

25. Internationales Self-Transcendence Marathon-Schwimmen Rapperswil-Zürich 26.4 km



HERZLICH WILLKOMMEN
zum MARATHON SCHWIMMEN
vom 5. August 2012

Liebe Schwimmerinnen und liebe Schwimmer

Wir freuen uns über eure Teilnahme beim Internationalen Self-Transcendence MARATHON - SCHWIMMEN von Rapperswil nach Zürich. Langstreckenschwimmer aus aller Welt werden am längsten Wettschwimmen der Schweiz teilnehmen.

Startnummer, T-Shirts, Schwimmkappe und weitere Informationen werdet ihr am Samstag 4. August bei der Wettkampfbesprechung erhalten.

Wir bitten euch das Startgeld bis am 31. März zu überweisen.
CHF 190.- für Einzelschwimmer und CHF 290.- für Staffeln.
Dazu kommen die Kosten des Bootes: CHF 220.- und die bestellten DVDs.

Das Wetter kann von heiss und sonnig bis kalt und regnerisch sein. Bereitet euch und eure Helfer gut vor und wenn es soweit ist, packt eure eigene Wettkampfverpflegung, die Sonnencreme, Regenjacke/hosen, warme Kleider und einen grossen Schirm (für Regen und Sonne) ein. Die meisten Boote sind offen und haben keine Kabine!

Wir wünschen euch noch viel Freude beim Training.

Mit sportlichem Gruss

Vallabha Kaul, Kanai Zimmermann, Pradeepta Bürgisser

Sri Chinmoy Marathon Team

Zeitplan

Samstag 4. August

- 15.00 Uhr Registration beginnt
15.30 Uhr Registration und Informationen für englisch sprechende Schwimmer
deutsch sprechende Teilnehmer bitte zur Besprechung um 17.00 kommen.
- 17.00 Uhr Wettkampfbesprechung: Startnummernausgabe und Informationen für deutsch sprechende Schwimmer**
OBLIGATORISCH: für alle Einzelschwimmer und für mindestens einen Schwimmer bei Staffeln.
ORT: HSR, Hochschule für Technik, Oberseestrasse 10, 8640 Rapperswil Gebäude 5, Raum 5.001.
- 19.30 Uhr Bei schönem Wetter - Konzert von „Mountain Silence“

Sonntag 5. August

Zug (S16) von Zürich Hauptbahnhof (Gleis 23/24) Abfahrt 5.05, Ankunft in Rapperswil 5.52

- 5.30 Uhr Öffnung der Schlossbadi in Rapperswil
Frühstück
- 6.00 Uhr persönliches Gepäck auf die Boote verladen
restliches Gepäck werden wir für euch zum Ziel bringen
Boote der Staffeln sind im Hafen
Boote der Einzelschwimmer sind in der Badeanstalt (Schlossbadi)
- 6.40 Uhr Einfetten (über Plastikplane)
- 7.00 Uhr Start Solo-Schwimmer** in der Badeanstalt
- 7.30 Uhr Start Staffeln** in der Badeanstalt
- 13.00 Uhr Ankunft der ersten Marathon - Schwimmer
im Strandbad Tiefenbrunnen, Bellerivestr. 214, Zürich
- Buffet für alle Schwimmer und Helfer
- Duschen, Massage
- 13.30 Uhr 1. Cut-off** in Meilen (14.3 km)
Wer Meilen bis 13.30 Uhr nicht erreicht, wird aus dem Rennen genommen.
- 14.00 Uhr- Shuttlebus vom Zielgelände nach Rapperswil
17.30 Uhr oder Zug vom Bahnhof Tiefenbrunnen (500m vom Ziel) nach Rapperswil
Tiefenbrunnen ab 14.08, 14.38, 15.08, 15.38,.....20.08, 20.38, 21.08
Umsteigen in Stadelhofen, Fahrzeit 44 min
- 17.00 Uhr 2. Cut-off at Küsnachter Horn (21.7 km)**
- 19.00 Uhr Zielschluss Marathon Schwimmen
- 19.15 Uhr Siegerehrung**
- 20.00 Uhr Schluss der Veranstaltung, Bus nach Rapperswil

