



# SWISSMAN

XTREME TRIATHLON

VON DEN PALMEN BIS ZUM EWIGEN EIS

# 2023

## MANUAL



**MAMMUT**

**WINFORCE®**



# SWISSMAN 2023 Manual

Version 31.10.2022

Dieses Manual gilt unter Vorbehalt von Anpassungen, Änderungen und Ergänzungen.  
Im Sinne der Leserlichkeit verzichten wir auf korrektes Gendern.

## Was ist der SWISSMAN Xtreme Triathlon?

**Der SWISSMAN Xtreme Triathlon führt die Athleten und ihren Supporter von den Palmen in der italienischen Schweiz über drei Alpenpässe bis zum ewigen Eis der Jungfrau. Die spektakuläre Strecke, die einmalige Landschaft und die familiäre Atmosphäre machen den SWISSMAN zu einem unvergesslichen Abenteuer für alle Beteiligten.**

Die Strecke des SWISSMAN Xtreme Triathlons mit über 5 700 Höhenmetern ist genauso atemberaubend schön wie auch herausfordernd. Sie schickt die Athleten auf eine Reise durch die Schweiz und stellt ihnen unser Land und unsere vielfältigen Kulturen und Landschaften vor.

Der SWISSMAN Xtreme Triathlon ist ein Langdistanztriathlon mit Herz. Die Atmosphäre zwischen den Athleten, den Supportern, Partnern und Helfern ist sehr familiär und jeder, der teilgenommen hat, wird für immer Mitglied der SWISSMAN-Familie sein.

Beim SWISSMAN interessieren Zeiten wenig. Es geht um das Abenteuer, das unvergessliche Triathlon-Erlebnis gemeinsam mit dem eigenen Supporter und um das Bewältigen der Herausforderung SWISSMAN Xtreme Triathlon. Einzig die Leistung und das Erlebnis inmitten atemberaubender Natur stehen im Vordergrund.

## Die Xtri World Tour



**Die Xtri World Tour Familie besteht aus den Gründungsmitgliedern Norseman Xtreme Triathlon, dem CELTMAN! Scottish Extreme Triathlon und dem SWISSMAN Xtreme Triathlon sowie 12 weiteren Triathlon-Veranstaltungen auf der ganzen Welt. Alle Anlässe unterstützen sich gegenseitig freundschaftlich und bilden zusammen die Xtri World Tour. Sie funktionieren nach demselben Konzept und verfolgen nach der ursprünglichen Idee des Norsemans zusammen das Ziel eines einzigartigen Triathlons mit familiärer Atmosphäre, welcher jedem einzelnen Athleten und Supporter ein einmaliges Erlebnis in atemberaubender Landschaft bietet.**

Die beiden erst- und zweitplatzierten vom SWISSMAN 2023 qualifizieren sich automatisch für die Xtri Weltmeisterschaften im Jahr 2024 beim Norseman Xtreme Triathlon in Norwegen. Zusätzlich verlosen wir 4 Norseman 2024 Startplätze unter allen SWISSMAN 2023 Finishern.

## 1. Zusammenfassung

Der Startschuss zum SWISSMAN 2023 fällt am 24. Juni 2023 um 5 Uhr morgens vor den Brissago-Inseln. Alle Athleten und Supporter müssen sich am Freitag bei der Startnummernausgabe anmelden.

Das Startgeld beträgt EUR 520. Inbegriffen sind der Rücktransport nach Grindelwald für Athlet und Supporter am Samstag 24. Juni 2023, sowie eine Fahrt von Grindelwald auf die Kleine Scheidegg und zurück für die Finisherzeremonie am Sonntagmorgen 25. Juni 2023.

Jeder Athlet braucht seinen persönlichen, registrierten Supporter, welcher mit der SWISSMAN Organisation in einer Schweizer Landessprache oder Englisch kommunizieren kann. Ohne registrierten Supporter erhält kein Athlet eine Starterlaubnis. Der Supporter ist persönlich für seinen Athleten verantwortlich. Pro Athlet gibt es nur einen offiziellen und registrierten Supporter. Es ist nur ein Supporterfahrzeug erlaubt! Dieses wird gekennzeichnet.

Aus Sicherheitsgründen muss der Athlet auf der Rad- und Laufstrecke ein Mobiltelefon auf sich tragen, um für seinen Supporter erreichbar zu sein. Headsets auf der Radstrecke sind nicht erlaubt. Zum Telefonieren muss der Athlet anhalten. Die Verkehrsregeln sind zu beachten.

