

KĀPA 2015

XXIX ORIENTĒŠANĀS TRĪSDIENAS

03-05.07.2015 Amatsciems, Amatas novads

Sacensību centrs "Spuģi", Amatas novads

04.07 – IOF elites ranga sacensības vidējā distancē (WRE)

Organizē OK Kāpa sadarbībā ar LOF un Amatas novada domi.

Nolikums

PROGRAMMA

Trīsdienu individuālās sacensības

Sacensību dalībnieku reģistrācija:

2.jūlijā no 16:00 - 22:00 sacensību centrā "Spuģos"

3.jūlijā no 10:00 1.dienas sacensību centrā "Amatsciemā"

3.jūlijs

14:00 Starts garā distancē "Amatsciema" apkārtnē

16:00 - 19:00 **Starts Taku-O (PreO distance)**

21:00 Sacensību atklāšana, apbalvošana.

4.jūlijs

11:00 Starts saīsinātā garā distancē "Spuģu" apkārtnē (W21E, M21E- WRE vidējā distancē)

15:00 - 18:00 **Starts Taku-O (PreO distance)**

15:30 **Starts MTB-O sacensībām garā distancē "Amatsciemā"**

17:00 **"O-Retro" sprints izvēles distancē (Pieteikšanās)**

21:00 Koncerts, apbalvošana, zaļumballe.

5.jūlijs

9:30 Starts garā distancē "Spuģu" apkārtnē

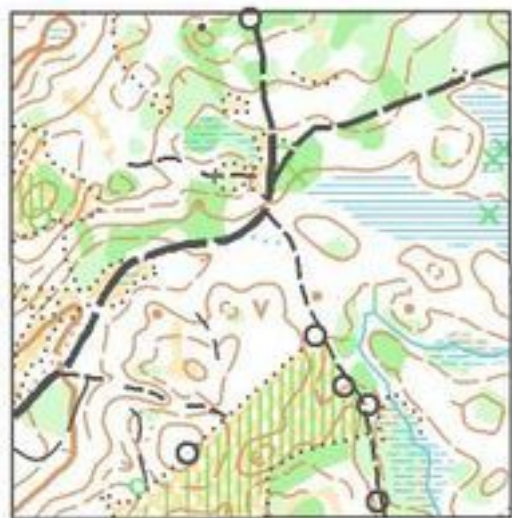
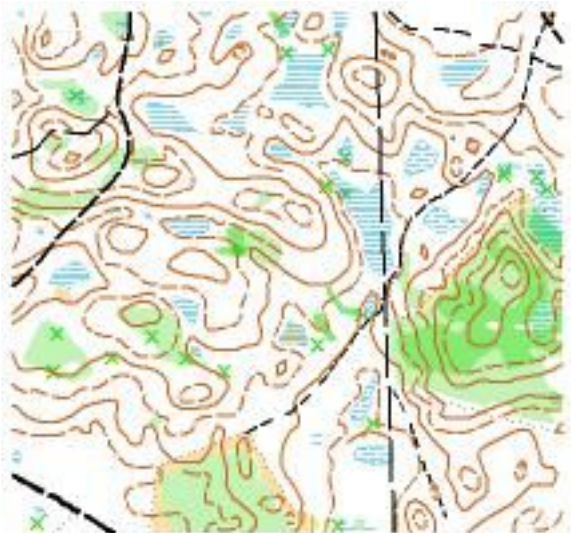
9:00 - 12:00 **Starts Taku-O (TempO distance)**

12:30 **Starts MTB-O sacensībām**

15:00 Noslēgums, apbalvošana.

end

APVIDUS



Pārsvarā skuju koku mežs. Reljefs ar lielām un vidējām formām.
 Max augstumu starpība 35m. Caurejamība laba, vidēja, slikta. Karšu
 mērogs 1:15000 vai 1:10000 (MW65 un vecākiem 1:7500)
 Augstumlīknes ik pēc 5m.

end

ATZĪMĒŠANĀS

Ar SPORTident visās grupās
 SPORTident kartes īre 4.00 EUR
 end

GRUPAS, PARAMETRI

(2.sacensību diena - mīnus 30%)

Vīrieši	km	Sievietes	km
M21E	6,0 - 13,0	W21E	5.0 - 8.5
M8*	1,5 - 2.5	W8*	1,5 - 2,5
M10*	1,5 - 2,5	W10*	1,5 - 2,5
M12*	2,0 - 2,8	W12*	2,0 - 2,8

