

TERRENO DI GARA E CARTINA

Il terreno di gara si trova tra 1300 e 2500 msl, nella regione delle Alpi. Si correrà con la cartina nazionale svizzera in scala 1:25'000/20m foglio no. 1154 Spitzmeilen. Verrà data una cartina per ogni team. Si possono portare proprie cartine personali. GPS è vietato!



SVOLGIMENTO E ASSICURAZIONE

La manifestazione si terrà con qualsiasi tempo. L'assicurazione è a carico di ciascun partecipante. Il foglio del materiale obbligatorio deve essere consegnato debitamente compilato al momento della registrazione (download dalla pagina web). Con maltempo, temporali, neve o altre condizioni meteorologiche impreviste la manifestazione può venire accorciata, interrotta o annullata.

ISCRIZIONE (termine 17.7.2017)

È possibile iscriversi sia con il portale online go2ol (www.go2ol.ch) che tramite posta. L'iscrizione sarà definitiva unicamente dopo il pagamento della tassa di iscrizione.

Conto corr. postale 85-334272-4 / OK Mountain Marathon, 8003 Zürich
IBAN CH53 0900 0000 8533 4272 4, BIC POFICH-BEXX

Tassa di iscrizione per team fino 28.2.2017 = CHF 120.- / € 110.-

Tassa di iscrizione per team fino 17.7.2017 = CHF 140.- / € 130.-

PROMOZIONE PER IL CLUB

Fate pubblicità nel vostro club! Ricompensiamo le iscrizioni multiple di club con uno speciale sconto sulla tassa di iscrizione ogni 6 team! Più dettagli su www.thesimm.ch

10 GIORNI «OL AM BERG» SVIZZERA OCC. 4.-13.8.2017

Con i 3 giorni CO al Weekend dei Grigioni a Flims (4.-6.8.), gli allenamenti sulla Flüela (Davos, 7.+8.8.), la CO notturna a Davos (9.8.), la CO notturna in Engadina (10.8.) e la SIMM Flumserberg (12.-13.8.), gli amici della montagna hanno a disposizione un programma veramente formidabile. Per i dettagli, vedi www.thesimm.ch



FLUMSER
BERG

GARA

Le SIMM (Swiss International Mountain Marathon) è un evento outdoor unico per orientisti, trail-runner, escursionisti e appassionati di montagna e di avventura da correre in team, a coppie o anche con la famiglia. In breve: PER CHI AMA GLI SPORT DI MONTAGNA, MA CHE USA ANCHE TESTA.

La strada per trovare le lanterne di controllo è da scegliere liberamente con il solo aiuto di una cartina e di una bussola da aggiungere al proprio equipaggiamento di sicurezza e alle cibarie. Un minimo di materiale per il pernottamento all'arrivo della prima tappa, per i pasti e per il primo soccorso è obbligatorio e deve essere portato nello zaino per tutta la durata della gara.

Per gli intenditori e gli esperti che hanno dimestichezza con le cartine ci sono 3 percorsi denominati "Orienteering-Marathon". Entrambi i percorsi "Trail-Marathon" si svolgono invece principalmente su sentieri di montagna, e non sono pertanto richieste grandi conoscenze di lettura della cartina.

CENTRO GARA

Il centro gara si trova nella scuola di Tannenheim, 8898 Flumserberg (Canton St. Gallo) e sarà aperto venerdì sera dalle 18:00 alle 20:00 e sabato mattina dalle 8:00 alle 9:30. Tutti i documenti legati alla gara verranno distribuiti al centro gara. Altri dettagli si possono trovare su www.thesimm.ch

ACCOMODAMENTO

Consigliamo ai partecipanti di arrivare venerdì o anche prima. Il parcheggio è segnalato all'entrata del villaggio.

