

ENGLISH version – see below Latvian text!

# PIRMS-STARTA INFO

Sveicināti!

Tā kā esat pieteicies dalībai Siguldas kalnu maratonā 2021, piedāvājam ieskatu dažās pirmsstarta norisēs un gaitā.

## 1. REĢISTRĀCIJA SACENSĪBU CENTRĀ

1.1. Pirmsstarta reģistrācija notiek sacensību centrā - Siguldas Svētku laukumā, 2021. gada 25. septembrī no 7.00 līdz 9.30.

Lūgums neatlikt uz beidzamo brīdi! Aptuvenais sacensību centra iekārtojums redzams attēlā:



## 2. REĢISTRĀCIJAS KĀRTĪBA

2.1. Pie informācijas stenda starta protokolā (dalībnieki sadalīti pa distancēm, alfabētiskā secībā) noskaidrojiet savu numuru. Numuri piešķirti atbilstoši iepriekšējās reģistrācijas (on-line) secībai.

2.2. Dodieties pie Jūsu distancei un numuram atbilstošā reģistrācijas galda, kur saņemsiet savu dalībnieka starta paku.

Tajā atradīsies:

- 1) Dalībnieka numurs, kas jāpiesprauž priekšpusē (krūtīs, kāja) un jānodrošina tā skaidra redzamība visas sacīkstes laikā.
- 2) Piespraužamās adatas, 4 gab.
- 3) Laika kontroles čips – SIAC, kas turpat pie reģistrācijas galda jāaktivizē, iespraužot stacijā ON. Pēc aktivācijas, čips mirgos ar periodisku blāvu zaļu signālu.
- 4) Stiprinājuma lente čipa nostiprināšanai uz rokas.



**BOSCH**

Tehnika dzīvei



## 3. KONTROLES ČIPS

3.1. Čipu var stiprināt uz jebkuras rokas, taču tam blakus nedrīkst atrasties pulkstenis, GPS ierīces vai metāliskas rokassprādzes. Tie var vājināt kontroles čipa spēju sazināties ar laika kontroles stacijām trasē.

3.2. Čips jānostiprina uz rokas ar stiprinājuma lenti/aproci. Lentas aizmugurē vienā galā ir noplēšama aizsargplēve, kas atsegs pielīmējamo daļu. Lente ir mehāniski un ūdens izturīga, pēc aizlīmēšanas to var noņemt tikai pārgriežot.

3.3. Čipa stiprinājumu pārbaudīs tiesneši pie STARTA zonas ieejas, palīdzēs piestiprināt, ja tas nav izdarīts.

3.4. Skrējiena laikā aizliegts izjaukt čipa stiprinājumu uz rokas. Jo tas ir pierādījums, ka Jūs esat pārvietojies pa trasi, atzīmējoties laika kontroles punktos.

3.5. Čipa stiprinājums veselā stāvoklī jāuzrāda finišā, kur to pārgriež tiesnesis.

3.6. Čips nav dalībnieka īpašums! Tas jānodod pēc finiša. Ja esat izstājies no sacīkstes ārpus starpfiniša, čips jānogādā uz tiesnešu telti blakus finiša vārtiem. Čipa neatgriešanas gadījumā, kompensācija – 65 EUR.

## 4. STARTA KĀRTĪBA

4.1. No pulksten 9:30 aicināsim dalībniekus doties uz STARTA zonu, kas atrodas Ziedīņa kalna pakājē, pie Peldu ielas. Citiem vārdiem, no Sacensību centra jākāpj pa nogāzi uz leju, Gaujas ielejā. Nokļūšana līdz starta zonai prasa 4–5 minūtes.

4.2. Pie starta zonas būs pieejama tualete (x1). Taču beidzamo tualetes apmeklējumu iesakām ielānot vēl augšā – Svētku laukumā, kur tualetes ir krietni vairāk (x5).

