

3 KAPA 2025



XXXVIII trisdienas • 27.06.-29.06. • Latvija
Užava • Cirpstene • Ventspils



**Ventspils
novads**

AutoPlus

BROOKS

MAXIMA

LATVIJAS VALSTS MEŽI
KOKSNE • STĀDI • ATPŪTA

F

**FULL SPEED
NO MISTAKE**

KOMANDA

"Kāpa 2025" direktors

Galvenā sekretāre

Tiesnešu komandas vadītāja

Distanču plānojums

IOF kontrolieris / LOF kontrolieris

Apbalvošana

Datorbrigāde

Finances, pieteikumi

Vecākie starta tiesneši

Taku-O galvenais tiesnesis

Velo-O galvenais tiesnesis

Rogaininga 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, Kaspars Čerjaks, Kristofers Kančs, Jānis Rukšāns, Edgars Bričonoks

Jurģis Krastiņš / Jānis Gaidelis

Kārlis Vilciņš

Mārcis Lukševičs, Egīls Puriņš, Ieva Rukšāne, Toms Baltacis

Laura Leiboma, Irita Puķīte

Matīss Arnicāns, Tamāra Kosmačeva, Līga Zariņa

Zīta Rukšāne

Paulis Bričonoks

Kārlis Osis

Jānis Incenbergs, Guntars Lupiķis, Gatis Puķīte

Leonīds Malankovs, Indulis Peilāns, Edmunds Zvaigzne, Paulis Bričonoks, Jānis Rukšāns

Aigars Leiboms, Indulis Peilāns, Kaspars Čerjaks, Edgars Bričonoks

Andris Rupais,

Guntis Māliņš

Una Undīne Dzērve

OK Kāpa kluba biedri un daudzi ļabi draugi



TEAM

"Kāpa 2025" Director

Chief Secretary

Head of Referee Team

Course Setters

IOF controller / LOF controller

Awards

IT support

Finance Officers

Senior Start Referees

Chief Referee Trail-O

Chief Referee MTB-O

Chief Referee ROG

Event Services

Map Preparation

Course Setting

Commentator

Campsite manager

Marketing and media

Assistants and very

Indulis Peilāns

Inta Tabaka

Līga Blanka

Aigars Leiboms, Indulis Peilāns, Kaspars Čerjaks, Kristofers Kančs, Jānis Rukšāns, Edgars Bričonoks

Jurģis Krastiņš / Jānis Gaidelis

Kārlis Vilciņš

Mārcis Lukševičs, Egīls Puriņš, Ieva Rukšāne, Toms Baltacis

Laura Leiboma, Irita Puķīte

Matīss Arnicāns, Tamāra Kosmačeva, Līga Zariņa

Zīta Rukšāne

Paulis Bričonoks

Kārlis Osis

Jānis Incenbergs, Guntars Lupiķis, Gatis Puķīte

Leonīds Malankovs, Indulis Peilāns, Edmunds Zvaigzne, Paulis Bričonoks, Jānis Rukšāns

Aigars Leiboms, Indulis Peilāns, Kaspars Čerjaks, Edgars Bričonoks

Andris Rupais

Guntis Māliņš

Una Undīne Dzērve

OK Kāpa club members and many good friends important helpers

Sacensību centrā un sacensību dienu centros dežūrēs mediķis

(atzīmēts ar sarkanu krustīņu + 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: 57.349808, 21.50683

Dalībnieki paši atbild par savu veselību!

Competitors are responsible for their own health!

MAXIMA

BROOKS

Ceturtdiena, 26. jūnijs

16.00-22.00 Dalībnieku ierašanās un reģistrēšanās sacensību centrā Cirpstenes šautuvē (57.3498, 21.5063)

1. DIENA - Piektdiena, 27. jūnijs

- No 10.00 Dalībnieku reģistrācija tikai 1. dienas sacensību centrā Užavas apkārtnē (57.1907, 21.4347)
- 13.00 Starts Velo-O pagarinātajā vidējā distancē Užavas apkārtnē (57.1907, 21.4347)
- 14.00 Starts saīsinātā garajā distancē (M21E un W21E – WRE vidējā distancē)
- 14.00 Kāpas Minirogainings (1h un 2 h) Užavas apkārtnē (57.1907, 21.4347)
- 16.00-18.30 Taku-O, PreO sprints (57.2099, 21.4255)
- 20.00 Sacensību atklāšana, 1. dienas sacensību uzvarētāju apbalvošana, sadziedāšanās un karaoke sacensību centrā



2. DIENA - Sestdiena, 28. jūnijs

- 11.00 Starts orientēšanās sacensībām vidējā distancē Cirpstenes apkārtnē (W21E un M21E – WRE)
- 11.00 Kāpas rogainings (2h un 3h) Cirpstenē (57.3498, 21.5063)
- 15.00-17.30 Starts Taku-O PreO distancē Cirpstenē (57.3550, 21.5109)
- 15.00 Starts Velo-O sprinta distancē
- Ventspils piedzīvojumu parka apkārtnē (57.3752, 21.5483)
- 17.30 Kāpas Sprinta stafete 2025 sacensību centrā Cirpstenes šautuvē
- 20.00 2. dienas, WRE un sprinta stafetes sacensību uzvarētāju apbalvošana, koncerts un zaļumballīte