Der Supporter ist für die Verpflegung seines Athleten auf der Rad- und Laufstrecke verantwortlich. Details und Karten mit geeigneten Treffpunkten befinden sich im SWISSMAN Roadbook.

Wer ein echter Finisher des SWISSMAN werden will, fährt nicht im Windschatten! Auf der Strecke wirst du keine Schiedsrichter finden. Wir setzen voraus, dass fairer Sport, Respekt gegenüber der Natur und die Kameradschaft zu anderen Teilnehmern am SWISSMAN auch deine zentralen Anliegen sind. Dass du aus eigener Kraft das Ziel auf der Kleinen Scheidegg erreichst, ist für uns selbstverständlich.

Die Laufstrecke ist mit dem Auto nicht befahrbar! Der Supporter darf sein Auto nur auf den markierten Parkplätzen der Treffpunkte parken, um seinen Athleten zu versorgen. Begleitung zu Fuss oder mit dem Rad ist erlaubt.

Auf der ganzen Laufstrecke sind Stöcke verboten.

Ab Grindelwald muss der Supporter den Athleten zu Fuss begleiten. Der Supporter muss ein funktionstüchtiges Mobiltelefon mit der registrierten Supporternummer dabei haben. Sowohl Supporter als auch Athlet dürfen den Checkpoint nur ausgerüstet mit einem Rucksack mit Verpflegung, warmer Kleidung und Taschenlampe passieren. In Grindelwald befindet sich ein medizinischer Checkpoint. Die Athleten müssen die Entscheidungen der Ärzte in jedem Fall befolgen.

Am Sonntagmorgen findet die Siegerehrung auf der Kleinen Scheidegg statt. Jeder Finisher und Supporter erhält ein SWISSMAN-Shirt. Zur Erinnerung an ein unvergessliches Erlebnis werden alle Finisher und Supporter des SWISSMAN 2023 auf einem Gruppenfoto verewigt.

## 2. Allgemeine Informationen

### Startplätze

Der SWISSMAN 2023 startet mit 250 Athleten. Je die Hälfte der Startplätze wird an nationale und internationale Athleten verlost. Das Kontingent an Frauenstartplätzen wird dem Registrationsanteil angepasst. Ein Startplatz am SWISSMAN ist persönlich und kann nicht weitergegeben werden. Die Identität der Athleten wird beim Check-In am Freitag überprüft. Wir bitten die Athleten vor der Anmeldung das SWISSMAN Manual und die Athletenerklärung sorgfältig durchzulesen.

### Startgeld

Das Startgeld für den SWISSMAN 2023 beträgt EUR 520. Die Athleten werden gebeten, nach der Zusicherung eines Startplatzes das Startgeld innert 2 Tagen nach Bekanntgabe der Lotteriergebnisse zu überweisen, um ihre Anmeldung zu bestätigen. Die definitive Anmeldung erfolgt mit der Überweisung des Startgeldes.

### ! Annullierung der Anmeldung

**Um den SWISSMAN auch zukünftig durchführen zu können, werden im Fall einer Absage durch die Teilnehmenden keine Startgelder zurückerstattet.** Eine Annullierungskostenversicherung ist Sache der Teilnehmenden und kann bei der Registration bzw. der Bezahlung auf RacelD abgeschlossen werden.

### Startliste

Die Startliste des SWISSMAN 2023 wird im Januar 2023 auf der Homepage publiziert. Wie schon gewohnt, wird auch der SWISSMAN 2023 eine besondere Startliste haben. Wir bitten deshalb alle Athleten bei der Registration uns in zwei Sätzen zu schreiben, warum sie unbedingt beim SWISSMAN 2023 dabei sein wollen.

## Obligatorische Supporter

### Verantwortung des Supporters

Es ist das Prinzip des Veranstalters, dass kein Support auf der Radstrecke und nur sehr eingeschränkter Support durch den Veranstalter auf der Laufstrecke angeboten wird. Jeder Athlet benötigt daher seinen persönlichen Supporter, der ihn auf der Rad- und Laufstrecke begleitet und verpflegt. **Ohne registrierten Supporter erhält kein Athlet eine Startnummer.** Der registrierte Supporter übernimmt die Verantwortung für die Betreuung des Athleten während des SWISSMAN. Der registrierte Supporter muss mit der SWISSMAN Organisation in einer Schweizer Landessprache oder Englisch kommunizieren können.

Wenn ein Athlet sich für die Lotterie registriert, werden auch die Angaben des Supporters erfasst. Dies ermöglicht uns nicht nur den Athleten, sondern auch seinen registrierten Supporter mit allen wichtigen Informationen zu versorgen, die wir per E-Mail verschicken. Der Supporter kann aber bis zum SWISSMAN ausgetauscht werden.

