



APUOKO LYGA '25

Laba diena,

Jau šeštus metus, pasibaigus Vilniaus ketvirtadienių sezonui, spalio – lapkričio mėnesiais orientavimosi sporto klubas „Apuokas“ planuoja tęsti atviras orientavimosi sporto treniruotes visiems norintiems tiek ketvirtadienių vakarais, tiek savaitgaliais. Be to, ketiname ketvirtą kartą surengti Vilniaus ketvirtadienių apšilimą ir Apuoko sprintus antradieniais, taip pat Falco taurę Marcinkonyse. Manome, kad atėjo laikas sujungti šias atviras treniruotes į *Apuoko lygą* ir apdovanoti aktyviausius dalyvius lygos įskaitoje. Kviečiame dalyvauti ir linkime sėkmės!

Apuoko lygos tvarkaraštis 2025 metais

Vilniaus ketvirtadieniai apšilimas, Apuoko sprintai, Falco taurė, Vilniaus taurė, Naktiniai Vilniaus ketvirtadieniai, kitos Apuoko treniruotės – suplanuota 30 varžybų ir treniruočių, tačiau sąrašas nėra galutinis ir gali keistis, priklausomai nuo oro sąlygų ar kitų aplinkybių.

Tikslios treniruočių datos ir vietos bus skelbiamos kiekvienos treniruotės informacijoje interneto puslapiuose: www.vilniausketvirtadieniai.lt, www.facebook.com/VilniausKetvirtadieniai/, o aktualus *Apuoko lygos* tvarkaraštis: <https://dbsportas.lt/lt/mvarz/243>.

Apuoko lygos laikas

Starto, finišo laikai kiekvienai *Apuoko lygos* treniruotei bus skelbiami atskirai.

Dalyviai

Apuoko lygoje gali dalyvauti visi norintys. Dalyviai pagal amžių ir lytį skirstomi į grupes, kuriose dalyvauja skirtingo ilgio ir sudėtingumo trasose.

Grupė	Gimimo metai	Grupė	Grupė	Gimimo metai	Grupė
M-12	2013–	V-12	M-40	1976–1985	V-40
M-14	2011–2012	V-14	M-50	1966–1975	V-50
M-16	2009–2010	V-16	M-60	1956–1965	V-60
M-18	2007–2008	V-18	M-70	1946–1955	V-70
M-21	1986–2006	V-21	M-80	–1945	V-80

Dalyvavimo mokestis: 6 Eur (Vilniaus ir Falco taurėse dalyvavimo mokestis nurodomas taurių informacijoje). Gimusiems 2007 m. ir vėliau bei 1950 m. ir anksčiau – **3 Eur**. Žemėlapiai išduodami **tik dalyvaujantiems**. Jei reikia: SI nuoma – 1 Eur, SIAC nuoma – 2 Eur. **Visi esantys Apuoko lygos trasose privalo naudoti SI kortelę**. Kompasso nuoma – 1 Eur. Lempos (900 lm) nuoma – 1 Eur.

Registracija, pasiruošimas startui. Sumokėję dalyvio mokestį, gausite žemėlapij su atspausdinta trasa. Tam, kad rezultatas trasoje būtų įskaitytas, būtina SportIdent (SI) kortelė atsižymėjimui starte, KP, finiše. Jei neturite SI kortelės, ją galite išsinuomoti.

Startas. Nueikite į startą, pažymėtą žemėlapyje trikampi. Starte būtinai paruoškite SI kortelę – palaiykite ją stotelėje „Išvalyti“ kol sulauksite garso ir šviesos signalų. Nusprendę startuoti, pasižymėkite stotelėje „Startas“ ir sulaukę signalų pradėkite trasą.

Trasos įveikimas. Trasa įveikiama nurodyta kryptimi, KP randami nurodyta eilės tvarka. Kiekviename reikiamame KP pasižymėkite SI kortele sulaukdami garso ir šviesos signalų. Įveikę trasą ir atsižymėję paskutiniame KP, pagal markiruotę pasiekite finišą.

Finišas. Finiše pasižymėkite stotelėje „Finišas“ ir eikite į Vilniaus ketvirtadienių palapinę įrašyti rezultato. Palaiykite SI kortelę nuskaitymo stotelėje, kol bus įrašytas rezultatas bei atspausdinti trasos įveikimo ir tarpiniai laikai. Jei SI kortelę išsinuomavote, gražinkite ją. Negražinę ar pametę SI kortelę, turės sumokėti kortelės vertės baudą.

