

ZUKAPA 2011

S M I L T E N E



ORIENTĒŠANĀS TRĪSDIENAS
3 - DAY ORIENTEERING



DARBA GRUPA

Sacensību Kāpa 2011 direktors	Indulis Peilāns
Galvenais tiesnesis	Māris Blodons
Galvenā sekretāre	Aija Zaula
Distanču plānojums	Indulis Peilāns, Māris Strautnieks
IOF kontrolieris	Rodrigo Slaviņš (WRE)
LOF kontrolieris	Ojārs Millers
Apbalvošana	Edgars Peilāns
Datorbrigāde	Egīls Puriņš
Finances	Gunārs Ostups, Dzintra Rēķe
Vecākie starta tiesneši	Andris Žilko, Andrejs Vīķis
Sprinta sacensību galvenais tiesnesis	Aldis Lapiņš
Sacensību ārstс nometnē	Pēteris Novikovs
Sacensību serviss	Māris Grundšteins
Sporta karšu sagatavošana	Indulis Peilāns, Māris Strautnieks, Edmunds Zvaigzne
Distanču dienests	Volli Kukk
Komentētājs	Andris Rupais
Komendants	Ilze Kalniņa

ACTION TEAM

Managing Director	Indulis Peilāns
Chief Referee	Māris Blodons
Chief Secretary	Aija Zaula
Course Planning	Indulis Peilāns, Māris Strautnieks
IOF controller	Rodrigo Slaviņš (WRE)
LOF controller	Ojārs Millers
Awards	Edgars Peilāns
IT support	Egīls Puriņš
Finance Officers	Gunārs Ostups, Dzintra Rēķe
Senior Start Referees	Andris Žilko, Andrejs Vīķis
Chief Referee, Sprint	Aldis Lapiņš
First Aid	Pēteris Novikovs
Services	Māris Grundšteins
Maps	Indulis Peilāns, Māris Strautnieks, Edmunds Zvaigzne
Course Service	Volli Kukk
Commentators	Andris Rupais
Campsites Attendant	Ilze Kalniņa

SPONSORI



SACENSĪBU PROGRAMMA

Ceturtdiena, 30. jūnijis

No 16.00 līdz 22.00

Piektdiena, 1. jūlijs

No 9.30

14.00

21.00

Sestdiena, 2. jūlijs

11.00

18.00

21.00

Svētdiena, 3. jūlijs

9.30

15.00

Uzmanību! OPEN100 grupas dalībnieku svēršanās reģistrācijas laikā!

dalībnieku ierašanās un reģistrēšanās sacensību sekretariātā "Kalbakās"

dalībnieku reģistrācija tikai 1. dienas centrā Kapusila apkārtnē

DIR grupām reģistrācija sekretariātā

starts 1. dienas sacensībām Kapusilā

sacensību atklāšana un sacensību 1. dienas uzvarētāju apbalvošana

sacensību centrā "Kalbakās"

starts 2. dienas sacensībām "Kalbakās"

sprints Smiltēnē (Smiltenes stadionā)

koncerts, zaļumballe, 2. dienas uzvarētāju apbalvošana

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. Kontrollaiks 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) grupas ar tiešo startu kopvērtējums netiek noteikts.

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

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

**IOF ELITES RANGA SACENSĪBU (WRE) 1. jūlijā
DALĪBNIEKIEM (M21E UN W21E)**

1. Leģendu izmēri:

1. diena M21E – 215 mm x 50 mm

W21E – 145 mm x 50 mm

2. Pirms starta zonā jāierodas līdz plkst. 14:45. Nestartējušiem dalībniekiem pēc plkst. 14:45 aizliegts atrasties finiša teritorijā.

3. Distances un finiša dzirdināšanas punktos I sostar sporta dzēriens vai ūdens.

PAPILDU INFORMĀCIJA

1. Sacensību laikā sacensību finiša rajonā bērnudārzā mazuljus (no 2 gadu vecuma) pieskatīs audzinātāja.

2. Kafejnīca sacensību centrā un katras sacensību dienas finiša rajonā.

3. Caurlaidei jābūt piestiprinātai uz automašīnas priekšējā stikla labajā augšējā stūrī.

Pateicamies par atbalstu

Jānim Turlajam, Tomasam Kotovičam, Egnāram Gudriķim

COMPETITION PROGRAMME

Thursday, June 30	
16.00–22.00	Arrival and registration at Event Centre in "Kalbakas"
Friday, July 1	
From 9.30	Registration only at Day 1 Competition Centre near Kapsulis; DIR runners have to register at the Registration desk
14.00	Day 1, near Kapsulis
21.00	The Opening Ceremony, Day 1 prize-giving at the Event Centre "Kalbakas"
Saturday, July 2	
11.00	Day 2, at "Kalbakas"
18.00	Sprint Race in Smiltene, (Smiltene Stadium)
21.00	Concert, Day 2 prize-giving, outdoor dancing party
Sunday, July 3	
9.30	Day 3, near "Kalbakas".
15.00	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.

