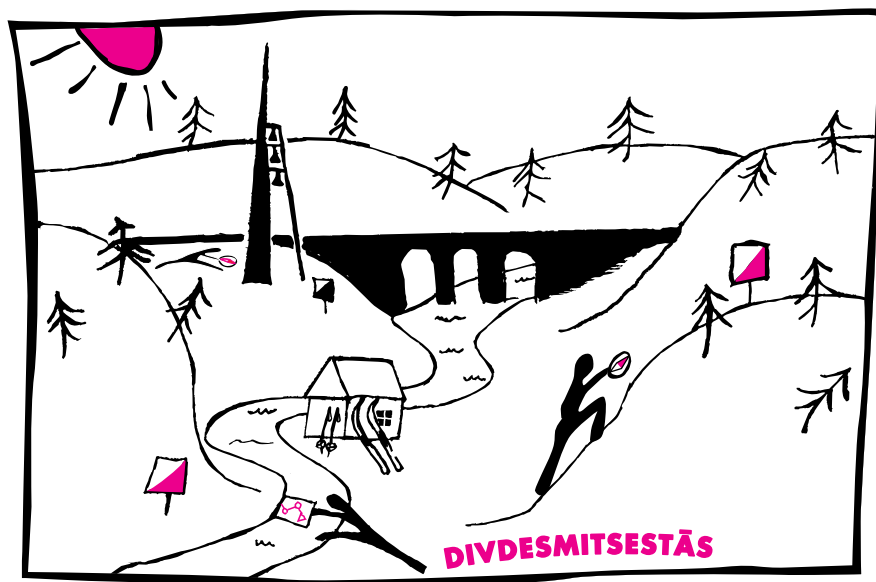


KAPA 2012 V I E T A L V A



ORIENTĒŠANĀS TRĪSDIENAS
3 - DAY ORIENTEERING

DARBA GRUPA

Sacensību Kāpa 2012 direktors

Galvenais tiesnesis

Galvenā sekretāre

Distanču plānojums

LOF kontrolieris

Apbalvošana

Datorbrigāde

Finanses

Vecākie starta tiesneši

MTB-O galvenais tiesnesis

Taku-O galvenais tiesnesis

Sacensību ārsts noietnē

Sacensību serviss

Sporta karšu sagatavošana

Distanču dienests

Komentētājs

Komendants

Indulis Peilāns

Māris Blodons

Inta Tabaka

Indulis Peilāns, Edmunds Zvaigzne,

Jurģis Krastiņš

Edgars Peilāns

Egīls Puriņš

Gunārs Ostups, Dzintra Rēķe

Andris Žilko, Andrejs Vīķis

Paulis Bričonoks

Zita Rukšāne

Pēteris Novikovs

Māris Grundšteins

Indulis Peilāns, Edmunds Zvaigzne, Atis Rukšāns,

Pēteris Blumbergs, Paulis Bričonoks

Volli Kukk

Andris Rupais

Ilze Kalniņa

ACTION TEAM

Managing Director

Chief Referee

Chief Secretary

Course Planning

LOF controller

Awards

IT support

Finance Officers

Senior Start Referees

Chief Referee MTB-O

Chief Referee Trail-O

First Aid

Services

Maps

Indulis Peilāns

Māris Blodons

Inta Tabaka

Edmunds Zvaigzne, Indulis Peilāns

Jurģis Krastiņš

Edgars Peilāns

Egīls Puriņš

Gunārs Ostups, Dzintra Rēķe

Andris Žilko, Andrejs Vīķis

Paulis Bričonoks

Zita Rukšāne

Pēteris Novikovs

Māris Grundšteins

Indulis Peilāns, Edmunds Zvaigzne, Atis Rukšāns,

Pēteris Blumbergs, Paulis Bričonoks

Volli Kukk

Andris Rupais

Ilze Kalniņa

SPONSORI



būvnieku alianse

KOKA KARKASA MĀJAS

www.percmaju.lv

SILVA



CONSTRUCTION

ANZĀGE

SACENSĪBU PROGRAMMA

Sacensību dalībnieku reģistrācija

Ceturtdien, 28. jūnijā

no plkst. 16.00
līdz plkst. 22.00

dalībnieku ierašanās un reģistrēšanās sacensību sekretariātā «Mailēs»

Piektdien, 29. jūnijā

no plkst. 9.30

dalībnieku reģistrācija tikai 1. dienas centrā Jaunāmuižas apkārtnē

DIR grupām reģistrācija sekretariātā

plkst. 14.00

starts 1. dienas sacensībām Jaunāmuižā

plkst. 17.00

starts Taku-O «Mailēs»

plkst. 21.00

sacensību atklāšana un sacensību 1. dienas uzvarētāju apbalvošana
sacensību centrā «Mailēs»

