

# KĀPA 2010

A L Ū K S N E



ORIENTĒŠANĀS TRĪSDIENAS  
3-DAY ORIENTEERING



## DARBA GRUPA

Darba grupas vadītājs

Sacensību Kāpa 2010 direktors  
Sacensību Kāpa 2010 direktora vietnieks  
Galvenais tiesnesis  
Galvenā sekretāre  
Distanču plānojums  
LOF kontrolieris  
Apmalvošana  
Datorbrigāde  
Finanses  
Vecākie starta tiesneši  
Sprinta sacensību galvenais tiesnesis  
Sacensību ārsts noņemtnē  
Sacensību serviss  
Sporta karšu sagatavošana  
Distanču dienests

Komentētāji  
Komendants

Aivars Fomins, Alūksnes novada domes priekšsēdētājs,  
Sanita Eglīte, Alūksnes novada kultūras un sporta darba vadītāja,  
Ardis Tomsons, pašvaldības Municipālās policijas priekšnieks  
Indulis Peilāns  
Vilnis Veļķeris  
Māris Blodons  
Aija Zaula  
Indulis Peilāns, Vilnis Veļķeris  
Jurģis Krastiņš  
Edgars Peilāns  
Egīls Puriņš, Inta Tabaka, Mārcis Lukšēvics, Kārlis Osis, Edgars Tabaks  
Gunārs Ostups, Dzintra Rēķe  
Andris Žilko, Andrejs Vīķis  
Vilnis Veļķeris  
Pēteris Novikovs  
Juris Poļakovskis, Māris Grundšteins  
Indulis Peilāns, Vilnis Veļķeris, Jānis Bergs, Edmunds Zvaigzne  
Volli Kuk, Sergejs Šadrins, Jānis Bergs, Andris Krūmiņš,  
Edgars Bričonoks, Justs Lūkins  
Vilnis Veļķeris, Ēriks Lebedoks  
Ilze Kalniņa

## ACTION TEAM

Action team  
Managing Director  
Managing Director Assistant  
Chief Referee  
Chief Secretary, Assistant of Chief Referee  
Course Planning  
IOF controller  
Awards  
IT support  
Finance Officers  
Senior Start Referees  
Chief Referee, Sprint  
First Aid at «Pilssala»  
Services  
Maps  
Course Service

Commentators  
Campsite Attendant

Aivars Fomins, Sanita Eglīte, Ardis Tomsons  
Indulis Peilāns  
Vilnis Veļķeris  
Māris Blodons  
Aija Zaula  
Indulis Peilāns, Vilnis Veļķeris  
Jurģis Krastiņš  
Edgars Peilāns  
Egīls Puriņš, Inta Tabaka, Mārcis Lukšēvics, Kārlis Osis, Edgars Tabaks  
Gunārs Ostups, Dzintra Rēķe  
Andris Žilko, Andrejs Vīķis  
Vilnis Veļķeris  
Pēteris Novikovs  
Juris Poļakovskis, Māris Grundšteins  
Indulis Peilāns, Vilnis Veļķeris, Jānis Bergs, Edmunds Zvaigzne  
Volli Kuk, Sergejs Šadrins, Jānis Bergs, Andris Krūmiņš,  
Edgars Bričonoks, Justs Lūkins  
Vilnis Veļķeris, Ēriks Lebedoks  
Ilze Kalniņa

## GENERĀLSPONSORS



būvnieku alianse

KOKA KARKASA MĀJAS

[www.percmajuv.lv](http://www.percmajuv.lv)



Vaillant

Apkures risinājumi

[www.santehnika.lv](http://www.santehnika.lv)

**Ceturtdiena, 1. jūlijs**

No 16.00 līdz 22.00

dalībnieku ierašanās un reģistrēšanās sacensību sekretariātā Alūksnes Tautas namā

**Piektdiena, 2. jūlijs**

No 9.30

dalībnieku reģistrācija tikai 1. dienas centrā Rezakas apkārtnē  
DIR grupām reģistrācija sekretariātā  
starts 1. dienas sacensībām Rezakā  
sacensību atklāšana un sacensību 1. dienas uzvarētāju apbalvošana  
sacensību centrā Alūksnes pilssalā

14.00

21.00

**Sestdiena, 3. jūlijs**

11.00

18.00

21.00

starts 2. dienas sacensībām «Silaktīs»  
sprints Alūksnē  
koncerts, zaļumballe, 2. dienas uzvarētāju apbalvošana**Svētdiena, 4. jūlijs**

9.30

15.00

starts 3. dienas sacensībām Alūksnes apkārtnē  
apbalvošana, loterija, noslēgums**Uzmanību! OPEN100 grupas dalībnieku svēšanās reģistrācijas laikā!****STARTA KĀRTĪBA, REZULTĀTU NOTEIKŠANA**

1. Individuālais starts pēc izlozes (izņemot M8\*, W8\*, DIR grupas) visās trijās sacensību dienās. Rezultātu nosaka pēc trijās dienās uzrādīto laiku summas. Grupām M8\*, W8\* un DIR grupām starts brīvi izvēlētā laikā 2 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 kopvērtējumus netiek noteikti.

3. Pēc kopvērtējuma rezultātiem tiks izcīnīta balvas spēcīgākajām ģimenēm (vērtē pēc četrus labāko rezultātu koeficientu summas, vismaz diviem rezultātiem jābūt jauniešiem līdz 18 gadu vecumam).

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

**TRANSPORTS**

Individuālie dalībnieki un klubi, kas ierodas uz sacensībām ar savu transportu (vieglās automašīnas, mikroautobusi, autobusi u.c.) un izmanto to sacensību dienās, iegādājas caurlaidi (2–5 Ls), kas dod tiesības novietot (iebraukt, izbraukt) transporta līdzekļus sacensību centra stāvvietās Alūksnē «Pilssalā», 1. un 2. dienas stāvvietās.

Caurlaidei jābūt piestiprinātai uz automašīnas priekšējā stikla labajā augšējā stūrī.

**Autobusu kustības grafiks. Alūksne – 1., 2. dienas sacensību centri**

Alūksne – 1. dienas sacensību centrs Rezakas apkārtnē

12:30, 13:40, 14:50, 16:00, 17:10 (ceļā 20-25 min)

1. dienas sacensību centrs – Alūksne

13:05, 14:15, 15:25, 16:35, 17:45 (ceļā 20-25 min)

Alūksne – 2. dienas sacensību centrs «Silaktīs»

9:30, 10:40, 11:50, 13:00, 14:10 (ceļā 20-25 min)

2. dienas sacensību centrs – Alūksne

10:05, 11:15, 12:25, 13:35, 14:45 (ceļā 20-25 min)

**PAPILDU INFORMĀCIJA**

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

2. Kafējnīca sacensību centrā un katras sacensību dienas finiša rajonā

**Pateicamies par atbalstu**

**Raimondam Bondaram, Jānim Turlajam,  
Tomasam Kotovičam, Egnaram Gudriķim,  
Jānim Meijuberam**

## COMPETITION PROGRAMME

### Thursday, July 1

16.00–22.00

Arrival and registration at Event Centre in Alūksne

### Friday, July 2

From 9.30

14.00

21.00

Registration only at Day 1 Competition Centre near Rezaka; DIR runners have to register at the Registration desk Day 1, near Rezaka  
The Opening Ceremony, Day 1 prize-giving at the Event Centre Alūksne, Pilssala

### Saturday, July 3

11.00

18.00

21.00

Day 2, «Silaktis»  
Sprint Race in Alūksne, district municipal building  
Concert, Day 2 prize-giving, outdoor dancing party

### Sunday, July 4

9.30

15.00

Day 3, near Alūksne.  
Prize-giving, lottery and event closing ceremony.

