



### Kas jāzina skrējiensoļojuma „Rīga – Valmiera” dalībniekam?

1. Par obligātā ekipējuma pozīciju ķimeņu sieru. Sacensību nolikums nav joks, un kā rakstīts nolikumā, tas ir obligātā ekipējuma atribūts. Ķimeņu sieru gan varēs nodot tiesnešiem glabāšanā Latvijas Universitātē, un nebūs jānes līdz uz Valmieru. Organizatori aicina nepārcensties ar tā daudzumu.
2. Iepriekšējā numuru izņemšana notiks Sportland veikalā Alfā no trešdienas, 20. jūnija 18:00.
3. Reģistrācija, ekipējuma pārbaude, numuru izņemšana, mantu nodošana pārvešanai uz finišu un kontrolpunktiem Latvijas Universitātē notiks 22. jūnijā no plkst. 21:00 līdz 23:00.
4. Reģistrācija notiks divās plūsmās jeb divās rindās atdalītās pēc dalībnieku numuriem. Vienā rindā – 1-100, otrā – 100-182. Saraksts ar dalībnieku kārtas numuriem būs pieejams LU.
5. Atcerieties par obligāto ekipējumu - drošības veste ar atstarojošiem elementiem, strādājošs pieres lukturis, mobilais tālrunis, 20 EUR, ~~eklārs burkāns eklārs sklandrausis Lieldienu ola~~ ķimeņu siers.
6. Starts tiks dots pie Brīvības pieminekļa pusnaktī no 22. jūnija uz 23. jūniju – no piektdienas uz sestdienu.
7. Visu dalībnieku starpfinišu un finiša rezultātiem tiešsaistē varēs sekot šajā adresē:

<http://rezultati.ultrataka.lv/>

8. Skrējiena laikā jāievēro visi CSN. Rīgā kustība notiek pa gājēju trotuāru labajā Brīvības ielas pusē. Pirms Juglas kanāla, izmantojot gājēju tuneli, skrējēji nokļūst ielas pretējā pusē un turpmāko distanci veic pa brauktuves kreiso nomali.
9. Rīgā ātrākos sacensību dalībniekus pavadīs policijas transports. Dalībnieki, kas atradīsies starp pirmo un pēdējo policijas automašīnu, drīkst neievērot sarkanās luksofora gaismas un skriet pa braucamās daļas pirmo joslu. Ja dalībnieks atpaliek un atrodas aiz noslēdzošās policijas mašīnas, ir jāatgriežas uz gājēju trotuāru un jāievēro visi CSN. Policija pavadīs dalībniekus līdz Juglas Statoil, kur dalībniekiem jāturpina ceļš patstāvīgi, turpinot kustību pa gājēju trotuāru.
10. Pēc Brīvības ielas šķērsošanas kustība visu laiku notiks pa kreiso ceļa pusi. Arī Valmierā, skrienot cauri pilsētai, jāvirzās pa trotuāru ielas kreisajā pusē, un pretī veikalam Valleta jāšķērso iela pa gājēju pāreju, lai pēc 100 metriem sasniegtu finišu.
11. Atbalsts no pavadošā transporta (velo, auto u.c.) drīkst būt tikai kontrolpunktos. Satiksmes kavēšana uz šosejas nav pieļaujama. Atbalsts trasē nav atļauts!
12. Vietā, kur Tallinas šoseja šķērso Vidzemes šoseju, un veloceliņš pagriežas pa kreisi uz Ādažu pusi, jāšķērso atdalošā barjera un brauktuve, lai turpinātu kustību pa Vidzemes šoseju.
13. Trasē izvietoti seši kontrolpunkti nolikumā atrunātajās vietās. Kontrolpunktos būs pieejami gan ēdieni, gan dzērieni, kurus sagādājuši skrējiena atbalstītāji un organizatori. Reģistrācijas brīdī Latvijas Universitātē iespējams nodot sūtījumus uz kontrolpunktiem. Lūgums pieturēties pie saprātīgiem sūtījumu izmēriem.
14. Izstāšanās gadījumā dalībniekiem jāinformē sacensību sekretariāts, zvanot vai sūtot īsziņu uz numuros norādīto vienu vai otru telefona numuru. Šajā gadījumā dalībnieki no trases tiks uzņemti organizatoru evakuācijas transportā, nogādāti finišā, kur saņems savas mantas un vajadzības gadījumā tiks nogādāts organizatoru nodrošinātajās atpūtas telpās.



15. Par izstāšanos jāziņo ar gadījumā, ja netiek izmantots organizatoru evakuācijas pakalpojums.
16. Finišā dalībniekiem pasniegsim leģendārās ābolu strūdeles un Smiltenes Piena spēka kefīru. Dalībniekiem, kas finišējuši saviem spēkiem tiks atgriezta drošības nauda 20€.
17. Drošības nauda tiks atgriezta tikai sacensību dienā Valmierā.
18. Sadarbībā ar fondu ziedot.lv finišā būs novietota ziedošanu kastīte Kristas Spirģes rehabilitācijai, Aicinām dalībniekus atgriezt drošības naudu novirzīt cēliem labdarības mērķiem.
19. Pēc finiša dalībniekiem ir iespēja izmantot Valmieras 5. vidusskolas telpas (Raiņa ielā 3), kur būs pieejamas dušas, ģērbtuves, atpūtas telpa un masāža. Ieeja skolā pa sporta kompleksa durvīm. Skola būs atvērta no 9:00 līdz 18:00. Atršanās vieta ir 350 metru attālumā no finiša zonas. Ieeja pa sporta kompleksa durvīm. Nokļūšanas plāns sekojošs:

[http://balticmaps.eu/?lang=lv&draw\\_hash=hduky&centerx=585307.4029010291&centery=6378351.563782501&zoom=0&layer=map&ls=o](http://balticmaps.eu/?lang=lv&draw_hash=hduky&centerx=585307.4029010291&centery=6378351.563782501&zoom=0&layer=map&ls=o)



20. Rekomendējam nodrošināties ar segu vai guļammaisu, ko var nosūtīt uz finišu kopā ar citām mantām. To varēsiet izmantot sākumskolas atvēlētajās atpūtas telpās.
21. Apbalvošanas ceremonija paredzēta plkst. 16:00 finiša zonā, kur klātesošo vidū tiks izspēlēta loterija ar vērtīgām balvām.
22. Rezultāti tiks publicēti sportlat.lv, statistik.d-u-v.org un ultrataka.lv
23. Pēc sacensībām 28. jūnijā plkst. 18:00 rehabilitācijas centrā "Poga" notiks preses konference, kurā atskatīsimies uz sacensībām, apkoposim labdarības rezultātus un pasēdēsim pie kādas atjaunošanās dzēriena glāzes. Datums un laiks var tikt precizēts.