

VON DEN PALMEN BIS ZUM EWIGEN EIS

2024



SWISSMAN
XTREME TRIATHLON

ROADBOOK

V1, 9. Mai 2024

XTRI
WORLD
TOUR

WINFORCE®

MAMMUT


ARKTIS

rega 
Medical Partner

Liebe SWISSMAN Athletinnen und Athleten, liebe Supporterinnen und liebe Supporter

Wir freuen uns sehr darauf, euch am 21. Juni 2024 in Ascona zum SWISSMAN 2024 zu begrüßen. Wir sind genauso aufgeregt wie ihr. Der SWISSMAN Xtreme Triathlon wurde für euch ins Leben gerufen, mit dem Ziel, euch ein einzigartiges Erlebnis zu bieten, in einer atemberaubenden Landschaft und mit familiärer Atmosphäre. Es ist nicht die Zeit, es ist das Erlebnis, das zählt. Und dieses Erlebnis wird einmalig. Du bist einer der 250 Athleten, die den SWISSMAN bestreiten. Bereite dich gut vor. Plane deinen Tag zusammen mit deinem Supporter, welcher ein wichtiger Teil deines SWISSMAN-Wochenendes ist und nach einem langen Tag gemeinsam mit dir ins Ziel auf der Kleinen Scheidegg einlaufen wird.

Falls ihr nach der Lektüre des Roadbooks und Anschauen des Online-Briefings noch ungeklärte Fragen habt, zögert nicht, uns zu kontaktieren. Wir werden auch am Donnerstag und Freitag im Bagno in Ascona sein und alle eure Fragen beantworten.

Im Namen der ganzen SWISSMAN Crew



Katrin Simioni, Co-Präsidentin und Sampo Lenzi, Co-Präsident

Das SWISSMAN OK: André Widmer, Beat Stadelmann, Dominik Stadelmann, Erwin Waldvogel, Fabian Helg, Hansruedi Nef, Herbert Burren, Katrin Simioni, Martin Mattmüller, Rachel Joelson, Sampo Lenzi, Stefania Koller, Stephan Simioni



Inhalt

DONNERSTAG 20.6.2024	4
1. 14:00-18:00 Check-in Bagno Pubblico Ascona	4
2. GPS-Tracker.....	4
3. Race-Result Chip	4
FREITAG 21.6.2024	5
1. 9:00 Morning Swim.....	5
2. 10:00 – 15:00: Check-in Bagno Pubblico Ascona	5
3. Online Briefing	5
4. 15:00: Welcome-Risotto	5
5. 16:00 – 17:00: Gepäckabgabe vor dem Bagno in Ascona	5
6. Übernachtung in Ascona	5
7. Bike-Shop in Ascona	5
SAMSTAG 22.06.2024	6
1. 3:00 – 4:00: Einrichten der Wechselzone und Registration zum Schwimmen	6
2. 3:30 – 4:00: Einsteigen ins Schiff	6
3. Schwimmboje und Orientierung im Wasser	
4. 5:00: Start zum SWISSMAN Xtreme Triathlon	6
5. Wechselzone T1 Ascona: Schwimmen – Rennrad	6
6. Rennrad : Ascona – Brienz.....	6
7. Furkapass – Achtung neue Regeln!	7
8. Wechselzone Brienz: Rennrad – Laufen.....	7
9. Laufen : Brienz – Kleine Scheidegg.....	8
10. Rücktransport von Athlet und Supporter nach Grindelwald Grund.....	8
11. Markierung der Route.....	9
12. Pastabuffet	9
13. Wenn du früher aufhörst.....	9
14. Medizinische Notfälle.....	9

SONNTAG 23.6.2024

- | | |
|---|----|
| 1. Finisher-Zeremonie auf der Kleinen Scheidegg | 10 |
| Vergünstigte Bahntickets für Zuschauer | 10 |
| Finisher-Zeremonie in Grindelwald bei schlechtem Wetter | 10 |
| 2. 09.30 – 10.30: Übergabe der SWISSMAN Finisher- und Supportershirts10 | |
| 3. 10.30 – 11.30: Finisher-Zeremonie und Gruppenfoto..... | 10 |

Abend-Fahrplan Jungfraubahn Grindelwald Grund – Kleine Scheidegg 11

Karten

Anhang.....

Plan B1 und B2: Die Ersatzstrecken

Der Plan B1: Laufen anstatt Schwimmen

Der Plan B2: Einer oder mehrere Alpenpässe sind nicht befahrbar

Wichtig!

Lest und studiert dieses Roadbook gemeinsam mit eurem Supporter. Eine präzise Vorbereitung ist zwingend für einen erfolgreichen SWISSMAN. Auch wenn ihr schon mehrmals teilgenommen habt, ist es wichtig, das Roadbook zu studieren, denn es gibt mehrere sicherheitsrelevante Änderungen. Wir empfehlen sehr, das Roadbook ausgedruckt an den SWISSMAN mitzubringen, damit der Supporter es immer zur Hand hat, auch falls digitale Speichergeräte wie Tablet einmal ausfallen sollten. Das Roadbook enthält essentielle Informationen, ohne die euer Supporter sich nicht zurecht finden wird.

Donnerstag 20.6.2024

1. 14:00 – 18:00 Check-in Bagno Pubblico Ascona

Die Athleten registrieren sich zusammen mit ihrem Supporter beim Check-in im Bagno in Ascona. Dort erhalten sie alles Material, das sie für den SWISSMAN-Tag brauchen. Der Supporter erhält einen Badge, welcher ihm den Zutritt zu den Wechselzonen ermöglicht und dem Supporter erlaubt, das Material seines Athleten in der Wechselzone einzurichten und wieder mitzunehmen. Nur Supporter mit einem Badge dürfen die Wechselzone betreten.

Die Parkplätze beim Bagno sind stark beschränkt und wir bitten deshalb, nicht mit dem Auto zu kommen oder dann die Parkmöglichkeit beim Lido zu benutzen (siehe Seite 12).

Beim Check-in bekommt ihr:

- 1 Startnummer
- 1 Badekappe
- 1 GPS-Tracker, welcher im Ziel wieder abgegeben werden muss
- 1 Raceresult Chip, welcher im Ziel wieder abgegeben werden muss
- 1 Radmarkierung, am Rahmen anzubringen
- 1 Autoaufkleber, welcher am Supporterauto angebracht werden muss
- 1 Armband Athlet, 1 Armband Supporter für die Benutzung der Jungfraubahn am Samstag und Sonntag
- Supporterbadge für den Eintritt in die Wechselzone
- 2 SWISSMAN Kleidersäcke für Ersatzkleider im Ziel (Transport: Ascona – Kleine Scheidegg)

2. GPS-Tracker

Jeder Athlet wird mit einem GPS-Tracker von RaceTracker ausgestattet. Der Tracker muss für die Crew sichtbar in der Wechselzone in Ascona deponiert werden, damit er ausgewechselt werden kann, wenn er nicht funktioniert. Über Nacht so deponieren, dass er Empfang hat. Bitte keine Knöpfe drücken, er läuft. Das Gerät liefert die Position jedes Athleten in 5-Minuten-Intervallen. Die Positionen der Athleten sind über einen Link auf der SWISSMAN Homepage offen für alle.

