

LUDZA

Ciblas novads
Zvirgzdenes
pagasts

Rožsala

DUNAKĻU EZERS

MAZAIS LUDZAS EZERS

D

LIELAIS LUDZAS EZERS

Ludzas novads
Cirmas
pagasts

GABARU UPE

Ludzas novads
Ienaudas
pagasts

Tautas distance
Sporta distance

RUKTORTAS EZERS

Ludzas novads
Ienaudas pagasts

1520
STOLBICHA



APSTIPRINU:
Ludzas novada Izglītības, kultūras
un sporta pārvaldes vadītāja
S.Gutāne
13.04.2015

***Pavasara skrējiens
„Visi skrien un mēs arī.”
Nolikums***



1. Mērķis un uzdevumi:

- 1.1. Popularizēt veselīgu dzīves veidu un aktīvu brīvā laika pavadīšanu;
- 1.2. Sekmēt iedzīvotāju iesaistīšanu regulārās fiziskās aktivitātēs;
- 1.3. Veicināt skriešanas popularizēšanu novadā jaunatnes un citu iedzīvotāju grupu vidū;
- 1.4. Noskaidrot labākos skrējējus.

2. Sacensību vadība:

- 2.1. Sacensības organizē Ludzas novada pašvaldība.
- 2.2. Sacensību norisi vada Ludzas novada Izglītības, kultūras un sporta pārvaldes speciālists Andrejs Narnickis un apstiprinātā tiesnešu kolēģija.

3. Sacensību dalībnieki un noteikumi:

- 3.1. Sacensībās var piedalīties visi iedzīvotāji, kuriem to atļauj veselības stāvoklis.
- 3.2. Uzvarētājs tiks novērtēts katrā vecumgrupā, sieviešu un vīriešu konkurencē, pēc labākā laika uzrādīšanas.
- 3.3. Vecumgrupas: Tautas distance: bez vecuma ierobežojuma
Sporta distance:
sievietes -20; 20+
vīrieši -30; 30+

3.4. Sacensības notiks distances: Sporta distance (6 km) , tautas distance (2 km),
Distances skrējiena maršruti norādīti kartē Pielikumā.

4. Sacensību vieta un laiks:

- 4.1. Sacensības notiek **01.05.2015. Ludzā.**
- 4.2. Sacensību sākums plkst.11.00. Pulcēšanās Ludzas pilsētas stadionā.

5. Programma:

Kopējais skrējiens pa pilsētas ielām, apkārt Mazajam Ludzas ezeram.

6. Pieteikumi:

Dalībnieki sacensībām var pieteikties sacensību dienā līdz plkst.10.30, kur saņems dalībnieka kārtas numuru.

7. Apbalvošana:

Pirmo trīs vietu ieguvēji katrā vecuma grupā un katrā distancē tiks apbalvoti ar diplomiem un piemiņas balvām.

Kontaktinformācija pa tālruni: 28351822 (Andrejs Narnickis).

Pielikumā: skrējiena maršruta karte.

LUDZA

Ciblas novads
Zvirgzdenes
pagasts

Rožsala

DUNAKĻU EZERS

MAZAIS LUDZAS EZERS

D

Ludzas novads
Cirmas
pagasts

Ludzas novads
Ienaudas
pagasts

Tautas distance
Sporta distance

Ludzas novads
Ienaudas pagasts



APSTIPRINU:
Ludzas novada Izglītības, kultūras
un sporta pārvaldes vadītāja
S.Gutāne
13.04.2015

***Pavasara skrējiens
„Visi skrien un mēs arī.”
Nolikums***



1. Mērķis un uzdevumi:

- 1.1. Popularizēt veselīgu dzīves veidu un aktīvu brīvā laika pavadīšanu;
- 1.2. Sekmēt iedzīvotāju iesaistīšanu regulārās fiziskās aktivitātēs;
- 1.3. Veicināt skriešanas popularizēšanu novadā jaunatnes un citu iedzīvotāju grupu vidū;
- 1.4. Noskaidrot labākos skrējējus.

2. Sacensību vadība:

- 2.1. Sacensības organizē Ludzas novada pašvaldība.
- 2.2. Sacensību norisi vada Ludzas novada Izglītības, kultūras un sporta pārvaldes speciālists Andrejs Narnickis un apstiprinātā tiesnešu kolēģija.

3. Sacensību dalībnieki un noteikumi:

- 3.1. Sacensībās var piedalīties visi iedzīvotāji, kuriem to atļauj veselības stāvoklis.
- 3.2. Uzvarētājs tiks novērtēts katrā vecumgrupā, sieviešu un vīriešu konkurencē, pēc labākā laika uzrādīšanas.
- 3.3. Vecumgrupas: Tautas distance: bez vecuma ierobežojuma
Sporta distance:
sievietes -20; 20+
vīrieši -30; 30+

3.4. Sacensības notiks distances: Sporta distance (6 km) , tautas distance (2 km), Distances skrējiena maršruti norādīti kartē Pielikumā.

4. Sacensību vieta un laiks:

- 4.1. Sacensības notiek **01.05.2015. Ludzā.**
- 4.2. Sacensību sākums plkst.11.00. Pulcēšanās Ludzas pilsētas stadionā.

5. Programma:

Kopējais skrējiens pa pilsētas ielām, apkārt Mazajam Ludzas ezeram.

6. Pieteikumi:

Dalībnieki sacensībām var pieteikties sacensību dienā līdz plkst.10.30, kur saņems dalībnieka kārtas numuru.

7. Apbalvošana:

Pirmo trīs vietu ieguvēji katrā vecuma grupā un katrā distancē tiks apbalvoti ar diplomiem un piemiņas balvām.

Kontaktinformācija pa tālruni: 28351822 (Andrejs Narnickis).

Pielikumā: skrējiena maršruta karte.