3. DIENA - Svētdiena, 29. jūnijs

- 8.30-12.00 Starts Taku-O TempO distancē Cirpstenes apkārtnē (57.3504, 21.5028)
- 9.00 Starts Velo-O vidējā distancē Cirpstenes apkārtnē (57.3498, 21.5063)
- 10.00 Starts klasiskās orientēšanās sacensībām vidējā distancē (M21E un W21E – iedzišana saīsinātā garajā distancē) Cirpstenē
- 10.00 Kāpas rogainings (2h un 3h) Cirpstenē (57.3498, 21.5063)
- 15.00 Apbalvošana, loterija, noslēgums sacensību centrā

Uzmanību! OPEN100 grupas dalībnieku svēšanās reģistrācijas laikā!

STARTA KĀRTĪBA, REZULTĀTU NOTEIKŠANA

1. Individuālais starts pēc izlozes (izņemot M8*, W8*, M10*, W10*, M12*, W12*, DIR, M21E, W21E grupas) visās trijās sacensību dienās. Rezultātu nosaka pēc trijās dienās uzrādīto laiku summas.

Grupām M8*, W8*, M10*, W10*, M12*, W12* brīvais starts 3 stundu laikā no starta sākuma.

DIR grupām brīvais starts 2,5 stundu laikā no starta sākuma.

3. dienā M21E un W21E grupām iedzišanas starts balstoties uz divu dienu kopvērtējumu. Dalībnieki, kas divu dienu summā zaudē vairāk nekā 60 minūtes startē 60 minūtes pēc uzvarētāja ar 30 sekunžu intervālu, dalībnieki, kam nav ieskaitīts rezultāts vai nepiedalījās pirmajās divās dienās, startē beigās izlozes secībā ar 30 sekunžu intervālu.

2. 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 skrējuši 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/trūkstosu 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 1. un 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 izreizināti ar koeficientu 0.5. Rezultāti no DIR grupām netiek iekļauti šajos vērtējumos.

5. Ģimeņu vērtējumi 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. Ieskaitē 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

Pateicamies par atbalstu

Tomasam Kotovičam, Annai Gromai, Mārtiņam Jaunsleimim

rezultātiem punktu sistēmā. Kopvērtējumā tiek 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://2025.kapa.lv> un Facebook lapā <https://www.facebook.com/Kapa3days>

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

3. Sacensību centrā darbosies piepūšamās atrakcijas 1. sacensību dienā 18:00-21:00, 2. dienā 16:00-20:30, 3. dienā 12:00-15:00.

4. Kafējnīcas sacensību centrā un katras sacensību dienas finiša rajonā

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

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

COMPETITION PROGRAMME

Thursday, June 26

16.00–22.00 Arrival and registration at Event Centre in Cirpstene shooting range (57.3498, 21.5063)

DAY 1 - Friday, June 27

From 10.00 Registration ONLY in Foot-O competition centre of Day 1 near Užava (57.1907, 21.4347)

13.00 Start of MTB-O extended middle course near Užava (57.1907, 21.4347)

14.00 Start of Foot-O shortened long course near Užava (M21E, W21E WRE – World Ranking Event in middle course)

14.00 Kapa Mini rogaining (1h and 2h) near Užava (57.1907, 21.4347)

16.00-18.30 Start of Trail-O PreO sprint near Užava (57.2099, 21.4255)

20.00 Opening Ceremony, Day 1 prize-giving at the Event Centre, followed by Karaoke



DAY 2 - Saturday, June 28

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

14.00 Kapa Rogaining (2h and 3h) near Cirpstene (57.3498, 21.5063)

15.00-17.30 Start of Trail-O PreO near Cirpstene (57.3550, 21.5109)

15.00 Start of MTB-O sprint distance Ventspils adventure park (57.3752, 21.5483)

16.00 Start of Forest Sprint relay KAPA 2025 at the Event Centre

20.00 Day 2 and Forest Sprint relay prize-giving at the Event Centre, open-air party



DAY 3 - Sunday, June 29

8.30-12.00 Start of Trail-O TempO near Cirpstene (57.3504, 21.5028)

9.00 Start of MTB-O middle distance near Cirpstene (57.3498, 21.5063)

10.00 Start of Foot-O middle course near Cirpstene (M21E, W21E – chasing start in long course)

10.00 Kapa Rogaining (2h and 3h) near Cirpstene (57.3498, 21.5063)

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.



START, RESULTS

1. Individual start order is set by draw on all three competition days (except for M8*, W8*, M10*, W10*, M12*, W12*, DIR, M21E, W21E classes). Final results are calculated as a total of three-day results.

M8*, W8*, M10*, W10*, M12*, W12* classes have a free start within 3 hours after the first start.

DIR classes have a free start within 2.5 hours after the first start.

On Day 3 for M21E and W21E is chasing start based on results of first two days. Competitors that lose more than 60 minutes in two day results will start 60 minutes behind the leader with 30 seconds interval, competitors that don't have result or did not participate first two days will start at the end with 30 seconds interval in random order.

