

**Orientēšanās kluba „Kāpa”**  
**rudens seriāls iesācējiem un**  
**lietpratējiem „iesĀC -2023”**  
**Ādažu un Garkalnes novados**



**PROJEKTS**

**Organizē:** OK „Kāpa”, Ādažu BJSS, Latvijas Orientēšanās federācija,  
finansiāli atbalsta Ādažu novada pašvaldība

**Starts no 16.00-19.00 , oktobrī no 16.30- 18.00**

**Atzīmēšanās ar Sportident , bezkontakta SIAC**

1.kārta	16.08.	Dūņezers
2.kārta	23.08.	Laveri
3.kārta	30.08.	Kalngale-Langa
4.kārta	06.09.	Kalngale /jūras puse/
5.kārta	13.09.	Kadaga
6.kārta	20.09.	Garciems (jūras puse),
7.kārta	27.09.	Mežgarciems
8.kārta	04.10.	Garkalne A
9.kārta	11.10.	Dzirnezers (Ummis D),
10.kārta	18.10.	Garkalne R

22.10 Apbalvošana. „Kāpas Kausos”

**Grupas:** S8\*, V8\*S10\*,V10\*, S12, V12, S14, V14, SA, VA, SB, VB, S50, V50

**Distances un to garums**

1.dist. marķēta	1-2km
2.dist. vairāk par 2km	
3.dist. vairāk par 3km	
4.dist. apmēram 4 km	
5.dist. apmēram 6 -7km	

**Apraksts**

ļoti viegla –marķēta
Viegla
Vidēji viegla
Vidēji grūta
Vidēji gara/grūta

**Dalības maksa:**

Bez maksas sacensībās piedalās Ādažu BJSS audzēkņi un orientēšanās pulciņa audzēkņi (ieskaitot SI kartes īri), pārējiem bērniem dalības maksa 2.00 EUR, Pensionāri 3.00 EUR, Kāpas biedri 5.00 EUR, pieaugušie 6.00eur  
Kompasa īre 1 EUR, SI kartes īre 1 EUR

**Apbalvošana un vērtēšana.**

Kopvērtējumu veido 7 labāko kārtu punktu summa vienā grupā. Distances var mainīt. Punktus aprēķina dalībnieka laiku attiecinot pret distances uzvarētāja laiku un reizinot ar koeficientu, kas atkarīgs no distances (1.distance -600, 2.distance-700, 3.distance-800, 4.distance-900, 5.distance-1000)

Bērni – iesācēji distancē var doties kopā ar vecākiem.

Kopvērtējumā medaļas 1.-3. vietu ieguvējiem visās sacensību grupās, pārsteiguma balvas.

Atbildīgā par sacensībām Tamāra Kosmačeva 29104320, [tamara.k@kapa.lv](mailto:tamara.k@kapa.lv),

par distancēm Ainārs Lupiķis 28923343.

Jaunākā informācija, rezultāti [www.kapa.lv](http://www.kapa.lv)