IOF ELITE COMPETITION (WRE) FOR CLASSES M21E AND W21E - July 1

1. Dimensions of the control descriptions:
Day 1 M21E – 215 mm x 50 mm,
W21E – 145 mm x 50 mm
2. Participants must arrive at prestart area until 14:45. Those who are not participated yet are not allowed to be at the finish area.
3. Isostar sport drink or water available at refreshment stations during the course and at the finish area.

ADDITIONAL SERVICE INFORMATION

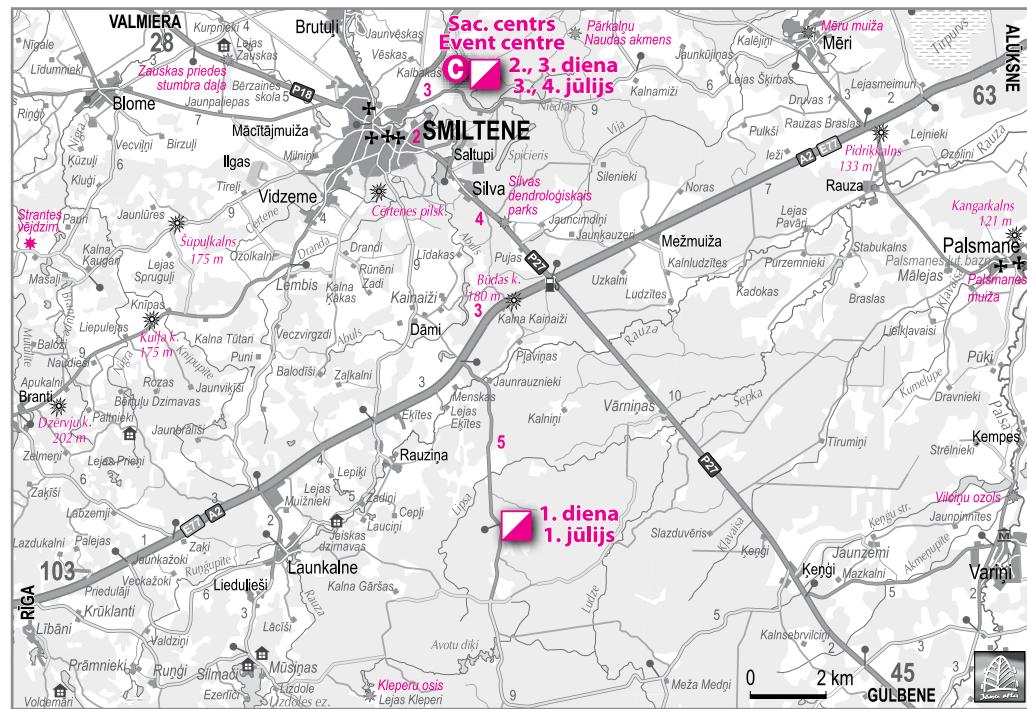
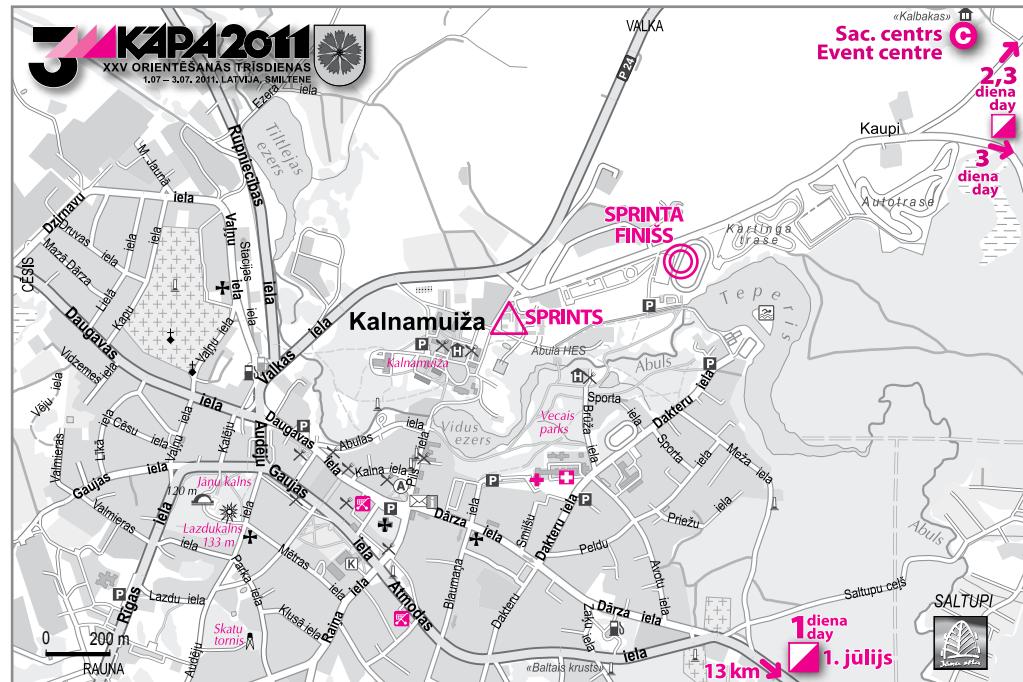
Kids (2 years and older) will be taken care of in the finish area.

