



29.08.2010

Nūjošanas ātrumpārgājiena *Žagarkalns nūjo* nolikums

1. Uzdevumi

Pieaugušo vidū popularizēt nūjošanu kā sportisku aktīvās atpūtas veidu. Radīt vidējās paaudzes interesi par sportisku nūjošanu kā regulāru nodarbību veidu fiziskās formas uzlabošanai un uzturēšanai. Demonstrēt nūjošanas tūrisma iespējas. Stiprināt Latvijas sportiskās nūjošanas piekritēju kopības izjūtu un personiskos kontaktus.

2. Norises vieta un laiks

Ātrumpārgājiens notiks svētdien, 2010. gada 29. augustā Cēsīs Žagarkalna kempingā un tā apkārtnē. Sarīkojuma sākums plkst.11:00, starts plkst.12:00. Detalizēta programma tiks publiskota atsevišķi.

3. Organizācija

Ātrumpārgājienu organizē Nūjo.lv (SIA Sporten Latvija), ciešā sadarbībā ar Žagarkalnu (aktīvās atpūtas centru „Cīruļkalns”) un Nūjo.lv komandu.

4. Dalībnieki

Ātrumpārgājienā var piedalīties **nūjotāji** un **skrējēji**.

Skrējēji pirms starta (numuru saņemšanas brīdī) apliecina, ka startē ārpus konkurences un nepretendē uz vietu un godalgām ātrāko nūjotāju kategorijā. Skrējēji kopā ar nūjotājiem pretendē uz balvām izlozē.

Dalībnieki startē atbilstošā dzimuma (sieviešu un vīriešu) grupā divās distancēs: lietpratēju distancē un līdzjutēju distancē.

5. Veselība un drošība

Dalībnieki paši **atbild par savu veselību un drošību** sarīkojuma laikā, kā arī apņemas **neapdraudēt citu drošību**, un to apliecina ar parakstu numura saņemšanas brīdī. Sarīkojuma organizatori neatbild par dalībnieku iespējamām traumām un iespējamām kaitējumiem sarīkojuma laikā.

Visi dalībnieki distancē dodas, līdz ņemot **uzlādētu mobilo tālruni**, kura numuru ir snieguši organizatoriem reģistrācijas brīdī vai sarīkojuma dienā pirms starta. Ja dalībniekam pārgājiena laikā nepieciešama palīdzība viņš pats vai kāds cits no klātesošajiem informē sarīkojuma organizatorus (tālruņa numurs tiks publiskots sarīkojuma dienā).

Veicot kāpņu posmus dalībnieki izvēlas lietot vai nelietot nūjas. Ja kāpņu posmus veic bez nūju palīdzības, ejot pa kāpnēm **nūju galiem** vienmēr jābūt vēršiem **uz leju**. Arī kāpjot pa kāpnēm ar nūjām piesardzību jāievēro gan pašam kāpējam, gan aiz viņa ejošajiem (ieteicams ievērot distanci).

Vietās, kur maršruts ved pa koplietošanas ceļiem vai tos šķērso, jāievēro satiksmes noteikumi un pietiekama piesardzība.

6. Trases

Dalībnieki var izvēlēties vienu no 2 piedāvātajām ātrumpārgājiena trasēm:

- (a) lietpratēju trasi 18km
- (b) līdzjutēju trasi 6km

Dalībnieki **iespējai ātri**, bet tā, lai nekaitētu savai veselībai veic distanci **pa marķētu trasi**. Abu distanču dalībnieki startē vienlaikus, bet no dažādām vietām. Abu distanču finišs atrodas vienuviet – sarīkojuma norises vietā. Distancē pavadītais laiks tiek fiksēts ar hronometra (pulksteņa) palīdzību.

Abas trases ved galvenokārt pa mīksta seguma takām un ceļiem, tomēr distancē var būt nelieli asfaltēti posmi (arī tos iespējams veikt bez asfalta uzgaļiem pa cietā klājuma nomali). Trases iekārtotas ainaviskā apvidū un ved garām vairākiem dabas pieminekļiem.

Līdzjutēju (6km) maršrutā ir lēzeni kāpumi un kritumi, kā arī neliels lejup vedošs kāpņu posms. Trasē ir dzeramā ūdens avots un dzeršanas punkts finišā. Trase sākas un beidzas sarīkojuma norises vietā.

Lietpratēju distancē (18km) ir vairāki kāpumi un kritumi, un arī vairāki kāpņu posmi (galvenokārt maršruta sākumdaļā). Trase sākas ārpus sarīkojuma norises vietas, bet beidzas sarīkojuma norises vietā. Trasē iekārtoti 2 dzeršanas punkti - pēc 1/3 un 2/3 distances veikšanas, kā arī dzeršanas punkts finišā. No sarīkojuma vietas uz startu dalībniekus nogādā ar transportu. Aptuveni pēc 12 km veikšanas dalībnieki pietuvojas finiša zonai, kur nepieciešamības gadījumā iespējams izstāties (par to jābrīdina organizatori).

Distance veicama nūjojot (skrējējiem- skrienot). Kāpņu posmos nūjotāji nūjas var lietot vai nelietot (jāievēro drošības noteikumi).

Ja lietpratēju distancē nūjotājs kāju atpūtināšanai izvēlas skrējieni, tam nevajadzētu būt garākam par 6-8 soļiem un ne biežākam kā 1 reizi kilometrā trases vidusposmā (vidējā trešdaļā) un ne biežākam kā 1-2 reizes kilometrā trases beigu posmā (pēdējā trešdaļā). Dalībniekiem, kas sevi nav pieteikuši kā skrējēji, būtiskas atkāpes no šiem noteikumiem var liegt iespēju pretendēt uz ātrāko nūjotāju godu un draudēt ar nūjotāja reputācijas zaudēšanu.

