

28. Internationale Austragung

5. Schweizer Meisterschaften im 24 Stunden-Lauf
von Swiss Ultra Running

**SWISS
ULTRA
RUNNING**



SRI CHINMOY **12+24** Stunden Lauf Basel

30.4./1.5.2016

Sportanlage St. Jakob

ch.srichinmoyraces.org



Ausschreibung 2016

Datum: Samstag/Sonntag, 30.4./1.5.2016

Start

- 24 Stunden-Lauf: Sa. 30. April, 12.00 Uhr mittags
- 12 Stunden-Lauf: Sa. 30. April, 24.00 Uhr

Ziel

- 12+24 Stunden-Lauf: So. 1. Mai, 12.00 Uhr mittags

Ort

Sportanlage St. Jakob, Basel. Eine detaillierte Wegbeschreibung wird mit den Startunterlagen verschickt.

Strecke

Schneller, flacher Rundkurs (1101,430m) auf der Sportanlage St. Jakob. Die Strecke ist asphaltiert und in der Nacht beleuchtet. IAAF-Vermessung Grad B.

IAU

Der Lauf hat das IAU Bronze-Label seit 2007.

Teilnahme: Mindestalter 18 Jahre

Rundenkontrolle

Gut sichtbare Zeit auf Digitalanzeige. Jeder Teilnehmer wird persönlich gezählt. Die Rundenzeiten werden schriftlich festgehalten und mit einer Doppelkontrolle und per Video überprüft.

Reglement

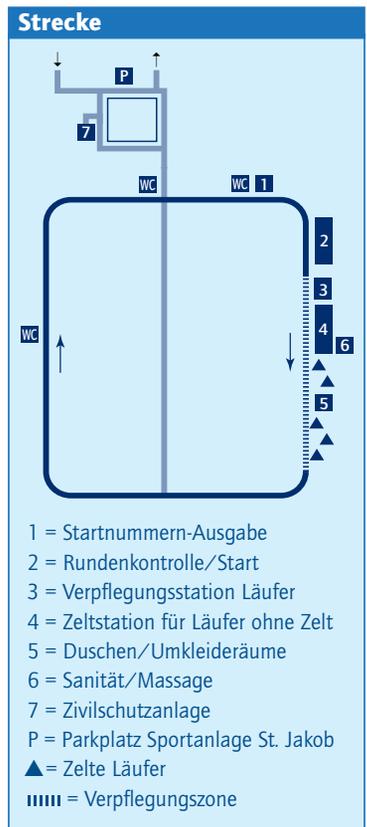
Es gilt das Wettkampffreglement für IAU-Europacupläufe. Ausserhalb der bezeichneten Verpflegungszone ist Betreuung/Mitlaufen nicht gestattet.

Verpflegung

Verpflegung wird zur Verfügung gestellt. An der Verpflegungsstation sind erhältlich:

- Esswaren: Früchte (Äpfel, Bananen, Orangen), Trockenfrüchte, Kartoffeln, Reis, Suppe, Kekse, Brot, verschiedene Snacks, Teigwaren, Porridge
- Getränke: Wasser, Tee, isotonische Getränke, Fruchtsäfte, Cola, Bouillon, Kaffee

Die Helfer/Begleiter können sich während dem Lauf aus der offiziellen Rennküche verpflegen. Kosten pro Mahlzeit: CHF 7.-/€ 5.-



Preise

Pokale/Naturalpreise werden im 12 und 24 Stunden-Lauf für folgende Ränge vergeben:

Männer/Frauen	MHK/WHK	18 – 49 Jahre	1. – 7. Rang
Männer/Frauen	M50/W50	50 – 59 Jahre	1. – 3. Rang
Männer/Frauen	M60/W60	60 – 69 Jahre	1. – 2. Rang
Männer/Frauen	M70/W70	über 70 Jahre	1. Rang

Siegerehrung – Sonntag, 14.00 Uhr

Alle Teilnehmer erhalten eine persönliche Urkunde, Medaille und einen Naturalpreis.