**Note: Weighing of the OPEN 100 participants will be done during the registration.**

## START, RESULTS

1. Individual start order is set by draw on all three competition days (except for M8\*, W8\* and DIR groups). Final results are calculated as a total of three-day results. M8\*, W8\* 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 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. The best family will be awarded with a 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).

4. Clothes left at the start area will be delivered to the finish area.

## TRANSPORT

Individuals and clubs arriving on their own vehicles (cars, vans, buses, etc.) should purchase an Entry Permit (2.00–5.00 Ls). This permit will grant the right to enter and park the vehicle in the parking lots of Alūksne «Pilssala», parking lots of Day 1 and 2 competition sites.

Entry permit should be visibly attached to the windshield at the top right-hand corner.

### Bus timetable Alūksne – 1st, 2nd Days Competition centre

Alūksne – 1st Day's Competition centre in Rezaka locality  
12:30, 13:40, 14:50, 16:00, 17:10 (way spend 20-25 min)

Alūksne – 2nd Day's Competition centre «Silaktis»  
9:30, 10:40, 11:50, 13:00, 14:10 (way spend 20-25 min)

1st Day's Competition centre – Alūksne  
13:05, 14:15, 15:25, 16:35, 17:45 (way spend 20-25 min)

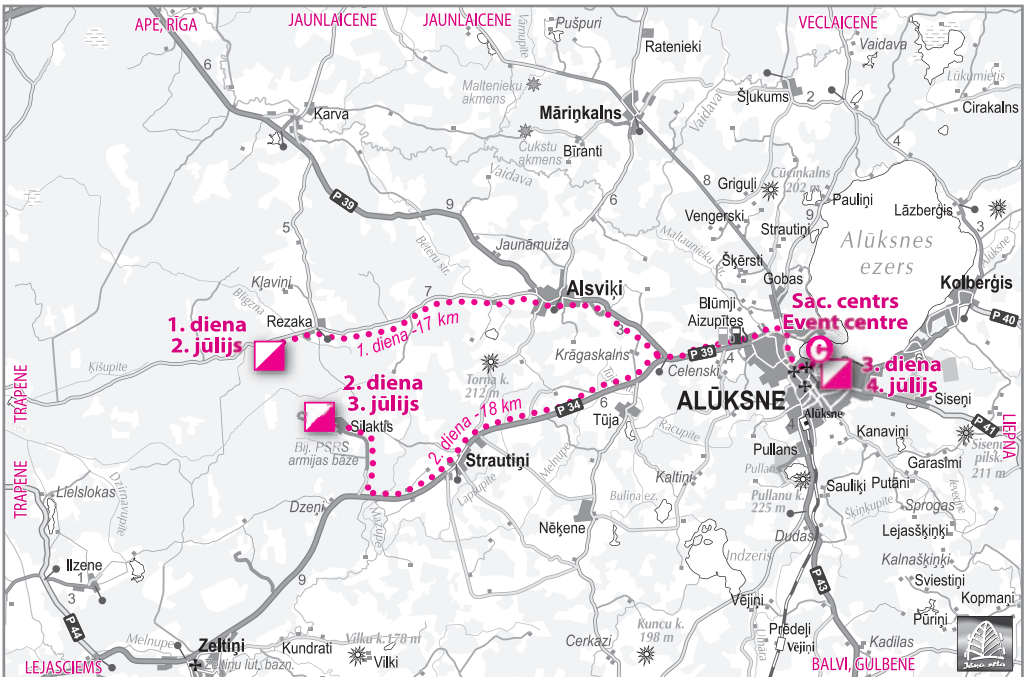
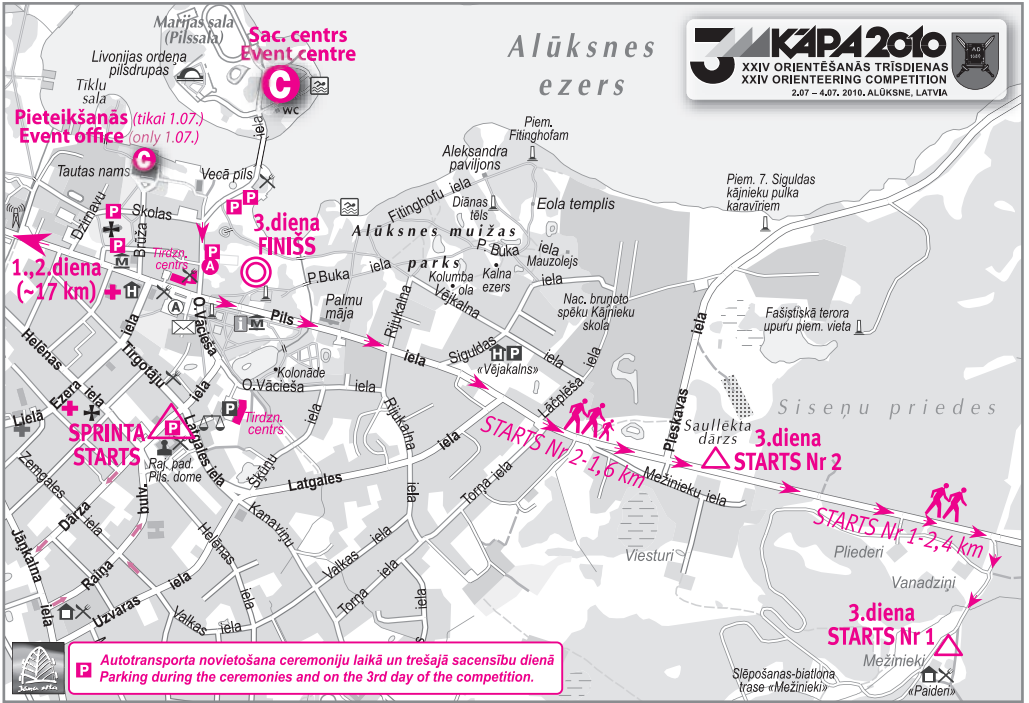
2nd Day's Competition centre – Alūksne  
10:05, 11:15, 12:25, 13:35, 14:45 (way spend 20-25 min)

## ADDITIONAL SERVICE INFORMATION

Kids (2 years and older) will be taken care of in the finish area.