2. 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 class 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 1 AND 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 MW210** 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://2025.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 16.00-20.30. 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 under the yellow star tent.

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 campsite.



SACENSĪBU VIETAS • EVENT LOCATION

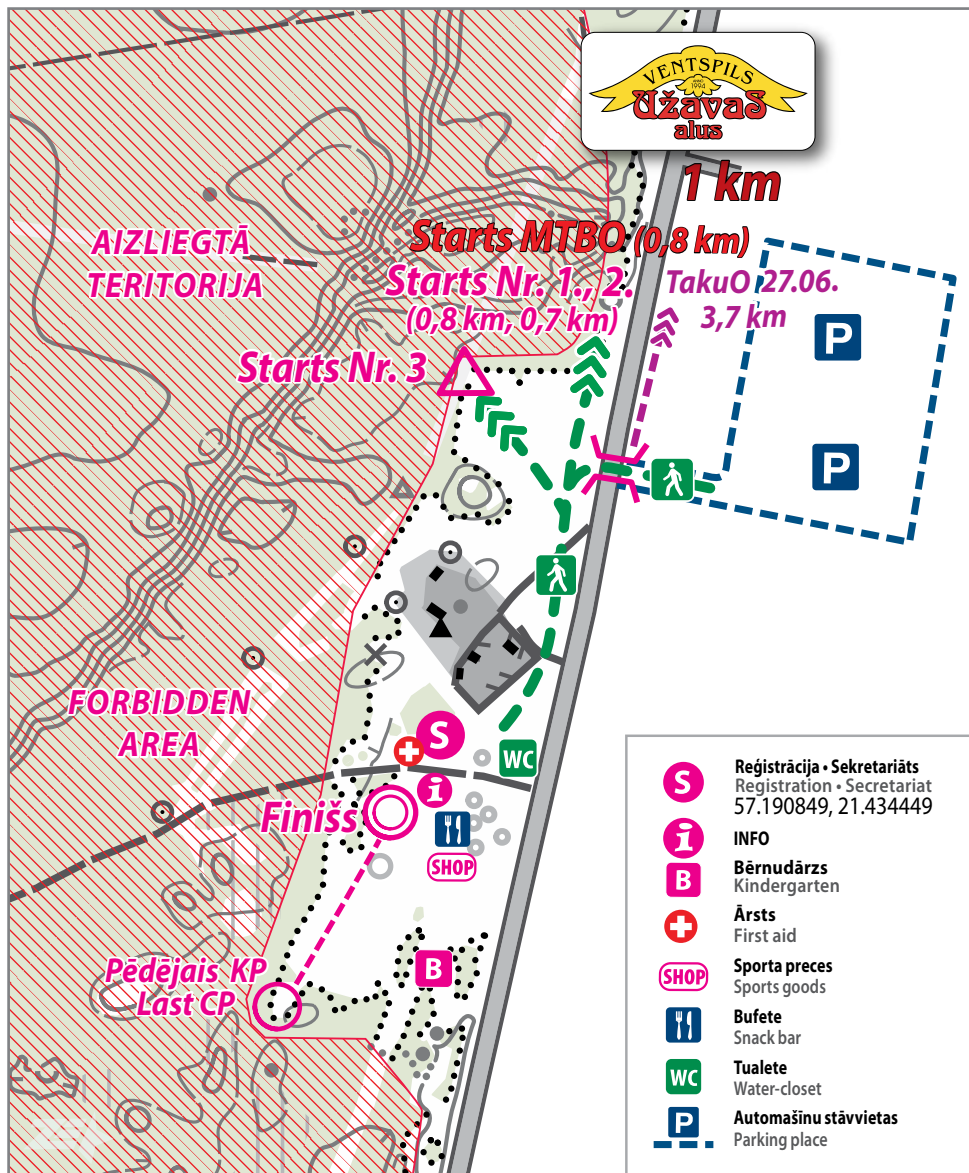


**PIEDZĪVOJUMU
PARKS**

**PIEDZĪVOJUMU PARKS
TARZĀNS**



Style



AutoPlus

LATVIJAS VALSTS MEŽI

KOKSNE • STĀDI • ATPŪTA

TEHNISKĀ INFORMĀCIJA

1. Sacensību apvidus

1. sacensību diena. Piejūras kāpu apvidus ar lielākām un mazākām reljefa formām. Kāpu grēdu augstums sacensību apvidū sasniedz 30 m. Galvenokārt priežu mežs ar labu redzamību un skrienamību.

2. un 3. sacensību diena. Pārsvārā priežu mežs, ar dažādām reljefa formām - lielām kāpām ar intensīvu formu dažādību, mazām kāpām ar daudz mikropauguriem. Caurejamība pārsvārā laba. **Sacensību 2. un 3.dienā apvidū daudz dažādu armijas būvju drupu palieku - betoni, drātiņi, bedres. Esiet uzmanīgi!**

2. Kartes

Sagatavotas 2024.r. rudenī un 2025.gada pavasarī un vasarā. Karšu mērogs MW8* MW10* - 1:5000; MW12*, 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. 1.dienā WRE grupām leģendu izmēri: M21E 53X170 mm, W21E 53X158 mm, 2.dienā WRE grupām leģendu izmēri: M21E 53X182 mm, W21E 53X146 mm

Lokālās zīmes: ▲ - skudru pūznis; ✕ koka konstrukcijas, ○ - reklāmas karogs.

