

27<sup>e</sup> édition internationale  
3<sup>e</sup> championnat suisse de 12 heures  
du Swiss Ultra Running

**SWISS  
ULTRA  
RUNNING**



**SRI CHINMOY**

**12+4** heures  
**Bâle**

**9 et 10 mai 2015**  
**Terrain de sport St. Jakob**  
[ch.srichinmoyraces.org](http://ch.srichinmoyraces.org)



# Inscription 2015

**Date:** samedi 9 et dimanche 10 mai 2015

## Départ:

- Course de 24 heures: Samedi 9 mai à 12h00 (midi)
- Course de 12 heures: Samedi 9 mai à 24h00 (minuit)

## Arrivée:

- Courses des 12+24 heures: Dim. 10 mai à 12h00 (midi)

## Lieu:

Parc de Sport de St. Jakob, 4052 Bâle. Vous recevrez avec les documents de départ un plan de situation avec description des lieux.

**Parcours:** Boucle sur terrain plat (1101,430 m). La piste est goudronnée et éclairée. Officiellement mesuré par un mesureur de l'Association Internationale des Fédérations d'Athlétisme de classe B.

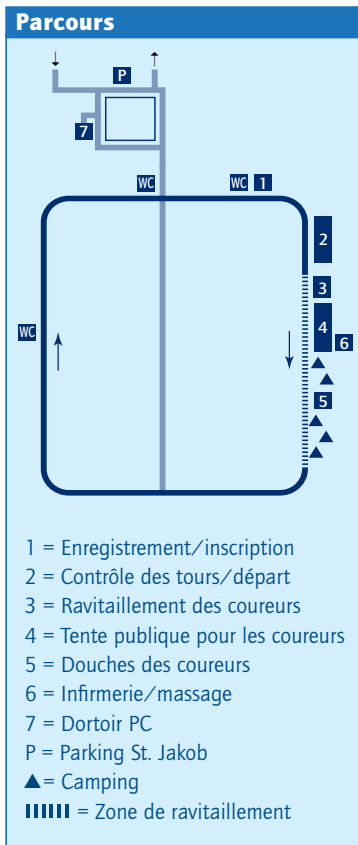
**IAU:** Nous avons le IAU bronze label depuis 2007.

**Participation:** L'âge minimum de participation est de 18 ans.

**Comptage des tours:** chaque tour sera enregistré sur votre feuille de comptage personnelle et fera l'objet d'un double contrôle: une vérification du nombre de tour plus la vidéo. En évidence, à la station de contrôle, une horloge électronique.

**Ravitaillement:** Vous recevrez à la station de ravitaillement:

- **Nourriture:** fruits frais (pommes de terre, bananes, oranges), fruits secs, pommes de terre, soupe, biscuits, pain, beurre, confiture, snacks, pâtes, porridge
- **Boissons:** Eau, thé, boissons minérales isotoniques, jus de fruits, Coca Cola, bouillon, café. Les accompagnateurs ont la possibilité d'obtenir, pendant la course, les repas de la cuisine officielle. Prix par repas: CHF 7.-/€ 5.-



**Transmission en direct de Bâle pendant 24 heures:**  
[www.livestream.com/srichinmoyraces](http://www.livestream.com/srichinmoyraces)

## Hebergements

- **Le camping** au bord de la piste est autorisé de vendredi à dimanche, mais seulement sur le terrain officiel de la course (voir plan)
- **Nuit dans les abris civiques:** CHF 12.–/€ 10.–. Disponible: vendredi 19h00 – dimanche 14h00. Sac de couchage recommandé.
- **hôtel:** office de tourisme de Bâle, tél. +41 (0)61 268 68 68, [www.baseltourismus.ch](http://www.baseltourismus.ch) ou p.ex. hôtel ETAP à Pratteln (10–15 min. du parking St. Jakob)

**Règlement du classement général:** Le règlement IAU des courses de l'«Europacup» est appliqué. Il est interdit d'accompagner les coureurs en dehors de la zone de ravitaillement indiquée.