Wir werden den Link am Samstagmorgen um 05:00 Uhr auf www.suixtri.com und auf Facebook veröffentlichen. Das bedeutet, dass eure Familie und Freunde

euch zuhause live folgen können und sich der Supporter jederzeit über die Position seines Athleten informieren kann.



3. Raceresult Chip

Als zusätzliche Sicherheitsmassnahme wird jeder Athlet mit einem Raceresult Chip ausgestattet. Dieser wird für die genaue Durchgangskontrolle der Athleten genutzt und muss während dem ganzen Rennen (inklusive Schwimmen) am Knöchel getragen werden. Dieser Chip bietet der Swissman Organisation die Möglichkeit zu prüfen, ob ein Athlet das Schiff betreten und das Wasser verlassen hat. Zudem wird erfasst, wenn ein Athlet wichtige Checkpoints auf der Strecke passiert hat (z.B. Streckenposten Laufen), da das GPS auf der Laufstrecke nicht alle Orte abdeckt.



Freitag 21.6.2024

1. Morning Swim

Am Freitag, 21.6., um 9:00 Uhr, findet im Bagno ein gemeinsames Schwimmen im See statt. Dazu servieren wir Kaffee und Gipfeli. Also Badehose und Schwimmbrille zum Check-in mitnehmen!

2. 10:00 – 15:00: Check-in Bagno Pubblico Ascona

Auch am Freitag gibt es die Möglichkeit, sich gemeinsam mit dem Supporter im Bagno zu registrieren und die Unterlagen und den Tracker zu erhalten.

3. Online Briefing

Das Briefing ist dieses Jahr online auf www.suixtri.com ab **17. Juni 2024, 20 Uhr** zum Anschauen bereit. Das Briefing ist obligatorisch! Wir bitten deshalb alle Athleten, das Briefing zu schauen, da wir euch über wichtige Details informieren, die ihr für einen erfolgreichen SWISSMAN-Tag braucht.

4. 15:00: Risotto und Kurzbriefing

Zum offiziellen Start vom SWISSMAN werden wir euch am Freitag von 15:00 bis 16:00 Uhr im Bagno ein echtes Tessiner Risotto offerieren und euch willkommen heissen. Dazu gibt es ein kurzes Briefing mit den wichtigsten Informationen. Kommt vorbei und nutzt die Gelegenheit, euch auszutauschen, kennenzulernen und letzte Fragen zu klären. Wir freuen uns auf euch!

5. 16:00 – 17:00: Gepäckabgabe vor dem Bagno in Ascona

Ihr habt die Möglichkeit einen SWISSMAN-Kleidersack (45 x 53 cm) mit warmen Ersatzkleidern ins Ziel bringen zu lassen. Beschriftet die Säcke mit eurer Startnummer. Für Athlet und Supporter findet ihr je einen Kleidersack im Starterpackage. Bei Bedarf kann ein zusätzlicher Sack a CHF 5.00 gekauft werden.

Beim Zieleinlauf wird euch dieser Sack überreicht, damit ihr nicht auskühlt. Achtung: Koffer, Rucksäcke etc. können von uns nicht mehr auf die Kleine

Scheidegg gebracht werden. Auf einer Höhe von 2061 M.ü.M. kühlt ihr rasch aus. Packt also warme Kleidung ein.

Wenn ihr auf der Kleinen Scheidegg übernachtet, stellt sicher, dass ihr Duschsachen (inkl. Handtuch), persönliche Utensilien und warme Kleider für eine Nacht auf 2'061 m dabei habt. Je nach Wetter kann es tagsüber sehr schön und warm, oder kalt und regnerisch sein oder sogar schneien.

6. Übernachtung in Ascona

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

7. Bike-Shop in Ascona

Bei Dorina Decurtins (www.decdo.ch) in Ascona kann man sich bei Bedarf mit Velobekleidung, Material und Essen eindecken.

Samstag 22.06.2024

1. 3:00 – 4:00: Einrichten der Wechselzone und Registration zum Schwimmen

Zwischen 3.00 und 4.00 kannst du zusammen mit deinem Supporter zuerst die Wechselzone einrichten und dich dann am Schiffssteg (siehe Karte) fürs Schwimmen registrieren. Es ist auch möglich, dass der Supporter die Wechselzone alleine einrichtet. Nach 4:00 Uhr können keine Räder mehr in der Wechselzone deponiert werden. Das Rad wird mit der Radmarkierung versehen. Wenn du fürs Schwimmen registriert bist, musst du dich in die Boot Zone begeben und kannst diese nach der Registration nicht mehr verlassen.

2. 3:30 – 4:00: Einsteigen ins Schiff

Die Athleten fahren alle zusammen von Ascona zu den Brissago-Inseln. Die Fahrt dauert ca. 20 Minuten. Es gibt Toiletten beim Schiffseinstieg. Es ist möglich auf dem Schiff die Toilette zu benutzen. Die Brissago-Inseln sind ein botanischer Garten und in Privatbesitz. Wir freuen uns sehr, dass wir die Erlaubnis haben, den SWISSMAN an einem so schönen Ort zu starten. Wir bitten euch deshalb, diesen Ort in keinerlei Hinsicht zu beschmutzen! Andernfalls wird dies das letzte Mal sein, dass der SWISSMAN von der Insel startet!

- 4:00: Alle Athleten müssen sich auf dem Schiff befinden.
- 4:15: Abfahrt des Schiffs zu den Brissago-Inseln. Wenn du das Schiff verpasst, ist der SWISSMAN für dich vorbei!

3. Schwimmboje und Orientierung im Wasser

Jeder Athlet erhält für die Schwimmstrecke eine aufblasbare Boje (swim-bag). Es ist für alle Athleten Pflicht, die Sicherheitsboje auf der Schwimmstrecke mit sich zu führen. Für die Verwendung muss die Boje aufgeblasen werden. Dies soll vor dem Betreten des Schiffes erfolgen.

Ein Boot mit einem gelb-orangen Blinklicht wird vorausfahren. Am Anfang wird auch ein Segelboot mit einer roten Lichterkette und einem weissen Licht vorausfahren. Die ersten Athleten werden das Segelboot überholen, welches dann mit der Hauptgruppe mitfährt.