4.3. Blakus starta zonai būs izvietota laika kontroles stacija (TIME). Tajā ir OBLIGĀTI jāatzīmējas visiem dalībniekiem. Šī laika atzīme apliecinās, ka esat startējuši no STARTA zonas. Vienlaikus pārbaudīsiet, vai čips strādā pareizā režīmā.

4.4. Atzīmēšanās notiek noejot garām kontroles stacijai līdz 2 metru attālumā. Jūsu čipam stacijas tiešā tuvumā jāsāk pīkstēt un mirgot ar sarkanu signālu. Kad tas noticis, varat pamest laika kontroles stacijas darbības zonu – viss kārtībā, čips gatavs startam!

Svarīgi: nestāviet ilgstoši stacijas darba zonā un neapmeklējiet to vairākkārt, jo nevajadzīgi atkārtotas laika atzīmes aizpilda čipa atmiņu (maksimums – 128 ieraksti), tāpat arī tērē čipa bateriju.

4.5. STARTS tiks dots 10:00 visu distanču skrējējiem kopā. Starta laiks ir ieprogrammēts datorā, pirms-starta laika kontroles atzīmes laiks to neietekmēs.

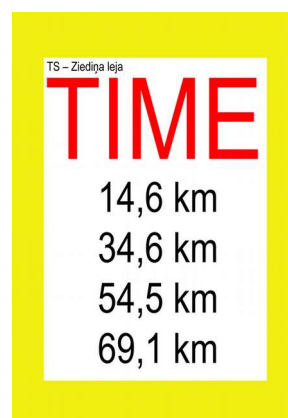
## 5. LAIKA KONTROLES STACIJAS

5.1. Dažādās trases vietās būs izvietotas laika kontroles stacijas, kurās dalībnieki atzīmējas vienkārši noskrienot cieši garām (līdz 2 m attālumam). Laika kontroles stacijas izvietotas vai nu loģiski šaurās vietās, vai pie tām ierīkots ar lentu marķēts koridors, kas nodrošina skriešanu laika kontroles stacijas darbības zonā. Stacijas būs viegli atpazīstamas dabā, izskata paraugs – attēlā, arī stacija STARTA zonā.

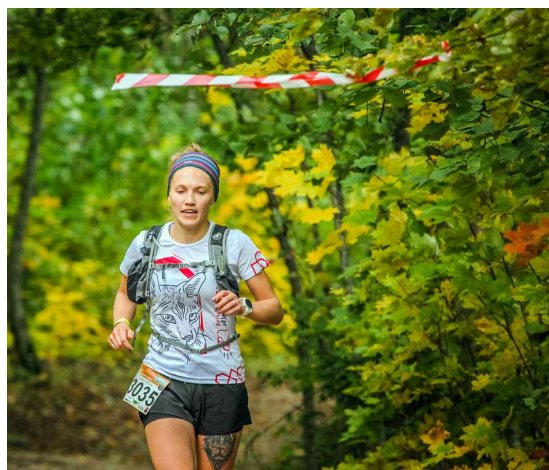
5.2. Pie laika stacijām norādīts arī tās attālums no starta katrā aplī.

5.3. Skrienot garām laika stacijai, Jūsu čips sāks pīkstēt un mirgot ar sarkanu signālu. Gadījumā, ja tas nenotika, atgriezieties atpakaļ pie stacijas. Problēmu gadījumā pie katras laika kontroles stacijas atrodošais tiesnesis pierakstīs Jūsu numuru un laiku.