Sestdien, 30. jūnijā

plkst. 11.00

starts 2. dienas sacensībām «Mailēs»

plkst. 15.00

starts Taku-O «Mailēs»

plkst. 16.00

starts MTB-O sacensībām

plkst. 21.00

koncerts, zaļumballe, 2. dienas uzvarētāju apbalvošana

Svētdien, 1. jūlijā

plkst. 9.00

starts Taku-O Mailēs»

plkst. 9.30

starts 3. dienas sacensībām «Mailju» apkārtnē

plkst. 15.00

apbalvošana, loterija, noslēgums

Uzmanību! OPEN100 grupas dalībnieku svēšanās reģistrācijas laikā!

INFORMĀCIJA IOF ELITES RANGA SACENSĪBU DALĪBNIKĒM (WRE) 30. JŪNIJĀ (M21E UN W21E)

1. Leģendu izmēri: 2. diena M21E – 130 mm x 55 mm, W21E – 120 mm x 55 mm
2. Pirms starta zonā jāierodas līdz plkst. 11:45. Nestartējušiem dalībniekiem pēc plkst. 11:45 aizliegts atrasties finiša teritorijā.
3. Distances un finiša dzirdināšanas punktos /SOSTAR sporta dzēriens vai ūdens.

STARTA KĀRTĪBA, REZULTĀTU NOTEIKŠANA

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 izvēlēta laikā 2 stundu laikā no starta sākuma.

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) grupās ar tiešo startu kopvērtējums netiek noteikts.

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

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

PAPILDU INFORMĀCIJA

1. Sacensību laikā sacensību finiša rajonā bērnodārzā mazuļus (no 2 gadu vecuma) pieskatīs audzinātāja.
2. Kafējnīca sacensību centrā un katras sacensību dienas finiša rajonā

Pateicamies par atbalstu

**Ērikam Lebedokam, Tomasam Kotovičam,
Raimondam Bondaram, Egnāram Gudriķim**

COMPETITION PROGRAMME

Thursday, June 28

16.00–22.00 Arrival and registration at Event Centre in «Mailes»

Friday, June 29

From 9.30 Registration only at Day 1 Competition Centre near Jaunāmuiža;
DIR runners have to register at the Registration desk
14.00 Day 1, Jaunāmuiža
17.00 Taku-O start in «Mailes»
21.00 The Opening Ceremony, Day 1 prize-giving at the Event Centre «Mailes»

Saturday, June 30

11.00 Day 2, «Mailes»
15.00 Taku-O start in «Mailes»
17.00 MTB-O start in «Mailes»
21.00 Concert, Day 2 prize-giving, outdoor dancing party

Sunday, July 1

9.00 Taku-O start in «Mailes»
9.30 Day 3, near «Mailes».
15.00 Prize-giving, lottery and event closing ceremony.

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

IOF ELITE COMPETITION (WRE) FOR CLASSES M21E AND W21E AT JUNE 30

1. Dimensions of the control descriptions.
Day 2: M21E – 130mm x 55mm; W21E – 120mm x 55mm
2. Participants must arrive at prestart area until 11:45. 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.