Vor der Wechselzone im Bagno in Ascona wird ein grosses blinkendes Licht platziert, das euch bei der Orientierung unterstützt.

7 Motorboote pro Seite flankieren den Schwimmkanal. Ausserhalb des Schwimmkanals gibt es Kajaks. Orientiert euch also nicht an den Kajaks und Motorbooten. Wenn ihr eines neben euch sieht, seid ihr von der Linie abgekommen. Bitte beachtet die Signale der Kajaks und Motorboote, sie machen euch darauf aufmerksam, wenn ihr deutlich vom Kurs abweicht und helfen euch, wieder auf die direkte Linie zu kommen. Athleten, welche Hilfe benötigen, sollen durch winken auf sich aufmerksam machen.

4. 5:00: Start zum SWISSMAN Xtreme Triathlon

Die Athleten werden 10 Minuten vor dem Start gebeten, sich ins Wasser zu begeben und sich an der Startlinie aufzureihen. Mehrere Kajaks bilden die Startlinie. Um 5:00 ertönen die Kuhglocken, die den Start signalisieren.

5. Wechselzone T1 Ascona: Schwimmen – Rennrad

Der Supporterbadge berechtigt den Supporter zum Eintritt in die Wechselzonen. Nur Supporter mit einem Badge dürfen die Wechselzone betreten. Das Rad wird mit der Radmarkierung versehen. Die Supporter dürfen den Athleten in der Wechselzone helfen. Sie können helfen den Neopren auszuziehen und Kleider anzuziehen. Sie sind auch dafür verantwortlich, dass ihr Athlet den Tracker auf sich trägt, wenn er die Wechselzone verlässt.

07.15 Uhr ist die letzte Möglichkeit, die Wechselzone zu verlassen.

6. Rennrad: Ascona – Brienz

Wir bitten alle ortskundigen Supporter, nicht auf der Radstrecke zu fahren. Fahrt bitte nach Möglichkeit auf der Autobahn nach Bellinzona und wartet auf der Autobahnraststätte Bellinzona auf eure Athleten. Bis Bellinzona braucht es keine zusätzliche Verpflegung und es ist für die Athleten viel angenehmer, ohne den Verkehr nach Bellinzona zu fahren.

Die Athleten müssen die Nummern während der ganzen Radstrecke sichtbar auf dem Rücken tragen. Es ist nicht erlaubt, das Rad unterwegs auszutauschen. Ein Radwechsel aufgrund unlösbarer technischer Probleme muss der Rennleitung per Telefon unter der folgenden Nummer mitgeteilt werden:

+41 77 275 88 48.

Es liegt in der Verantwortung der Athleten, die richtige Strecke zu finden. Die Strecken sind nur an wichtigen Punkten markiert. Auf der Radstrecke gibt es keine Verpflegungsposten. Die Athleten sind komplett abhängig von ihrem Supporter. Vergesst nicht, warme Kleider mitzunehmen, ihr überquert die Alpen.

Supporter-Treffpunkte auf der Radstrecke

Die möglichen Treffpunkte sind in den Karten eingezeichnet. Wir bitten euch, euch an die auf den Karten angegebenen Parkmöglichkeiten zu halten und nur diese bei eurer Planung zu berücksichtigen. Der Platz auf den Passstrassen ist sehr beschränkt! Der Sicherheit und dem Wohlbefinden der Athleten zu liebe möchten wir keinen weiteren Verkehr generieren, indem Support-Wagen die Athleten immer wieder überholen. Bitte beachtet, dass es zwischen Realp und der Furkapasshöhe und zwischen Furka- und Grimselpasshöhe keine Möglichkeit für Support gibt!

Regeln:

- Keine Begleitung auf dem Rad mit dem Rad
- Kein Windschattenfahren
- Die Verkehrsregeln müssen strikt eingehalten werden!!! Wir sind verpflichtet, 30 Polizisten dabeizuhaben, die uns beobachten.
- Supporter gewähren Athleten den Vortritt auf der Strasse.
- Verpflegen von Radfahrern/Innen aus dem fahrenden Auto heraus und direktes Nebenher- oder Hinterherfahren sind untersagt.
- Das Sicherheitspersonal verfügt über Schiedsrichterstatus. Seinen Anweisungen ist Folge zu leisten.
- Es ist obligatorisch, dass dein Rennrad mit Licht vorne und hinten ausgerüstet ist, weil ihr auf den Abfahrten durch mehrere Tunnels fahrt.
- Wo für Athleten und Supporter getrennte Routen beschrieben sind, dürfen die Supporter die Strecke der Athleten nicht befahren (siehe GPS Route). Jegliche Verletzung der Regeln führt zur sofortigen Disqualifikation des Athleten. Wir empfehlen, dass der Supporter direkt in die Wechselzone Brienz fährt, sobald der Athlet Innertkirchen passiert hat.

Wir empfehlen allen Athleten ein Mobiltelefon dabeizuhaben, um Kontakt mit ihrer Supportcrew aufnehmen zu können und für diese erreichbar zu sein. Kopfhörer sind nicht erlaubt und führen zu sofortiger Disqualifikation. Athleten müssen am Strassenrand anhalten, um zu telefonieren.

- Achtung: Die Fahrbahn ist an wenigen Stellen uneben und hat Risse. Bitte passt gut auf!
- Es ist ein Teil der SWISSMAN-Philosophie, dass alle Athleten und Supporter einander helfen.
- 15.00 Uhr ist die letzte Möglichkeit, den Furkapass zu passieren.

7. Furkapass – Achtung neue Regeln!

Während des SWISSMAN-Events gelten neue, strenge Regeln für Supporter und Athleten entlang des Anstiegs zum Furkapass. **Jegliches Anhalten zwischen Realp und der Furkapass-Höhe ist untersagt.** Supporter-Fahrzeuge, die Realp nach 11:30 Uhr passieren, müssen auf dem Parkplatz in Realp warten, bis ihr Athlet die Galenstock-Kurve passiert hat. Das Sicherheitspersonal auf der Furkapassstraße überwacht die Einhaltung dieser Regeln, und **Nichteinhaltung führt zur sofortigen Disqualifikation** und gefährdet die Bewilligung zukünftiger SWISSMAN-Veranstaltungen. Zusätzlich ist jeglicher Support entlang des gesamten Anstiegs zum Pass untersagt. Supporterfahrzeuge müssen ohne Unterbrechung direkt zum Pass hochfahren und dürfen weder anhalten noch den Verkehrsfluss behindern. **Die Polizei führt Kontrollen durch, und Verstöße führen ebenfalls zu sofortiger Disqualifikation.** Zusätzlich wird die Notwendigkeit betont, dass Athleten im Aufstieg am rechten Rand der Straße in einer geraden Linie fahren müssen. **Athleten, welche durch unsicheres Fahren auffallen, werden aus dem Rennen genommen.**

8. Wechselzone Brienz: Rennrad – Laufen

Der Supporterbadge berechtigt den Supporter zum Eintritt in die Wechsel-zone. Der Supporter darf dem Athleten beim Wechsel helfen. Der Wechsel muss in der offiziellen Wechselzone vollzogen werden.

