

LAUFGEBIET / LAUFKARTEN

Das Laufgebiet liegt zwischen rund 1300 und 2500 m.ü.M., vorwiegend alpin. Gelaufen wird mit der nationalen Landeskarte im Massstab 1:25'000/20m, Blatt No. 1154 Spitzmeilen. Es wird pro Team eine Karte abgegeben. Es dürfen eigene Karten mitgebracht werden. GPS ist verboten!



DURCHFÜHRUNG / VERSICHERUNG

Der Lauf findet auch bei schlechtem Wetter statt. Versicherung ist Sache der Teilnehmer. Das Ausrüstungskontrollblatt ist an der Registration vollständig ausgefüllt abzugeben (Download auf der Website). Bei Unwettern, Gewittern, Schnee oder anderen unvorhersehbaren Ereignissen kann der Wettkampf verkürzt, abgebrochen oder abgesagt werden.

ANMELDUNG / STARTGELD (Meldeschluss 17.7.2017)

Die Anmeldung erfolgt entweder über das online-Portal www.go2ol.ch oder per Post an die Auskunft. Die Anmeldung ist erst definitiv, wenn auch das Startgeld bei uns eingetroffen ist.

Postkonto 85-334272-4 / OK Mountain Marathon, 8003 Zürich
IBAN CH53 0900 0000 8533 4272 4, BIC POFICH-BEXXX

Startgeld pro Team bis 28.2.2017 = CHF 120.- / € 110.-

Startgeld pro Team bis 17.7.2017 = CHF 140.- / € 130.-

CLUB-RABATT

Macht Teilnehmerwerbung in Euren Clubs! Wir belohnen Sammel-Anmeldungen durch Clubs mit der Rückzahlung eines Startgeldes pro 6 gestartete Teams! Details siehe www.thesimm.ch

10 TAGE «OL AM BERG» SÜDOSTSCHWEIZ 4.-13.8. 2017

Mit den 3 OLs des Bündner OL Weekends in Flims (4.-6.8.), 2 OL-Trainingstagen auf dem Trainings-Postennetz am Flüela Davos (7.+8.8.), dem Davoser Abend OL (9.8.), dem Engadiner Abend OL (10.8.) und dem SIMM Flumserberg (12.-13.8.) steht für Berg-OL-Freunde ein tolles Programm bereit! Details und links siehe www.thesimm.ch



42. Swiss International Mountain Marathon

Sa/So 12./13. August 2017

Flumserberg (SG)



WETTKAMPF

Der SIMM (Swiss International Mountain Marathon) ist DER einzigartige Outdoor-Event für Orientierungsläufer, Trail-Runner, Berg-, Lauf-, Ausdauer- und Abenteuer-Sportler, Walker und Wanderer, im Zweierteam, als Couple oder gar mit der Familie, kurz: FÜR BERGSPORT-FREUNDE MIT KÖPFCHEN.

Der Weg über die vorgeschriebenen Kontrollpunkte ist frei wählbar und nur mit Hilfe von Karte und Kompass sowie der eigenen Verpflegung und Sicherheitsausrüstung zu bewältigen. Ein Minimum an Material für die Übernachtung am Ziel der ersten Etappe im Gelände, für Verpflegung und Erste Hilfe ist vorgeschrieben und muss im Rucksack über die gesamte Distanz mitgetragen werden.

Für Kenner und Könner im Umgang mit der Karte gibt es 3 Parcours als ‚Orientierung-Marathon‘. Die beiden Parcours ‚Trail-Marathon‘ hingegen führen mehrheitlich entlang der Wanderwege, hier reichen Grundkenntnisse im Kartenlesen aus.

LAUFZENTRUM

Das Wettkampfbüro befindet sich im Schulhaus Tannenheim 8898 Flumserberg (SG) und ist am Freitagabend von 18:00-20:00 und am Samstagmorgen von 08:00-09:30 geöffnet. Alle notwendigen Laufunterlagen werden dort abgegeben. Weitere Details zu gegebener Zeit auf www.thesimm.ch

ANREISE

Wir empfehlen eine Anreise bereits am Freitag oder früher. Parkplätze sind ab Dorfeingang markiert. Flumserberg ist mit dem öffentlichen Verkehr gut erreichbar. Übernachtungsmöglichkeiten können über Heidi-land Tourismus AG oder direkt bei den Hotels gebucht werden: www.flumserberg.ch



