



FROM THE PALM TREES TO THE ETERNAL ICE

# 2023

**MANUALE**



**MAMMUT**

**WINFORCE®**



# SWISSMAN 2023 Manuale

Versione 31/10/2022

Questo manuale è soggetto a modifiche o integrazioni. Per motivi di leggibilità, ci asteniamo dal corretto gendering.

## Lo SWISSMAN Xtreme Triathlon

Lo SWISSMAN Xtreme Triathlon porta gli atleti e i loro sostenitori dalle palme della Svizzera italiana al ghiacciaio eterno della Jungfrau attraverso tre passi alpini. Il percorso spettacolare, il paesaggio unico e l'atmosfera familiare fanno dello SWISSMAN un'avventura indimenticabile per tutti i partecipanti.

Con più di 5'700 metri di dislivello, il percorso dello SWISSMAN offre panorami mozzafiato pur essendo una sfida impegnativa. Conduce gli atleti in un viaggio attraverso la Svizzera e li introduce alla nostra cultura e diversi paesaggi.

Lo SWISSMAN Xtreme Triathlon è una gara di triathlon di lunga distanza che si affronta con il cuore. L'atmosfera tra atleti, sostenitori, partner e volontari è molto familiare e tutti quelli che ne hanno fatto parte una volta, saranno sempre un membro della famiglia dello SWISSMAN.

Nello SWISSMAN, il tempo è secondario. Ciò che conta è l'avventura, l'esperienza indimenticabile e la sfida per lo SWISSMAN Xtreme Triathlon che gli atleti condividono con il loro sostenitore. L'impegno personale e l'esperienza in un bell'ambiente sono le uniche cose che contano.

## Qualificazione per il Campionato mondiale Xtri



L'Xtri World Tour sta per portare sul palcoscenico mondiale le gare più incredibili in luoghi unici e spettacolari. Con un numero limitato di partecipanti e una forte integrazione nella comunità, saranno le esperienze più difficili e memorabili della tua vita. SWISSMAN è un evento Xtri World Tour ufficiale. Gli atleti di 1° e 2° posto maschile e femminile si qualificheranno per i campionati dell'Isklar Norseman Xtreme Triathlon in Norvegia nell'agosto 2024. Inoltre, offriremo 4 slot casuali per Norseman 2024 – per evitare il voto. Questi saranno assegnati a qualsiasi finitore della gara.

## 1. Sintesi

Lo SWISSMAN 2023 inizierà il 24 GIUGNO 2023 alle ore 5 dalle Isole di Brissago. Tutti gli atleti e i sostenitori devono registrarsi il venerdì.

La quota di partecipazione è di EUR 520. Sono Compresi il ritorno a Grindelwald per gli atleti e i sostenitori, sabato 24 giugno, così come il trasporto da Grindenwald al Kleine Scheidegg per la cerimonia finale di domenica mattina, 25 giugno 2023.

Ogni atleta necessita del proprio sostenitore registrato che possa comunicare con la squadra dello SWISSMAN in tedesco, francese, italiano o inglese. La partecipazione senza sostenitore registrato è vietata.

Il sostenitore è personalmente responsabile del suo atleta per tutta la giornata. Ci sarà solo un sostenitore ufficialmente registrato. È permesso avere solo un'automobile per sostenitore. L'automobile sarà contrassegnata.

Per motivi di sicurezza, l'atleta deve portare un telefono cellulare durante la tratta in bicicletta e a corsa, per essere raggiungibile dal suo sostenitore. Sulla bicicletta non sono ammessi caschi d'ascolto. L'atleta deve fermarsi per fare o per rispondere a una telefonata.

Il sostenitore è responsabile dell'alimentazione dell'atleta durante la tratta in bicicletta e a corsa. I dettagli e una mappa con i punti di incontro pratici possono essere trovati nel Roadbook SWISSMAN.

