

Consigli per l'equipaggiamento

Zaino Dovrebbe essere leggero e offrire un buon confort. Se si ambisce a vincere, dovrebbe contenere un volume di 30-35 litri. Per coloro che amano il bivacco più comodo, può essere di 40-45 litri.

Scarpe Le scarpe da corsa su strada sono proibite in quanto non sono adatte per la corsa su terreni alpini e prealpini, specialmente in condizioni di bagnato e umidità!

Corridori: Scarpe da CO o con un buon profilo

Escursionisti: Scarponi leggeri e comodi, oppure scarpe da trekking con sufficiente profilo

Abbigliamento Nello zaino deve esserci obbligatoriamente una protezione contro vento, freddo e pioggia

Corridori: Pigiama da CO, indumenti da jogging

Escursionisti: Vestiti da escursionismo

Tenda Tenda leggera con fondo di protezione (in commercio si trovano modelli con un peso inferiore a 1 kg). Per le tende molto piccole, si possono utilizzare dei sacchi della spazzatura di plastica per riporre gli zaini durante la notte.

Sacco a pelo Sacco a pelo leggero ma caldo. Le "coperte di salvataggio" non sono permesse, poiché disturbano il sonno (anche quelli dei tuoi vicini). Come base è consigliato un materassino isolante.

È importante ricordare che si dormirà ad un'altitudine di oltre 2000 metri sul livello del mare. A questa altitudine, anche se in estate, può essere molto freddo!

Fornellino Pentolino leggero, accendino o fiammiferi resistenti all'acqua. Per agonisti: un pentolino pieghevole di alluminio e tavolette di meta come combustibile, focolare da costruire sul posto con dei sassi. Due o tre sacchetti di plastica ermetici (da circa 2-3 litri) e un po' di corda, permettono un trasporto semplice per una riserva d'acqua presso la tenda.

Vestiti di ricambio Indumenti asciutti e caldi, maglione o felpa, vestiti di ricambio per il tutto il corpo, vestiti per pioggia e freddo (giacca e pantaloni e se possibile anche calze), berretto e guanti per notti fredde.

Spuntini Bevande isotoniche, cioccolatini, pezzi di frutta, frutta secca, glucosio, ecc. Attenzione: ricordarsi di mangiare regolarmente sin dall'inizio e bere abbastanza! Non appena avrai fame, è già troppo tardi!

Cibo C'è solo un principio da considerare: il più alto contenuto energetico possibile che sia anche piccolo e leggero! È molto importante ingerire qualcosa di caldo: zuppe, thè, piatti pronti, ecc. Prevedere di prendere cibo da poter mangiare al campo in diverse razioni. Il cibo è importante quanto il sonno! Linea guida: 3000-5000 kcal per persona al giorno, a seconda del percorso.

Altri oggetti Piccola farmacia di emergenza (bendaggio elastico, cerotti, analgesici, disinfettante), torcia elettrica o pila frontale in grado di illuminare la strada e la mappa per almeno tre ore, batteria di ricambio, fischietto, bussola, righello con scala per le coordinate.

Speriamo di avervi aiutato un po' e vi auguriamo tanto successo, nessuna crisi di fame e un sonno rigeneratore!

PS 1: siamo aperti a consigli da parte vostra, che permettano di aiutare ulteriormente le persone che correranno per la prima volta la SIMM!

PS 2: Il tutto dovrebbe pesare 4-6 kg per gli agonisti, e 8-9 kg per gli amatoriali

Ulteriori suggerimenti, anche per l'equipaggiamento, sono forniti dai nostri due veterani della competizione, Beat e Max Hintermann, con il promemoria sulla preparazione, il comportamento, il bivacco e gli incidenti durante la gara!

Tutti i promemoria si trovano in internet, al sito www.thesimm.ch

OK SIMM / www.thesimm.ch / facebook.com/thesimm.ch / info@thesimm.ch / +41 79 580 5453