

# SCHWEIZER MEISTERSCHAFTEN 10 KM STRASSE + VOLKSLAUF

## SAMSTAG, 23. MÄRZ 2019

Im Zentrum der Stadt Uster  
Rundkurs – 4 Runden à 2.5 km



**MILLE GRUYÈRE**  
**«U-Turn-Rennen»**  
für Schüler von 7 bis 15 Jahre

**sm10km-uster.ch**

Stimmungsvoll, flach und schnell



# SM 10 km Strasse + Volkslauf 2019 Uster

- Datum** **Samstag, 23. März 2019**
- Ort** Uster, Stadtzentrum (Start und Ziel bei der Stadthalle)
- Durchführung** Im Auftrag von Swiss Athletics, nach gültiger WO und IWR und Weisungen für die Schweizer Meisterschaften 10 km Strasse.
- Strecke** Flacher Rundkurs im Stadtzentrum von Uster. Die Strecke ist von Swiss Athletics homologiert. Sie ist zu 100 % asphaltiert und weist total eine Höhendifferenz von +/- 25 m aus. Es sind eine kleine Startrunde und anschliessend vier grosse Runden zu absolvieren. Start und Ziel befinden sich auf der Zürichstrasse.
- Startberechtigung** Jedermann ist teilnahmeberechtigt. Die Teilnahme ist lizenzfrei.
- Startzeiten und Zielschluss** Es wird in drei Feldern gestartet. Die Einteilung erfolgt aufgrund der erwarteten Laufzeit.

<b>Zeit</b>	<b>Startfeld</b>	<b>Wer</b>
14:30 Uhr	Startfeld 1	<b>Männer und Frauen</b> über 42 Minuten
16:30 Uhr	Startfeld 2	<b>Elite Frauen</b> (unter 42 Minuten) Männer (zwischen 33 und 42 Minuten)
17:15 Uhr	Startfeld 3	<b>Elite Männer</b> (unter 36 Minuten)
18:00 Uhr	Zielschluss	

- Anmeldung** Die Anmeldungen erfolgen per Internet über [trackmaxx.ch](http://trackmaxx.ch). Zahlung mit Visa-/Mastercard, Postcard, Paypal, Banküberweisung oder Rechnung (Einzahlungsschein per Post zugestellt).  
Anmeldungen sind erst gültig mit dem Eingang des Startgeldes. Sobald deine Anmeldung verbucht ist, stehst du auf der Startliste.
- Startgeld und Anmeldeschluss** Bis **Sonntag, 17. März 2019**: CHF 35.-  
**Teams: Mittwoch, 20. März 2019**, 24:00 Uhr mit dem offiziellen Formular von Swiss Athletics an [sportservices@swiss-athletics.ch](mailto:sportservices@swiss-athletics.ch).
- Nachmeldungen** Ab 12 Uhr bis 1 Stunde vor dem Start des jeweiligen Feldes in der Stadthalle Uster bei der Startnummernausgabe. Das Startgeld beträgt CHF 50.-
- Titelvergabe** MAN/WOM (Overall), U20 M/W, Masters M/W 35 bis M/W 75.
- Kategorien** Siehe Webseite ([sm10km-uster.ch](http://sm10km-uster.ch))
- Versicherung** Ist Sache der Teilnehmer. Der Organisator lehnt jede Haftung im Falle von Unfällen, Schäden und Diebstahl ab.
- Weisungen** Die kompletten Weisungen werden auf der Website des Veranstalters [sm10km-uster.ch](http://sm10km-uster.ch) aufgeschaltet. Das offizielle Kommunikationsmedium ist die Website des Veranstalters.
- MILLE GRUYÈRE U-Turn-Rennen** Strassenlauf für Schüler von 7 bis 15 Jahre über 1000m im Zentrum von Uster. Startzeit ab 15:30 Uhr, Startgeld CHF 5.-  
Anmeldung und weitere Informationen auf [sm10km-uster.ch](http://sm10km-uster.ch)

- Auskünfte/Kontakt** Verein Leichtathletik-Club Uster, Postfach, 8610 Uster,  
Mail [info@sm10km-uster.ch](mailto:info@sm10km-uster.ch), Website [sm10km-uster.ch](http://sm10km-uster.ch)