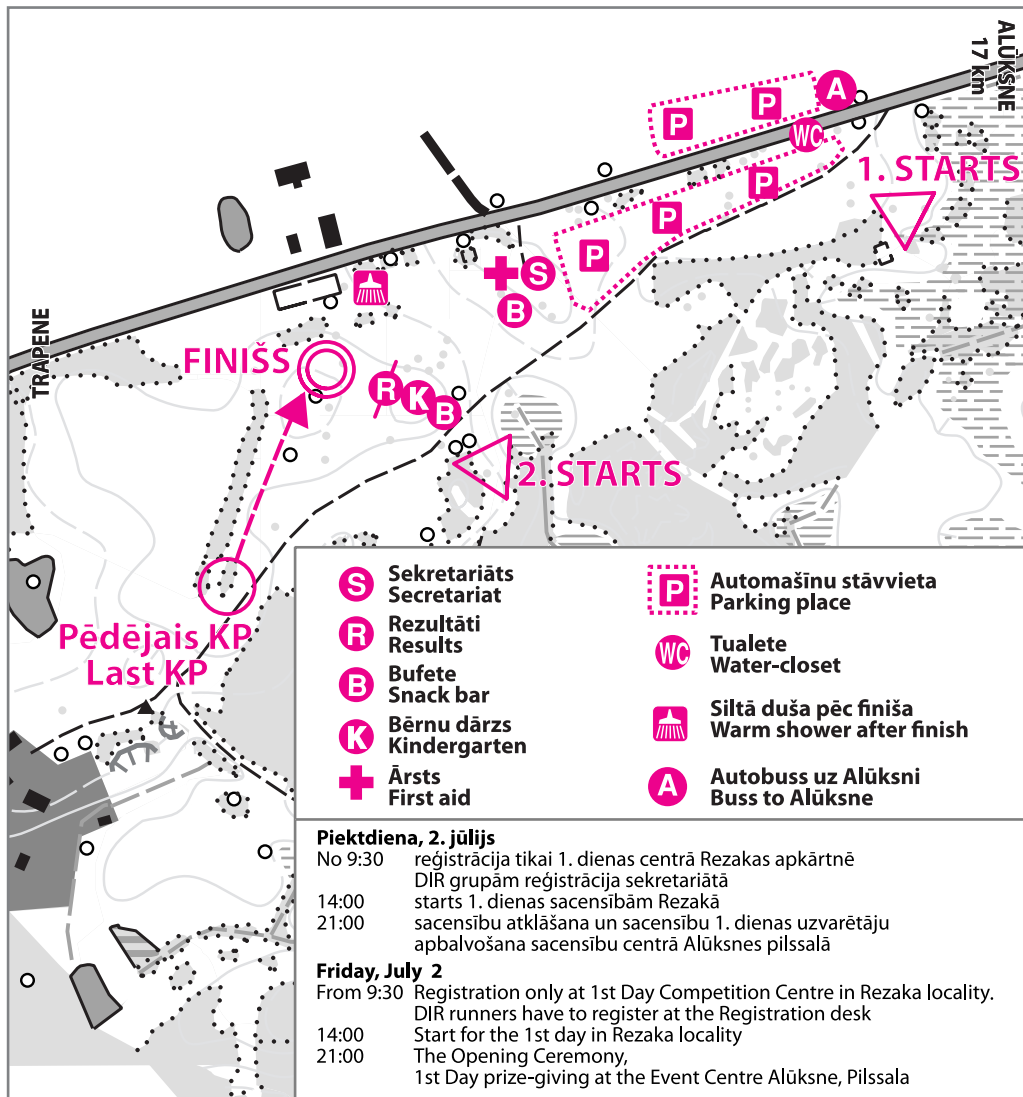
Cafeteria at the Event Centre and in the finish area of each competition day.



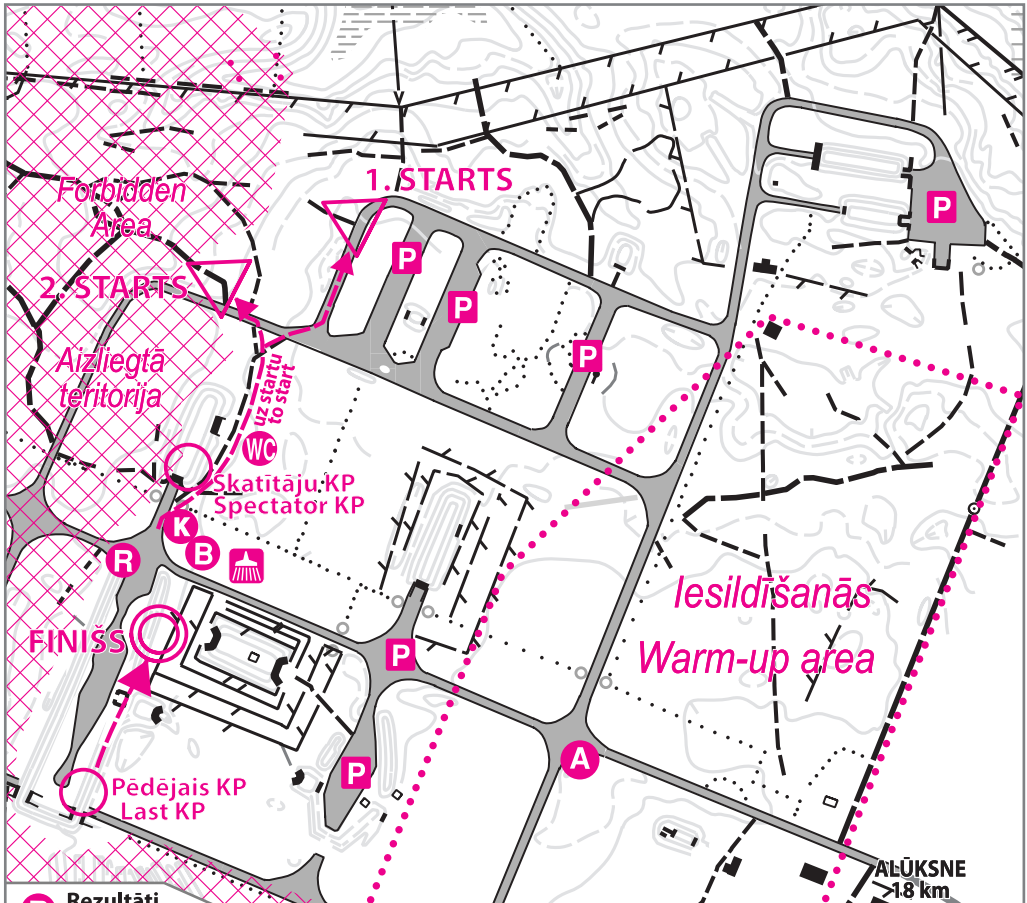


## SACENSĪBU 1. DIENA REZAKA

### 1st DAY



**SACENSĪBU 2. DIENA «SILAKTIS»  
2nd DAY**



- |                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| <b>R</b> Rezultāti<br>Results        | <b>P</b> Automašīnu stāvvietā<br>Parking place              |
| <b>B</b> Bufete<br>Snack bar         | <b>WC</b> Siltā duša pēc finiša<br>Warm shower after finish |
| <b>K</b> Bērnu dārzs<br>Kindergarten | <b>A</b> Autobuss uz Alūksni<br>Buss to Alūksne             |
| <b>WC</b> Tualete<br>Water-closet    |   |