Chi vuole essere un vero finalista dello SWISSMAN non bara! Non troverai alcun arbitro sul campo. Auspichiamo che tu sia un vero sportivo e rispettoso della natura e degli altri partecipanti dello SWISSMAN. Partiamo dal presupposto che avrai completato la corsa unicamente con la tua propria forza.

Il percorso a piedi non è accessibile in auto. Al sostenitore è consentito solo parcheggiare l'auto nelle aree di parcheggio designate come punti di incontro per prendersi cura del suo atleta. È invece consentito accompagnare l'atleta a piedi o in bicicletta.

Durante tutto il percorso a piedi i bastoni da trekking non sono consentiti.

Per continuare dopo Grindelwald, è obbligatorio che il sostenitore accompagni il suo atleta a piedi. A Grindenwald e Alpiglen c'è una postazione di controllo medico e gli atleti devono seguire tutte le decisioni dei medici. Il sostenitore deve portare un telefono funzionante e il numero deve essere quello registrato. sostenitori e gli atleti devono passare il posto di blocco con uno zaino con cibo, indumenti caldi e una lampada frontale o una torcia elettrica.

Domenica mattina, la cerimonia dei finalisti avrà luogo sul Kleine Scheidegg. Ogni finalista e ogni sostenitore riceverà la SWISSMAN-shirt. In ricordo di un'esperienza indimenticabile tutti i finalisti e sostenitori del SWISSMAN saranno immortalati in una foto di gruppo.

## 2. Informazioni generali

### Posti

Lo SWISSMAN 2023 si svolgerà con 250 atleti. I partecipanti saranno estratti tra tutti gli iscritti. Assegnamo metà dei posti ad atleti nazionali e l'altra metà ad atleti internazionali. L'assegnazione dei posti per gli atleti di sesso femminile sarà regolata in base alla percentuale di iscrizione. Il posto per lo SWISSMAN è personale e non può essere ceduto. L'identità degli atleti sarà controllata al momento della registrazione il venerdì. Chiediamo agli atleti di leggere attentamente il Manuale dello SWISSMAN e la Dichiarazione dell'atleta prima di firmare.

### Quota di iscrizione

La quota di iscrizione per lo SWISSMAN 2023 è di EUR 520. Gli atleti che ottengono un posto dalla lotteria saranno invitati a saldare la quota di iscrizione entro 2 giorni dall'annuncio dei risultati della lotteria per confermare la loro registrazione. La registrazione finale sarà effettiva a pagamento avvenuto.

### ! Annullamento della registrazione

**Per poter tenere lo SWISSMAN in futuro, in caso di annullamento da parte dei partecipanti non sarà rimborsata alcuna quota d'iscrizione.** L'assicurazione annullamento è a responsabilità dei partecipanti. L'assicurazione di cancellazione può essere aggiunta quando si paga su RaceID.

### Lista dei partecipanti

Gli atleti che partecipano allo SWISSMAN Xtreme Triathlon 2023 saranno pubblicati sul sito web dello SWISSMAN a gennaio. Come lo SWISSMAN di quest'anno, lo SWISSMAN del prossimo anno avrà una lista speciale dei partecipanti. Quindi chiediamo a tutti gli atleti al momento della registrazione di dirci brevemente perché vogliono assolutamente partecipare allo SWISSMAN 2023.

## Sostenitore obbligatorio

### Responsabilità del sostenitore

È il principio dell'organizzatore che nessun supporto sarà disponibile lungo la tratta in bici e solamente un supporto limitato sarà fornito dall'organizzatore sul percorso a piedi. Pertanto, ogni atleta ha bisogno di un suo sostenitore che lo accompagni e provveda al nutrimento sul percorso in bici e a piedi. Senza un sostenitore registrato non sarà concesso a nessun atleta il diritto di partecipare. Il sostenitore registrato assumerà la responsabilità di monitorare l'atleta durante lo SWISSMAN. Egli deve essere in grado di comunicare con la squadra SWISSMAN in tedesco, francese, italiano o inglese.

