Sri Chinmoy 12+24 Stunden-Lauf Basel

Liebe Läuferin, lieber Läufer

Wir freuen uns, dass du dich für den Sri Chinmoy 12+24 Stunden-Lauf in Basel angemeldet hast.
Damit du deinen Lauf gut planen kannst, hier alle wichtigen Informationen.

Ausschreibung

Start

24 Stunden-Lauf Samstag 12.00 Uhr mittags

12 Stunden-Lauf Samstag 24.00 Uhr

Ziel

12+24 Stunden-Lauf Sonntag 12.00 Uhr mittags

Zeitplan siehe Seite 8.

Startgeld

Startgeld pro Person bis 31.3.

24 Stunden-Lauf: 135 CHF/€ (inkl. Pasta-Party + Medaille + Urkunde)

12 Stunden-Lauf: 95 CHF/€ (inkl. Pasta-Party + Medaille + Urkunde)

ab 1.4. plus 15 CHF/€

Startgeld bezahlbar bis 31.3., ab 1.4. sofort nach Anmeldung.

Einzahlung

Einzahlungen in CHF: Sri Chinmoy Marathon Team, Sportveranstaltungen, 8000 Zürich
IBAN: CH11 0900 0000 8006 5599 0, BIC: POFICHBEXXX
Bank address: Swiss Post Finance, Mingerstrasse 20, 3030 Bern

Einzahlungen in EUR: Sri Chinmoy Marathon Team, Sportveranstaltungen, 8000 Zürich
IBAN: CH73 0900 0000 9156 9658 3, BIC: POFICHBEXXX
Bank address: Swiss Post Finance, Mingerstrasse 20, 3030 Bern

Anmeldeschluss

Die Onlineanmeldung ist bis Sonntag 2.5. geöffnet.

Nachmeldungen ab 3.5. per E-Mail oder bis kurz vor dem Start vor Ort möglich.

Sri Chinmoy 12+24 Stunden-Lauf Basel

Annullation

Bei Annullation bis 31.3. wird das Startgeld ohne Begründung rückerstattet, abzüglich Annullationskosten 15 CHF/€.

Bei Annullation ab 1.4. wird das Startgeld in triftigen Gründen wie Verletzung oder Krankheit rückerstattet, abzüglich Annullationskosten 15 CHF/€.

Kategorien / Preise

Mindestalter 18 Jahre

Medaille und Urkunde werden an alle Läufer vergeben.

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

Männer/Frauen MHK/WHK 18–49 Jahre 1.–7. Rang (Pokale für 1.-3. Rang)

Männer/Frauen M50/W50 50–59 Jahre 1.–3. Rang

Männer/Frauen M60/W60 60–69 Jahre 1.–3. Rang

Männer/Frauen M70/W70 über 70 Jahre 1.–3. Rang

Zusatzwertung Schweizer Meisterschaften von Swiss Ultra Running

Titel- und medaillenberechtigt sind Schweizer und Liechtensteiner Bürgerinnen und Bürger.

Für die Teilnahme ist kein Nachweis einer Mindestleistung nötig.

Der Titel «Schweizer Meister/-in» im 12 oder 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).

Streckenrekorde

24h Männer, 290.221 km, Yiannis Kouros (1998)

24h Frauen, 243.657 km, Sigrid Lomsky (1993)

https://statistik.d-u-v.org/getresulteventalltime.php?event=50970

12h Männer, 152.399 km, Hans-Peter Brönnimann (1994)

12h Frauen, 124.609 km, Julia Fatton (2017)

https://statistik.d-u-v.org/getresulteventalltime.php?event=50971

Reglement / IAU

Das Betreuen und Begleiten eines Läufers ausserhalb der Verpflegungszone ist nicht erlaubt und führt nach einer Verwarnung zur Disqualifikation.

Der Lauf hat das IAU Bronze-Label seit 2007.

Sri Chinmoy 12+24 Stunden-Lauf Basel

Versicherung

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

Strecke / Sportanlage St. Jakob

Strecke

Schneller, flacher Rundkurs (1100,0m) auf der Sportanlage St. Jakob.

Die Strecke ist asphaltiert und in der Nacht beleuchtet.

