



EKSTREMĀLAS IZTURĪBAS SACENSĪBAS



Ginesa rekorda skrējiena - akcijas
“Skrien! Par Latviju!” rīkotāji
piedāvā

JAUNU, EKSTREMĀLU PIEDZĪVOJUMU

“STIPRO SKRĒJIENS”



MOTO

Sacensības uzņēmumu komandām,
jo neparastā laikā arī sacensībām jābūt neparastām.

Aizmirstam **uzvalkus** un **kleitas**,
uz priekšu dubļos un piedzīvojumos!

Viena komanda, viens uzdevums!
Tikai **kopā** mēs varam nokļūt **virsotnē!**

lesim, izturēsim, spēsim!



PAMATINFORMĀCIJA

- Sacensību nosaukums **STIPRO SKRĒJIENS**
 - individuālais vērtējums
 - komandu vērtējums
- Sacensību norises vieta **333 trase, Rīgas – Ērgļu šoseja pie Rīgas apvedceļa**
- Sacensību norises laiks **2010.gada 10.aprīlis**
- Sacensību dalībnieki
 - **garā un miesā stipri ļaudis**, kas gatavi ekstremālam izaicinājumam;
 - **kolektīvi**, kuri ir gatavi ekstremālos apstākļos pārbaudīt savus spēkus un saliedētību
- Sacensības rīko **biedrība "Par Stipru Latviju"**

Tas tiešām būs ekstremāli! Ne visi nonāks līdz finišam!



SKRĒJIENS KOMANDĀM

Piesakiet sava uzņēmuma komandu:

- Lieliska iespēja veidot komandas garu
- Būs ko atcerēties līdz nākamajam gadam
- Atklāsiet savos kolēģos vēl nezināmas īpašības un talantus
- Tāda gandarījuma un kopības sajūta nebūs sen izjusta
- Pārējie darba kolēģi jūs pozitīvi apskaudīs

Jo ātrāk pieteiksi, jo lētāk!

Izaicina Raimonds Bergmanis





SKRĒJIENS KOMANDĀM

Ko dod piedalīšanās?

- Pilnveido darba kolektīva dzīvi un neformālo saskarsmi.
- Stiprina darbinieku vienotību, lojalitāti un piederību.
- Veicina pozitīvu attieksmi un motivāciju.
- Uzlabo organizācijas vadības reputāciju.
- Dod ieguldījumu Jūsu organizācijas pozitīva tēla veidošanā.
- Sacensības **uzņēmuma vienotībai un labam garastāvoklim**, nevis olimpisko rekordu uzstādīšanai.
- Sacensības uzņēmumu/organizāciju komandām, neatkarīgi no to darbinieku skaita un apgrozījuma.



IDEJA

Esi stiprs, vai ne? Izlem pats!

- Pārbaudi, cik stiprs esi patiesībā!
- Vai vari pārkāpt vārdam “nevaru”?
- Pēc trases pabeigšanas esi stiprāks kā to uzsākot!
- Uzspļauj krīzei! Īstās grūtības ir šeit!
- Kad Tu domā, ka grūtāk vairs nebūs, tad īstie izaicinājumi ir vēl priekšā!

Cik stiprs ir kolektīvs, kurā strādā?

- Viens vēl nav komanda, bet viens cilvēks var izjaukt komandas rezultātu. Pierādiet, ka jūsu kolektīvs ir kā viens vesels!
- Komanda ir tik stipra, cik tās vājākais posms. Pārbaudiet sava kolektīva īsto spēku!
- Krīze? Īstās grūtības ir šeit un tās var pārvarēt tikai kopīgi un saliedēti

Īstais “ekstrīms” ir šeit!



GALVENIE JAUTĀJUMI

- **Kā norisināsies sacensības?**

Sacensības norisināsies vienā dienā tām speciāli sagatavotā trasē. Visas komandas startēs vienlaikus.

- **Vai sacensībām ir īpašs nolikums?**

Protams. Nolikumu un tehnisko dokumentāciju izstrādā biedrība "Par Stipru Latviju". To visu var atrast lapā www.parstiprulatviju.lv

- **Kur un kad ir jāpiesakās sacensībām?**

Jāpiesakās līdz š.g. 5.aprīlim. Birojā Rīgā, Kr.Barona 108/2 - 22, sūtot fax.67274487 vai e-mail kristine@sacensibas.lv .

- **Kas var kļūt par sacensību dalībnieku?**

Sacensībās piedalās uzņēmumu un organizāciju, kā arī valsts un pašvaldību iestāžu komandas, kuru dalībnieki ir to darbinieki (var iekļaut sadarbības partnerus).