### Nur ein Supporterfahrzeug ist erlaubt

Pro Athlet ist nur ein Supporterfahrzeug erlaubt. In diesem Auto dürfen aber mehrere Personen den Athleten begleiten und supporten. Es wird von der SWISSMAN-Organisation gekennzeichnet. Wohnmobile sind für das Fahren auf den Passstrassen nicht empfehlenswert. Grund für die strikte Einschränkung auf ein Supporterfahrzeug ist, dass wir die Umwelt nicht mehr als nötig strapazieren möchten. Zusätzlich sind die Parkmöglichkeiten und der Platz auf den Alpenstrassen sehr begrenzt.

### **Obligatorische Begleitung zu Fuss ab Grindelwald**

Das Highlight des SWISSMAN ist der Schlussanstieg von Grindelwald auf die Kleine Scheidegg. Auf diesem Streckenabschnitt (ca. 8 km/1000 hm/2 – 3 Std.) ist es aus Sicherheitsgründen obligatorisch, dass der Supporter seinen Athleten zu Fuss begleitet und, nach einem unvergesslichen Tag für beide, zusammen mit ihm die Ziellinie überquert. Es ist im Sinne des SWISSMAN und wir empfehlen es sehr, dass dies der registrierte Supporter oder mindestens einer der Supporter ist, welcher den Athleten schon den ganzen Tag begleitet hat. Nur die absolut schnellsten Athleten werden in der Lage sein, auf diesem Streckenabschnitt noch zu laufen. Die Erfahrung hat gezeigt, dass die Athleten bis dorthin so müde sind, dass es für die Supporter kein Problem, ist mit ihrem Athleten mitzuhalten, auch wenn sie unter normalen Bedingungen einiges schwächer sind als ihr Athlet!

### **Supporter-Shirt**

Da die Supporter ein essentieller Bestandteil des SWISSMAN sind, erhalten sie am Sonntag ein offizielles SWISSMAN Supporter-Shirt. Pro Athlet wird 1 Supporter-Shirt abgegeben. Die gewünschte Grösse des Supporter-Shirts wird bereits bei der Registration bestellt. Da wir die für den SWISSMAN speziell angefertigten Shirts sehr früh bestellen müssen, kann die Grösse bei einem späteren Wechsel des Supporters nicht mehr ausgetauscht werden. Weitere Shirts können während des SWISSMAN gekauft werden.

### **Medical Crew**

Die Medical Crew kann Athleten aus medizinischen und gesundheitlichen Gründen ausschliessen. Die Fortsetzung des SWISSMAN auf eigene Verantwortung ist nicht möglich.

### **Preisgeld**

Es werden keine Preisgelder abgegeben.

### **Zeitmessung**

Wir werden am SWISSMAN 2023 auf eine offizielle Zeitmessung mit Zwischenzeiten verzichten. Der erste Mann und die erste Frau, welche die Ziellinie auf der Kleinen Scheidegg überqueren, sind die Sieger und Siegerin des SWISSMAN 2023. Die Ankunftszeit jedes Finishers wird in einer Finisherliste festgehalten.

### **Übernachtungen**

Die Athleten sind für die Organisation der Übernachtungen in Ascona und Grindelwald selber zuständig. Leider ist der Platz in den Berghostels auf der Kleinen Scheidegg begrenzt, so dass es nicht möglich ist, mit allen Athleten dort zu übernachten. Der Transport von Athleten und Supportern zurück nach Grindelwald Grund ist im Startgeld inbegriffen.

### **Check-In und Briefing**

Die Startnummernaussgabe und das Briefing finden am Donnerstagnachmittag, 22. Juni und Freitag, 23. Juni 2023, in Ascona statt. Eine Anreise am Freitag ist deshalb Voraussetzung für den Start. Eine Anreise am Freitag ist auch für den Supporter zwingend, da sich die Athleten zusammen mit ihrem Supporter bei der Startnummernaussgabe registrieren müssen. Die Anwesenheit am offiziellen SWISSMAN Briefing ist obligatorisch!

### **Übernachtung Ascona 23.6.2023**

Die Übernachtung in Ascona organisieren die Athleten selber. Eine Unterkunft kann bei <https://hotelmoretina.ch> oder über [www.ascona-locarno.com](http://www.ascona-locarno.com) gefunden werden.

### **Übernachtung Grindelwald/Kleine Scheidegg 24.6.2023**

Die Übernachtung nach dem SWISSMAN in Grindelwald oder auf der Kleinen Scheidegg wird durch die Teilnehmer organisiert. Die Mehrheit der Athleten und Supporter wird in Grindelwald übernachten. Wir werden deshalb die Jungfrauabahn bis nach Zielschluss in Betrieb halten, um den Rücktransport nach Grindelwald Grund für alle zu ermöglichen.