IAAF-Vermessung Grad B.

Pläne siehe Seite 9-11.

Anfahrt

Ort: Sportanlage St. Jakob, 4052 Basel

mit dem Auto:

Adresse für das Navigationsgerät: Brüglingerstrasse 21, 4052 Basel.

Aus allen Richtungen: Autobahn Richtung Basel fahren. Ausfahrt Sportanlage Basel St. Jakob nehmen, dann immer "Basel St. Jakob" folgen (nicht St. Jakob Park!).

Bahn ab Bahnhof Basel SBB (CH):

mit der Strassenbahn: Beim Hauptbahnhof Tram Nr. 8, 10 oder 11 bis Aeschenplatz (nur eine Station). Umsteigen auf Tram Nr. 14 Richtung Pratteln bis Station «St. Jakob» (von dort siehe Plan).

Bahn ab Basel Badischer Bahnhof (D):

Bus Nr. 36 bis Station «St. Jakob» (von dort siehe Plan).

Anreise von Flughafen Basel/Mulhouse: Bus Nr. 50 bis Basel SBB. Fahrschein für zwei Zonen gültig bis «St. Jakob», (von dort siehe oben "mit Bahn ab Bahnhof Basel SBB").

Parken

Parkplätze befinden sich bei der St. Jakob Sporthalle (siehe Plan). Die Plätze sind geöffnet ab Freitag, 16.00 Uhr. Einmaliger Betrag pro Fahrzeug: 15 CHF/€.

Jemand von unserem Team wird euch einweisen (Freitag 16.00 bis 21.00 Uhr, Samstag ab 08.00 Uhr).

Bitte Parkplatz bei der Laufanmeldung reservieren und bezahlen.

Es dürfen keine Autos auf das Gelände der Sportanlage St. Jakob fahren.

Shuttle-Service für Zelte/Gepäck zum Laufgelände vorhanden.

Sri Chinmoy 12+24 Stunden-Lauf Basel

Zelten

Zelten an der Strecke ist möglich von Freitag bis Sonntag, aber nur auf dem offiziellen Läufer-Zeltplatz, siehe Plan. Bitte Zeltplatz bei der Laufanmeldung reservieren.

Unterkunft, Übernachtung

Wir mieten zusätzliche Garderoben die als Ruhe- und Schlafräume dienen. Matte und Schlafsack muss jeder Läufer selber mitbringen. Nur die Garderoben benützen die mit 12/24h Lauf beschriftet sind.

Hotel Informationen unter https://www.basel.com/de/hotels-unterkuenfte oder googeln „Hotel Basel St. Jakob".

Hunde

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

GPS-Uhren

Die Laufstrecke ist offiziell vermessen. Die Runde hat genau 1100,0 Meter. GPS Uhren haben eine Ungenauigkeit von 10 Meter pro Messpunkt. Je nach Uhr ist jeder Messzeitpunkt zwischen 1 und 60 Sekunden. Daher können Abweichungen bis zu 50 Meter pro Runde auftreten. Von Teilnehmern mitgeführte GPS Uhren können daher nicht als Referenz anerkannt werden.

Start

Der Start liegt bei der Zählstation. Finde dich bitte 10 Minuten vor dem Start ein. Start ist pünktlich um 12 Uhr und 24 Uhr.

Vor dem Lauf

Startnummernausgabe

bei der Registration, nähe Küche, siehe Pläne.

Bitte befestige deine Startnummer so, dass sie immer von vorne gut lesbar ist. Wir möchten ja alle deine Runden zählen und dich nicht verpassen, nur weil man die Nummer nicht lesen konnte.

Wertsachen

können bei den Garderoben in Schliessfächern aufbewahrt werden.

Sri Chinmoy 12+24 Stunden-Lauf Basel

Pasta Party

Für Läufer im Preis inbegriffen, Voranmeldung ist erwünscht. Zeit: Freitagabend ab 18.00 – 21.00 Uhr.

Umkleiden und deponieren der Laufsachen

Zum Deponieren der Laufsachen und Umziehen während dem Lauf, stehen für alle Läufer ohne eigenes Zelt in der Verpflegungszone Zelte direkt an der Strecke zur Verfügung, siehe Plan.