**Sestdiena, 3. jūlijs**

- |       |  |
|-------|--|
| 11.00 | Starts 2. dienas sacensībām "Silaktis" |
| 18.00 | Sprints Alūksnē                        |
| 21.00 | Koncerts, zaļumballe, apbalvošana      |

**Saturday, July 3**

- |       |                                    |
|-------|------------------------------------|
| 11.00 | Start for the 2nd Day – "Silaktis" |
| 18.00 | Sprint Race in Alūksne             |
| 21.00 | Concert, Day 2 prize-giving, party |



**ALŪKSNES  
NOVADA  
DOME**

SIA "Briede, Vīnēdže un Meijubers"



zvērināti revidenti

## TEHNISKĀ INFORMĀCIJA

### 1. Sacensību rajoni

Organizatori sacensībām izvēlējušies Kāpas sacensībās Alūksnē neizmantotus, bet ļoti interesantus un savdabīgus apvidus. Tie atradīsies Alūksnes augstienes centrālajā daļā, nedaudz vairāk kā 200m virs jūras līmeņa. Reljefa formu dažādība, kura mijas ar dažāda izmēra purviem, sīkiem strautiņiem, pietiekami bagāts ceļu, stīgu un taciņu tīkls, visdažādākās skriešanas iespējas, kas orientieristiem piedāvās dažādus ceļu izvēles variantus dodoties uz kārtējo kontrolpunktu un detalizētu kartes lasīšanu.

1. sacensību diena. Pārsvārā skuju koku mežs (priehu) ar dažāda vecuma izcirtumiem un jaunaudzēm. Vidējas formas reljefs, kas vietām mijas ar mikoreljefu un stāvām nogāzēm. Izteikts ceļu un stīgu tīkls. Caurejamība pārsvārā laba, vietām vidēja. **Uzmanību! Apvidū atsevišķās vietās saglabājušās bijušās padomju armijas karaspēka dzelzstieļu žogu paliekas. Esiet uzmanīgi!**

2. sacensību diena. Pārsvārā priežu mežs, vietām jauni vai aizaugt sākušī izcirtumi. Pārsvārā lielas formas reljefs ar stāvām nogāzēm, uz kurām daudz dažādu sīkaku reljefa formu. Max. augstuma starpība 35m. Finiša rajonā dažādas PSRS armijas darbības rezultātā pamestas būves u.c.objekti. **Atsevišķās vietās bīstams metālisku priekšmetu pielūzņojums un dzelzstieļu paliekas!** Pietiekami izteikts ceļu, taku un stīgu tīkls. Dažāda caurejamība, bet pārsvārā laba.

3. sacensību diena. Sacensības risināsies piepilsētas «vecajā» egļu mežā, kas mijas ar atklātām platībām. Teritorijā atrodas slēpošanas un biatlona komplekss ar dažāda seguma trasēm un šautuvi, bet neilgi pirms finiša distances virzīsies jau pilsētas ielās un parka teritorijā. Tehniski sarežģīts apvidus kā reljefa, tā caurejamības ziņā. Bagātīgs dažādas kategorijas ceļu un taku tīkls. **Dalībniekiem vajadzēs šķēršot vidējās intensitātes satiksmes ceļus, esiet uzmanīgi!** Daudzviet distances virzīsies tuvu cilvēku iekoptām un apdzīvotām teritorijām, tāpēc atgādinājums ievērot sacensību noteikumus šo teritoriju šķērsošanā!

### 2. Kartes

Sagatavotas 2009.–2010. gadā.

Karšu mērogs visām grupām 1: 10 000, augstumlīknes ik pa 2,5 m. Visām grupām kartes printētas uz digitālā printera.

KP lēģendas uzdrukātas uz kartes. Lēģendu 2. eksemplāru varēs saņemt priekšstarta laikā. KP lēģendas uzdrukātas uz kartes un izpildītas grafisku piktogrammu veidā pēc IOF standartiem. Grupām M8\*, W8\*, M10\*, W10\* arī vārdiskais paskaidrojums. Kartes hermetizētas.

**Lokālās zīmes:** brūns krustiņš – skudru pūznis, zaļš krustiņš – izgāzta sakne, zaļš aplītis – atsevišķi augošs koks, tieva pārtraukta līnija melnā krāsā – vizūrstīga, melns žogs papildināts ar sarkanu krāsu – dzelzondrātis, ko grūti saskatīt dabā. **Bīstami dzelzondrāšu žogi kartē tiek attēloti ar papildus sarkanu krāsu!**

### 3. Distances

Katras grupas distance iedrukāta kartē, KP savienoti ar līnijām izešanas kārtībā. Garākajās distancēs paredzēti dzirdināšanas punkti, kas apzīmēti ar violetu kvadrātiņu.

Distanču autori 1. un 2. dienā Indulis Peilāns, 3. dienā Vilnis Veļķeris

### 4. Starta kārtība

Katrā sacensību dienā ir divi starti. No starta Nr. 2 startē MW8\*, MW10\*, MW12, MW14\*\*, MW16\*\*, MW16L, MW210\*\*, DIR1, DIR2, DIR3, DIR4 grupas. No starta Nr. 1 startē pārējās grupas.

Starta intervāls 1–2 min. Kontrolloaiks 120 min. Priekšstarts 3 min. Dalībnieki kartes paņem starta brīdī.

### 5. Finiša kārtība

Dalībnieka laiku fiksē ar atzīmēšanos EMIT finiša kompostierī uz finiša līnijas. Finišā kartes paliek pie dalībnieka. Lūdzam dalībniekus ievērot godīgas spēles (fair play) principus, t.i., **finišējušie dalībnieki nedrīkst sniegt informāciju un rādīt savas kartes dalībniekiem, kas nav startējuši, citādi pēc LOF sacensību noteikumiem dalībnieku var diskvalificēt.**

### 6. Emit

Visām grupām atzīmēšanās ar EMIT. Finiša rajonos iespējams izmēģināt atzīmēšanos ar EMIT. Dalībniekiem, kuriem nav savas EMIT kartes, tās tiks izīrētas. Īres maksa 2,00 Ls (DIR distancē 0,70 Ls par dienu). EMIT kartes un drošības lapiņas dalībnieki saņem startā. DIR dalībnieki EMIT kartes un drošības lapiņas saņem startā, un **DIR dalībniekiem savas EMIT kartes jāatstāj finišā.**

**Atgādinām EMIT lietošanas noteikumus.**

- Dalībniekam jāveic distance ar tādu EMIT karti, ar kādu numuru tā reģistrēta starta protokolā. Lūdzam nesajaukt EMIT kartes, pretējā gadījumā jūs var diskvalificēt. Problēmu gadījumā nekavējoties griezies sacensību sekretariātā.
- Drošības lapiņas, kas paredzētas dalībnieku atzīmēšanās KP papildu kontrolei (ja nedarbojas KP elektroniskais kompostieris), dalībnieki saņem startā. Katrai sacensību dienai paredzēta sava lapiņa. Neaizmirstiet to rūpīgi iestiprināt EMIT kartē un uz tās uzrakstīt savu vārdu, uzvārdu, grupu, lai neskaidriību gadījumā būtu iespējams jūsu rezultātu reabilitēt. EMIT kartes un EMIT kompostiera uzbūve ir tāda, ka atzīmes uz drošības lapiņas parādās jau pie vieglas EMIT kartes ievietošanas kompostierī. Lūdzam to nedarīt **ar spēku.**

