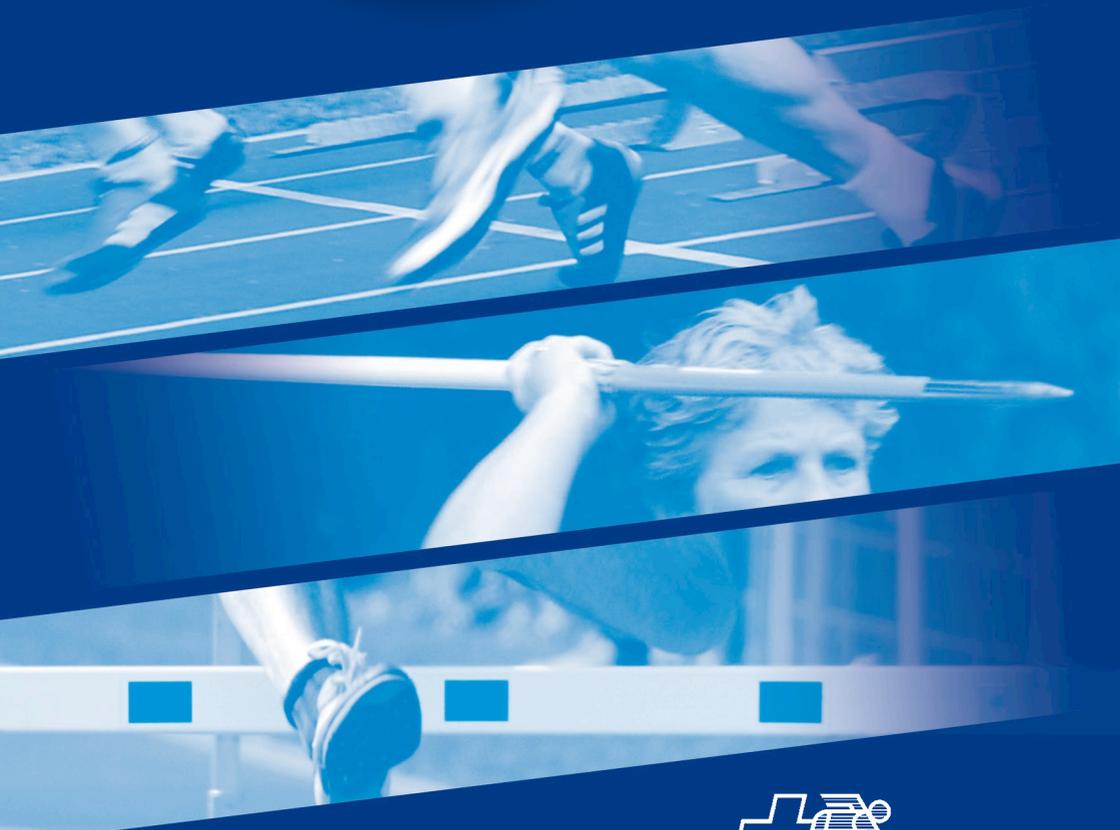


16. Schweizer  
Senioren Meisterschaft

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](mailto:ch@srichinmoyraces.org)  
Zeitplan auf [www.srichinmoyraces.org/ch](http://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](http://www.srichinmoyraces.org/ch)
- Anmeldungen an:**  
René Kaul, Langächerstr. 3, 5454 Bellikon  
Fax: +41 (0)56 496 01 54  
E-Mail: [ch@srichinmoyraces.org](mailto: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: 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 80/100/110/300/400 m Hü, 5000 m Gehen, 5000 m, Dreisprung, Weitsprung, Kugel, Diskus, Speer

### Altersklassen

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

### Geräte Frauen

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

### Geräte Männer

<b>M30–45</b>	Kugel 7,26 kg	Diskus 2 kg	Hammer 7,26 kg	Speer 800 gr.
<b>M50+55</b>	Kugel 6 kg	Diskus 1,5 kg	Hammer 6 kg	Speer 700 gr.
<b>M60+65</b>	Kugel 5 kg	Diskus 1 kg	Hammer 5 kg	Speer 600 gr.
<b>M70+75</b>	Kugel 4 kg	Diskus 1 kg	Hammer 4 kg	Speer 500 gr.
<b>M80+</b>	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](http://www.zuerich.com)
  - Hotel St. Georges, Weberstrasse 11, (300 m vom Stadion) Tel. +41 (0)44 241 11 44, [www.hotel-st-georges.ch](http://www.hotel-st-georges.ch)
  - Jugendherberge, Mutschellenstr. 114, 8038 Zürich Tel. +41 (0)44 043 399 78 00, [www.youthhostel.ch/zuerich](http://www.youthhostel.ch/zuerich)

# 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+
<b>5000 m Gehen</b>	09:00 Uhr										
<b>100 m</b>	10:40	10:40	10:50	10:50	10:50	11:00	11:00	11:15	11:15	11:15	11:15
<b>200 m</b>	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:40	15:40	15:50	15:50	15:50	15:50
<b>400 m</b>	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:15	12:15	12:15	12:15	12:15	12:15
<b>800 m</b>	10:00 Uhr										
<b>5000 m</b>	16:30 Uhr										
<b>80 m Hürden</b>		13:00	13:00	13:00	13:00					13:00	13:00
<b>100 m Hürden</b>	13:15							13:15	13:15		
<b>110 m Hürden</b>						13:30	13:30				
<b>300 m Hürden</b>			14:10	14:10					14:10	14:10	
<b>400 m Hürden</b>	14:30	14:30				14:30	14:30	14:30			
<b>Weitsprung</b>	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30
<b>Dreisprung</b>	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00
<b>Kugel</b>	13:30	13:30	14:20	14:20	14:20	10:30	10:30	11:10	11:50	12:30	12:30
<b>Diskus</b>	11:30	11:30	12:20	12:20	12:20	13:30	13:30	14:10	14:50	15:30	15:30
<b>Speer</b>	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](http://ch.srichinmoyraces.org)