurzemes Pavasaris Sprints

07.04.2024

- Kurzemes Pavasaris Garā

KURZEMES

TREIŅI

KURZEMES

PAVASARIS

APVIDUS

Tehniski izaicinošs kāpu apvidus blakus Baltijas jūrai, kur norisinājās 2008. gada Eiropas čempionāts. Apvidū izteiktas reljefa formas, kuras mainās ar ļoti detalizētiem mikroreljefa rajoniem. Pārsvārā egļu un priežu mežs ar ļoti labu vai labu skrienamību. Atsevišķos rajonos skrienamību apgrūtina biezas egļu un kadiķu audzes, kā arī atsevišķi krituši koki. Apvidos sastopami izteikti dažāda izmēra purvi ar mainīgu skrienamību. Mežistrāde sacensību apvidū veikta minimāli, izcirtumu nav.

TRENIŅU RAJONI

PĀRSKATS – VENTSPILS

Kurzemes Treniņi 2024 piedāvās tehnisku orientēšanos Ventspils pašos labākajos apvidos. Distances plānotas pēc vadmotīva – patīkama orientēšanās.

TRENIŅŠ	KARTE	TĒMA	DISTANCE
1	Cirpstene	Vidējā	ŠEIT
2	Cirpstene	Dimants	ŠEIT
3	Piejūras kempings	Vidējā	ŠEIT
4	Ziemeļjaunupe R	Intro	ŠEIT
5	Ziemeļjaunupe A	0-intervāli	ŠEIT

TRENIŅU ATRAŠANĀS VIETA

GOOGLE MAPS – [TRENIŅU ATRAŠANĀS VIETAS](#)

CITAS TRENIŅUS IESPĒJAS KURZEMĒ

Gadu laikā OK Saldus ir iekrājuši pamatīgu karšu bāzi visa Kurzemes reģionā, piedāvājot jebkādu orientēšanās izaicinājumu sākot no fantastiskajiem piekrastes apvidiem līdz izaicinošajiem mežiem Kurzemes iekšienē. Mēs esam gatavi pārliecināt, ka apvidi visa Kurzemē spēj piedāvāt patīkamas orientēšanās motīvu. Izmēģini!

Ja tavš klubs vai kompānija ir ieinteresēta citos apvidos vai kartēs, tad dod mums ziņu – mēs sagatavosim un piedāvāsim citas iespējas Kurzemē! Vēlies plānot savus individuālus treniņus? Nekādu problēmu – sazinies ar mums (kontakta informācija pieejama pēdējā lapā)

TRENIŅŠ 1 & 2 CIRPSTENE

KARTE

Cirpstene 2010, nelielas korekcijas 2024

Kartes autors: L.Malankovs

Mērogs: 1:10 000 Augstumlīknes: 2.5m

APRAKSTS

Plānotie treniņi pārbaudīs reljefa lasīšanas prasmes. Cirpstene ir pazīstama ar detalizēto kāpu reljefu ar neskaitāmām ieplakām un kalniem. Skrienamība un redzamība ir lielākoties ļoti laba, bet atsevišķās apvidus daļās sastopams biežāks egļu mežs, kas padarīs navigēšanu sarežģītāku. Šajā apvidū pieejamas divas distances – vidējā distance piemērota individuālam startam un *dimanta* distance, kas piemērota kopējam startam vairākiem dalībniekiem.

DISTANCES

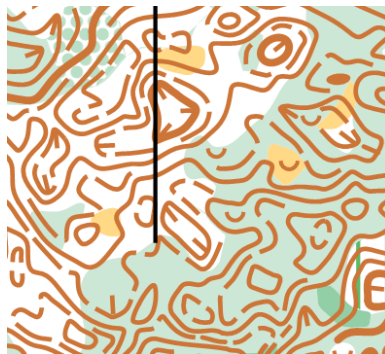
Treniņa plānotājs: Rudolfs Zernis

Distance 1: 6.5km vidējā distance

Distance 2: 8.1km *dimanta* distance

Kontrolpunkti: marķējums

KARTES FRAGMENTI



TRENIŅŠ 3 PIEJŪRAS KEMPINGS

KARTE

Piejūras kempings 2016, nelielas korekcija 2024

Kartes: L. Malankovs

Mērogs: 1:10 000 Augstumlīknes: 2.5m

APRAKSTS

Īpašs apvidus pašā Ventspilī, Distances plānojums vedīs pa Piejūras Kempinga tuksnesi. Mazi detalizēti kalni un mainīgas kāpas tevi sagaidīs šajā treniņā. Redzamība apvidū ir perfekta un nekas, izņemot smilšainais pamats, nesamazinās pārvietošanās ātrumu. Sākumā var šķist, ka viss būs samērā vienkārši, taču attāluma izjūta tik atklātā apvidū ar visām apkārtējām detaļām var kļūt mērķīga.