Orientierung-Marathon (für Kartenleser)

- 1 Strong** 55-65 Lkm für 2 Tage für leistungsstarke Athleten
- 3 Light** 40-50 Lkm für 2 Tage für Erlebnisläufer
- 5 Score** 5 Std. / Tag eigene Postenwahl/-reihenfolge mit Challenge-Formel (W/M -20/40+)

Trail-Marathon (auch für wenig Kartenerfahrung)

- 7 Strong** 55-65 Lkm für 2 Tage physisch anspruchsvoll, entlang der Wege
- 9 Light** 35-45 Lkm für 2 Tage für Erlebnisläufer, entlang der Wege

- Ein Team besteht aus 2 Personen (Familien auch mehr), die während dem ganzen Wettkampf zusammenbleiben müssen
- In den Kategorien 3, 5 und 9 können auch Familien starten
- Jugendliche unter 16 Jahren (Jahrgang 2001 und jünger) dürfen nur in Begleitung von Erwachsenen starten

WEITERE INFORMATIONEN

- Massenstart ist am Samstagmorgen um 10.30 Uhr (Score 10.45 Uhr). Wegen der Anmarschzeit sind die Wettkampfvorbereitungen frühzeitig abzuschliessen!
- Jedes Team erhält nach dem Start entweder die Karte mit den eingedruckten Bahnen (Trail, Score) oder ein Aufgabenblatt mit den Posten-Koordinatenangaben (Orientierung).
- Das Team muss alle Kontrollposten gemeinsam passieren und die vorgeschriebene Ausrüstung jederzeit bei sich tragen.
- Einige Posten sind durch Helfer besetzt und mit Funk ausgerüstet.
- Am Ziel des ersten Tages wird mit dem eigenen, mitgetragenen Material biwakiert. Zeltplatz, ToiToi und Wasser sind vorhanden, nicht aber Brennmaterial.
- Jagdstart am Sonntagmorgen ist ab 7.00 Uhr. Alle Teams mit mehr als 1h Rückstand starten um 8.00 Uhr beim Massenstart (inkl. Score).
- Nach dem Zieldurchlauf wird die Ausrüstung stichprobenweise kontrolliert. Teams mit unvollständiger Ausrüstung werden disqualifiziert!

Auskunft

Swiss International Mountain Marathon

Gérard Baumgartner, Brunmattstr. 11, CH-3266 Wiler
Telefon +41 32 392 30 71 / +41 79 580 54 53
E-Mail info@thesimm.ch

ANMELDEFORMULAR

Teamname	<input type="text"/>
Zusatzkarten	<input type="checkbox"/> CHF 20.– pro Karte, zahlbar mit Startgeld
Anreise	<input type="checkbox"/> Fr, 11.8. <input type="checkbox"/> Sa, 12.8. <input type="checkbox"/> Früher <input type="checkbox"/> ÖV <input type="checkbox"/> Auto
Vor- und Nachname / Jahrgang	<input type="text"/>
Strasse / Nr	<input type="text"/>
PLZ / Ort	<input type="text"/>
Land	<input type="text"/>
E-mail	<input type="text"/>
Mobile Nr	<input type="text"/>
Ort / Datum	<input type="text"/>
Unterschrift	<input type="text"/>
Anzahl Mountain Marathon Teilnahmen	<input type="text"/>
Auf den SIMM aufmerksam geworden	<input type="text"/>
1 Orientierung Marathon Strong <input type="checkbox"/>	Women <input type="checkbox"/>
3 Orientierung Marathon Light <input type="checkbox"/>	Men <input type="checkbox"/>
5 Orientierung Marathon Score <input type="checkbox"/>	Mixed <input type="checkbox"/>
7 Trail Marathon Strong <input type="checkbox"/>	Family <input type="checkbox"/>
9 Trail Marathon Light <input type="checkbox"/>	

Die Organisatoren lehnen jegliche Haftung ab. Mit ihrer Unterschrift bestätigen die TeilnehmerInnen, dass sie im Besitz einer gültigen Unfallversicherung sind und das vom OK Mountain Marathon festgelegte Reglement akzeptieren.

www.thesimm.ch

Auf unserer Website sind weitere Informationen zum Wettkampf zu finden:

- Online-Anmeldeportal
- Impressionen vergangener Jahre
- Start- und Ranglisten
- Streckendaten und Challenge-Wertung Score
- Merkblätter «Ausrüstung» und «Medizinische Tipps»