



## 22. Internationale Austragung



# 12+7 24 *Self-Transcendence* Stunden Lauf Basel

8./9. Mai 2010  
Sportanlage St. Jakob

[www.srichinmoyraces.org/ch](http://www.srichinmoyraces.org/ch)  
[ch@srichinmoyraces.org](mailto:ch@srichinmoyraces.org)



# Ausschreibung 2010

**Datum** Samstag/Sonntag, 8./9. Mai 2010

## Start

- 24 Stunden-Lauf: Sa. 8. Mai, 12.00 Uhr mittags
- 12 Stunden-Lauf: Sa. 8. Mai, 24.00 Uhr

## Ziel

- 12+24 Stunden-Lauf: So. 9. Mai, 12.00 Uhr mittags

## Ort

Sportanlage St. Jakob, Basel. Eine detaillierte Wegbeschreibung wird mit den Startunterlagen verschickt.

## Strecke

Flacher Rundkurs (1141,86m) auf der Sportanlage St. Jakob. Die Strecke ist asphaltiert und in der Nacht beleuchtet. Der Kurs wurde nach IAAF-Regeln exakt vermessen. Das Vermessungsprotokoll liegt beim Veranstalter vor und kann auf Wunsch eingesehen werden.

**Teilnahme:** Mindestalter 18 Jahre

## Rundenkontrolle

Gut sichtbare Zeit auf Digitalanzeige. Jeder Teilnehmer wird persönlich gezählt. Die Rundenzeiten werden erfasst und schriftlich festgehalten.

## Reglement

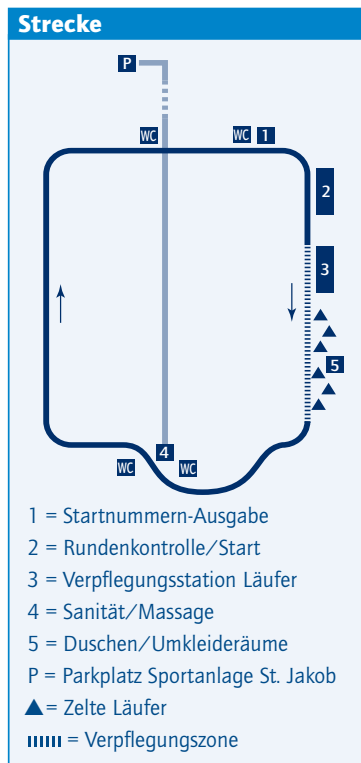
Es gilt das Wettkampfreglement für IAU-Europacupläufe. Ausserhalb der bezeichneten Verpflegungszone ist Betreuung/Mitlaufen nicht gestattet.

## Verpflegung

Verpflegung wird zur Verfügung gestellt. An der Verpflegungsstation sind erhältlich:

- Esswaren: Früchte (Äpfel, Bananen, Orangen), Trockenfrüchte, Kartoffeln, Reis, Suppe, Kekse, Brot, verschiedene Snacks, Teigwaren, Porridge
- Getränke: Wasser, Tee, isotonische Getränke, Fruchtsäfte, Cola, Bouillon, Kaffee

Die Helfer/Begleiter können sich während dem Lauf aus der offiziellen Rennküche verpflegen. Kosten pro Mahlzeit: CHF 7.-/€ 4.-



## Preise

Pokale/Naturalpreise werden im 12- und 24 Stunden-Lauf für folgende Ränge vergeben:

Männer/Frauen	MHK/WHK	18 – 49 Jahre	1. – 7. Rang
Männer/Frauen	M50/W50	50 – 59 Jahre	1. – 3. Rang
Männer/Frauen	M60/W60	60 – 69 Jahre	1. – 2. Rang
Männer/Frauen	M70/W70	über 70 Jahre	1. Rang

## Siegerehrung (Sonntag, 14.00 Uhr)

Jede(r) Läufer(in) erhält eine persönliche Urkunde, Medaille und provisorische Rangliste sowie einen Naturalpreis.

## Startgeld pro Person

- 24 Stunden-Lauf: CHF 150.–/€ 95.– (inkl. Pasta-Party + Medaille + Urkunde + Naturalpreis)
- 12 Stunden-Lauf: CHF 100.–/€ 65.– (inkl. Pasta-Party + Medaille + Urkunde + Naturalpreis)

Startgeld bitte gleich mit der Anmeldung bezahlen.

- Einzahlungen in CHF aus der Schweiz und *nicht EU-Ländern*: Postkonto: 80-65599-0  
Sri Chinmoy Marathon Team, Sportveranstaltungen, 8000 Zürich  
IBAN: CH11 0900 0000 8006 5599 0, BIC: POFICHBEXXX
- Einzahlungen in EURO aus EU-Ländern:  
Sparkasse Dachau, Voelckner, Konto-Nr. 500579, BLZ 70051540  
IBAN: DE79700515400000500579, Swift-Code/BIC: BYLADEM1DAH

## Anmeldung

Beiliegenden Anmeldecoupon einsenden an: Sri Chinmoy Marathon Team, 12+24 Stunden-Lauf, Postfach 76, CH-5420 Ehrendingen, Tel. +41-(0)56-203 13 88, Fax +41-(0)56 210 92 47.

