

43° SIMM Swiss International Mountain Marathon Sa/So 11./12. August 2018 Beatenberg (BE) / Switzerland

DER WETTKAMPF

Der SIMM (Swiss International Mountain Marathon) ist DER einzigartige Outdoor-Event für Orientierungsläufer, Berg-, Lauf-, Ausdauer- und Abenteuer-Sportler, Trail-Runner, Walker und Wanderer, im Zweierteam, als Couple oder gar mit der Familie, kurz:

Für Bergsport-Freunde mit Köpfchen

Der Weg über die vorgeschriebenen Kontrollpunkte ist frei wählbar und nur mit Hilfe von Karte und Kompass sowie der eigenen Verpflegung und Sicherheitsausrüstung zu bewältigen.

Ein Minimum an Material 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 Köhner im Umgang mit der Karte gibt es 3 Parcours als ‚Orienteering-Marathon‘. Die beiden Parcours ‚Trail-Marathon‘ hingegen führen mehrheitlich entlang der Wanderwege, hier reichen Grundkenntnisse im Kartenlesen aus.

LA COMPETITION

Le SIMM (Swiss International Mountain Marathon) est l'unique Outdoor-Event pour les coureurs d'orientation, de montagne, d'endurance, pour les sportifs expérimentés et pour les randonneurs, à deux, en couple ou même en famille, bref: **Pour les amis du sport en montagne avec jugeote**

La route, menant par différents points de contrôle, peut être choisie librement, mais ne peut être suivie qu'en possession de la carte, d'une boussole, de nourriture et de l'équipement de sécurité. Un minimum de matériel pour la nuitée au but de la première étape, de nourriture et pour les premiers soins est prescrit et doit être emporté dans le sac à dos pendant tout le parcours.

Il y a 3 parcours ‚Orienteering Marathon‘ pour les connaisseurs et pour les personnes expertes en maîtrise de la carte. Par contre, pour les 2 parcours ‚Trail Marathon‘ qui longent la plupart du temps les sentiers de randonnée, des notions de base concernant la maîtrise des cartes suffisent.

Auskunft / information / informations / informazioni

Gérard Baumgartner / Brunnmattstr. 11 / CH – 3266 Wiler BE / Switzerland
e-mail: info@thesimm.ch / phone: +41 32 392 30 71 / mobile: +41 79 580 54 53



THE COMPETITION

The SIMM (Swiss International Mountain Marathon) is THE unique outdoor event for orienteers, trail-, mountain-, endurance- and adventure runners, walkers and hikers, in pairs, as a couple or even with your family:

For Mountain Lovers with Brain

You are free to choose your own route between the prescribed checkpoints and this must be navigated with the help of only map and compass while carrying everything you need to be self-sufficient at the overnight camp and during the 2 days of competition. There is a minimal equipment list comprising essential emergency equipment that must be carried at all times by competitors.

The 3 ‚Orienteering-Marathon‘ courses require navigation expertise and are for experienced mountain navigators and orienteers.

The 2 ‚Trail-Marathon‘ courses, on the other hand, follow Hiking trails and require only basic knowledge of map reading. The SIMM is (since 1976) the Swiss daughter of the Karrimor International Mountain Marathon and similar to The OMM nowadays ...

LA 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 la 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.