Während des Laufs

Rundenkontrolle / Zählstation

10 Minuten vor dem Start solltest du mit deinem Zähler Kontakt aufnehmen.

Elektronische Chip-Zeitnahme (Chips auf der Rückseite der Startnummer) plus unsere persönliche Zählstation. Restmeter werden vermessen. Gut sichtbare Zeit auf Digitaluhr.

Zählstation

Bitte versuche während des Laufs bei der Zählstation Augenkontakt mit deinem Zähler aufzunehmen. Trage deine Startnummer immer gut für den Zähler sichtbar vorne.

Pausen

Falls du eine längere Pause einplanst (Toilette, umziehen etc.), teile dies bitte deinem Zähler rechtzeitig oder danach umgehend mit. So können Missverständnisse beim Rundenzählen vermieden werden.

100 km, 100 Meilen, 200 km Punkte

Die Punkte sind mit einem Schild markiert. Vor erreichen dieser Punkte bekommst du von deinem Zähler eine blaue Fahne.

Zielschluss / Restmeter

Kurz vor Ende des Laufes bekommst du von deinem Zähler eine Fahne mit deiner Startnummer ausgehändigt. Wenn du nach 12/24 Stunden das Hupsignal hörst lege bitte deine Fahne auf den Boden. Wir messen dann die Strecke bis zu deiner Fahne. Diese Restmeter gehen in deine Laufleistung mit ein. Du musst nicht bei deiner Fahne stehen bleiben, sondern darfst dich auf den Weg zur Dusche machen. Der Lauf endet 12/24 Stunden nach dem Start um 12 Uhr.

Sri Chinmoy 12+24 Stunden-Lauf Basel

Kleidung

Denkt daran auch Regenkleidung und warme Laufkleidung mitzunehmen. In der Nacht kann die Temperatur bis auf 0° Celsius fallen. Prognosen findet ihr unter https://www.mybasel.ch/wetter oder https://www.meteoschweiz.admin.ch/

Toiletten

An der Laufstrecke gibt es an 4 Orten Toiletten, siehe Streckenplan. Die beiden Toi Toi-Toiletten sind direkt an der Strecke.

Sanität / Massage

Das Sanitätszelt ist 24h geöffnet. Massage während des Laufes wird angeboten.

Der leitende Sportarzt hat das Recht, erschöpfte oder verletzte LäuferInnen im Interesse ihrer eigenen Gesundheit aus dem Rennen zu nehmen.

Helfer Verpflegung

Die Helfer/Begleiter können sich während dem Lauf aus der offiziellen Rennküche verpflegen.

Kosten pro Mahlzeit: 7 CHF/€.

Verpflegung

Verpflegung wird während 24 Stunden 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

Eigene Verpflegung

Gerne darfst du eigene Verpflegung innerhalb der Verpflegungszone einnehmen.

Nach dem Lauf

Umkleiden und Duschen

Siehe Streckenplan, bitte nur die für uns ausgeschilderten Duschen benützen.

Sri Chinmoy 12+24 Stunden-Lauf Basel

Mittagessen

Ab ca. 12:30 gibt es ein gemeinsames Mittagessen. Dieses ist für alle LäuferInnen gratis.

Siegerehrung/Urkunden

Um ca. 13:30 Uhr beginnt die Siegerehrung. Wer vorher abreisen muss, kann die Urkunde und Medaille (und Naturalpreis) im Wettkampfbüro abholen. Die Urkunde wird nicht nachgeschickt, kann aber später jederzeit auf unserer Webseite aufgerufen und ausgedruckt werden.

Medaille

Für jeden Teilnehmer gibt es nach dem Lauf eine Medaille.

Noch Fragen?

Kein Problem. Ruf uns einfach an oder schreibe eine Mail.

Gutes Training und bis bald!

