



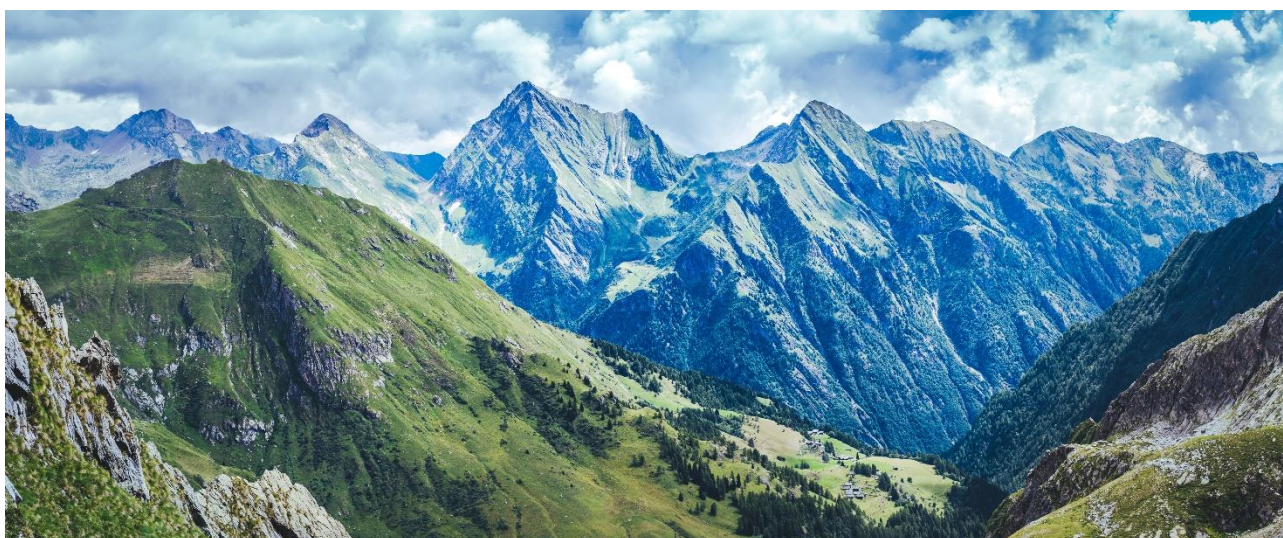
piedzīvojumu
ekspedīcijas



Sense of Team Piemontes piedzīvojumu ekspedīcija (V) 15.08. – 22.08.2024

Ziemeļitālija, Piemontes reģions ir varen smeķīga vieta – gan vietējā kultūra, gan daba un iespējamie piedzīvojumi tajā. Aicinām Tevi pievienoties piedzīvojumu ekspedīcijā Sesia upes ielejā, lai kāptu klintīs, brauktu ar kalnu velo pa taciņām, pētītu kanjonus un dotos divu dienu kalnu pārgājienā, uzzinot daudz jauna par sevi un pasauli!

Programma ir ar **terapeitisku nolūku** un tiek pielāgota katra dalībnieka vajadzībām (iespēju robežās uz apstākļiem uz vietas), lai katrs sasniegtu savu “everestu” un attīstītu iekšējo potenciālu...



Kalnu pārej2578 mvjl. (kuras tuvumā nakšņosim) Alagna apkārtnē. 2017. gada ekspedīcija.
Foto – Arvīds Barānovs

Datumi un nokļūšana turp ar avio

Rīga ↔ Milāna Bergamo

Turp un atpakaļ • 15. aug. - 22. aug. • 1 cilvēks [Rediģēt meklēšanu](#)

Rīga – Milāna Bergamo ☰ Nedēļas laika grafiks 📅 Kalendārs 📊 Cenu grafiks 👤 Kārtot lidojumus pēc

13. aug. Otrdiena	14. aug. Trešdiena	15. aug. Ceturtdiena	16. aug. Piektdiena	17. aug. Sestdiena
81,57 €	+	59,68 €	67,47 €	+

06:05 Rīga → **07:50** Milāna Bergamo
FR 4715 • 2 h 45 m • Basic Cena ~~69,99 €~~ **59,68 €** [Atlasīt](#)