Bitte bei der Siegerehrung abholen, wird nicht nachgeschickt. Wer vor der Siegerehrung gehen muss, kann den Naturalpreis und die Medaille am Sonntag ab 10.00 bei der Registration abholen. Die Urkunde wird nachgeschickt.

Zusatzwertung Schweizer Meisterschaften 24 Stunden-Lauf

Im Auftrag von **Swiss Ultra Running** werden dieses Jahr Schweizer Meisterschaften im 24 Stunden-Lauf durchgeführt.

Titel- und medaillenberechtigt sind Schweizer und Liechtensteiner Bürgerinnen und Bürger. Der Nachweis des Bürgerrechts muss auf Nachfrage durch Swiss Ultra Running oder deren Vertreter (Veranstalter) durch die Athleten erbracht werden.

Der Titel «Schweizer Meister/-in» im 24 Stunden-Lauf

wird von Swiss Ultra Running in den Kategorien Frauen und Männer (Gesamtklassement Frauen/Männer) vergeben.

Die drei Erstklassierten werden ausgezeichnet (Gold, Silber, Bronze).

**SWISS
ULTRA
RUNNING**

Startgeld pro Person

- 24 Stunden-Lauf: CHF 150.–/€ 120.– (inkl. Pasta-Party + Medaille + Urkunde + Naturalpreis)
- 12 Stunden-Lauf: CHF 100.–/€ 85.– (inkl. Pasta-Party + Medaille + Urkunde + Naturalpreis)

Startgeld bitte gleich mit der Anmeldung bezahlen.

- **Einzahlungen in CHF:** Postkonto: 80-65599-0, Sri Chinmoy Marathon Team, Sportveranstaltungen, 8000 Zürich IBAN: CH11 0900 0000 8006 5599 0, BIC: POFICHBEXXX
Bank address: Swiss Post Finance, Nordring 8, 3030 Bern
- **Einzahlungen in EURO:** Sparkasse Dachau, Voelckner, Konto-Nr. 500579, BLZ 70051540
IBAN: DE79700515400000500579, Swift-Code/BIC: BYLADEM1DAH

Anmeldung

- Die Teilnehmerzahl ist beschränkt auf total 140 Läufer.
- **Bei Anmeldung nach Mittwoch, 30. März:** Nachmeldegebühr von CHF 15.–/12.–
- **Anmeldeschluss:** Anmeldungen werden nur **bis Mittwoch, 27. April 2016** entgegengenommen.
- **Neu: es sind keine Nachmeldungen mehr möglich.**

Beiliegenden Anmeldecoupon einsenden an: Sri Chinmoy Marathon Team, 12+24 Stunden-Lauf, Postfach 76, CH-5420 Ehrendingen, Tel. +41-(0)56-203 13 88, Fax +41-(0)56 203 13 89.

Annulation

Bei Annulation bis *Freitag, 22. April 2016* wird das Startgeld rückerstattet, abzüglich Annulationskosten CHF 15.-/€ 12.-.

Zeltstation zum Deponieren der Laufsachen und Umziehen während dem Lauf

Für Läufer ohne eigenes Zelt stehen in der Verpflegungszone Pavillons direkt an der Strecke zur Verfügung.

Unterkunft

- Zelten an der Strecke ist möglich von Freitag bis Sonntag, aber nur auf dem offiziellen Läufer-Zeltplatz (siehe Plan)
- Zivilschutzanlage: CHF 12.-/€ 10.-. Lage: zwischen Parkplatz und Laufstrecke (ca. 200m). Geöffnet ab Freitag 18.00 Uhr bis Sonntag 14.00 Uhr. Schlafsack mitnehmen.
- Hotels: Informationen bei Basler Verkehrsverein, Tel. +41-(0)61-268 68 68, www.baseltourismus.ch oder googeln «Hotel in Basel nahe St. Jakobshalle». Günstige Hotels sind z.B. das Hotel Ibis Basel City oder Hotel Ibis in Pratteln (5–10 Minuten Autofahrt).

