



3 - DAY ORIENTEERING

Latvija • Roja • 30.06.-2.07. 2023

SPONSORI

**TALSU
NOVADS**



AutoPlus

BROOKS

LATVIJAS VALSTS MEŽI
KOKSNE • STĀDI • ATPŪTA



**BRAIN
GAMES**



CEĻOTĀJS

graci
FUNCTIONAL CEREALS

KOMANDA

"Kāpa 2023" direktors
Galvenā sekretāre
Tiesnešu komandas vadītāja
Distanču plānojum
IOF kontrolieris / LOF kontrolieris
Apbalvošana
Datorbrigāde
Finanse
Vecākie starta tiesneši
Taku-O galvenais tiesnesis
Velo-O galvenais tiesnesis
Sacensību serviss
Sporta karšu sagatavošana
Distanču dienests
Komentētājs
Nometnes vadītājs
Mārketinga un mediji
Asistenti un ļoti svarīgie palīgi



Indulis Peilāns
Inta Tabaka
Līga Blanka
Aigars Leiboms, Indulis Peilāns, Ainārs Lupiķis, Jānis Rukšāns, Edgars Bričonoks
Jurgis Krastiņš / Jānis Gaidelis
Kārlis Vilciņš
Mārcis Lukšēvics, Egīls Puriņš, Ieva Rukšāne, Toms Baltacis
Maija Čerjaka, Irita Puķīte
Matīss Arnicāns, Tamāra Kosmačeva, Līga Ozoliņa
Zīta Rukšāne
Paulis Bričonoks
Jānis Incenbergs, Guntars Lupiķis, Gatis Puķīte
Indulis Peilāns, Edmunds Zvaigzne, Paulis Bričonoks, Edgars Bričonoks, Jānis Rukšāns
Aigars Leiboms, Edgars Bričonoks
Andris Rupais
Guntis Māliņš
Kārlis Vilciņš
OK Kāpa kluba biedri un daudzi labi draugi

TEAM

"Kāpa 2023" Director
Chief Secretary
Head of Referee Team
Course Planning
IOF controller / LOF controller
Awards
IT support
Finance Officer
Senior Start Referees
Chief Referee Trail-O
Chief Referee MTB-O
Event Services
Map Preparation
Course Setting
Commentator
Campsite Attendant
Marketing and media
Assistants and most important helpers

Indulis Peilāns
Inta Tabaka
Līga Blanka
Indulis Peilāns, Aigars Leiboms, Ainārs Lupiķis, Jānis Rukšāns, Edgars Bričonoks
Jurgis Krastiņš / Jānis Gaidelis
Kārlis Vilciņš
Mārcis Lukšēvics, Egīls Puriņš, Ieva Rukšāne, Toms Baltacis
Maija Čerjaka, Irita Puķīte
Matīss Arnicāns, Tamāra Kosmačeva, Līga Ozoliņa
Zīta Rukšāne
Paulis Bričonoks
Jānis Incenbergs, Guntars Lupiķis, Gatis Puķīte
Indulis Peilāns, Edmunds Zvaigzne, Edgars Bričonoks, Paulis Bričonoks, Jānis Rukšāns
Aigars Leiboms, Edgars Bričonoks
Andris Rupais
Guntis Māliņš
Kārlis Vilciņš
OK Kāpa club members and many good friends

Sacensību centrā un sacensību dienu centros dežūrēs mediķis

(atzīmēts ar sarkanu krustiņu + sacensību centra shēmā)

First aid will be available at Event center and Day centers (marked with red cross + in the EC scheme)

Ārkārtas situācijās zvanīt 112. In emergency situation call 112.

Sacensību centra GPS koordinātes, GPS coordinates of Competition center:

Žocene, Rojas pagasts, Talsu novads, 57.536352 22.695304

Dalībnieki paši atbild par savu veselību!

Competitors are responsible for their own health!

MAXIMA



CELOTĀJS

SACENSĪBU PROGRAMMA

Ceturtdiena, 29. jūnijs

16.00-22.00 Dalībnieku ierašanās un reģistrēšanās sacensību centrā Žocenē

1. DIENA - Piektdiena, 30. jūnijs

No 10.00 Dalībnieku reģistrācija tikai 1. dienas sacensību centrā „Klapēnos”
 12.30 Starts Velo-O vidējā distancē Rojas apkārtnē (57.505239, 22.785671)
 14.00 Starts klasiskās orientēšanās sacensībām vidējā distancē Rojas apkārtnē
 16.00-19.00 Starts Taku-O preO Rojas apkārtnē (57.506387, 22.789360)
 21.00 Sacensību atklāšana, 1. dienas sacensību uzvarētāju apbalvošana un Karaoke sacensību centrā Žocenē

2. DIENA - Sestdiena, 1. jūlijs

11.00 Starts klasiskās orientēšanās sacensībām vidējā distancē Žocenes apkārtnē (W21E un M21E - WRE – Pasaules ranga sacensības)
 15.00-18.30 Starts Taku-O preO Žocenes apkārtnē (57.537827, 22.698169)
 15.00 Starts Velo-O Sprinta Roga (57.500991, 22.810063)
 18.30 Kāpas Sprinta stafete 2023 sacensību centrā Žocenē
 20:30 2. dienas, WRE un sprinta stafetes sacensību uzvarētāju apbalvošana, sacensību centrā, koncerts, ballīte



3. DIENA - Svētdiena, 2. jūlijs

8.30-12.00 Starts Taku-O tempO distancē Žocenes apkārtnē (57.532547, 22.689548)
 10.00 Masu starts Velo-O garajā distancē Žocenē (57.531380, 22.703150)
 10.00 Starts klasiskās orientēšanās sacensībām garajā distancē Žocenes apkārtnē
 15.00 Apbalvošana, loterija, noslēgums sacensību centrā Žocenē

Uzmanību! OPEN100 grupas dalībnieku svēšanās reģistrācijas laikā!
Esiet saudzīgi un uzmanīgi šķērsojot izcirtumus ar jauno koku stādījumiem!

STARTA KĀRTĪBA, REZULTĀTU NOTEIKŠANA

1. Individuālais starts pēc izlozes (izņemot M8*, W8*, M10*, W10*, M12*, W12*, DIR grupas) visās trijās sacensību dienās. Rezultātu nosaka pēc trijās dienās uzrādīto laiku summas. Grupām M8*, W8*, M10*, W10*, M12*, W12* un DIR grupām starts brīvi izvēlētā laikā, 2,5 stundu laikā no starta sākuma.

2. Kontrola laiks visās sacensību dienās 120 minūtes. Ja kādā dienā dalībnieks distanci neveic (diskvalificēts, nepiedalās utt.), kopvērtējumā viņš ieņem vietu aiz visās dienās distanci veikušajiem. Atklātajās (DIR) grupās ar tiešo startu kopvērtējums netiek noteikts.