Kleine Scheidegg Mehrbettzimmer: First come first served

- Restaurants Bahnhof Kleine Scheidegg ([www.bahnhof-scheidegg.ch](http://www.bahnhof-scheidegg.ch))
- Grindelwaldblick ([www.grindelwaldblick.ch](http://www.grindelwaldblick.ch))
- Restaurant Eigernordwand, Kleine Scheidegg ([www.eigernordwand.eu](http://www.eigernordwand.eu))

Hotel

- Hotel Bellevue des Alpes ([www.scheidegg-hotels.ch](http://www.scheidegg-hotels.ch))

Unterkunft Alpiglen

- Berghaus Alpiglen ([www.alpiglen.ch](http://www.alpiglen.ch))

Hotels Grindelwald:

Eine Liste mit Hotels in Grindelwald, welche für SWISSMAN-Athleten einen Sonderpreis anbietet, wird zu einem späteren Zeitpunkt auf der Homepage publiziert.

### **Finisher Zeremonie am Sonntag 25.6.2023**

Die Finisher Zeremonie und Übergabe der Finisher- und Supporter-Shirts findet am Sonntagmorgen auf der Kleinen Scheidegg statt. Die Fahrt auf die Kleine Scheidegg und zurück mit der Jungfrauabahn ist für Athlet und Supporter im Startgeld inbegriffen. Für Angehörige können beim Briefing in Ascona stark reduzierte Bilette gekauft werden.

### **Zuschauer**

Zuschauer sind auf der Strecke und im Ziel herzlich willkommen. Wir bitten die Zuschauer, Parkplätze auf der Radstrecke für die Supporter freizuhalten. Auf die Kleine Scheidegg gelangt man mit der Jungfrauabahn ([www.jungfrau.ch](http://www.jungfrau.ch)) oder zu Fuss. Die Fahrt mit der Bahn ab Grindelwald dauert 40 Minuten.

## **Klima und Wetter**

### **Schwimmen**

Das Klima in der südlichen Schweiz ist sehr mild mit in der Regel warmen Temperaturen Ende Juni. Die durchschnittliche Wassertemperatur des Lago Maggiore um diese Jahreszeit beträgt ca. 18°C.

### **Rad**

Die Alpenpässe haben bis Ende Mai Wintersperre. Entsprechend tiefe Temperaturen müssen bei der Wahl der Bekleidung für die Radstrecke berücksichtigt werden. Eine Passabfahrt ohne entsprechende Kleidung ist gefährlich! Bei schlechtem Wetter kann Schneefall nicht ausgeschlossen werden.

## Laufen

Der erste Teil der Laufstrecke führt entlang des Brienersees und weiter nach Grindelwald. An schönen Tagen im Juni können auf dem ersten Teil der Laufstrecke im Berner Oberland Temperaturen bis 25°C erwartet werden. Das Ziel des SWISSMAN befindet sich auf 2061 m. ü. M. im Herzen des Berner Oberlands, umringt von der imposanten Gebirgskulisse von Eiger, Mönch und Jungfrau. Aus Sicherheitsgründen seid ihr auf dem Schlussanstieg zusammen mit eurem Supporter und entsprechender Ausrüstung unterwegs. Das Wetter in den Bergen kann sich sehr schnell ändern, ganz besonders im Jungfraugebiet. Einer der Hauptgründe, warum die Eiger-nordwand als eine der am schwierigsten begehbaren Routen gilt.

## 3. Ablauf und Regeln für Athleten und Supporter

### Regeln

- Für den SWISSMAN gelten die Regeln der WTC. Es werden keine Schiedsrichter gestellt. Wir appellieren an eure Eigenverantwortung.
- Littering durch Supporter oder Athleten führt zu sofortigem Ausschluss vom SWISSMAN durch die SWISSMAN-Crew.
- Athleten und Supporter sind verpflichtet, anderen Teilnehmern in jedem Fall zu helfen.

## 4. Ablauf

### Freitag, 23. Juni 2023

#### Registration und Startnummernausgabe

- Athlet und Supporter registrieren sich zusammen bei der Startnummernausgabe

#### Briefing

- Beim Briefing am Freitagnachmittag in Ascona werden wichtige Informationen zum Ablauf des SWISSMAN bekannt gegeben. Die Teilnahme ist für Athleten und Supporter obligatorisch.