Dein Sri Chinmoy Marathon Team

Tel: 0041 44 730 29 67

Email: 12-24h-basel@srichinmoyraces.ch

Sri Chinmoy 12+24 Stunden-Lauf Basel

Zeitplan

Freitag, 07. Mai

16.00 Öffnung der Parkplätze
16.00 Öffnung des Geländes für Zeltaufbau
18.00–21.00 Pastaparty
ca 21:00 Öffnung der Garderoben/Duschen

Samstag, 08. Mai

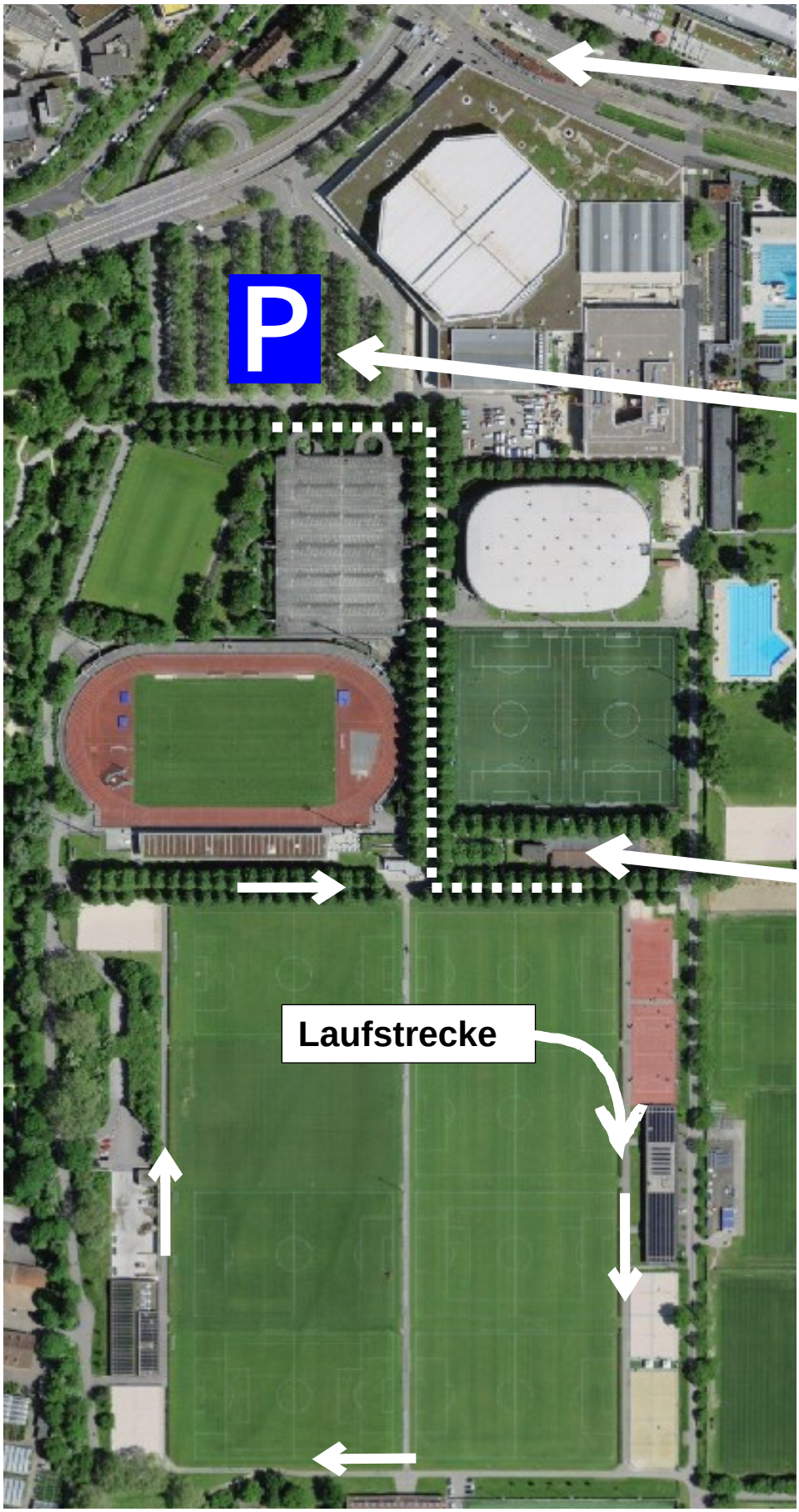
07.00–09.00 Frühstück
09.00–11.30 Registration/Startnummernausgabe
11.55 Startphoto
12.00 Start 24 Stunden-Lauf
21.00–23.30 Registration/Startnummernausgabe 12 Stunden-Lauf
00.00 Start 12 Stunden-Lauf

