

GMA Triathlon 2025

The Outdoor Adventure



Aktivierer

- Disziplinen
- Wertungsklassen
- Zeitraum (Bronze, Silber, Gold)
- Zeitraum (SuperActivator, MegaActivator, UltraActivator)
- Beispiele
- Station und Betrieb

Jäger

- Disziplinen
- Wertungen
- Zeitraum
- Beispiel



Activator

- Disciplines
- Categories
- Period of time
- Examples
- Station and operations

Chaser

- Rating
- Period of time
- Example

Nützliche Internet Adressen / Useful Internet Resources
Frequenzen/Frequencies



Als besondere Herausforderung für alle am Outdoor-Funk interessierten Funkamateure wird der **GMA-Triathlon** ausgeschrieben.

Wie beim Triathlon für Athleten geht es auch beim Funk-Triathlon darum, in mehreren Disziplinen Ausdauerleistungen zu zeigen. Was für die einen Laufen, Schwimmen und Radfahren ist, das ist für die anderen Funkbetrieb von und mit Bergen, Inseln, Naturparks, Leuchttürmen und Burgen.

Der Triathlon wird in verschiedenen Wertungsklassen sowohl für Aktivierer (Funker draußen) als auch für Jäger (Funker zu Hause) ausgeschrieben. Die Klassen unterscheiden sich durch die Anzahl von zu bearbeitenden Disziplinen, durch die Anzahl der in den verschiedenen Disziplinen zu erreichenden Punkte und den Wertungszeitraum.

Aktivierer

Disziplinen

Disziplin	Anzahl QSOs je Referenz	Punktezahl nach Schema	Punktezahl je Aktivierung
GMA	4	cqGMA.eu	1P je 100m Höhe
WWFF¹	4 bzw. 44		10
COTA	4 bzw. 50		10
Islands	4 bzw. 50		10
Lighthouse	4 bzw. 50		10
MOTA	4		10

Tabelle 1

- In GMA und mindestens zwei weiteren Disziplinen (siehe Tabelle 1) muss eine Mindestanzahl an Punkten erreicht werden (siehe Tabelle 2).
- GMA: 4 QSOs je Referenz; alle anderen auch 4 QSOs, wenn unter GMA-Portabel-Bedingungen Betrieb gemacht wird. Wird nicht unter GMA Bedingungen Betrieb gemacht (z. B. aus dem Auto, Festnetzanschluss, ... etc.) müssen folgende Bedingungen erfüllt werden:
 - WWFF: 44 QSOs
 - COTA, Islands, Lighthouse: jeweils 50 QSO
- GMA: die QSOs müssen in einer Aktivierung gemacht werden; alle anderen: die QSOs aus mehreren Aktivierungen einer Referenz werden addiert.
- GMA: jede Referenz zählt mehrfach (GMA-Regeln), bei allen anderen nur je einmal
- GMA: Punkte werden nach den GMA-Regeln erreicht, einschließlich der doppelten

¹WorldWide Flora Fauna, vormals WFF

Punkte aus den S2S-Aktivitätswochenenden;
 alle anderen: 10 Punkte je erfüllter Aktivierung (4 bzw. 44/50 QSO).

Hinweise zu COTA Referenzen

Wird der Funkbetrieb unter Portabelbedingungen (wie GMA oder SOTA) gemacht, muss der Funkbetrieb in unmittelbarer Nähe der Referenz durchgeführt werden. Eine 1 km Regelung wie bei COTA oder WCA gilt hier nicht.

Burgen und Schlösser ohne COTA oder WCA Referenz können GMA-Castle Referenzen bekommen, damit sie für den Triathlon gültig sind und geloggt werden können. Die Referenzen können im GMA System angelegt werden (GMA-Prefix + C (Castle), sonst wie Bergreferenzen. Beispiel: DAC/NI-001) QSOs können geloggt werden, das hat den Vorteil, dass Jäger diese QSOs im Triathlon gutgeschrieben bekommen).

