

# 23. Internationales

**SELF-TRANSCENDENCE**

# Marathon- Schwimmen

## Rapperswil-Zürich

## 8. August 2010

**Distanz: 26,4 km**

**für Soloschwimmer und Staffeln**

**Anmeldung: 1.12.09 – 31.5.2010**



<b>Datum:</b>	Sonntag, 8. August 2010
<b>Wettkampfbesprechung:</b>	Samstag Nachmittag in Rapperswil. Nach der Anmeldung senden wir euch das detaillierte Programm zu.
<b>Startzeit:</b>	• <b>Einzelschwimmer:</b> 7.00 Uhr      • <b>Staffelschwimmer:</b> 7.30 Uhr
<b>Start:</b>	Rapperswil, Schlossbadi
<b>Ziel:</b>	Zürich, Strandbad Tiefenbrunnen, Bellerivestrasse 200
<b>Distanz:</b>	26,4 km – kann je nach Wetterbedingungen 30 Pool-Kilometern entsprechen.
<b>Zeitlimite:</b>	12 Std. für Einzelschwimmer / 11,5 Std. für Staffeln (13.30 Uhr Cut-off in Meilen, 14,4km)
<b>Mindestalter:</b>	• für Einzelschwimmer ab 16 Jahren (am Tag des Wettkampfes) • für Staffelschwimmer ab 14 Jahren (am Tag des Wettkampfes)
<b>Startgebühr:</b>	• <b>Solo:</b> Fr. 170.– / € 120.–      • <b>Staffeln:</b> Fr. 290.– / € 200.– <b>Die Startgebühr beinhaltet:</b> Essen (vor und nach dem Schwimmen), warme Duschen, T-Shirt, Rangliste, Urkunde und Medaille.
<b>Boote (extra):</b>	<b>Begleitboot:</b> Fr. 220.– / € 150.– Der Schwimmer wird je nach seinem Tempo von einem Ruderboot oder Motorboot begleitet. Es ist erlaubt, ein eigenes Boot zu bringen!
<b>Zahlbar:</b>	<b>Bis 31. Mai 2010</b> 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: POFICHBEXX
<b>Anmeldung:</b>	<b>1. Dez. 2009 – 31. Mai 2010. Achtung: limitierte Anzahl Startplätze!</b> Nach dem 1. August ist kein Kategorienwechsel mehr möglich (Neopren).
<b>Kategorien ohne Neopren:</b>	• Hauptklassen Damen und Herren: bis 39 Jahre • Senioren Damen und Herren: ab 40 Jahren.
<b>Kategorien mit Neopren:</b>	• Hauptklassen Damen und Herren: bis 39 Jahre • Senioren Damen und Herren: ab 40 Jahren.
<b>Kat. Staffeln:</b>	• Staffeln ohne Neopren      • Staffeln mit Neopren

Mehr Bilder und Impressionen finden Sie unter [www.srichinmoyraces.org/ch](http://www.srichinmoyraces.org/ch)



---

**See:** Der See ist sehr sauber und relativ ruhig. Kleine Wellen vom Schiffsverkehr und Wind sind üblich. Temperatur 19–23° C.

---

**Preise:** Preise werden an die ersten drei Schwimmer der oben genannten Kategorien vergeben. Jeder weitere erfolgreiche Schwimmer erhält eine Medaille.

---

**Regeln für Einzel-schwimmer:**

1. Schwimmer dürfen keine Hilfsmittel benutzen (Flossen, Bretter, Poolbuoys usw), die das Schwimmen erleichtern würden.
  2. Das Mitschwimmen eines Helfers ist nicht erlaubt.
  3. Der Schwimmer darf sich einfetten oder Neopren tragen je nach Kategorie.
  4. Die Schwimmer dürfen das Boot nicht berühren und dürfen nicht an Land gehen.
  5. Für spezielle persönliche Begleitung und Verpflegung muss der Schwimmer selber sorgen.
  6. Wer Meilen (14,4 km) bis 13.30 Uhr oder das Ziel bis 19.00 Uhr nicht erreicht, wird aus dem Rennen genommen.
  7. Es dürfen keine High-tech Schwimmanzüge getragen werden. Es sind nur klassische unbeschichtete Textil-Badekleider zugelassen. Nur in der Neopren Kategorie dürfen die Schwimmer Anzüge tragen.
- 

**Regeln für Staffeln:**

1. Alle Regeln gelten wie oben
  2. Zwei oder drei Personen pro Staffel, unabhängig vom Geschlecht, Alter u. Nationalität
  3. Die Schwimmer müssen jede Stunde wechseln.
  4. Die Reihenfolge der Schwimmer darf nicht geändert werden.
- 

**Einhalten der Regeln:**

Der Bootsführer und Mitglieder des Sri Chinmoy Marathon Teams werden auf das Einhalten der Regeln achten.

---

**Sicherheit:**

Wenn möglich ein Mobiltelefon mit auf das Boot nehmen. So sind Ihre Begleiter jederzeit in Kontakt mit den Helfer- und Ärztebooten.

---

**Versicherung:**

ist Sache der Schwimmer. Die Organisatoren haften nicht bei Unfall, Krankheit, Diebstahl oder Todesfall.

---

**Organisation:**

Sri Chinmoy Marathon Team, Zürich, Schweiz

---

**Information:**

**Pradepta Bürgisser:** Tel. +41 (0)56 203 13 11, **René Kaul:** Tel. +41 (0)56 496 28 40  
**Internet:** [www.srichinmoyraces.org/ch](http://www.srichinmoyraces.org/ch), **E-Mail:** [zh-lake@srichinmoyraces.org](mailto:zh-lake@srichinmoyraces.org)

---

**Achtung:**

Das Organisationskomitee kann bei schlechten Wetterverhältnissen (Sturm, Gewitter) die Startzeit und die Strecke ändern oder im schlimmsten Fall das Schwimmen auch kurzfristig absagen. Das Startgeld kann nicht zurückerstattet werden.



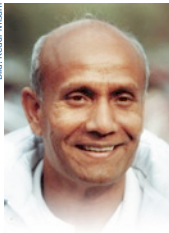
# Das Sri Chinmoy Marathon Team Zürich



Das Sri Chinmoy Marathon Team organisiert neben dem Marathonschwimmen auch weltweit Triathlons, 2-Meilen-Läufe, Marathons und Ultra-Marathons bis zu 3100 Meilen.

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

Bild: Nestor Mismi



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

**SRI CHINMOY**



Beiliegender Anmeldetalon  
einsenden an:  
Sri Chinmoy Marathon Team  
Postfach 76, 5420 Ehrendingen  
Schweiz

## Streckenplan

