

**12. Internationales
Self-Transcendence**

12 Stunden Schwimmen

Hallenbad City Zürich

Sonntag, 28. Februar 2010

08.00 – 20.00 Uhr

für Soloschwimmer und Staffeln



Anmeldeformular

zum 12. Int. Self-Transcendence 12 Stunden-Schwimmen

Einzelschwimmer

Mann Frau

Name / Vorname: _____

Strasse/Nr. _____

PLZ/Ort: _____

Tel.: _____

E-Mail: _____

Geburtsdatum: _____

Nationalität: _____

Verein: _____

Schwimmstil: _____

Tempo km/h während 12h: _____

Voraussichtliche km in 12 Std.: _____

Besondere sportliche Leistungen: _____

Ich schwimme gerne mit eigener Kappe. Farbenwahl: _____ / _____ / _____

Staffelschwimmer

Name des Teams: _____

Name / Vorname des Teamleiters: _____

Strasse/Nr. _____

Tel.: _____

PLZ/Ort: _____

E-Mail: _____

Namen von allen Schwimmern: _____

Jg. _____

Meter in 30 Min. _____

Schwimmstil _____

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

Die Nachfrage ist gross und die Teilnehmerzahl beschränkt. Wir können keine Startplätze garantieren. Es gilt «first come, first serve».

Bitte einsenden an: Sri Chinmoy Marathon Team, René Kaul, Langächerstr. 3, 5454 Bellikon
Fax: +41 (0)56 496 01 54, zh-12hswim@srichinmoyraces.org

Datum:	Sonntag, 28. Februar 2010
Zeit:	Start um 8.00 Uhr bis 20.00 Uhr
Ort:	Hallenbad City, Sihlstr. 71, Zürich, Tel. 044 219 77 22 (in der Nähe vom Bahnhof Selnau), 50 m Bahn, ca. 28° C
Startgebühr:	Einzelschwimmer: SFr. 100.– Staffel: jeder Schwimmer SFr. 50.– Zahlbar auf Postkonto 80-65599-0, Sri Chinmoy Marathon Team, Sportveranstaltungen, 8000 Zurich Aus dem Ausland: Swiss Post, Post Finance, Nordring 8, 3030 Bern, Switzerland IBAN: CH11 0900 0000 8006 5599 0, BIC: POFICHBEXXX
Meldeschluss:	Samstag, 13. Februar 2010
Nachmeldung:	Sofern noch Platz, SFr. 10.– pro Person extra
Information:	Sri Chinmoy Marathon Team, René Kaul, 5454 Bellikon, Tel. 056 496 28 40, www.srichinmoyraces.org/ch
Verpflegung:	Ist im Preis inbegriffen. Reis, Pasta, Snacks, Kuchen, Guetzli, Früchte, diverse Getränke usw.
Massage:	zu bestimmten Zeiten
Versicherung:	Ist Sache der Schwimmer. Die Organisation haftet nicht bei Unfall, Krankheit oder Diebstahl.

Einzelschwimmer

Kategorien:	Hauptklasse Damen und Herren: bis 39 Jahre SeniorInnen: über 40 Jahre
Preise:	1. – 3. Platz Hauptklassen Damen und Herren 1. – 3. Platz Senioren. Alle Teilnehmer erhalten ein Diplom.
Regeln:	Einzelschwimmer dürfen soviel schwimmen wie sie wollen. Die Länge der Pausen ist frei wählbar.

Staffeln

Kategorien:	Eine Kategorie. Mannschaften mit 2 – 7 SchwimmerInnen. Auch Jugendliche dürfen mitmachen.
Preise:	1. – 3. Platz. Alle Teilnehmer erhalten ein Diplom.
Regeln:	Wechsel alle 30 Minuten. Reihenfolge beliebig. Ein Schwimmer darf 2 x 30 Min. durchschwimmen (1h).

Regeln für alle Schwimmer: Die Schwimmer dürfen keine Hilfsmittel benutzen (z.B. Flossen, Bretter, Poolbuoys, Neoprenanzüge usw.).

Es dürfen keine High-tech Schwimmanzüge getragen werden.

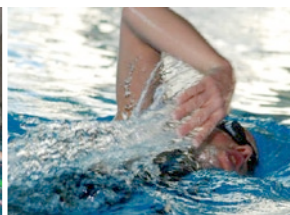
Es sind nur klassische unbeschichtete Textil-Badekleider zugelassen.

Bestleistungen der letzten 12 Stunden-Schwimmen

Kategorie Staffeln	Uster Thialf	SUI	57,7 km	2001
Kategorie Frauen	Lenka Sterbova	CZE	43,0 km	2004
Kategorie Seniorinnen	Anita Serafini	SUI	43,2 km	2006
Kategorie Männer	Roland Schudel	SUI	42,5 km	2001
Kategorie Senioren	Martin Strel	SLW	41,2 km	1996

Veranstaltungen des Sri Chinmoy Marathon Teams 2010 in der Schweiz

- | | | |
|--|-------------------|---------------|
| • 10 km Frühlingslauf | Schaffhausen | 14. März '10 |
| • Int. 12/24 Stunden-Lauf | Basel; St. Jacob | 8./9. Mai '10 |
| • Int. Marathon-Schwimmen (26,4 km) | Rapperswil–Zürich | 8. August '10 |



» *Just silence the mind.*
Lo!
Cosmic energy enters
Into our entire being,
And tremendous energy
Flows in and through us. «
- SRI CHINMOY -



Sri Chinmoy Marathon Team

René Kaul, Langächerstr. 3, CH-5454 Bellikon, Schweiz

Fax: +41 (0)56 496 01 54