

15. Internationale Self-Transcendence Masters Games  
Sonntag, 28. Juni 2009, Sportanlage Sihlhölzli / Zürich



13. Schweizer  
Senioren Meisterschaft  
10'000 m • 1500 m •  
Hammer • Dreisprung



# PROGRAMM 2009

Sonntag, 28. Juni 2009, 09.50 – 18.30 Uhr

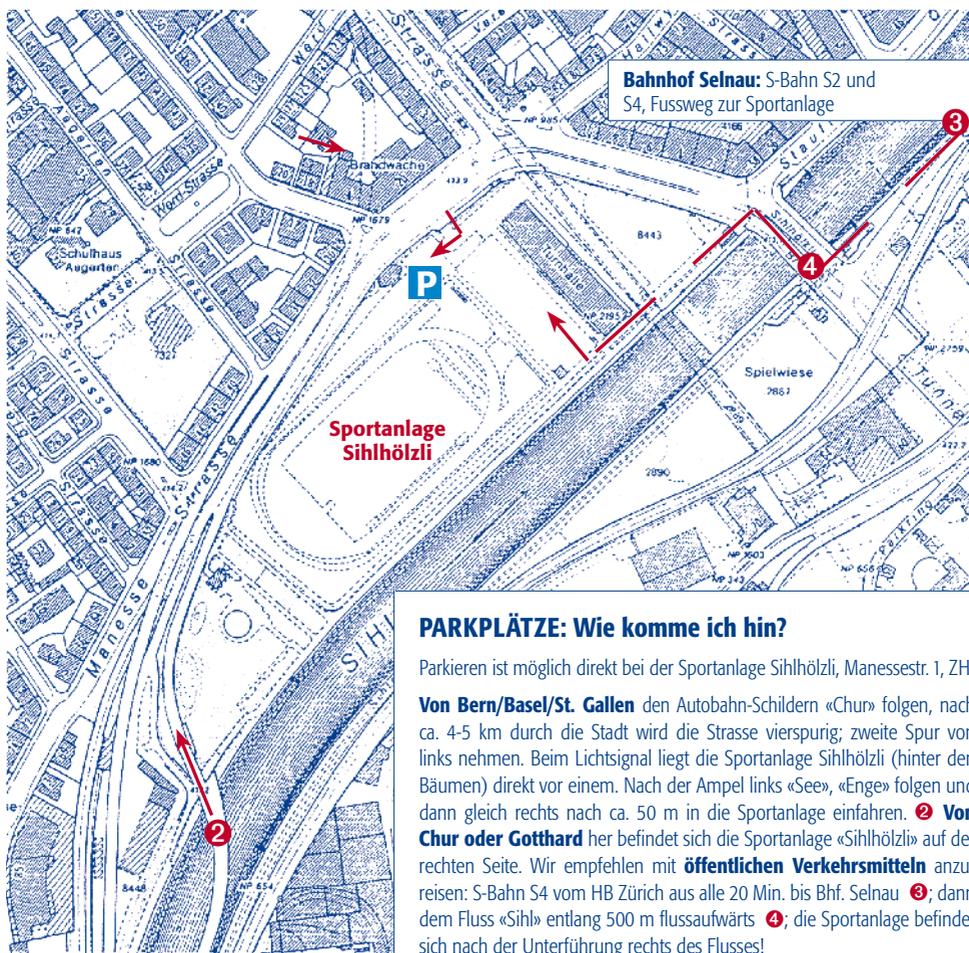
- 1. Startnummern:** Die Herausgabe der Startnummern findet am Stand «Anmeldung» vor den Turnhallen statt. Sonntag ab 8.00 Uhr geöffnet.
  - 2. Nachmeldungen:** Bis spätestens 75 Minuten vor Beginn der entsprechenden Disziplin.  
Zuschlag: CHF 5.– pro Disziplin
  - 3. Appell:** Alle TeilnehmerInnen (oder Vertreter) müssen sich mindestens eine Stunde vor Wettkampfbeginn ihrer Disziplin bei dem Anmeldetisch melden, um die entsprechenden Listen ihrer Disziplinen zu markieren. Danach erfolgt die Serieneinteilung für die Läufe sowie die Auslosung der Bahnen.
  - 4. Einlaufen und Vorbereitungsversuche:**  
Das Einlaufen und Aufwärmen für die Wettläufe, Sprünge und für das Werfen darf nur an den dafür vorgesehenen Orten geschehen. Die Vorbereitung für die Sprünge und Würfe auf den Wettbewerbsgelände wird gemäss den Regeln des WO/WB des SLV erfolgen. Die Anlaufmarkierungen für die technischen Disziplinen werden nicht vom Veranstalter gestellt.
  - 5. Besammlung vor dem Wettkampf:**  
Die TeilnehmerInnen begeben sich vor den Wettkämpfen nach folgenden Zeitplänen zum Wettkampfort:
    - 20 Min vorher für Sprünge. Versuche und das Markieren sind Teil dieser Zeit.
    - 15 Min vorher für Würfe. Das Einstossen/Einwerfen sind Teil dieser Zeit.
    - 10 Min vorher für die Läufe.
  - 6. Konzentrationszeit:** Ab Aufruf eines Namens hat jeder Konkurrent eine Konzentrationszeit von 1 Minute, (beim Stabhochsprung 11/2 Minuten) gemäss WO/WB.
  - 7. Geräte und Spikes:** Geräte werden vom Ausrichter gestellt. Unter Voraussetzung einer vorherigen Prüfung ist die Benützung eigener Geräte gestattet. Dabei handelt es sich um Stab, Diskus, Speer, Hammer und Kugeln. Diese Prüfung erfolgt jeweils 30 Minuten vor Beginn des Wettkampfes in der Geräteausgabestelle des Stadions.