- **Cik daudz dalībniekiem ir jābūt komandā?**

Komandā ir jābūt 4 cilvēkiem (jābūt pārstāvētiem abiem dzimumiem!)

- **Vai ir vecuma ierobežojumi?**

Komandas dalībnieka minimālais vecums ir 18 gadi.



GALVENIE JAUTĀJUMI

- **Kā jāgatavojas startiem?**

Īpaša gatavošanās nav paredzēta. Uz visiem jautājumiem var atbildēt sacensību direktors Ivars Jākobsons – tel.+371 26 802 467, e-pasts: ivars.jakobsons@gmail.com

- **Vai jābūt komandas identitātei?**

Vēlams. Tiks apbalvotas komandas par īpašu atraktivitāti. Komandai jābūt vienas krāsas formās

- **Vai no vienas organizācijas var piedalīties vairāk par vienu komandu?**

Protams. Jūs varat pieteikt vairākas komandas.

- **Vai ir dalības maksa?**

Dalības maksa uzņēmumiem ir **40 LVL** piesakoties un apmaksājot līdz 01.03.2010., pēc šī datuma - **50 LVL**.

- **Vai būs komandu sapulce?**

Komandu pārstāvju sapulce notiks 05.04.2010. plkst. 18.00, restorāna “Barons” telpās, Rīgā, Kr.Barona ielā 108.



SACENSĪBU APRAKSTS

- Atrašanās vieta **333 trase**
- Trases garums **~ 6km**
- Šķēršļi **ne mazāk kā 12 dabīgi un mākslīgi veidoti šķēršļi:**
 - » Siena ķīpu krāvumi;
 - » Riepu veidoti šķēršļi;
 - » Ūdens un dubļu “vannas”
- Laika limits **1,5 h**
- Sacensību programma:
 - » Ierašanās un reģistrācija: 11:00 – 12:30
 - » Dalībnieku sapulce: 12:35 – 12:45
 - » Sacensību starts: 13:00
 - » Kontrollaika beigas: 14:30
 - » Apbalvošana: 15:00



TRASES SHĒMA





TRASES APRAKSTS

- **I – Golgāta**

Aptuveni 60 metri augšup stāvā kalnā pa staigņu granti. Atcerieties, šis ir tikai sākums, neatstāriet visus spēkus šai kalnā, tie jums lieti noderēs arī turpmākajā trasē.



- **II – Mammadaba sanatorija**

Runā, ka atsevišķas dūņas un dubļi ir ārstnieciski, bet šoreiz tas nav svarīgi, šoreiz svarīga ir cita dubļu īpašība – staigums. Brienot caur tiem līdz pat ceļgaliem, svarīgākais būs kāju spēks un cieši aizšņorēti apavi. Jebkuru vāji aizšņorētu apavu dubļi saņems gūstā un liks jums, līdz elkoņiem gremdējoties, to meklēt. Ilgi.



TRASES APRAKSTS

- **III – Trodeks Nokia Šanhaja**

Šaurajās Šanhajas ieliņās jāpārvar pamestu auto vraki un jālavierē starp blīvi sabūvētām iezemiešu būdiņām.



- **IV – Spēkavīru kalns**

Tas nav viegli, haotiskais riepu kalns ik uz soļa uzglūn ar lamatām tā vien gaidot, kad censonis spers neuzmanīgu soli. Gluži kā dzīvē šeit svarīgi saglabāt stabilitāti un virzību uz priekšu. Pārvarot šo šķērsli, būs aktīvi jāstrādā gan ar rokām, gan kājām.



TRASES APRAKSTS

- **V – EHR Top Klasītes**

Horizontāli novietotu riepu klājums. Kājām jāstrādā precīzi un ātri kā šujmašīnas adai, lai bez aizķeršanās veiktu šo šķērsli. Viens neprecīzs solis, un jūs jau esat garšļaukus. Labākais veids, kā sagatavoties šķērslim, ir atcerēties bērnu dienas un pastrādāt ar lecamauklu kustību koordinācijas un kāju veiklības uzlabošanai.