Tiesioginė transliacija iš trasos, prabėgimai. *Apuoko lygos* treniruotėse, 15 min. iki starto pradžios pradės veikti *Apuoko lygos* tiesioginė transliacija iš trasos interneto puslapyje www.trails.lt. Transliacijoje bus matomi dalyvių, įveikėjančių trasą su siūstuvais, prabėgimai esamu laiku. Siūstuvai norintiems ar pasiūlius rengėjams išduodami su žemėlapiu. **Rengėjai gali neleisti į trasą dalyvio, atsisakiusio naudoti siūstuvą.** Dalyviai www.trails.lt po treniruotės galės įkelti savo prabėgimus „gpx“ formatu.

Rezultatų skaičiavimas. Už kiekvienoje *Apuoko lygos* treniruotėje pasiektą rezultatą dalyvis gauna taškus, apskaičiuojamus pagal specialią Vilniaus ketvirtadienių formulę, kai greičiausiai ilgiausią trasą įveikęs dalyvis gauna 100 taškų, o visi kiti treniruotės dalyviai atitinkamai mažiau. Įveikę trasą gaus mažiausiai 20 taškų, o dalyvavę, tačiau neįveikę trasos, gaus 10 taškų. Treniruotės ir suminiai *Apuoko lygos* rezultatai bus skelbiami www.vilniausketvirtadieniai.lt ir dbsportas.lt. *Apuoko lygos* nugalėtojas ir prizininkai amžiaus grupėse nustatomi pagal taškų sumą, surinktą iš ne mažiau kaip trijų ketvirtadialių *Apuoko lygos* treniruočių.

Apdovanojimas, dovanėlės. *Apuoko lygos* nugalėtojai ir prizininkai amžiaus grupėse bus apdovanoti, jei dalyvavo daugiau negu pusėje *Apuoko lygos* treniruočių, o nepraleidusieji nė vienos *Apuoko lygos* treniruotės bus apdovanoti vertinga dovana už dalyvavimą.

Vilniaus ketvirtadienių palapinė. Palapinėje galima palikti saugoti vertingus daiktus, saugiai padėti automobilių raktelius. Dalinami Vilniaus ketvirtadienių 2025 m. planas – programėlė ir orientavimosi sporto sutartiniai ženklai.

Pastabos

Orientavimosi sporto mėgėjai – Gamtos draugai, todėl miške derėtų elgtis tvarkingai, neniokoti jo ir nešiukšlinti, netriukšmauti, nekūrenti laužų. *Apuoko lygoje* nerūkoma. Dalyviai privalo laikytis kelių eismo ir lankymosi miške taisyklių.

Dalyviai, pirmą kartą 2025 metais atėję į Vilniaus ketvirtadienius ar *Apuoko lygą*, jei norės, gaus daugkartinį maišelį žemėlapiui. Susidėvėjęs maišelis norintiems keičiamas nemokamai, jį grąžinant. Vilniaus ketvirtadieniuose ir *Apuoko lygoje* maišeliai žemėlapiams neparduodami, nepaėmus pirmą kartą atėjus – nebeišduodami.

Dalyviai už savo sveikatą ir saugumą *Apuoko lygoje* atsako patys, už nepilnamečių sveikatą atsako jų tėvai ir treneriai.

Asmens duomenų tvarkymas. Dalyvaujant *Apuoko lygoje* sutinkate, kad jūsų pavardė, vardas, komandos pavadinimas ir rezultatai būtų skelbiami www.vilniausketvirtadieniai.lt ir dbsportas.lt, sutinkate būti filmuojami ir fotografuojami, sutinkate kad, parengta vaizdo medžiaga be atskiro sutikimo gali būti naudojama *Apuoko lygos* viešinimo tikslais.

Informacija

Pasiūlymai ir pastabos apie *Apuoko lygą* priimami telefonu 065225229 ir elektroniniu paštu vilniausketvirtadieniai@gmail.com.

Visa informacija skelbama www.vilniausketvirtadieniai.lt. *Apuoko lygos* rengėjas orientavimosi sporto klubas „Apuokas“.

Laukiame dalyvių!