3. Grupām W8* un M8* par galveno balvu cīnās tie dalībnieki, kuri skrien bez vecāku pavadības. Dalībnieki, kuri vismaz vienu no dienām ir skrējusi vecāku pavadībā tiek iekļauti atsevišķās grupās W8*AV un M8*AV (AV - ar vecākiem). Grupās M8*, W8*, M10*, W10* skrējējiem netiek piešķirta diskvalifikācija - par nepareizu/trūkstošu atzīmi dalībnieku laikam tiek pieskaitītas 60 minūtes. Tas rezultātos šos dalībniekus ierindo aiz tiem, kuri atzīmējušies pareizi.

Vecāki, kas paralēli ir arī elites grupu MW21E dalībnieki, nedrīkst pavadīt savus bērnus 2. dienas sacensību distancēs, kad notiek pasaules ranga sacensības. Nosacījuma neievērošana izraisīs attiecīgā elites grupas sportista diskvalifikāciju.

4. Kolektīvās balvas. Balvu mērķis ir noteikt spēcīgāko orientēšanās klubu un ģimeni. Šajos vērtējumos katra dalībnieka vērtējums tiek mērīts pēc punktu sistēmas. Punkti katram kolektīva dalībniekam tiek aprēķināti dalot 1. vietas uzvarētāja laiku ar attiecīgā dalībnieka laiku x 1000. 1. vietas ieguvējs saņem 1000 punktus. Piemēram, ja dalībnieks veicis distanci divreiz lēnāk kā grupas uzvarētājs, viņš saņem 500 punktus. Rezultāti no grupām M8*AV, M8*AV, kā arī MW21O** tiek reizināti ar koeficientu 0.5. Rezultāti no DIR grupām netiek iekļauti šajos vērtējumos.

5. Ģimeņu vērtējumā tiek apbalvotas 3 labākās ģimenes. Par ģimeni tiek uzskatīti vecāki - tēvs, māte un nepilngadīgie bērni (netiek skaitīti vecvecāki). Pilngadīgs bērns var aizstāt kādu no vecākiem. Ģimenē var startēt neierobežots skaits nepilngadīgo bērnu, vecāki var būt ne vairāk par 2. Ģimenes sastāvā var būt tikai bērni no vienas ģimenes. Ieskaitīt rezultāts tiek vērtēts arī tad, ja "bērns" veic pieaugušo distanci (piemēram M18 grupas pārstāvis sacenšas M21S grupā). Sacensību dienas rezultātu veido summa no 4 labākajiem ģimenes locekļu rezultātiem punktu sistēmā. Kopvērtējumā tiek

Pateicamies par atbalstu

Aivaram Lejietim, Kasparam Čerjakam, Tomasam Kotovičam, Armandam Indriksonam

saskaitītas sacensību dienu summas. Uzvar ģimene ar lielāko punktu skaitu. Maksimālais punktu skaits, ko ģimene var iegūt vienā dienā ir 4000, respektīvi 12 000 trijās dienās.

6. Klubu balva - šajā vērtējumā tiek vērtēti katras dienas 10 labākie rezultāti punktu sistēmā. Kopvērtējumā tiek saskaitītas sacensību dienu summas. Uzvar klubs ar lielāko punktu skaitu. Maksimālais punktu skaits, ko klubs var iegūt vienā dienā ir 10 000, respektīvi 30 000 trijās dienās.

7. Balva par ātrāko finiša sprintu. Katrā sacensību dienā tiek noteikts dalībnieks un dalībiece, kuri visātrāk veikuši posmu no pēdējā kontrolpunkta līdz finiša atzīmei. Laiks tiek aprēķināts no SportIdent atzīmēšanās sistēmas datiem. Gadījumā, ja divi/vairāk dalībnieki ir uzrādījuši vienādu laiku, apbalvošanas laikā tiek veikta izloze.

PAPILDU INFORMĀCIJA

1. Visa jaunākā informācija vienmēr mūsu mājas lapā <https://2023.kapa.lv/> un Facebook lapā <https://www.facebook.com/Kapa3days>

2. Sacensību laikā sacensību finiša rajonā bērnodārzā mazuļus (no 2 gadu vecuma) pieskatīs audzinātāja.

3. Sacensību centrā darbosies piepūšamās atrakcijas 1. sacensību dienā 18:00-21:00, 2. dienā 16:00-21:00, 3. dienā 12:00-15:00..

4. Kafējīncas sacensību centrā un katras sacensības dienas finiša rajonā

5. Dalībnieku apģērbs, kas būs atstāts startā, tiks nogādāts finiša rajonā.

6. Elektrība sacensību centrā ir paredzēta tikai mobilo ierīču lādēšanai, lūdzu neizmantojot elektrību ēdiena gatavošanai un ūdens vārīšanai. Telšu pilsētiņā un tās tuvumā lūdzu nedarbināt elektroģeneratorus

COMPETITION PROGRAMME

Thursday, Jun 29

16.00–22.00 Arrival and registration at Event Centre in Žocene

DAY 1 - Friday, Jun 30

From 10.00 Registration for competition, ONLY in Foot-O competition centre of Day 1 in "Klapēni"

12.30 Start of MTB-O middle course near Roja (57.505239, 22.785671)

14.00 Start of Foot-O middle course in "Klapēni"

16.00-19.00 Start of Trail-O (PreO) near Roja (57.506387, 22.789360)

21.00 Opening Ceremony, Day 1 prize-giving at the Event Centre in Žocene, followed by Karaoke

DAY 2 - Saturday, July 1

11.00 Start of Foot-O middle course and World Ranking Event near Žocene (W21E, M21E WRE - World Ranking Event)

15.00-18.30 Start of Trail-O (PreO) near Žocene (57.537827, 22.698169)

15.00 Start of MTB-O sprint distance in Roja (57.500991, 22.810063)

18.30 Start of Forest Sprint relay KAPA 2023 at the Event Centre in Žocene

20.30 Day 2 and Forest Sprint relay KAPA 2023 prize-giving at the Event Centre, Open-air party



DAY 3 - Sunday, July 2

8.30-12.00 Start of Trail-O (TempO) near Žocene (57.532547, 22.689548)

10.00 Mass start of MTB-O long distance near Žocene (57.531380, 22.703150)

10.00 Start of Foot-O long course near Žocene

15.00 Prize-giving, lottery and event closing ceremony at the Event Centre

Note: Weighing of the OPEN 100 participants will be done during the registration. Be gentle and considerate of young tree seedlings, by crossing clearings!