- Rezultātu dalībniekam fiksē ar atzīmēšanas EMIT kompostieri uz finiša līnijas. Pēc finiša dalībnieks atdod savu EMIT karti tiešām informācijas nolaišanai un, ja nav problēmu, saņem to atpakaļ. DIR grupām EMIT kartē jānodod finišā.
- Etapu starplaiki (spliti) būs apskatāmi sacensību centrā katru dienu pirms apbalvošanas. Tos varēs arī iegādāties par samaksu, izdrukātus atsevišķai grupai. Vienas lapa cena 10 sant.
- Lūgums dalībniekiem neaizmirst EMIT kartes, dodoties uz startu, neaizbraukt no sacensībām ar īrētajām EMIT kartēm, DIR grupās startējošajiem – atstāt tās tiesniešiem finišā un bērnu vecākiem parūpēties, lai jaunāko grupu dalībnieki tās nepazaudē (EMIT 1. paaudzes kartes cena – 25 Ls, 2. paaudzes kartes cena – 40 Ls)

## 7. Attālumi

### «Pilssala» – dienas centra P

1. diena	17 km
2. diena	18 km
3. diena	Alūksne, «Pilssala»

### P – finišs

maks. 300 m
maks. 400 m
maks. 500 m

### Finišs – starts

Nr. 1 – 300 m,	N. 2 – 100 m
Nr. 1 – 250 m,	Nr. 2 – 200 m
Nr. 1 – 2400 m,	Nr. 2 – 1600 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 sarkani balts.

## 9. Atklātās grupas (DIR)

DIR 1, DIR 2, DIR 3 un DIR 4 pieteikšanās sekretariātā sacensību centrā Alūksnē vai arī dienu centros.

Starta maksa līdz MW18 – 2,50 Ls par dienu, no MW60 un vecākiem – 4,00 Ls par dienu, pārējiem – 5,00 Ls par dienu.

# TECHNICAL INFORMATION

## 1. Terrains

The organisers are pleased to offer you exceedingly challenging and specific terrains that have not been used in any previous «Kāpa» event taking place near Alūksne. They are located in the central part of the Alūksne highland, about 200m above the sea level or somewhat higher. Relief with a vast diversity of features will alternate with marshes of all possible sizes and small rivulets. The terrains are crisscrossed by a relatively dense network of roads, rides and footpaths. The runners will have to decide between alternatives in order to choose the best route to the controls. The maps will require a detailed reading.

Stage 1 Coniferous (pine) forest prevails. Older and newer clearings and young forest plantations. Relief with medium-size features, here and there microrelief and steep slopes. A well-pronounced network of roads and rides. Runability mostly good, in some parts medium. **A warning: there are remains of barbed wire fences from the soviet army times in some parts of the terrain, take care!**

Stage 2 Pine forest prevails. Here and there fresh clearings or ones that have started to overgrow with trees. Mostly the relief will have large-size features with steep slopes that abound in a great diversity of detailed features. Maximum height difference 35 m. In the finish area there are different types of buildings and structures abandoned by the soviet army. **Individual parts of the area are dangerously littered with scrap metal and pieces of barbed wire, look out!** A sufficiently well-pronounced network of roads, footpaths and rides. Runability may vary, but mostly is good.

Stage 3 The race will take place in the outskirts of the town, where «old» fir-tree forest alternates with open areas. Sports facilities for cross-country skiing and biathlon make part of the map, hence ski trails with different types of surfacing and a shooting range. Shortly before the finish the courses will be laid through the streets and the park. The area is demanding from the technical aspect both due to contour reading and runability. A very dense network of various types of roads and footpaths. **The runners may have to cross roads with some traffic, so be careful!** In several parts of the map the course will take the runners close to cultivated land plots and residential areas, therefore we remind you to behave according to the competition rules.

## 2. Maps

The area was mapped in 2009–2010. Scale 1:10000 for all courses; contour 2.5 m. All Groups will have maps in laser printout.

Control descriptions are printed directly on the map. Spare control description will be available at the pre-start corridor. Control descriptions are printed as a pictogram, according to the IOF standards; for groups M8\*, W8\*, M10\*, W10\* there will also be verbal descriptions. Maps are waterproof.

Following local signs are used:

**Following local signs are used:** Brown cross – anthill; Green cross – tree root; Green circle – stand-alone tree; Black, straight interrupted hairline – narrow ride; **Scarlet black line with red color – barbed line.**



### 3. Courses

The controls for each course are printed on the map in the visiting order. For the longer courses there are refreshment stations (drinking water), marked with a scarlet square. Course setters: Indulis Peilāns (Days 1 and 2), Vilnis Veļķeris (Day 3).

### 4. Start Order

There are two separate start areas at each day's competition site. Groups MW8\*, MW10\*, MW12\*, MW14, MW14\*\*, MW16\*\*, MW16\*\*, D16L, MW210\*\*, DIR1, DIR2, DIR3, DIR4 should start from START No. 2. Other groups should start from START No. 1.

Start interval is 1–2 minutes. The time limit is 120 minutes. 3-minute pre-start; participants may take the maps at the moment of start.

### 5. Finish Order

Finish time is registered by punching the EMIT card at the finish line. Maps will remain with the participant. **Please, let us keep to 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.**

### 6. EMIT

Electronic punching (EMIT) will be used for all groups. Participants who do not have their own EMIT cards have to rent them at a fee of 2.00 Ls covering all three days. For DIR groups EMIT cards will be rented at a fee of 0.70 Ls per day. EMIT cards will be distributed upon registration; backup slips will be provided at start. DIR runners will receive EMIT cards and back-up slips at the Registration desk and **should turn in EMIT cards at the finish.**

#### Instructions of using the EMIT:

- The participants should run the course with the EMIT that is registered in the Start List. Please, do not incidentally swap EMIT cards, or you can be disqualified. In case any problems occur, please refer to the Registration desk.
- Back-up paper slips, one for each competition day, will be handed out at start for the purpose of proving the visit of a control station if the electronic punch is out of order. Do not forget to insert the slip into your EMIT card, and write your name and group on it, so that it is possible to retrieve the result if problems occur. The construction of EMIT cards and punching system ensures that back-up slips are registered even with a light touch at the control. **Please do not apply force.**
- The results are fixed by punching the EMIT card in the finish unit at the finish line. After finishing participants shall hand over their cards to the referees for reading. If there are no problems, you will get them back immediately. Participants of DIR groups should return the EMIT cards to the finish referees.
- Split times will be displayed every day at the event centre before prize-giving. Splits will be available for sale at a price of Ls 0.10 per page (results for each individual course).
- Please do not forget your EMIT cards when going to start and do not leave the event for home without returning the rented EMIT cards. DIR runners should leave their EMIT cards with the finish referees. Parents, please take care of your kids' cards. The charge for a lost EMIT1 card is 25.00 Ls EMIT2 40.00 Ls.

