

# „MANO MAMA JUDA - GELGAUDIŠKIO TRAIL SPALVŲ BĖGIMAS 2026”

## NUOSTATAI

### I. BENDROJI DALIS

Asociacija „Mano MAMA juda“ 2026 m. birželio 21 d. rengia „Mano MAMA juda – Gelgaudiškio TRAIL spalvų bėgimas 2026”

### II. TIKSLAI IR UŽDAVINIAI

1. Populiarinti bėgimo sportą Šakių rajone ir Lietuvoje.
2. Skatinti šeimų fizinį aktyvumą Šakių rajone ir Lietuvoje
3. Viešinti renginį, garsinant Šakių rajoną ir Gelgaudiškio dvaro parko apylinkes.
4. Išsiaiškinti ir apdovanoti geriausius bėgikus.

### III. RENGINIO ORGANIZATORIŲ ATSAKOMYBĖ IR PAREIGOS

1. Registruoti renginio dalyvius, pagaminti ir išduoti numerius.
2. Išmatuoti trasą bei techniškai paruošti ją varžyboms
3. Reklamuoti renginį.
4. Suderinti su Šakių rajono savivaldybe renginio pravedimą.

### IV. VARŽYBŲ VIETA, LAIKAS IR NUOTOLIAI

2026 m. birželio 21 d. 10:00 val., Gelgaudiškio dvaras, Parko g. 5, Gelgaudiškis, Šakių r. Sav. , Bėgimas miško takeliais Gelgaudiškio dvaro parke ir apylinkėse su įrengtais spalvų punktais.

Distancijos: 400 m, 5 km, 10 km.

Startai:

1. 400 m vaikų bėgimas – Startas 10:00;
2. 5 km ir 10 km bėgime – Startas 10:30.

### V. TRASA

Trasą sudarys 5 km ratas pagrinde miško takais. Dalyviai bėgantys 10 km distanciją turės bėgti du ratas po 5 km.

Danga – miško takeliai, asfaltas.

### VI. PROGRAMA

- 9:00 – 10:00 val. – pradedamas dalyvių numerių išdavimas;  
10:00 val. – vaikų apšilimas ir 400 m distancijos startas;  
10:20 val. – bendras apšilimas;  
10:30 val. – 5 km ir 10 km distancijų startas;  
12:00 val. – prizininkų apdovanojimai.

### VII. LAIKO LIMITAS

- 400 m (2016 m. ir jaunesni) – laikas nefiksuojamas;  
10 km – 1,5 val.;  
5 km – 1 val.

### VIII. DALYVIAI

1. Varžybose gali dalyvauti visi norintys, užsiregistravę, pasitikrinę sveikatą ir susipažinę su bėgimo nuostatais. Visi dalyviai bėgime dalyvauja laisva valia ir niekieno neverčiami ir prisiima

visą su dalyvavimu bėgime susijusią (tame tarpe su įvairiais sveikatos sutrikimais ir pan.) riziką bei įsipareigoja dėl to nereikšti renginio organizatoriams jokių pretenzijų.

2. Bėgikai, atsiimdami numerį, privalo turėti asmens dokumentą. Už nepilnamečius, dalyvaujančius 400 m vaikų bėgime, atsako jų tėvai, globėjai arba treneris. Nepilnamečiai dalyvaujantys 5 km ir 10 km distancijos bėgime privalo būti pasitikrinę sveikatą ir turi pateikti raštišką tėvų, globėjų arba trenerio sutikimą.

3. Kiekvienas dalyvis užsiregistruodamas savaime sutinka, kad renginio organizatoriai visas renginio metu padarytas nuotraukas bei filmuotą medžiagą gali laisvai, be atskiro sutikimo, naudoti rinkodaros tikslais.

## **IX. SPECIALIOS SĄLYGOS IR APRIBOJIMAI**

1. Registruotis į bet kurią rungtį galima tik savo vardu. Savo numerį perduoti kitam dalyviui draudžiama. Tokiu atveju dalyviai bus diskvalifikuojami, o rezultatai į varžybų protokolą neįtraukiami.

2. Kiekvienas dalyvis varžybose privalo turėti ant marškinėlių tvarkingai pritvirtintą numerį. Numeris turi būti ant marškinėlių priekio (krūtinės), aiškiai matomoje vietoje.