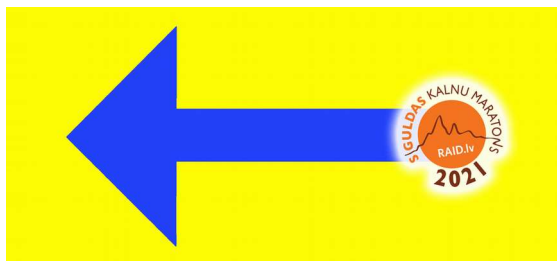
PS. Vairāk informācijas par bezkontakta laika kontroles sistēmu SIAC var lasīt šeit:  
<https://www.sportident.com/products.html>



## 6. TRASES MARKĒJUMS / KONFIGURĀCIJA



6.1. Trase marķēta ar sarkanbaltām lentām (skat. attēlus). Papildus norādes asos pagriezienos, klajās vietās – zilas bultas uz dzeltena fona, nostiprinātas pie plāksnēm, kokiem u.c. objektiem.



6.2. Sarežģītos taku krustojumos, pēc asiem trases pagriezieniem **nepareizie** virzieni ir marķēti ar sarkaniem krustiem uz dzeltena fona, kuru nozīme: te neskriet! Sarkanie krusti var būt izlikti arī 10–20–30 metrus tālāk. Ja tādu redzat: esat uz nepareizā virziena; lūkojiet atpakaļ pēc marķēta trases turpinājuma citā virzienā.

**Ja esat noskrējis 100–200 metrus neredzot nekādu trases marķējumu, griezieties atpakaļ – esat palaidis garām pagriezienu!**



6.3. Trasē izvietoti arī tiesneši, kas palīdzēs orientēties krustojumos un citās sarežģītākās vietās. Tiesneši ir visās laika stacijās, un pierakstīs laiku gadījumā, ja čips kādu iemeslu dēļ nenostādā.

Trases tiesnešiem ir atkritumu maiši, kur var izmest izmantoto pārtikas iepakojumu, tukšas dzērienu pudeles u.tml. Pie tiesneša nevar atstāt personīgo ekipējumu, ko esat paņēmis trasē, ar domu, lai nogādā uz sacensību centru. Viss atstātais tiks uzskatīts par atkritumiem.

**Ko paņēmi trases aplī, jānes līdz tā galam!**

6.4. Punktā X (skat. karti zemāk) notiek trases dalīšanās.

6.5. Apli A skrien:

- 1) visu distanču dalībnieki – 1. aplī;
- 2) 70 km distances dalībnieki – 4. aplī.



6.6. Sacīkstes 2. un 3. aplī dalībniekiem jāveic pagarinātais trases variants AB, kur mazais aplis A ir pagarināts ar papildus cilpu B.

## 7. AUTOCEĻU ŠĶĒRSOŠANA

7.1. Neviens autoceļš netiek slēgts! Dalībniekiem jāievēro ceļu satiksmes noteikumi.

## 8. ATTIECĪBAS AR TŪRISTIEM / ATPŪTNIEKIEM / DZĪVNIEKIEM

8.1. Siguldas dabas takas netiek slēgtas uz sacensību norises laiku, tāpēc trasē noteikti sastapsiet ne vienu vien atpūtnieku. Viņiem ir tādas pašas tiesības, Jums nav priekšroka. Esiet draudzīgi, ievērojiet savstarpēju cieņu!

8.2. Divās vietās – Melnajos krastos un Balonu plavā – trase iet cauri Grasslife projekta mobilā ganāmpulka ganību aplokiem. Govis ir draudzīgas, dažkārt – ziņkārīgas, fano par sportu. Saglabājiet mieru un pieklājīgi atbildiet, ja kāda govys vēlas parunāties.

**Ieejot un izejot pa aploka vārtiņiem, pārliecinieties, ka tie aizvērušies!**



## 9. TRASES KONTROLLAIKI UN IZMAIŅAS

9.1. 15 km un 35 km veikšanas kontrollaiks – 8 stundas, 70 km – 12,5 stundas.

9.2. 70 km maratonam ir papildus kontrollaiki:

- 1) cilpa B 3. aplī tiek slēgta 19:30;
- 2) 3. apla pabeigšanai tiek noteikts kontrollaiks – 20:00;
- 3) 4. aplis jāuzsāk (jāpamet starpfiniša zona) līdz 20:10.