Flumserberg è anche comodamente raggiungibile con i trasporti pubblici. L'alloggio può essere prenotato tramite HeidlandTourismus AG oppure direttamente con i singoli hotel: www.flumserberg.ch.

www.thesimm.ch

Nel nostro sito web è possibile trovare ulteriori informazioni sulla gara::

- Iscrizioni online
- Impressioni sugli anni passati
- Lista di partenza e classifiche
- Lunghezza dei percorsi e Challenge Score
- Istruzioni "equipaggiamento" e "consigli medici"

Orienteering-Marathon per coloro che sanno leggere la cartina

- 1 Strong 55-65 km/perf. in 2 giorni per atleti competitivi
- 3 Light 40-50 km/perf. in 2 giorni per esperti corridori
- 5 Score 5 ore al giorno con scelta dei punti / ordine con la formula Challenge (U/D-20/40+)

Trail-Marathon anche per poca esperienza nel leggere la cartina

- 7 Strong 55-65 km/perf. in 2 giorni fisicamente esigente lungo i sentieri
- 9 Light 35-45 km/perf. in 2 giorni per corridori esperti lungo i sentieri

- Un team comprende due persone (famiglie anche di più), che per tutta la durata della gara devono rimanere insieme.
- Nelle categorie 3, 5 e 9 possono partire anche famiglie.
- Giovani sotto i 16 anni (anno di nascita 2001 e più giovani) possono partecipare solo con l'accompagnamento di un adulto.



ALTRE INFORMAZIONI

- La partenza in massa è programmata per sabato mattina alle 10:30 (10:45 per la categoria score).
- Ogni team riceve dopo lo start o una cartina con i percorsi stampati (categorie Trail e Score) o un foglio con le coordinate dei punti (categoria orienteering).
- Tutti i team devono passare da ogni punto di controllo e portare sempre con sé l'attrezzatura obbligatoria.
- Alcune lanterne sono presidiate da volontari e munite di controllo radio.
- All'arrivo del primo giorno i concorrenti bivaccheranno con il proprio materiale. Posto per le tende, gabinetti e acqua saranno disponibili. Materiale combustibile per cucinare non verrà messo a disposizione.
- La partenza a caccia di sabato mattina è prevista dalle ore 7:00. Tutti i team con più di un'ora di ritardo partiranno alle 8:00 con una partenza di massa (categoria Score inclusa).
- All'arrivo dei due giorni l'attrezzatura obbligatoria verrà controllata. I team che non possiedono tutto il materiale verranno squalificati!

CONTATTO

Swiss International Mountain Marathon

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

FORMULARIO DI ISCRIZIONE

Nome del Team	<input type="text"/>
Carte additive	<input type="text"/> CHF 20.– per cartina, da pagare coll'iscrizione
Voyage	<input type="checkbox"/> Ve, 11.8. <input type="checkbox"/> Sa, 12.8. <input type="checkbox"/> prima <input type="checkbox"/> TP <input type="checkbox"/> auto
Nome, cognome, anno di nascita	<input type="text"/>
Nome, cognome, anno di nascita	<input type="text"/>
Indirizzo / Numero	<input type="text"/>
NAP	<input type="text"/>
Città	<input type="text"/>
Nazione	<input type="text"/>
E-mail	<input type="text"/>
Numero del cellulare	<input type="text"/>
Luogo / data	<input type="text"/>
Firma	<input type="text"/>
Numero di partecipazioni a Mountain Marathon	<input type="text"/>
Come è venuto a conoscenza della SIMM ?	<input type="text"/>
1 Orienteering Marathon Strong	<input type="checkbox"/>
3 Orienteering Marathon Light	<input type="checkbox"/>
5 Orienteering Marathon Score	<input type="checkbox"/>
7 Trail Marathon Strong	<input type="checkbox"/>
9 Trail Marathon Light	<input type="checkbox"/>
Donne	<input type="checkbox"/>
Uomini	<input type="checkbox"/>
Mixed	<input type="checkbox"/>
Famiglia	<input type="checkbox"/>

Gli organizzatori non si assumono nessuna responsabilità. Con la loro firma i concorrenti confermano che sono coperti da una un'assicurazione infortuni valida e che accettano il regolamento della manifestazione.