

## „Veselības aplis” 2025

### NOLIKUMS

#### Mērķis un uzdevumi.

1. Popularizēt skriešanu, kā vienu no vieglatlētikas pamatdisciplīnām.
2. Popularizēt veselīgu dzīvesveidu.
3. Noskaidrot labākos Ogres novada veselības skrējējus.

#### Sacensību laiks un vieta.

##### OGRE

Starta laiks plkst. 19:00 (ceturtdienās)

**Vieta** – Ogres novada sporta centra stadionā – Skolas ielā 21, Ogre

| mēnesis    | skrējienu datumi                 |
|------------|----------------------------------|
| maijs      | 15., 22., 29.                    |
| jūnijs     | 5., 12., 19., 26.                |
| jūlijs     | 3., 10., 17., 24., 31.           |
| augusts    | 7., 14., 21., 28.                |
| septembris | 4., 11., 18., +25. bez ieskaites |

#### Sacensību vadība.

Sacensības organizē Ogres novada sporta centrs sadarbībā ar biedrību „SK SKRĒJIENS”  
Reģ.Nr.: 40008251399. Sacensību galvenais tiesnesis Zigurds Kincis (tel.nr.: 28356763, e-pasta  
adrese: [zigurds.kincis@ogresnovads.lv](mailto:zigurds.kincis@ogresnovads.lv))

---

## IKŠKILE

Starta laiks plkst. 19:00 (piektdienās)

**Vieta** – Ikšķiles vidusskolas sporta laukums

| mēnesis    | skrējienu datumi                |
|------------|---------------------------------|
| maijs      | 9., 16., 23., 30.               |
| jūnijs     | 6., 13., 20., 27.               |
| jūlijs     | 4., 11., 18., 25.               |
| augusts    | 1., 8., 15., 22., 29.           |
| septembris | 5., 12., + 19. bez<br>ieskaites |

Lai pretendētu uz kopvērtējuma balvu, jāpiedalās vismaz 15 no 20 skrējieniem.

### Sacensību vadība.

Sacensības organizē Ogres novada sporta centrs sadarbībā ar biedrību „SK SKRĒJIENS”

Reģ.Nr.: 40008251399. Sacensību tiesnesis Ikšķilē Laura Poga (tel.nr.: 29466049, epasta adrese: [laura.poga@ogresnovads.lv](mailto:laura.poga@ogresnovads.lv) )

---

## MADLIENA

Starta laiks plkst. 19:00 (ceturtdienās)

**Vieta** – Madlienas vidusskolas sporta laukums

| mēnesis    | skrējienu datumi       |
|------------|------------------------|
| maijs      | 8., 15., 22.           |
| jūnijs     | 5., 12., 19., 26.      |
| jūlijs     | 3., 10., 17., 24., 31. |
| augusts    | 7., 14., 21., 28.      |
| septembris | 4., 11., 18.           |

Lai pretendētu uz kopvērtējuma balvu, jāpiedalās vismaz 15 no 19 skrējieniem.

### Sacensību vadība.

Sacensības organizē Ogres novada sporta centrs sadarbībā ar biedrību „SK SKRĒJIENS”

Reģ.Nr.: 40008251399. Sacensību tiesnesis Madlienā Guna Brīvule (tel.nr.: 27704780, epasta adrese: [gunabrivule18@gmail.com](mailto:gunabrivule18@gmail.com) )

---



## ĶEGUMS

Starta laiks plkst. 19:00 (pirmdienās)

**Vieta** – Ķeguma vidusskolas sporta laukums

| mēnesis    | skrējienu datumi  |
|------------|-------------------|
| maijs      | 5., 12., 19., 26. |
| jūnijs     | 2., 9., 16., 30.  |
| jūlijs     | 7., 14., 21., 28. |
| augusts    | 4., 11., 18., 25. |
| septembris | 1., 8., 15., 22.  |

Lai pretendētu uz kopvērtējuma balvu, jāpiedalās vismaz 15 no 20 skrējieniem.

## REMBATE

Starta laiks plkst. 19:00 (trešdienās)

**Vieta** – Rembates centrā pie kultūras nama

| mēnesis    | skrējienu datumi      |
|------------|-----------------------|
| maijs      | 7., 14., 21., 28.     |
| jūnijs     | 4., 11., 18., 25.     |
| jūlijs     | 2., 9., 16., 23., 30. |
| augusts    | 6., 13., 20., 27.     |
| septembris | 3., 10., 17.          |

Lai pretendētu uz kopvērtējuma balvu, jāpiedalās vismaz 15 no 20 skrējieniem.