Quando gli atleti si iscrivono alla lotteria, devono anche fornire informazioni sul loro sostenitore. In questo modo siamo in grado di fornire non solo all'atleta ma anche al sostenitore tutte le informazioni importanti che inviamo via e-mail durante l'anno. Il sostenitore può essere cambiato in qualsiasi momento fino allo SWISSMAN.

**Solo un'auto di supporto autorizzata**

Una sola auto di supporto è consentita per ogni atleta. In questa auto più persone possono accompagnare e sostenere il loro atleta. Questo sarà in ogni caso preso nota dall'organizzazione dello SWISSMAN. Si consiglia di non utilizzare roulotte / camper su strade alpine. Il motivo della rigida limitazione a una sola auto è che non desideriamo influire sull'ambiente più del necessario. Inoltre i parcheggi auto e lo spazio sulle strade alpine sono molto limitati.

**Accompagnamento a piedi obbligatorio da Grindelwald**

Il clou dello SWISSMAN è la salita finale da Grindelwald al Kleine Scheidegg. Per motivi di sicurezza, è obbligatorio che i sostenitori accompagnino i loro atleti a piedi in questa tratta (circa 8 km e 1000 m di altitudine, in media 2-3 ore). Dopo una giornata indimenticabile, il sostenitore arriva al traguardo insieme al suo atleta. È nello spirito dello SWISSMAN e fortemente raccomandato che questo sia il sostenitore registrato o almeno uno dei sostenitori che già hanno accompagnato l'atleta per tutta la giornata. Solo gli atleti più veloci saranno ancora in grado di correre su questo tratto. L'esperienza ha dimostrato che gli atleti a questo punto sono così stanchi che non ci sono problemi per i sostenitori nel seguire i loro atleti, anche se in circostanze normali sarebbero notevolmente più lenti!

**Maglia per il sostenitore**

Siccome i sostenitori sono una parte vitale dello SWISSMAN, la domenica ricevono una maglia SWISSMAN ufficiale. Una maglia sostenitore sarà distribuita per ogni atleta. Le taglie desiderate della maglia saranno già comunicate al momento della registrazione. Siccome abbiamo bisogno di ordinare in anticipo le magliette appositamente progettate, la dimensione non può essere modificata con un eventuale cambio di supporter in una data successiva. Altre maglie SWISSMAN possono essere acquistate durante lo SWISSMAN.

**Equipe medica**

L'equipe medica può impedire la continuazione di un atleta in caso di problemi medici o di salute in qualsiasi momento. Continuare lo SWISSMAN su responsabilità personale non è concesso.

**Premio**

Non sarà elargito alcun premio in denaro.

**Cronometraggio**

Nello SWISSMAN 2023, non avremo alcun cronometraggio ufficiale con tempi sul giro. Il primo uomo e la prima donna a tagliare il traguardo al Kleine Scheidegg saranno vincitori dello SWISSMAN 2023. L'arrivo di ogni atleta sarà pubblicato nella lista dei finalisti.

**Il check-in e briefing**

La distribuzione del materiale e briefing avranno luogo nel pomeriggio di giovedì 22 giugno e venerdì 23 giugno 2023. L'arrivo il venerdì è obbligatorio per partecipare. L'arrivo di venerdì è obbligatorio anche per i sostenitori, in quanto gli atleti devono registrarsi con i loro sostenitori. La presenza al briefing ufficiale dello SWISSMAN è obbligatoria!

**Alloggio in Ascona il 23 giugno 2023**

Il pernottamento in Ascona è organizzato dal partecipante. Puoi consultare il nostro hotel partner <https://hotelmoretina.ch> o anche [www.ascona-locarno.com](http://www.ascona-locarno.com) per trovare un alloggio.

**Alloggio Grindelwald / Kleine Scheidegg 24 giugno 2023**

I partecipanti organizzano la notte dopo lo SWISSMAN a Grindelwald o Kleine Scheidegg. Non è possibile rimanere sul Kleine Scheidegg con tutti gli atleti, perché il numero di camere lì è molto limitato. La maggior parte degli atleti e sostenitori pernoveranno a Grindelwald. Il funzionamento della ferrovia della Jungfrau dal Kleine Scheidegg e Grindelwald viene mantenuto fino al cut-off ufficiale per permettere a tutti il ritorno a Grindelwald Grund.

Kleine Scheidegg camera condivisa: chi prima arriva, prima alloggia.

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

Albergo

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

Alloggio Alpiglen

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

Alberghi Grindelwald:

Una lista di hotel a Grindelwald che offrono un prezzo speciale per gli atleti dello SWISSMAN sarà pubblicato sul nostro sito web in un secondo momento.

**Cerimonia dei finalisti, domenica 25 giugno 2023**

La cerimonia dei finalisti e la presentazione delle maglie dei finalisti e sostenitori si terrà domenica mattina sul Kleine Scheidegg. Il viaggio in treno con la ferrovia della Jungfrau al Kleine Scheidegg e ritorno è incluso nella quota di iscrizione.

**Spettatori**

Gli spettatori sono i benvenuti sul percorso e al traguardo. Chiediamo al pubblico di lasciare i parcheggi lungo il percorso ciclistico per i sostenitori. Si può prendere il treno della Jungfrau ([www.jungfrau.ch](http://www.jungfrau.ch)) da Grindelwald al Kleine Scheidegg o andare a piedi. Il viaggio in treno dura 40 minuti da Grindelwald.

**Clima e meteo****Nuoto**

Il clima nel sud della Svizzera è molto mite, con temperature calde alla fine di giugno. La temperatura media dell'acqua del Lago Maggiore è di circa 18 °C in questo periodo dell'anno.

**Bicicletta**

I passi sono chiusi in inverno fino alla fine di maggio. Di conseguenza, basse temperature devono essere prese in considerazione nella scelta di abbigliamento ciclistico. Una discesa dei passi di montagna senza vestiti adeguati è pericolosa! Non si può escludere che ci sarà brutto tempo o neve.

**Corsa**

La prima parte della strada costeggia il Lago di Brienz e va fino a Grindelwald. Nei giorni di sole nel mese di giugno sono attesi 25 °C nell'Oberland bernese. L'arrivo dello SWISSMAN si trova a 2061 metri sopra il livello del mare, nel cuore dell'Oberland Bernese, circondato dal meraviglioso panorama di Eiger, Mönch e Jungfrau. Per motivi di sicurezza, il vostro sostenitore vi accompagna con le attrezzature adeguate per la salita finale. Il tempo in montagna può cambiare rapidamen-

te, in particolare nella regione della Jungfrau. Questo è uno dei motivi principali per cui la parete nord dell'Eiger è uno dei percorsi più difficili da scalare.

### 3. Norme procedurali per gli atleti e i sostenitori

#### Regole

Per lo SWISSMAN si applicano le regole del WTC. Nessun arbitro sarà presente. Confidiamo nella vostra responsabilità.

Littering dei sostenitori o atleti porta all'immediata esclusione dallo SWISSMAN da parte della squadra SWISSMAN. Per gli atleti e i sostenitori è obbligatorio aiutare gli altri partecipanti in tutti i casi.

### 4. Ordine degli eventi

#### Venerdì, 23 giugno 2023

##### Registrazione e distribuzione del materiale

Gli atleti e i sostenitori si iscrivono insieme.

##### Briefing

Nel briefing di venerdì pomeriggio ad Ascona saranno annunciate importanti informazioni sulla la procedura dello SWISSMAN. La partecipazione al briefing ufficiale è obbligatoria per tutti gli atleti e i sostenitori.

