

ENGLISH version – see below Latvian text!

PIRMS-STARTA INFO

Sveicināti!

Tā kā esat pieteicies dalībai Siguldas kalnu maratonā 2020, piedāvājam ieskatu dažās pirmsstarta norisēs un gaitā.



1. REĢISTRĀCIJA SACENSĪBU CENTRĀ

1.1. Pirmsstarta reģistrācija notiek sacensību centrā - Siguldas Svētku laukumā, 2020. gada 26. septembrī no 7.00 līdz 9.30.

Lūgums neatlikt uz beidzamo brīdi! Aptuvenais sacensību centra iekārtojums redzams attēlā:



2. REĢISTRĀCIJAS KĀRTĪBA

2.1. Pie informācijas stenda starta protokolā (dalībnieki sadalīti pa distancēm, alfabētiskā secībā) noskaidrojiet savu numuru. Numuri piešķirti atbilstoši iepriekšējās reģistrācijas (on-line) secībai.

2.2. Dodieties pie Jūsu distancei un numuram atbilstošā reģistrācijas galda, kur saņemsiet savu dalībnieka starta paku. Tajā atradīsies:

- 1) Dalībnieka numurs, kas jāpiesprauž priekšpusē (krūtīs, kāja) un jānodrošina tā skaidra redzamība visas sacīkstes laikā.
- 2) Piespraužamās adatas, 4 gab.
- 3) Laika kontroles čips – SIAC, kas turpat pie reģistrācijas galda jāaktivizē, iespraužot stacijā ON. Pēc aktivācijas, čips mirgos ar periodisku blāvu zaļu signālu.
- 4) Stiprinājuma lente čipa nostiprināšanai uz rokas.

3. KONTROLES ČIPS

3.1. Čipu var stiprināt uz jebkuras rokas, taču tam blakus nedrīkst atrasties pulkstenis, GPS ierīces vai metāliskas rokassprādzes. Tie var vājināt kontroles čipa spēju sazināties ar laika kontroles stacijām trasē, finišā.

3.2. Čips jānostiprina uz rokas ar stiprinājuma lenti/aproci. Lentas aizmugurē vienā galā ir noplēšama aizsargplēve, kas atsegs pielīmējamo daļu. Lente ir mehāniski un ūdens izturīga, pēc aizlīmēšanas to var noņemt tikai pārgriežot.

3.3. Čipa stiprinājumu pārbaudīs tiesneši pie STARTA zonas ieejas. Tāpat palīdzēs piestiprināt, ja tas vēl nav izdarīts.

3.4. Skrējiena laikā aizliegts izjaukt čipa stiprinājumu uz rokas. Jo tas ir pierādījums, ka Jūs esat pārvietojies pa trasi, atzīmējoties laika kontroles punktos.

3.5. Čipa stiprinājums veselā stāvoklī jāuzrāda finišā, kur to pārgriež tiesnesis.

3.6. Čips nav dalībnieka īpašums! Tas jānodod pēc finiša. Ja esat izstājies no sacīkstes ārpus starpfiniša, čips jānogādā uz tiesnešu telti blakus finiša vārtiem.

4. STARTA KĀRTĪBA

4.1. Pulksten 9:40 aicināsim visus dalībniekus doties uz STARTA zonu, kas atrodas Ziedīņa kalna pakājē, pie Peldu ielas. Citiem vārdiem, no Sacensību centra jākāpj pa nogāzi uz leju, Gaujas ielejā. Nokļūšana līdz starta zonai prasa 4–5 minūtes.

4.2. Pie starta zonas būs pieejama tualete. Lai izvairītos no rindas, ieteikums beidzamo tualetes apmeklējumu ieplānot augšā – Svētku laukumā!

4.3. Blakus starta zonai būs izvietota laika kontroles stacija (TIME). Tajā ir OBLIGĀTI jāatzīmējas visiem dalībniekiem. Šī laika atzīme apliecinās, ka esat startējuši no STARTA zonas. Vienlaikus pārbaudīsiet, vai čips strādā pareizā režīmā.