### 7. Location distances

	«Pilssala» to parking at the competition site	From Parking to Finish area	From Finish to Start	
1st day	17 km	Max 300 m	No. 1 – 300 m,	No. 2 – 100 m
2nd day	18 km	Max 400 m	No. 1 – 250 m,	No. 2 – 200 m
3rd day	Alūksne, «Pilssala»	Max 500 m	No. 1 – 2400 m,	No. 2 – 1600 m

### 8. Marker 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 coloured 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 competition centres of each day. The fee for participants qualifying for MW18 and younger is 2.50 Ls per day, for MW60 and older 4.00 Ls per day, for all the rest 5.00 Ls per day.

**DISTANČU PARAMETRI • COURSES**

GRUPA	STARTA Nr	1. DIENA	2. DIENA	3. DIENA
W8*	2	1.2 km 6 KP	1.2 km 5 KP	2.2 km 6 KP
W10*	2	1.2 km 6 KP	1.2 km 5 KP	2.2 km 6 KP
W12*	2	1.6 km 8 KP	1.8 km 8 KP	2.5 km 8 KP
W12	2	2.1 km 9 KP	2.0 km 8 KP	2.5 km 8 KP
W14**	2	2.3 km 12 KP	2.3 km 10 KP	2.5 km 8 KP
W14L	2	3.1 km 13 KP	2.7 km 12 KP	3.7 km 12 KP
W16L	2	4.1 km 15 KP	3.1 km 11 KP	4.4 km 12 KP
W16**	2	3.1 km 13 KP	2.7 km 12 KP	3.7 km 12 KP
W18	1	5.0 km 12 KP	3.7 km 13 KP	4.8 km 12 KP
W20	1	5.5 km 13 KP	4.4 km 15 KP	5.2 km 12 KP
W210**	2	3.1 km 12 KP	2.9 km 12 KP	3.7 km 12 KP
W21E	1	7.3 km 19 KP	5.1 km 17 KP	7.5 km 15 KP
W21S	1	4.5 km 11 KP	3.8 km 15 KP	4.5 km 12 KP
W21L	1	5.8 km 15 KP	4.5 km 15 KP	6.0 km 15 KP
W35S	1	4.0 km 12 KP	3.1 km 13 KP	4.0 km 12 KP
W35L	1	5.0 km 13 KP	4.2 km 16 KP	5.0 km 12 KP
W40S	1	3.9 km 10 KP	3.2 km 11 KP	4.0 km 11 KP
W40L	1	5.0 km 14 KP	4.1 km 12 KP	4.8 km 12 KP
W45L	1	4.8 km 12 KP	4.1 km 15 KP	4.7 km 11 KP
W45S	1	3.9 km 10 KP	3.2 km 11 KP	4.0 km 11 KP
W50L	1	4.8 km 12 KP	4.1 km 15 KP	4.7 km 11 KP
W50S	1	3.9 km 10 KP	3.2 km 11 KP	4.0 km 11 KP
W55	1	4.5 km 11 KP	3.3 km 12 KP	4.4 km 12 KP
W60	1	4.0 km 12 KP	3.1 km 13 KP	4.0 km 12 KP
W65	1	4.0 km 12 KP	3.1 km 13 KP	4.0 km 12 KP
W70	1	3.6 km 9 KP	2.8 km 11 KP	3.8 km 10 KP
W75	1	3.6 km 9 KP	2.8 km 11 KP	3.8 km 10 KP
M8*	2	1.2 km 6 KP	1.2 km 5 KP	2.2 km 6 KP
M10*	2	1.2 km 6 KP	1.2 km 5 KP	2.2 km 6 KP
M12*	2	1.6 km 8 KP	1.8 km 8 KP	2.5 km 8 KP
M12	2	2.3 km 12 KP	2.3 km 10 KP	2.5 km 8 KP
M14**	2	3.1 km 12 KP	2.9 km 12 KP	3.7 km 12 KP
M14L	2	4.3 km 13 KP	3.1 km 14 KP	4.8 km 13 KP
M16L	1	6.1 km 16 KP	4.0 km 14 KP	6.0 km 15 KP
M16**	2	3.7 km 13 KP	3.5 km 14 KP	5.4 km 14 KP
M18	1	7.6 km 21 KP	5.1 km 19 KP	7.4 km 14 KP
M20	1	8.0 km 19 KP	5.7 km 19 KP	8.8 km 16 KP
M210**	2	3.7 km 13 KP	3.5 km 14 KP	5.4 km 14 KP
M21E	1	11.3km 24 KP	6.4 km 21 KP	11.5 km 25 KP
M21S	1	6.7 km 16 KP	5.1 km 21 KP	6.7 km 14 KP
M21L	1	8.6 km 20 KP	5.7 km 15 KP	8.9 km 18 KP
M35S	1	5.5 km 13 KP	4.4 km 15 KP	5.2 km 12 KP
M35L	1	8.0 km 19 KP	5.7 km 19 KP	8.8 km 16 KP
M40S	1	5.1 km 11 KP	4.0 km 16 KP	5.4 km 13 KP
M40L	1	7.4 km 17 KP	5.4 km 19 KP	7.4 km 14 KP
M45L	1	6.6 km 16 KP	5.2 km 16 KP	6.5 km 15 KP
M45S	1	5.1 km 13 KP	4.0 km 16 KP	4.8 km 12 KP
M50L	1	6.3 km 16 KP	4.9 km 18 KP	6.0 km 14 KP
M50S	1	5.0 km 14 KP	4.1 km 12 KP	4.8 km 12 KP
M55	1	5.0 km 14 KP	4.1 km 12 KP	4.8 km 12 KP
M60	1	5.1 km 11 KP	4.4 km 16 KP	5.4 km 13 KP
M65	1	5.1 km 13 KP	4.0 km 16 KP	4.8 km 12 KP
M70	1	4.5 km 11 KP	3.3 km 12 KP	4.4 km 12 KP
M75	1	4.5 km 11 KP	3.3 km 12 KP	4.4 km 12 KP
DIR 1	2	2.2 km 10 KP	2.2 km 10 KP	2.5 km 8 KP
DIR 2	2	3.8 km 10 KP	4.4 km 14 KP	4.4 km 12 KP
DIR 3	2	5.2 km 15 KP	4.5 km 16 KP	5.7 km 15 KP
DIR 4	2	7.2 km 18 KP	6.9 km 25 KP	7.4 km 17 KP
OPEN100	1	4.5 km 11 KP	3.3 km 12 KP	4.4 km 12 KP

\*publicētie distanču garumi dažām grupām var nedaudz atšķirties no patiesās distancs garuma sacensību dienā

\*published distance lengths some groups may vary slightly from actual distance length of the race day.