18.15 Uhr ist die letzte Möglichkeit, die Wechselzone zu verlassen.

9. Laufen: Brienz – Kleine Scheidegg

Die Laufstrecke beginnt mit einer starken Steigung zu den Giessbachfällen. Ein Verpflegungsposten mit Winforce-Produkten befindet sich in Burglauenen und Alpiglen.

Supporter-Treffpunkte:

An vier Treffpunkten entlang der Laufstrecke von Brienz nach Grindelwald ist es für den Supporter möglich, mit dem Auto an die Strecke heranzufahren und den Athleten zu verpflegen (siehe Karten). Bitte beachtet, dass euer Athlet wahrscheinlich zu schnell ist, dass ihr ihn an jedem Punkt treffen könnt. Macht also im Vorfeld ab, an welchen Punkten ihr euch trefft. Der Athlet sollte während der ganzen Strecke Essen und Trinken auf sich tragen.

Es gibt in Burglauenen ein Toittoi-WC. Bitte benutzt dieses und belastet die Natur, wie sie ist.

Regeln:

- Es ist möglich, dass ihr in den Tälern den Internetkontakt verliert. Ausserdem ist das GPS-Netz des Trackers nicht immer vollständig abgedeckt. -Deshalb müssen die Athleten während der gesamten Laufstrecke ein Telefon dabei haben, um für ihre Supportcrew erreichbar sein, falls diese sie nicht orten kann.
- Bei für Athleten und Supporter getrennten Routen dürfen die Supporter die Strecke der Athleten nicht befahren (siehe GPS Route). Jegliches Nichtbefolgen dieser Regel hat die Disqualifikation des Athleten zur Folge.
- Es ist auf der ganzen Laufstrecke erlaubt, den Athleten mit dem Mountainbike oder zu Fuss zu begleiten.
- Nach dem letzten Treffpunkt bei der Säumertaverne fährt der Supporter nach Grindelwald und bereitet die zwei kleinen Rucksäcke für sich und seinen Athleten vor. Der Supporter kann die beiden Rucksäcke vor dem Eintreffen des Athleten am Checkpoint kontrollieren lassen. Kontrollierte Rucksäcke werden markiert.
- Laufstöcke sind auf der gesamten Laufstrecke verboten.

In jedem Rucksack befinden sich:

- 0.5 L Getränk, 2 Energieriegel oder entsprechende Nahrung
- eine lange Hose
- ein Pullover oder Langarmshirt
- eine Jacke
- Mütze und Handschuhe
- eine Stirnlampe, falls es nach 18 Uhr ist
- eine Rettungsdecke
- Zusätzlich müssen die Supporter das Mobiltelefon auf sich tragen, welches bereits bei der Anmeldung registriert wurde. Änderungen vor dem Wettkampf müssen unbedingt über den Link im Bestätigungsmail aktualisiert werden. Der Supporter parkt das Auto am besten auf dem Parkplatz der Jungfraubahnen

(gebührenpflichtig, siehe Karte) und trifft seinen Athleten am Checkpoint, um ihn auf dem letzten Anstieg auf die Kleine Scheidegg zu begleiten.

Cut-off Zeiten für die Meeting Points auf der Laufstrecke

Erreicht ein Athlet einen Meeting Point nach dem entsprechenden Cut-off, muss er den SWISSMAN beenden. Die SWISSMAN Crew an den Meeting Points ist befugt, die Athleten, welche zu spät unterwegs sind, zu stoppen. Eine Weiterführung auf eigene Verantwortung ist nicht erlaubt. Die gesetzten Cut-offs garantieren nicht, dass ein Athlet den nächsten Cut-off oder auch den Check Point Grindelwald rechtzeitig erreicht. Wir empfehlen bei der Planung der persönlichen Marschtabelle die Höhenmeter auf dem ersten Teil der Laufstrecke bis Grindelwald einzukalkulieren. Die Meeting Points Giessbach und Iseltwald bleiben offen, bis der letzte Athlet den Posten passiert hat.

Cut-offs

- Bönigen: 20:00 Uhr
- Wilderswil: 20:10 Uhr
- Säumertaverne: 20:50 Uhr
- Burglauenen: 21:15 Uhr
- Check Point Grindelwald: 22:00 Uhr

10. Rücktransport von Athlet und Supporter nach Grindelwald Grund

Der Betrieb der Jungfraubahn zwischen Grindelwald Grund und der Kleinen Scheidegg wird bis um 1:00 Uhr aufrechterhalten (siehe Fahrplan in der Beilage). Die Athleten und Supporter können gegen Vorweisen ihres SWISSMAN Armbandes die Bahn gratis benutzen.

Gratis Bahntransport Grindelwald – Kleine Scheidegg für SWISSMAN Zuschauer am Samstag

Beim Check-In erhaltet ihr je ein Armband Athlet und Supporter. Diese Armbänder sind auch für die Jungfraubahn am Samstag und Sonntag für die Fahrt zur Kleinen Scheidegg und zurück gültig. Die Armbänder müssen am Handgelenk getragen werden. Die Zugfahrt von Grindelwald Grund auf die Kleine Scheidegg dauert 24 Minuten. Athleten und Supporter sollten genügend Zeit einberechnen, um das Finisher-Shirt vor 10.30 Uhr abzuholen. Wir empfehlen, den Zug von Grindelwald Grund um 8:53 (Ankunft 9:17) oder 9:53 (Ankunft 10:17) zu nehmen.

Für Gäste gibt es ein Gästearmband, welches am Samstag gültig ist, am Sonntag jedoch nicht. Gäste mit Gästearmband am Handgelenk können am Sonntag verbilligte Billett am Bahnschalter Grindelwald Grund kaufen. Ohne Gästearmband zahlen sie den vollen Preis. Die Gästearmbänder sind beim Check-in und beim Check-Point Grindelwald erhältlich. Alle Zuschauer, welche nach Alpiglen oder auf die Kleine Scheidegg oder von dort zurück nach Grindelwald Grund fahren möchten, sollten sich im Voraus unbedingt über den Fahrplan der Jungfraubahn informieren.