Dalībnieki, kas kavē šos kontrollaikus, 4. aplī netiek pielaisti.

9.3. Organizatori patur tiesības ieviest nelielas trases korekcijas ārkārtas situācijās.



# SIGULDAS KALNU MARATONS RAID.lv 2021

15 km: A

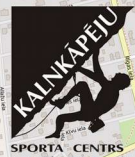
35 km: A + AB **iTRA 2**

70 km: A + AB + AB + A **iTRA 3**

Sigulda, 25.09.2021.



INFO:  
29624863



SIGULDA

**GAUJAS NACIONĀLAIS PARKS**

Jūs atrodaties īpaši aizsargājamā dabas teritorijā - Gaujas nacionālajā parkā!  
Aicinām Jūs saudzēt un cienīt dabas un cilvēku radītās vērtības!

## 10. DZERŠANAS PUNKTI

Īpašie noteikumi Covid-19 ierobežošanai nedaudz ierobežo arī organizatorus, bet trases dzeršanas punktos būs gan dzērieni, gan dažādas uzkodas – konfektes, marmelāde, augļi, cepumi u.tml. Specializēts sporta uzturs/dzērieni netiek nodrošināti. Ja jūsu ēšanas paradumi un režīms ir īpaši, parūpējieties arī par saviem krājumiem, kurus droši varat atstāt starpfiniša inventāra maiņas zonā.

Ieteikums – ņemt līdzi un izmantot savas glāzītes, kas šogad daudzos skrējienos jau kļuvušas par normu. Pildīsim arī jūsu traukus – glāzes, pudeles un dzeršanas sistēmas. Bet būs sarūpētas arī glāzītes tiem, kam savas nav.

10.1. Izvietojumu var skatīt kartē iepriekš, tabulā – secīgs saraksts, kilometrāža katrai distancei.

| 15 km |        | 35 km |        | 70 km |        |
|-------|--------|-------|--------|-------|--------|
| km    |        | km    |        | km    |        |
| 6,5   | W 1    | 6,5   | W 1    | 6,5   | W 1    |
| 15,7  | FINISH | 15,7  | W 2    | 15,7  | W 2    |
|       |        | 22,0  | W 1    | 22,0  | W 1    |
|       |        | 34,8  | FINISH | 34,8  | W 2    |
|       |        |       |        | 41,1  | W 1    |
|       |        |       |        | 53,9  | W 2    |
|       |        |       |        | 60,2  | W 1    |
|       |        |       |        | 69,5  | FINISH |

10.2. Punkts WATER 1 (W1) atrodas mazā apļā (A) 6,5 kilometrā, īsi pēc tā smagākās daļas.

Punkts WATER 2 (W2) atrodas sacensību centrā.

10.3. Sacensību centrā blakus punktam WATER 2 (W2) būs īpaši norobežota zona, kur 35 un 70 km veicēji pirms starta var atstāt savus dzērienus un citu ekipējumu priekš 2., 3. un 4. apļa. Mēs neiebilstam arī, ja kādu palīdzību šeit sniedz asistents no malas. Tikai paši pirmie 70 km dalībnieki finišēs pa gaismu, pārējiem **nepieciešams lukturis (vislabāk – pieres) beidzamā apļa veikšanai.**



10.4. Trasē asistentu izmantošana – aizliegta. Ja dalībnieks vēlas kādu īpašu papildus inventāru, savus dzērienus utt., tas viss dalībniekam pašam jānes līdzi trasē.

10.5. Izlietotās glāzes lūdzam mest atkritumu maisos, urnās, kas atradīsies uzreiz aiz dzirdināšanas punktiem. Trasē izmantoto enerģijas želeju un citus iepakojumus ieteicams aiznest līdz tuvākajam trases tiesnesim, kur atradīsies arī atkritumu maisi. Protams, var nest arī līdz finišam.

