

25. Internationale Austragung

1. Schweizer Meisterschaften im 12 Stunden-Lauf
von Swiss Ultra Running

**SWISS
ULTRA
RUNNING**



12+24 *Self-Transcendence*
25 JAHRE
**Stunden
Lauf
Basel**

4./5. Mai 2013
Sportanlage St. Jakob

ch.srichinmoyraces.org



Ausschreibung 2013

Datum

Samstag/Sonntag, 4./5. Mai 2013

Start

- 24 Stunden-Lauf: Sa. 4. Mai, 12.00 Uhr mittags
- 12 Stunden-Lauf: Sa. 4. Mai, 24.00 Uhr

Ziel

- 12+24 Stunden-Lauf: So. 5. Mai, 12.00 Uhr mittags

Ort

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

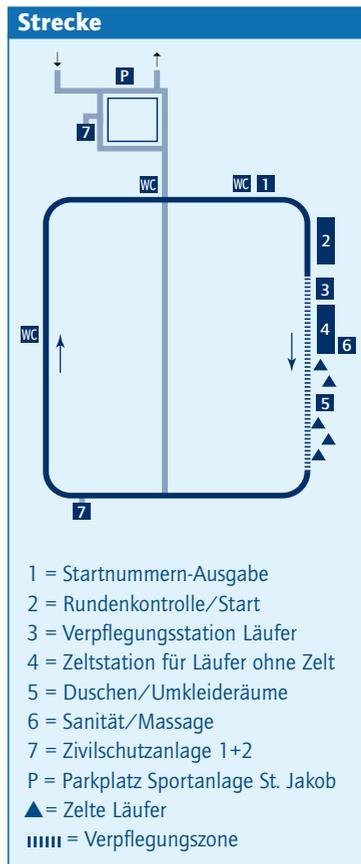
Strecke

Flacher Rundkurs auf der Sportanlage St. Jakob. Die Strecke ist asphaltiert und in der Nacht beleuchtet. Wegen Bauarbeiten an der Anlage kann die Strecke erst im Frühjahr 2013 exakt vermessen werden. Geschätzte Distanz: 1100 Meter.

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.



25 Jahre Basel – ein Rückblick in Bildern



1988+1989: Jacky Frick (F) «der Röhrfläufer» gewinnt zweimal in Basel



1988: Die unvergessliche Christel Vollmershausen (D), mit Basel «verstrickt» (s. Bild)



1990: Die mysteriösen Häubchen der russischen Läufer entpuppen sich als Kopfbedeckungen einer Schokofabrik



1993: Sigrid Lomsky (D), links, auf Weltrekordkurs (243,659 km). Rechts neben ihr die frühere Rekordhalterin Hilary Walker (GB)

Reglement

Es gilt das Wettkampffreglement für IAU-Europacupläufe. Ausserhalb der bezeichneten Verpflegungszonen 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

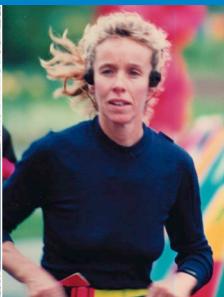
Alle Teilnehmer erhalten eine persönliche Urkunde, Medaille und einen Naturalpreis. Bitte bei der Siegerehrung abholen, werden nicht nachgeschickt.

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
- **Einzahlungen in EURO:** Sparkasse Dachau, Voelckner, Konto-Nr. 500579, BLZ 70051540 IBAN: DE79700515400000500579, Swift-Code/BIC: BYLADEM1DAH



1992: Helen Stanger (AUS) auf dem Weg «zu sich selbst» und zum Sieg



1993: Volle Konzentration vor dem Start zur ersten IAU-Europameisterschaft in Basel. Beinahe 40 Läufer/innen erreichen mehr als 200km!



1996: Laufen verbindet: Hans-Peter Brönnimann (links) und Aribert Hannappel – neuer und alter Schweizer Rekordhalter

Anmeldung

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 45.

- *Anmeldeschluss ist Samstag, 30. März 2013.*
- **Nachmeldungen auf Anfrage.** *Nachmeldegebühr: CHF 15.-/€ 12.-.*
- Wichtig: Die Teilnehmerzahl ist beschränkt auf total 150 Läufer. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Einzahlungsdatums berücksichtigt.

Annulation

- Bei Annulation bis *Freitag, 26. April 2013* 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.

Zusatzwertung Schweizer Meisterschaften 12 Stunden-Lauf

Im Auftrag von **Swiss Ultra Running** werden dieses Jahr Schweizer Meisterschaften im 12 Stunden-Lauf durchgeführt.

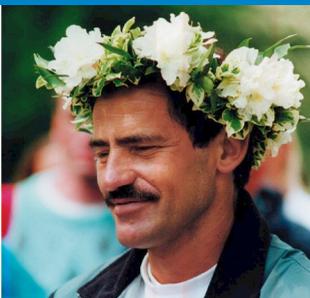
Titel- und medaillenberechtigt sind Schweizer und Liechtensteiner Bürgerinnen und Bürger. Der Nachweis des Bürgerrechts muss auf Nachfrage durch Swiss Ultra Running oder deren Vertreter (Veranstalter) durch die Athleten erbracht werden.

Der Titel «Schweizer Meister/-in» im 12 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**



1998: Yiannis Kouros, die Ultralegende, läuft in Basel einen neuen fantastischen Weltrekord (290,225 km)



2003: Valmir Nuñez aus Brasilien greift nach den Sternen und gewinnt in Basel mit 242,603 km



2006: Erste Schweizer Meisterschaften – Sieger Christian Fatton im Glück



2012: Denise Zimmermann gewinnt mit neuem Schweizer Rekord von 206,907 km die 24 Stunden SM bei den Damen.

Mit 24-Stunden-LIVE-Übertragung im Internet

Mehr Infos unter www.livestream.com/srichinmoyraces

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) oder evtl. direkt an der Laufstrecke (siehe Plan). Geöffnet ab Freitag 18.00 Uhr bis Sonntag 14.00 Uhr. Schlafsack mitnehmen.
- Hotels: Basler Verkehrsverein, Tel. +41-(0)61-268 68 68, www.baseltourismus.ch oder z.B. Hotel Etap in Pratteln (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 2013 kann mit dem beiliegenden Anmeldetalon bestellt werden (Dauer: ca. 25 Minuten).

12 gute Gründe, in Basel zu starten

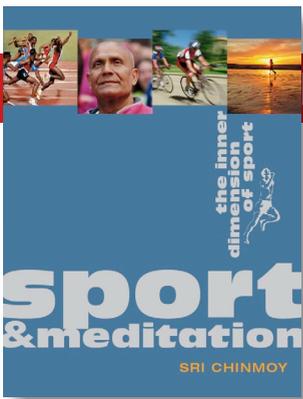
- Grosses Teilnehmerfeld aus aller Welt (2012: 17 Nationen)
- Schweizer Meisterschaften 12 Stunden-Lauf
- Familiäre Atmosphäre, jeder Läufer wird persönlich gezählt
- Grosse Auswahl an Essen und Getränken während 24 Stunden
- Pasta Party am Freitag und warme Mahlzeit am Sonntag Mittag
- Schnelle flache 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



*"There is only
One perfect road
And that road
Is ahead of you,
Always ahead of you."*

- SRI CHINMOY -

NEW! BRAND NEW! BRAND NEW!



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



SPORT & MEDITATION