



“EJAM ZELTA RUDENĪ!”

GIDS

Veicamie uzdevumi un dienas kārtība

Godātie, “EJAM ZELTA RUDENĪ!” dalībnieki. Šis gids ir paredzēts svarīgāko Nolikuma punktu atgādināšanai un skaidrojumiem, Pasākuma norises aprakstīšanai un padomu sniegšanai. Lūdzam. rūpīgi iepazīstties ar šo informāciju, tā ir svarīga sekmīgai dalībai Pasākumā.

Pasākuma nolikums ir precizēts un papildināts ar vairākiem punktiem. Lūdzam rūpīgi iepazīstties ar izmaiņām! Nolikums pieejams <http://www.ejamvisi.lv/nolikums/>

KĀPĒC IET? Tāpēc, ka mēs neskrienam cauri dzīvei, mēs neskrienam prom no ikdienas. Mēs apstājamies, lai izbaudītu mirkli, apstājamies, lai uzzinātu to, kas notiek mūsos un ap mums!

STARTA VIETA

Starta vieta atrodas **Kandavas autoostā - Kūrorta ielā 1b.**

REGISTRATŪRA

Ierodoties pasākuma norises vietā, Jums jādodas uz reģistrācijas zonu. Reģistrācijas zonā būs teltis ar koridoriem - distances garumiem. Lūdzam ievērot savas distances garuma koridoru.

Reģistratūrā dalībniekam jāuzrāda personas apliecinošs dokuments (pase, ID karte, pensionāra apliecību, 1. un 2.grupas invalīdiem derīga invaliditātes apliecība). Personāls Jūs atzīmēs, un Jums tiks izsniegts:

1. Starta paka - tajā atradīsies ūdens pudele un maza uzskoda.
2. Maršruta karti - apraksts par maršrutu, maršruta karte.
3. Pusdienu taloni - attiecīgā garuma trases dalībniekiem (25 km un 35 km).

Lūgums personu apliecinošu dokumentu (pase, ID karte, pensionāra apliecību, 1. un 2.grupas invalīdiem derīga invaliditātes apliecība) sagatavot jau laicīgi, lai ātri un operatīvi to var parādīt personālam.

MANTU GLABĀTUVE

Dalībniekiem būs pieejama iespēja novietot savas mantas mantu glabātuves teltī.

PROGRAMMA

- | | |
|---|---------------|
| • Ierašanās un reģistrācija 35 - 40 km dalībniekiem: | 9:00 - 12:00 |
| • Starts 35 - 40 km dalībniekiem: | 9:00 - 12:00 |
| • Finišs 35 - 40 km dalībniekiem: | Līdz 19:00 |
| • Ierašanās un reģistrācija 20 - 25 km dalībniekiem: | 10:00 - 13:00 |
| • Starts 20 - 25 km dalībniekiem: | 10:00 - 13:00 |
| • Finišs 20 - 25 km dalībniekiem: | Līdz 19:00 |
| • Ierašanās un reģistrācija 10 km dalībniekiem: | 11:00 - 14:00 |
| • Starts 10 km dalībniekiem: | 11:00 - 14:00 |
| • Finišs 10 km dalībniekiem: | Līdz 19:00 |

SACENSĪBU NORISE

Starta laiks: Dalībniekiem nav vienots starta laiks. Dalībniekiem galvenais uzdevums ir startēt noteiktajā starta laikā (Skatīt programmu). Dalībnieks piesakās reģistratūrā un dodas trasē. Maršruta kartē būs vieta, kur ierakstīt savu starta laiku. Pulkstenis atradīsies starta zonā. Lūdzam starta laiku ierakstīt tam paredzētajā vietā, lai varētu šo laiku uzrādīt finišā

Finiša laiks: Nav vienots finiša laiks, un dalībniekam nav jāfinišē pēc iespējas ātrāk. Galvenais uzdevums ir finišēt līdz noteiktajam trases kontroles laikam (Skatīt programmu). Aicinām esot trasē izbaudīt tur pavadīto laiku, ņert mirkļus, iepazīt sevi un apkārtni. Maršruta kartē būs vieta, kur ierakstīt savu finiša laiku. Pulkstenis atradīsies finiša zonā. Lūdzam to ierakstīt paredzētajā vietā, lai uzrādītu finiša teltī.

Rezultāts: Mēs neskrienam cauri dzīvei - mēs nesteidzīgi baudām dabu un dzīvi. Maršrutā pavadītais laiks nav noteicošais, galvenais ir gūt baudu no soļošanas kopā ar ģimeni un draugiem.

