

**SKRIEŠANA, NŪJOŠANA, IEŠANA
“HELOVĪNU SPOKU SKRĒJIENS”
NOLIKUMS**

1. MĒRĶIS:

- 1.1. veicināt skriešanas, nūjošanas un pastaigas popularitāti kā veselīga un aktīva dzīvesveida sastāvdaļu;
- 1.2. sniegt iespēju dažāda vecuma un fiziskās sagatavotības dalībniekiem aktīvi pavadīt brīvo laiku, izvēloties sev piemērotāko kustību veidu – skriešanu, nūjošanu vai iešanu;
- 1.3. veicināt ģimeņu, draugu un domubiedru kopīgu iesaisti fiziskajās aktivitātēs un radīt pozitīvu, atraktīvu Helovīnu pieredzi;
- 1.4. popularizēt fiziskās aktivitātes un kustību prieku, veidojot pieejamu un aizraujošu sportisku pasākumu plašam dalībnieku lokam.

2. UZDEVUMI:

- 2.1. pulcēt kopā drosmīgākos skriešanas, nūjošanas un pastaigas entuziastus;
- 2.2. veicināt fizisko aktivitāšu pieņemšanu ģimenēs, socializēties, tādā veidā stiprinot ne tikai savu fizisko veselību, bet arī garīgo veselību.

3. VIETA UN LAIKS:

- 3.1. **sacensību centrs – reģistrācija:** Mazsalacas Mūzikas un mākslas pamatskolas sporta zālē
- 3.2. **sacensību norises vieta:** Valtenbergu muižas parks un tā apkārtnē, Mazsalacā;
- 3.3. **sacensību norises datums un laiks:** 2026. gada 31. oktobrī plkst.17.00.

4. VADĪBA:

- 4.1. sacensības organizē biedrība “Daba mūs sauc”, sadarbībā ar Valmieras novada pašvaldību.
- 4.2. par sacensību organizēšanu atbildīgās personas: sporta komandas “Daba mūs sauc” pārstāvji: Druvis Ruciņš 28446083, Diāna Krastiņa 20264676.

5. DALĪBNIEKI:

- 5.1. sacensības ir individuālas, un tajās var piedalīties ikviens interesents neatkarīgi no vecuma un sportiskās sagatavotības;
- 5.2. katrs dalībnieks izvēlas sev piemērotāko dalības veidu – skriet, nūjot vai iet, atbilstoši savām spējām, veselības stāvoklim un fiziskajai sagatavotībai;
- 5.3. katrs dalībnieks, reģistrējoties sacensībām, apliecina, ka viņa veselības stāvoklis ļauj veikt izvēlēto distanci, un uzņemas pilnu atbildību par savu veselības stāvokli un drošību sacensību laikā. Sacensību organizatori nenes atbildību par dalībnieku iespējamām traumām vai nelaimes gadījumiem sacensību laikā. Par nepilngadīgo dalībnieku veselības stāvokli un dalību sacensībās atbild viņu likumīgie pārstāvji;
- 5.4. sacensību dalībniekiem nav noteikts obligātais ekipējums. Ieteicams izvēlēties laikapstākļiem un distances veikšanas veidam atbilstošu apģērbu un apavus. Ņemot vērā pasākuma norises laiku un diennakts tumšo periodu, dalībniekiem ieteicams izmantot atstarojošus elementus un lukturīti;
- 5.5. dalībnieki, kuri izvēlas nūjošanas/iešanas formātu, distanci var veikt ar nūjām vai bez nūjām, izvēloties sev ērtāko un piemērotāko pārvietošanās veidu;
- 5.6. dalībnieki sacensību laikā apņemas ievērot organizatoru norādījumus, drošības prasības un izturēties atbildīgi pret sevi, citiem dalībniekiem un apkārtnējo vidi.

