

APSTIPRINU:  
Ludzas novada Sporta skolas  
Direktoreš p.i.  
A.Puncule  
01.04.2026.



## ***Pavasara stafēšu skrējiens Kārsava-Ludza Nolikums***

### **1. Mērķis un uzdevumi:**

- 1.1. Popularizēt veselīgu dzīvesveidu un aktīva brīvā laika pavadīšanu;
- 1.2. Sekmēt iedzīvotāju iesaistīšanu regulārās fiziskās aktivitātēs;
- 1.3. Veicināt skriešanas popularizēšanu novada jaunatnes un citu iedzīvotāju grupu vidū;
- 1.4. Noskaidrot labākos skrējējus.

### **2. Sacensību vadība:**

- 2.1. Sacensības organizē Ludzas novada Sporta skola.
- 2.2. Sacensību norisi vada Ludzas novada Sporta skolas sporta speciālists Andrejs Narnickis un apstiprinātā tiesnešu kolēģija.

### **3. Sacensību dalībnieki un noteikumi:**

- 3.1. Sacensībās var piedalīties visi iedzīvotāji, kuriem to atļauj veselības stāvoklis.
  - 3.2. Sacensībās piedalās komandas no 6 vīriešiem un 2 sievietēm (vīriešus drīkst aizvietot ar sievietēm, kā arī vienam cilvēkam skriet vairākus etapus).
  - 3.3. Drīkst arī piedalīties individuāli.
- Distances skrējiena maršruts -pielikumā karte.

### **4. Sacensību vieta un laiks:**

- 4.1. Sacensības notiek **09.05.2026.**
- 4.2. Sacensību sākums plkst.11.00. Pulcēšanās: izbraucot no Kārsavas, pie pagrieziena uz Ludzu.
- 4.3 Dalībnieki, kuri piedalās individuāli- starts plkst.10.30.

### **5. Programma:**

Stafēšu skrējiens no Kārsavas uz Ludzu.

### **6. Pieteikumi:**

Dalībnieki sacensībām var pieteikties līdz 25.04.2026. plkst.10.00.  
Komandām, kurām nebūs ar ko aizbraukt uz staru, būs organizēts transports.  
Ja kādam dalībniekam nebūs komandas ,droši varat pieteikties. (komplektēsim komandas)  
Pieteikumus sūtīt uz e-pastu [ludza.sports@luczasnovads.lv](mailto:ludza.sports@luczasnovads.lv)  
Pieteikumā lūdzam pierakstīt: komandas nosaukumu, komandas sastāvu, vai nepieciešams transports, kontaktpersonas tālruna numurs.

### **7. Apbalvošana:**

Pirmo trīs vietu ieguvēju komandas tiks apbalvotas ar diplomiem un medaļām un dāvanām.

Kontaktinformācija pa tālruni: 28351822 (Andrejs Narnickis).

Pielikumā: skrējiena maršruta karte.

Pielikums.