11. Markierung der Route

Die gesamte Strecke ist als GPS Datei verfügbar. Die ersten 45 km der Radstrecke, bevor du ins Gebirge kommst, sollten im Voraus genau studiert werden! Wir empfehlen, die Wettkampfstrecke von Ascona nach Biasca abzufahren. Wenn du den Kreisel in Biasca passiert hast, gibt es eigentlich nur noch einen Weg. Wichtige Kreuzungen sind markiert, jeder Athlet trägt die Verantwortung, die Route zu kennen! Die Laufstrecke ist an wichtigen Punkten mit roten Wegweisern markiert.

12. Pastabuffet

Nach der Ankunft im Ziel habt ihr die Möglichkeit, euch im Restaurant Eigernordwand mit Spaghetti mit verschiedenen Saucen und Äplermaccaroni zu verpflegen. Das Pastabuffet kostet CHF 20.50 pro Person. Dabei ist auch ein 5dl Getränk.

13. Wenn du früher aufhörst

Es ist absolut obligatorisch die SWISSMAN-Organisation zu informieren, wenn du entscheidest, deinen SWISSMAN-Tag früher zu beenden! Den GPS-Tracker und der Raceresult Chip bitte nach Anweisung der Rennleitung zurückgeben! In diesem Fall melde dich bitte so schnell wie möglich unter folgender Nummer: +41 77 275 88 48.

14. Medizinische Notfälle

Bei einem medizinischen Notfall meldet euch bitte so schnell wie möglich unter folgender Nummer: +41 77 275 58 09

Sonntag 23.6.2024

1. Finisher-Zeremonie auf der Kleinen Scheidegg

Beim Check-In erhaltet ihr je ein Armband Athlet und Supporter. Diese Armbänder sind auch für die Jungfraubahn am Samstag und Sonntag für die Fahrt zur Kleinen Scheidegg und zurück gültig. Die Armbänder müssen am Handgelenk getragen werden. Die Zugfahrt von Grindelwald Grund auf die Kleine Scheidegg dauert 24 Minuten. Athleten und Supporter sollten genügend Zeit einberechnen, um das Finisher-Shirt vor 10.30 Uhr abzuholen. Wir empfehlen, den Zug von Grindelwald Grund um 8:53 (Ankunft 9:17) oder 9:53 (Ankunft 10:17) zu nehmen.

Für Gäste gibt es ein Gästearmband, welches am Samstag gültig ist, am Sonntag jedoch nicht. Gäste mit Gästearmband am Handgelenk können am Sonntag verbilligte Billett am Bahnschalter Grindelwald Grund kaufen. Ohne Gästearmband zahlen sie den vollen Preis. Die Gästearmbänder sind beim Check-in und beim Check-Point Grindelwald erhältlich.

Finisher-Zeremonie in Grindelwald bei schlechtem Wetter

Falls das Wetter zu schlecht ist, um die Zeremonie auf der Kleinen Scheidegg zu halten, wird diese ins Sportzentrum Grindelwald (www.sportzentrum-grindelwald.ch) verschoben. Wenn darüber nicht vor dem Briefing entschieden werden kann, werden die Athleten und Supporter am Samstagabend per SMS an das Supportertelefon über den Ort der Zeremonie informiert.

2. 09.30 – 10.30: Übergabe der SWISSMAN Finisher- und Supportershirts

Jeder SWISSMAN-Finisher erhält das Finisher-Shirt. Jeder SWISSMAN-Supporter erhält ein Supporter-Shirt. Wir haben hoch funktionelle Produkte ausgewählt, die ihr fürs Training benutzen könnt.

Athleten, welche gestartet sind, aber das Ziel nicht erreicht haben, bekommen ein SWISSMAN-Shirt ohne Finisheraufdruck. Der Supporter erhält ein Supporter-

Shirt. Die Shirts müssen am Sonntag auf der Kleinen Scheidegg abgeholt werden.

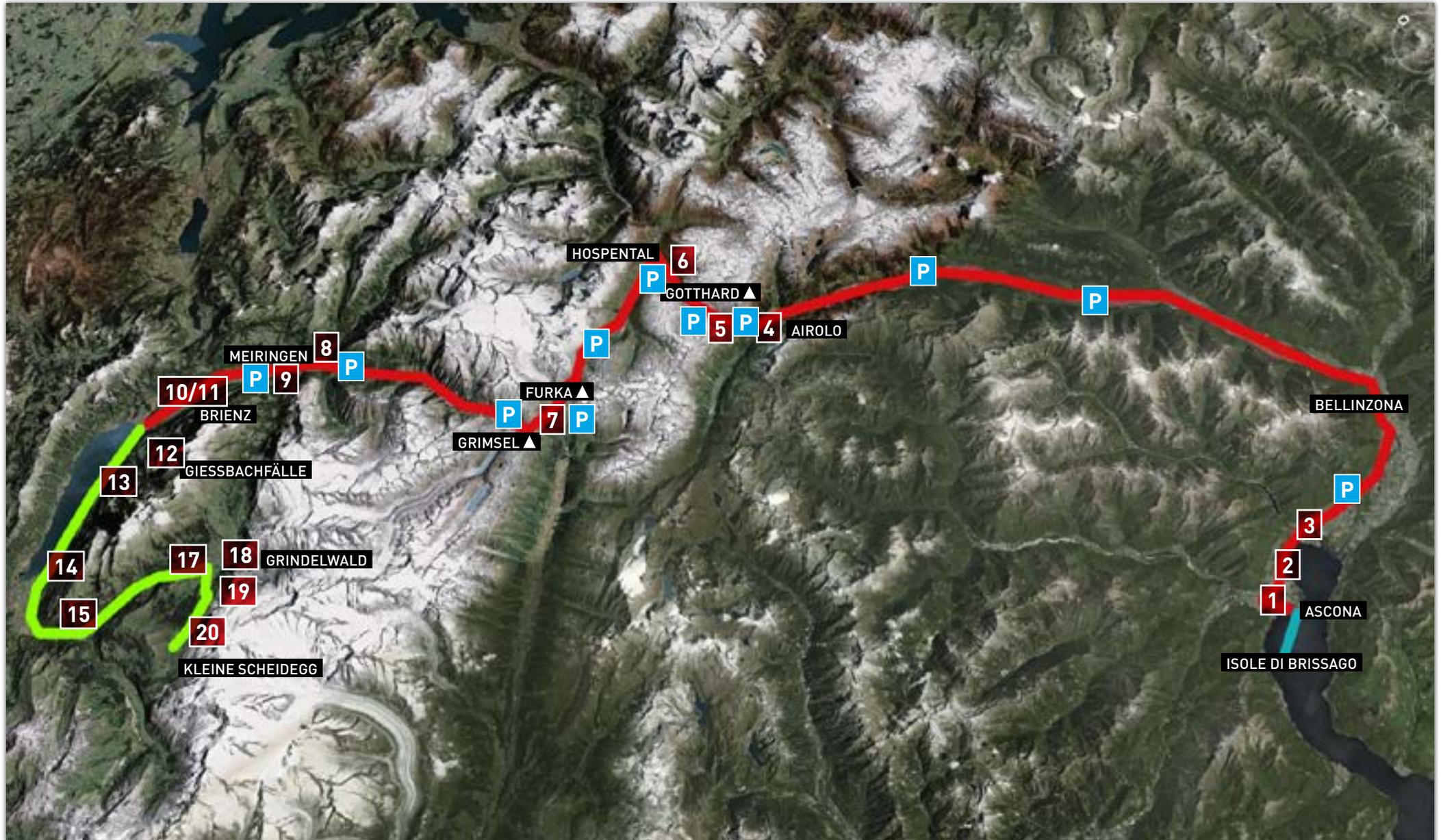
3. 10.30 – 11.30: Finisher-Zeremonie und Gruppenfoto

