

# ZIEMAS SKRIEŠANA UN PĀRGĀJIENS "NOSKRIEN ZIEMU PRETĪ PAVASARIM" NOLIKUMS

## 1. Mērķis:

- 1.1. Pulcēt kopā drosmīgākos skrējējus un soļotājus/ nūjotājus;
- 1.2. Popularizēt skriešanu un pārgājienus (ar un bez nūjām) ziemā kā veselīgu un sportisku dzīvesveidu;
- 1.3. Aktīvi pavadīt dienu kopā ar ģimeni un draugiem.

## 2. Laiks un vieta:

- 2.1. Sacensības notiks 2022.gada 26.martā pie Ēveles tautas nama, Ēvelē, Valmieras novadā.  
Starts/ finišs: pie Ēveles tautas nama.

## 3. Programma:

- 3.1. plkst. 09:30-09:50 pēdējā brīža reģistrācija jauniem dalībniekiem;
- 3.2. plkst.10:00 starts bērnu distancei līdz 7 gadiem (ap 800 m);
- 3.3. plkst.10:15 starts skriešanai un pārgājienam;
- 3.4. plkst.13:10 apbalvošana Ēveles tautas namā.

## 4. Sacensību vadība:

- 4.1. Sacensības organizē Valmieras novada pašvaldības Sporta pārvalde, sadarbībā ar Ēveles tautas namu;
- 4.2. Sacensības vada galvenais tiesnesis: Diāna Krastiņa.

## 5. Distances:

- 5.1. Skriešana un pārgājiens notiks pa dažāda seguma ceļiem (asfalts, lauku ceļi ar grants segumu, meža ceļi).
- 5.2. Bišu distance (bērni līdz 7 gadiem) ap 800 m;
- 5.3. Eža distance ap 4 km;
- 5.4. Lāča distance ap 13 km;
- 5.5. Pārgājiens - katrs pārgājiena dalībnieks var izvēlēties iet sev vēlamo distanci un to veikt atbilstošā tempā, iekļaujoties laika limita (3h) ietvaros;
- 5.6. Dalībnieki katrā distancē dodas ar kopējo startu. Uzvar dalībnieki, kuri pirmie veic distanci.
- 5.7. Sacensību trases ir marķētas ar norādēm un brīdinājuma informāciju;

## 6. Dalībnieki un vecuma grupas:

- 6.1. Dalībnieki:
  - 6.1.1. Startē ikviens interesents, atbilstoši savām spējām un sagatavotībai;
  - 6.1.2. Katrs dalībnieks uzņemas pilnu atbildību par sava veselības stāvokļa atbilstību distances veikšanai un apliecina to, reģistrējoties. Sacensību organizatori nenes atbildību par dalībnieku iespējamām traumām vai nelaimes gadījumiem sacensību laikā. Par nepilngadīgo personu veselības stāvokli atbild viņu likumīgie pārstāvji.
  - 6.1.3. Sacensību dalībniekiem nav noteikts obligātais ekipējums, bet rekomendējam apģērbties atbilstoši laika apstākļiem.
  - 6.1.4. Sacensībās tiks ievēroti aktuāli nosacījumi epidemioloģiskās drošības pasākumu izpildē Covid-19 infekcijas izplatības ierobežošanai, t.sk. attiecībā uz sacensībā vienlaicīgi atrodošos personu skaitu.

## 7. Pieteikšanās:

- 7.1. Dalībnieks pieteikšanos var veikt arī elektroniski aizpildot anketu [šeit](#), līdz 24. martam plkst.12.00.
- 7.2. Dalībniekiem būs iespējams pieteikties uz vietas sacensību dienā no pl.09:30 – 10:20.

## 8. Vērtēšana

- 8.1. Visi bērnu distances dalībnieki saņem finišētāja medaļu un našķi;
- 8.2. Eža, lāča, pārgājiena distances dalībnieki saņem finišētāja medaļu;
- 8.3. 1.-3. vietu ieguvēji katrā distancē saņems balvu;
- 8.4. Visi dalībnieki, kuriem izsniegti sacensību numuri, būs aicināti piedalīties loterijā.

## **9. Īpašie noteikumi:**

- 9.1. Dalībnieki un viņu līdzjutēji ir informēti un neiebilst, ka sacensību laikā viņi tiek fotografēti, un ka pastāv iespējamība, ka fotoattēli tiks izmantoti sporta un pasākuma publicitātes aktivitātēs.
- 9.2. Dalībniekiem lūdzam nepiesārņot dabu trases teritorijā un ar cieņu izturēties pret apkārtējo vidi.
- 9.3. Sacensības notiek pie daļēji ierobežotas transporta kustības.
- 9.4. Visiem sacensību dalībniekiem obligāti jāievēro ceļu satiksmes drošības noteikumi.
- 9.5. Dalībniekiem jāņem vērā, ka transporta līdzekļi var izbraukt uz ceļa no mājām, tīrumiem, pļavām un meža ceļiem.
- 9.6. Dalībniekiem ir jābūt īpaši uzmanīgiem šķērsojot autoceļus.
- 9.7. Skrējēju un pārgājienu atbalstītājiem, līdzjutējiem sacensību laikā paredzētas dažādas sportiskās aktivitātes.