6. VECUMA GRUPAS UN DISTANCES:

Skriešana			
Dzimšanas gads	Grupa		Kontrollaiks
2019. gadā dzimušie/ -ās un jaunāki/ -as	S7	V7	30 min
2016. - 2018. dzimšanas gads	S10	V10	
2014. – 2015. dzimšanas gads	S12	V12	
2011. – 2013. dzimšanas gads	S15	V15	
2008. – 2010. dzimšanas gads	S18	V18	60 min
1987. – 2007. dzimšanas gads	S	V	
1972. – 1986. dzimšanas gads	S40	V40	
1962. – 1971. dzimšanas gads	S55	V55	
1961.gadā dzimušie /-ās un vecāki/-as	S65	V65	
Nūjošana, iešana			
Sievietes	Vīrieši		60 min

- 6.1.1.laika kontroles uzskaitē tiks izmantota bezkontakta SPORTident atzīmēšanās iekārta SIAC;
- 6.1.2. organizatoru SPORTident jānodod sekretariātā pēc iespējas ātrāk pēc finišēšanas;
- 6.1.3.skriešana un pārgājiena sacensības notiks pa dažāda seguma ceļiem (asfalts, lauku ceļi ar grants segumu, meža takas);
- 6.1.4.dalībnieki distancē dodas ar kopējo startu. Nūjotāji un gājēji startē no starta grupas aizmugures, sacensību pirmajos metros dodot priekšroku skrējējiem un ļaujot dalībniekiem brīvi izretoties atbilstoši viņu fiziskajai sagatavotībai un izvēlētajam kustības veidam;
- 6.1.5.sacensību trase ir marķēta ar atbilstošām norādēm un brīdinājuma informāciju, kas dalībniekiem jāievēro visas distances laikā.

7. PROGRAMMA:

- 7.1. plkst.16:00-16:50 pēdējā brīža reģistrācija, numuru un laika uzskaites čipu izsniegšana
- 7.2. plkst.17:00 starts skriešanā, nūjošanā, iešanā, *ar laika kontroli*;
- 5.3. ap plkst.18:30 apbalvošana.

8. PIETEIKŠANĀS UZ SACENSĪBĀM UN DALĪBAS MAKSA:

- 8.1. dalībnieku pieteikšanās elektroniski **šeit līdz 30.10.2026. plkst.12.00.**
- 8.2. dalībniekiem būs iespējams pieteikties uz vietas sacensību dienā no plkst. 16:00 līdz plkst. 16:50.
- 8.3. dalības maksas veikšana notiek sacensību vietā, dalības maksa iemaksājama skaidrā naudā. Dalības maksa:

Vecums	Dalības maksa
Bērni līdz 12 gadiem	3 EUR
Jaunieši 13-17 gadi	5 EUR
Pieaugušie 18 gadi un vecāki	5 EUR

9. APBALVOŠANA:

- 9.1. ar piemiņas medaļu tiks apbalvots katrs Helovīnu Spoku skrējiena dalībnieks, kurš būs finišējis savā izvēlētajā aktivitātē;
- 9.2. ar piemiņas balvām tiks apbalvoti 1.–3. vietu ieguvēji sieviešu un vīriešu konkurencē katrā vecuma grupā;
- 9.3. pārstieguma balvas izlozes kārtībā tiks piešķirtas vairākiem veiksmīgajiem finišējušajiem dalībniekiem, kuri būs klātesoši apbalvošanas ceremonijas laikā.

Facebook: [Daba mūs sauc](#)
Instagram: [daba_mūs_sauc](#)
www.sports.valmierasnovads.lv

10. ĪPAŠIE NOTEIKUMI:

- 10.1. dalībnieki un viņu līdzjutēji ir informēti un neiebilst, ka sacensību laikā viņi tiek fotografēti, un ka pastāv iespējamība, ka fotoattēli tiks izmantoti sporta un pasākuma publicitātes aktivitātēs biedrības "Daba mūs sauc" Facebook kontā un Valmieras novada mājaslapā.
- 10.2. dalībniekiem lūdzam nepiesārņot dabu trases teritorijā un ar cieņu izturēties pret apkārtējo vidi.
- 10.3. sacensības notiek pie daļēji ierobežotas transporta kustības.
- 10.4. visiem sacensību dalībniekiem obligāti jāievēro ceļu satiksmes drošības noteikumi.
- 10.5. čipa nozaudēšanas vai nenodošanas gadījumā sods jauna identa iegādei – 65 EUR.

11. PERSONAS DATU APSTRĀDE:

- 11.1. piesakoties sacensībām, dalībnieki piekrīt, ka viņu vārds, uzvārds tiks publicēts sacensību rezultātos publiskai apskatei sacensību centrā un internetā.
- 11.2. ja dalībnieks nevēlas, lai viņa vārds un uzvārds parādās rezultātos, viņam par to ir jāinformē organizators.
- 11.3. piesakoties sacensībām, dalībnieki apliecina, ka piekrīt sacensību laikā uzņemto fotogrāfiju un videomateriālu izmantošanai sacensību organizatoru vajadzībām.