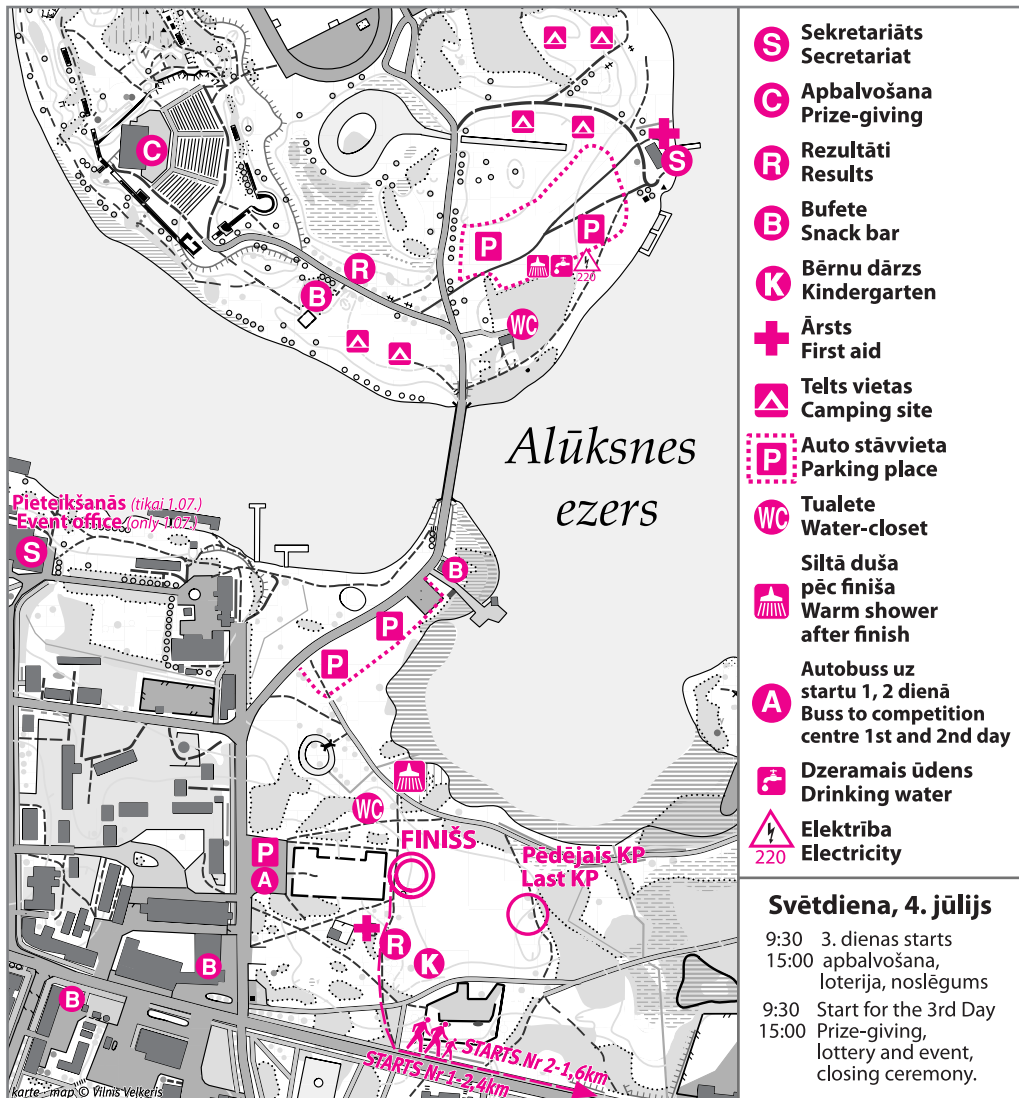


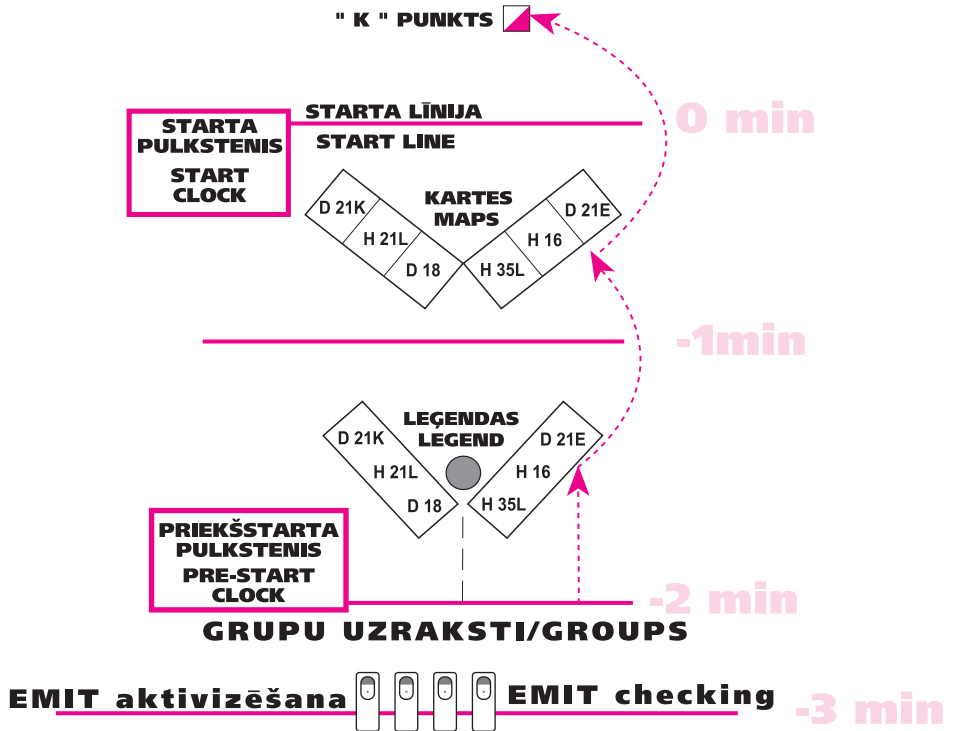
VEIKALS

CELOTĀJS

Brīvības ielā 155  
Tālrunis: 67378427Miera ielā 17  
Tālrunis: 67379300JĒKAŠA   
aģentūra  
kolonijas birojs  
LIDOJUMI.LV

**SACENSĪBU CENTRS un 3. sacensību DIENA**  
**EVENT CENTRE and 3rd DAY**





**KĀRTĪBA STARTĀ**

Sākumā dalībniekam obligāti jāievieto sava EMIT karte starta kompostierī, lai to aktivizētu.

Trīs minūtes pirms starta, kad priekšstarta pulkstenis rāda pirmo minūti, pirmās minūtes dalībnieks dodas starta zonā, saņem papildu legendu 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 EMIT card and activate it before entering the start corridor.