In der Finisher-Zeremonie werden wir die ersten drei Frauen und Männer des SWISSMAN ehren und alle Finisher und Supporter feiern. Auf einem Finisher- und Supporterfoto werden alle verewigt. Das ist der Abschluss des SWISSMAN!

Abend-Fahrplan 22. Juni 2024

Grindelwald Grund Abfahrt	Kleine Scheidegg Ankunft
18:53	19:15
20:00	20:22
21:05	21:27
22:35	22:57
23:40	00:02
00:45	01:07

Kleine Scheidegg Abfahrt	Grindelwald Grund Ankunft
19:25	19:55
20:30	21:00
22:00	22:30
23:05	23:35
00:10	00:40
01:15	01:45

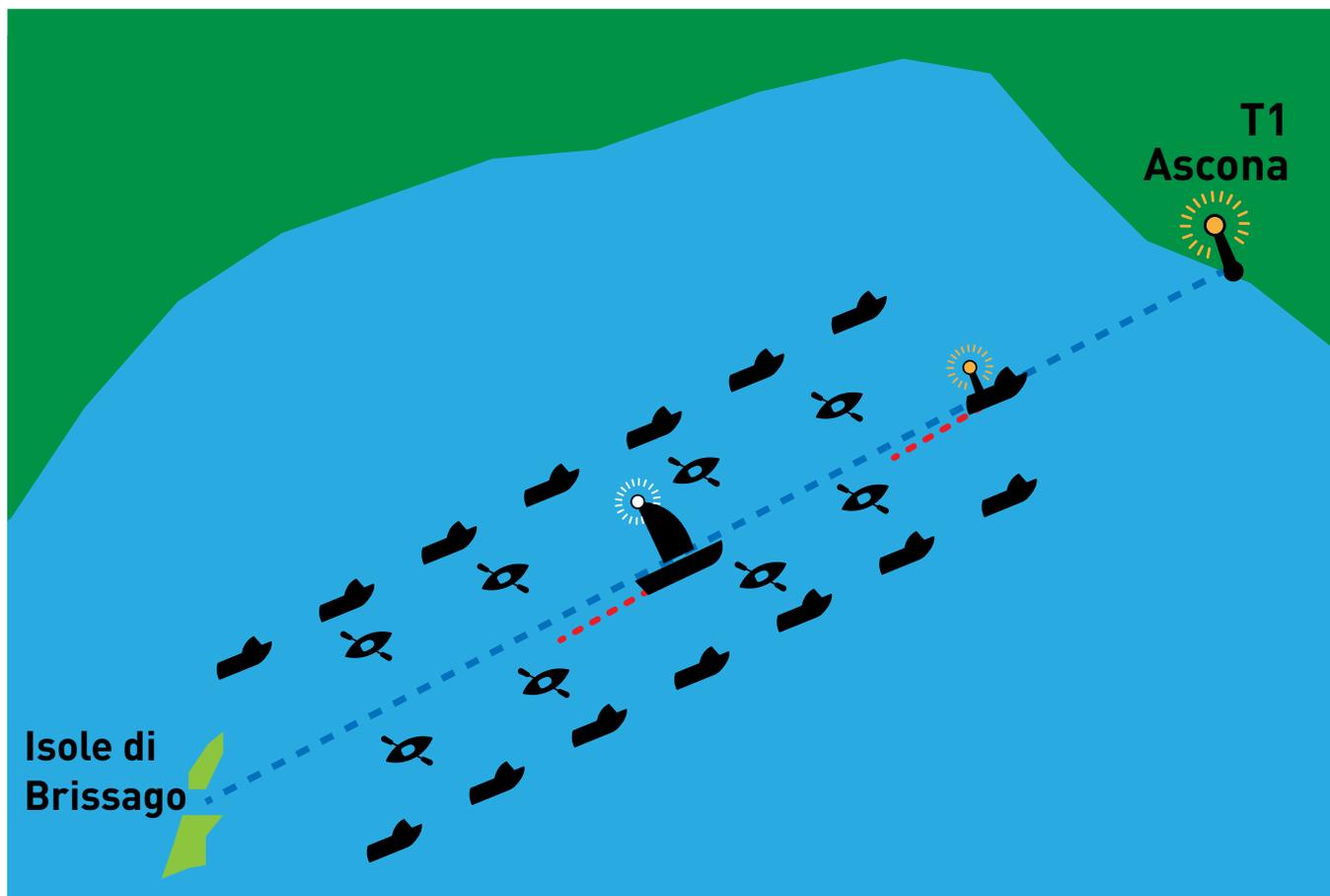


Legende für Karten

-  Treffpunkt
-  Wechselzone
-  Schiffsteg
-  Kreisel
-  empfohlene Supporting Zone
-  Verpflegungsstation
-  Parkplatz
-  Check-point
-  Aussichtspunkt



SCHWIMMEN



- Die Athleten orientieren sich an den Lichtern von Segelboot, Führungsboot und Blinklicht in Ascona.
- Die Kajaks dienen nicht zur Orientierung, sondern sind Teil des Sicherheitskonzeptes. Befinden sich Athleten neben einem Kajak, dann schwimmen sie ausserhalb der Schwimmlinie und werden angewiesen, dies zu korrigieren.
- Athleten welche Hilfe brauchen, sollen durch winken auf sich aufmerksam machen.