Lai turpinātu, izvēlieties lidojumu

Milāna Bergamo – Rīga ☰ Nedēļas laika grafiks 📅 Kalendārs 📊 Cenu grafiks 👤 Kārtot lidojumus pēc

20. aug. Otrdiena	21. aug. Trešdiena	22. aug. Ceturtdiena	23. aug. Piektdiena	24. aug. Sestdiena
71,47 €	+	34,43 €	51,25 €	+

08:15 Milāna Bergamo → **11:50** Rīga
FR 4714 • 2 h 35 m • Basic Cena ~~35,99 €~~ **34,43 €** [Atlasīt](#)

Pašiem nepieciešams iegādāties bagāžu personīgajām mantām lidojot ar avio, lai aizvestu telti, guļammaisu, izolējošo paklāju, drēbes un citas personīgās lietas. 10 kg Tev vajadzētu iekļauties...



piedzīvojumu
ekspedīcijas



Dalībnieki izlido no Rīgas uz Milan Bergamo, mēs Tevi sagaidām Milano Bergamo lidostā un dodamies uz Sesijas upes ieleju 2,5h attālumā. Lidojiet atpakaļ no Milan Bergamo. Nepieciešama bagāža personīgajam inventāram (10-20 kg. atkarīgs no Jūsu vēriena).

Grupas dzīve un ēšana

Sense of Team pamatrūpe ir un vienmēr ir bijusi grupa. Tāpēc lielu uzmanību pievēršam dalībnieku savstarpējai iepazīstināšanai, atbildību un robežu atrunāšanai. Mēs nepretendējam izveidot komandu (jo tāds nav ekspedīcijas mērķis), toties spēcīgu un atbalstošu grupu gan...

Maltītes tiek gatavotas mazās virtuves brigādēs, izvēloties ēdienkarti un gatavošanas veidu. Pārtikas produktus iegādājami vietējos veikalos un to veic gatavotāju brigādes.

Programmas ieskice jeb kāpēc ir vērts braukt ar mums?

Mēs visi dzīvē uz kaut ko specializējamies - kāds iet kalnos, kāds brauc pa upēm, vēl kāds skrien vai orientējas. *Sense of Team* pieeja ir būt plaši specializētiem piedzīvojumos, tāpēc pievienojoties mums Tu **pa īstam** vari iepazīt dažādus piedzīvojumu veidus atbalstošā kompānijā un drošā vidē. Katrs no vadītājiem ir pieredzējis savā piedzīvojumu veidā un piedomās par to, lai mēs visi atgriežamies mājās veseli un ar spēcīgu pieredzi.

Programmā būs 6šas aktīvās dienas+2vas dienas ceļā. Grupā ir pieejamas 12 vietas.

1. diena. Ielidojam Milānā un grupa dodas uz bāzes vietu pie Varallo. Nakšņojam kempingā;
2. diena. Kalno velo ar pieaugošu grūtības pakāpi pa vietējām kalnu takām. Nakšņojam kempingā;
3. diena. Dodamies [rivertrekkingā](#) pa Sesia upes pietekām. Nakšņojam kempingā;
- 4,5. diena. Divu dienu kalnu pārgājiens Alagnā. Nakšņojam kalnu būdā ap 2500 m.vjl.;
6. diena. [Via ferrata Falconera](#) Varallo pilsētas kultūrvēsturiskā apskate. Nakšņojam kempingā;
7. diena. Klinšu kāpšana vai riverboard vai diena sev? Nakšņojam kempingā vai dodamies jau vakarā uz Bergamo/ Milano?
8. diena. Jau 8.15 izlidojam uz Rīgu.

Kā Piemontes PEXP izskatās dzīvē?

[2016. gada ekspedīcijas video saite](#) Liels paldies Kristapam Kļaviņam par video

[2017. gada ekspedīcijas video saite](#) Liels paldies Arvīdam Barānovam par video

!!! *Sense of Team* pieeja ir skaidri un nepārprotami izrunāt ekspedīcijas norisi, lai nav pārpratumi vai nepatīkami pārsteigumi ekspedīcijas norises laikā, tāpēc dalībniekiem ir jābūt gataviem:

agri celties un vēlu iet gulēt;

garām aktīvām dienām (līdz pat 10 stundām);

ierobežotam komfortam – pa laikam iztikt bez siltas dušas un civilizētas tualetes;