Hinweise zu Insel-Referenzen

Alle IOTA Referenzen sind hier gültig, die Referenzen des Deutschen Inseldiploms² und Binneninseln wie in Wikipedia³ definiert. Inselgruppen zählen als eine Referenz. Für Binneninseln können Referenzen im GMA System angelegt werden (GMA-Prefix + I (Island), sonst wie Bergreferenzen. Beispiel: DAI/NI-001) QSOs können geloggt werden, das hat den Vorteil, dass Jäger diese QSOs im Triathlon gutgeschrieben bekommen).

Doppelt- oder Dreifachwertungen sind erlaubt, z.B.:

- DM/SA-001 Brocken und WWFF DLFF-006 Naturpark Harz (4 QSO).
- DA/ND-067 Erdbeerberg und WWFF DLFF-007 Nationalpark Jasmund und IOTA EU-057 Insel Rügen (4 QSO).

Wertungsklassen

Wertungsklasse	Punkte	Mindestanzahl Disziplinen	GMA Mindestpunkte	WWFF Mindestpunkte	COTA Mindestpunkte	IOTA Mindestpunkte	LH Mindestpunkte	MOTA Mindestpunkte
Bronze	100	GMA + 2	10	10	10	10	10	10
Silber	200	GMA + 2	100	20	20	20	20	20
Gold	500	GMA + 2	250	50	50	50	50	50
SuperActivator	200	alle	100	20	20	20	20	20
MegaActivator	500	alle	250	50	50	50	50	50

²Deutsches Inseldiplom: <http://www.darc.de/en/distrikte/y/diplome/deutsches-inseldiplom/>

³Insel Definition: <http://de.wikipedia.org/wiki/Insel> und <http://de.wikipedia.org/wiki/Binneninsel>

UltraActivator	1000	alle	500	100	100	100	100	100
-----------------------	------	------	------------	------------	------------	------------	------------	------------

Tabelle 2

Zeitraum (Bronze, Silber, Gold)

01.01.2025, 00:00 UTC bis 31.12.2025, 23:59 UTC

Zeitraum (SuperActivator, MegaActivator, UltraActivator)

ab 01.01.2014, 00:00 UTC

Beispiele

Ifd. Nr.	Disziplin	Punkte	erfüllt	
1.	GMA	50	✓	
2.	3 x WWFF	30	✓	
3.	2 x IOTA	20	✓	
Σ		100	3	Bronze

Ifd. Nr.	Disziplin	Punkte	erfüllt	
1.	GMA	50	✓	
2.	2 x WWFF	20	✓	
3.	2 x IOTA	20	✓	
4.	3 x LH	30	✓	
Σ		120	4	Bronze

Ifd. Nr.	Disziplin	Punkte	erfüllt	
1.	GMA	137	✓	
2.	2 x WWFF	20	✓	
3.	1 x COTA	10	✗	
4.	1 x IOTA	10	✗	
5.	3 x LH	30	✓	
Σ		207	3	Silber

Station und Betrieb

1. Die Funkstation muss in den einzelnen Wertungen den Regeln von GMA, IOTA,

WWFF etc. entsprechen. Spezielle Anforderungen an die Station stellt das GMA (z.B. Batteriebetrieb, bestimmter Standort (Aktivierungszone) auf einem Berg, Erreichen der Referenz per Muskelkraft).

2. Der Funkamateurl muss sich selbstverständlich an die Lizenzvorschriften des Landes halten, aus dem eine Funkaktivitat stattfindet.
3. Es sind alle Frequenzen und Betriebsarten gültig, für die die Genehmigung erteilt wurde, jedoch keine Verbindungen über terrestrische Umsetzer.
4. Die Aktivitäten müssen auf www.cqGMA.eu hinterlegt werden. In der Disziplin GMA wird jedes einzelne QSO geloggt, in den übrigen Disziplinen werden nur die Aktivitäten eingetragen. Auf Anfrage kann ein Logbuchauszug angefordert werden. Weiterhin sollten die Aktivitäten durch Fotos, Videos, APRS/GPS-Trackings belegt werden können.