3. Distances

Katras grupas distance iedrukāta kartē, KP savienoti ar līnijām iziešanas secībā. 1.sacensību dienā dzirdināšanas punkts ir visās distancēs izņemot MW8*, MW10*, MV12*. 2. sacensību dienā dzirdināšanas punkts ir lielākajai daļai distancu. 3. sacensību dienā dzirdināšanas punkts tikai M21E un W21E grupās. Distanču autori: 1. dienā Aigars Leiboms, 2.dienā Indulis Peilāns un 3. dienā Kaspars Čerjaks.

4. Starta kārtība

Katrā sacensību dienā ir trīs starti.

- Starts Nr.3 grupām MW8*, MW10*, MW12*
- Starts Nr.2 grupām MW12, MW14**, MW14L, WM16**, W16L, MW210**, MW60, MW65, MW70, MW75, MW80, MW 85, 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 ņaņemt starta brīdī (izņemot MW8*, MW10* grupas, kuras var karti ņaņemt pirms starta, izpētīt distanci, izrunāt ar treneriem vai vecākiem, un tad startēt atzīmējoties starta stacijā).

5. Finiša kārtība

Dalībnieka laiku fiksē ar atzīmēšanos SPORTident finiša stacijā uz finiša līnijas. Pēc tam dalībniekam jānododas uz SPORTident karšu nolaišanu finiša teltī. 3.dienā MW21E iedziņas distancēs uzvar tas, kurš pirmais šķērso finiša līniju, finišā jāatzīmējas finiša stacijā.

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: Vilnis Veļķeris, Jānis Lazdāns, Oskars Zērnis.

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**



**Ventspils
novads**

graci
FUNCTIONAL CEREALS

SPORTident kartes jāatstāj finišā.

- Dalībniekam jāveic distance ar tādu SPORTident karti, ar kādu numuru tā reģistrēta starta protokolā. Lūdzam nesaņemt 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 SPORT-ident 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 pārkāpjot, 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 (atzīmējoties bezkontakta režīmā ar SIAC, kontrolpunkta ierīcē informācija netiek ierakstīta).
- 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 – 75 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	20 km	Max 300 m	Starts 1 – 750 m	Starts 2 – 700 m	Starts 3 – 200 m
2. diena	0 km	400 m	Starts 1 – 3000 m	Starts 2 – 400 m	Starts 3 – 300 m
3. diena	0 km	400 m	Starts 1 – 400 m	Starts 2 – 450 m	Starts 3 – 450 m

8. Markētās 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)

DIR1, DIR2, DIR3 un DIR4 grupu dalībniekiem pieteikšanās sekretariātā sacensību dienu centros.

Starta maksa: DIR1 – 6,00 EUR par dienu. DIR2, DIR3, DIR4: jauniešiem līdz MW20 - 8,00 EUR par dienu;

MW60 un vecākiem - 12,00 EUR par dienu;

pārējiem 15,00 EUR par dienu.

SPORTident kartes īres maksa 2,00 EUR par dienu.



1. Terrains

Day 1. Seaside dune terrain with larger and smaller land forms. The maximum height difference in the map is 30 m. Mainly pine tree forest with good visibility and runability.

Day 2 and 3. Mainly pine tree forest with various land forms – large dunes with intense contour variability and small dunes with lots of knolls. The runability is mostly good. **Dangerous places – different old military structures, concrete, wires, pits. Be careful!**

2. Maps

Prepared in autumn of 2024 and spring of 2025. Map scale MW8*, MW10* - 1:5000; MW12*, 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. Day1 WRE control description sizes: M21E 53X170 mm, W21E 53X158 mm. Day2 WRE control description sizes: M21E 53X182 mm, W21E 53X146 mm.

Local signs used on the map: ▲ – anthill; ✕ – wooden objects; ○ – advertising flag.

3. Courses

Courses for each group are printed on the maps, controls are connected in the compulsory order of visiting. On Day 1 drinking points are planned for all courses except MW8*, MW10*, MW12*. On Day 2 most of the course have drinking point planned. On Day 3 only M21E and W21E have drinking point. Course planners: Day 1 – Indulis Peilāns; Day 2 - Aigars Leiboms; Day 3 – Kaspars Čerjaks.

4. Start Order

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

- START No 3 for classes MW8*, MW10*, MW12*
- START No 2 for classes MW12, MW14**, MW14L, WM16**, W16L, MW210**, MW55, MW60, MW65, MW70, MW75, MW80, MW85, 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 (except MW8*, MW10* classes that can take map, study it individually or with coach or parents and then when ready start by punching start station).

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. On Day 3 in MW21E classes chasing start course the winner is the one that crosses the finish line first, runner still needs to punch at finish station. 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: Vilnis Veļķeris, Jānis Lazdāns, Oskars Zērnis

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. When using SIAC in touch free mode, there is no information stored in control units memory.