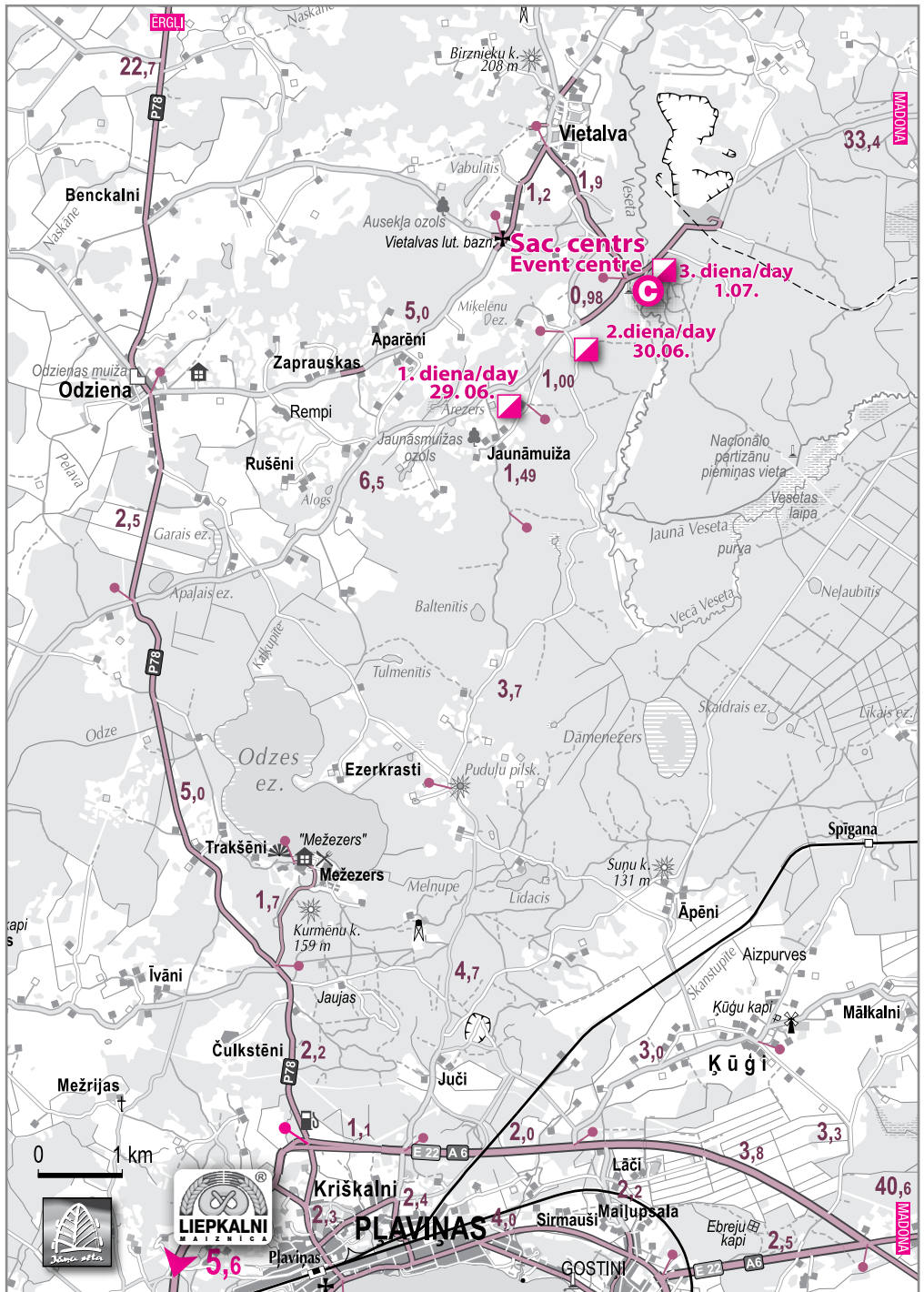
START, RESULTS

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 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.