START, RESULTS

1. Individual start order is set by draw on all three competition days (except for M8*, W8*, M10*, W10*, M12*, W12* and DIR groups). Final results are calculated as a total of three-day results. M8*, W8*, M10*, W10*, M12*, W12* and DIR courses have a free start within 2.5 hours after the first start.
2. Time limit for each competition day is 120 minutes. If a participant does not participate on one of the competition days (no-show, disqualified, etc.) he/she will be positioned after those who finish all three races. Totals will not be calculated for DIR runners.
3. In classes W8* and M8* the main prize will be awarded to the competitors who have completed their course without the assistance of an adult. Separate classes W8*AV and M8*AV (AV - with parents) will be created for competitors who had been assisted by adults in at least one of the days. Competitors in classes W8*, M8*, W8*AV, M8*AV will not be disqualified for missing/wrong punch, instead 60 minutes will be added to the result. Therefore competitors with wrong/missing punch will be listed at the end of results (after all who had taken all controls correctly). Parents who are at the same time competitors in elite groups MW21E are prohibited to assist their children in DAY 2 competition, when the World Ranking Event takes place. Not following the rule will lead to disqualification of the elite group runner.
4. Collective prizes. Aim of collective prizes is to find out the strongest team(club) and family. The contribution of each member in the collective is measured by a scoring system. Score of each competitor is calculated by dividing class winners time with competitors' time. The winner of the class scores 1000 points, i.e. the competitor who has been twice slower than the winner scores 500 points. Results for M8*AV, M8*AV competitors in classes MW21O** the points are multiplied by factor 0.5. Participants starting in DIR classes do not contribute to team/family scores.
5. The three best families will be awarded with a special family prize. The calculation is done on the basis of total scores (the aggregate of 4 best scores in the family, at least 2 participants under 18). For the purposes of this prize, "Family" is considered to be parents and children under age of 18. Results of grand parents are not included in the score of the family. There is no limit for the number of children that contributes to the total score of a family. However, only two "parents" are allowed within one "family". Family can consist only of children (e.g. three or four siblings). If a "child" under the age of 18 decides to start in the adult class (e.g. a 17-year old participant competes in class M21S), the result still contributes to the score of the family. Score for competition day is calculated as a sum of the 4 best results of family members. Total score of the family is calculated as a sum of scores for competition days. The family with the largest score wins. Maximum score for competition day is 4 000. Maximum total score for 3-days is 12 000.
6. Also the best orienteering club will be awarded a prize. The calculation is done on the basis of the aggregate of 10 best scores in the club. Score for competition day is calculated as the sum of 10 best results of club members. Total score of the club is calculated as the sum of scores for competition days. The club with the largest score wins. Maximum score for competition day is 10 000. Maximum total score for 3-days is 30 000.
7. **Best times from last control to finish** will be calculated every day. One fastest male and one fastest female sprinter will be awarded each day. Time is calculated using Sportident punching system data. In case of two/more equal results, a draw will be done during the awards ceremony.

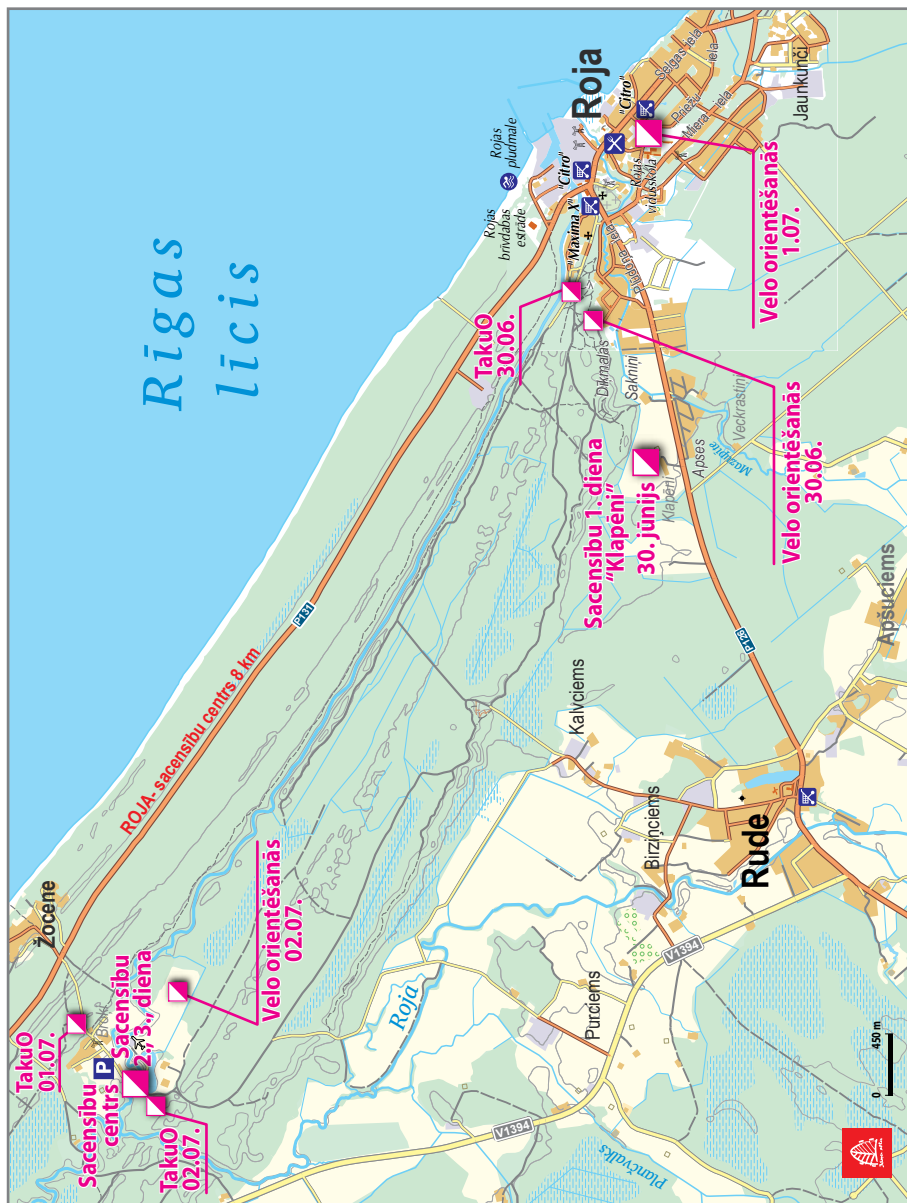
ADDITIONAL SERVICE INFORMATION

1. The most recent competition details at our event website <https://2023.kapa.lv/> and in our Facebook page <https://www.facebook.com/Kapa3days>
2. Kindergarten service is available for children (2 years and older) in the finish area.
3. **Inflatable attractions for children will be available in event centre – on Day 1 18.00-21.00 and on Day 2 16.00-21.00. on Day 3 12.00-15.00.**
4. Cafeterias operate at the Event Centre and in the finish area every competition day.
5. Clothes left at the start area will be delivered to the finish area.
6. Electricity in the competition area is intended only for charging of mobile devices, please do not use it for cooking or boiling of water. Please do not use diesel or petrol powered generators at or near the tent area.

