Nolikums 13.09.2020.

Ādažu Meža Takas PĀRU sacensības

13.09.2020. plkst.12:00 Ādažu novadā, Kadagā, Ūdensrozes parkā (pulcēšanās aiz bērnu laukuma).   
  
Pāru veidošanas nosacījumi: \* var būt viena dzimuma, gan jaukti pāri;

Grupas : sieviešu, vīriešu un jauktā grupa (vītietis+sieviete)  
\* pāri veido dažāda vecuma dalībnieki ar sekojošiem izņēmumiem:  
1. sacensībās nepiedalās jaunāki par 7 gadiem   
2. vienā pārī nevar būt bērni līdz 13.gadiem, jo vismaz vienam jābūt 14+   
  
Sacensību nosacījums: nūjošanas disciplīnā abi pārī nūjo, skriešanas disciplīnā abi pārī skrien.

Sacensību max dalībnieku skaits līdz 100

Vērtēšana: pāris obligāti finišē kopā; laika fiksēšanai tiks izmantots rokas hronometrs

Apbalvošana: 1.- 3. vietas (vīriešu, sieviešu un jauktā mix grupā) apbalvo ar diplomiem un balvām no Silvanol, loterijā piedalās tikai tie , kuri dalību   
pieteikuši caur internetu  
  
Programmā:  
11:30 Dalībnieku Nr. saņemšana   
12:00 Ādažu Meža Takas atklāšana  
12:10 Starts  
~13:15 Apbalvošana  
  
no 12:15 -13:15 SILVANOLS teltī varēs veikt ķermeņa masas analizēšanu. TANITA svari – ķermeņa sastāva analizators sniegs Jums informāciju par svaru, tauku, iekšējo tauku un ūdens saturu, muskuļu masu kg, kaulu masu, bioloģisko vecumu, ikdienas kaloriju normu u.c.  
  
Pasākums tapis projekta ''Sabiedrība ar dvēseli'' ietvaros, par sacensības balvām rūpējas dabai draudzīgā kompānija SILVANOLS, bet pasākumu organizē biedrības DUEsport komanda.