4.4. Atzīmēšanās notiek noejot garām kontroles stacijai līdz 2 metru attālumā. Jūsu čipam stacijas tiešā tuvumā jāsāk pīkstēt un mirgot ar sarkanu signālu. Kad tas noticis, varat pamest laika kontroles stacijas darbības zonu – viss kārtībā, čips gatavs startam!

Svarīgi: nestāviet ilgstoši stacijas darba zonā un neapmeklējiet to vairākkārt, jo nevajadzīgi atkārtotas laika atzīmes aizpilda čipa atmiņu (maksimums – 128 ieraksti), tāpat arī tērē čipa bateriju.

4.5. STARTS tiks dots 10:00 visu distanču skrējējiem kopā. Starta laiks ir ieprogrammēts datorā, pirms-starta laika kontroles atzīmes laiks to neietekmēs.

5. LAIKA KONTROLES STACIJAS

5.1. Dažādās trases vietās būs izvietotas laika kontroles stacijas, kurās dalībnieki atzīmējas vienkārši noskrienot cieši garām (līdz 2 m attālumam). Laika kontroles stacijas izvietotas vai nu loģiski šaurās vietās, vai pie tām ierīkots ar lentu marķēts koridors, kas nodrošina skriešanu laika kontroles stacijas darbības zonā. Stacijas būs viegli atpazīstamas dabā, izskata paraugs – stacija STARTA zonā.

5.2. Skrienot garām laika stacijai, Jūsu čips sāks pīkstēt un mirgot ar sarkanu signālu. Gadījumā, ja tas nenotika, atgriezieties atpakaļ pie stacijas. Problēmu gadījumā pie katras laika kontroles stacijas atrodošais tiesnesis pierakstīs Jūsu numuru un laiku.

PS. Vairāk informācijas par bezkontakta laika kontroles sistēmu SIAC var lasīt šeit:

<https://www.sportident.com/products.html>

6. TRASES MARĶĒJUMS / KONFIGURĀCIJA

6.1. Trase marķēta ar sarkanbaltām lentām. Papildus norādes asos pagriezienos, klajās vietās – zilas bultas uz dzeltena fona, uz 22x33 cm dzeltenām plāksnēm vai pie kokiem.

Trasē izvietoti arī tiesneši, kas palīdzēs orientēties krustojumos un citās sarežģītākās vietās.

Distancē tāpat izvietotas kilometru info norādes.

6.2. Punktā X (skat. karti zemāk) notiek trases dalīšanās.

6.3. Mazo apli A skrien:

- 1) visu distanču dalībnieki – 1. aplī;
- 2) 70 km distancē dalībnieki – 4. aplī.

6.4. Sacīkstes 2. un 3. aplī dalībniekiem jāveic pilnais trases variants, kas ietver gan mazo apli A, gan papildus cilpu B.



BOSCH

Tehnika dzīvei



7. AUTOCEĻU ŠĶĒRSOŠANA

7.1. Neviena autoceļš netiek slēgts! Dalībniekiem jāievēro ceļu satiksmes noteikumi.

8. ATTIECĪBAS AR TŪRISTIEM / ATPŪTNIEKIEM

8.1. Siguldas dabas takas netiek slēgtas uz sacensību norises laiku, tāpēc trasē noteikti sastapsiet ne vienu vien atpūtnieku. Viņiem ir tādas pašas tiesības, Jums nav priekšroka. Esiet draudzīgi, ievērojiet savstarpēju cieņu!

9. TRASES KONTROLLAIKI UN IZMAIŅAS

9.1. 15 km un 35 km veikšanas kontrollaiks – 8 stundas, 70 km – 12,5 stundas.

9.2. 70 km maratonam ir papildus kontrollaiki:

- 1) 3. apļa veikšanai tiek noteikts kontrollaiks – 20:00;
- 2) 4. aplis jāuzsāk (jāpamet starpfiniša zona) līdz 20:10.

Dalībnieki, kas kavē šos kontrollaikus, 4. aplī netiek pielaisti.

9.3. Organizatori patur tiesības ieviest nelielas trases korekcijas ārkārtas situācijās.



SIGULDAS KALNU MARATONS

RAID.lv

2020

Sigulda, 26.09.2020.