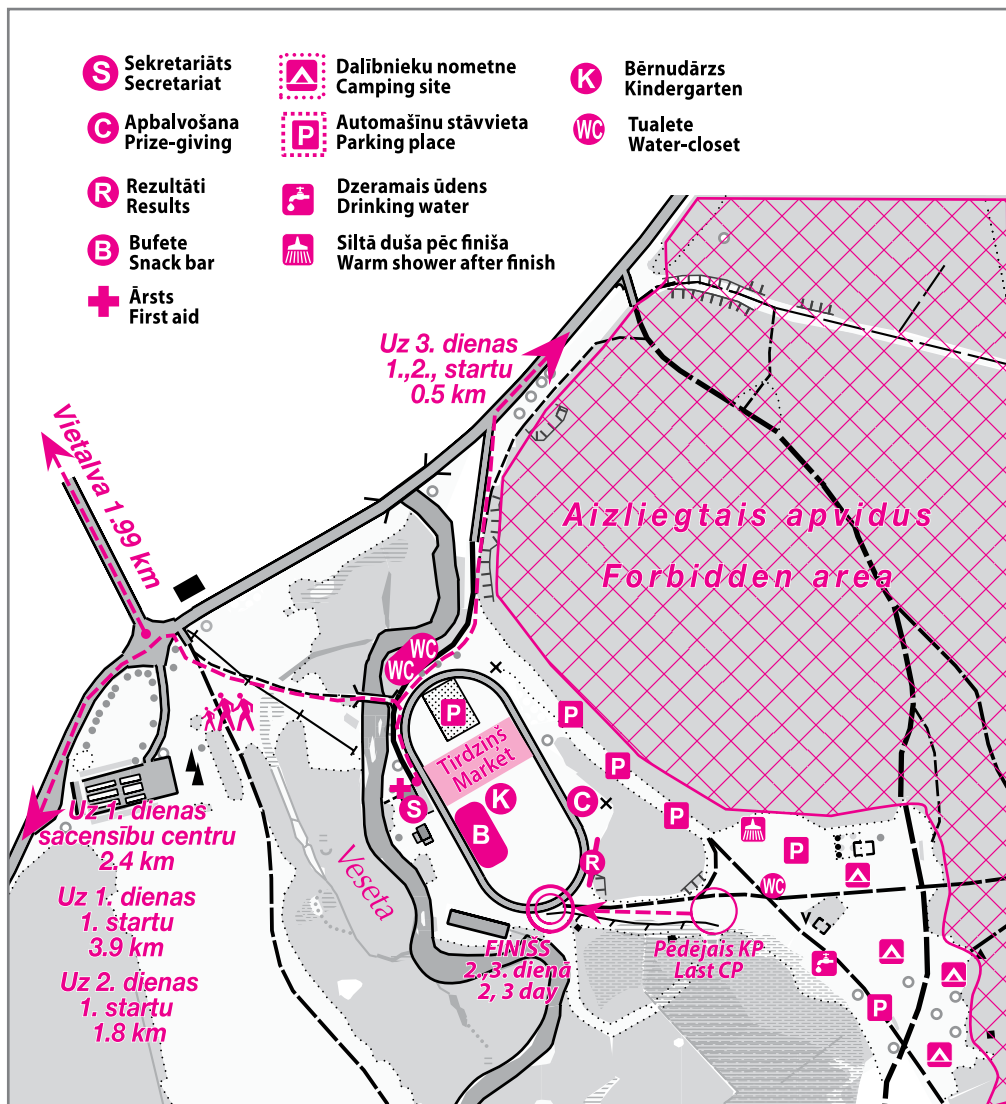
ADDITIONAL SERVICE INFORMATION

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.