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

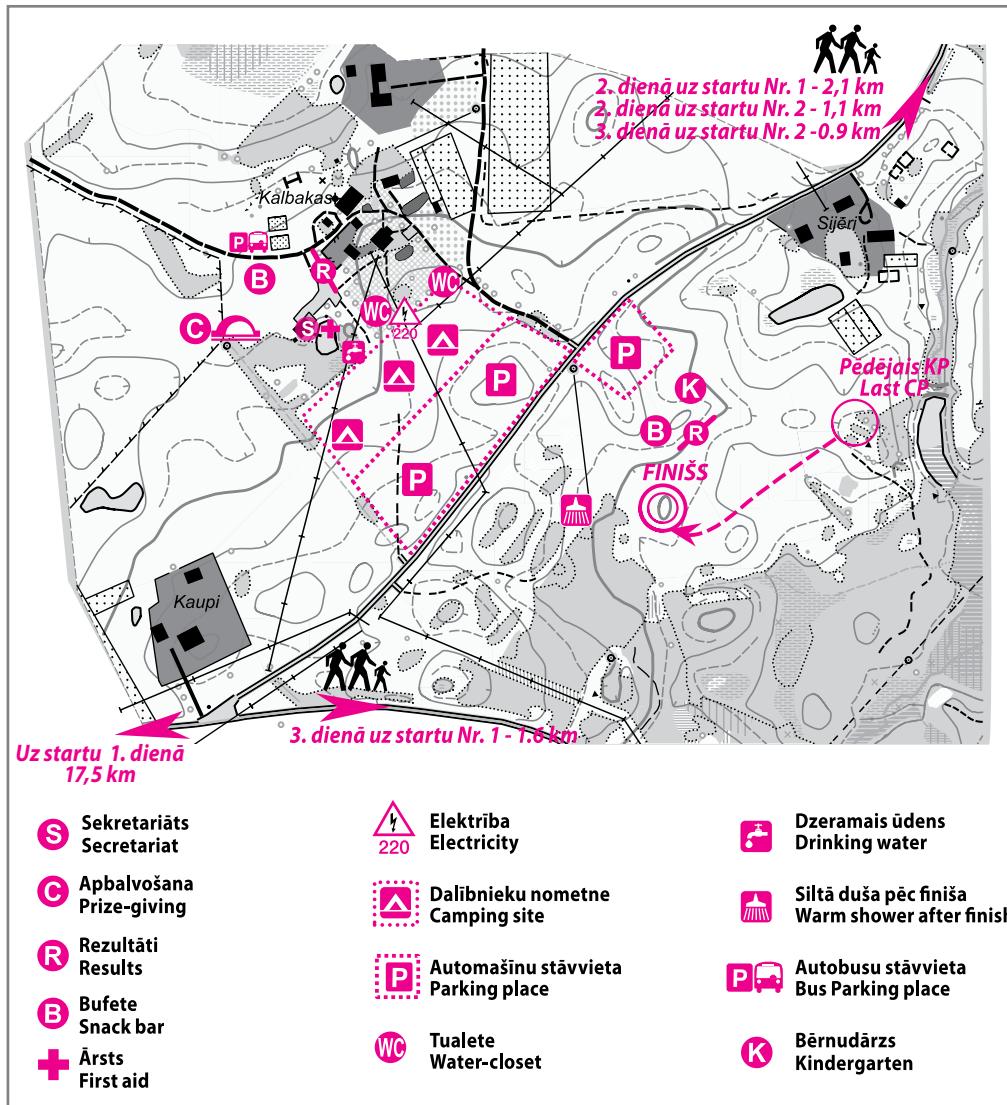


KAPA 2011

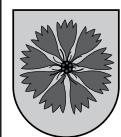
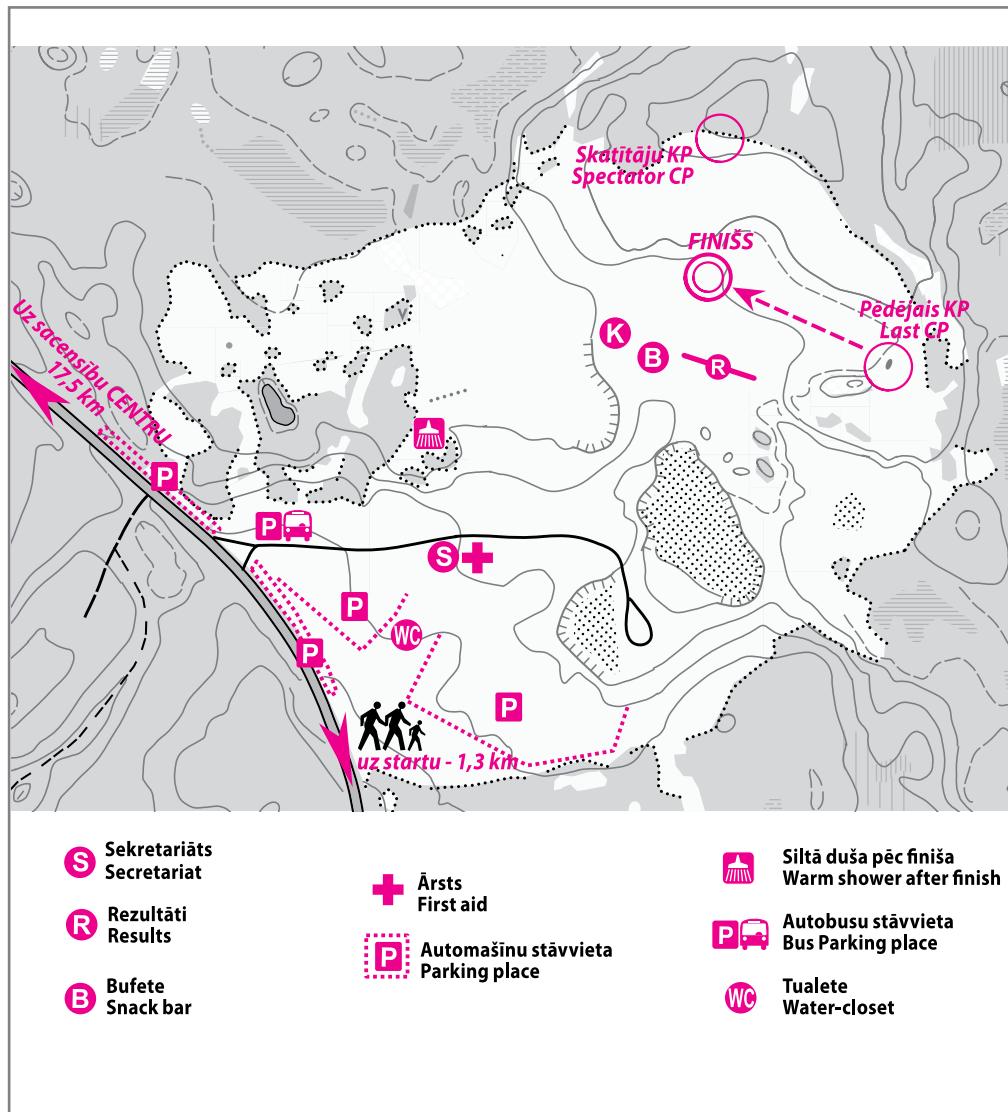
XXV ORIENTĒŠANĀS TRISDIENĀS
1.07 – 3.07.2011, LATVIJA, SMILTENE, iela



SACENSĪBU CENTRS un 2., 3. sacensību DIENA EVENT CENTRE and 2nd, 3rd DAY



SACENSĪBU 1. DIENA – «KAPUSILS» 1st DAY



**SMILTENES
NOVADA
DOME**

SIA "Briede, Vindedze un Meijubers"



zvērinātā revidenti

TEHNISKĀ INFORMĀCIJA

1. Sacensību rajoni

1. sacensību diena. Pārsvarā skuju koku un jauktu koku mežs ar dažādu caurejamību. Sastopamas arī vējgāzes. Vietām izteikts purvu tīkls. Purvi nogāzēs. Reljefs – augstuma starpība - līdz 30m. Vietām sastopamas papardes un nātres. Bīstamās vietas - bebru appludinātas upītes. Uzmanību! Sakarā ar to, ka apvidus ir tehniski sarežģīts, jaunākajām grupām kartē iekopēts markējums, kas dabā būs kā sarkani-balta lenta.

