

Questo foglio deve essere compilato completamente. Sarà da consegnare e firmare alla ricezione.

Controlla l'attrezzatura e approvala	Atleta 1	Atleta 2	Team
1. <b>Una tenda da montagna</b> con un fondo di protezione. La tenda deve poter essere chiusa da entrambe le estremità. Non sono accettati sacchi da bivacco.			<input type="checkbox"/>
2. <b>Sacco a pelo</b> adatto per notti ad un'altitudine di ca. 2000 msm. Coperte di salvataggio non sono accettate come sacco a pelo, ma può essere usato volontariamente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3. <b>Scarpe da CO, scarpe da Trail o trekking</b> , scarpe con un profilo di almeno 5 mm. Non sono ammesse scarpe da tennis.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4. <b>Una torcia o pila da testa per persona</b> . Deve essere in grado di far trovare la strada per almeno 3 ore. È obbligatorio portare batterie di ricambio per ogni pila.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5. È necessario avere con sé <b>cibo</b> per tutta la competizione (entrambi i giorni). All'arrivo del secondo giorno, bisognerà obbligatoriamente avere ancora cibo per ulteriori 12 ore.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6. <b>Vestiti</b> che proteggono l'intero corpo da freddo, vento e bagnato. Vestiti di ricambio, maglione o pile, cuffia, guanti.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
7. <b>Fornellino</b> , combustibile, padella e accendino o fiammiferi impermeabili. Ci deve essere energia per almeno due ore. Al termine del secondo giorno ci deve essere abbastanza energia per far bollire almeno un litro d'acqua.			<input type="checkbox"/>
8. <b>Kit di pronto soccorso</b> contenente obbligatoriamente bende elastiche, disinfettante, cerotti e antidolorifici.			<input type="checkbox"/>
9. <b>Una bussola</b> . <b>Un telefono cellulare per le emergenze</b> . L'uso dei sistemi GPS e servizi di localizzazione sul cellulare sono proibiti.			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
10. <b>Un fischietto</b> per persona.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
11. <b>Uno zaino</b> per persona. Lo zaino deve essere resistente all'acqua o deve contenere una federa di protezione di plastica.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

L'equipaggiamento deve essere trasportato dai concorrenti in ogni momento e deve essere completo al termine del secondo giorno. Gli organizzatori effettueranno controlli a campione. In caso di equipaggiamento mancante, la squadra verrà squalificata.

Con la presente confermiamo che il nostro equipaggiamento è conforme alle normative sopra citate. Confermiamo che siamo sufficientemente coperti da un'assicurazione contro gli infortuni. Siamo d'accordo con il fatto che gli organizzatori negano ogni responsabilità.

	Indirizzo E-Mail *)	Numero di telefono	Firme
Corridore 1			
Corridore 2			
Targa dell'auto		Viaggio con mezzi pubblici <input type="checkbox"/> Sì	

\*) Gli indirizzi E-mail saranno utilizzati solo per le notizie relative alla SIMM - Swiss International Mountain Marathon e non saranno divulgati a terzi.