2 minutes before start, when the pre-start clock shows the 1st minute, 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"



**«KĀPA 2010» NOLIKUMS SPRINTAM ALŪKSNĒ****«Latvijas sprinta kauss» 4. posms, Alūksne**

<b>Laiks</b>	Sprinta sacensības notiks 2010. gada 3. jūlijā pulksten 18:00 Alūksnē
<b>Sacensību centrs</b>	Pie Alūksnes novada pašvaldības ēkas, Dārza ielā 11
<b>Organizatori</b>	OK Alūksne, OK Kāpa, Latvijas Orientēšanās Federācija
<b>Dalībnieki</b>	Sprintā var piedalīties ikviens orientierists, startējot sekojošās grupās: MW 12, 14, 16, 18, 21E, 21, 35, 45, 55, 65 Dalībnieki startē ar «Kāpas» dalībnieku numuriem un EMIT kartēm. Ja dalībnieks startē tikai sprinta sacensībās, tad piesakoties jāuzrāda personīgās EMIT kartes Nr. Ja karte tiks īrēta, cena Ls 0,50. Sprinta rezultāti netiek rēķināti «Kāpa-2010» trīsdienu kopvērtējumā, bet tiek rēķināti «Latvijas sprinta kausa» kopvērtējumā. <b>Dalībnieki paši ir atbildīgi par savu drošību un veselības stāvokli.</b>
<b>Programma</b>	Līdz pulksten 17:30 dalībnieku ierašanās slēgtajā pirms starta teritorijā. 18:00 - 19:15 starts pēc izlozes, starta intervāls 1 min.
<b>Distances</b>	Atbilstoši LOF noteikumiem ar plānoto uzvarētāju laiku visās grupās no 12-15 min.
<b>Pieteikšanās</b>	Līdz 27. jūnijam ONLINE pieteikšanās pieteikto dalībnieku SARAĶSTS e-pasts: aluksne.sports@inbox.lv Pēc šī termiņa varēs pieteikties tikai uz vakantajām vietām ar 50% augstāku dalības maksu.
<b>Dalības maksa</b>	MW 12, 14 – Ls 1,00 MW 16, 18, 65 – Ls 1,50 MW 21E, 21, 35, 45, 55 – Ls 2,50. Iesniegtais pieteikums bez dalības maksas, tiks uzskatīts par garantiju dalības maksas samaksai sacensību centrā līdz 1. dienas startam «Kāpa-2010» daudzdienās.
<b>Rekvizīti:</b>	Orientēšanās klubs «Alūksne» Reģ.Nr. 40008059032 L.Ezera 24a, Alūksne, LV 4301 LHZB Alūksnes fil. LV15 LHZB 4300 1685 0700 1
<b>Dalībnieku numuri</b>	dalībnieki startē ar «Kāpa 2010» numuriem.
<b>Karte</b>	Sagatavota 2010. g., autors Vilnis Veļķeris. Mērogs 1:4 000, H 2,5m.
<b>Apvidus</b>	Alūksnes pilsētas teritorija (ielas, skvēri, dažāda blīvuma apbūve un parkveida teritorijas).
<b>paši nosacījumi</b>	Aizliegts skriet (pa apstādījumiem, puķu dobēm utm.) un šķērsot teritorijas (dzīvzogus utm.), atbilstoši IOF apzīmējumiem. Pa zālājiem skriet atļauts. Apavu izvēle brīva.
<b>Bīstamas vietas</b>	<b>Uzmanību - satiksme sacensību rajonā netiks ierobežota! Esiet uzmanīgi šķērsojot ielas!</b>
<b>Atzīmēšanās</b>	ar EMIT (tās pašas EMIT kartes, kas «Kāpa 2010» trīsdienās).
<b>Apbalvošana</b>	Tiks apbalvoti 1.-3.vietu ieguvēji katrā vecuma grupā.



**REGULATION FOR SPRINT RACE IN ALŪKSNE**

<b>Time</b>	Event will be held on 3th of July 2010 at 18.00
<b>Event Center</b>	At Aluksne district municipal building, 11 Dārza Street , Alūksne
<b>Organizers</b>	OK Alūksne, OK Kāpa, Latvian Orienteering Federation
<b>Competitors</b>	Classes: MW 12, 14, 16, 18, 21E, 21, 35, 45, 55, 65 Competitors start with «Kāpa 2010» participant numbers and EMIT cards. If competitor starts only in sprint race number of personal EMIT card should be entered in entry form. Fee for EMIT card rent: Ls 0.50. Sprint results are not calculated in «Kāpa 2010» three-days overall standings. <b>Participants themselves are responsible for their own safety and health conditions.</b>
<b>Program</b>	Until 17:30 - arrival of participants in closed pre-start area before starting the closed area 18:00-19:15 - Start in draw order. Start interval 1 minute.
<b>Map</b>	Author of the map – Vilnis Veļķeris, map is made in 2010. Scale 1:4 000, H 2.5 m.
<b>Terrain</b>	Aluksne town (streets, squares, variable-density buildings and park areas).
<b>Special rules</b>	Restricted areas (greeneries, flower beds, hedges) shown in map with respective IOF map signs. Running on lawns allowed. No restrictions for shoe selection.
<b>Dangerous places</b>	<b>Caution - traffic in the competition area will not be limited! Be careful crossing the streets!</b>
<b>Courses</b>	According to LOF rules - projected winning time in all groups from 12 to 15 minutes.
<b>Participation Fee</b>	MW 12, 14 – Ls 1,00 MW 16, 18, 65 – Ls 1,50 MW 21E, 21, 35, 45, 55 – Ls 2,50. The application submitted without entry fees will be considered as a guarantee for payment of fees until the start of 1st day of «Kāpa 2010» three-days.
<b>Prize giving</b>	1st-3rd place in all classes will be awarded.
<b>Entries</b>	Until June 27 ONLINE entry form Entered competitors E-mail: aluksne.sports @ inbox.lv after June 27 only vacant places will be available with a 50% higher participation fee.
<b>Banking instructions:</b>	Orientēšanās klubs «Alūksne» Reg.No. 40008059032 24a L.Ezera Street, Alūksne, LV 4301 LHZB Alūksnes filiāle, LV15 LHZB 4300 1685 0700 1

**VIVA IT**Datortehnikas  
tirdzniecības un servisa uzņēmums**VENDEN**

Uz redzēšanos nākamgad!

# 3 KAPA 2011

XXV ORIENTĒŠANĀS TRĪSDIENAS  
1.07 – 3.07. 2011. LATVIJA



## LATVIJAS KAUSA SADARBĪBAS PARTNERI



AS "LATVIJAS VALSTS MEŽI"  
[www.lvm.lv](http://www.lvm.lv)



SIA "GFITNESS"  
MULTIPOWER sporta uzturs  
[www.gfitness.lv](http://www.gfitness.lv)

PAPYRUS

SIA "PAPYRUS"  
Papīrs sporta kartēm  
[www.papyrus.com](http://www.papyrus.com)



ICEBUG<sup>®</sup>

SIA "LAMETRO"  
ICEBUG skriešanas apavi  
[www.skrien.lv](http://www.skrien.lv)

RAMIRENT

RAMIRENT  
Būvtehnikas noma visā Latvijā  
[www.ramirent.lv](http://www.ramirent.lv)



SIA "VENDEN"  
Venden ūdens  
[www.venden.lv](http://www.venden.lv)

SILVA

SIA "VESSPO"  
SILVA kompasi  
[www.celotajs.com](http://www.celotajs.com)

FONONS<sup>®</sup>

SIA "FONONS"  
Generatori, sūkņi, kompresori, ...  
[www.fonons.lv](http://www.fonons.lv)



SIA "Xpro"  
Sporta formas  
[www.xpro.lv](http://www.xpro.lv)



Tavas dzīves ritms