15 km: A

35 km: A + BA

70 km: A + BA + BA + A



INFO:
www.raid.lv



GAUJAS NACIONĀLAIS PARKS

Jūs atrodaties īpaši aizsargājamā dabas teritorijā - Gaujas nacionālajā parkā!
Aicinām Jūs saudzēt un cienīt dabas un cilvēku radītās vērtības!

10. DZERŠANAS PUNKTI

Saistībā ar COVID–19 ierobežojumiem!

Mēs darām visu iespējamo un neiespējamo, lai šajos īpaši sarežģītajos apstākļos tomēr sagādātu un noorganizētu kaut ko spēku atjaunošanai trases dzeršanas punktus. Īpašie noteikumi Covid-19 ierobežošanai liedz daudzas lietas, līdz ar to parasti bagātīgais uzskodu galda sortiments šogad būs krietni citādāks kā iepriekš. Jārēķinās, ka šogad visam ir jābūt sapakotam un konfekšu un cepumu iztīšana no papīriņiem prasīs nedaudz vairāk laika kā parasti, kad varēja pakert kaut ko garšīgu no galda garām skrienot. Arī tādas iepriekš populāras lietas kā rupjmaize, šerberts, gumijlāčiši un vēl šis tas šogad nebūs piedāvājumā. Tāpēc – ja jūsu ēšanas paradumi un režīms ir īpašs, parūpējieties arī par saviem krājumiem, kurus droši varat atstāt starpfiniša zonā.

Iespēja padzerties dzeršanas punktus tiks nodrošināta. Ieteikums – ņemt līdzi un izmantot savas glāzītes, kas šogad daudzos skrējienos jau kļuvušas par normu. Pildīsim arī jūsu traukus – glāzes, pudeles un dzeršanas sistēmas. Un būs sarūpētas arī glāzītes tiem, kam savas nav.

10.1. Izvietojumu var skatīt kartē iepriekš, tabulā – secīgs saraksts, kilometrāža katrai distancei.

15 km		35 km		70 km	
km		km		km	
8,1	W 1	8,1	W 1	8,1	W 1
15,0	FINISH	15,0	W 2	15,0	W 2
		28,0	W 1	28,0	W 1
		35,0	FINISH	35,0	W 2
				48,0	W 1
				55,0	W 2
				62,8	W 1
				70,0	FINISH

10.2. Punkts WATER 1 (W1) atrodas mazā aplā (A) aptuvenajā vidū, īsi pirms tā smagākās daļas. Punkts WATER 2 (W2) atrodas sacensību centrā.

10.3. Sacensību centrā blakus punktam WATER 2 (W2) būs īpaši norobežota zona, kur 35 un 70 km veicēji pirms starta var atstāt savus dzērienus un citu ekipējumu priekš 2., 3. un 4. aplā. Mēs neiebilstam arī, ja kādu palīdzību šeit sniedz asistents no malas. Tikai paši pirmie 70 km dalībnieki finišēs pa gaismu, pārējiem **nepieciešams lukturis (vislabāk – pieres) beidzamā aplā veikšanai.**

10.4. Trasē asistentu izmantošana – aizliegta. Ja dalībnieks vēlas kādu īpašu papildus inventāru, savus dzērienus utt., tas viss dalībniekam pašam jānes līdzī trasē.

10.5. Izlietotās glāzes lūdzam mest atkritumu maisos, urnās, kas atradīsies uzreiz aiz dzirdināšanas punktiem. Trasē izmantoto enerģijas želeju un citus iepakojumus ieteicams aiznest līdz tuvākajam trases tiesnesim, kur atradīsies arī atkritumu maiss. Protams, var nest arī līdz finišam.

11. MEDICINĪSKĀ PALĪDZĪBA

11.1. Mēs patiesi ceram, ka nevienam nebūs nepieciešama! Bet tomēr...

Ja dalībnieks gūst traumu, kuras rezultātā vairs nespēj turpināt ceļu, sekojošajam dalībniekam, ja nepieciešams, jāsniedz pirmā palīdzība (apturēt asiņošanu u.tml.) un jāpaliek pie cietušā. Pirmais (ja nav nepieciešams palikt pie cietušā) vai nākamais garām skrienošais dalībnieks informē trases nākamo (tuvāko) tiesnesi, kas izsauks pirmo palīdzību.

