

Cēsu rudens 2020 un Cēsu rudens stafetes

19.-20.09.2020.

Latvijas kausa posms un Latvijas stafešu kausa posms

IELŪGUMS-PROGRAMMA

Biļetens Nr. 3

Sacensību programma

Sestdiena, 19. septembris, Cēsu Rudens 2020, Garā distance – Pie Driškina ezera, Raiskuma pagasts, Pārgaujas novads.

Reģistrācija

21.09. Sacensību centrā pretī Pie Driškina ezera, Raiskuma pagastā, Pārgaujas novadā, marķējums no Auciema.

Lūgums ievērot kārtību un tīrību, sacensības norit Gaujas nacionāla parka teritorijā, kur ir noteikta Dabas lieguma zona, kurā dotajā brīdī mums ir atļauts skriet.

Starts

Šogad ir divi starti!! Grupām ar brīvo startu ir Starti Nr.1(W8,M8,W10,M10,Open 1,Open2) No sacensību centra līdz Startam Nr.1 **600m** pa grants ceļu, austrumu virzienā. Dalībnieku numuri saņemami startā.

Pārējām grupām ir Starti Nr.2. Līdz startam Nr.2 ir **1000 pa grants ceļu, DA** virzienā. Dalībnieku numuri saņemami startā. Priekšstarts 3 minūtes:



Starta kārtība Startā Nr.2

-3min

-2min

-1min

0

→ sportident čekošana un notīrīšana → Lēģendas → kartes → starts

Kartes ir nodrukātas uz mitruma izturīgā papīra. Kontrolpunktu lēģendas uzdrukātas uz kartes, kā arī saņemamas atsevišķi. Dalībnieks karti pats paņem starta brīdī. Distance sākas no

K punkta, līdz kuram dalībnieki dodas pa marķējumu 100m. Visiem dalībniekiem obligāti jāaizskrien līdz K punktam, noteikumu neievērošanas gadījumā, dalībnieks tiks diskvalificēts.

Distances

Kartes mērogs MW 8,10,12,14,21B,40,45,50,55,60,65,70,75,80 un Open grupām- 1:10 000,
Kartes mērogs MW 16,18,20, 21E, 21A, 35 grupām- 1:15 000.

Augstumlīknes ik pēc 2,5m. Kartes autors: Leonīds Malankovs 2020 gada augusts-septembris.
Distanču autors: Juris Knēts.

Skrienamība mežā vidēji ātra, vietām ātra. Mežā vietām ir kritālas. Apvidū daudz purvu, skrienami. Reljefa formas vidējas un mazas, augstumu starpība līdz 30 m. Mežā būs 2 dzirdināšanas punkti. Viens būs apvidū kurš iezīmēts kartē ar sarkanu glāzīti. Otrs būs tieši kontrolpunktā, tas atzīmēts leģendās. Lūgums neizmirst atzīmēties šai kontrolpunktā! Esiet uzmanīgi! Dzirdināšanas kp un finišā- ūdens.

Distanču parametri

M21E-	13,20 km	26 kp	H-225m	W21E-	8,90 km	19 kp	H-160m
M21A-	9,00 km	20 kp	H-150m	W21A-	7,10 km	17 kp	H-120m
M21B-	6,20 km	15 kp	H-100m	W21B-	4,20 km	12 kp	H-90m
M35 -	9,90 km	18 kp	H-150m	W35 -	7,10 km	17 kp	H-120m
M40 -	8,40 km	17 kp	H-140m	W40 -	6,20 km	15 kp	H-100m
M45 -	8,40 km	17 kp	H-140m	W45 -	5,50 km	12 kp	H-100m
M50 -	7,70 km	15 kp	H-130m	W50 -	5,20 km	13 kp	H- 90m
M55 -	7,70 km	15 kp	H-130m	W55 -	4,60 km	13 kp	H- 90m
M60 -	5,50 km	12 kp	H-100m	W60 -	4,60 km	13 kp	H- 90m
M65 -	5,20 km	13 kp	H- 90m	W65 -	4,50 km	10 kp	H- 90m
M70 -	4,60 km	13 kp	H- 90m	W70 -	4,50 km	10 kp	H- 90m
M75 -	4,50 km	10 kp	H- 90m	W75 -	3,60 km	11 kp	H- 75m
M80 -	3,60 km	11 kp	H- 75m	W80 -	3,60 km	11 kp	H- 75m
M20 -	9,90 km	18 kp	H-150m	W20 -	7,70 km	18 kp	H-130m
M18 -	9,00 km	20 kp	H-150m	W18 -	7,10 km	17 kp	H-120m
M16 -	7,70 km	18 kp	H-130m	W16 -	6,00 km	14 kp	H-100m
M14 -	4,20 km	12 kp	H- 90m	W14 -	3,90 km	10 kp	H- 75m
M12 -	2,90 km	9 kp	H- 40m	W12 -	2,90 km	9 kp	H- 40m
M10 -	1,60 km	5 kp	H- 40m	W10 -	1,60 km	5 kp	H- 40m
M 8 -	1,60 km	5 kp	H- 40m	W 8 -	1,60 km	5 kp	H- 40m
OPEN 1	6,30 km	16 kp	H-100m	OPEN 2	3,70 km	11kp	H- 75m

Bīstamas vietas

Grupām M21E, M21A, M35, M20, M18 jāšķērso Strīkupe. Ūdens līmenis upē nav dziļš ap 50-70cm vidēji (apmēram līdz celim) Gar upi ir klintis, esiet uzmanīgi. Tās šķērsot nevajag!. Uzmanīgi esiet arī šķērsojot grants ceļu Auciems –Lenči(ceļš pa kuru Jūs atbraucāt uz sacensībām). Lūgums nešķērsot apdzīvoto vietu māju pagalmus un iekoptās vietas, kas kartē ir speciāli.