Maršruti: Startā Jūs saņemsiet maršruta karti, kurā būs redzama karte ar atzīmētiem apskates objektiem. Maršruts dabā būs marķēts ar krāsainām lentām. Katram maršrutam būs savas krāsas lenta:

1. 10 km "Čāpotāji" - DZELTENA
2. 25 km "Aktīvājiem"- ZILA
3. 35 km "Izaicinājuma mīlošājiem"- SARKANA

ŪDENSPUNKTI

Startā Jūs saņemsiet starta paku, kurā iekšā būs pudele ar ūdeni. Katrā maršrutā būs ūdens punkti vai avots. Ierodoties ūdens punktā, kurā atradīsies teltis ar ūdens pudelēm, savas tukšās ūdens pudeles no starta varēsiet apmainīt pret pilnām pudelēm. Ierodoties pie avota, aicinām savu pudeli uzpildīt ar avota ūdeni. (*Atceramies, ka atrodamies brīvā un skaistā Latvijas dabā - domāsim par dabu un nepiesārņosim to, lūgums nemest pudeles mežā, bet tam paredzētajā vietā - miskastē).

Ūdens punkti maršrutos:

1. **10 km "Čāpotāji"** - Startā, Kandavas Lielais avots (kartē punkts Nr. 2); Avots (kartē punkts Nr. 3); Puzūrgravas avots (kartē punkts Nr. 7).
2. **25 km "Aktīvājiem"**- Startā, Kandavas Lielais avots (kartē punkts Nr. 2); Avots (kartē punkts Nr. 3); Puzūrgravas avots (kartē punkts Nr. 7); ūdens punkts posmā uz šosejas Kandava - Saldus; Ūdens punkts uz gājēju tilta pār Abavu (kartē punkts Nr. 19).
3. **35 km "Izaicinājuma mīlošājiem"**- Startā, Kandavas Lielais avots (kartē punkts Nr. 2); Avots (kartē punkts Nr. 3); Puzūrgravas avots (kartē punkts Nr. 7); ūdens punkts posmā uz šosejas Kandava - Saldus; Ūdens punkts uz gājēju tilta pār Abavu (kartē punkts Nr. 19); ūdens punkts posmā uz ceļa Plosti - Pūces pēc Nr. 20 apskates punkta.

ĒDINĀŠANA

25 km un 35 km distances dalībniekiem ir paredzēta ēdināšana. Starta pakā Jūs saņemsiet ēdināšanas talonus, lūdzam tos nepazaudēt.

Ēdināšanas punkti maršrutā:

1. 25 km "Aktīvājiem"- ēdināšana paredzēta finišā Kandavas autoostā, ēdināšanas uzņēmuma "DAILY" teltī, uzrādot talonu.
2. 35 km "Izaicinājuma mīlošājiem"- ēdināšana paredzēta ūdens punktā pie gājēju tilta pār Abavu un finišā Kandavas autoostā, ēdināšanas uzņēmuma "DAILY" teltī, uzrādot talonu.

LIELĀ IZLOZE

Pārgājiena laikā dalībnieki varēs ne tikai iepazīt un apskatīt jaunas vietas, bet papildus būs iespēja veikt arī dažādus uzdevumus un piedalīties lielajā izlozē, kurā varēs laimēt vērtīgas balvas.

Dalībniekiem maršruta laikā būs jāatbild uz āķīgiem jautājumiem, kuru atbildes būs jāatrod maršrutā esošajos apskates objektos. Jautājumi būs uzrakstīti Maršruta kartes lapā. Atsevišķos punktos iespējams būs jāveic kāds uzdevums, par kura izpildi reģistrācijas kartiņā saņemsiet uzlīmi.

Atbildes dalībniekiem būs jāpiefiksē savā reģistrācijas kartiņā, kuru saņemsiet reģistratūrā klāt pie Maršruta kartes. Ja visas atbildes būs atrastas un reģistrācijas kartiņa būs pilna, to varēs nodot finiša tiesniešiem uz izlozi. (*Atgādinām, ka izlozē piedalās tikai tās kartiņas, kas ir aizpildītas pilnībā un atbildes ir sniegtas pareizas).

APBALVOŠANA

Katram dalībniekam pēc finišēšanas jādodas uz finiša reģistrācijas telti. Teltī tiks piefiksēts dalībnieka starta un finiša laiks, kas tiks norakstīts no dalībnieka maršruta kartes. Teltī dalībniekam arī izsniegs nopelnīto pasākuma suvenīru un pārsteiguma balviņas.

MOBILAIS TELEFONS

Dalībniekiem obligāti līdzī jābūt uzlādētam mobilajam telefonam.

