**Valmieras Vieglatlētikas kluba**

**23. skriešanas seriāls**

**MĒRĶIS**

Popularizēt skriešanu kā vienu no vieglatlētikas pamatdisciplīnām.

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

**SACENSĪBU VADĪBA**

Sacensības organizē Valmieras Vieglatlētikas 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 apļi |
| 6. kārta | 8. maijs | 18:00 | 3000 m |
| 7. kārta | 15. maijs | 18:00 | 5000 m |
| 8. kārta | 22. maijs | 18:00 | 4 tonusa apļi |
| \*9. kārta | 29. maijs | 18:00 | 2x1 tonusa apļi |
| 10. kārta | 12. jūnijs | 18:00 | 2 tonusa apļi |
| - | - | - | - |
| 11. kārta | 21. augusts | 18:00 | 3 tonusa apļi |
| 12. kārta | 28. augusts | 18:00 | 4 tonusa apļi |
| 13. kārta | 4. septembris | 18:00 | 3 tonusa apļi |
| 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 apļi |

\* 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 Vieglatlētikas 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](http://www.skriesim.lv)

Galvenie tiesneši (paraksts) R. Linde

R. Ravinskis