

Izaicinājums "Esi aktīvs 2024"



# IZAICINĀJUMS

# ESI AKTĪVS 2024

**No 18.marta līdz 18.aprīlim**



**Veic ārtelpu sporta aktivitātes vismaz 1000 minūšu apjomā** un piedalies pārsteigumu balvu izlozē!



Lai piedalītos, **izveido profilu viedtelefona lietotnē Strava** un piesakies Vecpiebalgas apvienības izaicinājumā.

Papildu informācija, rakstot [toms.praulitis@cesunovads.lv](mailto:toms.praulitis@cesunovads.lv) vai zvanot uz tālruni 28204453.

Organizē:  
Vecpiebalgas apvienības  
pārvalde



No 2024.gada 18.marta līdz 2024.gada 18.aprīlim norisināsies Vecpiebalgas apvienības sportiskais izaicinājums "Esi aktīvs".

Dalībnieku uzdevums ir no 18.marta līdz 18.aprīlim veikt ārtelpu sporta aktivitātes vismaz 1000 minūšu apjomā. Veicot aktivitātes katru dienu, tās ir aptuveni 33 minūtes dienā.

### **Kā piedalīties:**

- Izveido profilu viedtelefona lietotnē Strava.
- Atrodi Strava lietotnes profilu - Vecpiebalgas apvienība ([strava.app.link/M79v4wpqSHb](https://strava.app.link/M79v4wpqSHb)) un spied sekot (*follow* )
- Strava profila Vecpiebalgas Apvienība sekotāji saņems paziņojumu, uzaicinājumu piedalīties izaicinājumā (*challenge*), kas jāakceptē uzspiežot - pievienoties (*join*).
- Fiziskās aktivitātes reģistrē Strava lietotnē. Sākot sporta aktivitāti spied uz ierkastīt (*record*), izvēlies sporta veidu un spied - sākt (*start*). Beidzot aktivitāti, spied apturēt (*stop*) un pabeigt (*finish*).

### **Noteikumi:**

#### 1. Reģistrēt var:

- ārtelpu sporta aktivitātes;
- sporta aktivitātes, kuras veicot tiek veikta distance, ceļš (ieslēdz GPS);
- sporta aktivitātes, kuru veikšanā izmantots tikai dalībnieka ķermeņa spēks un enerģija.

2. Par tīšu negodprātīgu aktivitāšu reģistrēšanu, dalībnieks var tikt atskaitīts no dalībnieku saraksta.

**Mērķis:** Iesaistīt iedzīvotājus regulārās fiziskās sporta aktivitātēs.

**Apbalvošana:** Dalībnieki, kuri summā veikuši 1000 minūtes vai vairāk sporta aktivitāšu, piedalās pārsteiguma balvu izlozē.

Papildu informācija, rakstot [toms.praulitis@cesunovads.lv](mailto:toms.praulitis@cesunovads.lv) vai zvanot uz tālruni 28204453.

Organizē: Vecpiebalgas apvienības pārvalde.