  - Bei allen Laufdisziplinen dürfen nur Laufschuhe mit Dornen bis 6 mm getragen werden. (Technische Disziplinen ausgenommen).
  - 8. Durchführung der Wettkämpfe:**  
In den technischen Disziplinen bestreiten die 8 besten Teilnehmer aus der Qualifikation (3 Versuche) den Final mit drei weiteren Versuchen.  
Die Laufwettbewerbe werden alle als Zeitläufe durchgeführt.
  - 9. Versicherung:** Ist Sache der Teilnehmer. Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung für Unfälle, Krankheit oder Diebstahl.
  - 10. Erste Hilfe:** Ein Sanitätsposten wird während der ganzen Wettkampfdauer anwesend sein.
  - 11. Siegerehrungen:** 13.00 h, 15.45 h, 18.30 h  
SM-Medaillen bei erfüllen der Medaillenstandards.  
Naturalpreise und Medaillen für die ersten 3 jeder Kategorie.
  - 12. Lizenz:** Teilnahme an der SM ist nur mit gültiger Lizenz möglich. Tageslizenzen können vor Ort für 25.– gelöst werden
- 
- 1. Dossards:** La remise des dossards ont lieu au stand «Anmeldung» devant les halls. Heures: 8h00
  - 2. Appel:** Tous les participants(tes) ou leur représentant devront se présenter à la chambre d'appel au plus tard une heure avant le début de la compétition de leur discipline pour y faire une croix sur chacune des listes de discipline sur lesquelles ils figurent.
  - 3. Échauffement et essais préparatoires:**  
L'échauffement pour les courses, les sauts et les lancers se fera seulement sur les remplacements prévus à cet effet. La préparations pour les sauts et les lancers sur l'emplacement de concours se fera selon les règles de l'IAAF.
  - 4. Rassemblement pour la compétition:**  
Les participants(tes) se présenteront à l'emplacement de leur épreuve avant les compétitions selon les horaires suivants:

- 20 min. avant dans les sauts; 15 min. avant dans les lancers; 10 min. avant dans les courses
- 5. Distinctions:** Les trois premiers classés par discipline recevront les médailles des championnats en or, argent et bronze.
- 6. Distribution des prix:** 13h00, 15h45, 18h30 Médailles CS si les standards de médaille sont accomplis. Prix en nature et médailles pour les trois premiers placés de chaque catégorie.

