

Provisorischer Zeitplan / Horaire

Sonntag, 1. Juli 2012, Sihlhölzli/Zürich, Schweiz

Disziplinen	W30 W35	W40 W45	W50 W55	W60 W65	W70 W75+	M30 M35	M40 M45	M50 M55	M60 M65	M70 M75	M80+
5000 m Gehen	09:00 Uhr										
100 m	10:40	10:40	10:50	10:50	10:50	11:00	11:00	11:15	11:15	11:15	11:15
200 m	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:40	15:40	15:50	15:50	15:50	15:50
400 m	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:15	12:15	12:15	12:15	12:15	12:15
800 m	10:00 Uhr										
5000 m	16:30 Uhr										
80 m Hürden		13:00	13:00	13:00	13:00					13:00	13:00
100 m Hürden	13:15							13:15	13:15		
110 m Hürden						13:30	13:30				
300 m Hürden			14:10	14:10					14:10	14:10	
400 m Hürden	14:30	14:30				14:30	14:30	14:30			
Weitsprung	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30
Dreisprung	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00
Kugel	13:30	13:30	14:20	14:20	14:20	10:30	10:30	11:10	11:50	12:30	12:30
Diskus	11:30	11:30	12:20	12:20	12:20	13:30	13:30	14:10	14:50	15:30	15:30
Speer	15:10	15:10	15:10	15:10	15:10	12:30	12:30	13:30	13:30	13:30	13:30

“Es gibt nur drei Gewinner:

Denjenigen, der sich selbst herausfordert,
denjenigen, der als erster die Ziellinie überquert,
und denjenigen, der das Rennen zu Ende läuft.”

- SRI CHINMOY -



Weitere Infos, Ranglisten sowie unsere Bildergalerie von den Masters Games 2012 finden sie unter ch.srichinmoyraces.org

16. Schweizer
Senioren Meisterschaft

17. Internationale
Self-Transcendence Masters Games



Sonntag, 1. Juli 2012
Sportanlage Sihlhölzli / Zürich



17. Internationale Self-Transcendence Masters Games

16. Schweizer Senioren Meisterschaft

- Datum:** Sonntag, 1. Juli 2012
- Ort:** Stadion Sihlhölzli, Manessestrasse 1, CH-8003 Zürich
VBZ: mit Tram 9 oder 14 bis Bahnhof Wiedikon
- Organisator:** Sri Chinmoy Marathon Team, Heinz Heer
Zelgmatt 8, 8046 Zürich
- Info:** Tel. G: +41 (0)44 291 61 30 Fax: +41 (0)56 496 01 54
Mobil: +41 (0)76 320 97 00 E-Mail: ch@srichinmoyraces.org
Zeitplan auf www.srichinmoyraces.org/ch
- Anmeldungen:** müssen schriftlich oder per Fax erfolgen unter Angabe von Name, Vorname, Jahrgang, Verein, Kategorie, Disziplinen und Bestleistungen. Anmeldeformular unter:
www.srichinmoyraces.org/ch
- Anmeldungen an:**
René Kaul, Langäckerstr. 3, 5454 Bellikon
Fax: +41 (0)56 496 01 54
E-Mail: ch@srichinmoyraces.org
- Anmeldungen sind gültig bei gleichzeitigem Einzahlen auf:**
- Bezahlung:** Sri Chinmoy Marathon Team
Sportveranstaltungen, 8000 Zürich
PC-Konto 80-65599-0 (bei Einzahlung am Postschalter + CHF 2.–)
- Bei der Anreise aus dem Ausland auch vor Ort in Euro zahlbar.
- Meldeschluss:** Samstag: 23. Juni (Poststempel)
- Nachmeldungen:** Auf dem Platz bis 1 Stunde 15 Min. vor der jeweiligen Disziplin
Zuschlag: CHF 5.– pro Disziplin
- Einsätze:** Startgeld: CHF 20.– bei einer Disziplin, jede weitere Disziplin CHF 10.–
- Eigene Geräte:** Können nach der Gerätekontrolle verwendet werden
- Siegerehrungen:** 11.00h, 13.00h, 15.00h, 17.00h
- SM-Medaillen: Podestplatz und Erfüllung Medaillenstandard
Naturalpreise und Medaillen für die ersten 3 jeder Kategorie

SM Teilnahme: Für in der Schweiz wohnhafte Athleten mit gültiger Lizenz. Tageslizenzen können vor Ort für CHF 25.– gelöst werden. Teilnahme auch ohne Lizenz möglich (ohne SM-Wertung).

Versicherung: Der Organisator übernimmt bei Unfällen, Krankheiten oder Diebstählen keine Verantwortung. Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen.

Sprunghöhen: Anfangshöhen gemäss Aushang am Wettkampftag; wird aufgrund der Meldungen festgelegt.

Disziplinen SM: Männer/Frauen: 100m, 200m, 400m, 800m, 80/100/110/300/400m Hü, 5000m Gehen, 5000m, Dreisprung, Weitsprung, Kugel, Diskus, Speer

Altersklassen

M/W30 = 1978–1982	M/W50 = 1958–1962	M/W70 = 1938–1942
M/W35 = 1973–1977	M/W55 = 1953–1957	M/W75 = 1933–1937
M/W40 = 1968–1972	M/W60 = 1948–1952	M/W80+ = 1932 u. älter
M/W45 = 1963–1967	M/W65 = 1943–1947	

Geräte Frauen

W30–45	Kugel 4 kg	Diskus 1 kg	Hammer 4 kg	Speer 600 gr.
W50 + 55	Kugel 3 kg	Diskus 1 kg	Hammer 3 kg	Speer 500 gr.
W60 – 70	Kugel 3 kg	Diskus 1 kg	Hammer 3 kg	Speer 400 gr.
W75+	Kugel 2 kg	Diskus 0,75 kg	Hammer 2 kg	Speer 400 gr.

Geräte Männer

M30–45	Kugel 7,26 kg	Diskus 2 kg	Hammer 7,26 kg	Speer 800 gr.
M50 + 55	Kugel 6 kg	Diskus 1,5 kg	Hammer 6 kg	Speer 700 gr.
M60 + 65	Kugel 5 kg	Diskus 1 kg	Hammer 5 kg	Speer 600 gr.
M70 + 75	Kugel 4 kg	Diskus 1 kg	Hammer 4 kg	Speer 500 gr.
M80+	Kugel 3 kg	Diskus 1 kg	Hammer 3 kg	Speer 400 gr.

- Unterkunft:**
- Zürich Tourismus, Tel. +41 (0)44 215 40 00, www.zuerich.com
 - Hotel St. Georges, Weberstrasse 11, (300m vom Stadion)
Tel. +41 (0)44 241 11 44, www.hotel-st-georges.ch
 - Jugendherberge, Mutschellenstr. 114, 8038 Zürich
Tel. +41 (0)44 043 399 78 00, www.youthhostel.ch/zuerich