## Prix du classement général

Des coupes/prix en nature seront remis aux participants des rangs suivants (12h et 24h):

|                  |         |             |               |
|------------------|---------|-------------|---------------|
| hommes et femmes | MHK/WHK | 18 – 49 ans | 1. – 7. place |
| hommes et femmes | M50/W50 | 50 – 59 ans | 1. – 3. place |
| hommes et femmes | M60/W60 | 60 – 69 ans | 1. – 2. place |
| hommes et femmes | M70/W70 | 70 + ans    | 1. place      |

**Cérémonie des récompenses:** dimanche à 14h00.

Chaque coureur recevra un diplôme, une médaille et un souvenir. Merci de les récupérer à cette occasion car ils ne seront pas expédiés. Si vous devez partir plus tôt, vous pouvez retirer votre prix et votre médaille le dimanche à partir de 10h00 au bureau d'inscription. Les diplômes seront expédiés après la course.

## Classement supplémentaire: champ. suisse de 12 heures par le Swiss Ultra Running

**Sont qualifiés pour ce classement** dans le championnat suisse tous les citoyens de Suisse et du Liechtenstein.

### Prix et classement du Championnat suisse:

les trois premiers hommes et les trois premières femmes recevront les médailles officielles du Swiss Ultra Running (or, argent et bronze).

**SWISS  
ULTRA  
RUNNING**

## Côût de l'inscription par personne

- 24 heures: CHF 150.–/€ 120.– (inclus pastaparty, médaille, certificat et petit prix souvenir)
- 12 heures: CHF 100.–/€ 85.– (inclus pastaparty, médaille, certificat et petit prix souvenir)

A payer avec l'inscription.

- **Versement en CHF:** Compte postal: 80-65599-0, Sri Chinmoy Marathon Team, Sportveranstaltungen, 8000 Zurich; IBAN: CH1109000000800655990, BIC: POFICHBEXXX; Bank address: Swiss Post Finance, Nordring 8, 3030 Bern
- **Versement en EURO:** Sparkasse Dachau, Voelckner, Numéro de compte 500579, BLZ 70051540; IBAN: DE79700515400000500579, Swift-Code/BIC: BYLADEM1DAH

**Inscription:** Envoyez s.v.p. le bulletin d'inscription ci-joint à: Sri Chinmoy Marathon Team, 12+24 Stunden-Lauf, Postfach 76, CH-5420 Ehrendingen, tél. +41-(0)56-203 13 88, fax +41-(0)56 203 13 45, [ch@srichinmoyraces.org](mailto:ch@srichinmoyraces.org)

- **Limite des inscriptions:** 1 heure avant le départ, sauf indication contraire sur le site [ch.srichinmoyraces.org](http://ch.srichinmoyraces.org). Le nombre de participants est limité à 150 coureurs.
- **Inscription après le lundi 30 mars:** frais majoré de CHF 15.-/€ 12.-

**Annulation:** pour les annulations reçues jusqu'au vendredi 1<sup>er</sup> mai 2015 les frais d'inscriptions seront remboursés moins CHF 15.-/€ 12.-

**Parking:** Le parking se trouve près de la salle des sports de St. Jakob (voir plan), ouvert à partir de vendredi 16h00. Prix par voiture: CHF 15.-/€ 12.- (pour tout le weekend). Notre équipe assurera un service de navette pour vos tentes et vos bagages jusqu'à l'enregistrement/le terrain de camping. Il est interdit de circuler en voiture sur tout le terrain de sport.

### **Dépôt des vêtements/affaires de courses:**

Nous mettons à votre disposition en zone d'approvisionnement des tentes publiques.

**Chiens:** désolés, les chiens ne sont pas autorisés sur tout l'espace du terrain de sport St Jakob.

**Assurance:** A la charge du participant. L'organisateur décline toute responsabilité en cas de blessure, d'accident, de maladie ou de vol.

**DVD:** Un DVD comme souvenir de la course de 12+24 heures 2015 peut être commandé avec le bon de commande ci-joint (durée env. 25 minutes). La vidéo sera probablement en ligne mais dans une qualité moindre.

