

# 23. Internationales Self-Transcendence Marathon-Schwimmen Rapperswil-Zürich 26.4 km



HERZLICH WILLKOMMEN  
zum MARATHON SCHWIMMEN  
vom 8. August 2010

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. Die Startliste wird ab Juni auf unserer Website sein.

Startnummer, T-Shirts, Schwimmkappe und weitere Informationen werdet ihr am Samstag 7. August bei der Wettkampfbesprechung erhalten.

Falls die Startgebühr noch nicht bezahlt wurde, möchten wir daran erinnern, dass das Startgeld bis 31. Mai bezahlt sein sollte. CHF 170.- / EUR 120.- für Einzelschwimmer und CHF 290.- / EUR 200.- für Staffeln. Dazu kommen die Kosten des Bootes: CHF 220.- / EUR 150.-.

Das Wetter kann von heiss und sonnig bis kalt und regnerisch sein. Also packt eure 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

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'R. Kaul'.

René Kaul, Kanai Zimmermann, Pradeepta Bürgisser  
Sri Chinmoy Marathon Team

Tel. 0041 (0)56 496 28 40 oder +41 77 418 77 11, Fax: 0041 (0)56 496 01 54  
zh-lake@srichinmoyraces.org  
[www.srichinmoyraces.org/ch](http://www.srichinmoyraces.org/ch)

# Zeitplan

## Samstag 7. 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.**  
NEUER Ort: Alte Fabrik, Klaus Gebert Strasse 5, 8640 Rapperswil
- 17.00 Uhr Wettkampfbesprechung: Startnummernausgabe und Informationen für deutsch sprechende Schwimmer**  
**OBLIGATORISCH:** für alle Einzelschwimmer und für mindestens einen Schwimmer bei Staffeln.  
  
NEUER Ort: Alte Fabrik, Klaus Gebert Strasse 5, 8640 Rapperswil
- 19.30 Uhr Bei schönem Wetter - Konzert von „Mountain Silence“  
Ort: Bühlerallee am See, in der Nähe des Hafens (siehe Plan)

## Sonntag 8. August

- 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 Halbzeit Cut-off** in Meilen (14.4 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) nach Rapperswil  
Tiefenbrunnen ab 14.08, 14.38, 15.08, 15.38,.....20.08, 20.38, 21.08  
Umsteigen in Stadelhofen, Fahrzeit 44 min
- 18.30 Uhr Schwimmer die weiter wie 1 km vom Ziel weg sind werden aus dem Rennen genommen.
- 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 neuen FINA Regeln.
8. Wer Meilen (14.4 km) bis 13.30 Uhr nicht erreicht, oder wer um 18.30 weiter wie 1 km vom Ziel weg ist 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

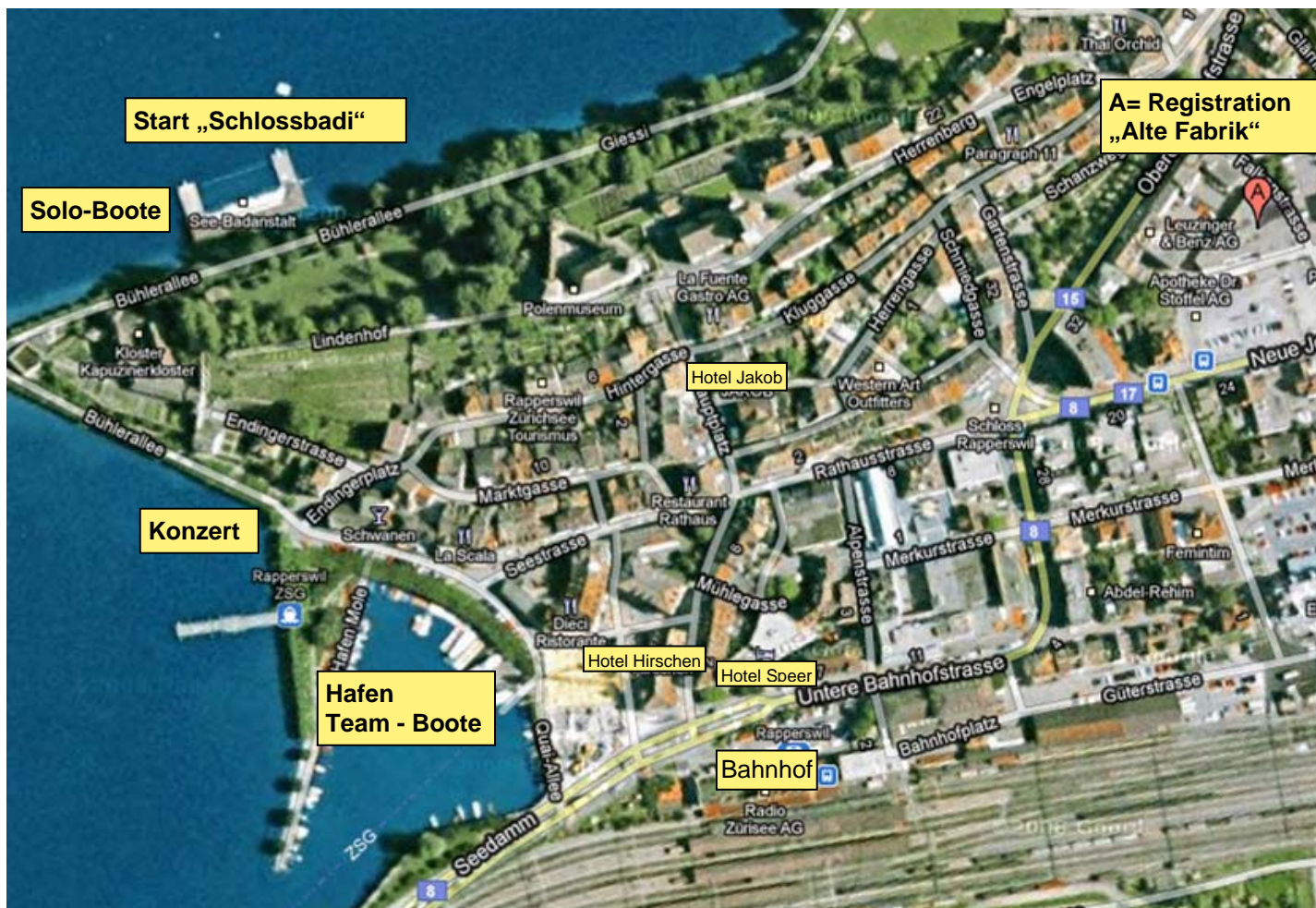
1. Ein Ärzteboot und 2 Schiedsrichter-Boote werden auf dem See sein.
2. Jeder Schwimmer und jede Staffel wird von einem Boot begleitet.
3. Sicherheitsposten in Meilen mit Arzt. Wer aufgeben muss, wird ans Ziel gefahren.