2. un 3. sacensību diena. Pārsvarā skuju koku mežs ar labu caurejamību. Reljefs – sastopamas negaītās karstu formas. **Atsevišķas upītes appludinājuši bebri.** Augstuma starpība līdz 35m. **Bīstamās vietas – ceļš uz startu un lielceļa šķērsošana.**

2. Kartes

Sagatavotas 2010.-2011. gadā.

Karšu mērogs 1. sacensību dienā grupām : WM16L, WM16**, WM18, WM20, WM21E, WM21L, WM21S, WM35L, WM35L, M35S - 1: 15 000, pārējām - 1:10 000. 2. un 3. sacensību dienā mērogs 1:10 000, augstumlīknes ik pa 2,5 m. Visām grupām kartes printētas uz digitālā printerā.

KP leģendas uzdrukātas uz kartes. Leģendu 2. eksemplāru varēs saņemt priekšstarta laikā. KP leģendas 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 – vizurstīga, melns žogs papildināts ar sarkanu krāsu – dzelondrātis, ko grūti saskatīt dabā.

3. Distances

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

Distanču autori 1. dienā Indulis Peilāns, 2. un 3. dienā Māris Strautnieks

4. Starta kārtība

Katrā sacensību dienā ir divi starti. No starta Nr. 2 startē MW8*, MW10*, MW12*, MW12, MW14**, W14L, MW16**, MW210**, DIR1, DIR 2, DIR3, DIR4 grupas. No starta Nr. 1 startē pārējās grupas.

