# Teilnehmer*innen-information

## Startnummern
Die Startnummern werden ab dem 15. Mai mit A-Post zu dir verschickt. Bitte gib uns Bescheid, falls du sie bis am 22. Mai noch nicht erhalten hast.
>> info@solabasel.ch

## Neues
Es wird keine Zeitmessnummern mehr zur Übergabe geben. Jede Startnummer hat einen Zeitmesschip. Wenn ihr über die Zeitmessmatte läuft, wird die Zeit gestoppt. Bitte beachtet, dass der Chip nicht geknickt wird, sonst funktioniert er nicht mehr.

Das neue Reglement besagt eine **Übergabe mit Körperkontakt**: Handschlag, Umarmung, Abklatsch, alles ist erlaubt. Falls eure/euer Vorläufer*in nicht kommt, meldet euch bei dem/der Wechselzonen-chef*in. Ihr werdet registriert und könnt den Lauf auch dann fortsetzen.

# Participant information

## Starting number
Starting numbers will be sent to you by A Mail from 15 May. Please let us know if you have not received them by 22 May.
>> info@solabasel.ch

## News
There will be no more timing numbers to hand over. Each race number has a timing chip. When you run across the timing mat the time is measured. Please note that the chip must not be bent, otherwise it will not work anymore.

The new rules require a **handover with physical contact**: Handshake, hug, high-five, everything is allowed. If your forerunner does not appear, please report to the transition area manager. You will be registered and can continue the run even then.

## Gratis Ticket für An- und Abreise
Nachhaltigkeit ist uns wichtig. Bitte reist mit den öffenltlichen Verkehrsmitteln oder mit dem Fahrrad an. Für die An- und Abreise in eure Wechselzonen habt ihr ein gratis Ticket für den TNW auf eurer Startnummer integriert.

## Free Ticket for travel
Sustainability is important to us. Please travel by public transport or by bike. For the journey to and from your transition zones you will have a free ticket for the TNW integrated on your race number.

## Planungstabelle
Damit ihr wisst, zu welcher Zeit eure Wechsel stattfinden, haben wir euch die Planungstabelle vorbereitet. Ihr könnt dort die ungefähre Laufzeit eintragen und es berechnet automatisch die ungefähre Ankunftszeit in den Wechselzonen und damit die Startzeit der nächsten Läuferin/des nächsten Läufers. Download: Planungstabelle für die Laufzeiten

## Planning table
To make sure you know at what time the transitions will take place, we have prepared the planning table for you. You can enter your approximate running time there and it will automatically calculate the approximate arrival time in the transition zones as well as the start time of the next runner.
Download: Planning table

## Strecken
Bitte beachtet die Besonderheiten auf:

> Strecke 9 (Jungle Trail) führt rund 3.5 km über Kies und Steinuntergrund am Rheinbord entlang

> Bei Strecke 5 (Downhill) ist vor allem bei nassem Wetter Vorsicht geboten.

Die GPX Daten für eure Apps findet ihr hier:
GPX Dateien der Gesamtstrecke 2023
Strecken- und Lagepläne sowie Wechselzonen inkl. öV Anreise findet ihr hier:
Alle faltbaren Streckenfolder zum Download

## Tracks
Please give special attention on these tracks:

> Course 9 (Jungle Trail) leads about 3.5 km over gravel and stones along the Rhine

> On course 5 (Downhill) caution is advised, especially in wet weather.

The GPX data for your apps can be found here:
GPX for the total course 2023
Distance and location maps of transition zones incl. public transport arrival can be found here:
All foldable Folders to download

## Teammitglieder erfassen
Bitte ergänzt die fehlenden Namen, Telefonnummern und Emailadressen eurer Teammitglieder im Anmeldeportal bis spätestens 1. Juni um Mitternacht. Falls du den Änderungslink nicht mehr findest, schreibe uns:
info@solabasel.ch

## Register your teammembers
Please add the missing names, phone numbers and email addresses of your team members in the registration portal by midnight on 1 June at the latest. If you can no longer find access, write to us and we will send you a link:
info@solabasel.ch

## Infos zum Zeitplan
In Liestal (13.15 Uhr) und in Muttenz gibt es einen Massenstart (17.30 Uhr).
Den ganzen Tagesablauf findest du hier:
SOLA Basel Zeitplan 2023

## Schedule
In Liestal (13.15) and in Muttenz there will be a mass start (17.30).You can find the whole daily schedule here:
SOLA Basel Schedule 2023

## Tracking
Das Läuferfeld kannst du auf unserer Hompage mitverfolgen. Für die Mitverfolgung von deinen Team empfehlen wir eine Chatgruppe zu erstellen und den Live Standort zu teilen (z.B.: mit What's app oder Running Apps wie Strava,...etc.).

## Tracking
You can follow the field of runners on our hompage. For tracking your team we recommend to create a group chat and share the live location (e.g.: with What's app or running apps like Strava,...etc.).

## Geschenk
Mit der Startnummer könnt ihr im Park im Grünen euer Geschenk abholen. Ganz nach dem Motto besser verwenden als verschwenden, verschenken wir die Resten von Give Aways aus den letzten Jahren.

## Gift
With your starting number you can pick up your gift in the Park im Grünen. True to the motto better to use than to waste, we take the liberty of giving away the leftover giveaways from previous years.

