



BASE SPORTS

Challenge #83

zu Gunsten:
STIFTUNG  KINDERHEIM
THERAPEION

1. Grusswort von Jolanda Senti,
Heimleitung Kinderheim Stiftung Therapieon
2. Geschichte von Base Sports
3. Grundidee Challenge #83
4. Strecken- und Zeitmessung
5. Spendenbetrag
6. Meilen-Kauf
7. Frei wählbarer Festbetrag
8. Lebenslauf P. Basig
9. Schlusswort
10. Sponsoren und Gönner

1. Grusswort von Jolanda Senti

Heimleitung Kinderheim Stiftung Therapieion

**„Glücklich machen ist das höchste Glück.
Aber auch dankbar annehmen ist ein Glück.“**

Lieber Peter dank Dir haben wir die Hoffnung bis heute nicht aufgegeben, dass alle mehrfach und schwerstbehinderten Kinder und Jugendliche ein Recht darauf haben, in geschütztem Rahmen auch ausserhalb der Familie liebevoll betreut, begleitet, gefördert und gepflegt zu werden. Somit können Eltern in Sturmzeiten auf unser Angebot für kürzere und auch längere Entlastungstage zurückgreifen.

Mit Deinem Spendenbeitrag können wir längst fällige Renovationen vornehmen wie die Isolierung der Fassade und Erneuerungen der Böden im Haus und auf der Terrasse.

Meine Mitarbeitenden und ich sowie unsere anvertrauten besonderen Menschen, wünschen Dir eine Unfallfreie Saison.

Vielen Dank für die grosszügigen, wohlwollenden und wertschätzenden Spenden.

Herzlichst Jolanda Senti



Behandlung und Betreuung cerebral gelähmter und mehrfachbehinderter Kinder
Schlundstrasse 8, 7205 Zizers, Fon 081 322 26 90
Email: kinderheim.therapeion@bluewin.ch,
www.kinderheim-therapeion.ch

2. Geschichte von Base Sports

Am 30.01.2015 wurde der Verein BASE SPORTS geründet. Dieser bezweckt die Förderung des Sports und wohlätigen Challenges. Gemäss den Vereinsstatuten werden sämtliche Mittel zur Unterstützung von wohlätigen Zwecken oder zur Förderung des Sports verwendet.

In den letzten drei Jahren konnte mittels zweier Challenges (24HOURS & 1000km) einen Gesamtbetrag von **7227.00 CHF.** an das Kinderheim Therapieion in Zizers gesammelt und übergeben werden.

Mit der **Challenge #83** im 2018 wird versucht, einen Spendenbetrag zu sammeln um die längst fälligen Renovationen am Haus des Kinderheims mit zu finanzieren.

2015

- 01.05. - 11.08. Spendenaktion 1000km
4114.00 CHF. ans Kinderheim Therapieion
- 06.09.15 Teilnahme am switzerland-marathon-light

2016

- 02.08. - 03.08. Spendenaktion 24HOURS
3113.00 CHF. ans Kinderheim Therapieion
- 04.09.16 Teilnahme am switzerland-marathon-light

2017

- 13.05.17 Teilnahme am 36. GP Bern
- 26.08.17 Teilnahme am Taminatal-Brückenlauf
- 03.09.17 Teilnahme am switzerland-marathon-light
- 14.10.17 Teilnahme am Hallwilersee-Lauf
- **Abschluss der Weiterbildung**

2018 (in Planung)

- 4-5 grosse Lauf-Events
- 24.02.18 Teilnahme Reusslauf / Isostar
- 27.05.18 Teilnahme am RUEDIRENNT Halbmarathon Chur
(angemeldet, Startnummer 83)
- **Sommer Challenge #83**
- 02.09.18 Teilnahme am switzerland-marathon-light

3. Grundidee Challenge #83

Die Challenge entstand aus folgendem Gedankenspiel:

Mein Jahrgang 83 sollte als roter Faden für die Challenge dienen und ist somit auch gut ersichtlich im Logo enthalten. Da sich die letzten zwei Challenges nur aufs Laufen beschränkten, ist es Zeit auch hier neue Wege zu gehen und eine weitere Sportart in die Challenge #83 einzubringen.