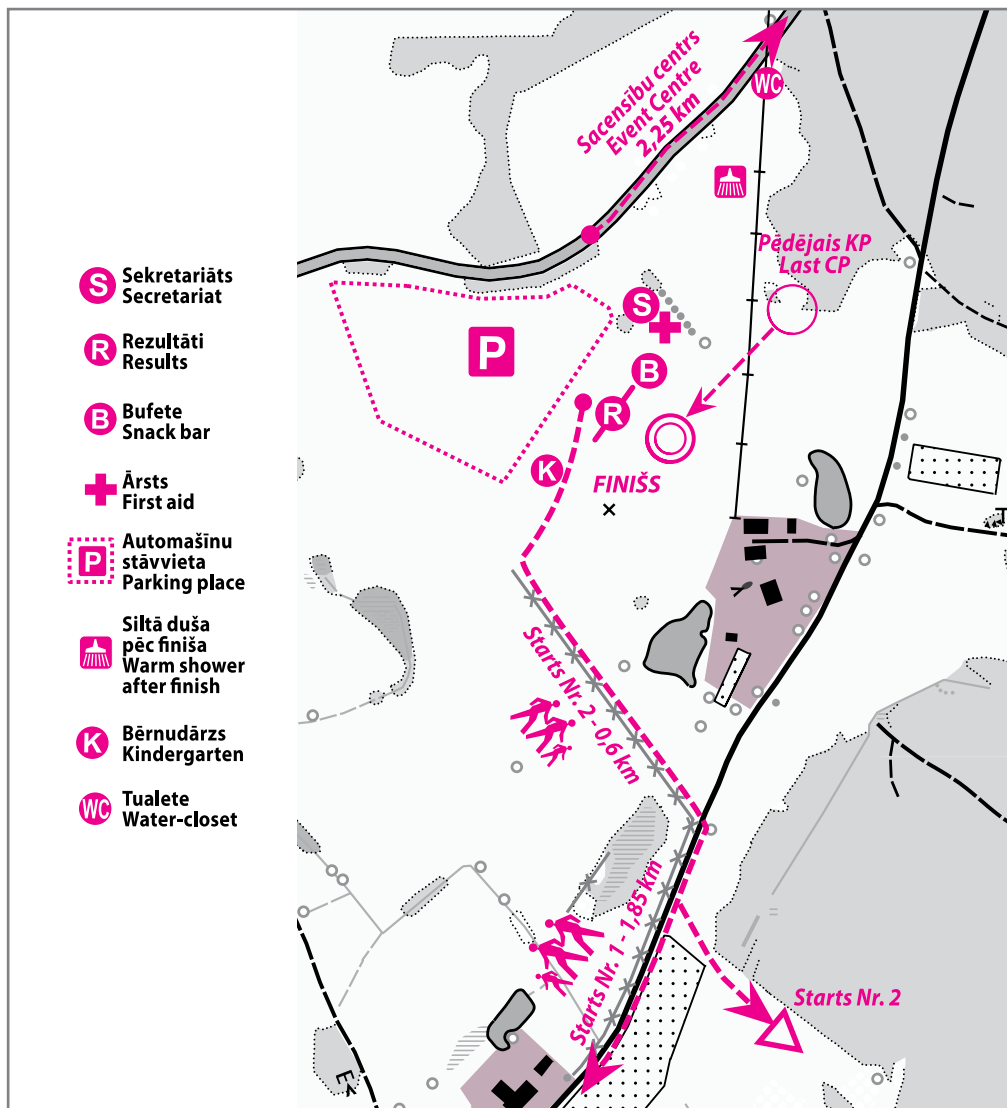




SACENSĪBU CENTRS un 2., 3. sacensību DIENA EVENT CENTRE and 2nd, 3rd DAY



SACENSĪBU 1. DIENA – «JAUNĀMUIŽA» 1st DAY



TEHNISKĀ INFORMĀCIJA

1. Sacensību rajoni

1. sacensību diena. Pārsvārā skuju koku un jauktu koku mežs ar dažādu caurejamību. Satopamas arī vējgāzes. Vietām izteikts purvu tīkls. Purvi nogāzēs. Reljefs – augstuma starpība - līdz 30m. Vietām sastopamas papardes un nātres. Bīstamās vietas - bebru appludinātās upītes, avotu rajoni

Uzmanību! Sakarā ar to, ka apvidus ir tehniski sarežģīts, jaunākajām grupām kartē iekopēts marķējums, kas dabā būs kā sarkani-balta lenta.

2. un 3. sacensību diena. Pārsvārā skuju koku mežs ar dažādu caurejamību. Reljefs – sastopamas negatīvās karstu formas. Atsevišķas upītes appludinājuši bebrī. Augstuma starpība līdz 35m. Bīstamās vietas – bebru appludinātās upītes, avotu rajoni

2. sacensību dienā jāšķērso upe pa marķētu posmu. Upes dziļums šķērsošanas vietā 50-70cm.

2. Kartes

Sagatavotas 2012. gadā.

Karšu mērogs : W8*, M8*, W10*, M10* – 1:5000, WM16, L M16**, WM18, WM20, WM21E, WM21L, WM21S, M210**, WM35L, M35S – 1: 15 000, pārējām – 1:10 000. Augstumlīknes ik pa 5 m. Visām grupām kartes printētas uz digitālā printera.

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, zaļi rastra aplīši – apgrūtināta taisnvirziena kustība, tieva pārtraukta līnija melnā krāsā – vizūrstīga, melns žogs papildināts ar sarkanu krāsu – dzeloņdrātis, ko grūti saskatīt dabā.

3. Distances

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

Distanču autori 1. dienā Edmunds Zvaigzne, 2. un 3. dienā Indulis Peilāns

4. Starta kārtība

Katrā sacensību dienā ir divi starti. **No starta Nr. 2** startē MW8*, MW10*, MW12*, MW12, MW14**, W14L, WM16**, MW210**, DIR1, DIR 2, DIR3, DIR4 grupas. No starta Nr. 1 startē pārējās grupas.

Starta intervāls 1–2 min. Kontrola laiks 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 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. 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 atzīmēšanos EMIT kompostierī uz finiša līnijas. Pēc finiša dalībnieks atdod savu EMIT karti tiesniešiem informācijas nolasīšanai un, ja nav problēmu, saņem to atpakaļ. DIR grupām EMIT karte jānodod finišā.
- Etapu starplaiki (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 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 – 30Ls, 2. paaudzes kartes cena – 45Ls)

7. Attālumi

«Mailles» –	dienas centra P	P – finišs	Finišs – starts	
1. diena	2.7(2.4) km	maks. 200 m	Nr. 1 – 1700 m,	Nr. 2 – 600 m
2. diena	300 m	maks. 300 m	Nr. 1 – 1800 m,	Nr. 2 – 100 m
3. diena	300 m	maks. 300 m	Nr. 1 – 500 m,	Nr. 2 – 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 200 m). Dalībnieki var skriet pa marķējumu vai izvēlēties citu ceļu – bez marķējuma. Marķējums balts.

9. Atklātās grupas (DIR)

DIR 1, DIR 2, DIR 3 un DIR 4 pieteikšanās sekretariātā sacensību centrā «Mailles» 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 mixed-wood 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. **A warning: some little rivers are beaver flooded.**

In Stage 2 you will have to cross a river, it will be marked in the map and forest, where to do it. There the river is 50-70cm deep.

