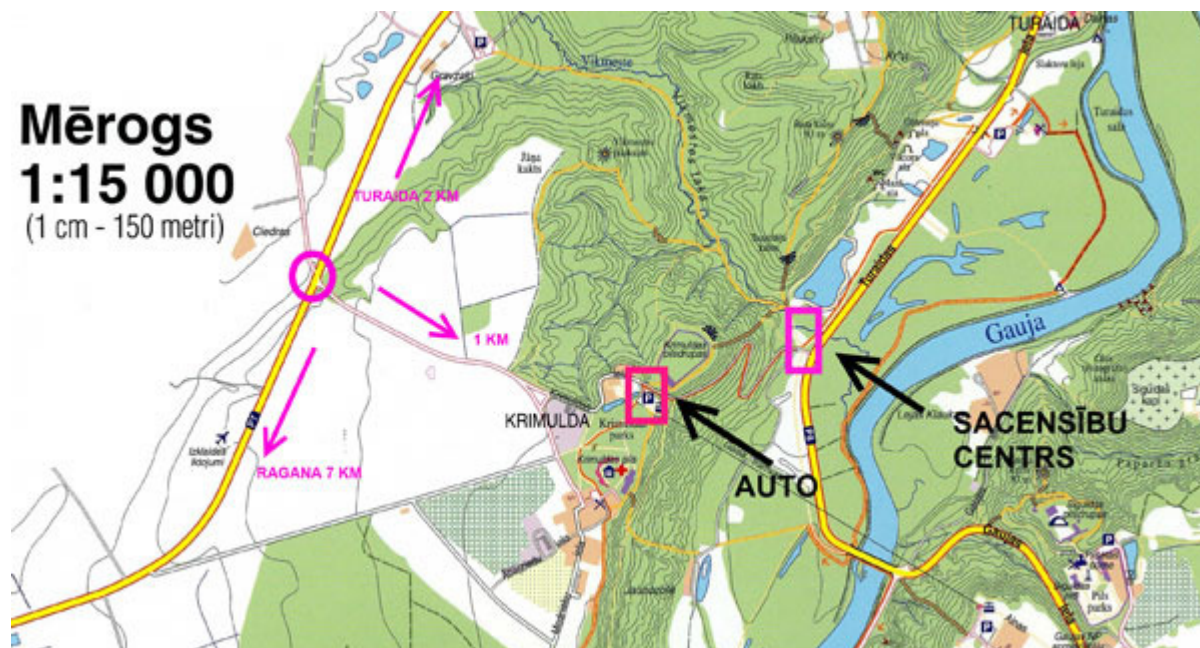


1. Laiks un vieta

Sacensības notiks 2012.gada **21.jūlijā** Siguldā (Gaujas Senlejā). Automašīnas varēs novietot stāvlaukumā pie gaisa tramvaja galapunkta Krimuldā. Sacensību centrs būs pie serpentīna ceļa sākuma kalna pakājē. STARTS PL.13.00.

Reģistrācija no pl.11.00



2. Mērķis un uzdevumi

Veicināt veselīgu dzīves veidu.

Iepazīstināt sabiedrību ar dažādiem sporta veidiem.

Iepazīstināt dalībniekus ar Siguldas gleznaino dabu.

Mērķa īstenošanai uzdevums ir sarīkot kvalitatīvas, aizraujošas un katra fiziskās sagatavotības līmenim atbilstošas sacensības.

3. Sacensības rīko

ASIC sadarbībā ar IK “Duvekors” un Siguldas novada domi, sacensību galvenais tiesnesis Kaspars Kārklīš – tel.mob.29184203

4. Dalībnieki

Sacensības ir individuālas un tajās var piedalīties neierobežots dalībnieku skaits.

Vecuma grupas:

- V6 1961.dz.g. un vecāki

- V5 1962.-1972.dz.g.
- V4 1973.-1990.dz.g.
- V3 1991.-1995.dz.g.
- V2 1996.-1999.dz.g.
- V1 2000.- 2004.dz.g
- Vbēru 2005.dz.g. un jaunāki
- Open vīriešiem
- S6 1961.dz.g. un vecākas
- S5 1962.-1972. dz.g.
- S4 1973.-1990. dz.g.
- S3 1991. – 1995.dz.g.
- S2 1996. – 1999.dz.g.
- S1 2000. – 2004.dz.g.
- Sbēru 2005.dz.g. un jaunākas.
- Open sievietēm

5.Distance

Sacensību dalībniekiem tiek piedāvāta sekojošas distances:

11,5 km (vīriešiem – V3, V4, V5, sievietēm – S3, S4, S5)

7,6 km (vīriešiem –V2, V6, Open vīr., sievietēm – S2, S6, Open siev.)

3km (S1, V1)

1 km (2005.gadā dzimušie un jaunāki)

Krosa skrējieni notiek ar kopējo startu.

Trase ir marķēta un marķējums trasē izvietots ik pēc 50m.

6.Drošība

Katrs sacensību dalībnieks pirms starta ar savu parakstu apliecina, ka uzņemas pilnu atbildību par savas veselības atbilstību distances veikšanai. Dalībniekiem, kas jaunāki par 18 gadiem, jābūt līdzī atbildīgai personai, kas paraksta anketu. Sacensību organizatori neatbild par dalībnieku iespējamām traumām sacensību laikā.

7.Vērtēšana

Dalībnieki katrā klasē startē ar kopējo startu. Katrā klasē uzvar sportists, kurš pirmais veic distanci. Dalībniekiem rezultāti tiks uzņemti elektroniski ar EMIT sistēmu.

8. Apbalvošana

1. - 3. vietu ieguvēji visās vecuma grupās tiek apbalvoti ar balvām.

9. Dalības maksa

Līdz 19. jūlijam, piesakoties [online](#): pieaugušajiem Ls 3.50 Ls, jauniešiem Ls 2.00, bērniem Ls 1.00, open grupām Ls 2.50. Piesakoties sacensību dienā: pieaugušajiem Ls 4.00 , jauniešiem Ls 2.50, bērniem Ls 1.00, open grupām Ls 3.50.

Trases shēma

7.6km



11,5km