Wettkampfbestimmungen Marathon Schwimmen

Regeln für Soloschwimmer

1. Schwimmer dürfen **keine** Hilfsmittel (Anzüge, Flossen, Bretter, Paddles, Pullbuoys usw.) benutzen, die das Schwimmen erleichtern würden.
2. Das Mitschwimmen eines Helfers ist **nicht** erlaubt.
3. Der Schwimmer darf sich einfetten.
4. Die Schwimmer dürfen das Boot **nicht** berühren und dürfen **nicht** an Land gehen.
5. Der Schwimmer darf **nicht** direkt hinter dem Boot im „Windschatten“ schwimmen.
6. Für spezielle persönliche Begleitung und Verpflegung muss der Schwimmer selber sorgen.
7. Es dürfen **keine** High-tech Schwimmanzüge getragen werden. Es sind nur klassische unbeschichtete Textil-Badekleider zugelassen (max bis zum Knie). Nur in der Neopren Kategorie dürfen die Schwimmer Anzüge tragen. Entsprechend den FINA Regeln.
8. **Zwei Cut-offs! Wer Meilen (14.3 km) bis 13.30 Uhr oder das Küsnachter Horn (21.7 km) bis 17.00 nicht erreicht hat, wird aus dem Rennen genommen.**
9. Zeitlimite: 12 Stunden

Regeln für Staffeln

1. Alle Regeln gelten wie oben, ausser Punkt 3 und 9.
2. 2 – 3 Personen per Staffel, unabhängig vom Geschlecht, Alter und Nationalität.
3. Die Schwimmer müssen **jede Stunde** wechseln.
4. Der Wechsel hat in den letzten 3 Minuten einer Stunde zu erfolgen.
5. Der Wechsel hat durch das Anschwimmen von hinten zu erfolgen.
6. Die Reihenfolge der Schwimmer **darf nicht geändert werden**.
7. Wenn ein Schwimmer ausfällt dürfen die restlichen Schwimmer zu Ende schwimmen, es dürfen aber keine Schwimmer ersetzt werden.
8. Die Schwimmer dürfen sich **nicht** einfetten.
9. Zeitlimite: 11 Stunden 30 Minuten

Regeln für offene Kategorie mit Neoprenanzug (Soloschwimmer + Staffeln):

1. Alle Regeln gelten wie oben
2. Ausnahme: Schwimmer **dürfen** Neopren- und Schwimmanzüge tragen.

Achtung: Das Organisationskomitee kann bei **Gewitter und Sturm** die Startzeit und die Strecke ändern oder im schlimmsten Fall das Schwimmen auch kurzfristig absagen. Das Startgeld kann nicht zurückerstattet werden.

Sicherheitsmassnahmen

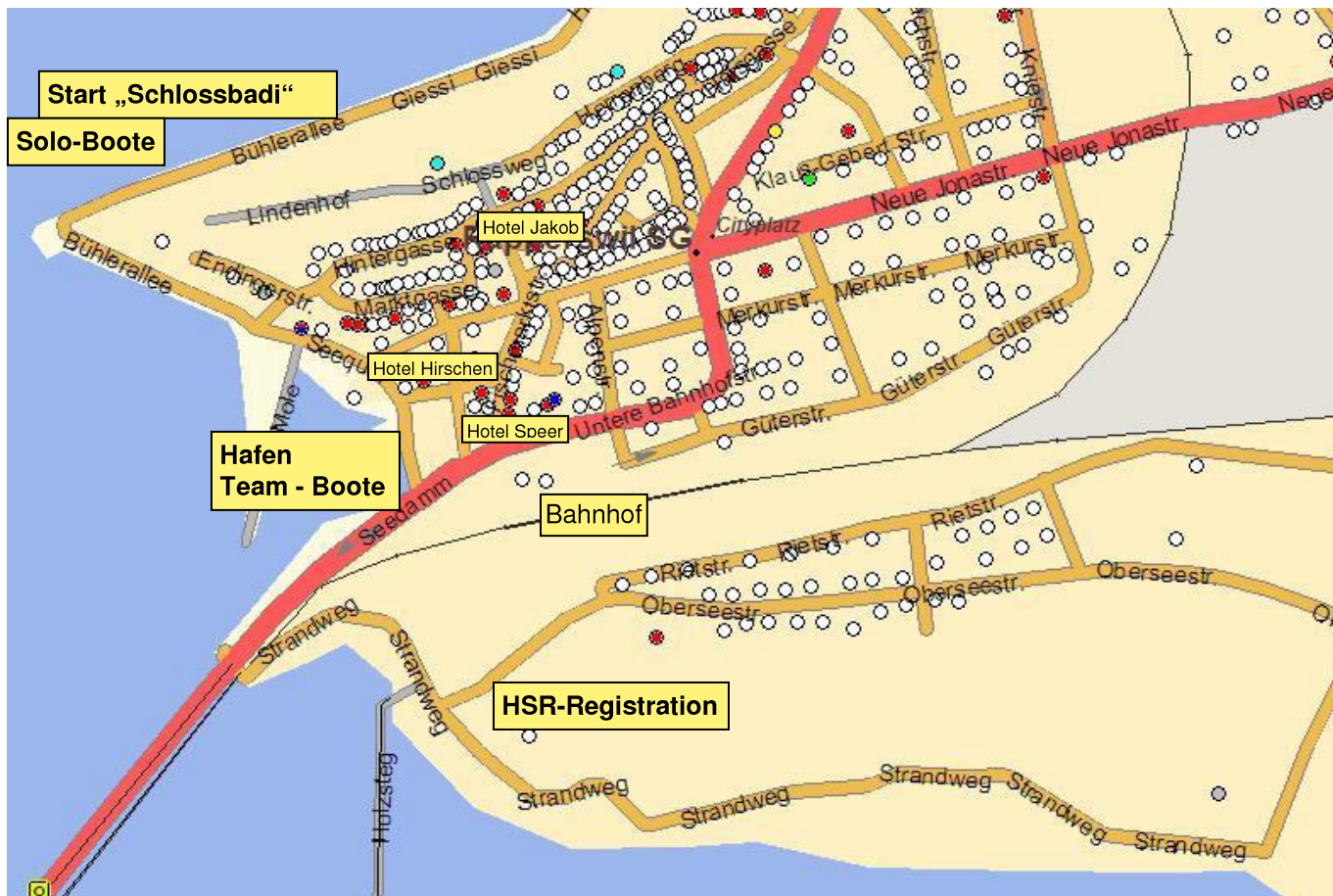
1. Ein Ärzteboot und 2 Schiedsrichter-Boote werden auf dem See sein.
2. Jeder Schwimmer und jede Staffel wird von einem Boot begleitet.
3. Sicherheitsposten in Meilen mit Arzt. Wer aufgeben muss, wird ans Ziel gefahren.