## Migros MyRun Video

Auch dieses Jahr gibt es wieder einen gratis Clip von von eurem Lauf. Bei allen 10 Wechsel werden an ausgewählten Stellen Aufnahmen gemacht. Falls bei der Online-Anmeldung nicht abgewählt, steht euch das persönliche Video nach dem Lauf zum kostenlosen Download bereit.

## Migros MyRun Video

Once again this year, there will be a free clip from Impuls of your run. On all 10 transition areas, we will be filming at selected points. If not deselected during the online registration, the personal video will be available for free download after the race.

## Zieleinlauf Park im Grünen

Dieses Jahr findet der Massenstart in Muttenz um 17:30 statt, so dass alle Läufer*innen gemeinsam im Park im Grünen einlaufen könnnen. Für Teams mit langsameren Pace, empfiehlt es sich dennoch ein Fahrrad in Muttenz parat zu stellen. Rund 100 Meter vor dem Ziel im Park im Grünen kann sich das Team versammeln und gemeinsam über die Ziellinie laufen.

## Finish in the Park im Grünen

The mass start in Muttenz will take place at 17:30, so that all runners can run together in the Park im Grünen. For teams with a slower pace, it is still advisable to have a bike ready in Muttenz. About 100 metres before the final finish line, the team can gather and cross the finish line together.

## Verpflegung

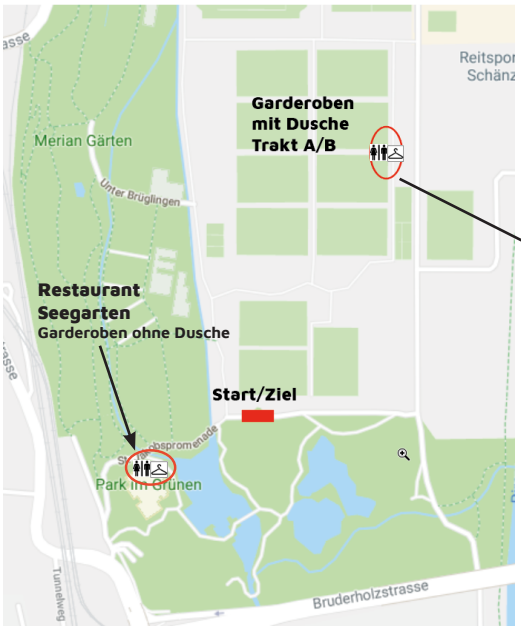
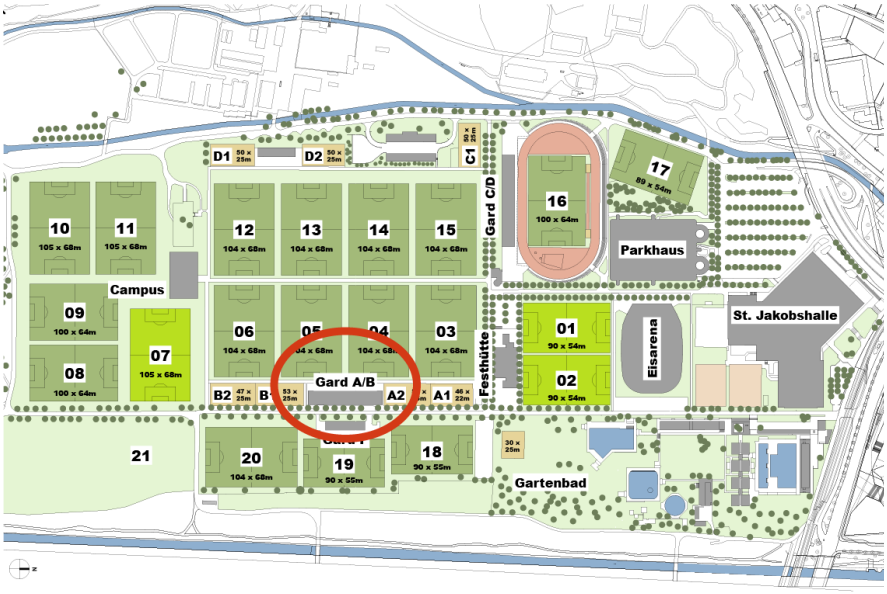
Im SOLA Dorf schenken wir ab 7.30 Uhr Kaffee und Tee aus und ab 11 Uhr verpflegen verschiedene Essstände von der „Markthalle Basel". Für das Teamessen könnt ihr euch unter info@solabasel.ch anmelden. Von 18.00 Uhr bis 21.00 Uhr gibt es feine Pasta mit einem Getränk deiner Wahl und Mineralwasser für 20 CHF pro Person. Bitte meldet euch bis 3 Tage vorher an und gebt die Anzahl der Personen bekannt.

## Catering

We will be serving coffee and tea in the SOLA village from 7.30 a.m. and from 11 a.m. there will be various food stalls from the „Markthalle Basel". You can register for the team meal at info@solabasel.ch . From 6.00 p.m. to 9.00 p.m. we will serve delicious pasta with a drink of your choice and mineral water for CHF 20 per person. Please register 3 days in advance and let us know how many people are coming.

## Garderoben im Park im Grünen

Für alle Starter, die im Park im Grünen eine Garderobe brauchen gibt es Räume im EG des Restaurants Seegarten. Duschen sind in der St. Jakobs Anlage im Trakt A/B Garderoben reserviert:

## Changing rooms Park im Grünen

For all starters who need a changing room in the Park im Grünen, there are rooms on the ground floor of the Seegarten restaurant. Cloakrooms with showers are in the St. Jakobs complex in wing A/B: