

16. Schweizer
Senioren Meisterschaft

17. Internationale
Self-Transcendence Masters Games



Sonntag, 1. Juli 2012
Sportanlage Sihlhölzli / Zürich



17. Internationale Self-Transcendence Masters Games

16. Schweizer Senioren Meisterschaft

- Datum:** Sonntag, 1. Juli 2012
- Ort:** Stadion Sihlhölzli, Manessestrasse 1, CH-8003 Zürich
VBZ: mit Tram 9 oder 14 bis Bahnhof Wiedikon
- Organisator:** Sri Chinmoy Marathon Team, Heinz Heer
Zelgmatt 8, 8046 Zürich
- Info:** Tel. G: +41 (0)44 291 61 30 Fax: +41 (0)56 496 01 54
Mobil: +41 (0)76 320 97 00 E-Mail: ch@srichinmoyraces.org
Zeitplan auf www.srichinmoyraces.org/ch
- Anmeldungen:** müssen schriftlich oder per Fax erfolgen unter Angabe von Name, Vorname, Jahrgang, Verein, Kategorie, Disziplinen und Bestleistungen. Anmeldeformular unter: www.srichinmoyraces.org/ch
- Anmeldungen an:**
René Kaul, Langächerstr. 3, 5454 Bellikon
Fax: +41 (0)56 496 01 54
E-Mail: ch@srichinmoyraces.org
- Anmeldungen sind gültig bei gleichzeitigem Einzahlen auf:**
- Bezahlung:** Sri Chinmoy Marathon Team
Sportveranstaltungen, 8000 Zürich
PC-Konto 80-65599-0 (bei Einzahlung am Postschalter + CHF 2.–)
Bei der Anreise aus dem Ausland auch vor Ort in Euro zahlbar.
- Meldeschluss:** Samstag: 23. Juni (Poststempel)
- Nachmeldungen:** Auf dem Platz bis 1 Stunde 15 Min. vor der jeweiligen Disziplin
Zuschlag: CHF 5.– pro Disziplin
- Einsätze:** Startgeld: CHF 20.– bei einer Disziplin, jede weitere Disziplin CHF 10.–
- Eigene Geräte:** Können nach der Gerätekontrolle verwendet werden
- Siegerehrungen:** 11.00h, 13.00h, 15.00h, 17.00h
SM-Medaillen: Podestplatz und Erfüllung Medaillenstandard
Naturalpreise und Medaillen für die ersten 3 jeder Kategorie

SM Teilnahme: Für in der Schweiz wohnhafte Athleten mit gültiger Lizenz. Tageslizenzen können vor Ort für CHF 25.– gelöst werden. Teilnahme auch ohne Lizenz möglich (ohne SM-Wertung).

Versicherung: Der Organisator übernimmt bei Unfällen, Krankheiten oder Diebstählen keine Verantwortung. Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen.

Sprunghöhen: Anfangshöhen gemäss Aushang am Wettkampftag; wird aufgrund der Meldungen festgelegt.

Disziplinen SM: Männer/Frauen: 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 80/100/110/300/400 m Hü, 5000 m Gehen, 5000 m, Dreisprung, Weitsprung, Kugel, Diskus, Speer

Altersklassen

| | | |
|--------------------------|--------------------------|-------------------------------|
| M/W30 = 1978–1982 | M/W50 = 1958–1962 | M/W70 = 1938–1942 |
| M/W35 = 1973–1977 | M/W55 = 1953–1957 | M/W75 = 1933–1937 |
| M/W40 = 1968–1972 | M/W60 = 1948–1952 | M/W80+ = 1932 u. älter |
| M/W45 = 1963–1967 | M/W65 = 1943–1947 | |

Geräte Frauen

| | | | | |
|---------------|------------|----------------|-------------|---------------|
| W30–45 | Kugel 4 kg | Diskus 1 kg | Hammer 4 kg | Speer 600 gr. |
| W50+55 | Kugel 3 kg | Diskus 1 kg | Hammer 3 kg | Speer 500 gr. |
| W60–70 | Kugel 3 kg | Diskus 1 kg | Hammer 3 kg | Speer 400 gr. |
| W75+ | Kugel 2 kg | Diskus 0,75 kg | Hammer 2 kg | Speer 400 gr. |