Uz skrējējiem, kas sevi numuru saņemšanas laikā pieteikuši kā skrējēji, skriešanas ierobežošanas noteikumi neattiecas, pat ja viņi distancē devušies ar nūjām.

Pārgājiena laikā dalībniekiem aizliegts piesārņot trasi un tās apkārtni. Dzeršanas punktus izlietotie trauki jāatstāj tam paredzētajās vietās, tos aizliegts izmest trasē.

7. Dalībnieku pieteikšanās

Dalībnieki ātrumpārgājienam var pieteikties:

- (a) **līdz 25. augustam elektroniski** nosūtīt pieteikumu un pāskaitot dalības maksu uz norādīto bankas kontu
- (b) **pirms sarīkojuma norises dienas**, ierodoties organizatoru noteiktajās **reģistrācijas vietās** un dalības maksu samaksājot uz vietas.
- (c) **sarīkojuma dienā** sarīkojuma vietā, dalības maksu samaksājot uz vietas.

7.1 Pieteikšanās elektroniski

Reģistrācijas **pieteikumus** nosūta uz elektroniskā pasta adresi birojs@sportenlatvija.lv, norādot:

- 1) dalībnieka (-ku) vārdu un uzvārdu,
- 2) distanci (18km vai 6km)
- 3) dalībnieka (-ku) mobilā tālruņa numuru (tālrunim, kas būs līdzī trasē)
- 4) pārstāvēto klubu vai komandu, ja tāda ir
- 5) maksātāja rekvizītus rēķina sagatavošanai: vārdu, uzvārdu, personas kodu (organizācijas nosaukumu, juridisko adresi un reģistrācijas numuru, ja maksā organizācija). Ja dalībnieks un maksātājs ir viena un tā pati fiziska persona, norāda

tikai persona kodu. Ja maksātājs vēlas, lai rēķinā tiktu iekļauta arī maksātāja deklarētā adrese, norāda arī to.

6) Ja nepieciešama nūju noma- nūjotāja auguma garumu.

Dalības maksu ar norādi „ŽK nūjo” pārskaita uz Sporten Latvija SIA (LV40003916270) kontu A/S Swedbank LV72HABA0551016492504.

Pēc pieteikuma un dalības maksas saņemšanas pieteicējam elektroniski nosūta reģistrācijas apstiprinājumu un rēķina kopiju elektroniskā formā.

7.2 Pieteikšanās reģistrācijas vietās pirms sarīkojuma dienas

Reģistrēties un samaksāt dalības maksu iespējams arī šādās reģistrācijas vietās:

(a) Rīgā, Šmerļa ielā 3-314 darba dienās no 12:00 – 18:30 (otrd., trešd. – 18:00)

(b) Cēsīs, Žagarkalna kempingā pie Gaujas.

Reģistrējoties norāda dalībnieka vārdu un uzvārdu, mobilā tālruņa numuru (tālrunim, kas būs līdzī trasē) un distanci (18km vai 6km), kā arī auguma garumu, ja nepieciešama nūju noma.

7.3 Pieteikšanās sarīkojuma dienā

Sarīkojuma dienā dalībnieku reģistrācija notiek sarīkojuma vietā Cēsīs, Žagarkalna kempingā no plkst.10:30 līdz plkst.11:00.

8. Dalības maksa

Dalības maksa ietver:

- marķētu un ar kilometru norādēm aprīkotu trasi,
- dalībnieka numuru (numurus **garantē** dalībniekiem, kas **reģistrējušies līdz 25. augustam**),
- dzeršanas punktus trasē un finišā (skat. trases aprakstu),
- viegla pusdienas finišā,
- 18 km distancē startējošajiem nogādāšanu no kempinga uz starta vietu,
- kempinga infrastruktūras izmantošanu,
- godalgas ātrākajiem nūjotājiem,
- visiem dalībniekiem balvu izlozi.

Dalības maksa ir:

	18 km	6km	6km bērniem līdz 14 g.v.	6km pensionāriem
samaksājot līdz 23. augustam elektroniski vai uz vietas	Ls4,-	Ls3,-	2,-	2,50
samaksājot 24.-25. augustā elektroniski vai uz vietas	Ls5,-	Ls4,-	2,-	2,50
samaksājot 26.-29. augustā uz vietas	Ls6,-	Ls5,-	3,-	3,-

Būs iespējams **bez maksas iznomāt nūjas** uz sarīkojuma laiku.

9. Vērtēšana, apbalvošana un rezultāti

Ar simboliskām godalgām apbalvo 3 ātrākos nūjotājus katrā no 2 trasēm vīriešu un sieviešu kategorijā. Šajā vērtējumā netiek ņemti vērā skrējēju rezultāti. Pārējo dalībnieku rezultāti tiek publicēti reģistrācijas secībā. Balvu izlozē piedalās visi klātesošie dalībnieki.

10. Izmaiņas sacensību nolikumā.

Organizatoriem ir tiesības izdarīt izmaiņas un papildinājumus nolikumā. Izmaiņas var tikt paziņotas sarīkojuma dienā, starta vietā.

Nolikums un informācija tiek izvietota uz informācijas dēļa. Dalībnieks pats ir atbildīgs par iepazīšanos ar nolikumu un tā ievērošanu.