



# Für Läufer mit Köpfchen

Der Swiss International Mountain Marathon kehrt ins Sarganserland zurück. Zum dritten Mal wird der einzigartige Event für Bergsportfreunde in Flumserberg ausgetragen, diesmal am 12. und 13. August. Eine kurzfristige Anmeldemöglichkeit besteht noch.

von **Reto Voneschen**

Seit 42 Jahren wird der Swiss International Mountain Marathon, kurz Simm, durchgeführt. Basierend auf den Erfahrungen des Karrimor-Gebirgsmarathons in England, wurde 1976 in Muotathal der erste zweitägige Gebirgslauf durchgeführt. Der Lauf entwickelte sich stetig zur heutigen Grösse. In dieser Zeit konnten mehrere Tausend Berg-, Natur- und Sportfreunde aus rund 20 Ländern 24 verschiedene Regionen in den Schweizer Alpen erleben. Seit 2014 heisst der Lauf Simm.

Nach 1978 und 1995 wird der Bergmarathon in diesem Jahr zum dritten Mal in Flumserberg durchgeführt am 12./13. August. Das Wettkampfumfeld befindet sich in Tannenboden. Gelaufer wird zwischen 1000 und 3000 Metern über Meer. Der Massenstart erfolgt am Samstagmorgen um 10.30 Uhr.

### Köpfchen gefragt

Der Simm richtet sich an eine breite «Läuferschaft»: Orientierungsläufer, Trail-Runner, Berg-, Lauf-, Ausdauer- und Abenteuersportler, Walker und Wanderer, im Zweierteam, als Couple oder gar mit der Familie sind angesprochen. Rund zwei Drittel der Läufer

kommen in der Regel aus der Schweiz. Das Alter der Teilnehmer liegt zwischen zehn und 65 Jahren, die Hauptaltersgruppe bewegt sich zwischen 20 und 40 Jahren.

Der Simm ist ein Gebirgslauf für Zweierteam über zwei Etappen mit vorgeschriebenen Kontrollpunkten und einer Gesamtwertung. Der Weg über die vorgeschriebenen Kontrollpunkte ist frei wählbar und nur mithilfe der nationalen Landeskarte 1:25 000 und Kompass sowie der eigenen Verpflegung und Sicherheitsausrüstung zu bewältigen. Ein Minimum an Mate-

## Der Swiss International Mountain Marathon richtet sich an eine breite «Läuferschaft».

rial 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 Könnern im Umgang mit der Karte gibt es drei Parcours als «Orienteering-Marathon». Die beiden Parcours «Trail-Marathon» hingegen führen mehrheitlich entlang der Wanderwege und -pfade, hier reichen Grundkenntnisse im Kartenlesen aus.

### Anmeldung bis Ende Juli

Die Anmeldefrist für den Simm wurde bis 31. Juli verlängert. Eine Anmeldung ist auf der Homepage [www.thesimm.ch](http://www.thesimm.ch) möglich. Dort sind auch alle Informationen über den speziellen Gebirgslaufanlass nachzulesen.

### Kategorien für jedermann

#### Orienteering-Marathon:

##### 1 Strong (55 bis 65 Lkm für zwei Tage)

Orientierungstechnisch anspruchsvoller Parcours für sehr leistungsstarke Athlet(innen). Kategorien: Frauen, Männer, Mixed, Familien

##### 3 Light (40 bis 60 Lkm für zwei Tage)

Orientierungstechnisch anspruchsvoller Parcours für Erlebnisläufer(innen).

Kategorien: Frauen, Männer, Mixed, Familien  
5 Score (fünf Stunden pro Tag)

Orientierungstechnisch anspruchsvoller Parcours für Wettkämpfer(innen). Handicap-Formel für Frauen und Männer -20/40+

#### Trail-Marathon

7 Strong (55 bis 65 Lkm für zwei Tage)



Physisch anspruchsvoller Parcours entlang der Wege für leistungsstarke Athlet(innen). Kategorien: Frauen, Männer, Mixed, Familien  
9 Light (35 bis 45 Lkm für zwei Tage)

Einfacher Parcours für Erlebnisläufer(innen), Walking/Nordio Walking entlang der Wege. Kategorien: Frauen, Männer, Mixed, Familien.

[www.thesimm.ch](http://www.thesimm.ch)

## Auszeichnung für Sarganser Schützen

Im Rahmen der Neueröffnung der Schollbergstrasse haben Sarganser Schiessvereine – Spitz- und Feldschützen – unter Patronat der Aufsichtskommission Gemeinde Sargans den Schiessplatz einer breiten Öffentlichkeit zugänglich gemacht.

Diese Aktivitäten der Schützen im Rahmen der Welt «Zwinky» des Schweizerischen Sportverbandes (SSV) durchgeföhrt wurden vom SSV 1 und die besten ausgezeichnet.

### Preisübergabe am 1. August

Die Sarganser belegten in diesem Wettbewerb den hervorragenden Rang und werden darum mit Preis ausgezeichnet.