*Iesakām katram dalībniekam padomāt par telefona uzlādes iespējām, piemēram, pārnēsājamā baterija, vai arī padomāt par rezerves telefonu, kas pasākuma laikā Jums kalpos tikai kā saziņas līdzeklis ārkārtas situācijā.

UZMANĪNU!

Es uzmanīgi pārvietojoties gar ceļa malām, vai šķērsojot to. Neejam rindā pa vairākiem cilvēkiem, bet ejam pa vienam un viens aiz otra. Pirms šķērsojiet ceļu, neaizmirstiet paskatīties vispirms pa kreisi, pēc tam pa labi.

Sekojam līdzī laika apstākļiem un velkam mugurā atbilstošu apģērbu.

PALĪDZĪBAS TĀLRUNIS

Maršruta kartē būs norādīts palīdzības tālrunis. Ja ir nepieciešama kāda palīdzība vai ir kādas neskaidrības, lūdzam Jūs zvanīt uz šo tālruni.

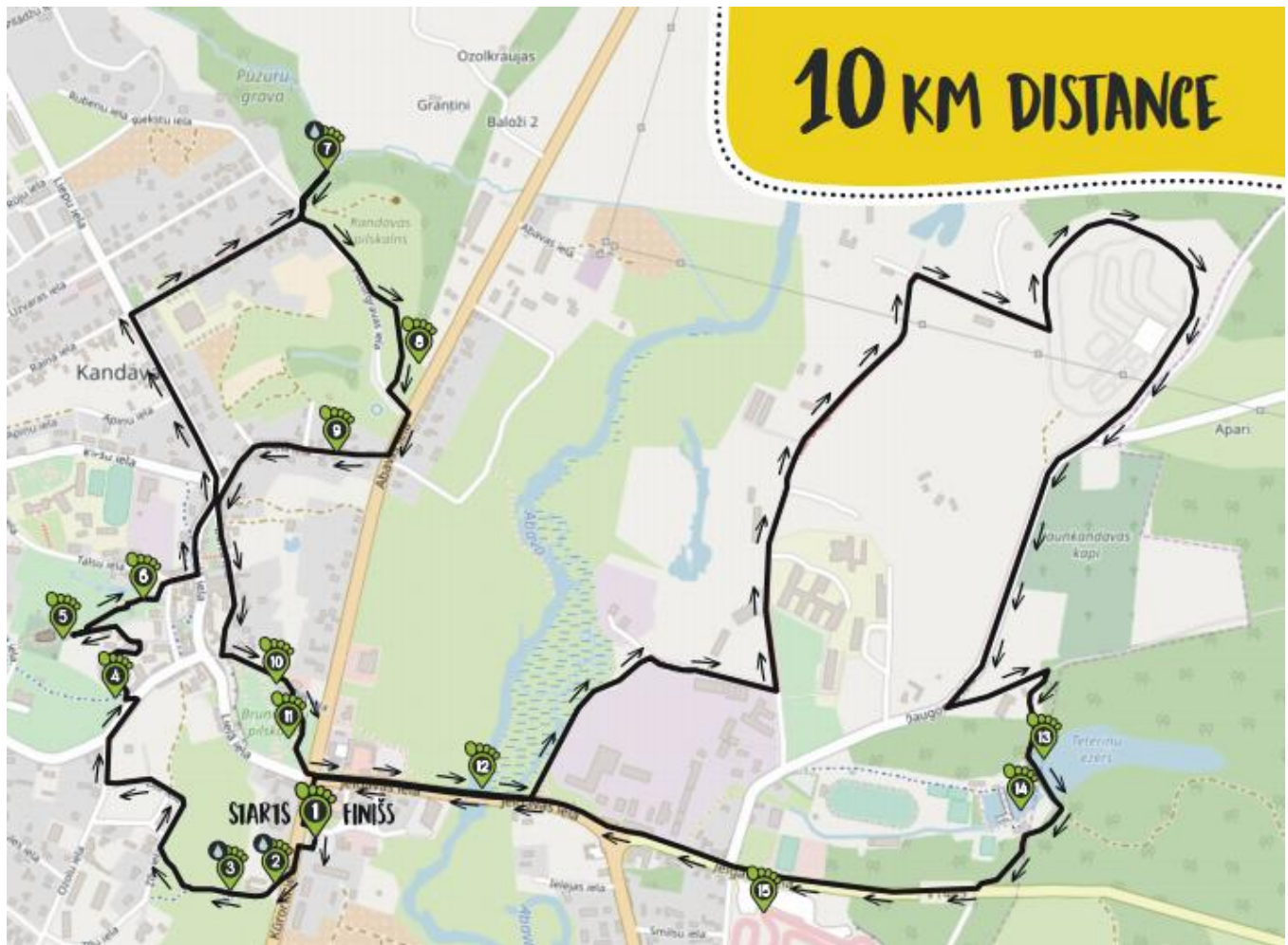
PAPILDUS INFORMĀCIJA

Aicinām katru dalībnieku nebūt vienaldzīgam, kautrīgam vai bailīgam, šī ir iespēja Jums no jauna iepazīt ne tikai Latviju, bet tās iedzīvotājus, būsī saliedēta, izpalīdzīga un laipna tauta. Iesim kopā – roku rokā!