Versicherung: ist Sache der Schwimmer. Die Organisatoren haften nicht für Unfälle, Krankheit, Diebstahl oder Todesfall.

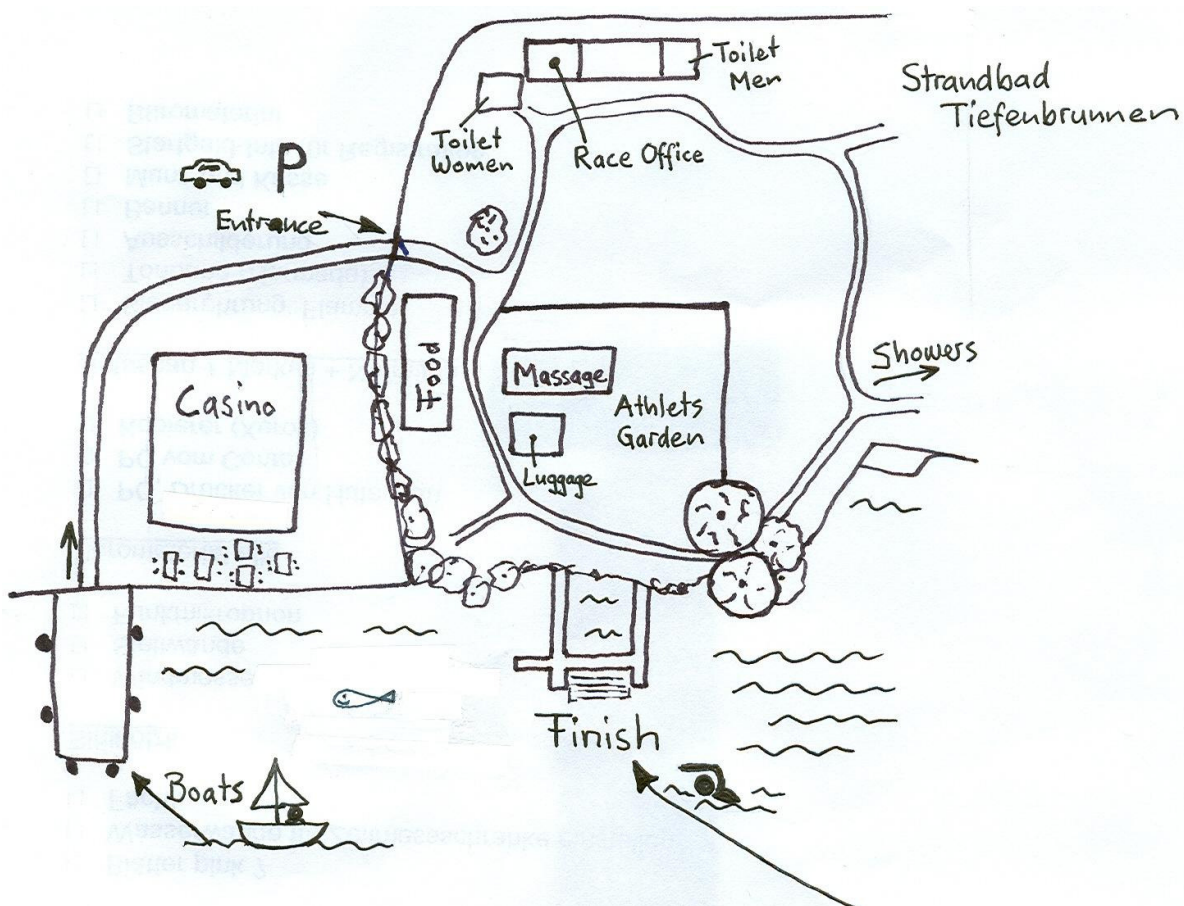
Organisation: Diese Veranstaltung wird vom Sri Chinmoy Marathon Team organisiert.
Postfach 76, 5420 Ehrendingen, Schweiz