Hunde

Auf der ganzen Sportanlage St. Jakob sind Hunde nicht gestattet.

Parkplätze

- Parkplätze befinden sich bei der St. Jakob Sporthalle (siehe Plan). Die Plätze sind geöffnet ab Freitag, 16.00 Uhr. Einmaliger Betrag pro Fahrzeug: CHF 15.-/€ 12.-.
- Shuttle-Service für Zelte/Gepäck zum Laufgelände vorhanden.

Versicherungen

Ist Sache der Teilnehmer. Der Veranstalter haftet nicht für Verletzungen, Unfall, Krankheit oder Diebstahl.

DVD

Eine DVD als schöne Erinnerung an den 12+24 Stunden-Lauf 2016 kann mit dem beiliegenden Anmeldeatlon bestellt werden (Dauer: ca. 25 Minuten).

Bildergalerie 2015



**Grosse Fotogalerie unter gallery.srichinmoyraces.org/schweiz
Videos unter ch.srichinmoyraces.org**

Seit 27 Jahren: 12+24 Stunden-Lauf Basel

Seit der ersten Austragung 1988 haben am Sri Chinmoy 12+24 Stunden-Lauf Basel 2794 Teilnehmer ein Total von 363'207 km zurückgelegt, das entspricht 9 Mal um die Erde oder einmal bis zum Mond.

Am meisten gelaufene Kilometer: Aribert Hannappel: 2925 km, Norbert Baier: 2907 km, Vedika Bolliger: 2242 km, Surasa Mairer 2197 km

Am meisten Teilnahmen: Norbert Baier: 22 x, Martin Suter: 20 x, Vedika Bolliger: 18 x, Daniela Appenzeller: 16 x

Infos für Neueinsteiger

An diesem Lauf brauchst du keine bestimmte Distanz zu laufen. Du hast **12 oder 24 Stunden zur Verfügung** und kannst dir Laufen und Pausen selber einteilen, je nach dem wie du dich fühlst. **Die Vorteile einer Rundstrecke sind vielseitig:**

- gutes Einteilen des Laufes durch regelmässiges Trinken und Essen
- eigenes Zelt oder Benützung der offiziellen Pavillons an der Strecke
- Laufkleidung kann jederzeit der Witterung angepasst werden
- professionelle medizinische Betreuung
- gute Gelegenheit zum gemeinsamen Laufen

Wer sich einen Eindruck vom Lauf machen möchte, kann auf www.srichinmoyraces.org/ch Videoclips und Fotogalerien der letzten Jahre anschauen.

Für den 24 Stunden-Lauf solltest du mindestens einen 100km-Lauf absolviert haben, für den 12 Stunden-Lauf empfehlen wir einen 6 Stunden-Lauf oder mindestens einen Marathon.

Wenn du Fragen hast, ruf uns einfach an oder schick uns eine E-Mail.
Tel. +41 (0)56 203 13 88, 12-24h-basel@srichinmoyraces.ch

Mit 24-Stunden-LIVE-Übertragung im Internet
Mehr Infos unter www.livestream.com/srichinmoyraces

12 gute Gründe, in Basel zu starten

- Grosses Teilnehmerfeld aus aller Welt (2015: 13 Nationen)
- Schweizer Meisterschaften 24 Stunden-Lauf
- Familiäre Atmosphäre, jeder Läufer wird persönlich gezählt
- Grosse Auswahl an Essen und Getränken während 24 Stunden
- Pasta Party am Freitag und warme Mahlzeit am Sonntag Mittag
- Schnelle flache Strecke auf der Sportanlage St. Jakob, asphaltiert
- Gute Infrastruktur, Duschen und Toiletten an der Laufstrecke
- Möglichkeit zum Zelten entlang der Strecke
- Die Strecke ist in der Nacht beleuchtet
- Ärztliche Betreuung und Massage während 24 Stunden
- Live-Musik
- Persönliche Urkunde, Medaille und Naturalpreis für jeden Läufer



*"A cheerful mind
Has always been
A perfect guide
To a healthy body."*

- SRI CHINMOY -