be
|
with



SACENSĪBU VIETAS • EVENT LOCATIONS

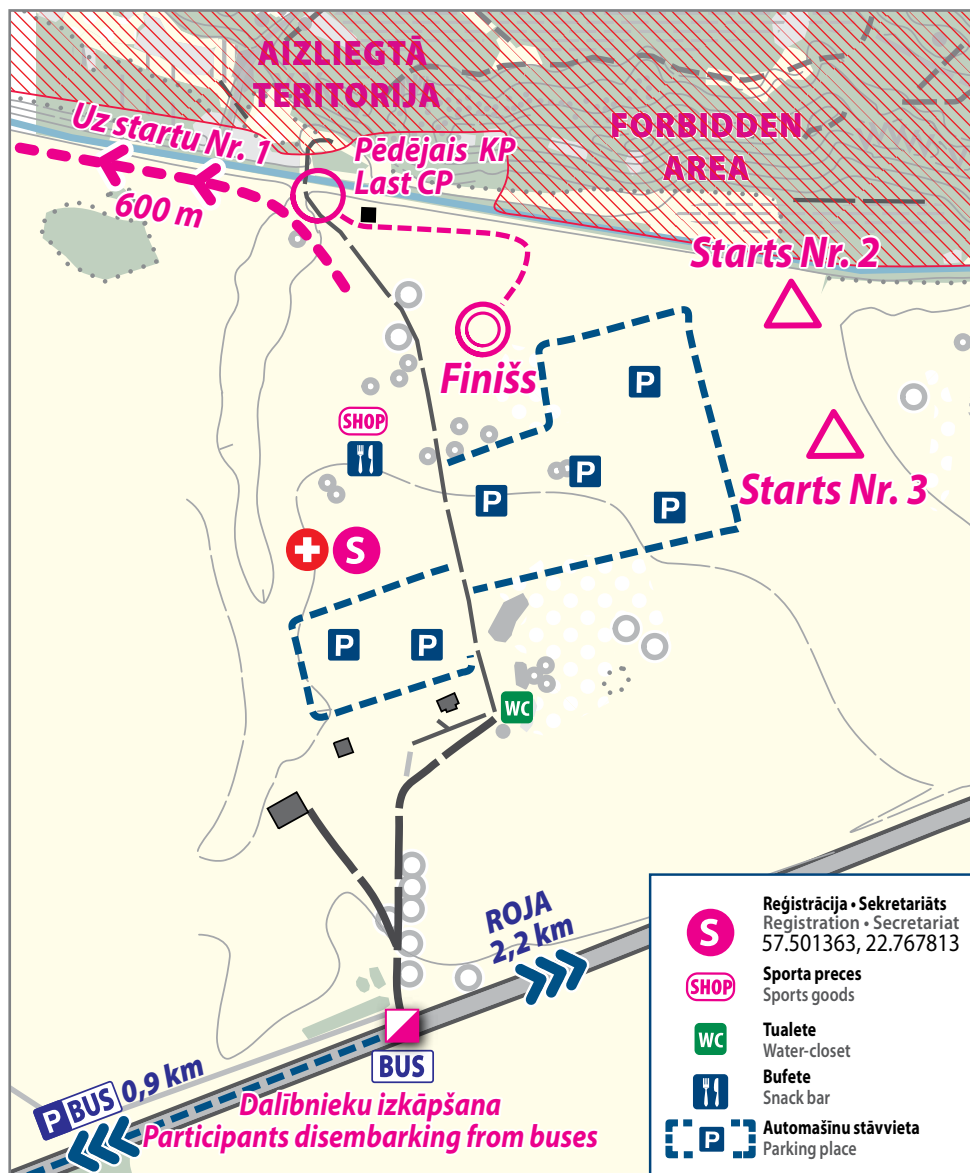


I E V A

TOKO®

Style

SACENSĪBU CENTRS 1. diena / 1st day



AutoPlus

**TALSU
NOVADS**



TEHNISKĀ INFORMĀCIJA

1. Sacensību apvidus

1.un 2. sacensību diena. Piejūras kāpu apvidus mijas ar dažādas veģetācijas purviem. Purvi sausi. Ar neiztektā purva zīmi attēlotajos purvos pārsvarā aug daudz vaivariņu, mellenāju, kas traucē skriet. Maksimālā augstumu starpība 15 m. Kartē attēlotas izgāztas saknes, kas izceļas apvidū - augstākas par 1.5 m. Skrienamība pārsvarā laba un vidēja.

3. sacensību diena. Ļoti daudzveidīgs apvidus, kas atradīsies abos Rojas upes krastos- būs gan ātrs kāpu rajons, gan vecupes ar sagāzumiem. Rojas upes krasti pārsvarā ir ļoti stāvi. Vietām upe ir arī dziļa(2m). Lielākai daļai sacensību dalībnieku upe būs jāšķērso pa ūdeni – esam meklējuši upē seklākās vietas, bet jārēķinās ar dziļumu ceļgala augstumā (ja pēkšņi neuznāks stipras lietavas). Kartes rajonā ir arī Vecupe, kuru šķērsot neizmantojot tiltni ir **Bīstami!!!**

2. Kartes

Sagatavotas 2023. gada pavasarī un vasarā. Karšu mērogs MW8* MW10* - 1:5000; MW12*, Open-100, MW55 un vecākiem - 1:7500; pārējām grupām - 1:10000. Augstumlīknes ik pēc 2.5 m. Visām grupām kartes drukātas ar digitālo printeri. Kartes drukātas uz mitrumizturīga papīra. KP leģendas uzdrukātas uz kartes un izpildītas grafisku piktogrammu veidā pēc IOF standartiem. Leģendu 2. eksemplāru varēs saņemt priekšstarta laikā. Grupām MW8*, MW10*, arī vārdiskie paskaidrojumi. 2.dienas WRE grupām leģendu izmēri: M21E 160X60mm, W21E 140X60 mm

Lokālās zīmes: ▲ - skudru pūznis; ✕ - izgāsta koka sakne, ✕ - reklāmas banneris.

3. Distances

Katras grupas distance iedrukāta kartē, KP savienoti ar līnijām izešanas secībā. 3. dienā visās distancēs, kas startē no 1. un 2. starta paredzēti dzirdināšanas punkti, kas apzīmēti ar violetu glāzīti. Distanču autori: 1. dienā – Aigars Leiboms,. 2. dienā Indulis Peilāns, 3. dienā – Aigars Leiboms.

4. Starta kārtība

Katrā sacensību dienā ir trīs starti.

- Starts Nr.3 grupām MW8*, MW10*, MW12*, MW80, MW85;
- Starts Nr.2 grupām MW12, MW14**, MW14L, WM16**, W16L, MW210**, MW55, MW60, MW65, MW70, MW75, OPEN100, DIR1, DIR2, DIR3, DIR4;
- Starts Nr.1 visām pārējām vecuma grupām.

Starta intervāls 1–6 min. Kontrola laiks 120 min. Priekšstarts 3 min, priekšstarta zonā ir obligāti jāveic SPORTident kartes atmiņas dzēšana stacijā CLEAR. **Dalībnieks ir pats atbildīgs par savas SPORTident kartes atmiņas dzēšanu.** Dalībnieki kartes drīkst paņemt starta brīdī.

5. Finiša kārtība

Dalībnieka laiku fiksē ar atzīmēšanos SPORTident finiša stacijā uz finiša līnijas. Pēc tam dalībniekam jādodas uz SPORTident karšu nolaišanos finiša teltī.

Pēc finiša sacensību karte paliek pie dalībnieka. **Lūdzam dalībniekus ievērot godīgas spēles (fair play) principus, t.i., finišējušie dalībnieki nedrīkst sniegt informāciju un rādīt savas kartes dalībniekiem, kuri nav startējuši, citādi pēc LOF sacensību noteikumiem dalībnieku var diskvalificēt.**

Sacensību žūrija: Juris Cebulis, Juris Kokins, Rodrigo Slaviņš.