- 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 – 75 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	20 km	Max 300 m	Start 1 – 750 m	Start 2 – 700 m	Start 3 – 200 m
2nd day	0 km	400 m	Start 1 – 3000 m	Start 2 – 400 m	Start 3 – 300 m
3rd day	0 km	400 m	Start 1 – 400 m	Start 2 – 450 m	Start 3 – 450 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 DIR1, DIR2, DIR3, DIR4 courses shall be done at the Registration desk in competition centers of each day. Participation fees: DIR1 – 6,00 EUR per day; DIR2, DIR3, DIR4: for participants qualifying for MW20 and younger is 8,00 EUR per day, for MW60 and older 12,00 EUR per day, for all the rest 15,00 EUR per day. SPORTident rent is 2,00 EUR per day.

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

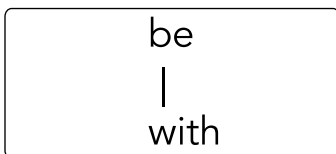
- Day 1 Competition center near Užava ir located next to road Ventspils – Liepāja. Competitors need to cross the road from Parking to Competition center, PLEASE BE EXTRA CAREFUL WHEN CROSSING THE ROAD.

- Event center in Ķirpstone is located next to military base.

ENTRY INTO MILITARY BASE IS FORBIDDEN. There are corresponding warning signs in the area..

- Event Centre is located near the sea. Access to the sea is allowed ONLY via marked route (route crosses the competition area, make sure you stay on the marked route). In windy weather the sea might be dangerous (underwater currents). There are no specially equipped beaches and no lifeguards.

- Hereby we inform competition organisers do not take any responsibility for safety, accidents and injuries, that can happen to competitors while being near or swimming or doing other activities in the sea and other water bodies. Competitors are asked to take caution to ensure their own and others safety. Being near or in the sea or other water bodies, competitors acknowledge all potential risks un bear full responsibility for their actions. Adults are responsible for their own safety. Parents, coaches and club representatives bear responsibility for safety of their children under the age of 18.