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

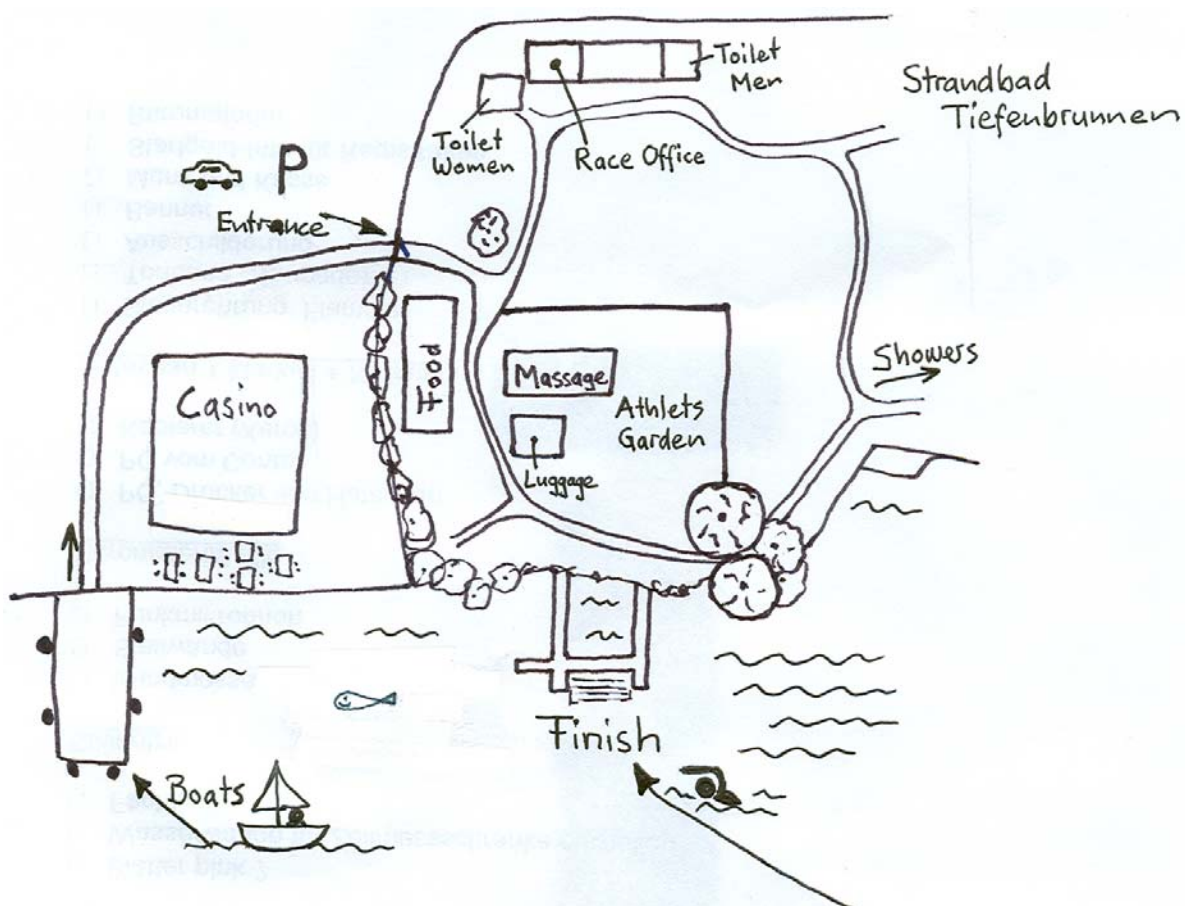
**Organisation:** Diese Veranstaltung wird vom Sri Chinmoy Marathon Team organisiert.  
Postfach 76, 5420 Ehrendingen, Schweiz

**Information:** René: 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)

### Zürich

Tourist Service / Verkehrsverein Zürich, [www.zuerich.com](http://www.zuerich.com),

Aparthotel, Karlstr. 5+3, [www.aparthotel.ch](http://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](http://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](http://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](http://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](http://www.rapperswil.ch), [information@rapperswil.ch](mailto: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](http://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](http://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](http://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](http://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.-