## 11. MEDICINĪSKĀ PALĪDZĪBA

11.1. Mēs patiesi ceram, ka nevienam nebūs nepieciešama! Bet tomēr...

Ja dalībnieks gūst traumu, kuras rezultātā vairs nespēj turpināt ceļu, sekojošajam dalībniekam, ja nepieciešams, jāsniedz pirmā palīdzība (apturēt asiņošanu u.tml.) un jāpaliek pie cietušā. Pirmais (ja nav nepieciešams palikt pie cietušā) vai nākamais garām skrienošais dalībnieks informē trases nākamo (tuvāko) tiesnesi, kas izsauks pirmo palīdzību.

11.2. Mediķis visu sacīkstes laiku dežūrēs sacensību centrā.

## 12. FINIŠS

12.1. Pēc finiša šķērsošanas pie finiša tiesneša jāveic laika kontroles čipu datu nolasīšana.

12.2. Aizliegts pašam noņemt čipa stiprinājumu. To izdarīs finiša tiesnesis, kad pārliecināsies par tā veselumu.

12.3. Pēc finiša tiek laipni gaidīti PUSDIENU/LUNCH teltī uz karstu pēc-finiša zupu! Ierašanās ar dalībnieka numuru.



ZINI! Arī šogad Siguldas kalnu maratonā tiks piešķirta tradicionālā **Ziediņa kalna Karaļa un Karalienes** balva: sporta apavu pāris no BROOKS pirmajam starp vīriem un pirmajai starp dāmām, kas pēc starta sasniegs Ziediņa kalna augšu un šķērsos Finiša līniju. Papildus noteikums: lai saņemtu balvu, jānoskrien arī pirms starta pieteiktā distance (vieta un laiks nav svarīgi).



## 13. CITAS EKSTRAS

Vairāki atbalstītāji nodrošinās izbraukuma tirdzniecību maratona sacensību centrā. Ja ir vēlme pasūtīt konkrētas preces piegādi uz Siguldu, laicīgi sazinieties un pasūtiet. Citādi nav garantēts, ka tā būs izbraukuma tirdzniecības preču piedāvājumā. Siguldā būs:



TAKU SPORTS izbraukuma veikala telts sacensību centrā būs atvērta no 7:30. Te var gan risināt aizmirsto zeķu, bikšu, pudeļu un cepuru jautājumu, gan klātienē izpētīt un sarūpēt noderīgu ekipējumu ne vien SKM 2021, bet arī citām sporta aktivitātēm. Cenas būs draudzīgas. Konkrētiem pasūtījumiem sazinieties zvanot vai sūtot ziņu FB vēl šodien (ceturtdienā), jo piektdien TAKU SPORTS būs jau ceļā uz SKM. Un atcerieties, ka ar kodu VELNALA, varat saņemt 25% atlaidi jebkuram pasūtījumam līdz pat 30. septembrim!  
<https://www.takusports.lv/>

**DUŠAS** sacensību centrā nav paredzētas.

Bet Siguldas Sporta centrā visu dienu līdz pat 22.00 būs publiski pieejamas dušas SKM dalībniekiem par 1.50 EUR. Adrese: Ata Kronvalda iela 7a, Sigulda, aptuveni 10 minūšu gājiena attālumā. Pa ceļam – nekādu kalnu!

Ja kādi papildus jautājumi, zvaniet: 29624863 (Normunds Laipnieks) vai e-pasts: [info@raid.lv](mailto:info@raid.lv)



# ENGLISH PRE-START BULLETIN

Hi!

We would like to share you some important information about Siguldas Mountain Marathon 2021 you will take part this Saturday.