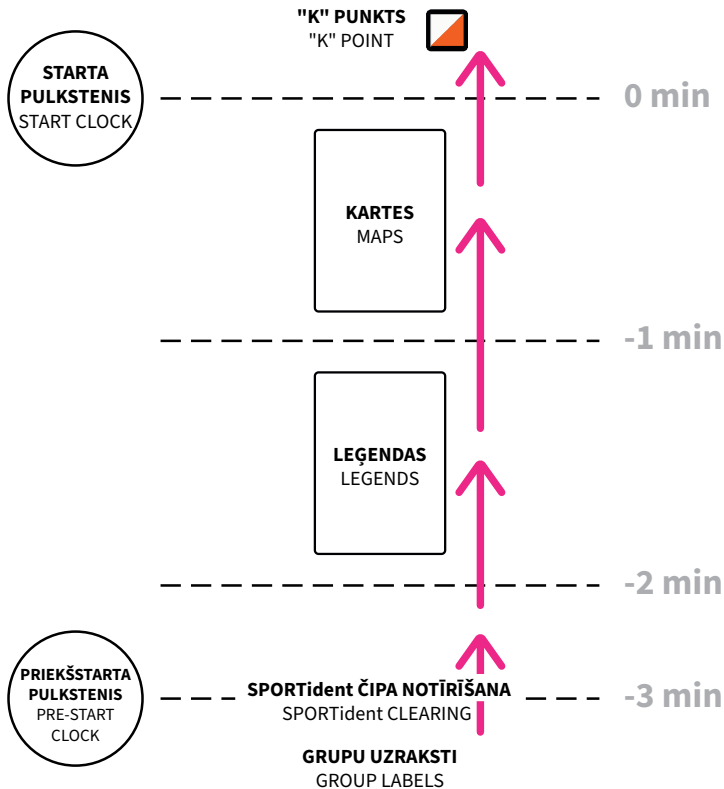


GRUPA	STARTA Nr	1. DIENA / DAY***			2. DIENA / DAY***			3. DIENA / DAY***		
W8*	3	1,3 (2,1) km	5 KP	15 m	1,5(2,3) km	5 KP	30 m	1,3 (2,1) km	6 KP	35 m
W10*	3	1,3 (2,1) km	5 KP	15 m	1,5(2,3) km	5 KP	30 m	1,3 (2,1) km	6 KP	35 m
W12*	3	1.7 km	5 KP	20 m	2.2 km	9 KP	30 m	2.0 km	12 KP	45 m
W12	2	2.8 km	9 KP	40 m	2.4 km	11 KP	30 m	2.1 km	11 KP	45 m
W14**	2	3.1 km	10 KP	45 m	2.5 km	13 KP	35 m	2.8 km	14 KP	45 m
W14L	2	3.6 km	9 KP	75 m	2.8 km	13 KP	50 m	3.0 km	15 KP	50 m
W16**	2	3.6 km	9 KP	75 m	2.8 km	13 KP	50 m	3.0 km	15 KP	50 m
W16L	2	4.8 km	11 KP	100 m	2.9 km	14 KP	95 m	3.8 km	19 KP	95 m
W18	1	5.9 km	16 KP	100 m	3.2 km	13 KP	75 m	4.7 km	26 KP	170 m
W20	1	6.4 km	17 KP	110 m	3.6 km	12 KP	100 m	5.4 km	25 KP	135 m
W210**	2	3.1 km	10 KP	50 m	2.7 km	14 KP	40 m	3.2 km	14 KP	55 m
W21S	1	5.6 km	17 KP	105 m	3.6 km	14 KP	75 m	4.7 km	25 KP	125 m
W21L	1	6.6 km	19 KP	120 m	4.4 km	14 KP	80 m	5.4 km	26 KP	140 m
W21E	1	5.7 km	20 KP	120 m	4.8 km	18 KP	140 m	9.0 km	38 KP	155 m
W35S	1	5.4 km	16 KP	90 m	3.5 km	14 KP	70 m	4.1 km	21 KP	130 m
W35L	1	6.6 km	19 KP	120 m	4.4 km	14 KP	80 m	5.4 km	26 KP	140 m
W40S	1	5.4 km	16 KP	90 m	3.5 km	14 KP	70 m	4.1 km	21 KP	130 m
W40L	1	6.1 km	17 KP	110 m	3.9 km	15 KP	95 m	5.0 km	24 KP	130 m
W45S	1	4.9 km	13 KP	80 m	3.3 km	12 KP	90 m	3.7 km	20 KP	100 m
W45L	1	5.7 km	16 KP	100 m	3.7 km	13 KP	95 m	4.4 km	24 KP	120 m
W50S	1	4.9 km	13 KP	80 m	3.3 km	12 KP	90 m	3.7 km	20 KP	100 m
W50L	1	5.7 km	16 KP	100 m	3.7 km	13 KP	95 m	4.4 km	24 KP	120 m
W55	1	5.2 km	15 KP	95 m	3.5 km	12 KP	95 m	4.0 km	21 KP	110 m
W60	2	4.7 km	14 KP	75 m	3.3 km	15 KP	110 m	3.8 km	21 KP	100 m
W65	2	4.2 km	14 KP	55 m	3.0 km	14 KP	75 m	3.6 km	21 KP	100 m
W70	2	3.7 km	13 KP	40 m	2.5 km	12 KP	65 m	3.0 km	16 KP	75 m
W75	2	3.7 km	13 KP	40 m	2.5 km	12 KP	65 m	3.0 km	16 KP	75 m
W80	2	2.3 km	8 KP	30 m	2.1 km	13 KP	60 m	2.3 km	13 KP	45 m
W85	2	2.3 km	8 KP	30 m	2.1 km	13 KP	60 m	2.3 km	13 KP	45 m
M8*	3	1,3 (2,1) km	5 KP	15 m	1,5(2,3) km	5 KP	30 m	1,3 (2,1*) km	6 KP	35 m
M10*	3	1,3 (2,1) km	5 KP	15 m	1,5(2,3) km	5 KP	30 m	1,3 (2,1*) km	6 KP	35 m
M12*	3	1.7 km	5 KP	20 m	2.2 km	9 KP	30 m	2.0 km	12 KP	45 m
M12	2	3.1 km	10 KP	45 m	2.5 km	13 KP	35 m	2.8 km	14 KP	45 m
M14**	2	3.1 km	10 KP	50 m	2.7 km	14 KP	40 m	3.2 km	14 KP	55 m
M14L	2	4.8 km	11 KP	100 m	2.9 km	14 KP	95 m	3.8 km	19 KP	95 m
M16**	2	4.6 km	10 KP	75 m	3.2 km	18 KP	50 m	4.1 km	19 KP	55 m
M16L	1	6.4 km	17 KP	125 m	3.6 km	14 KP	90 m	5.2 km	25 KP	165 m
M18	1	8.1 km	21 KP	155 m	3.9 km	14 KP	80 m	6.9 km	31 KP	180 m
M20	1	9.0 km	23 KP	180 m	4.7 km	16 KP	115 m	8.0 km	37 KP	195 m
M210**	2	4.6 km	10 KP	75 m	3.2 km	18 KP	50 m	4.1 km	19 KP	55 m
M21S	1	6.7 km	19 KP	155 m	4.4 km	16 KP	115 m	5.6 km	27 KP	145 m
M21L	1	9.3 km	22 KP	180 m	5.6 km	20 KP	125 m	7.5 km	32 KP	175 m
M21E	1	6.8 km	22 KP	150 m	6.6 km	24 KP	170 m	11.6 km	41 KP	190 m
M35S	1	6.3 km	16 KP	130 m	4.1 km	14 KP	100 m	5.2 km	22 KP	110 m
M35L	1	9.3 km	22 KP	180 m	5.6 km	20 KP	125 m	7.5 km	32 KP	175 m
M40S	1	6.3 km	16 KP	130 m	4.1 km	14 KP	100 m	5.2 km	22 KP	110 m
M40L	1	8.3 km	22 KP	160 m	5.4 km	18 KP	120 m	7.0 km	30 KP	130 m
M45S	1	6.1 km	17 KP	110 m	3.9 km	15 KP	95 m	5.0 km	24 KP	130 m
M45L	1	7.9 km	21 KP	140 m	5.1 km	16 KP	95 m	6.6 km	29 KP	165 m
M50S	1	5.7 km	16 KP	100 m	3.7 km	13 KP	95 m	4.4 km	24 KP	120 m
M50L	1	7.2 km	18 KP	145 m	4.8 km	14 KP	125 m	6.2 km	25 KP	160 m
M55	1	6.6 km	18 KP	130 m	4.6 km	15 KP	145 m	5.7 km	26 KP	115 m
M60	2	6.1 km	16 KP	125 m	4.1 km	18 KP	160 m	5.1 km	24 KP	100 m
M65	2	5.7 km	16 KP	105 m	3.7 km	15 KP	145 m	4.7 km	24 KP	95 m
M70	2	4.6 km	14 KP	90 m	3.0 km	13 KP	75 m	3.6 km	19 KP	80 m
M75	2	4.6 km	14 KP	90 m	3.0 km	13 KP	75 m	3.6 km	19 KP	80 m
M80	2	3.1 km	10 KP	30 m	2.5 km	14 KP	75 m	2.7 km	14 KP	65 m
M85	2	3.1 km	10 KP	30 m	2.5 km	14 KP	75 m	2.7 km	14 KP	65 m
DIR 1 **	2	2.6 km	9 KP	35 m	2.3 km	9 KP	50 m	2.7 km	12 KP	45 m
DIR 2	2	4.2 km	12 KP	55 m	4.0 km	18 KP	110 m	4.1 km	20 KP	100 m
DIR 3**	2	4.5 km	10 KP	70 m	3.7 km	16 KP	65 m	5.2 km	20 KP	75 m
DIR 4	2	6.9 km	17 KP	100 m	6.2 km	20 KP	120 m	7.2 km	30 KP	145 m
OPEN100	2	4.6 km	14 KP	90 m	3.0 km	13 KP	75 m	3.6 km	19 KP	80 m