Dieser Preis wird vom SSV im Rahmen der Bundesübung vom 11. um 11 Uhr der Aufsichtskommission in der Schützenstube der Schollbergstrasse übergeben. Mit der Anteilnahme der Bevölkerung kann die Schätzung der Schützenvereine gezeugt werden. (pd)

### Auf einen Blick

#### REGIONALFUSSBALL VORBEREITUNGSSPIELE

**Bisherige Resultate**  
Mels (2.) - Liga - Thusis-Cazis (3)  
Ems (2.) - Bad Ragaz (3)  
Schmerikon (3.) - Flums (3)  
Flums (3.) - Uznach (3)  
Haag (4.) - Sargans (3)  
Sargans (3.) - Triesen II (4.)  
Gams (4.) - Taminatal (4.)  
Sargans II (5.) - Bad Ragaz (Sen. 30+)

#### Nächste Spiele

Freitag, 28. Juli  
Montlingen (2.) - Bad Ragaz (3) Kolb  
Haag (4.) - Walenstadt (3) Haag  
Flums (3.) - Weesen II (4.) Bani  
Samstag, 29. Juli  
Mels (2.) - Landquart (3) Tierg  
Montag, 31. Juli  
Sevelen II (4.) - Bad Ragaz III (5.) Schi  
Mittwoch, 2. August  
Mels (2.) - Chur 97 (2. Inter) Tierg  
Rüthi (3.) - Bad Ragaz (3) Rüt  
Uznach (4. Frauen) - Mels (4. Frauen) Uzu

#### SCHWINGEN

#### BRÜNIG, BERGKRANZFEST

#### Die Spitzenpaarungen

Giger Samuel, S\*\*\*, Ottenberg (TG) - Stuckli  
\*\*\*, Unteres Seeland (SL), Bösch Daniel, S\*\*\*,  
Wenger Kilian, S\*\*\*, Niedersimmental (BO),  
hard, S\*\*\*, Thun (BO) - Mathis Marcel, S\*\*\*,  
(ONW), Orlik Armon, S\*\*\*, Unterlandquart (G  
tenberger Sven, S\*\*\*, Rottal (LU), Bieri Marco  
gerital (ZG) - Käser Remo, S\*\*\*, Kirchberg (O  
Benji, T\*\*\*, Giswil (ONW) - Rychen Roger, S  
urnen u. Umgebung (GL), Nötzli Reto, T\*\*\*, N  
(SZ) - Zenger Niklaus, S\*\*\*, Interlaken (BO),  
mon, S\*\*\*, Meiringen (BO) - Kuster Marcel, S  
(AP), Krähenhöhl Tobias, S\*\*\*, Unterthurgau  
rich Andreas, S\*\*\*, Mythenverband (SZ), Gra  
\*\*\*, Worblental (ML) - Suppliger René, S\*\*\*,  
Imhof Andi, T\*\*\*, Bürglen (UR) - Schneider E  
\*\*\*, Ottenberg (TG), Aeschbacher Matthias, S  
wald (ET) - Leuppi Samir, S\*\*\*, Winterthur (Z)

#### UNIHOCKEY

#### WORLD GAMES, BRESLAU (POL)

Schweiz - USA 17:0 (6:0)

#### INLINEHOCKEY

#### WORLD GAMES, BRESLAU (POL)

Schweiz - Argentinien

# Training mit Europameisterinnen

Mit dem Melsler Levi Bislin hat ein junges Leichtathletiktalent in Tenero am UBS-Kids-Cup-Trainingscamp teilgenommen. Tipps erhielt er von den Nachwuchs-Europameisterinnen Caroline Agnou und Yasmin Giger.

Levi Bislin (Mels), Antonia Gmünder (Waldkirch) und Nico Graf (Wilen) gehören zu den grössten Leichtathletiktalenten der Schweiz und wurden aufgrund ihrer starken Leistungen zum UBS-Kids-Cup für das Trainingscamp im Tessin eingeladen. In der malerischen Umgebung am Lago Maggiore trainierten sie unter fachkundiger Anleitung von Swiss Athletics-Coaches gemeinsam mit Talenten aus der ganzen Schweiz, um zukünftig noch erfolgreicher an Leichtathletik-Wettkämpfen abzuschneiden.

Einer der Höhepunkte des Camps war die Trainingslektion mit Caroline Agnou und Yasmin Giger. Nico Graf



erst am letzten Sonntag an den U20-Europameisterschaften die Goldmedaille über 400-Meter-Hürden. Beide qualifizierten sich mit ihren herausragenden Leistungen sogar für die nächste Woche beginnenden Aktiv-Weltmeisterschaften in London.

In Tenero gaben die beiden Läuferinnen ihren potenziellen Nachfolgerinnen und Nachfolgern wertvolle Tipps weiter. Wer weiss, vielleicht gelingt ja auch dem Melsler Levi Bislin ein ähnlich rasanter Aufstieg.

### Jährlich 150 000 Teilnehmende

Der UBS Kids Cup ist die grösste Nach-