Starta intervāls 1–2 min. Kontrollaiks 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. Šres 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, pretejā gadījumā jūs var diskvalificēt. Problemu gadījumā nekavējoties griezties 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. Nealzmirstiet to rūpīgi iestiprināt EMIT kartē un uz tās uzrakstīt savu vārdu, uzvārdu, grupu, lai neskaidrību 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 ieviešošanas kompostierī. **Lūdzam to nedarīt ar spēku.**
- Rezultātu dalībniekiem fiksē ar atzīmēšanos EMIT kompostierī uz finiša līnijas. Pēc finiša dalībnieks atdod savu EMIT karti tiesnešiem informācijas nolasīšanai un, ja nav problēmu, saņem to atpakal. DIR grupām EMIT karte jānodod finišā.
- Ētapi starplaikai (spliti) būs apskatāmi sacensību centrā katru dienu pirms apbalvošanas. Tos varēs arī iegādāties par samaksu, izdrukātus atsevišķai grupai. Vienas lapas cena 10 sant.
- Lūgums dalībniekiem nealzmirst EMIT kartes, dodoties uz startu, neaizbraukt no sacensībām ar trītajām EMIT kartēm, DIR grupās startējošajiem – atstāt tās tiesnešiem 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

«Kalbakas» – dienas centra P	P – finišs	Finišs – starts
1. diena 17,5 km	maks. 500 m	Nr. 1 – 1300 m, Nr. 2 – 1300 m
2. diena 300m	maks. 200 m	Nr. 1 – 2100 m, Nr. 2 – 1100 m
3. diena 300m	maks. 200 m	Nr. 1 – 1600 m, Nr. 2 – 900 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 "Kalbakās" vai arī dienu centros.

Starta maksa līdz MW18 – 3,00 Ls par dienu, MW20, MW60 un vecākiem – 5,00 Ls par dienu, pārējiem – 6,00 Ls par dienu.



TECHNICAL INFORMATION

1. Terrains

Stage 1. Coniferous and deciduous forest prevails. Runability may vary, but mostly is good. There are windthrow areas in some parts of the terrains. There is also a well-pronounced network of marshes as well as bogged up slopes. The marshy parts may abound in nettles and fernery. Relief - height difference up to 30m. **A warning: some little rivers are beaver flooded.**

Attention! As this is a technically difficult terrain, for the youngest participants there will be a special marking in the map to indicate the red-white band in the terrain.

Stage 2 and 3. Coniferous forest with good runability prevails. Relief with some negative forms. **Some little rivers are beaver flooded.** Height difference up to 35m.

The runners have to cross the motorway and have to use the road with some traffic going to the start area, so be careful!

2. Maps

The area was mapped in 2010–2011. Day 1, Scale 1:15 000 for courses WM16L, WM16**, WM18 WM20, WM21E, WM21L, WM21S, WM35L, WM35L, M35S for other courses scale 1:10 000, contour 2.5 m for all courses. Day 2 and Day 3 Scale 1:10 000, contour 2.5 m for all courses. 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), Māris Strautnieks (Day 2 and 3).

4. Start Order

There are two separate start areas at each day's competition site. Groups MW8*, MW10*, MW12*, MW12, MW14**, W14L, W16**, 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.**

VIVA IT

Datortechnikas
tirdzniecības un servisa uzņēmums



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

«Kalbakas» to parking at the competition site	From Parking to Finish area	From Finish to Start
1st day 17,5 km	Max 500 m	No. 1 – 1300 m, No. 2 – 1300 m
2nd day 300m	Max 200 m	No. 1 – 2100 m, No. 2 – 1100 m
3rd day 300m	Max 200 m	No. 1 – 1600 m, No. 2 – 900 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 3.00 Ls per day, MW20, MW60 and older 5.00 Ls per day, for all the rest 6.00 Ls per day.



