

GARA

La SIMM (Swiss International Mountain Marathon) è un evento outdoor unico per orientisti, trail-runner, escursionisti, appassionati di montagna e di avventura da correre in team, a coppie o anche in famiglia. In breve:

PER CHI AMA GLI SPORT DI MONTAGNA, MA CHE USA ANCHE LA TESTA

Il percorso per reperire le lanterne di controllo si sceglie 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 esperti che hanno dimestichezza con le cartine sono predisposti tre percorsi denominati "Orienteering-Marathon". I due percorsi "Trail-Marathon" si snodano invece principalmente su sentieri di montagna e non sono pertanto richieste grandi conoscenze di lettura della carta.



CENTRO GARA

Il centro logistico si trova a Schwarzsee / FR e sarà aperto venerdì sera dalle ore 18:00 alle ore 20:00 e sabato mattina dalle ore 08:00 alle ore 09:30. Presso il Centro si potranno ritirare tutti i documenti di gara. Ulteriori dettagli si possono trovare sul sito www.thesimm.ch

ALLOGGIO

Consigliamo ai partecipanti di raggiungere il Centro gara già venerdì o anche prima. La località di Schwarzsee / FR è raggiungibile comodamente con i trasporti pubblici (www.ffs.ch).

L'alloggio può essere prenotato tramite il nostro sito www.thesimm.ch

PERCORSI / CATEGORIE

Orienteering-Marathon

(per coloro che sanno leggere la cartina)

- 1 Strong** 48 km / 4300 m per atleti competitivi
- 3 Light** 34 km / 2800 m per corridori e escursionisti
- 5 Score** max. 5 ore per giorno con scelta dei punti / ordine

Trail-Marathon

(per coloro che hanno poca esperienza nella lettura di una cartina)

- 7 Strong** 52 km / 4000 m fisicamente esigente, lungo i sentieri
- 9 Light** 32 km / 2600 m per escursionisti, lungo i sentieri

- **Novità:** Le distanze e il dislivello corrispondono ora ad un itinerario ideale (e non più alla distanza in linea d'aria)!
- Una squadra comprende due persone che per tutta la durata della gara devono rimanere insieme.
- Su tutti i percorsi possono partecipare squadre composte da sole donne, soli uomini o coppie miste.
- Nelle classifiche generali dei vari percorsi saranno menzionati donne, uomini e coppie.
- Nelle categorie 3, 5 e 9 possono partecipare anche famiglie con più di 2 persone, saranno menzionati anche loro nella classifica di ogni percorso.
- Quest'anno non è prevista la formula handicap.
- Giovani d'età inferiore ai 16 anni (anno di nascita 2003 e successivi) possono partecipare solo se accompagnati da un adulto.
- Secondo le possibilità degli organizzatori saranno consegnati premi per tutti i migliori delle rispettive classifiche generali e anche ai migliori delle categorie donne (D), uomini (M), coppie (C) e famiglie (F).
- A seguito di qualche mancanza di chiarezza nella scorsa edizione, è stato rivisto il regolamento per il percorso 5 Score, vedi nostro sito web!

ALTRE INFORMAZIONI

- La partenza in massa è programmata per sabato mattina alle ore 10:30 (ore 10:45 per la categoria Score).
- Ogni squadra riceve, dopo lo start, una cartina con i percorsi stampati (categorie Trail e Score) oppure un foglio con le coordinate e descrizione dei punti (categoria orienteering) da riportare sulla cartina.
- Ogni squadra deve passare da tutte le lanterne di controllo insieme e portare sempre con sé l'attrezzatura obbligatoria.
- Alcune lanterne di controllo sono presidiate da volontari e munite di controllo radio.

- All'arrivo del primo giorno i concorrenti bivaccano con il proprio materiale. Saranno a disposizione spazi per le tende, gabinetti e acqua, mentre non sarà disponibile materiale combustibile per cucinare.
- La partenza a caccia di domenica mattina è prevista dalle ore 07:00. Tutte le squadre con più di un'ora di ritardo partono alle ore 08:00 con una partenza di massa (compresa la categoria Score).
- All'arrivo dei due giorni l'attrezzatura obbligatoria verrà controllata. Le squadre che non possiedono tutto il materiale saranno squalificate!
- Domenica pomeriggio si terrà la premiazione.
- Ulteriori informazioni saranno pubblicate sul sito www.thesimm.ch pochi giorni prima dell'evento!
- Cerchiamo di tradurre tutte le disposizioni e le informazioni importanti anche in altre lingue, ma fa stato sempre la versione in tedesco.



TERRENO DI GARA E CARTINA

Il terreno di gara si trova tra i 1000 e i 2200 m/sl, nella regione delle Pre-Alpi. Si corre con la cartina nazionale svizzera in scala 1:25'000 / 20 m foglio no. 1226 / Boltigen. Ogni squadra riceve una cartina. Si possono ordinare ulteriori cartine sul portale d'iscrizione o portare cartine personali. Ogni apparecchio GPS è vietato!

SVOLGIMENTO E ASSICURAZIONE

La manifestazione si terrà con qualsiasi tempo. L'assicurazione è a carico di ciascun partecipante. Il foglio del materiale obbligatorio deve essere consegnato debitamente compilato e firmato al momento della registrazione (download dalla pagina web). Con maltempo, temporali, neve o altre condizioni meteorologiche impreviste, la manifestazione può essere accorciata, interrotta o annullata.

ISCRIZIONE (termine 29.07.2019)

È possibile iscriversi tramite il portale online www.thesimm.ch
Tassa d'iscrizione per squadra fino al 28.02.2019 = CHF 120.00
Tassa d'iscrizione per squadra fino al 29.07.2019 = CHF 140.00

PROMOZIONE PER CLUB

Fate pubblicità nel vostro club! Ricompensiamo le iscrizioni multiple per club con uno sconto speciale sulla tassa d'iscrizione ogni 6 squadre! Più dettagli sul nostro sito web.

RESPONSABILITÀ

L'organizzazione non si assume nessuna responsabilità per eventuali danni a persone o cose, prima durante e dopo la manifestazione.
Con la loro firma i concorrenti confermano che sono coperti da un'assicurazione infortuni valida e che accettano il regolamento della manifestazione!

WWW.THESIMM.CH

Nel nostro sito web è possibile trovare ulteriori informazioni sulla gara: iscrizioni online, regolamenti, liste di partenza e classifiche, impressioni sulle scorse edizioni, istruzioni 'equipaggiamento' e 'consigli medici', ecc.

INFORMAZIONI

Swiss International Mountain Marathon
Gérard Baumgartner
Brunnmattstrasse 11
CH – 3266 Wiler

Telefono: +41 32 392 30 71
Cellulare: +41 79 580 54 53
E-mail: info@thesimm.ch
Sito: www.thesimm.ch

ENGLISH–FRANCAIS–DEUTSCH -> www.thesimm.ch



© per tutte le foto by Daniel Vonwiller / SIMM 2018 Emmetten