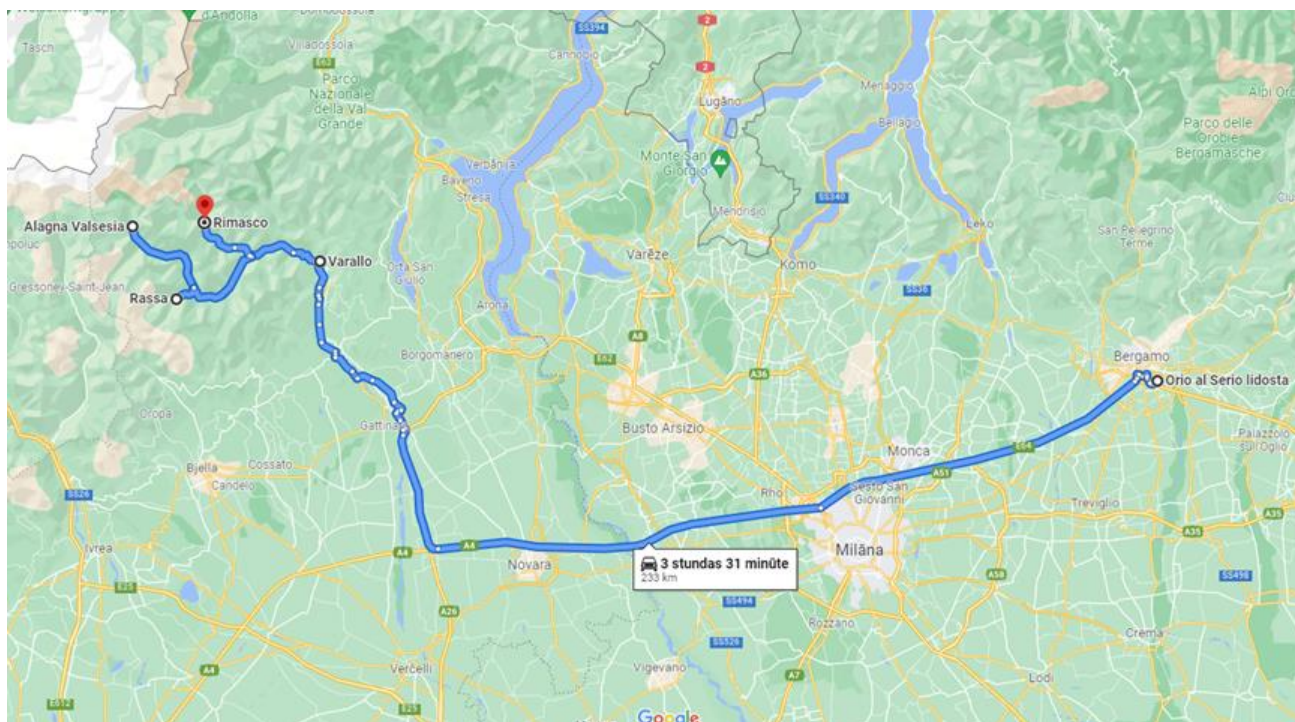
programmas norises laikā netiek lietots alkohols vai citas apreibinošas vielas;

visu ko ienesīsi kalnos no civilizācijas, iznesīsi arī ārā uz civilizāciju;

būsi gatavs dalīties ar personisko pieredzi (protams brīvprātīgi) un uzzināt vairāk par sevi aktivitāšu laikā.



piedzīvojumu
ekspedīcijas



Piemontes piedzīvojumu ekspedīcijas maršruts 2024

Izmaksas

* Programmas cena ir **890 eiro (norēķins notiek ar rēķinu)**

Cenā ir iekļauts:

- * transfērs no Bergamo lidostas un uz Bergamo lidostu;
- * transports ekspedīcijas laikā Val Sesia ielejā;
- * *Sense of Team* instruktoru ekspertīze, padoms un atbalsts 24h diennaktī;
- * drošības un alpinisma inventārs (virves, sistēmas, ķiveres, rācījas, via ferratu inventārs, karabīnes);
- * virtuves inventārs – plīts, katli, pannas. Gatavojam paši, pāros un visai grupai;
- * Pīrmuss un gāze kalnu pārgājienam;
- * GPS satelīta iekārta drošībai;
- * Grupas tents nakšņošanai dabā.