Jäger

Disziplinen

- Jäger müssen mindestens 100 Punkte erreichen.
- Jede gearbeitete Aktivität aus einer der fünf Disziplinen zählt einen Punkt.
- Keine Referenz darf doppelt gewertet werden.

Bronze/Silber/Gold

- Die Gesamtpunktzahl muss mit einer Mindestpunktzahl in jeweils **3** Disziplinen nachgewiesen werden.

Super/Mega/Ultra

- Die Gesamtpunktzahl muss mit einer Mindestpunktzahl in jeweils **5** Disziplinen nachgewiesen werden.

Wertungen

Wertung	Punkte		GMA	WWFF	COT A	IOTA	LH	MOTA
Bronze	100	mindestens	10	10	10	10	10	10
Silber	250	mindestens	50	25	25	25	20	20
Gold	500	mindestens	100	50	50	50	30	30
SuperChaser	1000	mindestens	500	100	75	60	40	40

MegaChaser	2500	mindestens	1000	200	100	90	50	50
UltraChaser	5000	mindestens	2000	400	200	150	60	60

Tabelle 3

Zeitraum

- Beginn 1.1.2021, 00.00 Uhr UTC bis 31.12.2021, 23.59 UTC

Beispiel

lfd. Nr.	Disziplin	Punkte	erfüllt	
1.	GMA - 59 QSO	59	✓	
2.	11 x WWFF	11	✓	
3.	3 x COTA	3	✗	
4.	9 x IOTA	9	✗	
5.	19 x LH	19	✓	
Σ		101	3	Bronze

Tabelle 4



As a particular challenge for all those who are interested in the activities of outdoor wireless radio amateurs the **GMA-Triathlon** is herewith announced.

Similar to the triathlon for athletes, the object of the wireless radio triathlon is to demonstrate in several disciplines efficiency and endurance. What for the one person running, swimming and cycling is, is for the other amateur radio communications from mountains, islands, natural parks, lighthouses and castles.

The triathlon will be presented in various rating categories for activators (radio operators

outdoors) as well as for chasers (radio operators at home). The classes differ by the number of disciplines to be processed, by the number of points in the various disciplines which must be attained and the rating period.

Activator

Disciplines

Discipline	Number of QSOs per Reference	Score according to Schema	Score per Activation
GMA	4	cqGMA.eu	1P je 100m Höhe
WWFF	4 or 44		10
COTA	4 or 50		10
IOTA	4 or 50		10
Lighthouse	4 or 50		10

Table 1

- In GMA and at least a minimum of two other events (see Table 1) one must obtain a minimum number of points (see Table 2).
- GMA: 4 QSOs per Reference; all others under GMA portable conditions 4 QSOs, all other under non-portable conditions (from car, with electric generator, ...) :
 - WWFF: 44 QSO
 - COTA, Islands, Lighthouses: 50 QSOs
- GMA: the QSOs must be made in a single activation; for all the other events: the QSOs the QSOs from mutiple activations will be added together.
- GMA: every reference counts for more than one event (GMA-Regeln), with all other events they count only for themselves.
- GMA: Points are calculated according to the GMA rules, including double points from the S2S activity weekends; all others: 10 Points per fulfilled activation (4/44/50 QSOs).

Notes to COTA References

If the activity is under portable conditions (such as GMA or SOTA), the activity must be made in the immediate vicinity of the reference. A 1 km rule such as at COTA or WCA does not apply here.

Castles without COTA or WCA reference can get GMA Castle references, to be valid for triathlon and can be logged. The references can be created in the GMA system (GMA prefix + C (Castle), otherwise known as Mountain references. Example: DAC / NI-001) QSOs can be logged, which has the advantage that chasers get credited with these QSOs

in triathlon).