6. SPORTident

- Visām grupām atzīmēšanās ar SPORTident. Atzīmēšanās gan AIR+ bezkontakta, gan parastajā režīmā.
- DIR dalībnieki SPORTident kartes saņem piesakoties DIR grupai sacensību centrā un **DIR dalībniekiem irētās SPORTident kartes jāatstāj finišā.**



- Dalībniekam jāveic distance ar tādu SPORTident karti, ar kādu numuru tā reģistrēta starta protokolā. Lūdzam nesajaucīt SPORTident kartes, pretējā gadījumā jūs var diskvalificēt. Problēmu gadījumā nekavējoties griezties sacensību sekretariātā.
- Atzīmējoties kontrolpunktā ir jāsaņem skaņas un gaismas signāls, kas apstiprina atzīmes ierakstīšanu SPORTident kartē, izmantojot SIAC bezkontakta čipu skaņas un gaismas signāls būs no čipa, izmantojot parasto SI čipu signāls būs no stacijas. Ja izmantojot SIAC bezkontakta čipu neatskan signāls no čipa, tad jāveic atzīme ievietojot čipu stacijā. Ja ievietojot čipu stacijā skaņas un gaismas signāls nestrādā, tad dalībniekam ir jāveic atzīme ar mehānisko kompostieri uz sacensību kartes speciāli apzīmētos lauciņos. Kontrolpunktos, kur ir novietota vairāk kā viena SPORTident stacija, ja nestrādā viena stacija, tad vispirms jāveic atzīme blakus esošajā stacijā.
- Ja dalībnieks atzīmējas ievietojot SPORTident karti kontrolpunktā un izņem to pārāk ātri, nesagaidot apstiprinājuma signālu, tad viņa SPORTident kartē nebūs attiecīgās atzīmes, un dalībnieks tiks diskvalificēts (arī tādā gadījumā, ja kontrolpunkta stacijas atmiņā ir ticis reģistrēts SI kartes numurs). Dalībnieks var pieprasīt nolasīt konkrētā kontrolpunkta ierīcē ierakstīto informāciju par to samaksājot 20 EUR, ja ierīcē atrodama dalībnieka atzīme, kas nav kļūdaina, dalībniekam tiek ieskaitīts attiecīgais KP un atgriezta samaksa, citos gadījumos samaksa netiek atgriezta.
- Lūgums dalībniekiem neaizmirst SPORTident kartes, dodoties uz startu, kā arī neaizbraukt no sacensībām ar īrētajām SPORTident kartēm, bērnu vecākiem parūpēties, lai jaunāko grupu dalībnieki tās nepazaudē.
- Par pazaudētu vai sabojātu īrēto SPORTident karti dalībniekiem jākompensē organizatoriem kartes vērtība (SI9 – 40 EUR; SI10 – 50 EUR, SIAC – 65 EUR).
- **Tiešsaistes rezultātiem varēs sekot <http://live.kapa.lv/>**

7. Attālumi

	Sacensību centrs – Dienas centrs	P – finišs	Finišs – starts	Finišs – starts	Finišs – starts
1. diena	10 km	Max 300 m	Starts 1 – 700 m	Starts 2 – 200 m	Starts 3 – 250 m
2. diena	0 km	400 m	Starts 1 – 1100 m	Starts 2 – 800 m	Starts 3 – 200 m
3. diena	0 km	400 m	Starts 1 – 1100 m	Starts 2 – 400 m	Starts 3 – 300 m

8. Marķētās distances

Grupām M8*, W8*, tāpat kā grupām M10*, W10* KP atrodas uz marķējuma. Uz marķējuma var atrasties arī citi KP, kuros nav jāatzīmējas. Grupām M12*, W12* KP atrodas tuvumā marķējumam (līdz 150 m). Dalībnieki var skriet pa marķējumu vai izvēlēties citu ceļu – bez marķējuma. Marķējums ir balti-sarkans.

9. Atklātās grupas (DIR)

DIR 1, DIR 2, DIR 3 un DIR 4 pieteikšanās sekretariātā, sacensību dienu centros.

Starta maksa līdz MW20 - 8,00 EUR par dienu; MW60 un vecākiem - 10,00 EUR par dienu;

pārējiem 16,00 EUR par dienu.

SPORTident kartes īres maksa 2,00 EUR par dienu.



1. Terrains

Days 1 and 2. The seaside dune terrain alternates with swamps of varied vegetation. The swamps are dry. The swamps depicted with the indistinct swamp symbol primarily have many wild rosemary (*lat. Rhododendron tomentosum*) and bilberry (*lat. Vaccinium myrtillus*) plants, which hamper running. The maximum height difference in the map is 15 m. Larger tree roots, higher than 1.5 m and prominent in the terrain, are mapped. The runability is mostly good or average.

Day 3. A highly diverse terrain that is situated on both banks of the Roja River - both a fast dune area and old riverbeds with downfalls will be present. The banks of the Roja River are predominantly very steep. In places, the river is also deep (2 m). Most of the competitors will have to cross the river via water – we have sought the shallowest points in the river, but you should prepare for knee-high water (unless there is a sudden heavy rain).

In the map area, there is also an old riverbed - crossing it without using a bridge is dangerous!!!

2. Maps

Prepared in spring and summer of 2023. Map scale MW8*, MW10* - 1:5000; MW12*, OPEN-100, MW55 and older - 1:7500; other classes 1:10000. Contour interval 2,5 m. For all classes the maps are digitally printed on waterproof paper.

Control descriptions are printed directly on the map as a pictogram, according to the IOF standards. Spare control descriptions will be available at the pre-start corridor. For classes M8*, W8*, M10*, W10* there will also be verbal descriptions provided. Day2 WRE control description sizes: M21E 160X60 mm, W21E 140X60 mm.

Local signs used on the map: ▲ – anthill; ✕ – tree root; ✕ – advertising banner.

3. Courses

Courses for each group are printed on the maps, controls are connected in the compulsory order of visiting. On day 3, at all distances starting from the 1st and 2nd starts, water stations are planned, which are marked with a purple cup. Course setters: Day 1 – Aigars Leiboms; Day 2 – Indulis Peilāns; Day 3 – Aigars Leiboms.

4. Start Order

There are three separate start areas at each day's competition:

- START No 3 for classes MW8*, MW10*, MW12*, MW80, MW85
- START No.2 for. classes MW12, MW14**, MW14L, WM16**, W16L, MW210**, MW55, MW60, MW65, MW70, MW75, OPEN100, DIR1, DIR2, DIR3, DIR4
- START No.1 for all other classes

Start interval is 1–6 minutes. The control time limit is 120 minutes. Prestart is 3 minutes, in prestart area you need to clear the old records from SPORTident chip memory in station CLEAR. **It is competitors' responsibility to ensure that he/she has CLEARED the chip.** Participants may take the maps at the moment of start.