- *Anmeldeschluss ist Mittwoch, 31. März 2010. Nachmeldegebühr: CHF 15.–/€ 10.–.*
- Wichtig: Die Teilnehmerzahl ist beschränkt auf 150 Läufer. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Einzahlungsdatums berücksichtigt.
- Bei Annullation bis 31. März wird das Startgeld rückerstattet, abzüglich Annullationskosten CHF 20.–/€ 13.–.
- Bei Annullation bis 30. April wird die Hälfte des Startgeldes rückerstattet.

## Unterkunft

- Zelten an der Strecke ist möglich von Freitag bis Sonntag, aber nur auf dem offiziellen Läufer-Zeltplatz (siehe Plan)
- Zivilschutzanlage direkt an der Strecke CHF 12.–/€ 8.–. Geöffnet ab Freitag 19.00 Uhr bis Sonntag 14.00 Uhr. Schlafsack mitnehmen.
- Hotels: Basler Verkehrsverein, Tel. +41-(0)61-268 68 68, [www.basel tourismus.ch](http://www.basel tourismus.ch)

## Parkplätze

- Parkplätze befinden sich bei der St. Jakob Sporthalle (siehe Plan). Die Plätze sind geöffnet ab Freitag, 16.00 Uhr. Einmaliger Betrag pro Fahrzeug: CHF 15.–/€ 10.–.
- Shuttle-Service für Zelte/Gepäck zum Laufgelände vorhanden.

# Infos für Neueinsteiger

An diesem Lauf brauchen Sie keine bestimmte Distanz zu laufen. Sie haben 12 oder 24 Stunden zur Verfügung und können sich Laufen und Pausen selber einteilen, je nach dem wie Sie sich fühlen. Auch die Vorteile einer Rundstrecke sind vielseitig:

- gutes Einteilen des Laufes durch regelmässiges Trinken und Essen
- eigenes Zelt oder Benützung der offiziellen Pavillons an der Strecke
- professionelle medizinische Betreuung
- zusammen Laufen, familiäre Atmosphäre

Wer sich einen Eindruck vom Lauf machen möchte, kann auf [www.srichinmoyraces.org/ch](http://www.srichinmoyraces.org/ch) Videoclips und Fotogalerien der letzten Jahre anschauen.

Für den 24 Stunden-Lauf sollte man einen 100 km-Lauf absolviert haben, für den 12 Stunden-Lauf ist die Mindestanforderung ein Marathon.

Wenn Sie Fragen haben, zögern Sie nicht uns anzurufen oder eine E-Mail zu schicken.  
Tel. +41-56-203 13 88, [ch@srichinmoyraces.org](mailto:ch@srichinmoyraces.org)

**PREMIERE: 24-Stunden-LIVE-Übertragung im Internet**  
Mehr Infos unter [www.srichinmoyraces.org/ch](http://www.srichinmoyraces.org/ch)

## Versicherungen

Ist Sache der Teilnehmer/Innen. Der Veranstalter haftet nicht für Verletzungen, Unfall, Krankheit oder Diebstahl.

## Deponieren der Laufsachen / Umziehen während dem Lauf

Wer kein eigenes Zelt hat: in der Verpflegungszone stehen Pavillons direkt an der Strecke zur Verfügung.

## DVD

Eine DVD als schöne Erinnerung an den 12+24 Stunden-Lauf 2010 kann mit dem beiliegenden Anmeldetalon bestellt werden (Dauer: ca. 25 Minuten).

### 12 gute Gründe, in Basel zu starten

- Grosses Teilnehmerfeld aus aller Welt (2009: 19 Nationen)
- Familiäre Atmosphäre
- Jeder Läufer wird persönlich gezählt
- Reiche Auswahl an Essen und Getränken während 24 Stunden
- Pasta Party am Freitag und warme Mahlzeit am Sonntag Mittag
- Schnelle Strecke auf der Sportanlage St. Jakob, asphaltiert
- Gute Infrastruktur, Duschen und Toiletten an der Laufstrecke
- Möglichkeit zum Zelten entlang der Strecke
- Die Strecke ist in der Nacht beleuchtet
- Ärztliche Betreuung und Massage während 24 Stunden
- Live-Musik
- Persönliche Urkunde, Medaille und Rangliste für jeden Läufer

*"Individual self-transcendence  
Collectively inspires  
Humanity at large."*

**SRI CHINMOY**