2. Maps

The area was mapped in 2012. Scale 1:15 000 for courses WM16L, M16**, WM18, WM20, WM21E, WM21L, WM21S, M210**, WM35L, M35S, scale 1:5000 for courses WM8*, WM10* for other courses Scale 1:10 000. Contour 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:

Brown cross – anthill; Green cross – tree root; Green circle – stand-alone tree; Black, straight interrupted hairline – narrow ride; Black fence line with red colour – barbed line that is not easy to notice on the terrain.

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: Edmunds Zvaigzne (Days 1), Indulis Peilāns (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, MW16**, 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

Datortehnikas
tirdzniecības un servisa uzņēmums



LGK
ATRAKCIJAS

6. EMIT

Electronic punching (EMIT) will be used for all groups. It will be possible to try out the EMIT punching system at the finish area. 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 30.00 Ls EMIT2 – 45.00 Ls.

7. Location distances

	«Mailes» to parking at competition site	From Parking to Finish area	From Finish to the Start
1st day	2,7(2,4) km	Max 200 m	No. 1 – 1700 m, No. 2 – 600 m
2nd day	300 m	Max 300 m	No. 1 – 1800 m, No. 2 – 100 m
3rd day	300 m	Max 300 m	No. 1 – 500 m, No. 2 – 300 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 200 m). Participants are allowed to run along the marking or choose a shorter route. The marking is with a white coloured band.

9. Direct Groups (DIR)

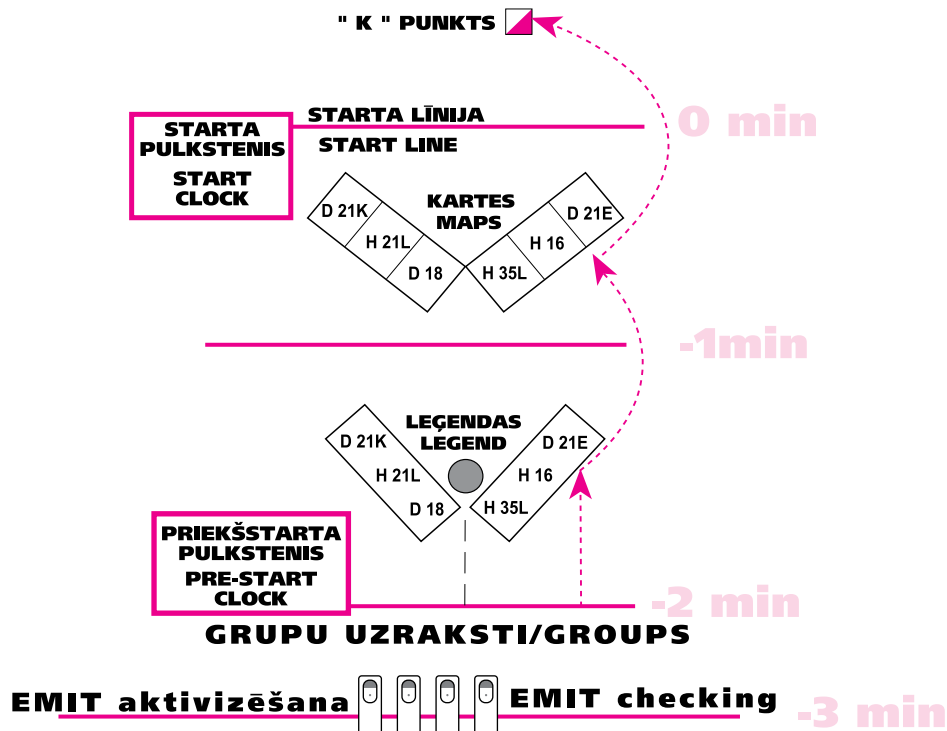
Registration for participation in DIR 1, DIR 2, DIR 3, DIR 4 courses shall be done at the Registration desk competition centres of each day. The fee for participants qualifying for MW18 and younger is 3.00 Ls per day, for MW20, MW60 and older 5.00 Ls per day, for all the rest 6.00 Ls per day.