3. Dalyviams bei juos palaikantiems asmenims griežtai draudžiama naudoti bet kokias transporto priemones, pvz.: dviračius, riedučius, riedlentes ir kitas ratuotas transporto priemones. Dalyviai, pažeidę šį nuostatų punktą, bus diskvalifikuojami.

4. Kiekvienas bėgimo dalyvis turi prisitvirtinti laiko matavimo elektroninę mikroschemą ant marškinėlių. Jeigu mikroschema nebus pritvirtinta tinkamai, dalyvio laikas nebus fiksuojamas ir tokie dalyviai nebus įtraukti į varžybų protokolą.

5. Varžybų dalyviams nukrypti nuo bėgimo trasos (be teisėjo leidimo) yra draudžiama. Dalyviai pažeidę šią taisyklę, bus diskvalifikuojami.

6. Renginio organizatoriai neatsako už dalyvių sveikatą ar sveikatos sutrikimus, patirtus bėgimo metu. Dalyviai privalo patys asmeniškai pasitikrinti sveikatą.

7. Kiekvienas dalyvis užsiregistravimu savaime sutinka, kad renginio organizatoriai visas renginio metu padarytas nuotraukas bei filmuotą medžiagą laisvai ir be atskiro sutikimo naudotų rinkodaros tikslais, pvz., socialiniuose tinkluose, internetinėje svetainėje ir kt.

8. 200 užsiregistravusių dalyvių bus įteikti medaliai.

## **X. SPECIALŪS PUNKTAI TRASOJE**

Trasoje bus įrengti specialūs spalvų punktai, kur savanoriai į dalyvius mėtys ekologiškus spalvų miltelius (rekomenduojama dėvėti baltos spalvos drabužius). Taip pat trasoje bus įrengta vandens stotelė, kurioje varžybų metu dalyviams bus galima atsigerti. Po varžybų Gelgaudiškio dvaro parke dalyviai bus vaišinami vaisėmis, koše.

## **XI. APDOVANOJIMAI**

### **400 m** vaikų bėgimas

Visiems įveikusiems distanciją – atminimo medaliai.

### **5 km** rungties apdovanojimai:

- 1 – 3 vietas užėmę vyrai ir moterys – rėmėjų prizai ir taurės;
- Visiems, pasiekusiems finišą per kontrolinį laiką – atminimo medaliai.

### **10 km** rungties apdovanojimai:

- 1 – 3 vietas užėmę vyrai ir moterys – rėmėjų prizai ir taurės;
- Visiems, pasiekusiems finišą per kontrolinį laiką – atminimo medaliai.

Nominacijos:

- Vyriausias dalyvis
- Jauniausias dalyvis

## **XII. DALYVIŲ STARTINIS MOKESTIS**

Registracija iki 2026-06-17 NEMOKAMA.

Vėliau bus galima registruotis tik renginio dieną starto vietoje, renginio dieną taikomas simbolinis registracijos mokestis. Mokestis taikomas organizacinių išlaidų padengimui.

Renginio dieną:

400 m – 5 Eur;

5 km – 10 Eur;

10 km – 15 Eur.

## **XIII. DALYVIŲ REGISTRAVIMAS IR NUMERIŲ IŠDAVIMAS**

1. Registracija atidaroma 2026-04-13

2. Visi dalyviai gali registruotis interneto svetainėje [www.lbmaregistracija.lt](http://www.lbmaregistracija.lt)

3. Išankstinė internetinė registracija sustabdoma 2026 m. birželio 17 d. 20:00 val. Vėliau bus galima registruotis tik renginio dieną starto vietoje.

4. Numeriai bus dalinami renginio vietoje nuo 9:00 iki 10:00 val. Gelgaudiškio dvare, Parko g. 5, Gelgaudiškis

## **XIV. BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS**

Bėgimo organizatoriai pasilieka teisę, reikalui esant, keisti varžybų taisykles.

Iškilusiais klausimais galima kreiptis: tel.: +370 681 76433 arba rašyti el. paštu [manomamajuda@gmail.com](mailto:manomamajuda@gmail.com)