**Nolikums „Iesāc sportojot, turpini sportojot!”.**

**Mērķis un uzdevumi:**

* popularizēt veselīgu dzīvesveidu Ķegumā un Ogres novadā,
* popularizēt skriešanu kā vienu no vieglatlētikas pamatdisciplīnām.

**Vieta un laiks:**

Skrējiens notiksies 1.01.2025. plkst. 12:00 – 15:00 no Ķeguma tautas nama.

**Organizētāji:**

 Vita Skutele, Liene Seržante (26452076), Agita Kaļva (29472366)

**Skrējiena programma:**

Visi dalībnieki reģistrējās Ķeguma Tautas namā no plkst. 11:30.

Katrs skrien/iet savu iespēju robežās, bet ne mazāk par 3 km un iekļaujoties laikā 1.01.2025. plkst. 12:00 – 15:00.

Katrs dalībnieks pēc skrējiena saņems piemiņas balvu.

Ķeguma Tautas namā būs pieejama silta tēja.

Dalībnieki tiek aicināti parūpēties par savu veselību un piemērotu apģērbu laikapstākļiem.

Katrs dalībnieks pēc sava skrējiena, uzrāda kādā no aplikācijām vai viedpulkstenī savus noskrietos/ noietos kilometrus organizatoriem, lai varētu apkopot un kopīgi saskaitīt cik noskrieti km.

Pēc skrējiena plkst. 15:00 tiks izlozētas sponsoru balvas.