Sonntag, 09. Mai

07.00–09.00 Frühstück
ab 11.40 Übergabe der Fahnen für die Restmeter
12.00 Schluss des Laufes
12.30 Mittagessen
13.30 Siegerehrung
bis 16.00 Check-out aus der Sportanlage

Sri Chinmoy 12+24 Stunden-Lauf Basel

Übersichtsplan Sportanlage St. Jakob



Bus und Tram-Strassenbahn

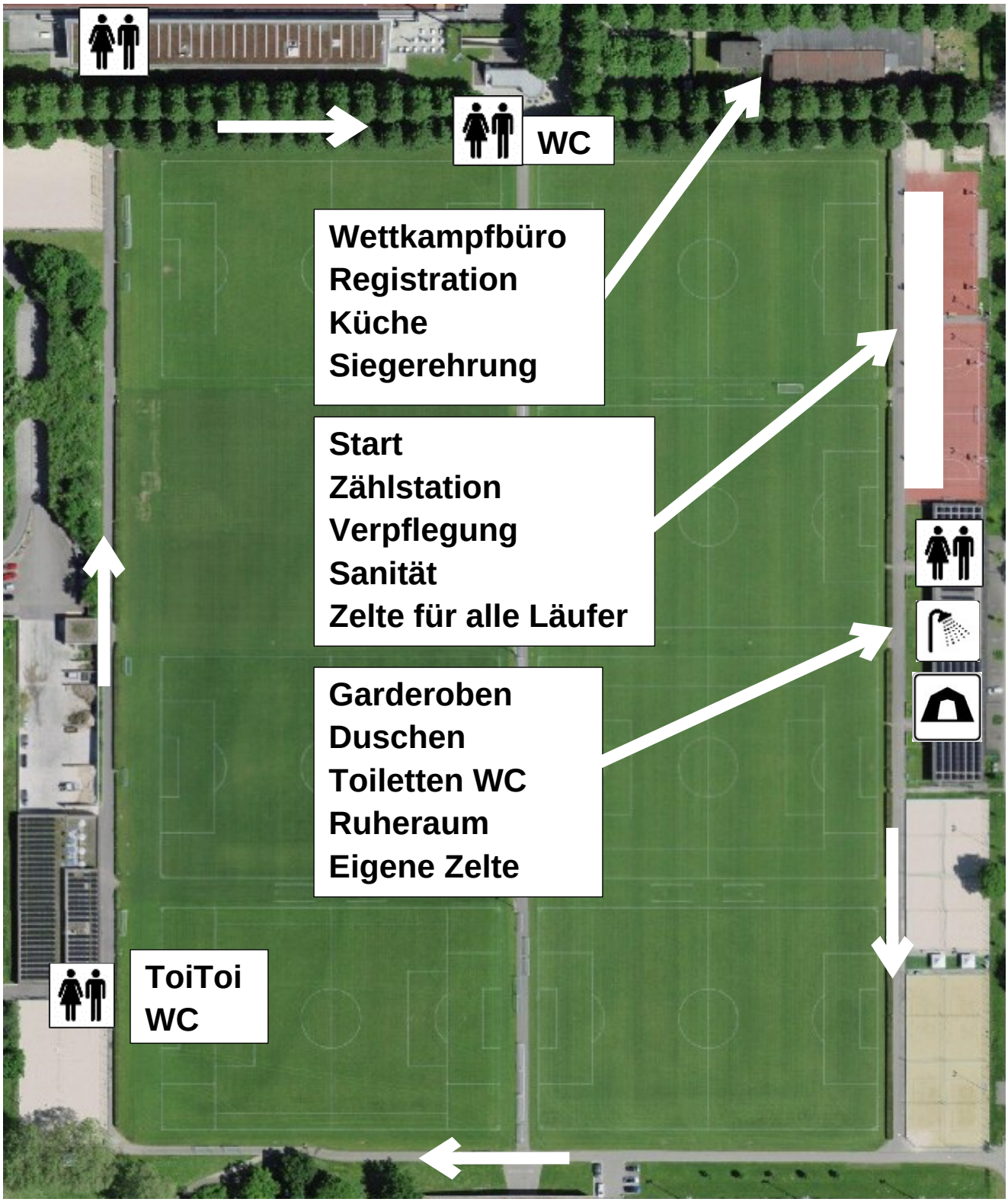
Parkplatz, 15.-
Ab hier Fahrverbot.
▪▪▪▪
400m zur Registration.