Publicētie 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

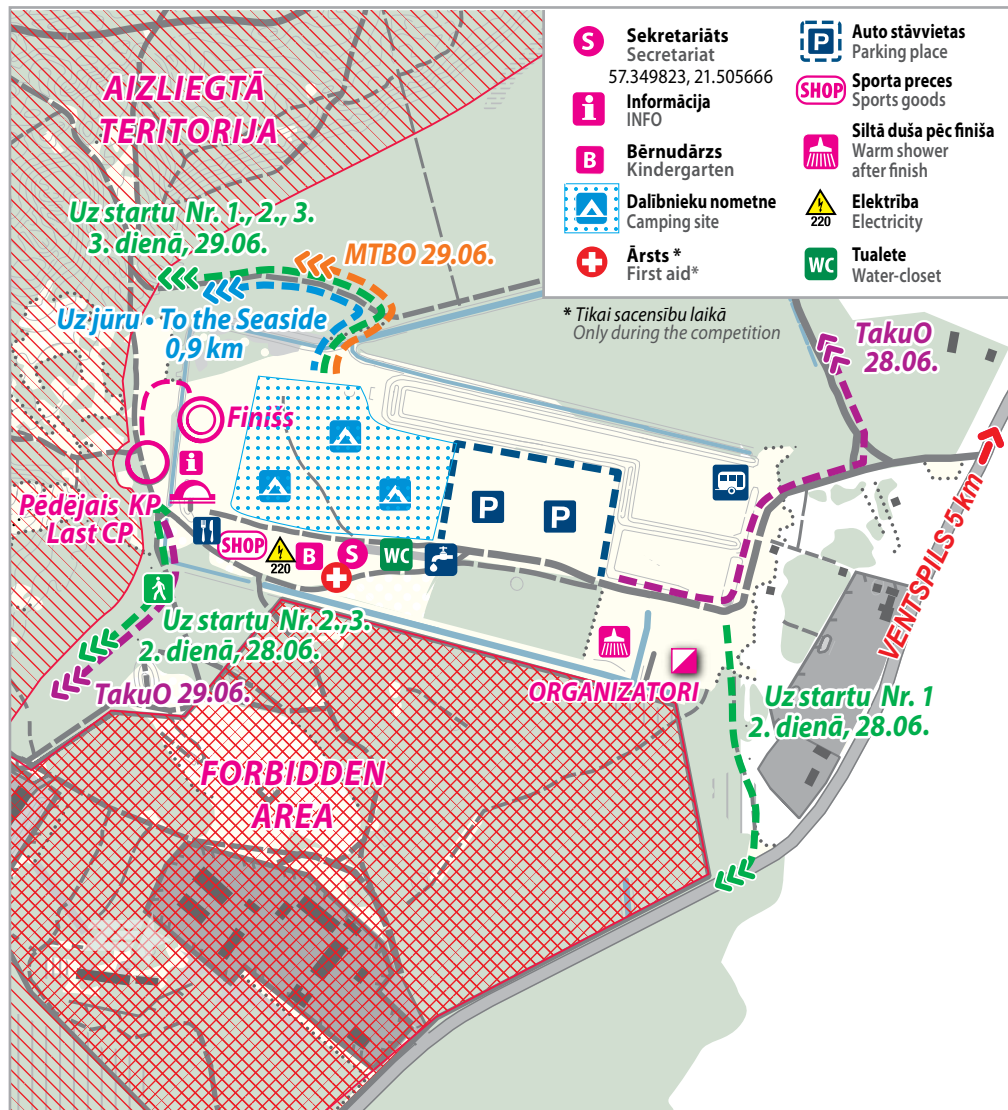
First of all clear your SPORTident card in station CLEAR and then CHECK