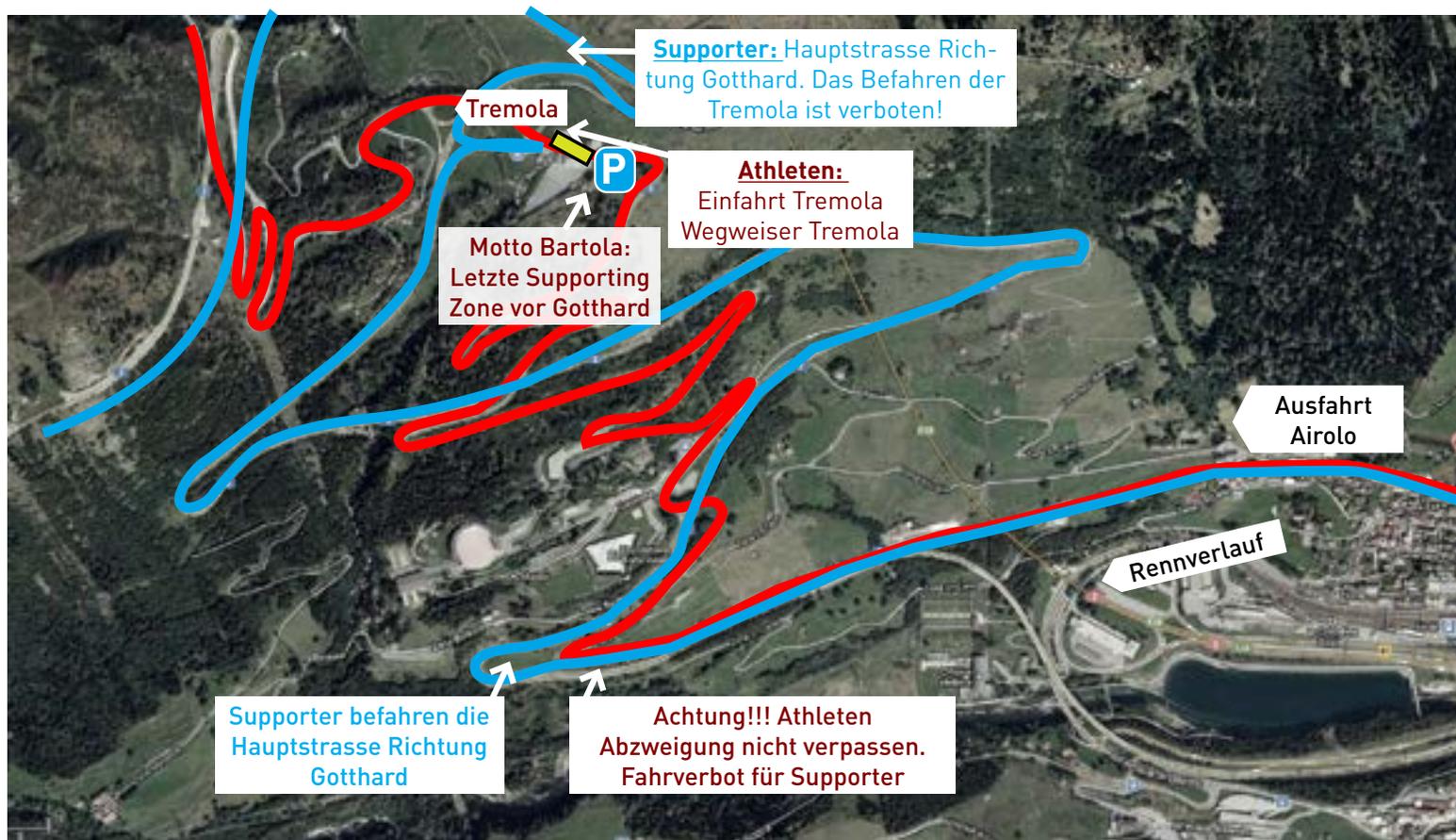
2 LOCARNO



3 MAGADINO



4 TREMOLA



SUPPORTER

- Ca. 500 m nach den letzten Häusern von Airolo auf die neue Passstrasse Richtung Gotthard einbiegen.
- Das Befahren der alten Passstrasse Richtung Gotthard ist aus Rücksicht auf die Athleten nicht erlaubt!
- Parkplatz Kaserne Motto Bartola.
- Letzte Supporting Zone vor der Passhöhe Gotthard

ATHLETEN

- Achtung! Ca. 500 m nach den letzten Häusern von Airolo auf die alte Passstrasse Richtung Gottardo abzweigen. (Weisser Wegweiser)
- **Einfahrt Tremola**
Wegweiser Tremola beachten. Ca. 8 km bis Passhöhe, davon ca. 5 km Pflastersteine!