DISTANČU PARAMETRI • COURSES

GRUPA	STARTA Nr	1. DIENA		2. DIENA		3. DIENA	
W8*	2	1,4*	7 KP	1,1*	4 KP	1,4	5 KP
W10*	2	1,4*	7 KP	1,1*	4 KP	1,4	5 KP
W12*	2	2,1*	7 KP	1,9*	6 KP	2,3	6 KP
W12	2	2,0	7 KP	2,4	7 KP	2,3	7 KP
W14**	2	2,2	7 KP	2,6	8 KP	2,7	8 KP
W14L	2	3,0	8 KP	2,7	10 KP	4,0	10 KP
W16**	2	3,0	8 KP	2,7	10 KP	4,0	10 KP
W16L	1	4,0	9 KP	3,7	11 KP	4,6	11 KP
W18	1	5,0	9 KP	4,4	11 KP	5,1	12 KP
W20	1	5,3	11 KP	4,7	13 KP	5,7	13 KP
W210**	2	3,2	9 KP	3,0	9 KP	3,6	10 KP
W21S	1	4,5	9 KP	4,0	12 KP	4,7	11 KP
W21L	1	5,6	9 KP	5,3	15 KP	5,8	13 KP
W21E	1	7,6	11 KP	4,7	14 KP	8,4	13 KP
W35S	1	3,9	14 KP	3,4	11 KP	4,1	9 KP
W35L	1	4,9	10 KP	4,3	12 KP	5,1	12 KP
W40S	1	4,0	11 KP	3,6	9 KP	4,0	11 KP
W40L	1	5,0	10 KP	4,5	11 KP	5,1	11 KP
W45S	1	4,0	11 KP	3,6	9 KP	4,0	11 KP
W45L	1	4,9	9 KP	4,5	11 KP	5,0	11 KP
W50S	1	4,0	11 KP	3,6	9 KP	4,0	11 KP
W50L	1	4,9	9 KP	4,5	11 KP	5,0	11 KP
W55	1	4,1	12 KP	4,1	10 KP	4,2	11 KP
W60	1	3,9	14 KP	3,4	11 KP	4,1	9 KP
W65	1	3,9	14 KP	3,4	11 KP	4,1	9 KP
W70	1	3,2	10 KP	3,2	9 KP	3,4	9 KP
W75	1	3,2	10 KP	3,2	9 KP	3,4	9 KP
M8*	2	1,4	7 KP	1,1*	4 KP	1,4	5 KP
M10*	2	1,4	7 KP	1,1*	4 KP	1,4	5 KP
M12*	2	2,1	7 KP	1,9*	6 KP	2,3	6 KP
M12	2	2,2	7 KP	2,6	8 KP	2,7	8 KP
M14**	2	3,2	9 KP	3,0	9 KP	3,6	10 KP
M14L	1	4,7	10 KP	3,8	11 KP	4,8	11 KP
M16**	2	4,1	11 KP	3,7	9 KP	4,4	11 KP
M16L	1	5,4	12 KP	4,8	13 KP	5,8	12 KP
M18	1	7,5	12 KP	6,5	13 KP	7,9	12 KP
M20	1	8,8	14 KP	8,1	20 KP	9,6	17 KP
M210**	2	4,1	11 KP	3,7	9 KP	4,4	11 KP
M21S	1	6,8	15 KP	5,5	14 KP	7,6	15 KP
M21L	1	9,0	14 KP	8,1	18 KP	9,8	16 KP
M21E	1	12,7	21 KP	6,1	15 KP	12,2	21 KP
M35S	1	5,3	11 KP	4,7	13 KP	5,7	13 KP
M35L	1	8,8	14 KP	8,1	20 KP	9,6	17 KP
M40S	1	5,1	8 KP	5,5	13 KP	5,8	11 KP
M40L	1	7,5	11 KP	7,1	17 KP	8,0	15 KP
M45S	1	4,2	7 KP	4,7	14 KP	5,2	14 KP
M45L	1	6,4	13 KP	6,1	14 KP	6,8	11 KP
M50S	1	5,0	10 KP	4,4	10 KP	5,1	11 KP
M50L	1	6,0	11 KP	5,7	15 KP	6,6	14 KP
M55	1	5,1	8 KP	5,5	13 KP	5,8	11 KP
M60	1	5,4	13 KP	5,2	14 KP	5,5	13 KP
M65	1	4,2	7 KP	4,7	14 KP	5,2	14 KP
M70	1	4,1	12 KP	4,1	10 KP	4,2	11 KP
M75	1	4,1	12 KP	4,1	10 KP	4,2	11 KP
DIR 1 **	2	2,2	6 KP	2,4	7 KP	2,6	7 KP
DIR 2	2	4,2	11 KP	4,3	11 KP	4,5	11 KP
DIR 3**	2	5,6	11 KP	4,8	11 KP	5,8	10 KP
DIR 4	2	7,4	13 KP	7,2	16 KP	7,6	15 KP
OPEN100	1	4,1	12 KP	4,1	10 KP	4,2	11 KP
		*pa marķējumu 2,0		*pa marķējumu 2,2		*pa marķējumu 2,2	

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



MTB-O KĀPA 2012

ORGANIZERS

Competition director – Paulis Bričonoks, t.+371 26435996,
Sportident time keeping – Mārtiņš Līsmāns, courses – Paulis Bričonoks

PROGRAM

30.06.2012 (Saturday) 16:00 – MTB-O middle distance

COMPETITION AREA

Plaviņu novads, Vietalva, «Mailes». «Kāpa» 2. day competition center. Location in map.

