



SRI CHINMOY marathon team  
**INTERNATIONAL**

## 5<sup>e</sup> Self-Transcendence 6 Uursloop

*Zaterdag 25 september 2010*

Amsterdamse Bos (Amstelveen)

10:00 uur - 16:00 uur

### **De filosofie**

'Self-Transcendence' of zelf-overstijging betekent het voortdurend verleggen van je eigen grenzen. Het betekent dat we het beste in onszelf naar voren proberen te brengen.

### **De wedstrijd**

Een 6 uursloop in het Amsterdamse Bos met de startlocatie aan de Nieuwe Kalfjeslaan tegenover hockeyvereniging Hurley. Het parkoers bestaat uit rondes van 2,24 km. Je loopt door bos afgewisseld met enkele velden, over zowel grindpaden als onverharde paden. In het midden van het parkoers zit een klein klimmetje.

### **Routebeschrijving**

Met de auto: neem vanaf de Ring A10 afslag S108 en ga beneden linksaf richting Amstelveen. Dit is de Amstelveenseweg. Blijf 1,5 km op deze weg (ga dus rechtdoor op de kruising met de Van Nijenrodeweg). Op de grens met de gemeente Amstelveen rechtsaf de Nieuwe Kalfjeslaan in. Na 700 meter is links de hockeyvereniging Hurley. De start is aan de rechterkant.

Met het OV: vanaf station RAI met buslijnen 166 en 199 (halte Van Nieuwe Kalfjeslaan, nog ongeveer 15 minuten lopen). Of metrolijn 51 tot halte A.J. Ernststraat (vandaar 20 min. lopen).

### **De faciliteiten**

Elke ronde een eet- en drinkpost. De rondes van alle deelnemers worden geteld door tellers van de organisatie. Kleedruimtes en douches voor mannen en vrouwen. Post-race maaltijd optioneel.

### **De prijzen**

Prijzen voor de beste mannen en vrouwen en de besten per leeftijdscategorie (M20-49, M50-59, M60+, V20-49, V50+)

### **De kosten**

Tot 20 september: €20,- voor alleen de loop; €25,- voor de loop inclusief maaltijd na afloop. Na 20 september is het inschrijfgeld resp. €25,- en €30,-.

### **Informatie**

[www.srichinmoyraces.org/nl](http://www.srichinmoyraces.org/nl) of bel Nitish Zuidema: 030-2722927 of 023-5160362

### **Inschrijven**

Online inschrijven kan via de website [www.srichinmoyraces.org/nl](http://www.srichinmoyraces.org/nl), via het officiële inschrijfformulier (z.o.z.) of per e-mail naar: [amsterdam@srichinmoyraces.org](mailto:amsterdam@srichinmoyraces.org) met vermelding van naam, adres, geboortedatum, telefoonnummer en evt. hardloopvereniging.

# Self-Transcendence 6 Uursloop 2009

## Inschrijfformulier

**Naam** ..... Man / Vrouw .....

**Adres** .....

**Postcode** ..... **Plaats** .....

**Telefoonnummer** thuis:.....werk:.....

**E-mail adres** .....

**Geboortedatum** (dag/maand/jaar) .....

**Neemt u deel aan de maaltijd om 16:30?** Ja / Nee

**Inschrijfgeld:** (bedrag omcirkelen) €20,- (alleen race) / €25,- (race + maaltijd)

Na 20 september zijn de kosten resp. €25,- en €30,-

**Loopvereniging** .....

Ondergetekende verklaart hierdoor dat hij/zij voldoende getraind is om verantwoord deel te nemen aan de 6 uursloop op 25 september 2010. Ik ben op de hoogte van de risico's die deelname aan dit evenement met zich meebrengt. Ik zal gehoor geven aan de aanwijzingen van de race officials. Ik realiseer me dat deelname voor eigen risico en voor eigen verantwoordelijkheid geschiedt. Ondergetekende vrijwaart het Sri Chinmoy Marathon Team Nederland en haar vertegenwoordigers en medewerkers van elke aansprakelijkheid voor enige blessure of ongeval die mij tijdens deze race eventueel overkomt, en de gevolgen daarvan. Ik begrijp dat de organisatoren van deze race niet aansprakelijk zijn voor verlies, schade, kosten of uitgaven die voor mij het gevolg kunnen zijn van deelname aan deze race.

**Handtekening**.....**Datum**.....

Inschrijfgeld overmaken vóór 21 september 2008 op rekeningnummer 2038778 t.n.v. P. Zuidema o.v.v. "6 uursloop Amsterdam".

Formulier opsturen naar Sri Chinmoy Marathon Team, H.N. Werkmanweg 17, 2031 BA Haarlem of faxen naar 023-5160361

Betalen op de wedstrijddag kan ook (maar is €5,- duurder)!