11.2. Mediķis visu sacīkstes laiku dežūrēs sacensību centrā.

12. FINIŠS

12.1. Pēc finiša šķērsošanas pie finiša tiesneša jāveic laika kontroles čipu datu nolasišana.

12.2. Aizliegts pašam noņemt čipa stiprinājumu. To izdarīs finiša tiesnesis, kad pārliecināsies par tā veselumu.

12.3. Pēc finiša tiek laipni gaidīti PUSDIENU/LUNCH teltī uz karstu pēc-finiša zupu! Ierašanās ar dalībnieka numuru.

ZINI! Arī šogad Siguldas kalnu maratonā tiks piešķirta tradicionālā **Ziediņa kalna Karaļa un Karalienes** balva: sporta apavu pāris no BROOKS pirmajam starp vīriem un pirmajai starp dāmām, kas pēc starta sasniegs Ziediņa kalna augšu un šķērsos Finiša līniju. Papildus noteikums: lai saņemtu balvu, jānoskrien arī pirms starta pieteiktā distance (vieta un laiks nav svarīgi).



13. CITAS EKSTRAS

Vairāki atbalstītāji nodrošinās izbraukuma tirdzniecību maratona sacensību centrā. Ja ir vēlme pasūtīt konkrētas preces piegādi uz Siguldu, laicīgi sazinieties un pasūtiet. Citādi nav garantēts, ka tā būs izbraukuma tirdzniecības preču piedāvājumā. Siguldā būs:



TAKU SPORTS ar sekojošu piedāvājumu:

"Gatavojoties Siguldas kalnu maratons 2020, kas notiks šo sestdien, 26.09, esam atjaunojuši tehnisko aksesuāru krājumus. Siguldā būs 300ml pudeles un 500ml pudeles ar šļauku, salokāmās glāzītes, Free Belt Pro skriešanas jostas (ietilpīgās perimetra kabatjostas), Skriešanas vestes UltrunSpack, hibrīdznadzini (headband ar salokāmo nadziņu), skriešanas cepures ar salokāmo nagu tik ilgi gaidītajā melnajā variantā, utjp.

Mūsu telts sacensību centrā būs atvērta no 7:30: būs gatavi risināt aizmirsto zeķu, bikšu, pudeļu un un cepuru jautājumu. Par pēdējā brīža pirkumiem, ko vēlaties saņemt PIRMS sacensību dienas, aicinām sazināties zvanot vai sūtīt ziņu šeit FB, jo piektdien jau būs ceļā uz SKM.

<https://www.takusports.lv/>

DUŠAS sacensību centrā nav paredzētas.

Bet Siguldas Sporta centrā visu dienu līdz pat 22.00 būs publiski pieejamas dušas SKM dalībniekiem par 1.50 EUR. Adrese: Ata Kronvalda iela 7a, Sigulda, aptuveni 10 minūšu gājiena attālumā. Pa ceļam – nekādu kalnu!

Ja kādi papildus jautājumi, zvaniet: 29624863 (Normunds Laipnieks) vai e-pasts: info@raid.lv

ENGLISH

PRE-START BULLETIN

Hi!

We would like to share you some important information about Siguldas Mountain Marathon 2020 you will take part this Saturday.



1. REGISTRATION AT RACE CENTRE

1.1. Pre-registration takes place at the event center - Sigulda Svētku (Festival) Square, on September 26, 2020, from 7:00 to 9:30. Approximate competition center plan shown in the picture:



2. REGISTRATION ORDER

- 2.1. At info billboard check start protocol where all participants are listed in alphabetical order and find out your number. Numbers granted in accordance with pre-registration (on-line) sequence.
- 2.2. Go to corresponding registration desk, where you will get pre-start package. It will consist of:
 - 1) Number bib which must be secured in front (chest, leg) and ensure its clear visibility during the race.
 - 2) Safety pins for number bib attachment (securing), 4 pcs.
 - 3) Time control chip – SIAC. It **must be activated right there at the registration desk** by inserting into station ON. After activation chip will flash with a green signal (with several-second intervals).
 - 4) Band to secure chip onto the wrist.