Shuttlebus für Gepäck und Zelte.

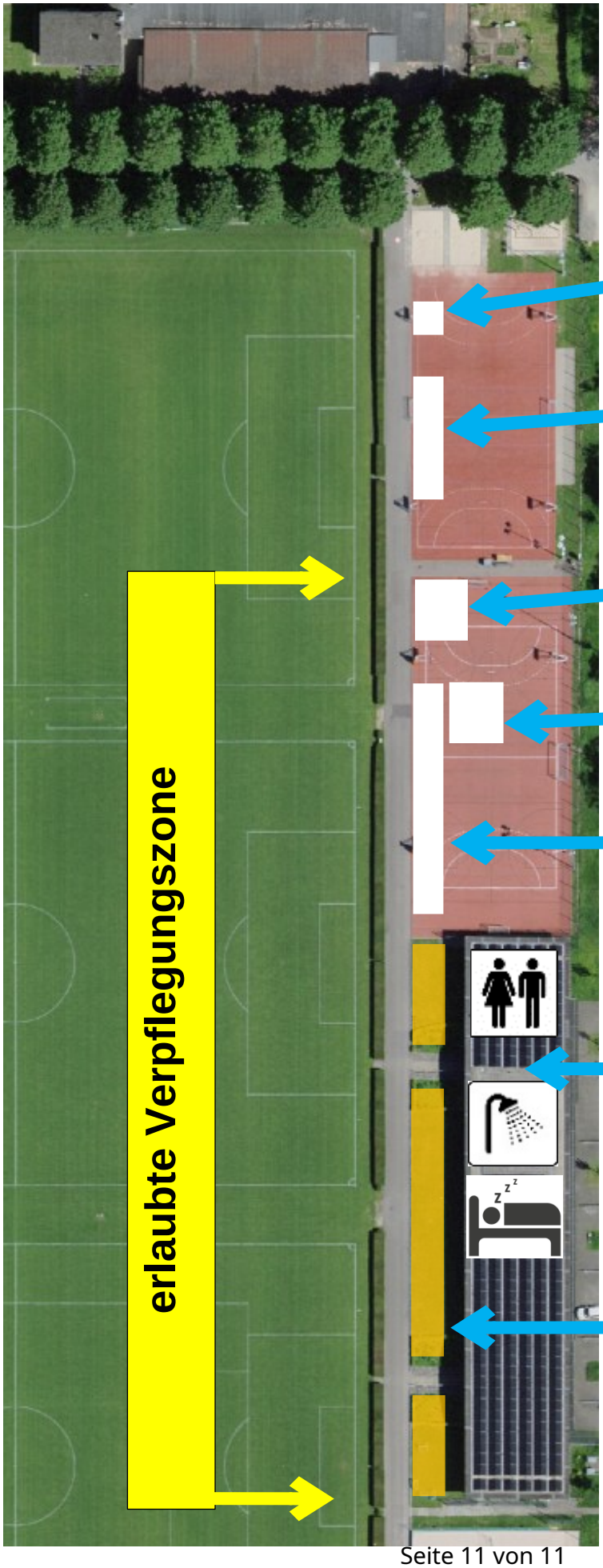
Registration

Sri Chinmoy 12+24 Stunden-Lauf Basel

Strecke



Sri Chinmoy 12+24 Stunden-Lauf Basel



Chip-Messung

Zählstation
Rennleitung
Zwischenresultate

Läuferverpflegung

Sanität / Massage

Zelte für alle Läufer

Garderoben
Duschen
Toiletten WC
Ruheraum

Eigene Zelte,
nur auf Rasen
erlaubt!