DISTANČU PARAMETRI • COURSES

GRUPA	STARTA Nr	1. DIENA	2. DIENA	3. DIENA
W8*	2	1.3 km 4 KP	1,66* km 6 KP	1,5* km 5 KP
W10*	2	1.3 km 4 KP	1,66* km 6 KP	1,5* km 5 KP
W12*	2	2.1 km 8 KP	2,2* km 10 KP	2,1* km 9 KP
W12	2	2.6 km 9 KP	2.0 km 7 KP	2.1 km 8 KP
W14**	2	2.6 km 9 KP	1.9 km 8 KP	2.4 km 8 KP
W14L	2	4.3 km 10 KP	3.7 km 10 KP	3.0 km 12 KP
W16**	2	4.3 km 10 KP	3.7 km 10 KP	3.0 km 12 KP
W16L	1	4.5 km 12 KP	4.5 km 14 KP	4.4 km 13 KP
W18	1	5.0 km 10 KP	5.1 km 15 KP	4.9 km 17 KP
W20	1	5.6 km 14 KP	5.7 km 16 KP	5.6 km 20 KP
W20**	2	3.7 km 11 KP	3.2 km 11 KP	3.5 km 12 KP
W21S	1	4.5 km 13 KP	5.1 km 14 KP	4.6 km 15 KP
W21L	1	6.1 km 13 KP	5.4 km 17 KP	5.3 km 16 KP
W21E	1	9.1 km 18 KP	7.0 km 20 KP	6.8 km 22 KP
W35S	1	4.4 km 14 KP	3.6 km 13 KP	4.0 km 13 KP
W35L	1	5.4 km 12 KP	5.1 km 17 KP	4.8 km 16 KP
W40S	1	4.1 km 14 KP	3.6 km 13 KP	4.4 km 15 KP
W40L	1	4.9 km 13 KP	5.7 km 20 KP	5.1 km 17 KP
W45S	1	4.1 km 14 KP	3.6 km 13 KP	4.4 km 15 KP
W45L	1	5.0 km 14 KP	4.7 km 15 KP	4.9 km 17 KP
W50S	1	4.1 km 14 KP	3.6 km 13 KP	4.4 km 15 KP
W50L	1	5.0 km 14 KP	4.7 km 15 KP	4.9 km 17 KP
W55	1	4.6 km 14 KP	4.2 km 15 KP	4.6 km 16 KP
W60	1	4.4 km 14 KP	3.6 km 13 KP	4.0 km 13 KP
W65	1	4.4 km 14 KP	3.6 km 13 KP	4.0 km 13 KP
W70	1	3.5 km 10 KP	3.3 km 11 KP	3.9 km 13 KP
W75	1	3.5 km 10 KP	3.3 km 11 KP	3.9 km 13 KP
M8*	2	1.3 km 4 KP	1,66* km 6 KP	1,5* km 5 KP
M10*	2	1.3 km 4 KP	1,66* km 6 KP	1,5* km 5 KP
M12*	2	2.1 km 8 KP	2,2* km 10 KP	2,1* km 9 KP
M12	2	2.6 km 9 KP	1.9 km 8 KP	2.4 km 8 KP
M14**	2	3.7 km 11 KP	3.2 km 11 KP	3.5 km 12 KP
M14L	1	4.5 km 12 KP	5.1 km 15 KP	4.8 km 15 KP
M16**	1	4.8 km 13 KP	4.7 km 14 KP	4.1 km 14 KP
M16L	1	6.3 km 16 KP	6.3 km 20 KP	5.8 km 18 KP
M18	1	7.9 km 17 KP	7.5 km 25 KP	7.8 km 19 KP
M20	1	8.8 km 19 KP	9.2 km 18 KP	10.6 km 22 KP
M20**	2	4.8 km 13 KP	4.7 km 14 KP	4.1 km 14 KP
M21S	1	7.2 km 15 KP	6.8 km 20 KP	6.4 km 25 KP
M21L	1	9.4 km 18 KP	8.7 km 26 KP	10.4 km 21 KP
M21E	1	15.2 km 30 KP	10.1 km 20 KP	14.4 km 32 KP
M35S	1	5.6 km 14 KP	5.7 km 16 KP	5.6 km 20 KP
M35L	1	8.8 km 19 KP	9.2 km 18 KP	10.6 km 22 KP
M40S	1	5.5 km 13 KP	5.3 km 20 KP	5.4 km 19 KP
M40L	1	7.7 km 17 KP	7.0 km 24 KP	7.7 km 19 KP
M45S	1	5.1 km 15 KP	4.8 km 15 KP	5.4 km 18 KP
M45L	1	6.8 km 15 KP	6.9 km 21 KP	6.3 km 24 KP
M50S	1	4.9 km 13 KP	5.7 km 20 KP	5.1 km 17 KP
M50L	1	6.7 km 15 KP	7.3 km 27 KP	6.4 km 23 KP
M55	1	5.8 km 14 KP	5.7 km 20 KP	5.1 km 17 KP
M60	1	5.5 km 13 KP	5.3 km 20 KP	5.4 km 19 KP
M65	1	5.1 km 15 KP	4.8 km 15 KP	5.4 km 18 KP
M70	1	4.6 km 14 KP	4.2 km 15 KP	4.6 km 16 KP
M75	1	4.6 km 14 KP	4.2 km 15 KP	4.6 km 16 KP
M80	1	3.5 km 10 KP	3.3 km 11 KP	3.9 km 13 KP
DIR 1 **	2	3.2 km 7 KP	1.9 km 9 KP	2.2 km 8 KP
DIR 2	2	4.4 km 12 KP	4.2 km 15 KP	4.5 km 15 KP
DIR 3 **	2	5.2 km 12 KP	5.0 km 15 KP	5.2 km 18 KP
DIR 4	2	7.4 km 14 KP	7.2 km 25 KP	5.6 km 19 KP
OPEN100	1	4.6 km 14 KP	4.2 km 15 KP	4.6 km 16 KP

*pa markējumu 2,58

*pa markējumu 2,4

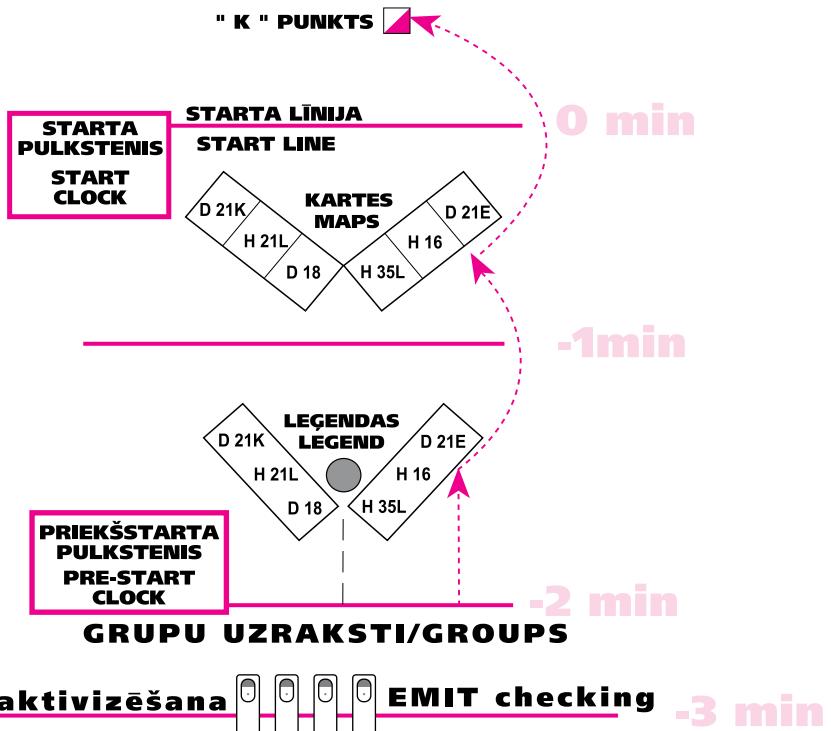
publicētie distanču garumi dažām grupām var nedaudz atšķirties no patiesās distances garuma sacensību dienā
published distance lengths some groups may vary slightly from actual distance length of the race day.