Information: Vallabha: Tel. 0041 (0)56 496 28 40 oder Mobile +41 77 418 77 11
Pradeepta: Tel. 0041 (0)56 203 13 11 oder Mobile +41 78 878 27 08

Plan von Rapperswil



Plan vom Ziel



Unterkunft / Lodging (Preise in sFr)

Zugverbindungen: www.sbb.ch/home.html

Zürich

Tourist Service / Verkehrsverein Zürich, www.zuerich.com,

Aparthotel, Karlstr. 5+3, www.aparthotel.ch, Tel:+41 (0)44 422 11 75, Fax:+41(0)44 383 65 80
nur 500m vom Ziel / only 500m from the Finish

Einzelzimmer / Singelroom: 110.- to 140.-, Doppelzimmer / Double room: 90.- per person

City Backpacker, Niederdorfstrasse 5, www.city-backpacker.ch, 3 km from the Finish

Tel: +41 (0)44 251 90 15, Fax: +41 (0)44 251 90 24

Double room: 55.- per person, 4 bed-room: 47.- per person, without breakfast

Jugendherberge / Youth hostel, Mutschellenstrasse. 114, 8038 Zürich-Wollishofen

www.youthhostel.ch/zuerich, Tel: +41 (0)44 482 35 44, Fax: +41 (0)44 480 17 27

4 bed-room: 56.- per person, 2 bed-room 75.- per person, incl. breakfast

Camping: "Seebucht", Seestr.559, 8038 Zürich-Wollishofen

www.camping-zurich.ch, Tel: +41 (0)44 482 16 12, Fax: +41 (0)44 482 16 60

Zelt / Tent: 14.-, + 8.- per person

Rapperswil

Tourist Information, www.rapperswil.ch, information@rapperswil.ch

Tel: +41 (0)55 220 57 57, Fax: +41 (0)55 220 57 50

Hotels nahe beim Start / close to the Start (500m)

Hotel Speer, www.hotel-speer.ch, Tel: +41 (0)55 220 89 00, Fax +41 (0)55 220 89 89

Double room: 100.- to 135.- per person

Hotel Jakob, www.jakob-hotel.ch, Tel: +41 (0)55 220 00 50, Fax +41 (0)55 220 00 55

Single room: 109.-, Double room: 90.- per person, 4 bed room: 65.- per person

Hotel Hirschen, www.hirschen-rapperswil.ch, Tel:+41 (0)55 220 61 80, Fax +41 (0)55 220 61 81

Double room: 110.- per person

Günstige Unterkunft, cheap accomodation

Youth hostel / Jugendherberge, "Busskirch", Hessenhofweg 10, 8645 Jona

www.youthhostel.ch/jona, Tel: +41 (0)55 210 99 27, Fax: +41 (0)55 210 99 28

2 km from the Start, check in: after 5 p.m./nach 17Uhr

Preise pro Person / prices per person: 4 bed-room: 44.-, 2 bed-room: 53.-, 1 bed-room: 63.-