#### Sabato, 24 giugno 2023

##### Nuoto

- Alle 4:15 gli atleti navigano verso le isole di Brissago.
- Alle 5 del mattino ha inizio la quinta edizione SWISSMAN.
- Gli atleti devono indossare una tuta al neoprene completa.

##### Supporto nuoto

- La zona di transizione sarà allestita il sabato mattina alle 3:00.
- Il sostenitore ritira la zona di transizione dopo che l'atleta è partito.

##### Bicicletta

- Sul percorso ciclistico è vietato seguire o sfruttare la scia (anche delle altre biciclette).
- Devono essere rispettate le regole ufficiali del traffico stradale.
- La discesa dei passi richiede cautela e attenzione. Le strade sono aperte al traffico.

##### Supporto Bike

- A ogni atleta è consentita una sola auto di supporto. L'auto sarà contrassegnata dallo SWISSMAN 2023.

- I sostenitori possono alimentare i loro atleti per tutta la tratta ciclabile. Tuttavia abbiamo trovato punti d'incontro adatti con un buon parcheggio lungo il percorso ciclistico e preghiamo che il sostenitore si attenga a questi. Una mappa con i punti di incontro selezionati è disponibile nel Roadbook.
- Gli atleti e sostenitori devono seguire il codice stradale svizzero!
- Attenzione: La vecchia strada che porta al Passo del San Gottardo (Tremola) può essere utilizzata solo delle biciclette e non dalla macchina di supporto. I sostenitori devono seguire il percorso ufficiale da Airolo al Gottardo. Il supporto può essere perseguito in cima.
- Sostenitori non hanno il diritto di guidare davanti, accanto o dietro l'atleta.
- L'atleta non può accettare nulla dalla macchina in movimento e in nessun momento ha permesso di salire in macchina.
- Il sostenitore prepara la zona di transizione per gli atleti a Brienz e la rimuove ancora una volta dopo il passaggio alla corsa.

### **Corsa**

Si consiglia vivamente che gli atleti abbiano qualcosa da bere e un minimo di cibo con loro. L'esperienza ha dimostrato che è impossibile per il sostenitore di incontrare il suo atleta in ciascun punto di incontro possibile. A ogni atleta che passa la zona di transizione a Brienz dopo le ore 16, proponiamo che un sostenitore lo accompagni per l'intero tratto di corsa.

### **Supporto corsa**

Il percorso non è raggiungibile in auto, ma saranno designati punti di incontro tra Brienz e Grindelwald. Una mappa con i punti di incontro selezionati è disponibile nel Roadbook. Da Brienz a Grindelwald, è consentito seguire l'atleta con una bicicletta.

Da Grindelwald, è obbligatorio che i sostenitori registrati accompagnino gli atleti sulla salita finale a piedi. I sostenitori devono essere dotati di un telefono cellulare che funziona ed essere reperibili sotto il numero di sostenitore registrato.

I sostenitori e gli atleti devono essere entrambi dotati di uno zaino, di almeno 0,5 litri di liquidi, 2 barrette energetiche o il cibo corrispondente, pantaloni lunghi, un maglione o una camicia con le maniche lunghe, giacca, cappello e guanti e una copertura di emergenza. Per tutti gli atleti e i sostenitori che attraversano Grindelwald dopo le ore 18, è obbligatoria una lampada frontale o una torcia.

### **Cut-offs**

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



### **Domenica, 25 giugno 2023**

- Domenica mattina, la cerimonia per i finalisti si svolge al Kleine Scheidegg.
- Il trasporto dell'atleta e del suo sostenitore la domenica mattina con la ferrovia Jungfrau è incluso nella quota di iscrizione.
- Una fotografia comune con il panorama mozzafiato di Eiger, Mönch e Jungfrau immortalata i finalisti e sostenitori del SWISSMAN Xtreme Triathlon 2023.