

6&12 stundu skrējieni „PĀRSPĒJ SEVI”

“PĀRSPĒJ SEVI” skrējienu galvenie mērķi ir dot cilvēkiem iespēju iepazīt savas spējas un tās pārvarēt – atrast veidus, kā ar pozitīvu noskaņu un gribasspēku iespējams uzveikt gan iekšējās, gan ārējās grūtības, kas rodas ilgstošas slodzes laikā. Skrējienā galvenais ir nevis būt pirmajam, bet nepadoties un turpināt skriet ar smaidu, tāpēc aicināti piedalīties ir gan amatieri, gan profesionāli skrējēji.

2024. gada sacensībās, tāpat kā iepriekšējos gados, 6 un 12 stundu skrējieni tiks apvienoti vienā pasākumā, kur 6 stundu skrējieni būs komandu stafete (2-3 cilvēki komandā), un 12 stundu skrējieni individuālās sacensības.

NORISES VIETA UN LAIKS:

Rīgā, aplī ap Māras dīķi, 2024. gada 6. aprīlī.

Starts: 12 stundu skrējieni – 7:00

6 stundu skrējieni – 13:00

Finišs: 19.00

Apbalvošana 20.00

REGISTRĀCIJA UN DALĪBA:

Pieteikties var rakstot uz e-pasta adresi riga@srichinmoyraces.org un norādot **vārdu, uzvārdu, (6 stundu stafetei visas komandas sastāvu un komandas nosaukumu)** un **dzimšanas datumu/s.**

Pēc pieteikuma nosūtīšanas, vienas dienas laikā jums tiks nosūtīts apstiprinājuma e-pasts, pēc kura saņemšanas jāveic dalības maksas pārskaitījums uz kontu (norādīts pie rekvizītiem) ar norādi “vārds, uzvārds **vai** komandas nosaukums, maksa 6&12 stundu skrējienam”.

!Ņemot vērā sacensību raksturu un grūtības pakāpi, 12 stundu skrējienam reģistrēties atļauts tikai personām, kuras sasniegušas 18 gadu vecumu. 6 stundu stafetē personas, kuras jaunākas par 18 gadiem, var piedalīties tikai ar rakstisku vecāku / aizbildņu atļauju!

DALĪBAS MAKSA:

6 stundu skrējienam dalības maksa no komandas:

Līdz 17. martam – 42 EUR

No 18. līdz 31. martam – 54 EUR

No 1. līdz 3. aprīlim – 66 EUR

12 stundu skrējienam:

Līdz 17. martam – 35 EUR

No 18. līdz 31. martam – 45 EUR

No 1. līdz 3. aprīlim – 55 EUR

Dalības maksas apmērs atkarīgs no maksāšanas nevis pieteikšanās datuma!

Dalības maksa dalības atcelšanas gadījumā netiek atmaksāta.
Dalībnieku skaits ir ierobežots, tāpēc lūgums pieteikties laicīgi.
Reģistrēšanās tiek slēgta ar 2024. gada 3. aprīļa, 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**

TRASE:

Trase ir sertificēta un tās garums ir 1.3568 km.

NUMURU SAŅEMŠANA:

Sacensību dienā (6.04.2024.):

12 stundu skrējienam: laika posmā 6:00-6:45

6 stundu stafetei: laika posmā 12:00-12:45

VECUMA GRUPAS:

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

NOTEIKUMI PAR STAFETES DALĪBNIKU ROTĀCIJU:

Komandu dalībnieki sešu stundu stafetes laikā var mainīties savā starpā neierobežotu reižu skaitu, taču maiņu var veikt tikai pēc katra pilna noskrieta apļa starta/finiša zonā.

TEMPA TURĒŠANA:

Lai veicinātu godīgu un veselīgu konkurenci dalībnieku starpā, tempa turēšana sacensībās ir **aizliegta**.

Jebkāda veida palīdzība dalībniekiem atļauta sacensību starta / finiša zonā un ~100 metru posmā aiz tās (līdz pārvietojamo tualešu atrašanās vietai). Dalībnieka pavadīšana aiz šīs zonas tiks uzskatīta par tempa turēšanu un sacensību tiesnesis par to izteiks brīdinājumu. Saņemot trešo brīdinājumu, sacensību dalībnieks tiks diskvalificēts.

DROŠĪBA:

Sacensību laikā trasē būs pieejams ārsts, kurš varēs sniegt pirmo palīdzību. Organizatori neuzņemas atbildību 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 riga@srichinmoyraces.org vai zvanot uz 22483873.