3. CHIP SECURING

- 3.1. The chip can be secured on any hand, but it should not be located next to the wristwatch, GPS devices or metal bracelets. They can weaken the control chip's ability to communicate with control stations on race course.
- 3.2. Chip is secured on hand with band. On the back of one end of the band you will find protective release liner that will reveal the adhesive part. The band is mechanically and water-resistant, after sealing it can only be removed by cutting.
- 3.3. Chip securing is checked by judges at the start zone entrance. Also they will help, if you have not already done so.
- 3.4. During the race it is prohibited to disassemble the chip securing on the wrist. Because it is proof that you have done designated race course.
- 3.5. Chip with secure mounting must be presented at the finish. Only judge may cut it off.
- 3.6. Chip is not your property! It will be collected by organizers after your finish. In case of withdrawal outside of finish area bring chip to timing tent located next to finish line.

4. START ORDER

- 4.1. At 9:40 we will invite all participants to go to the START area situated at foot of Ziediņa hill, at the street Peldu. In other words, you have to climb down the slope to the river Gauja valley. To get to the start area requires 4–5 minutes.
- 4.2. Toilet will be available at the start area, but to avoid queuing we recommend to plan final visit to the toilet – at the event center!
- 4.3. TIME control station will be located before entering start zone, all participants MUST mark at it before start. This time stamp will confirm that you have been in the start zone. At the same time makes sure the chip is in the right mode.
- 4.4. Marking is easy – just move past the control station up to 2 meters. Your chip in close proximity to the station will start beeping and flashing red signal. When this happens, you can leave the time control station area - all in order, ready to start!
Important: Do not stay in the time control station working area and do not visit it repeatedly, because of unnecessarily repeated time mark fills the chip memory (maximum - 128 records), as well as depletes chips battery.
- 4.5. START will be given exactly 10:00, for all participants. Start time is programmed on a computer, start zone control marks time will not affect your race time.

5. TIME CONTROL STATIONS

5.1. At different track points will be located time control stations where time will be taken. Just pass this station close enough (work range up to 2 meters). Time control station will be located in logical narrow places or track will be marked with corridor that provides running through time control stations working range. Stations are easy recognizable, you will see first example in START area.

5.2. Running past the station, your chip will begin beeping and flashing red signal. In case this did not happen, return to the station.

In case of problems at each time control stations situated referee will write down your number and the time.

PS. More information about non-contact time control system SIAC can be read here:

<https://www.sportident.com/products.html>

6. TRACK MARKING

6.1. The track is marked with red and white ribbons. In addition blue arrows on yellow background may be used at some open fields, sharp turns.

Judges will help to navigate at the complex intersections and other locations.

And there will be covered distance kilometer marks at some intervals.

6.2. At waypoint X (see map below) track is split.

6.3. Small lap A must be done by:

- 1) participants at all distances – at 1st lap;
- 2) 70 km distance runners – at 4th lap.

6.4. In 2nd and 3rd lap, participants must complete the full track option, which includes both a small lap A and an additional loop B.



BOSCH

Tehnika dzīvei

7. ROAD CROSSING

7.1. Given the relatively small number of participants of the marathon, no road is closed!

Participants follow traffic rules.

8. RELATIONS WITH TOURISTS / BIKE RIDERS

8.1. Sigulda nature trails are not closed at the time of the race, so you will definitely meet many tourists on course. They have the same rights to use trails as you. Be friendly, respect each other!

9. TRACK CUT-OFF TIMES AND CHANGES

9.1. 15 km and 35 km control time - 8 hours, 70 km – 12,5 hours.

9.2. 70 km distance has extra cut-off times set:

- 1) Lap 3 must be completed till 20:00.
- 2) Lap 4 must be entered till 20:10 (participant must leave exchange zone / drinking point).

In case of delay participant will not be admitted to the Lap 4.

