**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 2018. gada 30. jūnijā.

Starts 8.30

Finišs 14.30

Uzvarētāju apbalvošana 16.00

**Reģistrācija un dalība:**

2018. gada sezonā ir divi Šri Činmoja Maratona komandas organizēti vairākstundu skrējieni - 6 un 12 stundu skrējiens. Piesakoties abiem skrējieniem vienlaicīgi dalības maksa ir zemāka nekā piesakoties katram atsevišķi.

12 stundu skrējiens notiks 22. septembrī. Plašāka informācija par šo skrējienu LSC un VSK “Noskrien” mājaslapā.

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

**Dalības maksa:**

Piesakoties 6 stundu skrējienam:

Līdz 10. jūnijam – 25 EUR

No 10. līdz 24. jūnijam – 30 EUR

Piesakoties 6 un 12 stundu skrējienam:

Līdz 10. jūnijam – 50 EUR

No 10 līdz 24 jūnijam – 60 EUR

Pēc pieteikuma nosūtīšanas, vienas dienas laikā jums tiks nosūtīts apstiprinājuma e-pasts, pēc kura saņemšanas piecu darbadienu laikā jāveic dalības maksas pārskaitījums 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.

**Reģistrēšanās tiek slēgta ar 2018.gada 24.jūniju, plkst 24:00**

**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 (30.06.18.) 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.

**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.