

Dieses Blatt muss vollständig ausgefüllt und von beiden Laufpartnern unterschrieben an der Registration abgegeben werden.

Ausrüstung kontrollieren und bestätigen	Läufer 1	Läufer 2	Team
1. Ein Zelt mit angenähertem Boden rundherum schliessbar, selbständig stehend (keine Biwaksäcke!)			<input type="checkbox"/>
2. Schlafsack für Übernachtungen auf über 2000 m.ü.M. Rettungsdecken oder Leintücher sind nicht als Schlafsack akzeptiert, aber dürfen zusätzlich verwendet werden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3. OL-/Trekking- oder Wanderschuhe mit mindestens 5 mm Profil (Keine Hallen- oder Trainingsschuhe!)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4. Je eine Taschen- oder Stirnlampe , mit welcher Karte und Weg mindestens drei Stunden ausgeleuchtet werden können. Ersatzbatterien sind für jedes Lampenmodell obligatorisch.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5. Verpflegung für den ganzen Wettkampf, Menge je nach Kategorie. Am Ziel der zweiten Etappe muss pro Person eine Notration für weitere 12 Stunden vorhanden sein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6. Kleidung Den ganzen Körper bedeckender Wind-, Regen- und Kälteschutz (Jacke und Hose), Ersatzwäsche, Pullover, Kappe (Kälteschutz), Handschuhe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
7. Kocher und Pfännchen mit einer Brenndauer von mindestens zwei Stunden. Am Ziel der zweiten Etappe muss noch mindestens ein Liter Wasser gekocht werden können.			<input type="checkbox"/>
8. Notfall-Apotheke mit mindestens elastischer Binde, Pflaster, Desinfektions- und Schmerzmittel.			<input type="checkbox"/>
9. Ein Kompass. Ein Mobiltelefon für Notfälle. Der Gebrauch von GPS-Systemen und Ortungsdiensten auf smartphones ist ausdrücklich verboten!			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
10. Je eine Triller-Pfeife pro Person.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
11. Je ein Rucksack wasserdicht oder mit in Plastiksäcken verpackter Ausrüstung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Diese Ausrüstung wird während des ganzen Wettkampfs mitgetragen und muss im Ziel komplett sein. Der Organisator kontrolliert stichprobenweise. Unvollständigkeit wird mit Disqualifikation geahndet.

Unsere Ausrüstung entspricht obenstehendem Reglement und ist komplett. Wir bestätigen im Besitz einer gültigen Unfallversicherung zu sein und sind in jedem Fall damit einverstanden, dass der Organisator jede Haftung ablehnt.

	E-Mail-Adresse *)	Mobiltelefon-Nummer	Unterschriften
Läuferin 1			
Läuferin 2			
Autokennzeichen		Anreise mit OeV <input type="checkbox"/> Ja	

*) Eure E-Mail-Adressen werden ausschliesslich für news im Zusammenhang mit dem SIMM - Swiss International Mountain Marathon verwendet und nicht an Dritte weitergegeben.