9.3. Organizers keep rights to make changes in course due to force majeure circumstances.



SIGULDAS KALNU MARATONS

RAID.lv

2020

Sigulda, 26.09.2020.

15 km: A

35 km: A + BA

70 km: A + BA + BA + A



INFO:
www.raid.lv



GAUJAS NACIONĀLAIS PARKS

Jūs atrodaties īpaši aizsargājamā dabas teritorijā - Gaujas nacionālajā parkā!
Aicinām Jūs saudzēt un cienīt dabas un cilvēku radītās vērtības!

10. WATER POINTS

Due to the limitations of COVID-19!

We are doing our best and even impossible to provide something to replenish your body fuel/water reserves at the drinking points of the track. The restrictions for Covid-19 disease control forbid many things, so the usually rich assortment of snack tables this year will be a bit different than before, choice options will be limited. It must be taken into account that this year everything has to be packed and wrapping out of paper will take a little longer than usual, when you could grab something delicious by running past the table. Therefore, if your eating habits and regime are special, take care of your supplies, which you can safely leave in the participants exchange equipment zone in finish area.

At drinking points water and nutrition drink will be provided. Recommendation – take with you and use your own cup, which have already become the norm in many races this year. We will also fill your cup, bottles and drinking systems. For those who do not have their own cup, we will provide it.

10.1. Water points (W) can be viewed on the course map above. Full list and distance from start:

15 km		35 km		70 km	
km		km		km	
8,1	W 1	8,1	W 1	8,1	W 1
15,0	FINISH	15,0	W 2	15,0	W 2
		28,0	W 1	28,0	W 1
		35,0	FINISH	35,0	W 2
				48,0	W 1
				55,0	W 2
				62,8	W 1
				70,0	FINISH

10.2 The WATER 1 (W1) point is located approximately in the middle of the small loop A, before the hardest part. The point WATER 2 (W2) is located in the Race center.

10.3. At Race center there will be marked area, where 35 and 70 km runners before the start can leave their drinks and other equipment for the Lap 2/3/4. We also accept if an assistant from the side offers some help here. Only leaders of 70 km race will finish at daylight, most of **runners will need headlamp to finish Lap 4.**

10.4. Assistant use on track – prohibited. If participant wants a special additional equipment, own drinks, etc., all must be carried by participant himself.

10.5. There will be trash bags at judge points along the course. Let's keep the course clean!

11. Medical aid

11.1. We sincerely hope that no one will need it! But...

If a runner is injured and no longer able to continue movement on course, the following participant, if necessary, must provide first aid (to stop bleeding, etc.), and must remain with the injured person. The first (if there is no need to stay with the injured) or next participant informs next (closest) judge, who will call medics.

11.2. The medic and first aid will be available at the event center.

12. FINISH

12.1. After crossing the finish proceed to finish judge to chip data reading.

12.2. It is prohibited to cut, remove chip mount by yourself. It will be done by finish judge after checking its integrity.

12.3. After finish you are welcome to LUNCH tent where hot soup will be served. Check-in with number bib.

NOTE! We have one tradition (prize) which is set every year at Sigulda Mountain Marathon - **King and Queen of Ziedina Hill**. At start climb first of man and first of woman to reach top of the hill Ziedina kalns (crossing Finish line) will receive new pair of running shoes from BROOKS. But there is an extra rule - to qualify for this prize "top finisher" must complete full distance he/she applied before start (time and rank does not matter).



13. OTHER EXTRAS

Several race supporters will provide onsite saling at the marathon race center. If you want to order delivery of a specific item to Sigulda, contact and order it in a timely manner. Otherwise, it is not guaranteed that it will be on the product offer. At Sigulda you will have:



TAKU SPORTS

Best compression and other products for ultra trail running ...
<https://www.takusports.lv/>

SHOWER will not be available in event centre.

But you can visit Siguldas Sporta centrs, where our race participants will get access to shower till 22.00 for friendly 1.50 EUR fee. Adress: Ata Kronvalda street 7a, Sigulda. It's about 10 minutes walk. No hills this time on track!

.....

Do not hesitate to contact us if you have more questions:
+371 2962 4863 (Normunds Laipnieks)
or by e-mail: info@raid.lv