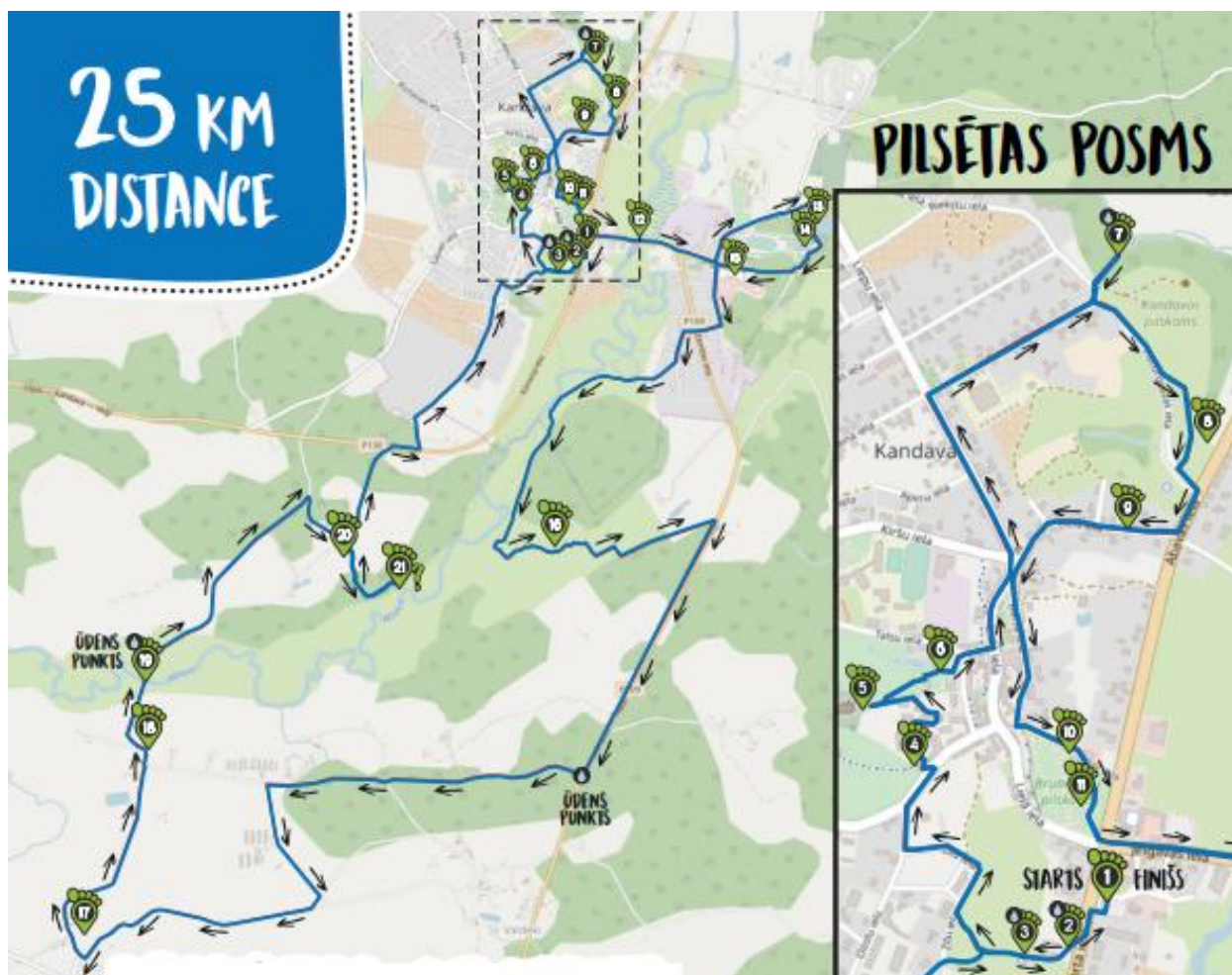
Šis Gids ir uzskatāms par neatņemamu Nolikuma sastāvdaļu.

MARŠRUTI

10 KM “ČĀROTĀJI”



25 KM "AKTĪVAJIEM"



35 KM “IZAICINĀJUMA MĪLOŠAJIEM”