- **VI – Palec, pārvelies**

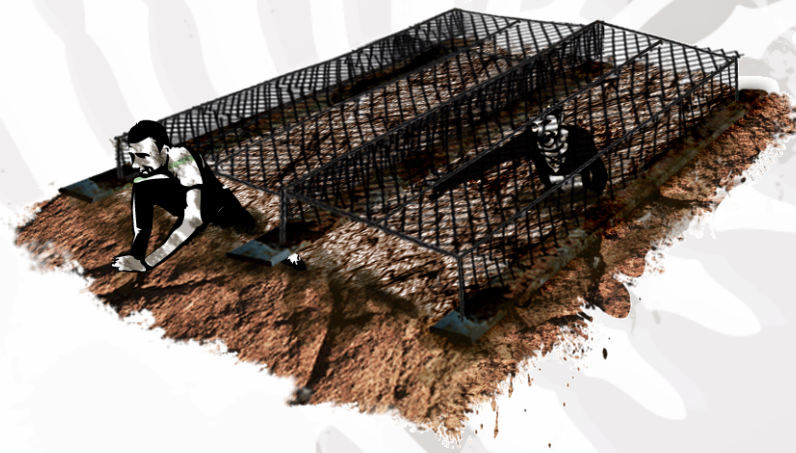
Pārlecamu barjeru sērija, ja pietiek spēka un ātruma. Jā nē, vienkārši jāpārveljas lielajām mucām pāri.



TRASES APRAKSTS

- **VII – Sportacentrs.lv sapieri**

Jāsteidzas, bet nedrīkst galvu pacelt virs ierakumiem. 3 metrus platā, 10 metrus garā un vien 60 centimetru augstā tunelī maksimāli ātri jālien uz vēdera. Jo ilgāk šeit pavadām, jo vairāk pavasara dubļi mūs saldē.



- **VIII - Olijara ciešanas**

Dažāda augstuma barjeru sērija. Šķērslis, kurā ir svarīgi, nezaudējot ātrumu, pārlēkt šīs barjeras. Tikpat svarīgi ir nepārvērtēt savus spēkus, lai lēcienā neaizķertos ar kāju aiz barjeras un nepiedzīvotu sāpīgu kritienu. Ja nejūtaties pārliecināts, labāk apstāties un šķērslī veikt „prātīgi”





TRASES APRAKSTS

- **IX – Laskana siena**

Bail no augstuma? Berlīnes mūris pārbaudīs, cik ļoti. Aptuveni 3,2m augsta, gandrīz vertikāla baļķu siena ar iekārtām palīgvirvēm tās pārvarēšanai.



- **X – Salienas bloka mūris**

Nebija pietiekami augsts un grūts „Berlīne mūris”? „Stipro kalns” neliks vilties. Šķērslis sastāv no trim, vismaz 1,3m augstām pakāpēm. Tiecoties augšup ķermenis katrā no tām jāuzvelk / jāuzspiež ar roku spēku, bet lejā jātiek lecot no vienas pakāpes uz nākamo.





TRASES APRAKSTS

- **XI – Visitlatvia.lv kāpiens**

Veikta jau vairāk kā puse distances, un saņēmuši atbalstītāju uzmundrinājumus dalībnieki dodas skrējienā apkārt lielajam dīķim. Bet! Pirms tam, gluži kā vēzim jāuzkārpās augšā stāvajā kraujā ar negatīvo pārkarī tās virsotnē!



- **XII – Draugiem.lv Sakarnieks**

Trīs metrus garā tunelī visos iespējamajos virzienos nostieptu virvju pineklis tā vien gaida, lai dalībnieks tajā sapītos. Ātrums un lokanība šeit būs izšķirošie faktori sekmīgai šķēršļa pārvarēšanai.

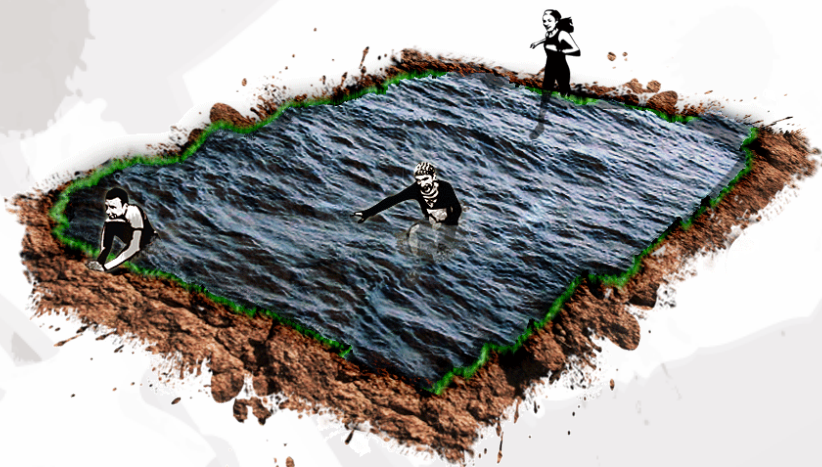




TRASES APRAKSTS

- **XIII – Ramirent metro līnija**

Sacensību klaustrofobiskākais šķērslis. Šaura 10 metrus gara caurule gaida dalībnieku, lai tas ienirtu tās tumsībā un šaurībā. Bet ir arī labā ziņa, būs redzama gaisma tuneļa galā, uz kuru tad arī jātiecas.