## 1. REGISTRATION AT RACE CENTRE

1.1. Pre-registration takes place at the event center - Sigulda Svētku (Festival) Square, on September 25, 2021, from 7:00 to 9:30. Approximate competition center plan shown in the picture:



## 2. REGISTRATION ORDER

2.1. At info billboard check start protocol where all participants are listed in alphabetical order and find out your number. Numbers granted in accordance with pre-registration (on-line) sequence.



**BOSCH**  
Tehnika dzīvei

2.2. Go to corresponding registration desk, where you will get pre-start package. It will consist of:

- 1) Number bib which must be secured in front (chest, leg) and ensure its clear visibility during the race.
- 2) Safety pins for number bib attachment (securing), 4 pcs.
- 3) Time control chip – SIAC. It **must be activated right there at the registration desk** by inserting into station ON. After activation chip will flash with a green signal (with several-second intervals).
- 4) Band to secure chip onto the wrist.



## 3. CHIP SECURING

3.1. Chip can be secured on any hand, but it should not be located next to the wristwatch, GPS devices or metal bracelets. They can weaken the control chip's ability to communicate with control stations on course.

3.2. Chip is secured on hand with band. On the back of one end of the band you will find protective release liner that will reveal the adhesive part. The band is mechanically and water-resistant, after sealing it can only be removed by cutting.

3.3. Chip securing is checked by judges at the start zone entrance. Also they will help, if you have not already done so.

3.4. During the race it is prohibited to disassemble the chip securing on the wrist. Because it is proof that you have done designated race course.

3.5. Chip with secure mounting must be presented at the finish. Only judge may cut it off.

3.6. Chip is not your property! It will be collected by organizers after your finish. In case of withdrawal outside of finish area bring chip to timing tent located at finish line. Compensation for lost chip – 65 EUR.

## 4. START ORDER

4.1. At 9:30 we will invite all participants to go to the START area situated at foot of Ziediņa hill, at the street Peldu. In other words, you have to climb down the slope to the river Gauja valley. To get to the start area requires 4–5 minutes.

4.2. Toilet (x1) will be available at the start area, but to avoid queuing we recommend to plan final visit to the toilet (x5) – at the event center!

4.3. TIME control station will be located before entering start zone, all participants MUST mark at it before start. This time stamp will confirm that you have been in the start zone. At the same time makes sure the chip is in the right mode.

4.4. Marking is easy – just move past the control station up to 2 meters. Your chip in close proximity to the station will start beeping and flashing red signal. When this happens, you can leave the time control station area - all in order, ready to start!

Important: Do not stay in the time control station working area and do not visit it repeatedly, because of unnecessarily repeated time mark fills the chip memory (maximum - 128 records), as well as depletes chips battery.

4.5. START will be given exactly 10:00, for all participants. Start time is programmed on a computer, start zone control marks time will not affect your race time.

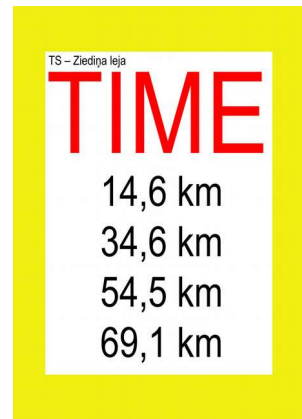
## 5. TIME CONTROL STATIONS

5.1. At different track points will be located time control stations where time will be taken. Just pass this station close enough (work range up to 2 meters). Time control station will be located in logical narrow places or track will be marked with corridor that provides running through time control stations working range. Stations are easy recognizable, see example in picture and in START area.

5.2. At the time stations, its distance from the start in each lap is also indicated.

5.3. Running past the station, your chip will begin beeping and flashing red signal. In case this did not happen, return to the station.

In case of problems at each time control stations situated referee will write down your number and the time.