5. Finish Order

Finish time is registered by punching at the finish line. After finishing competitors proceed to SPORTident chip readout in the finish tent. Maps will remain with the participant. **Please obey fair play principles – those who have finished the course must not provide information and should not show their maps to the participants who have not yet started. According to LOF competition rules, violation of fair play principles may lead to disqualification of the participant.**

Competition Jury: Juris Cebulis, Juris Kokins, Rodrigo Slaviņš.

6. SPORTident

● SPORTident electronic punching will be used for all groups. Punching is possible both in AIR+ touchfree and regular punching mode.

● DIR groups receive rented chips when registering at the event center, **and DIR group runners should return rented chips at the finish after each day's race.**



- The participants should run the course with the SPORTident chip that is registered in the Start List. Please, do not accidentally swap SPORTident chips, or you can be disqualified. In case any problems occur, please contact the Registration desk.

- When punching at the control point you need to wait for sound and light signal that confirms that punch has been recorded in your chip, when using SIAC chip in touchfree mode the signal will be from chip, when using regular SI chips signal will be from station. If there is no signal from the SIAC chip the punch should be done by inserting the SIAC chip into the station. If sound and light signal is not given by the control station then punch should be made with the mechanical backup punch on the specially marked fields on the map. In control points where there are multiple control stations in case of failure of one station you have to make the punch in the other station.

- If the runner punches the control too fast and does not wait for a response signal from the control station unit, then there is no control recorded on the chip and runner will be disqualified (even if the chip number has been stored in the control station unit's memory). Runner can request the readout of control units backup memory by paying a 20 EUR deposit. If the control is found to contain a complete (non-error) punch, the runner will be recorded as having punched that control correctly and the fee will be returned; otherwise the fee will be retained by the organizer.

- Please do not forget your SPORTident chips when going to start and do not leave the event for home without returning the rented chips. Parents, please take care of your kids' chips.

- The charge for lost or damaged SPORTident chip SI9 – 40 EUR, SI10 – 50 EUR, SIAC – 65 EUR.

- Live results can be followed at <http://live.kapa.lv/>

7. Location distance

	To day centre	P Finish area	Finish – Start	Finish – Start	Finish – Start
1st day	10 km	Max 300 m	Start 1 – 700 m	Start 2 – 200 m	Start 3 – 250 m
2nd day	0 km	400 m	Start 1 – 1100 m	Start 2 – 800 m	Start 3 – 200 m
3rd day	0 km	400 m	Start 1 – 1100 m	Start 2 – 400 m	Start 3 – 300 m

8. Marked Courses

For courses M8* and W8*, as well as M10* and W10* the controls are located directly on marking. There may be other controls on the marking that need not be punched. For courses M12* and W12* controls are located near the marking (up to 150 m). Participants are allowed to run along the marking or choose a shorter route. The marking is with a red-and-white colored band.

9. Direct Groups (DIR)

Registration for participation in DIR 1, DIR 2, DIR 3, DIR 4 courses shall be done at the Registration desk in competition centers of each day. The fee for participants qualifying for MW20 and younger is 8,00 EUR per day, for MW60 and older 10,00 EUR per day, for all the rest 16,00 EUR per day. SPORTident rent is 2,00 EUR per day.