ISC
Elite sportswear collection
www.isc.ee

SILVA

Gandrs
Viss atpūtai dabā

STARTS • START



KĀRTĪBA STARTĀ

Sākumā dalībniekiem obligāti jāievieto sava EMIT karte starta kompostieri, lai to aktivizētu.

Tris minūtes pirms starta, kad priekšstarta pulkstenis rāda pirmo minūti, 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 markējumu skrien līdz «K» punktam.

ORDER AT THE START

First of all clear your EMIT card and activise 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 2011» NOLIKUMS SPRINTAM SMILTENĒ**«Latvijas sprinta kauss» 4. posms, Smiltenē**

Laiks	Sprinta sacensības notiks 2011. gada 2. jūlijā pulksten 18:00 Smiltenē		
Sacensību centrs	Stadions pie Tepera ezera		
Organizatori	OK Azimuts, OK Kāpa, Latvijas Orientēšanās Federācija		
Dalībnieki	Sprintā var piedalīties ikviens orientierists, startējot sekojošās grupās: MW 10, 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 reķināti „Kāpa-2011” trīsdienu kopvērtējumā, bet tiek reķināti „Latvijas sprinta kausa” kopvērtējuma. Dalībnieki paši ir atbildīgi par savu drošību un veselības stāvokli.		
Programma	Līdz pulksten 17:30 dalībnieku ierašanās slēgtajā pirms starta teritorijā 18:00 - 19:15 starts pēc izlozes, starta intervāls 1 min.		
Karte	Sagatavota 2005.g., autors Kārlis Magons (korekcijas 2011.gadā) Mērogs 1:5 000, H 2m.		
Apvidus	Smiltenes pilsētas teritorija (ielas, skvēri, dažāda blīvuma apbūve un parkveida teritorijas).		
Īpaši nosacījumi	Aizliegts skriet (pa apstādījumiem, puķu dobēm utm.) un šķērsoš teritorijas (dzīvžogus utm.), atbilstoši IOF apzīmējumiem. Pa zālājiem skriet atļauts. Apavu izvēle brīva.		
Bīstamas vietas	Uzmanību - satiksme sacensību rajonā netiks ierobežota! Esiet uzmanīgi šķērsojot ielas! Apvidū vietām sastopami latvāni – augi ar lielām sulīgām lapām, kuriem pieskaroties var gūt kermeņa apdegumus.		
Distances	Atbilstoši LOF noteikumiem ar plānoto uzvarētāju laiku visās grupās no 12-15 min.		
	1. M21E,M21A,M35	3,06 km	15 KP
	2. W21E,W21A,W35,M18	2,62 km	14 KP
	3. W18,M16,M45	2,45 km	11 KP
	4. W16,M14,W45,M55	2,21 km	10 KP
	5. W14,W55,M65	1,74 km	8 KP
	6. W12,M12,W65	1,48 km	8 KP
	7. W10,M10	1,0 km	5 KP
Dalības maksa	MW 10, 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 makšas, tiks uzskaitīts par garantiju dalības makšas samaksai sacensību centrā līdz 1.dienas startam „Kāpa-2011” daudzdienās.		
Apbalvošana	Tiks apbalvoti 1.-3. vietu ieguvēji katrā vecuma grupā.		
Pieteikšanās	Līdz 27. jūnijam. ONLINE pieteikšanās: e-pasts: sprints11@inbox.lv . Pēc šī termiņa varēs pieteikties tikai uz vakantajām vietām ar 50% augstāku dalības maksu.		
Rekvizīti	LATVIJAS ORIENTĒŠANĀS FEDERĀCIJA, Reģ. Nr.: 40008021960 Banka: DnB NORD Banka SWIFT: RIKO LV 2X IBAN: LV14RIKO0002013111372 Tālrunis: +371-26470447; Fakss: +371-63107045 E-pasts: lof@lof.lv		