PARTICIPANTS, AGE GROUPS

S21, V21, S16, V16, S40, V40, OPEN – short and easy distance.
S21 45-50 min, V21 55-60 min, S16 40 min, V16 45 min, S40 40min, V40 45 min, OPEN 35 min

START PROCEDURE

Competition begins at 16:00. Start interval 2 min. Map can be received 1 min. before start. OPEN free start time from 16:00 till 17:00

MAP AND AREA

Map preparation year 2012., may/june. Mapper Atis Rukšāns, MTB-O mapper – P. Bričonoks. Map scale 1:10 000, H=5m, A4. Large land forms with xc-skiing tracks near competition center.

REGISTRATION

June 29. 20:00

PUNCHING SYSTEM

Sportident punching system will be used. Please provide personal SI card number when registering for the competition.

TEAM COMPETITION OF THE PARALYMPIC CUP «KĀPA '2012» TRAIL-O CHAMPIONSHIP OF LATVIA

1. Aims and tasks

Competition is held on purpose to popularize Trail Orienteering, to raise the number of participants, to raise the rivalry in this style of orienteering, to stimulate participants to improve their skills, to find the best sportsmen in Paralympics and open classes.

2. Time, place and programme

The competition is held in 29th of Jun – 1st of July in Vietalva

3. Organization

Competition is organized by OK Kāpa and society TACĪNA
Event Director General Judge - Zita Rukšāne, mapper and course planner – Atis Rukšāns,

4. Participants

Competition is open. Anyone who wants can take part in Elite and beginners groups.

PE – elite group for disabled people.

AE – elite group, where can start everyone who wants.

PB, AB – beginners groups.

5. Price giving

The winners and are awarded with diplomas.

The best teams of countries and Latvian clubs are awarded with cups.

Cienījamā orientieristu saime!

Orientēšanās sports manā personīgajā dzīvē ir devis ļoti lielu ieguldījumu, palīdzot attīstīt nepārtrauktu krīzes tipa domāšanu, jo ceļā uz katru nākamo kontrolpunktu nemitīgi ir jāatrod labākais risinājums, jāpielāgojas reālajai situācijai, «jāiziet» no kļūdām, reizēm arī jāsaskaras ar neprecizitātēm, izmaiņām dabā, kuras iepriekš nebija paredzamas. Šī pieredze ir man palīdzējusi veiksmīgi pārvarēt krīzi, kura, būvniecībā bija īpaši izteikta. Beidzot pēc smagajām kaujām atkal kāpjām augšup. Tāpēc jūtu pienākumu atdot parādu «skolotājam» un atbalstīt mūsu sportu– orientēšanos!

Ar cieņu

Ēriks Lebedoks, SIA «Anzāģe» valdes loceklis

Tiekamies mežā!



Nebijusi iespēja «Kāpas» dalībniekiem.

«Kāpa 2012» sacensību norises vietā Vietalvas pagastā 29. un 30. jūnijā visiem interesentiem īpaši apmācīts personāls pirms starta veiks muskuļu iesildīšanu ar sildošu želeju muskulatūras iesildīšanai Akileine Sports START un pēc finiša veiks muskuļu masāžu ar krēmu muskuļu relaksācijai Akileine Sports RELAX.

Akileine Sports līnija ir Latvijas Olimpiskās Vienības un Francijas Olimpiskās Vienības atlasīti produkti sportistiem Pekinas Olimpiskajām spēlēs. Šo līniju izmanto dažādu sporta veidu pārstāvji Latvijā un pasaulē.

Papildu informācija - www.sveika.lv.



Uz redzēšanos nākamgad!

KĀPA 2013

XXVII ORIENTĒŠANĀS TRĪSDIENAS
28. – 30.06. 2013. LATVIJA



LATVIJAS KAUSA SADARBĪBAS PARTNERI



Tavas dzīves ritms



LATVIJAS VALSTS MEŽI



FONONS®



best4team
www.best4team.com



 **RAMIRENT**

SILVA