

SKRIEŠANAS UN PĀRGĀJIENA SACENSĪBAS "TRĪS TILTĪ" NOLIKUMS

1. MĒRKIS:

- 1.1. veicināt skriešanas un pārgājienu popularitāti kā veselīga un sportiska dzīves veida sastāvdaļu.
- 1.2. noteikt labākos skrējējus dažādās distancēs un vecuma grupās.

2. UZDEVUMI:

- 2.1. pulcēt kopā drosmīgākos skriešanas un pārgājienu 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. "Lībiešu pilskalns", Skaņkalnē, Skaņkalnes pagastā, Valmieras novadā;
- 3.2. **2026. gada 12. jūlijs no plkst.10.30.**

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. DISTANCES:

- 5.1. mazo ģiparu (līdz 7 gadiem) distance līdz 200 m;
- 5.2. bērnu (līdz 10 gadiem) distance 1-2 km;
- 5.3. veselības distance skriešanā un pārgājienu 5-7 km;
- 5.4. sporta distance skriešanā 12-14 km.

6. DALĪBNIEKI:

- 6.1. sacensības ir individuālas;
- 6.2. startē ikviens interesents atbilstoši savām spējām un sagatavotībai;
- 6.3. katrs dalībnieks uzņemas pilnu atbildību par savu veselības stāvokļa atbilstību distances veikšanai un apliecina to, reģistrējoties. Sacensību organizatori nenes atbildību par dalībnieku iespējamām traumām vai nelaimes gadījumiem sacensību laikā. Par nepilngadīgo personu veselības stāvokli atbild viņu likumīgie pārstāvji.
- 6.4. sacensību dalībniekiem nav noteikts obligātais ekipējums, bet rekomendējam apģērbties atbilstoši laika apstākļiem;
- 6.5. pārgājienu distances dalībnieki - var nūjot ar nūjām vai soļot bez nūjām;
6.5.1. dalībnieku vecuma grupas un distances:

Veselības distance skriešanā (5-7 km)			
Sievietes		Vīrieši	
S Open	2012.-2019.gads	V Open	2012.-2019.gads
JS	2007.-2011.gads	JV	2007.-2011.gads
S	1997.-2006.gads	V	1997.-2006.gads
S30+	1987.-1996.gads	V30+	1987.-1996.gads
S40+	1977.-1986.gads	V40+	1977.-1986.gads
S50+	1976.gads un vecāki	V50	1976.gads un vecāki
Sporta distance skriešanā (12-14 km)			
Sievietes		Vīrieši	
SP	2008.-2012.gads	VP	2008.-2012.gads
SP20+	1987.-2007.gads	VP20+	1987.-2007.gads
SP40+	1986.gads un vecāki	VP40+	1986.gads un vecāki
Pārgājiens (5-7 km)			
Sievietes		Vīrieši	

- 6.5.2.laika kontroles uzskaitē tiks izmantota bezkontakta SPORTident atzīmēšanās iekārta SIAC;
- 6.5.3. organizatoru SPORTident jānodod sekretariātā pēc iespējas ātrāk pēc finišēšanas;
- 6.5.4.skriešana un pārgājiena sacensības notiks pa dažāda seguma ceļiem (asfalts, lauku ceļi ar grants segumu, meža takas);
- 6.5.5.dalībnieki katrā distancē dodas ar kopējo startu, pārgājiena dalībnieki startē no aizmugures, sacensību pirmajos metros dodot priekšroku skrējējiem un ļaujot dalībniekiem izretoties atbilstoši viņu fiziskajai sagatavotībai;
- 6.5.6.sacensību trases ir marķētas ar norādēm un brīdinājuma informāciju.

7. PROGRAMMA:

- 7.1. plkst.09:00-10:50 pēdējā brīža reģistrācija, numuru un laika uzskaites čipu izsniegšana (mazo ģiparu un bērnu distances reģistrācija līdz plkst.10.15);
- 7.2. plkst.10:30 starts mazo ģiparu distancei, bez laika kontroles;
- 7.3. plkst.10:45 starts bērnu distancei, bez laika kontroles;
- 7.4. plkst.11:00 starts veselības, sporta distancei skriešanā un pārgājienā, *ar laika kontroli*;
- 5.3. ap plkst.13:00 apbalvošana.

8. PIETEIKŠANĀS UZ SACENSĪBĀM UN DALĪBAS MAKSA:

- 8.1. dalībnieku pieteikšanās elektroniski [šeit](#) līdz **11.07.2026. plkst.09.00.**
- 8.2. dalībniekiem būs iespējams pieteikties uz vietas sacensību dienā no plkst. 09:00 līdz plkst. 10:50.
- 8.3. ar dalībnieku sarakstu var iepazīties [šeit](#).
- 8.4. dalības maksas veikšana notiek sacensību vietā, dalības maksa iemaksājama skaidrā naudā. Dalības maksa:

Distance	Dalības maksa	
	Līdz 10.07.2026.plkst.23.59	Sacensību dienā
Mazo ģiparu distance (līdz 7 gadiem)	3 EUR	5 EUR
Bērnu distance (līdz 10 gadiem)		
Veselības distance	7 EUR	10 EUR
Sporta distance	10 EUR	15 EUR

9. APBALVOŠANA:

- 9.1. mazo ģiparu un bērnu distances katrs finišējošais dalībnieks saņems piemiņas medaļu un salduma našķi.
- 9.2. tiks apbalvoti 1.- 3. vietu ieguvēji sievietes un vīrieši katrā vecuma grupā gan veselības, gan sporta distancē skriešanā un pārgājienā ar medaļu un piemiņas balvu.
- 9.3. veselības un sporta distances 1.-3.vietu ieguvēji sieviešu un vīriešu absolūtajā kopvērtējumā skriešanā tiks apbalvoti ar sporta veikala MySport dāvanu kartēm.
- 9.4. ar pārsteiguma balvām izlozes kārtībā tiks apbalvoti vairāki veiksmīgākie finišējušie dalībnieki veselības un sporta distancē, kuri būs ieradušies uz apbalvošanu.

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.