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

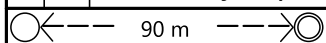


Distanču legendas • Control descriptions

M8* • W8* • M10* • W10*

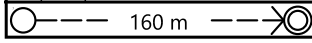
1. diena • 1st Day

Course 1		1.3 km (2,1 km)
▷		Lauka ZR stūri
1	81	Mikropaugura R pakājē
2	82	Reta biezokņa DR galā
3	83	Taciņu sazarojumā
4	85	A vaļņa Z galā
5	100	Bieža biezokņa ZA pusē



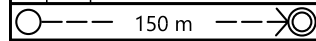
2. diena • 2nd Day

Course 1		1,5 km (2,3 km)
▷		
1	152	ZA mikropaugura D pakājē
2	154	Ceļu sazarojumā
3	164	Ceļa un takas sazarojumā
4	165	Ceļa un takas krustojumā
5	100	Reklāmas karogs

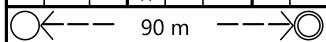


3. diena • 3rd Day

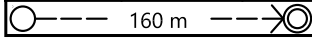
Course 1		1,3 km (2,1 km)
▷		
1	58	Taku sazarojumā
2	118	Taku sazarojumā
3	131	Taku sazarojumā
4	34	Paugurā
5	90	Lapu koka A
6	100	Reklāmas karogs



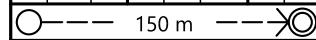
Course 1		1.3 km (2,1 km)
▷		
1	81	
2	82	
3	83	
4	85	→
5	100	



Course 1		1,5 km (2,3 km)
▷		
1	152	
2	154	
3	164	
4	165	
5	100	



Course 1		1,3 km (2,1 km)
▷		
1	58	
2	118	
3	131	
4	34	
5	90	
6	100	



SVARĪGA DROŠĪBAS INFORMĀCIJA

- 1. dienas sacensību centrs atradīsies pie Užavas apkārtnē pie Ventspils – Liepāja šosejas. Dalībniekiem no autostāvvietas jāšķērso šoseja. Uz autoceļa būs izvietotas ātruma ierobežojošās ceļa zīmes, bet **DALĪBNIEKIEM JĀBŪT ĪPAŠI UZMANĪGIEM ŠĶĒRSOJOT ŠOSEJU!**
- Sacensību centrs Cīrpstenē atrodas pie militārās bāzes, kuras teritorijā **IEEJA IR AIZLIEGTA!** Dabā šī teritorija nomarkēta un izvietotas aizlieguma zīmes.
- Sacensību centrs atrodas netālu no jūras. Ar kājām nokļūt pie jūras drikst **TIKAI** pa markēto ceļu (markējums iet caur sacensību rajonam, drikst iet tikai pa markēto ceļu). Jūra šajā vietā vējainos apstākļos var būt bīstama (zemūdens straumes). Peldēšanās vietas nav speciāli iekārtotas un nodrošinātas ar glābējiem.
- Informējam, ka sacensību organizatori neuzņemas atbildību par drošību, negadījumiem vai traumām, kas var rasties sacensību dalībniekiem atrodoties pie ūdenstilpnēm, peldoties vai nodarbojoties ar citām aktivitātēm ūdenstilpnēs. Dalībnieki tiek aicināti veikt visus nepieciešamos piesardzības pasākumus un nodrošināt savu un citu drošību. Atrodoties ūdenī jūrā un citās ūdenstilpnēs sacensību dalībnieki apzinās visus iespējamus riskus un uzņemas pilnu atbildību par savu rīcību. Pieaugušie paši atbild par sevi un savu drošību. **BĒRNIEM UN JAUNIEŠIEM LĪDZ 18. G. VECUMAM PAR DROŠĪBU ŪDENĒ ATBILD VECĀKI, TRENERI VAI ATBILDĪGIE KLUBU PĀRSTĀVJI.**

Uz saredzēšanos nākamgad!



**LATVIJAS KAUSA
SADARBĪBAS PARTNERI**

MAXIMA



Izglītības un zinātnes
ministrija

LSFP
LATVIJAS SPORTA FEDERĀCIJU PADOME

LATVIJAS VALSTS MEŽI

KOKSNE • STĀDI • ATPŪTA

FONONS®



**Radošā
tipogrāfija**

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

O-skrējiens
KĀPA 2025



Sprinta stafete
KĀPA 2025



MTB-O
KĀPA 2025