REGULATION FOR SPRINT RACE IN SMILTENE

Venue	The event will take place on 2nd of July, 2011 at 18:00 in Smiltene																					
Event Center	Tepera Lake Stadium																					
Organizers	OK Azimuts, OK Kāpa, Latvian Orienteering Federation																					
Participants	Each participant can take part in sprint distance in the following classes: MW 10, 12, 14, 16, 18, 21E, 21, 35, 45, 55, 65. Competitors start off with 'Kāpa 2011' participant numbers and EMIT cards. If a competitor participates in sprint race only, the number of a personal EMIT card should be entered in the entry form. EMIT card rent LVL 0.50. The sprint results do not count for the three-day total score but counts for "Latvia Sprint Cup" overall standing. Competitors themselves are responsible for their own safety and health conditions.																					
Program	Until 17:30 - arrival of competitors in the closed pre-start area. 18:00 – 19:15 – starting order draw. The start interval is 1 minute																					
Map	The map is drawn in 2005 by Kārlis Magons (corrected in 2011) Scale: 1:4 000, H 2m.																					
Terrain	The territory of Smiltene town (streets, squares, variable density built-up and park areas)																					
Special previsions	Entering and crossing green areas, flowerbeds, hedgerows, etc. that are shown on the map according to the IOF symbols are strictly forbidden. Running on lawns are allowed. No restrictions for shoe selection.																					
Dangerous areas	Caution – traffic in the competition area will not be limited. Be careful crossing the streets! In the competition area you may come across plants called Heracleum sosnowskyi. The plant is usually 100-300 cm high. On the upper surface the leaves are green and rich. The flowers are white. In contact with the human skin and in combination with ultraviolet radiation, the chemicals of the plant cause burnings of the skin. Be careful!																					
Courses	According to the LOF rules the calculated winning time is from 12 to 15 minutes <table><tbody><tr><td>1. M21E,M21A,M35</td><td>3,06 km</td><td>15 KP</td></tr><tr><td>2. W21E,W21A,W35,M18</td><td>2,62 km</td><td>14 KP</td></tr><tr><td>3. W18,M16,M45</td><td>2,45 km</td><td>11 KP</td></tr><tr><td>4. W16,M14,W45,M55</td><td>2,21 km</td><td>10 KP</td></tr><tr><td>5. W14,W55,M65</td><td>1,74 km</td><td>8 KP</td></tr><tr><td>6. W12,M12,W65</td><td>1,48 km</td><td>8 KP</td></tr><tr><td>7. W10,M10</td><td>1,0 km</td><td>5 KP</td></tr></tbody></table>	1. M21E,M21A,M35	3,06 km	15 KP	2. W21E,W21A,W35,M18	2,62 km	14 KP	3. W18,M16,M45	2,45 km	11 KP	4. W16,M14,W45,M55	2,21 km	10 KP	5. W14,W55,M65	1,74 km	8 KP	6. W12,M12,W65	1,48 km	8 KP	7. W10,M10	1,0 km	5 KP
1. M21E,M21A,M35	3,06 km	15 KP																				
2. W21E,W21A,W35,M18	2,62 km	14 KP																				
3. W18,M16,M45	2,45 km	11 KP																				
4. W16,M14,W45,M55	2,21 km	10 KP																				
5. W14,W55,M65	1,74 km	8 KP																				
6. W12,M12,W65	1,48 km	8 KP																				
7. W10,M10	1,0 km	5 KP																				
Participation fee	MW 16, 18, 65 – LVL 1,50; MW 21E, 21, 35, 45, 55 – LVL 2,50. An entry form submitted without an entry fee will be considered as a guarantee for the payment made until the start of the 1st Day of 'Kāpa 2011' three-days.																					
Prize-giving	Stage winners 1st to 3rd place will be awarded with a prize																					
Entry	The deadline for entries is June 27th. ONLINE entry form enters competitors list. Entered competitors: e-mail: sprints11@inbox.lv . Entries made after June 27th will have a surcharge of + 50%																					
Banking instructions	LATVIJAS ORIENTĒŠANĀS FEDERĀCIJA, Reģ. Nr.: 40008021960 Banka: DnB NORD Banka SWIFT: RIKO LV 2X IBAN: LV14RIKO0002013111372 Tālrunis: +371-26470447; Fakss: +371-63107045 E-pasts: lof@lof.lv																					


VIVA ITDatortehnikas
tirdzniecības un servisa uzņēmums
visostar

Uz redzēšanos nākamgad!

KAPA 2012

XXVI ORIENTĒŠANĀS TRĪSDIENAS
29.06 – 1.07. 2012. LATVIJA



LATVIJAS KAUSA SADARBĪBAS PARTNERI



IZGLĪTĪBAS UN
ZINĀTNES MINISTRĪJA
www.izm.gov.lv



AS «LATVIJAS VALSTS MEŽI»
www.lvm.lv



AS «LATVIJAS GAZE»
www/lg.lv



SIA «XPRO»
Sporta formas
www.xpro.lv



SIA «LAMETRO»
NONAME sporta apģērbs
www.sport2000.lv



AS «LATVIJAS ZAĻAIS PUNKTS»
Izlietotā iepakojuma apsaimniekošana
www.zalais.lv



SIA «KARŠU IZDEVNIECĪBA JĀNA SĒTA»
Kartes, atlanti, plāni, ceļveži
www.kartes.lv



SIA «GFITNESS»
MULTIPOWER sporta uzturs
www.gfitness.lv



SIA «VESSPO»
SILVA kompāni
www.celotajs.com