

Valmieras Viegatlētikas kluba 23. skriešanas seriāls

MĒRĶIS

Popularizēt skriešanu kā vienu no viegatlētikas pamatdisciplīnām.

Piesaistīt gan esošos, gan jaunos sportistus viegatlētikai, popularizējot aktīvu un veselīgu dzīvesveidu.

SACENSĪBU VADĪBA

Sacensības organizē Valmieras Viegatlētikas klubs. Sacensību galvenie tiesneši Rihards Linde (tel. 27878994) un Raitis Ravinskis (tel. 29542587).

VIETA

Sacensības notiek J. Daliņa stadionā, Jāņa Daliņa ielā 2 un Sajūtu parkā.

Dalībniekiem pieteikties sacensību dienā un vietā, ne vēlāk kā 20 min pirms sacensību sākuma.

SACENSĪBU DALĪBNIEKI

Sacensībās var piedalīties visi, kuri uzņemas atbildību par savu veselības stāvokli un fizisko sagatavotību. Par bērniem un jauniešiem līdz 18 gadu vecumam jāatbild to vecākiem, treneriem vai citiem piederīgajiem, par šo faktu informējot sacensību organizatorus.

SACENSĪBU PROGRAMMA

Kārta	Datums	Laiks	Disciplīna
1. kārta	27. marts	18:00	5000 m
2. kārta	3. aprīlis	18:00	Pusstundas skrējiens
3. kārta	10. aprīlis	18:00	10000 m
4. kārta	17. aprīlis	18:00	Stundas skrējiens
5. kārta	24. aprīlis	18:00	3 tonusa apli
6. kārta	8. maijs	18:00	3000 m
7. kārta	15. maijs	18:00	5000 m
8. kārta	22. maijs	18:00	4 tonusa apli
*9. kārta	29. maijs	18:00	2x1 tonusa apli
10. kārta	12. jūnijs	18:00	2 tonusa apli
-	-	-	-
11. kārta	21. augusts	18:00	3 tonusa apli
12. kārta	28. augusts	18:00	4 tonusa apli
13. kārta	4. septembris	18:00	3 tonusa apli
14. kārta	11. septembris	18:00	3000 m
15. kārta	18. septembris	18:00	Pusstundas skrējiens
16. kārta	25. septembris	18:00	5000 m
17. kārta	2. oktobris	18:00	10000 m
18. kārta	9. oktobris	18:00	2 tonusa apli

* 9. kārtā starp skrējieniem tiks ieturēts 25 minūšu intervāls.

SKRIEŠANAS DISTANCE UN DROŠĪBA

Skrējieni norisinās J. Daliņa stadionā vai pa marķētu trasi. 1 tonusa aplis ~2,55km.

Stadionā DRĪKST skriet ar maiņas apaviem. Apavi nedrīkst būt ar protektoriem un netīri (ar dubļiem, smiltīm u.c.).

Apstiprinot savu dalību, sacensību dalībnieki atsakās no jebkādu pretenziju izvirzīšanas organizatoriem. Visiem dalībniekiem jāiepazīstas ar sacensību nolikumu, jo tā nezināšana neatbrīvo no personīgās atbildības.

Stadionā ienākt caur A vai B ieeju.

Iespējamās izmaiņas sacensību programmā tiks paziņotas savlaicīgi.

Laiks tiks fiksēts ar hronometru.

VĒRTĒŠANA UN APBALVOŠANA

Skriešanas seriāla dalībnieki, kuri ņems dalību vismaz 9 kārtās izcīnīs medaļas un balvas.

FINANSIĀLIE NOTEIKUMI

Visus izdevumus, kuri saistīti ar sacensību organizēšanu, sedz Valmieras Viegatlētikas klubs.

Dalības maksa 2005.g.dz. un jaunāki – 0,50 CENTI

2004.g.dz. un vecāki – 1,00 EUR

KONTAKTI:

Līga Dzene - 29448010

Raitis Ravinskis – 29542587

Rihards Linde – 27878994

Sacensību nolikums un rezultāti būs pieejami www.skriesim.lv

Galvenie tiesneši

(paraksts)

R. Linde

R. Ravinskis