Papildus izdevumi:

- * ceļojumu apdrošināšana ar **piedzīvojumu aktivitātēm, šis ir svarīgi!** (aptuveni 35 – 50 eiro);
- * avio Rīga – Milāna Bergamo – Rīga ar Ryanair ar bagāžu personīgajam inventāram abos virzienos;
- * produktu iegāde siltām grupas ēdienreizēm Itālijā (brokastis, pusdienas un vakariņas 5-10 eiro dienā);
- * kempinga izdevumi 4-5 nakts (15-20 eiro/nakts);
- * Kalnu velo īre 20-30 eiro/ diena.

Kā nodrošināt sev vietu pasākumā?

Rezervē sev vietu, nopērkot avio biļetes un **veicot pirmo maksājumu 400 eiro** apmērā. Lai pieteiktos programmai vai uzdotu sev interesējošu jautājumu, raksti – valdis.vanags@senseofteam.lv vai zvani 29 22 64 70.

Pirms brauciena būs grupas tikšanās ar pārējiem dalībniekiem un iepazīšanās ar instruktoriem.



piedzīvojumu
ekspedīcijas



Tiekamies, jo īstais brīdis ir tagad!

Līdzī ņemamo lietu saraksts:

- Personu apliecinošs dokuments (pase vai ID)
- Telts (uz vairākiem viena, paši saorganizējieties, kas ar ko būs kopā vienā teltī. Jāņem 2-3 vietīgu, var arī lielāku)
- Guļammaiss
- Tūrisma paklājīņš - piepūšamais vai parastais izolējošais
- Individuālais virtuves komplekts (bļodiņa, krūzīte, dakšiņa vai karote. Iesakam metāla)
- Āra apavi iešanai kalnos un staigāt pa takām - es ieteiktu komplektu kalnu/treking zābaki <http://www.gandrs.lv/pargajienun-trekinga-apavi/>
- Āra apavi siltam laikam (zandeles, slipperi, šļopkas vai kas cits ērts siltam laikam)
- Siltā kārtā vējainam laikam (Lietus iespējams kādu dienu būs un jābūt gatavam būt ārā lietū. Siltā jaka, zeķes un mīļākā cepure)
- Siltā apakšveļa (vienu komplektu gulēšanai un vienu dienai aktīvai kustībai, kad būs aukstākos un vējainākos reģionos)
- **Pieres** lukturis <http://www.gandrs.lv/pieres-lukturi/> ar rezerves bateriju komplektu.
- Lietus izturīga jaka un bikses. Ir dažādas membrānas - labi, ja vēdināmas paduses un ir kabatas. <http://www.gandrs.lv/pargajienun-trekinga-jakas/>
- Budžetīgāks un reizēm labāks variants militārajos veikalos. Otrs veikals ir Patrioti, atrodas Tallinas ielā 94. <http://www.patrioti.lv/>
- **Hidrokostīms kanjoningam/** rivertrekingam, vismaz 3mm biezs. Botas, ko vilkt kājās, lai staigātu pa slapjiem akmeņiem. Ideāli neoprēna zeķes vai zābaciņi, lai nesalst kājas. (Šo var īrēt arī uz vietas 30 eiro/diena)
- Mugursoma, kurā salikt personīgās mantas divu dienu pārgājenam, minimums 35 litri. Var izīrēt no *Sense of Team* 8 eiro par divu dienu pārgājienam;
- Saulesbrilles, saules krēms, plāksterīši un medikamenti, ja tādus lietojat;

Ieteicamo lietu saraksts:

- Personīgās higiēnas lietas (dvielis, zobu birste, ziepes, šampūns)
- Trekinga nūjas
- Kāda ārā ērti spēlējama spēle
- Peldietas
- Pretmoskītu līdzeklis
- Ceļojuma spilvens gulēšanai teltī
- Saliekamais kabatas nazis

Sense of Team sagādās centralizēti:

- Degvielas pīmusus un gāzes plīti
- Virtuves katlus, pannas un nažus
- Kāpšanas virves, ķiveres un sistēmas via ferratām un kanjoningam.
- Trauku mazgājamais līdzeklis un švammītes
- Mašīnas 12V-220V pārveidotājs
- Pirmās palīdzības aptieka
- Publisko nojumi