**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.

**Norises vieta un laiks:**

Rīgā, Uzvaras parkā, slēpotāju trasē 2017. gada 8. jūlijā.

Starts 8.30

Finišs 14.30

Uzvarētāju apbalvošana 16.00

**Reģistrācija un dalība:**

Pieteikties var rakstot uz e-pasta adresi [parspejsevilv@gmail.com](mailto: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, maksa sešu stundu skrējienam”.

Dalības maksa dalības atcelšanas gadījumā netiek atmaksāta.

Dalībnieku skaits ir ierobežots, tāpēc lūgums pieteikties laicīgi.

Piesakoties skrējienam pēc 18. jūnija, dalības maksa **30 EUR.**

**Reģistrēšanās tiek slēgta ar 2017.gada 2.jūliju.**

Rekvizīti:

Biedrība “Rīgas Šri Činmoja centrs”

Reģ. Nr. 40003024725

Dubultu iela 4-40, Rīga, LV-1029

Banka: AS DnB banka

SWIFT kods: RIKO LV 2X

Konta numurs: **LV47RIKO0002013037058**

**Numuru saņemšana:**

Skrējiena rītā (08.07.17.) no plkst. 7.30 (pēdējais numura izņemšanas brīdis 15 minūtes pirms starta)

**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.

**HERO CUP**

Šri Činmoja *Hero Cup* jeb “Varoņu kauss” ietver visus Šri Činmoja Maratona komandas organizētos 6 stundu skrējienus Eiropā. 2017. gadā “Varoņu kausa” ieskaitei pievienojas četri jauni skrējieni – Belgradā, Amsterdamā, Rīgā un Kijevā, kur 2016. gada 17.septembrī jau risinājās pirmais 2017. gada sezonas ieskaites skrējiens. Šā gada pēdējais skrējiens un “Varoņu kausa” fināls risināsies Minhenē, Vācijā, šā gada 9. septembrī.

**Kopvērtējums:**

Kopvērtējuma tabulā katram skrējējam tiek ņemti vērā trīs labāko skrējienu rezultāti (punktu izteiksmē), kā arī visi dalības punkti.

**Dalība skrējienos:**

Katram skrējienam jāpiesakas atsevišķi caur attiecīgās valsts skrējienu koordinatoriem. Plašāka informācija par “Varoņu kausa” iekaites skrējieniem pieejama: <https://www.srichinmoyraces.org/hero-cup>

**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](mailto:parspejsevilv@gmail.com) vai zvanot pa tālr. 26143502, 22483873.