



## BRĪVĪBAS SKRĒJIENS UN GĀJIENS

**IESAISTĪŠANĀS BRĪVPRĀTĪGA**  
1.-12. KL.



### KAS TAS IR?

**2021. gada 18.novembrī** skriesim visi kopā, bet atsevišķi visā pasaulē par godu Latvijas brīvībai.

Dalība ir **bez maksas** (par papildus samaksu var iegādāties piemiņas balvu, ko iespējams saņemt ar Omniva pakomāta starpniecību-

10 EUR iekļauj diplomu un medaļu, Omniva piegādes izmaksas;

15 EUR iekļauj diplomu, medaļu, kā arī Ghetto Games zeķes, Omniva piegādes izmaksas;

25 EUR iekļauj diplomu, medaļu, Ghetto Games zeķes, kā arī skrējiena T-kreklu, Omniva piegādes izmaksas.

Balvas tiks izsūtītas 10 darba dienu laikā pēc sacensību noslēguma.

### KĀ NOTIKS?

- Skrējiena sākums plkst. 9:00 ar kopīgu iesildīšanos Instagram Live @ghettogames kontā, taču TU **DRĪKSTI** skriet sev ērtā laikā, visas dienas garumā.

- Katrs dalībnieks skrējieni uzsāk no savas vietas.

- Skrienot ievērosim visus valstī izsludinātos ierobežojumus.

### CIK JĀSKRIEN?

Katrs reģistrētais dalībnieks var izvēlēties sev piemērotāko distanci - **3, 5, 7, 10, 15, 21 vai 42 km**

Dalībnieks var izvēlēties 3km distanci, bet noskriet 5km un automātiski nomainīsies distance, kurā dalībnieks pieteicies.

Piemēram, ja dalībnieks izvēlas 5km distanci, bet nenoskrien atbilstošo kilometrāžu, rezultāts netiks ieskaitīts.

Vērā tiks ņemts viss aktivitātes laiks (ieskaitot atpūtas).

Izvēlēto distanci vari skriet visas dienas laikā, bet tiks ņemts vērā pirmais ievietotais rezultāts izaicinājumā.

### KĀ REĢISTRĒTIES?

Lai pieteiktos, viss, kas jāizdara:

Reģistrējies mājaslapā **distantrace.com**

**REĢISTRĀCIJA SKRĒJENAM ŠEIT - Es skriešu!**

Pievieno sporta lietotni, kurā tiks uzņemti rezultāti (MapMyRun, Garmin, Polar, Suunto, Decathlon u.c.).

Piesakies izaicinājumam #RunForFun "Brīvības skrējieni".

Palaid lietotni savā viedierīcē.

Veiktā aktivitāte tiks automātiski reģistrēta 18.novembrī pēc aktivitātes izpildīšanas.

# Skrien, jo tā ir tava brīvība! Visi kopā, bet katrs atsevišķi 18.novembra skrējienā!

Ghetto Games Brīvības Skrējieni 18.novembrī piecels kājās iedzīvotājus visā pasaulē, lai skrietu par godu Latvijas dzimšanas dienai!

Kas ir Tava brīvība? Celties no rīta, lai dzertu kafiju? Gulēt brīvdienā, kurā nemodina modinātājs? Vai arī skriet un ļauties visam, kas ir mums apkārt, jo esam daļa no visa. Skrien, jo tā ir tava brīvība!

Par godu Latvijas dzimšanas dienai Ghetto Games jau ceturto reizi aicina iedzīvotājus gan Latvijā, gan ārpus tās piecelties un skriet! Iespējams kādam tie būs pirmie kilometri, kādam jau trešais maratons!

Aizvadītajā Brīvības Skrējienā kopā skrēja vairāk kā 330 dalībnieki, katrs savā lokācijā. Skrienam visi kopā, bet katrs atsevišķi! **Starts paredzēt 18.novembra 9:00**, kad vari pievienoties Ghetto Games Instagram kontā, uz iesildīšanas, pirms sāk skriet. Bet savus kilometrus vari veikt visas dienas garumā, **rezultātus pieņemsim līdz pat plkst. 23:59!**

Vai izdosies savāk kopā vairāk kilometrus kā aizvadītajā gadā? 2020.gada Brīvības Skrējieni izaicināja katru apsvērt domu un piecelties laikā, kad pasaule bija apstājusies, mums jāiet uz priekšu. Aizvadītais skrējieni kopā savāca vairāk kā 3000 km un pulcēja skrējējus no visiem Latvijas novadiem kā arī latviešus no Vācijas, Norvēģijas, Briseles, Gruzijas un Anglijas.

Esam priecīgi par iespēju apvienot tik daudz skrējējus kopā, bet katru savā lokācijā. It kā būt kopā, bet būt katram par sevi. Katram izskriet Latvijas dzimšanas dienā savus kilometrus, lai justos brīvi, nu jau ir kā tradīcija, ko organizē Ghetto Games.

Šajā gadā kopā ar distantrace.com rezultāti būs pārskatāmi visiem un varēs sekot līdzi, kuri ir bijuši ātrākie savās distancēs, kuri arī tiks pie pārsteiguma balvām. Bet kā min organizatori ātrums galvenais nav, svarīgi ir piecelties un skriet kaut lēnā rīksītī! Ticiet mums, pārvarot slinkumu tā būs labāka balva sev - Latvijas dzimšanas dienā!

Kopā vēlamies arī atstāt atmiņu video, kurā katrs dalībnieks var būt aktieris, režisors vai vienkārši atsūtīt savu sveicienu!

## DALIES AR SKRĒJIENU SOCIĀLAJOS TĪKLOS

18.novembrī iesūti savu video un bildes par to, kā Tev ir veicies skrējienā atbildot uz šiem jautājumiem:

*Ko Tev nozīmē brīvība?*

*Cik daudz noskrēji un kādas emocijas Tev raisīja šis skrējieni?*

*Protams, iefilmē arī savu novēlējumu Latvijai svētkos!*

Video un bildes sūti uz: [ghettogamesmedia@gmail.com](mailto:ghettogamesmedia@gmail.com) - norādot vārdu/uzvārdu un info par video!

**Ja piedalies skrējienā, tad atsūti sava skrējiena fotogrāfiju savam sporta skolotājam e-klases pastā.**

Lai Tev izdevies skrējieni!

Seko jaunumiem mūsu sociālajos tīklos Instagram - @movebyghetto un @ghettogames

Jautājumiem: [eliza.ghetto@gmail.com](mailto:eliza.ghetto@gmail.com)

***ESIET AIKTĪVI SAVAS VALSTS PATRIOTI! JUMS IZDOSIES! MĒS JUMS TICAM!***

Informāciju sagatavoja  
Rīgas Ziepiņekalna vidusskolas  
sporta organizatoru komanda.