- 7. Poste de secours:** Pour chaque compétition, un poste sanitaire se tiendra à votre disposition.
- 8. Assurances:** L'organisateur décline toute responsabilité en cas d'accident ou de vol.
- 9. Licence:** Participation aux CS qu'avec une licence valable. Licences de jour peuvent être acquises sur place pour CHF 25.-.

**Sri Chinmoy Marathon Team • Heinz Heer • Zelgmatt 8 • 8046 Zürich**  
**INFO • Tel. 044 371 77 57 • Mobil 076 320 97 00 • Fax 056 496 01 54**

**Weitere Infos, Ranglisten und Bilder finden Sie unter [www.srichinmoyraces.org/ch](http://www.srichinmoyraces.org/ch)**



### **PARKPLÄTZE: Wie komme ich hin?**

Parkieren ist möglich direkt bei der Sportanlage Sihlhölzli, Manessestr. 1, ZH.

**Von Bern/Basel/St. Gallen** den Autobahn-Schildern «Chur» folgen, nach ca. 4-5 km durch die Stadt wird die Strasse vierspurig; zweite Spur von links nehmen. Beim Lichtsignal liegt die Sportanlage Sihlhölzli (hinter den Bäumen) direkt vor einem. Nach der Ampel links «See», «Enge» folgen und dann gleich rechts nach ca. 50 m in die Sportanlage einfahren. **2** **Von Chur oder Gotthard** her befindet sich die Sportanlage «Sihlhölzli» auf der rechten Seite. Wir empfehlen mit **öffentlichen Verkehrsmitteln** anzu-reisen: S-Bahn S4 vom HB Zürich aus alle 20 Min. bis Bhf. Selnau **3**; dann dem Fluss «Sihl» entlang 500 m flussaufwärts **4**; die Sportanlage befindet sich nach der Unterführung rechts des Flusses!

# Zeitplan / Horaire

Sonntag, 28. Juni 2009, Sihlhölzli/Zürich, Schweiz

Disziplinen	W30 W35	W40 W45	W50 W55	W60 W65	W70 W75+	M30 M35	M40 M45	M50 M55	M60 M65	M70 M75	M80+
<b>SM</b> 10'000 m	17:00 Uhr										
100 m Finale	11:20	11:20	11:30	11:30	11:30	11:40	11:40	11:50	11:50	11:50	11:50
200 m Finale	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:10	15:10	15:20	15:20	15:20	15:20
400 m	10:50	10:50	10:50	10:50	10:50	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00
<b>SM</b> 1500 m	15:50	15:50	15:50	15:50	15:50	16:00	16:00	16:10	16:10	16:10	16:10
80 m Hürden		09:50	09:50	09:50						09:50	09:50
100 m Hürden	10:10							10:10	10:10		
110 m Hürden						10:30	10:30				
Hochsprung	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	10:30	10:30	11:30	11:30	12:00	12:00
Weitsprung	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30
<b>SM</b> Dreisprung	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30
Kugel	13:45	13:45	14:45	14:45	14:45	9:50	9:50	10:50	11:30	12:00	12:00
Diskus	10:00	10:00	11:00	11:00	11:00	14:15	14:15	15:15	15:15	16:15	16:15
<b>SM</b> Hammer	zwei Serien ab 12:00 Uhr										
Speer	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	15:40	15:40	15:40	16:50	16:50	16:50

Definitiver Zeitplan ab 26. Juni unter [www.srichinmoyraces.org/ch](http://www.srichinmoyraces.org/ch)

*"Competition is good,  
Provided it is the competition  
Of self-transcendence  
And not the competition  
Of ego-demonstration."*

- Sri Chinmoy -

