

Nolikums

PILTENE 113

Triatlona vidējās distances kolektīvais treniņš 2024. (1,9km+90km+21,1km)

2024.gada 01.jūnijā.

1. Mērķis un uzdevumi

- 1) Popularizēt sportiskas aktivitātes pēc iespējas plašākā sabiedrības lokā;
- 2) Veicināt veselīgu un sportisku dzīvesveidu;
- 3) Attīstīt triatlona atpazīstamību sabiedrībā un iesaistīt triatlonā pēc iespējas vairāk cilvēkus.
- 4) Attīstīt garās (IRONMAN) un vidējās distances (IRONMAN 70.3) sportistu skaitu Latvijā.

2. Vieta un laiks

Treniņš notiks sestdienā **2024.gada 01.jūnijā** Pilēnē, Ventspils novadā. Treniņa centrs un reģistrēšanās vieta – Piltenes stadions, Dzirnau ielā 6.

Treniņa programma:

- 1) plkst. 10:00 -10:45 Reģistrācija,
- 2) plkst. 10:45 Pirms starta instruktāža.,
- 3) plkst. **11:00** STARTS peldēšanas distancē 1.9km,
- 4) plkst. 11:30 Ātrāko peldētāju finišs (orientējoši plānotais laiks),
- 5) plkst. 11:40 Pirmo riteņbraucēju došanās riteņbraukšanas distancē 90km (orientējoši plānotais laiks),
- 6) plkst. 11:50 Lēnāko peldētāju finišs (orientējoši plānotais laiks),
- 7) plkst. 12:00 Pēdējo riteņbraucēju došanās riteņbraukšanas distancē 90km (orientējoši plānotais laiks),
- 8) plkst. 14:10 Pirmo riteņbraucēju Finišs (orientējoši plānotais laiks),
- 9) plkst. 14:20 Pirmo skrējēju došanās skriešanas distancē 21.1km (orientējoši plānotais laiks),
- 10) plkst. 15:00 Lēnāko riteņbraucēju Finišs (orientējoši plānotais laiks),
- 11) plkst. 15:10 Pēdējo skrējēju došanās skriešanas distancē 21.1km (orientējoši plānotais laiks),
- 12) plkst. **15:45** FINIŠS Ātrākajam dalībniekam (orientējoši plānotais laiks),
- 13) plkst. **17:10** FINIŠS Lēnākajam dalībniekam (orientējoši plānotais laiks),

3. Treniņa vadība

Treniņu organizē biedrība „Triatlona klubs „Ventspils””, Māris Priedēns tel.29288659, maris.priedens@itp.com.lv

4. Dalībnieki

Treniņā var piedalīties jebkurš interesents, kurš ir vismaz 18 gadus vecs, kuram ir nepieciešamais inventārs un fiziskā sagatavotība (īpaši - peldētprasme).

5. Distances (trase)

Treniņa distance (trases):

- 1) Peldēšana 1,9km peldēšana Vecventā - 2apļi. Apļa garums 0.95km. Peldēšanas trase plānota nosacīti taisnā līnijā pa Vecvetu no peldvietas līdz mājām „Vilbrūži” un atpakaļ. Ainaviski skaitā vietā – gar Piltenes pilsdrupām. Atkarībā no laika apstākļiem un ūdens temperatūras iespējama peldēšanas trases un distances garuma korekcija.
- 2) Riteņbraukšana 90km pa Ventspils-Piltenes autoceļu P122 – 3 apļi. Apļa garums 30km. No Piltenes līdz Tārgalei un atpakaļ. Asfalta kvalitāte – augstākās klases gludias asfalts. Ceļš renovēts 2021.gadā. Reljefs – līdzens. Iespējams vējš !
- 3) Skriešana 21.1km pa Piltenes ielām – 5 apļi. Apļa garums 4.22km. Trase ietver posmu caur pilsdrupām. Segums – asfalts un betona bruģis, stadionā – gumijas segums, pilsdrupās – grants un zālājs.

6. Noteikumi.

6.1. Dalība treniņā ir bez maksas.

6.2. Treniņa dalībnieki var veikt visas trīs disciplīnas. Bet var veikt arī tikai vienu vai divas disciplīnas, piemēram riteņbraukšana un skriešana, vai tikai peldēšana, vai tikai skriešana u.t.t. Treniņa dalībnieki var saīsināt distanci, piemēram nobraucot tikai vienu apli (30km) vai noskrienot tikai vienu apli (5.27km).

6.3. Treniņa dalībnieks ir atbildīgs par savu veselības stāvokli un fizisko sagatavotību, lai varētu veikt treniņa distancē, tajā skaitā nopeldēt 1.9km atklātā ūdenī bez marķetas trases.

6.4. Peldēšanai ieteicams izmantot hidrotērpus.

Nolikums

6.5. Riteņbraukšanā atļauta braukšana grupās – ieteicams ievērot draftinga noteikumu attālumu 10m.

Atļauts izmantot individuālā brauciena (triatlona) šosejas velosipēdus ar guļstūri.

Velo ķiveres obligātas. Uzsākot riteņbraukšanu ķiveri jābūt galvā un ķiveres siksnīgai jābūt aizsprādzētai. Beidzot riteņbraukšanu ķiveri jābūt galvā un ķiveres siksnīgai jābūt aizsprādzētai. Ķiveri drīkst noņemt tikai pēc velosipēda novietošanas tranzītzonā.

6.6. Riteņbraukšana trasē SATIKSME NETIKS SLĒGTA VAI REGULĒTA. Treniņa laikā riteņbraucējiem jāievēro ceļu satiksmes noteikumi.

6.7. Skriešanas trases vietās pa ceļiem un ielām SATIKSME NETIKS SLĒGTA VAI REGULĒTA. Treniņa laikā skrējējiem jāievēro ceļu satiksmes noteikumi.

7. Reģistrācija treniņam

7.1. Iepriekšējā reģistrācija treniņam veicama nosūtot pieteikumu uz e-pastu maris.priedens@itp.com.lv

7.2. Pietiekšanās treniņa dienā – treniņa centrā no plkst. 10:00 līdz 10:45.

8. Organizātors:

Biedrība „**Triatlona klubs „Ventspils”**”

Reģ.Nr.: 40008228373

Adrese: Pils iela 35-1, Ventspils LV-3601

Māris Priedēns

tel.29288659,

maris.priedens@itp.com.lv

Nolikumu sagatavoja

Māris Priedēns

tel. 29288659

maris.priedens@itp.com.lv

11.03.2024.