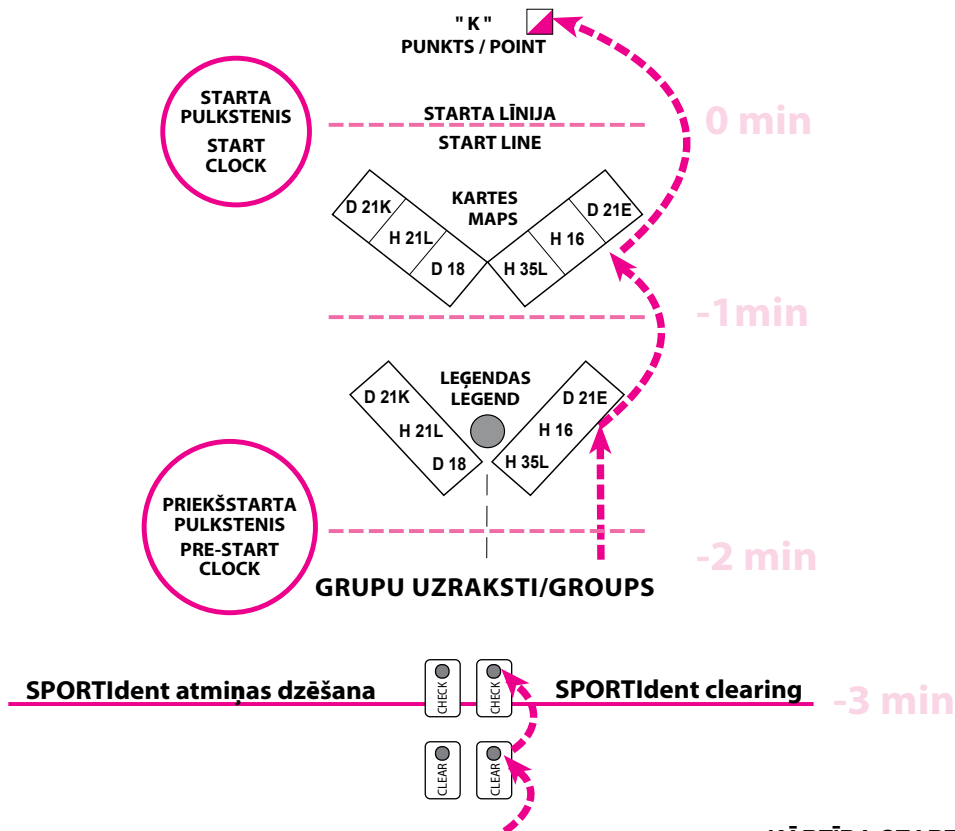


GRUPA	STARTA Nr	1. DIENA / DAY***	2. DIENA / DAY***	3. DIENA / DAY***
W8*	3	1,5(2,1*)km 5 KP 15 m	1,6(1,9*) km 5 KP 25m	1,4(2,2*)km 5 KP 10 m
W10*	3	1,5(2,1*)km 5 KP 15 m	1,6(1,9*) km 5 KP 25m	1,4(2,2*)km 5 KP 10 m
W12*	3	1,8 km 7 KP 20 m	2,2 km 10 KP 30 m	1,8 km 7 KP 15 m
W12	2	2,2 km 8 KP 20 m	2,0 km 7 KP 25 m	3,2 km 8 KP 40 m
W14**	2	2,3 km 8 KP 25 m	2,3 km 10 KP 25 m	3,6 km 10 KP 50 m
W14L	2	2,5 km 8 KP 20 m	2,4 km 10 KP 35 m	4,0 km 11 KP 50 m
W16**	2	2,5 km 8 KP 35 m	2,4 km 10 KP 35 m	4,0 km 11 KP 50 m
W16L	2	3,0 km 9 KP 20 m	3,0 km 12 KP 30 m	4,5 km 12 KP 60 m
W18	1	3,6 km 12 KP 25 m	3,1 km 12 KP 40 m	5,5 km 18 KP 65 m
W20	1	4,1 km 14 KP 35 m	3,8 km 13 KP 40 m	5,9 km 17 KP 70 m
W210**	2	2,5 km 7 KP 20 m	2,6 km 10 KP 30 m	3,6 km 12 KP 50 m
W21S	1	3,4 km 11 KP 30 m	3,3 km 12 KP 35 m	4,4 km 14 KP 50 m
W21L	1	4,1 km 14 KP 35 m	3,8 km 13 KP 40 m	5,9 km 17 KP 70 m
W21E	1	5,4 km 17 KP 50 m	4,9 km 17 KP 60 m	8,4 km 21 KP 100 m
W35S	1	3,4 km 11 KP 25 m	3,2 km 12 KP 35 m	4,8 km 15 KP 60 m
W35L	1	4,6 km 14 KP 35 m	4,1 km 13 KP 45 m	5,9 km 17 KP 70 m
W40S	1	3,4 km 11 KP 25 m	3,2 km 12 KP 35 m	4,8 km 15 KP 60 m
W40L	1	4,4 km 14 KP 25 m	3,9 km 11 KP 45 m	5,6 km 18 KP 65 m
W45S	1	3,1 km 9 KP 25 m	3,0 km 12 KP 40 m	4,5 km 15 KP 50 m
W45L	1	4,2 km 13 KP 25 m	3,8 km 13 KP 45 m	5,0 km 16 KP 60 m
W50S	1	3,1 km 9 KP 25 m	3,0 km 12 KP 40 m	4,5 km 15 KP 20 m
W50L	1	4,2 km 13 KP 25 m	3,8 km 13 KP 45 m	5,0 km 16 KP 57 m
W55	2	3,7 km 11 KP 30 m	3,3 km 14 KP 35 m	4,3 km 13 KP 60 m
W60	2	3,4 km 10 KP 40 m	3,1 km 11 KP 35 m	4,2 km 12 KP 55 m
W65	2	3,1 km 10 KP 30 m	2,9 km 12 KP 30 m	4,0 km 11 KP 50 m
W70	2	2,9 km 8 KP 30 m	2,5 km 10 KP 25 m	3,5 km 12 KP 50 m
W75	2	2,9 km 8 KP 30 m	2,5 km 10 KP 25 m	3,5 km 12 KP 50 m
W80	3	2,2 km 7 KP 15 m	2,3 km 10 KP 30 m	2,3 km 8 KP 20 m
W85	3	2,2 km 7 KP 15 m	2,3 km 10 KP 30 m	2,3 km 8 KP 20 m
M8*	3	1,5(2,1*)km 5 KP 15 m	1,6(1,9*) km 5 KP 25 m	1,4(2,2*) km 5 KP 10 m
M10*	3	1,5(2,1*)km 5 KP 15 m	1,6(1,9*) km 5 KP 25 m	1,4(2,2*) km 5 KP 10 m
M12*	3	1,8 km 7 KP 20 m	2,2 km 10 KP 30 m	1,8 km 7 KP 15 m
M12	2	2,3 km 8 KP 25 m	2,3 km 10 KP 25 m	3,6 km 10 KP 50 m
M14**	2	2,5 km 7 KP 20 m	2,6 km 10 KP 30 m	3,6 km 12 KP 50 m
M14L	2	3,0 km 9 KP 35 m	3,0 km 12 KP 30 m	4,5 km 12 KP 60 m
M16**	2	3,3 km 9 KP 25 m	3,0 km 11 KP 30 m	4,4 km 11 KP 60 m
M16L	1	3,8 km 13 KP 35 m	3,7 km 12 KP 45 m	6,4 km 18 KP 75 m
M18	1	4,6 km 15 KP 40 m	4,6 km 14 KP 40 m	7,7 km 20 KP 90 m
M20	1	4,9 km 16 KP 50 m	5,2 km 16 KP 65 m	8,7 km 22 KP 100 m
M210**	2	3,3 km 9 KP 25 m	3,0 km 11 KP 30 m	4,4 km 11 KP 60 m
M21S	1	4,5 km 14 KP 45 m	4,3 km 14 KP 40 m	7,4 km 20 KP 85 m
M21L	1	4,9 km 16 KP 50 m	5,3 km 16 KP 65 m	8,7 km 22 KP 100 m
M21E	1	6,6 km 19 KP 50 m	6,1 km 20 KP 65 m	11,0 km 28 KP 125 m
M35S	1	4,8 km 14 KP 45 m	4,0 km 13 KP 40 m	7,5 km 18 KP 85 m
M35L	1	6,1 km 18 KP 45 m	5,5 km 16 KP 60 m	9,3 km 25 KP 110 m
M40S	1	4,8 km 14 KP 45 m	4,0 km 13 KP 40 m	7,5 km 18 KP 90 m
M40L	1	5,9 km 17 KP 45 m	5,2 km 14 KP 55 m	8,7 km 22 KP 100 m
M45S	1	4,4 km 14 KP 25 m	3,9 km 11 KP 45 m	5,6 km 18 KP 65 m
M45L	1	5,5 km 16 KP 40 m	5,1 km 16 KP 55 m	8,4 km 21 KP 100 m
M50S	1	4,2 km 13 KP 25 m	3,8 km 13 KP 45 m	5,0 km 16 KP 60 m
M50L	1	5,1 km 16 KP 40 m	4,8 km 16 KP 45 m	7,4 km 21 KP 85 m
M55	2	4,6 km 15 KP 50 m	4,7 km 17 KP 45 m	5,9 km 16 KP 75 m
M60	2	4,3 km 15 KP 30 m	4,3 km 14 KP 45 m	5,5 km 15 KP 70 m
M65	2	4,0 km 14 KP 40 m	3,8 km 13 KP 40 m	5,1 km 13 KP 65 m
M70	2	3,1 km 10 KP 40 m	3,0 km 12 KP 30 m	4,4 km 13 KP 60 m
M75	2	3,1 km 10 KP 40 m	3,0 km 12 KP 30 m	4,4 km 13 KP 60 m
M80	3	2,4 km 7 KP 15 m	2,5 km 10 KP 25 m	2,9 km 10 KP 20 m
M85	3	2,4 km 7 KP 15 m	2,5 km 10 KP 25 m	2,9 km 10 KP 20 m
DIR 1 **	2	2,4 km 8 KP 20 m	2,6 km 9 KP 25 m	3,5 km 9 KP 45 m
DIR 2	2	3,8 km 11 KP 30 m	4,4 km 17 KP 30 m	4,6 km 13 KP 60 m
DIR 3**	2	3,9 km 10 KP 25 m	4,1 km 12 KP 35 m	4,6 km 11 KP 60 m
DIR 4	2	5,1 km 15 KP 65 m	6,3 km 21 KP 60 m	6,0 km 16 KP 80 m
OPEN100	2	3,1 km 10 KP 40 m	3,0 km 12 KP 30 m	4,4 km 13 KP 60 m

Publicātie distanču garumi dažām grupām var nedaudz atšķirties no patiesās distances garuma sacensību dienā. * – markētā distance ** – tehniski vieglas distances. Published distance lengths for some groups may vary slightly from actual distance length of the race day. * – marked course, ** – technically easy courses.

