

## **Skrējiens – nūjošanas pārgājiens „Cēsu pavasaris 2016”**

### **Mērķis**

Veicināt veselīgu dzīves veidu, popularizēt Cēsis kā sporta un aktīva dzīvesveida centru

### **Laiks, vieta**

2016. gada 1. maijā

Starts un finišs Cēsu pils parkā

### **Organizatori**

Cēsu novada pašvaldība sadarbībā ar Valsts policijas Vidzemes reģiona pārvaldes Cēsu iecirkni.

Atbildīgā persona – Cēsu sporta koordinatore Rasa Siliņa ([rasa.silina@cesis.lv](mailto:rasa.silina@cesis.lv), 25661300)

**Iepriekšējā pieteikšanās online [www.cesis.lv](http://www.cesis.lv) līdz 29.04.2016. plkst. 12.00**

*Visi dalībnieki, kas būs pieteikušies [www.cesis.lv](http://www.cesis.lv) saņems speciāli šim skrējienam gatavotu numuru.*

### **Programma**

**No plkst. 8.30 līdz 10.00 dalībnieku reģistrācija, pieteikšanās.**

**Plkst. 10.30 starts pirmsskolas vecuma bērniem 400m distancē Pils parka teritorijā bez laika kontroles kopā ar sikspārni Valteru.**

**Plkst. 10.45 starts skolēnu distancē:**

*Pils parks – Lenču iela – Pirtsupītes graviņa – Pils parks (distances garums 1,6 km)*

**SV6** (2010. dz.g. un jaunāki), **SV8** (2008.-2009.dz.g.), **SV10** (2006.-2007.dz.g.), **SV12** (2004.-2005.dz.g.), **SV14** (2002.-2003.dz.g.)

**Plkst.11.00 starts 4. km un 10 km distancēs.**

**Plkst. 11.10 starts nūjošanas pārgājienā 10km distancē bez laika kontroles, ievērojot ceļu satiksmes noteikumus.**

**No plkst. 9.00 līdz plkst. 12.00 gan skrējiena dalībnieki, gan līdzjutēji aicināti piedalīties foto orientēšanās spēlē un Cēsu Olimpiskā centra kustību aktivitātēs . (Dalība bez vecuma ierobežojuma. Piedalīties var gan individuāli, gan pāros un komandās).**

### **Distanču apraksts**

#### **4 km**

Pils parks, Lenču iela (asfalta segums), Krasta iela (grants segums), Tālavas iela (grants segums), Viestura iela (asfalta segums), Pirtsupītes graviņa (pļavas taka), Pils parks (grants segums).

#### **10 km**

Pils parks, Lenču iela (asfalta segums), Lenču ielas turpinājums virzienā uz Ērgļu klintīm (grants segums), 3,2. km pagrieziens pa kreisi uz meža ceļu, Gaujas līči, Dzirnava iela (grants segums), Krasta iela (grants segums), Tālavas iela (grants segums), Viestura iela (asfalta segums), Pirtsupītes graviņa (pļavas taka), Pils parks (grants segums).

**Dalībniekiem tiek piedāvāts startēt pēc izvēles 4 km vai 10 km distancēs.**

<b>Dzimšanas gads</b>	<b>4 km</b>	<b>10 km</b>
1997. dz. g. un jaunāki (drīkst startēt jebkurš interesents, dalībnieki, kas jaunāki par 18 gadiem, drīkst startēt ar likumīgo pārstāvju piekrišanu)	S, V	SL, VL
1996.-1987.	S20, V20	S20L, V20L
1986.-1977.	S30, V30	S30L, V30L
1976.-1967.	S40, V40	S40L, V40L
1966.-1957.	S50, V50	S50L, V50L
1956.-1947.	S60, V60	S60L, V60L
1946. un vecāki	S70, V70	S70L, V70L

*Rrezultāti tiks fiksēti, izmantojot elektronisko laika kontroles sistēmu.*

Dzeramo ūdeni sportistiem finišā nodrošina **SIA „Venden”** .

**Apbalvošana ap plkst. 13.00.**

Ar medaļām tiks apbalvoti katras dalībnieku grupas 1.-3. vietu ieguvēji.

**Pēc apbalvošanas pārsteiguma balvu izloze.**

Izlozē piedalās visi skrējiena un nūjošanas pārgājiena dalībnieki neatkarīgi no uzrādītā rezultāta, kas atrodas izlozes brīdī klātienē uz vietas.

**Dalība pasākumā bez maksas.**

**Piesakoties [www.cesis.lv](http://www.cesis.lv) vai starta vietā, katrs dalībnieks apliecina, ka uzņemas pilnu atbildību par savu veselības stāvokli . Par nepilngadīgām personām atbild viņu likumīgie pārstāvji.**

**Pasākuma laikā organizatori nodrošina pirmo medicīnisko palīdzību.**

**Dalībnieka čipa nozaudēšanas vai nenodošanas gadījumā sods 50 EUR.**

**Skrējiena organizatori ir tiesīgi veikt izmaiņas un papildinājumus nolikumā, informējot [www.cesis.lv](http://www.cesis.lv)**