

## COMPETITION

---

Le SIMM (Swiss International Mountain Marathon) est L'UNIQUE Outdoor-Event pour les coureurs d'orientation, les Trail-Runner, les sports d'endurance, les aventuriers, les marcheurs et les randonneurs, pour femmes et hommes, en couple ou même en famille, en bref :

### POUR LES AMIS DU SPORT EN MONTAGNE AVEC DE LA JUGEOTE

Le chemin menant aux postes de contrôle imposés peut être choisi librement mais uniquement à l'aide d'une carte et d'une boussole, et muni de son propre ravitaillement et équipement de sécurité. Un minimum de matériel pour la nuit de la première étape, pour le ravitaillement et la trousse de premiers secours est prescrit et doit être transporté dans le sac à dos durant tout le parcours.

Pour les connaisseurs et les personnes capables de lire une carte, il y a trois parcours nommés « Orienteering-Marathon ». Par contre, les deux parcours « Trail-Marathon » sont en règle générale prévus sur des sentiers de randonnées, ce qui signifie qu'il suffit de quelques notions de base de lecture des cartes.



## LE BUREAU DE LA COMPETITION

---

Le centre de la compétition se trouve au Lac Noir (FR) et est ouvert du vendredi soir de 18.00-20.00 et le samedi matin de 08.00-0930 h. Tous les documents des courses seront remis à cet endroit. Vous trouverez d'autres détails en temps voulu sous [www.thesimm.ch](http://www.thesimm.ch).

## L'ARRIVEE

---

Nous vous recommandons d'arriver le vendredi ou avant. Le Lac Noir est facilement accessible par les transports publics. Les possibilités d'hébergement sont limitées. Pour de plus amples détails veuillez consulter notre site web.

## PARCOURS / CATEGORIES

---

### Orienteering-Marathon (pour les lecteurs de cartes)

**1 Strong** 48 km / 4300 m pour les athlètes physiquement performants

**3 Light** 34 km / 2800 m pour des coureurs expérimentés

**5 Score** maximum 5 heures / jour avec choix / ordre des postes

### Trail-Marathon (peu de connaissances des cartes)

**7 Strong** 52 km / 4000 m physique exigeant, beaucoup de chemins

**9 Light** 32 km / 2600 m coureurs expérimentés, beaucoup de chemins

- Les données des itinéraires correspondent nouvellement à la distance effective + dénivellation
- d'un parcours idéal. Jusqu'à présent : distance = vol d'oiseau
- Un team est formé impérativement de 2 personnes, lesquelles doivent rester ensemble durant toute la compétition
- Chaque parcours peut être formé de dames, de messieurs ou de couples
- Dans le classement total des parcours, les dames / messieurs / couples seront énumérés spécialement
- Sur les parcours 3, 5 et 9, il est possible de courir à plus de 2 personnes, qui seront également énumérées spécialement
- L'ancien Challenge (formule handicap) sera reconsidéré
- Les adolescents en-dessous de 16 ans (année de naissance 2003 et plus jeunes) ne peuvent que concourir accompagnés d'un adulte
- Selon les moyens, les premiers classés ainsi que les meilleurs teams des catégories dames (D), messieurs (M), couples (C) et familles (F) seront récompensés par un prix.
- En ce qui concerne le parcours 5 Score, et suite aux confusions de 2018, nous avons élaboré un nouveau règlement précis que vous trouverez sur notre site web.

## AUTRES INFORMATIONS

---

- Le départ en masse aura lieu le samedi matin à 10.30 h (Score 10.45 h). En raison du trajet vers le départ, les préparatifs de la compétition doivent se terminer à temps.
- Après le départ, chaque team reçoit soit la carte avec l'itinéraire imprimé (Score/Trail) ou une feuille avec les descriptions des postes et les indications des coordonnées, qui seront reportées sur la carte.

- Chaque team doit franchir ensemble les postes de contrôle et porter avec soi l'équipement prescrit.
- Certains postes sont occupés par des aides munis d'une radio.
- A l'arrivée du premier jour, vous bivouaquez avec votre propre matériel. Le terrain de camping, les ToiToi et l'eau sont à disposition. Il est interdit de faire du feu dans votre bivouac.
- Les premiers départs le dimanche débutent à 07.00 h. Les teams ayant eu plus d'une heure de retard la veille partiront avec le départ en masse (incl. Score) de 08.00 h.
- Après l'arrivée (des deux jours), nous procéderons à un contrôle de l'équipement.
- La remise des prix aura lieu dimanche après-midi.
- Nous publierons d'autres informations si nécessaire avant le weekend des courses.



## DOMAINE DE LA COURSE / CARTES

---

Le parcours (alpin) se situe entre 1000 et 2200 m d'altitude. La carte nationale feuille no 1226 / Boltigen sera utilisée pour cette course. Une carte par team sera distribuée. Toutefois, lors de l'inscription, il est possible de commander des cartes supplémentaires ou d'amener ses propres cartes. Par contre, il est strictement interdit d'utiliser le système de localisation GPS.

## REALISATION ET ASSURANCE

---

La course aura lieu même par mauvais temps. En cas de tempête, d'orage, de neige ou d'autres événements imprévisibles, la compétition peut être raccourcie, interrompue ou annulée. Vous êtes responsable de posséder une assurance valide. La feuille de contrôle de l'équipement dûment remplie est à remettre à la réception (téléchargement sur le site web).

## INSCRIPTION / PRIME DE MATCH (fin 29.7.2019)

L'inscription se fait soit directement en ligne sur [www.thesimm.ch](http://www.thesimm.ch)  
Frais de participation jusqu'au 28.02.2019 = CHF 120.- par team  
Frais de participation jusqu'au 29.07.2019 = CHF 140.- par team

## RABAIS POUR CLUBS

Faites de la publicité dans vos clubs. Cette année encore, les inscriptions en groupe faites par les clubs seront récompensées. Pour des participations de 6 groupes par club, nous rembourserons le prix d'un groupe. Pour les détails, consultez notre site web..

## CLAUSE DE NON-RESPONSIBILITE

Les organisateurs déclinent toute responsabilité. En apposant votre signature sur la feuille d'enregistrement (qui sera remise à la réception), vous confirmez que vous êtes en possession d'une assurance accident valide et que vous acceptez le règlement établi par le comité d'organisation du Mountain Marathon

## WWW.THESIMM.CH

Vous trouverez de nombreuses autres informations sur notre site Web: portail d'inscription en ligne, règlements, listes de départ et de classement, impressions des années précédentes, fiches d'information « équipement » et « conseils médicaux ».

## RENSEIGNEMENT

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

Telefon: +41 32 392 30 71  
Mobile : +41 79 580 54 53  
E-mail : [info@thesimm.ch](mailto:info@thesimm.ch)

ENGLISH–DEUTSCH–ITALIANO -> [www.thesimm.ch](http://www.thesimm.ch)



© pour toutes les photos by Daniel Vonwiller / SIMM 2018 Emmetten