*** Distances garums (km) / KP skaits / Kāpumu summa (m) • Course length / Number of controls / Total ascent (m)





KĀRTĪBA STARTĀ

Sākumā dalībniekam obligāti jāievieto sava Sportident karte starta stacijā CLEAR un tad CHECK!

Trīs minūtes pirms starta pirmās minūtes dalībnieks dodas starta zonā, saņem papildu leģendu un vienu minūti pirms starta nostājas uz starta līnijas, kur gaida starta pulksteņa pēdējo (garo) signālu, kas vēsta, ka dalībnieks var doties distancē, paņemot savu karti un pa marķējumu **skrien līdz «K» punktam**.

ORDER AT THE START

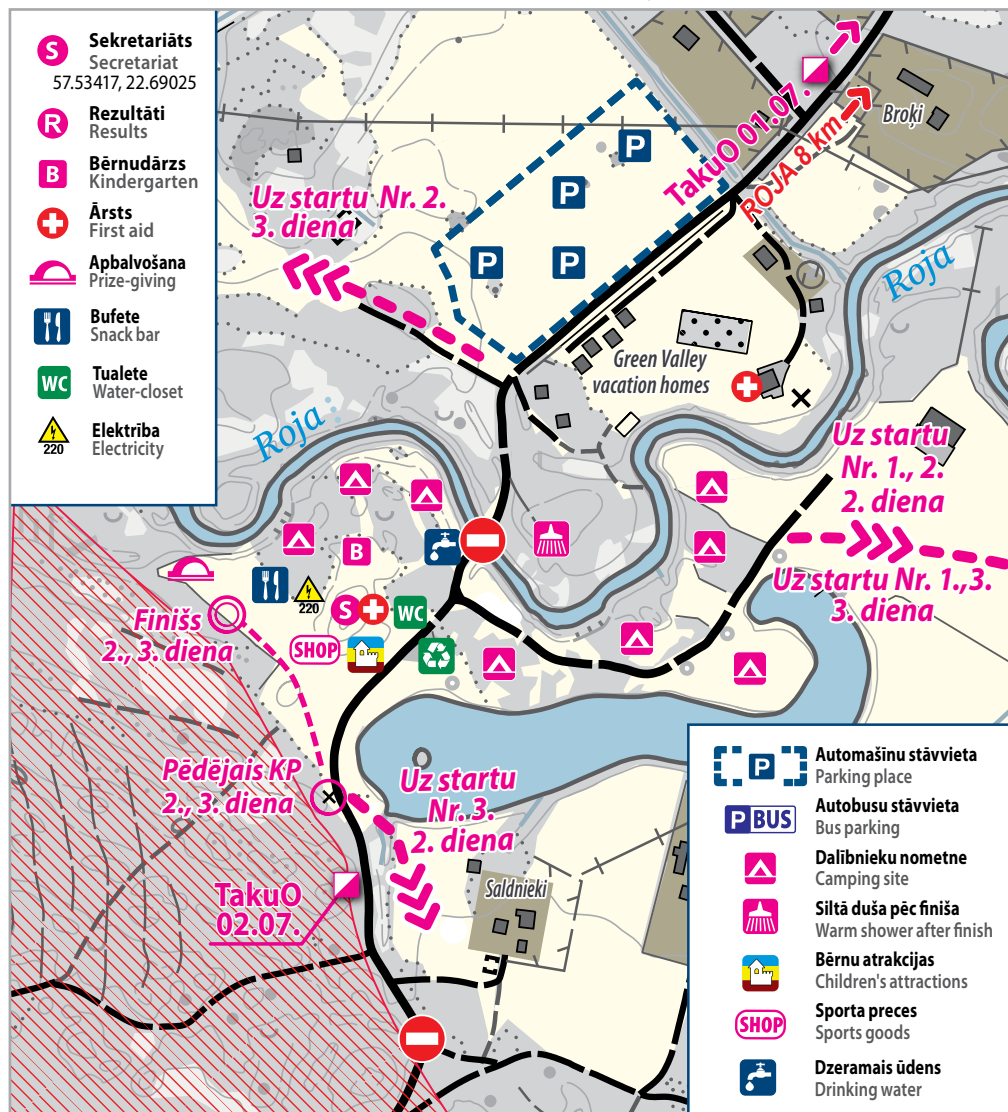
First of all clear your SPORTident card in station CLEAR and then CHECK

3 minutes before start the 1st minute participant enters the start zone and receives additional legend.

1 minute before start, the participant stops at the start line and waits for the last (long) signal, which allows the participant to start the race. Participant takes his/her map and **runs along marking till «K» point**.

SACENSĪBU CENTRS · EVENT CENTRE · ŽOCENE

Sacensību 2. un 3. diena / 2nd & 3rd day



be
|
with



**BRAIN
GAMES**

Distanču legendas • Control description

M8* • W8* • M10* • W10*

1. diena • 1st Day

1.dist.	1,6 km(2,2 km)	15 m
----- 270 m ----->△		
▷		
1	80	
2	81	
3	82	
4	112	
5	100	
○----- 190 m ----->⊗		

1.dist.	1.6 km(2,2 km)	15 m
----- 270 m ----->△		
▷	Taciņas likumā	
1	80	Taciņu sazarojumā
2	81	Taciņu sazarojumā
3	82	DA taciņu sazarojumā
4	112	DA taciņu sazarojumā
5	100	Mājiņas D
○----- 190 m ----->⊗		

2. diena • 2nd Day

1. dist	1.6 km(1,9 km)	25 m
----- 120 m ----->△		
▷		
1	46	
2	109	
3	110	
4	47	
5	100	
○----- 160 m ----->⊗		

1. dist	1.6 km(1,9 km)	25 m
----- 120 m ----->△		
▷	Uz taciņas	
1	46	Grāvja un stigas krustojumā
2	109	Iepļakā (lēzenā), D daļā
3	110	Vidējais pauguriņš
4	47	DA ieloks
5	100	Speciāls objekts(banners)
○----- 160 m ----->⊗		

3. diena • 3rd Day

1.dist.	1,4 km(2,2 km)	10 m
----- 60 m ----->△		
▷		
1	101	
2	102	
3	103	
4	104	
5	100	
○----- 120 m ----->⊗		

1.dist.	1,4 km(2,2 km)	10 m
----- 60 m ----->△		
▷	Meža DA stūrī	
1	101	Taciņu sazarojumā
2	102	Taciņu sazarojumā
3	103	Paugurā
4	104	Taciņu sazarojumā
5	100	Speciāls objekts (banners)
○----- 120 m ----->⊗		

Uz saredzēšanos nākamgad !



**LATVIJAS KAUSA
SADARBĪBAS PARTNERI**



VENDEN



FONONS®



Izglītības un zinātnes
ministrija



**Radošā
tipogrāfija**

Šeit vari augšupielādēt savu GPS ceļu!
Here you can upload your GPS route!



https://ej.uz/1_dienaGPS

https://ej.uz/2_dienaGPS

https://ej.uz/3_dienaGPS