### Samstag, 24. Juni 2023

#### Schwimmen

- Die Athleten fahren um 4.15 Uhr mit dem Schiff zu den Brissago-Inseln.
- Um 5 Uhr erfolgt der Startschuss zum SWISSMAN 2023.
- Das Tragen eines Ganzkörperneoprens ist obligatorisch

#### Support Schwimmen

- Die Wechselzone wird am Samstagmorgen früh ab 3.00 Uhr eingerichtet.
- Der Supporter räumt die Wechselzone, nachdem sein Athlet diese verlassen hat

**Rad**

- Auf der Radstrecke ist Windschattenfahren verboten.
- Die offiziellen Verkehrsregeln müssen zwingend eingehalten werden.
- Bei den Abfahrten von den Pässen ist Vorsicht geboten! Es werden keine Strassen gesperrt.

**Support Rad**

- Pro Athlet ist nur ein Supporterfahrzeug erlaubt. Dieses wird gekennzeichnet.
- Der Supporter darf den Athleten entlang der ganzen Radstrecke verpflegen. Wir haben entlang der Radstrecke geeignete Treffpunkte mit guten Parkmöglichkeiten rekognosziert, an welche sich die Supporter halten sollen. Eine Karte mit den markierten Treffpunkten sind im Roadbook vorhanden.
- Es gelten die Verkehrsregeln!
- Achtung: Die Tremola darf nur vom Radfahrer, nicht jedoch vom Supporter-Auto befahren werden. Der Supporter fährt auf der normalen Passstrasse von Airolo auf den Gotthardpass. Dort angekommen, kann die Betreuung durch den Supporter wieder aufgenommen werden.
- Es ist dem Supporter nicht erlaubt, mit dem Auto unmittelbar vor, neben oder hinter seinem Athleten zu fahren.
- Der Athlet darf nichts aus dem fahrenden Auto entgegennehmen und sich zu keinem Zeitpunkt in einem Auto befinden.
- Der Supporter richtet für den Athleten die Wechselzone in Brienz ein und räumt diese nach dem Wechsel aufs Laufen wieder auf.

**Laufen**

- Wir empfehlen sehr, dass die Athleten etwas zu trinken und ein Minimum an Verpflegung bei sich haben. Die Erfahrung hat gezeigt, dass es für die Supporter aus logistischen Gründen nicht möglich ist, den Athleten an allen Treffpunkten zu treffen. Für Athleten, die nach 16 Uhr auf die Laufstrecke wechseln, empfehlen wir, dass sie schon ab Brienz von einem Supporter begleitet werden.

**Support Laufen**

- Da die Laufstrecke nicht mit dem Auto befahrbar ist, erfolgt der Support zwischen Brienz und Grindelwald an bestimmten markierten Treffpunkten. Die Karte mit den markierten Treffpunkten ist im Roadbook enthalten. Änderungen für das Roadbook 2023 sind vorbehalten. Begleitung mit dem Rad zwischen Brienz und Grindelwald ist erlaubt.
- Ab Grindelwald ist es obligatorisch, dass der Supporter den Athleten auf dem Schlussanstieg zu Fuss begleitet. Die Supporter müssen für den Schlusssaufstieg ein funktionsfähiges Mobiltelefon mit sich tragen und unter der registrierten Nummer des Supporters erreichbar sein!
- Supporter und Athlet müssen sich beide mit einem Rucksack mit je mindestens 0.5 l Flüssigkeit, drei Energieriegeln oder entsprechender Nahrung, einer langen Hose, einer Rettungsdecke, einem Pullover oder Langarmshirt, Mütze, Handschuhe und einer Jacke ausrüsten. Für Athleten und Supporter, die den Checkpoint Grindelwald nach 18 Uhr passieren, ist eine Taschen- oder Stirnlampe obligatorisch!



**Cut-Offs**

- Ascona: 07:15 Uhr
- Furkapass: 15:00 Uhr
- Brienz: 18:15 Uhr
- Bönigen: 20:00 Uhr
- Wilderswil: 20:10 Uhr
- Säumertaverne: 20:50 Uhr
- Burglauenen: 21:15 Uhr
- Check Point Grindelwald: 22:00 Uhr

**Sonntag, 25. Juni 2023**

- Am Sonntagmorgen findet die Siegerehrung auf der Kleinen Scheidegg statt.
- Der Transport mit der Jungfraubahn am Sonntagmorgen ist für Athlet und Supporter im Startgeld inbegriffen.
- Auf einem gemeinsamen Foto vor der atemberaubenden Bergkulisse von Eiger, Mönch und Jungfrau werden die Finisher und Supporter des SWISSMAN Xtreme Triathlons 2023 verewigt.