Notes to Island References

All IOTA references are valid, the references of the "Deutsches Inseldiplom"⁴ and inland islands as defined in Wikipedia, too. Island groups count as one Reference. For inland islands⁵ references can be created in the GMA system. (GMA Prefix + I (Island), otherwise like mountain references. Example: DAI / NI-001) QSOs can be logged, which has the advantage that chasers get credited with these QSOs in Triathlon

Double or triple scoring is allowed, for example:

- DM/SA-001 Brocken and WWFF DLFF-006 Naturpark Harz (50 QSOs).
- DA/ND-067 Erdbeerberg and WWFF DLFF-007 Nationalpark Jasmund and IOTA EU-057 the island Rügen (50 QSOs).

Categories

Rating category	Points	Minimum number per Discipline	GMA Minimum points	WWFF Minimum points	COTA Minimum points	IOTA Minimum points	LH Minimum points	MOTA Minimum points
Bronze	100	GMA + 2	10	10	10	10	10	10
Silver	200	GMA +2	100	20	20	20	20	20
Gold	500	GMA + 2	250	50	50	50	50	50

⁴Deutsches Inseldiplom: <http://www.darc.de/en/distrikte/y/diplome/deutsches-inseldiplom/>

⁵Insel Definition: <http://de.wikipedia.org/wiki/Insel> und <http://de.wikipedia.org/wiki/Binneninsel>

SuperActivator	200	alle	100	20	20	20	20	20
MegaActivator	500	alle	250	50	50	50	50	50
UltraActivator	1000	alle	500	100	100	100	100	100

Table 2

Period of time

(Bronze, Silver, Gold)

01.01.2021, 00:00 UTC until 31.12.2021, 23:59 UTC

(SuperActivator, MegaActivator, UltraActivator)

from 01.01.2014, 00:00 UTC

Examples

No.	Discipline	Points	fulfilled	
1.	GMA	50	✓	
2.	3 x WWFF	30	✓	
3.	2 x IOTA	20	✓	
Σ		100	3	Bronze

No.	Discipline	Points	fulfilled	
-----	------------	--------	-----------	--

1.	GMA	50	✓	
2.	2 x WWFF	20	✓	
3.	2 x IOTA	20	✓	
4.	3 x LH	30	✓	
Σ		120	4	Bronze

No.	Discipline	Points	fulfilled	
1.	GMA	137	✓	
2.	2 x WWFF	20	✓	
3.	1 x COTA	10	✗	
4.	1 x IOTA	10	✗	
5.	3 x LH	30	✓	
Σ		207	3	Silver

Station and operations

1. The radio station must, in the various rating categories, comply with the rules of GMA, IOTA, WWFF, etc.. GMA imposes special requirements on the station (eg, battery operation, specific location (activation zone) on a mountain, reaching the reference only by muscle power).
2. The radio amateur must adhere, of course, to the licensing requirements of the country, from the radio activity takes place.
3. All frequencies and modes for which the permit was issued are valid, but no connections via terrestrial repeater are allowed.
4. The activities must be filed on www.cqGMA.eu. In the discipline GMA each QSO is to be logged, in the other disciplines only the activities must be entered. On request, a log book extract can be requested. Furthermore, the activities should be supported by photos, videos, APRS / GPS tracking.

Chaser

- Chaser must achieve at least one hundred points.
- Each single activity taken from one of the five disciplines is worth one point.
- No reference may be counted double.

Bronze/Silver/Gold

- The total score must have been obtained with a minimum score in each of three disciplines.

Super/Mega/Ultra

- The total score must have been obtained with a minimum score in each of five disciplines.