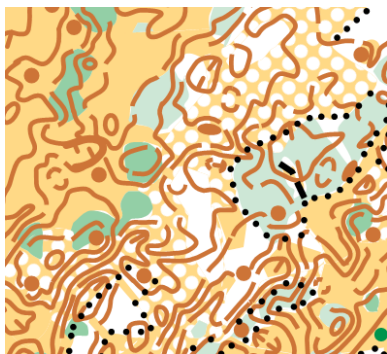
DISTANCES

Treniņa plānotājs: Rudolfs Zernis

6.3km vidējā distance

Kontrolpunkti: marķējums

KARTES FRAGMENTI



TRENIŅŠ 4 ZIEMEĻJAUNUPE R

MAP

Ziemeļjaunupe R 2016, nelielas korekcijas 2024

Kartes autors: L. Malankovs

Mērogs: 1:10 000 Augstumlīknes: 2.5m

APRAKSTS

Ziemeļjaunupe – piedzīvo Skandināvijas apvidu sajūtu bez akmeņiem. Ziemeļjaunupe ir unikāls rajons, kur daudz dažādi mazi kalni mijas ar neskaitāmiem purviem. Šo treniņu iesakām izmantot, ierodoties Ventspilī kā iesildīšanos nākošajiem treniņiem. Distance ir plānota Ziemeļjaunupes rietumu daļā, kur etapi plānoti dažādas apvidus daļās. Būs gan detalizēti rajoni, gan rajoni, kur kompas izmantošana būs svarīgākais elements. Skrienamība apvidū ir ļoti labi, Centies ielasīties kartē, jo detaļas dažviet var būt samērā mazas.

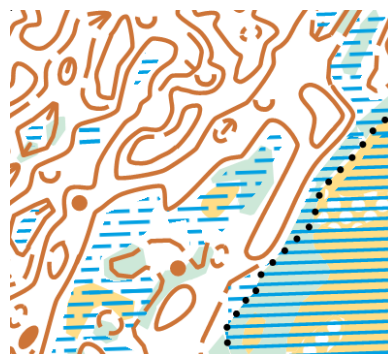
DISTANCE

Distances plānotājs: Rudolfs Zernis

7.5km vidējā distance

Kontrolpunkti: marķēti

KARŠU FRAGMENTI



TRENIŅŠ 5 ZIEMEĻJAUNUPE A

KARTE

Ziemeļjaunupe A 2016, nelielas korekcijas 2024

Kartes autors: L. Malankovs

Mērogs: 1:10 000 Augstumlīknes: 2.5m

APRAKSTS

Vēl viena prasmju pārbaude Latvijas Skandināvijā Ziemeļjaunupē – neskarti, skaisti un izaicinoši. Distance vedīs pa pašiem labākajiem Ziemeļjaunupes rajoniem. Plānā septiņi orientēšanās intervāli. Dodies pilnā ātrumā, esi možs un skrien bez kļūdām.

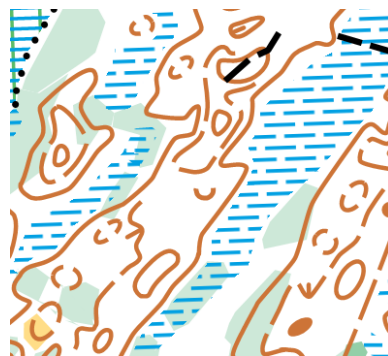
DISTANCE

Distanču plānotājs: Rudolfs Zernis

7x1-1.5km o-intervāli (7,6km kopā)

Kontrolpunkti: marķēti

KARŠU FRAGMENTI





DALĪBAS MAKSA

Treniņu maksa ir 5 EUR par karti. Par individuālu treniņu organizēšanu (prizmu izvietošana, Sportident,) vai Ocad failu iegādi kontaktēties ar organizatoriem.

ORGANIZATORU INFORMĀCIJA UN REKVIZĪTI

Orientēšanās klubs "Saldus"
Kalnsētas iela 6-1, Saldus, LV-3801
Reģistrācijas Numurs: 50008089151

Bankas konta informācija:

Banka: Swedbank
Konta Nr.: LV77HABA0551009645960
BIC/S.W.I.F.T.: HABALV22

DZĪVOŠANA UN ĒDINĀŠANA

Ventspils pilsētā un tuvumā ir pieejamas dažādas viesnīcas, hosteļi un viesu mājas. Ventspils ir pazīstama ar plašu tūrisma piedāvājumu. Papildus informācija par naktsmītnēm Ventspilī, tūrisma un kafejnīcu piedāvājumu ir norādīta - <https://www.visitventspils.com/>

Mūsu ieteikums dzīvošanai ir centrālais kempings Ventspilī [*Piejūras Kempings*](#)

Citas dzīvošanas iespējas ar plašu piedāvājumu piedāvā globālie tīmekļi - *Booking* and *AirBnB*

CITI JAUTĀJUMI?

Rudolfs Zernis
Telefons: +37129350668
E-pasts: rudolfs.zernis@gmail.com