Geräte Männer

| | | | | |
|---------------|---------------|---------------|----------------|---------------|
| M30–45 | Kugel 7,26 kg | Diskus 2 kg | Hammer 7,26 kg | Speer 800 gr. |
| M50+55 | Kugel 6 kg | Diskus 1,5 kg | Hammer 6 kg | Speer 700 gr. |
| M60+65 | Kugel 5 kg | Diskus 1 kg | Hammer 5 kg | Speer 600 gr. |
| M70+75 | Kugel 4 kg | Diskus 1 kg | Hammer 4 kg | Speer 500 gr. |
| M80+ | Kugel 3 kg | Diskus 1 kg | Hammer 3 kg | Speer 400 gr. |

Unterkunft:

- Zürich Tourismus, Tel. +41 (0)44 215 40 00, www.zuerich.com
- Hotel St. Georges, Weberstrasse 11, (300 m vom Stadion) Tel. +41 (0)44 241 11 44, www.hotel-st-georges.ch
- Jugendherberge, Mutschellenstr. 114, 8038 Zürich Tel. +41 (0)44 043 399 78 00, www.youthhostel.ch/zuerich

Provisorischer Zeitplan / Horaire

Sonntag, 1. Juli 2012, 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+ |
|---------------------|------------|------------|------------|------------|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------|
| 5000 m Gehen | 09:00 Uhr | | | | | | | | | | |
| 100 m | 10:40 | 10:40 | 10:50 | 10:50 | 10:50 | 11:00 | 11:00 | 11:15 | 11:15 | 11:15 | 11:15 |
| 200 m | 15:30 | 15:30 | 15:30 | 15:30 | 15:30 | 15:40 | 15:40 | 15:50 | 15:50 | 15:50 | 15:50 |
| 400 m | 12:00 | 12:00 | 12:00 | 12:00 | 12:00 | 12:15 | 12:15 | 12:15 | 12:15 | 12:15 | 12:15 |
| 800 m | 10:00 Uhr | | | | | | | | | | |
| 5000 m | 16:30 Uhr | | | | | | | | | | |
| 80 m Hürden | | 13:00 | 13:00 | 13:00 | 13:00 | | | | | 13:00 | 13:00 |
| 100 m Hürden | 13:15 | | | | | | | 13:15 | 13:15 | | |
| 110 m Hürden | | | | | | 13:30 | 13:30 | | | | |
| 300 m Hürden | | | 14:10 | 14:10 | | | | | 14:10 | 14:10 | |
| 400 m Hürden | 14:30 | 14:30 | | | | 14:30 | 14:30 | 14:30 | | | |
| Weitsprung | 15:00 | 15:00 | 15:00 | 15:00 | 15:00 | 13:30 | 13:30 | 13:30 | 13:30 | 13:30 | 13:30 |
| Dreisprung | 12:00 | 12:00 | 12:00 | 12:00 | 12:00 | 12:00 | 12:00 | 12:00 | 12:00 | 12:00 | 12:00 |
| Kugel | 13:30 | 13:30 | 14:20 | 14:20 | 14:20 | 10:30 | 10:30 | 11:10 | 11:50 | 12:30 | 12:30 |
| Diskus | 11:30 | 11:30 | 12:20 | 12:20 | 12:20 | 13:30 | 13:30 | 14:10 | 14:50 | 15:30 | 15:30 |
| Speer | 15:10 | 15:10 | 15:10 | 15:10 | 15:10 | 12:30 | 12:30 | 13:30 | 13:30 | 13:30 | 13:30 |

“Es gibt nur drei Gewinner:

Denjenigen, der sich selbst herausfordert,
denjenigen, der als erster die Ziellinie überquert,
und denjenigen, der das Rennen zu Ende läuft.”

- SRI CHINMOY -



Weitere Infos, Ranglisten sowie unsere Bildergalerie von
den Masters Games 2012 finden sie unter ch.srichinmoyraces.org