### **12 bonnes raisons de courir à Bâle**

- Un grand groupe de concurrents (2014: 15 nations)
- Championnat suisse sur les 12 Heures
- Atmosphère familiale, chaque coureur est compté individuellement
- Pasta party le vendredi et déjeuner le dimanche midi
- Un large choix de nourriture et de boissons durant les 24 heures
- Circuit rapide, plat sur asphalte
- Bonne infrastructure, douches et toilettes sur le parcours
- Camping (tentes seulement, pas de voitures) sur le parcours
- La course est éclairée la nuit
- Une équipe médicale professionnelle en permanence
- Musique en direct
- Un diplôme, une médaille et un souvenir pour chaque coureur



*"Inner poise  
Is absolutely needed  
To meet with  
Outer challenges."*

**- SRI CHINMOY -**

# Depuis 26 ans: 12 + 24 heures de Bâle

Depuis la première course en 1988, un totale de 2695 coureurs ont parcouru la distance total de 353'158 km sur les 12+24 heures de Bâle. Cela équivaut à faire 8,5 le tour de la Terre, ou aller sur la Lune.

**La plus grande distance courue:** Aribert Hannappel: 2925 km, Norbert Baier: 2772 km, Vedika Bolliger: 2242 km, Surasa Mairer 2197 km

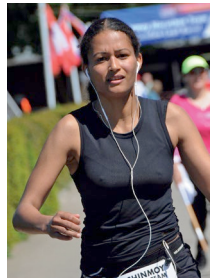
**Le plus de participations:** Norbert Baier: 21 x, Martin Suter: 20x, Vedika Bolliger: 18x, Daniela Appenzeller: 16x

**Nous souhaiterions saisir cette opportunité pour remercier tous les coureurs qui nous ont adressé de nombreux messages encourageants.**



"... C'était mon tout premier 24 heures et je suis encore aux anges après la manière dont cet évènement a été organisé."

**Dani Wiedmer**



"... j'ai beaucoup apprécié cet évènement et je me suis senti très soutenu, ce qui était très important pour moi, parce que je courais sans l'aide de quelqu'un."

**Juana Vasella**



"... je voudrais féliciter votre super-équipe pour l'organisation fantastique que vous avez déployée ce weekend."

**Erwin Zehnder**



"... j'étais pour la première fois sur cet évènement. Un grand compliment: super atmosphère, nourriture de première classe, un évènement génial. Des mercis sincères à tous!"

**Marcel Eugster**



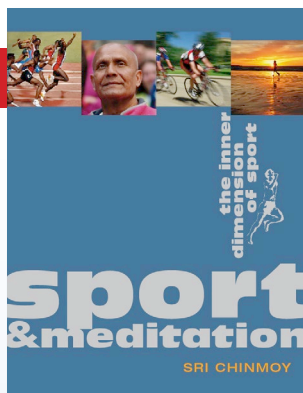
"... je vraiment apprécie l'ambiance familière et la philosophie de votre team. Votre musique et les poèmes le long de la route étaient une grande inspiration."

**Laura Ravani**



"... merci beaucoup pour cette grande course. C'était une grande joie pour ma famille et moi. Bonne nourriture, encouragements, musique, etc., etc. ..."

**Stefan Mack**



## THE INNER DIMENSION OF SPORT

**Sport has a secret. It can become an open door to your unimaginable inner potential. Meditation is an adventurous journey to your unlimited source. With a focused mind, calm emotions and the right attitude, the intensity, the flow and the joy experienced in sport can become meditation.**

Although today's world class athletes may have reached the current physical limits of the human body, the spiritual resources hidden deeper within still remain untapped. In this remarkable book, spiritual teacher and athlete Sri Chinmoy reveals the inner aspect of sport – a dimension that everyone can add to his or her current physical and mental training. It is this new dimension that enables us to enhance our physical performance, but also makes our satisfaction from sport deep and lasting.

Throughout the book, you will meet world champions such as **Carl Lewis, Tatyana Lebedeva, Tegla Loroupe, Bill Pearl** or **Paul Tergat**, sharing their own inner secrets and spiritual perspective on training and competition.

**sport&meditation**  
**"the inner dimension of sport"**

196 pages, english, ISBN 978-3-89532-213-6  
 € 17.95 / CHF 27.80

THE **GOLDEN SHORE**  
 VERLAGSGESELLSCHAFT GmbH  
[www.goldenshore.de](http://www.goldenshore.de)



# Sport & meditation