Die Kombination Laufen und Velofahren hat mich schon immer gereizt. Im Sommer 2017 habe ich die ersten Trainings im Duathlon absolviert.



Die ersten Ideen für die Challenge drehten sich dann auch um die 83km als Gesamtstrecke. Welche zu Fuss und mit dem Bike zu absolviert werden.

Damit aber eine grössere Herausforderung entsteht, werden die „83km“ mit dem Umrechnungsfaktor 1 Meile = 1.60934km multipliziert. Somit ergibt sich eine Gesamtstrecke von **133.57km. = 83 Meilen = #83**

Sportlicher Ablauf:



100km Bike, Velo / 33.57 Laufen

Das gesetzte Zeitlimit ist maximal auf 12 Stunden begrenzt und darf nicht auf mehrere Tage aufgeteilt werden. Mit andern Worten ausgedrückt

„alles an einem Stück“

Eine grössere Verpflegungsphase ist nach dem zweiten Lauf (72.38 km) geplant um die nötige Energie für den restlichen Teil aufzunehmen.

Der Zeitpunkt der Tages-Challenge wird im Sommer 2018 in den Kalenderwochen 30-31 sein. Das genaue Datum der Durchführung ist abhängig von Wetter und der körperlichen Verfassung. Eine optimale Trainingsplanung kann somit auf diesen Zeitraum ausgelegt werden, auch kann die Gefahr einer Verletzung aus der Trainingsphase minimiert werden.

4. Strecken- und Zeitmessung

Damit eine genau Strecken- und Zeitmessung gewährleistet werden kann, basiert die Messung auf den Polar Uhren V800 und M430. Diese wurden bereits in den letzten zwei Challenges und an allen Lauf-Events eingesetzt.

Der Wechsel der Uhren während der Challenge ist unabdingbar, um eine lückenlose Aufzeichnung zu sichern.

Die Uhr die nicht im Einsatz ist, wird während dieser Zeit mit Strom versorgt um den Akku zu laden.

Die Synchronisation der Uhren wird nach jedem Wechsel (Bike / Laufen) mittels Smartphone gemacht und direkt auf die Web-Plattform von Polar übertragen.

Der Ausgangspunkt der Strecken ist in Zizers im Rosgarten 27 (Wohnort meines Bruders S. Basig). Diese zentrale Stelle wird als Verpflegungs-, Supports- und Wechsellpunkt benötigt.



Polar V800



Polar M430

Darstellung der Web-Plattform Polar FLOW

The screenshot displays the Polar FLOW web interface. At the top, there is a navigation bar with the Polar logo and menu items: FLOW, FEED, ERFORSCHER, TAGEBUCH (highlighted), FORTSCHRITT, COMMUNITY, and PROGRAMME. The user's name, Peter Basig, is visible in the top right corner. Below the navigation bar, the main content area shows a running activity summary for 'Laufen' on Sunday, Dec 3, 2017, at 11:51, recorded with a Polar V800. The summary includes a duration of 00:56:19, a distance of 10.33 km, an average heart rate of 169 S/min (with a range of 111-181), and 945 kcal of calories burned. There are buttons for 'Nacherleben', 'Teilen', and 'Öffentlich'. Below the summary is a map showing the running route in a hilly area, with a red line indicating the path. The map includes standard Google Maps controls like zoom in/out, pan, and a star for favorites.

7. Frei wählbarer Festbetrag

Der frei wählbare Festbetrag ist das zweite Standbein des Spendenbetrags um die gewünschte Summe zu erreichen. Diese Variante ist eine optimale Möglichkeit für Firmen, Vereine oder öffentliche Personen um Ihre Werbung noch besser zu platzieren.

Der Festbetrag ist wie folgt unterteilt:



Gold Supporter ab 300.00 Sfr.

- Werbung auf der Frontseite der Homepage
- Werbung auf Abschlussmeldung
- Instagram und Facebook



Silber Supporter 151.00 Sfr. bis 299.00 Sfr.

- Werbung auf der Fronseite der Homepage
- Instagram und Facebook



Bronze Supporter bis 150.00 Sfr.