M12	2,5 - 2,8	W12	2,0 - 2,5
M14L	4,0 - 5,0	W14L	3,0 - 4,0
M14**	3,0	W14**	2,0 - 2,5
M16L	5,0 - 6,0	W16L	3,5 - 4,5
M16**	4,5 - 5,0	W16**	3,0 - 4,0
M18	6,5 - 7,5	W18	4,5 - 5,0
M20	7,5 - 9,0	W20	5,0 - 5,5
M21L	7,5 - 9,0	W21L	5,0 - 6,0
M21S	6,0 - 7,0	W21S	4,0 - 4,5
M210**	4,0 - 5,0	W210**	3,5
M35L	7,5 - 9,0	W35L	5,0
M35S	5,0 - 6,0	W35S	4,0
M40L	6,5 - 8,0	W40L	4,5 - 5,0
M40S	5,0 - 6,0	W40S	3,5 - 4,0
M45L	5,5 - 6,5	W45L	4,5 - 5,0
M45S	4,5 - 5,5	W45S	3,5 - 4,0
M50L	6,0 - 7,0	W50L	4,5 - 5,0
M50S	4,5 - 5,5	W50S	3,5 - 4,0
M55	5,0	W55	4,5
M60	4,5	W60	4,0
M65	4,5	W65	3,5
M70	4,5	W70	3,5
M75	3,5	W75	3,0

Atklātās grupas	DIR 1**	2,0
	DIR 2	4,0
	DIR 3**	5,5
	DIR 4	7,0
OPEN-100	100 kg un vairāk	4,5

Nepieciešamības gadījumā var tikt izveidotas arī grupas M80, W80, M85, W85 (ja pieteiksies vismaz 3 dalībnieki ar atbilstošu vecumu). Visiem pieaugušajiem iesācējiem paredzētas grupas M 210**, W 210**.

Atklātajās grupās DIR 1 - DIR 4 dalībnieks pats neatkarīgi no vecuma izvēlas distances garumu.

Distanču garumi doti aptuveni, - tie atkarībā no sacensību apvidus, katrai dienai būs norādīti programmā.

W8*, M8*, W10*, M10*, W12*, M12* – marķētā distance,- tās ir pavēles distances izmantojot marķējumu. Atzīmēšanās ar

SPORTident, kontrolpunktu iziešanas secībā. Dabā nomarkētā distance un KP iezīmēti kartē iziešanas secībā. Dalībnieki drīkst veikt distanci pa marķējumu vai arī izvēlēties citu, -īsāku ceļu bez marķējuma. Grupām W8* un M8* par galveno balvu cīnās tie dalībnieki, kas skrien bez vecāku pavadības. Grupām W8*, M8*, W10*, M10* kontrolpunkti atrodas tieši uz marķējuma, grupām W12*, M12* kontrolpunkti atrodas tuvu pie marķējuma (līdz 150 m attālumā).

Pieņemtie apzīmējumi:

- * - marķētā distance
- ** - tehniski vieglas distances
- S - īsā distance
- L - garā distance
- 0 - iesācēju distance

end

APBALVOŠANA

Dienu uzvarētāji saņem balvas. M21E un W21E grupās kopvērtējumā apbalvo 1. – 6. vietu ieguvējus. Informācija par apbalvojamo skaitu kopvērtējumā pārējās grupās tiks dota 5.jūlijā sacensību centrā.

Sacensību noslēgumā – numuru loterija.

end

SERVISS

- Mazuļu aprūpe, varēs izmantot bērnudārzu atsevišķo dienu sacensību centros (no 2 gadu vecuma).
- Siltās dušas dienu centros.
- Bufetes sacensību centrā.

end

UZŅEMŠANA

Sacensību centrs un dalībnieku nometne "Spuģos"

- Teltsvietas cena 3.50 EUR par nakti
- Citas apmešanās iespējas www.cesis.lv

end

PIETEIKUMI

Pieteikumu iesūtīšanai un maksājumiem noteikti 2 termiņi:

	līdz 2015.gada 31.maijam	no 1.jūnija līdz 26.j
MW 8-10	7 EUR	10 EUR
MW12-14	9 EUR	13 EUR
MW16-20	14 EUR	19 EUR

MW60 u.v.	18 EUR	25 EUR
Pārējiem	28 EUR	38 EUR
OPEN 100	dalības maksa pēc vecum grupas	

Dalības maksa jāsamaksā pieteikuma iesniegšanas termiņā.

Pieteikums tiek uzskatīts kā garantija dalības maksai.

Piesakoties pēc 22.jūnija, dalības maksa +50%, pārreģistrācija no grupas uz grupu (tikai līdz 29.06.2015) + 7 EUR, ja ir vakances. No pieteikšajiem un nēstartējušiem tiek iekasēts 50% no dalības maksas.

On-line pieteikšanās (pieteikums stājas spēkā pēc dalības maksas saņemšanas).

Ģimenēm, kas startē vismaz 3 cilvēku sastāvā, no kuriem vismaz 2 ir jaunieši (startē grupās MW8 līdz MW18), 20% atlaide, ievērojot dalības maksas attiecīgo termiņu.

DIR 1 - DIR 4 pieteikšanās un samaksa attiecīgās dienas sacensību centrā. Jauniešiem līdz MW18 - 5,00 EUR par dienu, MW20, MW60 un vecākiem - 7,00 EUR par dienu, pārējiem - 10,00 EUR par dienu.

Vieglās automašīnas caurlaide - 3,00 EUR (dod iespēju iebraukt sacensību centrā un visu dienu sacensību centros).

Autobusa caurlaide - 7,00 EUR. Mikroautobusa (līdz 10 pers.) - 4,00 EUR