Markētās distances un Open distances

Dalībniekiem marķētajās distancēs brīvais starts rindas kārtībā. Starta laiks, kurā jāiekļaujas ir no plkst.12.00-13.30. Marķējums MW8 un MW10 grupām ir viens, un tas ir sarkanbaltās lentas izskatā un vijas pa zemi. MW8 un MW10 grupām kontrolpunkti izvietoti uz marķējuma.MW8 un MW10 grupās godalgotās vietas izcīna distanci **patstāvīgi** veikušie dalībnieki.

Dalībniekiem Open grupās arī brīvais starts rindas kārtībā. Starta laiks, kurā jāiekļaujas ir no plkst.12.00-13.30.

Finišs

No pēdējā KP līdz finišam 100 metri. Dalībniekiem kartes pēc finiša netiek noņemtas. Finišējušie dalībnieki nerāda savas kartes, ar distancēm, vēl nestartējušajiem. Ievērosim godīgas spēles noteikumus.

Cita informācija

Auto tiek novietoti blakus sacensību centram gar ezeru un grants ceļu Auciems-Lenči. Darbosies bufete un OS veikals.

Apbalvošana no plkst. 15.30. Grupās kur dalībnieku skaits ir 3un mazāk, apbalvo tikai 1. Vietas ieguvēju.

Stafešu komandu sastāvu un citas info precizēšana līdz 17.00. !!!!!

Svētdiena, 20. septembris, Cēsu rudens stafetes 2020.

20.09. Sacensību centrā pretī Pie Driškina ezera, Raiskuma pagastā, Pārgaujas novadā, marķējums no Auciema.

Lūgums ievērot kārtību un tīrību, sacensības norit Gaujas nacionāla parka teritorijā, kur ir noteikta Dabas lieguma zona, kurā dotajā brīdī mums ir atļauts skriet.

Starts

Plkst. 11.00 kopējais starts visām grupām. Numuri saņemami sacensību centrā. Dalībnieku pēdējās izmaiņas reģistrējamas 1 stundu pirms Stafešu 1 etapa starta(11.00). Kartes mērogs visām grupām **1:10 000**, Augstumlīknes ik pēc 2,5 metriem.

Plkst. 14.10 kopējais starts visiem nestartējušiem stafešu komandu dalībniekiem.

Distances

Skrienamība mežā vidēji ātra, vietām ātra. Mežā vietām ir kritalas. Apvidū daudz purvu, skrienami. Reljefa formas vidējas un mazas, augstumu starpība līdz 30 m.

Skatītāju kp visām grupām pie Sacensību centra. Pēc skatītāju kp grupām dažādi attālumi līdz finišam. Apmēram viena trešdaļa no distances vai drusku mazāk.

Cēsu rudens stafetes 2020

Distanču parametri

M21-	6,5-6,8 km	20 kp	W21-	5,3-5,5 km	16 kp
M120-	5,3-5,5 km	16 kp	W120-	3,8-4,0 km	11 kp
M145-	5,0-5,2 km	16 kp	W145-	3,5-3,3 km	11 kp
M170-	3,5-3,3 km	11 kp	W170-	3,0-3,2km	11 kp
M195-	3,5-3,3 km	11 kp	W195-	3,0-3,2km	11 kp
M18 -	5,3-5,5 km	16 kp	W18 -	5,0-5,2 km	16 kp
M16 -	5,0-5,2 km	16 kp	W16 -	3,8-4,0 km	11 kp
M14 -	3,8-4,0 km	11 kp	W14 -	3,2-3,3 km	11 kp
M12 -	2,6-2,7km	9 kp	W12 -	2,6-2,7km	9 kp

Bīstamas vietas

Uzmanīgi esiet arī šķērsojot grants ceļu Auciems –Lenči (ceļš pa kuru Jūs atbraucāt uz sacensībām).

Finišs

No pēdējā KP līdz finišam 100 metri. Stafetē pirmajos divos etapos dalībnieks šķērso finiša līniju, atzīmējas finiša kp un tad nodod stafeti nākamajam dalībniekam. Pēdējā etapā vietu sakārtojums tiek noteikts pēc finiša līnijas šķērsošanas kārtības.

Apbalvošana no plkst. 14.00.

Grupās kur stafešu komandu skaits ir 3 un mazāk apbalvo tikai 1. Vietas ieguvējus.