### **Sacensību vadība.**

Sacensības organizē Ogres novada sporta centrs sadarbībā ar biedrību „SK SKRĒJIENS”

Reģ.Nr.: 40008251399. Sacensību tiesnesis Ķegumā, Rembatē Agita Kaļva (tel.nr.: 29472366, epasta adrese: [agitakalva@gmail.com](mailto:agitakalva@gmail.com) )

---

**MEŅĢELE**

Starta laiks plkst. 19:30 (pirmdienās)

**Vieta** – Meņģeles sporta laukums

| mēnesis    | skrējienu datumi  |
|------------|-------------------|
| maijs      | 12., 19., 26.     |
| jūnijs     | 2., 9., 16., 30.  |
| jūlijs     | 7., 14., 21., 28. |
| augusts    | 4., 11., 18., 25. |
| septembris | 1., 8., 15., 22.  |

Lai pretendētu uz kopvērtējuma balvu, jāpiedalās vismaz 15 no 19 skrējieniem.

**Sacensību vadība.**

Sacensību tiesnesis Meņģelē Olita Rudzīte (e-pasta adrese: [olita.rudzite@inbox.lv](mailto:olita.rudzite@inbox.lv) )

**SUNTAŽI**

Starta laiks plkst. 19:00 (otrdienās)

**Vieta** – Suntažu pamatskolas stadions

| mēnesis    | skrējienu datumi       |
|------------|------------------------|
| maijs      | 6., 13., 20., 27.      |
| jūnijs     | 3., 10., 17.,          |
| jūlijs     | 1., 8., 15., 22., 29., |
| augusts    | 5., 12., 19., 26.      |
| septembris | 2., 9., 16.            |

Lai pretendētu uz kopvērtējuma balvu, jāpiedalās vismaz 12 no 20 skrējieniem.

**Sacensību vadība.**

Sacensību tiesnesis Suntažos Toms Ābelis, 28193395 (e-pasta adrese: [toms.abelis@ogresnovads.lv](mailto:toms.abelis@ogresnovads.lv) )

**Sacensību dalībnieki.**

Sacensībās var piedalīties visi skriet gribētāji.

Skrējēji sacentīsies trijās vecuma grupās:

- 2010.g.dz. un jaunāki zēni un meitenes
- 2009.-1982.g.dz vīrieši un sievietes
- 1981.g.dz. un vecāki vīrieši un sievietes

### **Sacensību norise.**

30 minūšu skrējiena, kura laikā jāveic pēc iespējas vairāk pilni apļi stadionā.  
(Katrs dalībnieks skrien savu spēju līmenī, skrējiena var beigt arī ātrāk)

### **Pieteikumi.**

Pieteikšanās notiek 20 minūtes pirms skrējiena sākuma

### **Finansiālie noteikumi.**

Dalības maksa ir 2.00 euro par piedalīšanos konkrētajā skrējiena kārtā.

No maksas atbrīvoti Ogres novada sporta centra audzēkņi un nepilngadīgie dalībnieki, kā arī Ikšķiles, Rembates, Ķeguma, Meņģeles, Madlienas un Suntažu veselības apļu dalībnieki.

### **Vērtēšana un apbalvošana**

- Katram dalībniekam tiek skaitīts, cik pilnu apļu noskriets 30 minūšu laikā.
- Labākie skrējēji katrā vecuma grupā sacensību kopvērtējumā tiks apbalvoti ar balvām.
- Katra mēneša aktīvākie skrējēji piedalīsies balvu izlozē.
- Sacensību rezultāti un kopvērtējums būs apskatāms [www.ogressportacentrs.lv](http://www.ogressportacentrs.lv)
- Sezonas kopvērtējuma apbalvošana 25.septembrī plkst. 19:45 sporta centra telpās, pirms tam veicot Veselības apļu skrējiena bez ieskaites.

### **Citi nosacījumi.**

- **Dalībnieks pats atbildīgs par savu veselības stāvokli izvēlētajai slodzei.**
- **Par nepilngadīgo personu veselības stāvokli un uzvedību atbild bērna vecāki vai aizbildņi.**
- Piesakoties sacensībām, dalībnieki apliecina, ka neiebilst sacensību laikā uzņemto fotogrāfiju izmantošanai publiskajos materiālos.