**Skrējiens – nūjošanas pārgājiens „Cēsu pavasaris 2019”**

**Laiks, vieta**: 2019. gada 5. maijs, starts un finišs Cēsu Pils parkā.

**Mērķis:**

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

**Organizatori:**

Cēsu novada pašvaldība sadarbībā ar Valsts policijas Vidzemes reģiona pārvaldes Cēsu iecirkni.
Atbildīgā persona – Cēsu sporta koordinatore  Rasa Siliņa ( rasa.silina@cesis.lv, 25661300)

**Atbalstītāji:** SIA VENDEN, Studio Pizza, SIA LIVONIA

**Dalībnieki** : startē ikviens interesents, atbilstoši savām spējām un fiziskajai sagatavotībai.

**Reģistrējoties** [**www.cesis.lv**](http://www.cesis.lv) **vai sacensību vietā Dalībnieki uzņemas pilnu atbildību** **par savu veselības stāvokli (par bērnu un jauniešu līdz 18 gadiem veselības stāvokli atbild viņu likumīgie pārstāvji), kā arī**  **apliecina, ka ir iepazinušies ar sacensību nolikumu un neiebilst sacensību laikā uzņemto foto un video izmantošanai sacensību mārketinga un reklāmas aktivitātēs.**

**Organizatori neatbild par sacensību laikā gūtajām traumām. Pasākuma vietā organizators nodrošina pirmo medicīnisko palīdzību.**

**Īpašs piedāvājums Cēsīs deklarētiem iedzīvotājiem – veic kādu no distancēm skrējienā – nūjošanas pārgājienā “Cēsu pavasaris 2019” 5. maijā un skrējienā “Jānis un Jānītis 2019” 23. jūnijā, un saņem bezmaksas dalību Cēsis Eco Trail 7 km distancē 3. augustā.**

**Iepriekšējā pieteikšanās** [**www.cesis.lv**](http://www.cesis.lv/) **līdz 2.05.2019. plkst.23.00**

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

**Programma**

**No plkst.8.30 līdz plkst.10.30 dalībnieku reģistrācija, pieteikšanās starta vietā Pils parkā.

Plkst.10.30 starts pirmsskolas vecuma bērniem 500m distancē Pils parka teritorijā bez laika kontroles.**

**Plkst.10.45 starts skolēnu distancē:**
*Pils parks, Lenču iela, Pirtsupītes graviņa, Glūdas iela, Bērzaines iela, Palasta iela, Pils parks*
**B6** (2012. dz.g. un jaunāki), **B8** (2010.-2011.dz.g.), **SV10** ( 2008.-2009.dz.g.), **SV12** (2006.-2007.dz.g.), **SV16** (2005.-2001. dz.g.)

**Plkst.11.10 starts  4.8 km un 8 km skriešanas distancēs un 8km distancē ar laika kontroli.**
**Plkst.11.15 starts nūjošanas pārgājienā 4,8 km un 8 km distancē bez laika kontroles, ievērojot ceļu satiksmes noteikumus.**

 **Distanču apraksts:**

**4,8 km**
Pils parks, Lenču iela (asfalta segums), Krasta iela (grants segums), Tālavas iela (grants segums), Viestura iela, Satekles iela, Bērzaines iela, Palasta iela (asfalta segums), Pils parks (grants segums).

**8 km**
Pils parks, Lenču iela (asfalta segums), Krasta iela, (pagrieziens uz Gaujas līčiem), Gaujas līču iela, Gaujas līči, Dzirnavu iela, Peldu iela (grants segums), pagrieziens pirms Villa Santa pa kreisi pa vienvirzien ielu uz Vītolu ielu (asfalta segums), Vītolu iela (grants segums), Dzirnavu iela, Emīla Dārziņa iela, Bērzaines iela, Palasta iela (asfalta segums), Pils parks (grants segums).

**Dalībniekiem tiek piedāvāts startēt pēc izvēles 4,8 km skriešanas distancē 8 km skriešanas vai nūjošanas distancēs.**

**Skriešana:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dzimšanas gads** | **4,8 km** | **8 km** |
|  2001. dz. g. un jaunāki (drīkst startēt jebkurš interesents, dalībnieki, kas jaunāki par 18 gadiem, drīkst startēt ar likumīgo pārstāvju piekrišanu) | S, V | SL, VL |
| 2000.-1990. | S20, V20 | S20L, V20L |
| 1980.-1980. | S30, V30 | S30L, V30L |
| 1979.-1970. | S40, V40 | S40L, V40L |
| 1969.-1960. | S50, V50 | S50L, V50L |
| 1959.-1950. | S60, V60 | S60L, V60L |
| 1949. un vecāki | S70, V70 | S70L, V70L |

 **Nūjošana 8 km ar laika kontroli (bez vecuma ierobežojuma, atsevišķi S un V grupās).**
*Rezultāti 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, kas atrodas izlozes brīdī klātienē uz vietas, neatkarīgi no uzrādītā rezultāta,.

**Dalība pasākumā ir bez maksas.**

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