Rating

Rating	Points		GMA	WWFF	COTA	IOTA	LH	MOTA
Bronze	100	minimum	10	10	10	10	10	10
Silver	250	minimum	50	25	25	25	20	20
Gold	500	minimum	100	50	50	50	30	30
SuperChaser	1000	minimum	500	100	75	60	40	40
MegaChaser	2500	minimum	1000	200	100	90	50	50
UltraChaser	5000	minimum	2000	400	200	150	60	60

Table 3

Period of time

- Begin 1.1.2025, 00.00 Uhr UTC until 31.12.2025, 23.59 UTC

Example:

No.	Discipline	Points	fulfilled	
1.	GMA - 59 QSO	59	✓	
2.	11 x WWFF	11	✓	
3.	3 x COTA	3	✗	
4.	9 x IOTA	9	✗	
5.	19 x LH	19	✓	
Σ		101	3	Bronze

Table 4

Nützliche Internet Adressen / Useful Internet Resources

GMA (German Mountain Activity)

www.cqGMA.net

SOTA (Summits on the Air)

sotawatch.sota.org.uk

MOTA (Mills On The Air)

www.cqGMA.net

WorldWide Flora Fauna

www.wwff.co

WorldWide Flora Fauna Germany
(und viele andere nationale Seiten)
(und many other national websites)

www.wff-dl.de

Castles on the Air Germany

www.cotagroup.org

WCA World Castles Award

www.wcagroup.org

Islands on the Air

www.iota-world.org

Lighthouses References

www.illw.info

Lighthouse Weekend

www.illw.de

WLOTA

www.wlota.com

Planung, Landkarte, visuelle Spots
(*Planning, Map, visual Spots*)

www.cqgma.org/mvs/

QSO Map (ADIF, Cabrillo, ... upload)

qsomap.AdventureRadio.de

Forum (Fragen, Anregungen, Small Talk)
Forum (Questions, Ideas, Small Talk)

www.cqgma.info

Frequenzen/Frequencies

CW		SSB	
1810	GMA/SOTA	1843	GMA, SOTA
3530	IOTA	3691	GMA, SOTA
3531	WCA (COTA)	3731	WCA (COTA)
3544	WWFF	3744	WWFF
3560	QRP	3755	IOTA
3561	GMA, SOTA		
7024	WWFF	7055	IOTA
über 7025	IOTA	7060	GMA, SOTA
7030	QRP	7118	GMA, SOTA
7031	WCA (COTA)	7131	WCA (COTA)
7032	SOTA	7144	WWFF
7034	GMA		
10115	IOTA		
10118	GMA, SOTA		
10121	WCA (COTA)		
10124	WWFF		
14031	WCA (COTA)	14244	WWFF
14040	IOTA	14251	WCA (COTA)
14044	WWFF	14260	IOTA
14060	QRP	14280	GMA, SOTA
14061	GMA, SOTA	14285	GMA, SOTA, QRP
18081	WCA, COTA	18128	IOTA
18084	WWFF	18130	GMA, SOTA
18096	GMA, SOTA QRP	18131	WCA (COTA)
18098	IOTA	18144	WWFF
21031	WCA, COTA	21244	WWFF
21040	IOTA	21251	WCA (COTA)
21044	WWFF	21260	IOTA
21060	GMA, SOTA, QRP	21285	GMA, SOTA
24894	WWFF	24940	IOTA
24910	GMA, SOTA, QRP	24950	GMA, SOTA
24911	WCA (COTA)	24951	WCA (COTA)
24920	IOTA	24944	WWFF
28031	WCA, COTA	28360	GMA, SOTA, QRP
28040	IOTA	28444	WWFF
28044	WWFF	28460	IOTA
28060	GMA, SOTA, QRP	28551	WCA (COTA)
		28560	IOTA

	145425 FM	GMA, SOTA, SBW
	144195 SSB	GMA, SOTA
	1297500	GMA

Lighthouses: keine speziellen Frequenzen/no special frequencies

Versionen:

1.0 Urversion

1.1 Englische Version

1.2 Umsetzung auf Online Dokument

1.3 WFF => WWFF (13-Dec-2012)

1.4 falsche Referenz für Beispiel 3-fach-Referenz (30-Dec-2012)

2.0 Version 2014 Beta (30-Sep-2013)

2.7 Version 2014 Beta (23-Oct-2013)

3.0 Version 2015 Beta (11-Dec-2014)