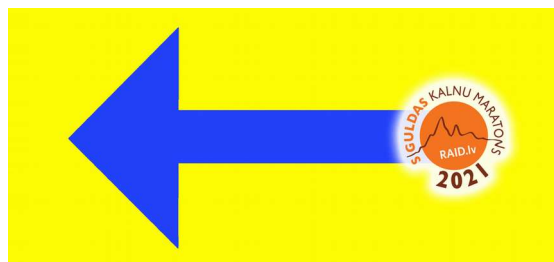
PS. More information about non-contact time control system SIAC can be read here:

<https://www.sportident.com/products.html>

## 6. TRACK MARKING



6.1. The track is marked with red and white ribbons. In addition blue arrows on yellow background may be used at some open fields, sharp turns. See pictures.



6.2. At difficult crossroads, after sharp turns, the **wrong directions** are marked with red crosses on a yellow background, which means: don't run here! Red crosses can also be displayed 10-20-30 meters further. If you see one: you are in the wrong direction; look back after continuing of a marked track in another direction.

**If you have run 100-200 meters without seeing any track markings, turn back - you have missed a turn!**



6.3. There are also judges on the track, who will help to orientate at intersections and other more difficult places. The judges will be at all time stations and will record the time in case the chip does not work for some reason. Track judges have garbage bags where used food packaging, empty beverage bottles, etc. can be discarded. It is not possible to leave with the judge the personal equipment with the intention of delivering it to the competition center. Anything left will be considered waste.

**What you took in the lap must be carried to the end!**

6.4. At waypoint X (see map below) track is split.

6.5. Small lap A must be done by:

- 1) participants at all distances – at 1<sup>st</sup> lap;
- 2) 70 km distance runners – at 4<sup>th</sup> lap.

6.6. In 2<sup>nd</sup> and 3<sup>rd</sup> lap, participants must complete the full track option, which includes both a small lap A and an additional loop B.



## 7. ROAD CROSSING

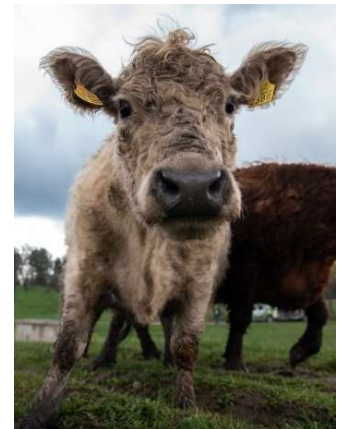
7.1. Given the relatively small number of participants of the marathon, no road is closed! Participants follow traffic rules.

## 8. RELATIONS WITH TOURISTS / BIKE RIDERS / ANIMALS

8.1. Sigulda nature trails are not closed at the time of the race, so you will definitely meet many tourists on course. They have the same rights to use trails as you. Be friendly, respect each other!

8.2. In two places - on the Black Shores and in Balloon Meadow - the route passes through the Grasslife project's mobile herd paddocks. Cows are friendly, sometimes curious, fans of the sport. Keep calm and answer politely if a cow wants to chat with you.

**When entering and exiting the fence gate, make sure that they are closed!**



## 9. TRACK CUT-OFF TIMES AND CHANGES

9.1. 15 km and 35 km control time - 8 hours, 70 km – 12,5 hours.

9.2. The 70 km marathon has additional cut-off times:

- 1) loop B in circle 3 is closed at 19:30;
- 2) A control time is set for the completion of the 3rd lap - 20:00;
- 3) Lap 4 must be started (leave the intermediate finish area) by 20:10.

Participants who delay these control times will not be admitted to lap 4.

9.3. Organizers keep rights to make changes in course due to force majeure circumstances.



# SIGULDAS KALNU MARATONS RAID.lv 2021

15 km: A

35 km: A + AB **iTRA 2**

70 km: A + AB + AB + A **iTRA 3**

Sigulda, 25.09.2021.



INFO:  
29624863



**GAUJAS NACIONĀLAIS PARKS**

Jūs atrodaties īpaši aizsargājamā dabas teritorijā -  
**Gaujas nacionālajā parkā!**  
Aicinām Jūs saudzēt un cienīt dabas un cilvēku radītās vērtības!