- **XIV – Krokodilu ezers**

Vecāki neļāva bērnībā bradāt pa peļķēm un šļakstīties? Šeit to varēs darīt pilnīgi „legāli” līdz pat ceļgaliem!

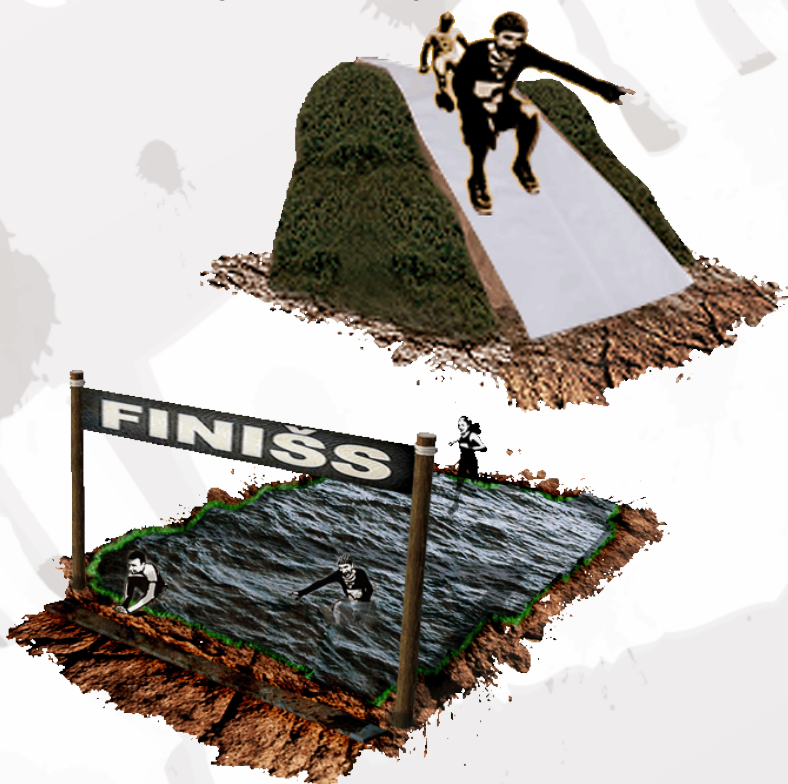
P.S. Uzmanieties no krokodiliem!



TRASES APRAKSTS

- **XV – Krinner skeletons**

Neviens nespēj pretoties gravitācijai. Jo sevišķi, ja pamats zem kājām ir teju vertikāls un jādodas lejup.



- **XVI – šķīstītava**

Vienīgais šķērslis ar izvēles iespēju. Tā kā gremdēšanās aukstā ūdenī pēc strauja un ilga skrējiena kalnā rada lielu papildslodzi sirdij, dalībnieks var izvēlēties vienu no diviem veidiem kā nokļūt līdz finišam:

Īsākais ceļš Lai tiktu līdz finiša līnijai, dalībniekam jāpārvar aptuveni 1,7m dziļš un 3m garš ūdens šķērslis. Galu galā, kas var būt labāks par atvēsinošu peldi pēc tik grūtas trases?

Garākais, bet sausākais ceļš Veicot aptuveni 30m garu loku, no kura aptuveni puse ved augšup kraujā, dīķī var apskriet un nokļūt finišā šādā veidā.



STIPRIE SKRĒJĒJI CITUR PASAULĒ





SPĒKA AVOTI



europa hit radio
eiropā pirktāko dziesmu radio



PALDIES PAR UZMANĪBU!

KONTAKTI



Biedrība "Par Stipru Latviju"

Reģ.Nr. 40008125588

Kr.Barona 108/2-22, Rīga. LV1050, Latvija,

Tel. 67 27 44 66, fax 67 27 44 87

Valdes loceklis:

Juris Kokainis, mob. 26 431 300,

e-pasts: juris.kokainis@sacensibas.lv

Projekta vadītājs:

Arturs Plostnieks, mob. 29 255 299,

e-pasts: arturs.plostnieks@sacensibas.lv

Projekta konsultants:

Māris Liepiņš, mob. 28 688 555,

e-pasts: algus@inbox.lv