- Werbung auf der Homepage

Beispiel: Homepage-Darstellung der Werbung auf der Homepage

The screenshot shows the homepage of BASE SPORTS. At the top left is the logo 'BASE SPORTS'. To the right are social media icons for Facebook, Instagram, YouTube, and Twitter. Below the logo is a navigation menu with links: HOME, #83, EVENTS 2018, EVENTS 2017, GALLERY, HISTORY, and KONTAKT. The main content area features a grid of four event photos. Each photo includes a runner's name (e.g., POLAR), a time (e.g., 0:54:33), and distance (e.g., 11.1600km). The rightmost photo shows a hand wearing a watch and a glove, with a time of 0:54:48. At the bottom right of the grid is the BASE SPORTS logo and the website URL www.base-sports.com.

Musterfirma
GmbH

8. Lebenslauf P. Basig

Persönliche Daten

Name Peter Basig
Adresse Kantonsstrasse 78
7205 Zizers

Mobil 079 281 97 14
E-Mail peterbasig@outlook.com
Geburtsdatum / -ort 24.11.1983 / Chur
Heimatort Safiental GR
Familienstand ledig



Beruflicher Werdegang

06/2011 – Heute **RUAG Defence Schweiz, Mels**
Stv. Leiter Simulationstechnik
Spezialist automatisiertes Lager
Mitglied Arbeitnehmerversammlung
Stv. Regionalverantwortlicher Ostschweiz

05/2010 – 03/2011 **Schweizer Armee / G RS 73 Brugg**
Zeitoffizier / Kompaniekommandant

Ausbildung

10/2015 – 04/2017 **IBZ**
eidg. Logistikfachmann FA

08/2000 – 08/2004 **Holcim Schweiz AG, Untervaz**
Elektroinstallateur EFZ

Weiterbildung

2004- 2011 Kaderausbildung Schweizer Armee
Führungslehrgang 1, Bern
Technischer Lehrgang Genie, Bremgarten

Freizeit

Volley Zizers (Ehrenmitglied)
Ski / Langlauf
Bike / Laufen

9. Schlusswort

Die Challenge #83 soll die sportliche Leistung und den wohltätigen Zweck miteinander verbinden. Das Kinderheim Therapieion in Zizers wurde bewusst erneut als Empfänger der Spende ausgewählt.

Es muss nicht immer eine „Grosse“ Institution mit bekanntem Logo gewählt werden, sondern es ist viel wichtiger dass die Hilfe regional vor Ort und vollumfänglich ankommt.

Zudem bin ich auch kein bekannter Sportler der Höchstleistungen erbringt. Aber bekanntlich bewirken auch „Kleine“ grosse Dinge!

Jetzt ist es an der Zeit sich sportlich auf diese Herausforderung vorzubereiten um diese auch erfolgreich absolvieren zu können. Das wöchentliche Trainingspensum wird sich im Rahmen von 8-12 Stunden bewegen und sich vor allem auf Ausdauereinheiten konzentrieren.

Nach dem Motto:

“run your way”

Besten Dank im Voraus für Ihre wertvolle Unterstützung.

Peter Basig



Bild: Hallwiler-Seelauf vom 14.10.2017

10. Sponsoren und Gönner



**Bürgergemeinde
Zizers**

Präsident
Leo Jeker



**Together
ahead. RUAG**

RTS GAZ Ost
Karl Kündig



bcon
Ihr Partner für Zoll- und Prozessoptimierung,
Schulung und Zollsoftware in der Schweiz

bcon.ag
Ronny Thöni



gemeinde zizers

Gemeinderat
Bruno Derungs



M Gerber
Intelligente Gebäudetechnik

magerber.ch
Marc Gerber



bettina | trainings mit *click*
spichiger

bettinaspichiger.ch
Bettina Spichiger



RAIFFEISEN
Raiffeisenbank
Bündner Rheintal

Andrea
Weisendanger



barbershop-zizers.ch
Gina Lüscher



Markus Gämperli



Marco Bollhalder



ruedirennt.ch
Ruedi Frehner

Der aktuelle Spendenstand wird wöchentlich aktualisiert und ist auf der Homepage von Base Sports aufrufbar.

Unterstützt von:



Base Sports
c / o Peter Basig
Kantonsstrasse 78
7205 Zizers

079 281 97 14
peterbasig@outlook.com
www.base-sports.com