**6 stundu skrējiens „PĀRSPĒJ SEVI”**

'PĀRSPĒJ SEVI' skrējienu galvenie mērķi ir dot cilvēkiem iespēju iepazīt savas spējas, tās pārvarēt un atrast veidus, kā ar pozitīvu noskaņu un gribasspēku iespējams uzveikt gan iekšējas, gan ārējas grūtības, kas rodas ilgstošas slodzes laikā. Skrējienā galvenais ir nevis būt pirmajam, bet nepadoties un turpināt skriet ar smaidu, tāpēc aicināti piedalīties ir dažādu vecumu skrējēji, soļotāji un nūjotāji.

**Norises vieta un laiks:**

Rīgā, Uzvaras parkā, slēpotāju trasē 2016. gada 2. jūlijā.

Starts 8.30 pie slēpotāju namiņa

Finišs 14.30, pie slēpotāju namiņa

Uzvarētāju apbalvošana 15.30

**Reģistrācija un dalība:**

Pieteikties var rakstot uz e-pasta adresi parspejsevilv@gmail.com un norādot **vārdu**, **uzvārdu** un **dzimšanas datumu**.

Pēc pieteikuma nosūtīšanas, vienas dienas laikā jums tiks nosūtīts apstiprinājuma e-pasts, pēc kura saņemšanas piecu darbadienu laikā jāveic dalības maksas pārskaitījums **25 EUR** apmērā uz kontu (norādīts pie rekvizītiem) ar norādi “vārds, uzvārds, dalības maksa sešu stundu skrējienam”.

Dalības maksa dalības atcelšanas gadījumā netiek atmaksāta.

Dalībnieku skaits ir ierobežots, tāpēc lūgums pieteikties laicīgi.

Piesakoties skrējienam pēc **12. jūnija**, dalības maksa **30 EUR.**

**Reģistrēšanās tiek slēgta ar 2016.gada 26.jūniju.**

Rekvizīti:

Biedrība “Rīgas Šri Činmoja centrs”

Reģ. Nr. 40003024725

Vaidelotes 11-18, Rīga, LV-1055

Banka: AS DnB banka

SWIFT kods: RIKO LV 2X

Konta numurs: **LV47RIKO0002013037058**

**Numuru saņemšana:**

Skrējiena rītā (02.07.16.) no plkst. 7.30 (pēdējais numura izņemšanas brīdis 15 minūtes pirms starta) **vai,** ja ir vēlēšanās numuru saņemt ātrāk, tad 19. jūnijā 2 jūdžu skrējienā „PĀRSPĒJ SEVI”, turpat uzvaras parkā, starta vietā no plkst. 10.30.

**Vecuma grupas:**

Vīriešiem un sievietēm - 49, 50- 59, 60- 69, 70- . . .

**Drošība:**

Sacensību laikā trasē būs pieejams ārsts, kurš varēs sniegt pirmo palīdzību. Sacensību organizatori nav atbildīgi par dalībnieku iespējamām traumām vai veselības traucējumiem sacensību laikā.

**Organizatori:**

Biedrība “Rīgas Šri Činmoja centrs”

Skrējienu atbalsta Rīgas dome un Rīgas dārzi un parki.

Papildus informācija pieejama rakstot uz e-pastu parspejsevilv@gmail.com vai zvanot pa tālr. 26143502, 22483873.