## 10. WATER POINTS

The restrictions for Covid-19 disease control forbid some things, but there will be quite rich assortment of snacks at race course water points. But specialized sport nutrition (drinks, bars etc.) will not be provided. Therefore, if your eating habits and regime are special, take care of your supplies, which you can safely leave in the participants exchange equipment zone in finish area.

Recommendation – take with you and use your own cup, which have already become the norm in many races this year. We will also fill your cup, bottles and drinking systems. For those who do not have their own cup, we will provide it.

10.1. Water points (W) can be viewed on the course map above. Full list and distance from start:

| 15 km |        | 35 km |        | 70 km |        |
|-------|--------|-------|--------|-------|--------|
| km    |        | km    |        | km    |        |
| 6,5   | W 1    | 6,5   | W 1    | 6,5   | W 1    |
| 15,7  | FINISH | 15,7  | W 2    | 15,7  | W 2    |
|       |        | 22,0  | W 1    | 22,0  | W 1    |
|       |        | 34,8  | FINISH | 34,8  | W 2    |
|       |        |       |        | 41,1  | W 1    |
|       |        |       |        | 53,9  | W 2    |
|       |        |       |        | 60,2  | W 1    |
|       |        |       |        | 69,5  | FINISH |

10.2 The WATER 1 (W1) point is located 6,5 km from start, after the hardest part of loop A. The point WATER 2 (W2) is located in the Race center.

10.3. At Race center there will be marked area, where 35 and 70 km runners before the start can leave their drinks and other equipment for the Lap 2/3/4. We also accept if an assistant from the side offers some help here. Only leaders of 70 km race will finish at daylight, most of **runners will need headlamp to finish Lap 4.**



10.4. Assistant use on track – prohibited. If participant wants a special additional equipment, own drinks, etc., all must be carried by participant himself.

10.5. There will be trash bags at judge points along the course. Let's keep the course clean!

## 11. MEDICAL AID

11.1. We sincerely hope that no one will need it! But...

If a runner is injured and no longer able to continue movement on course, the following participant, if necessary, must provide first aid (to stop bleeding, etc.), and must remain with the injured person. The first (if there is no need to stay with the injured) or next participant informs next (closest) judge, who will call medics.

11.2. The medic and first aid will be available at the event center.

## 12. FINISH

12.1. After crossing the finish proceed to finish judge to chip data reading.

12.2. It is prohibited to cut, remove chip mount by yourself. It will be done by finish judge after checking its integrity.

12.3. After finish you are welcome to LUNCH tent where hot soup will be served. Check-in with number bib.



NOTE! We have one tradition (prize) which is set every year at Sigulda Mountain Marathon - **King and Queen of Ziedina Hill**. At start climb first of man and first of woman to reach top of the hill Ziedina kalns (crossing Finish line) will receive new pair of running shoes from BROOKS. But there is an extra rule - to qualify for this prize "top finisher" must complete full distance he/she applied before start (time and rank does not matter).



## 13. OTHER EXTRAS

Several race supporters will provide onsite shopping at the marathon race center. If you want to order delivery of a specific item to Sigulda, contact and order it in a timely manner. Otherwise, it is not guaranteed that it will be on the product offer. At Sigulda you will have:



### TAKU SPORTS

Best compression and other products for ultra trail running ...  
<https://www.takusports.lv/>

**SHOWER** will not be available in event centre.

But you can visit Siguldas Sporta centrs, where our race participants will get access to shower till 22.00 for friendly 1.50 EUR fee. Address: Ata Kronvalda street 7a, Sigulda. It's about 10 minutes walk. No hills this time on track!

.....

Do not hesitate to contact us if you have more questions:

+371 2962 4863 (Normunds Laipnieks)

or by e-mail: [info@raid.lv](mailto:info@raid.lv)