5 SAN GOTTARDO OSPIZIO



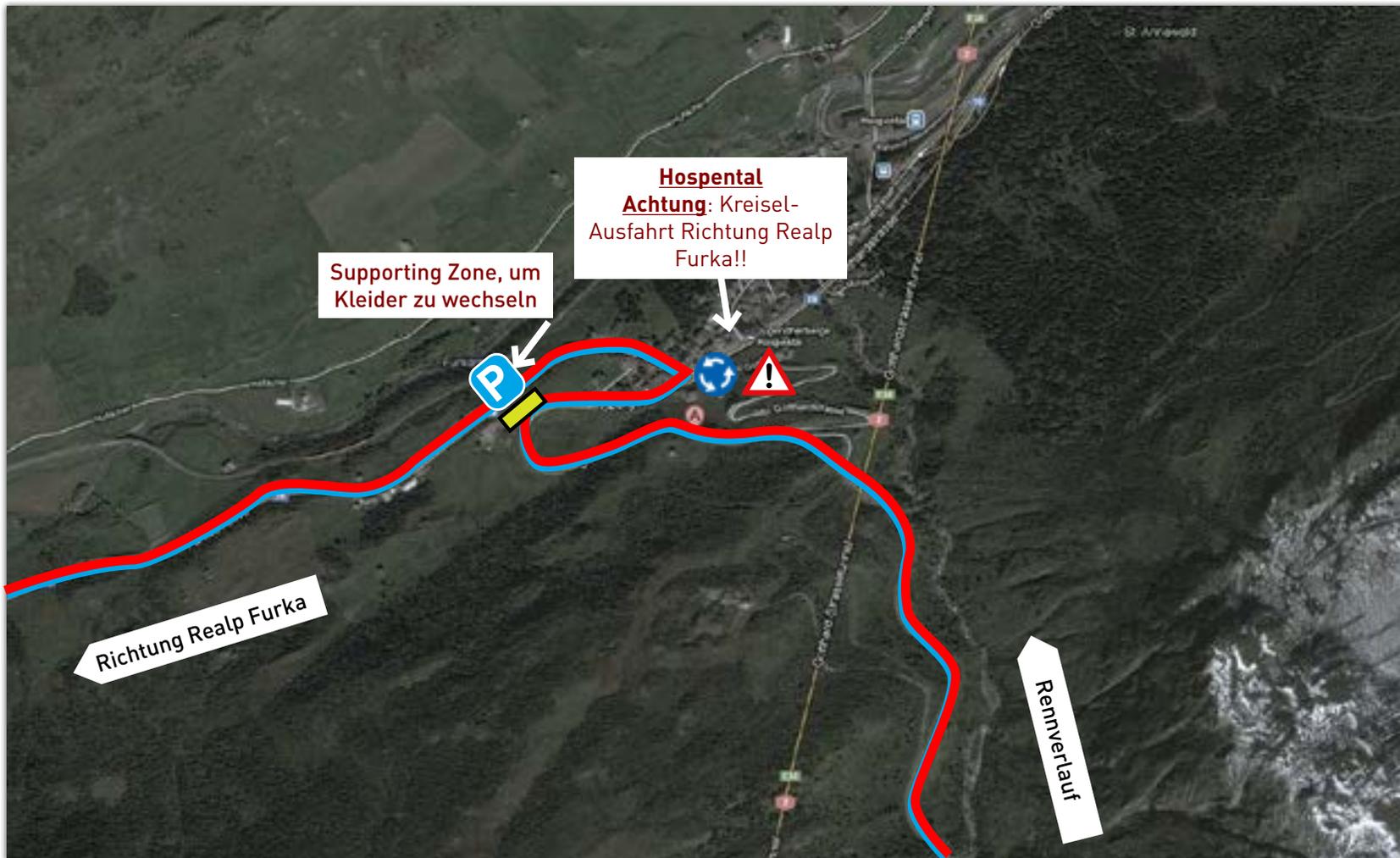
SUPPORTER

- Im Bereich Ospizio sind genügend Parkplätze vorhanden.
- Bitte beachte, dass das Ospizio ein beliebtes Touristenziel ist.

ATHLETEN: 2091 m.ü.M.

- Der Passo San Gottardo ist geschafft! Die historische Strasse mit viel Pflastersteinen liegt hinter dir. <http://www.gottardo.ch>
- Hier überschreitest du die Sprachgrenze von der italienischen zur deutschsprachigen Schweiz. ... und auch die Wettergrenze von der Südschweiz zur Zentralschweiz.
- Es lohnt sich, dass du dich für die Abfahrt nach Hospental warm einkleidest. Bitte beachte den Verkehr, fahre vorsichtig!
- Der Passo San Gottardo ist ein sehr beliebtes Touristenziel.

6 HOSPENTAL



SUPPORTER

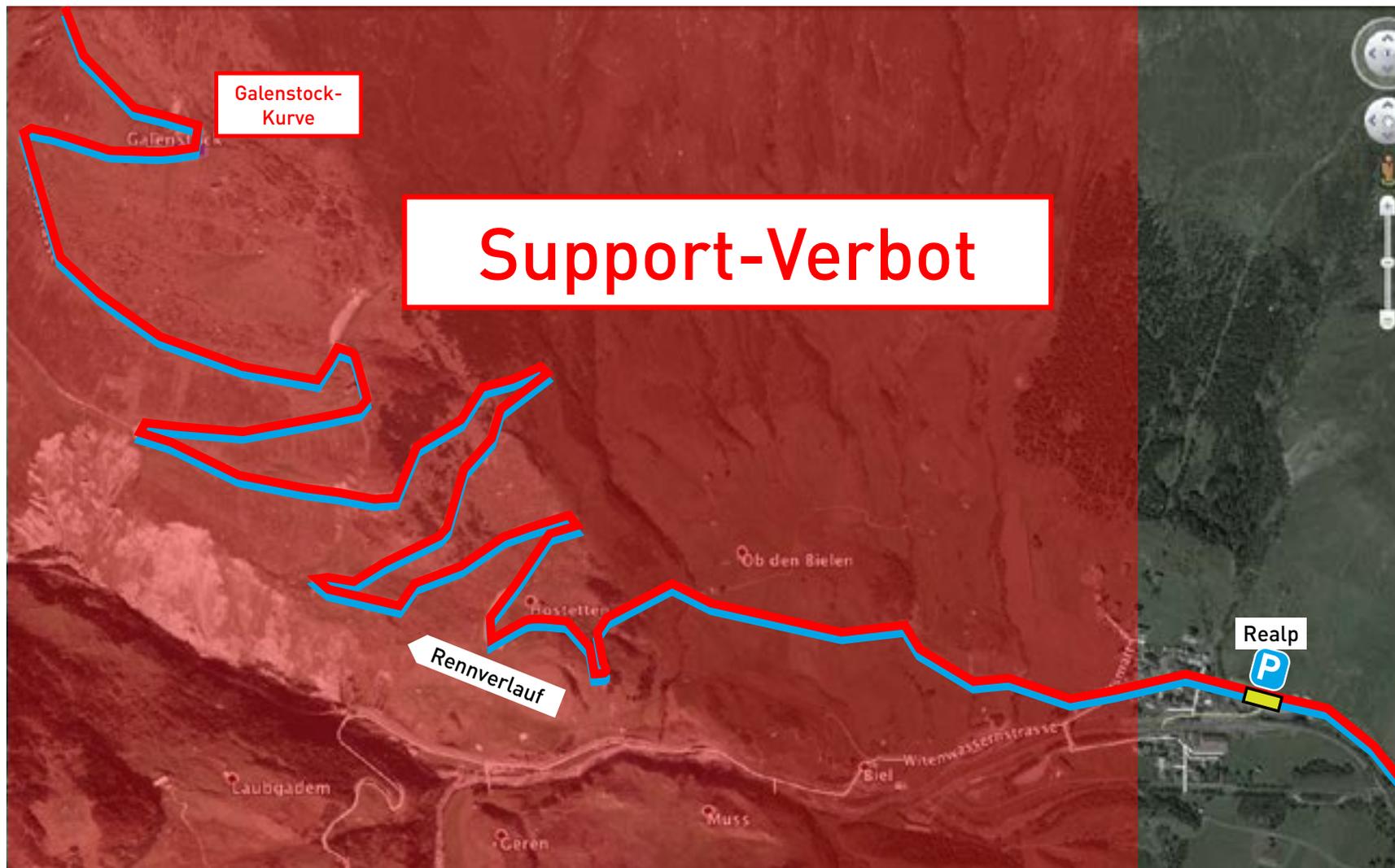
- **Achtung:** Im Kreisel Richtung Realp Furka abbiegen.

ATHLETEN: 1500 m.ü.M.

- **Achtung:** Im Kreisel Richtung Realp Furka abbiegen.

REALP

SUPPORTERZONE

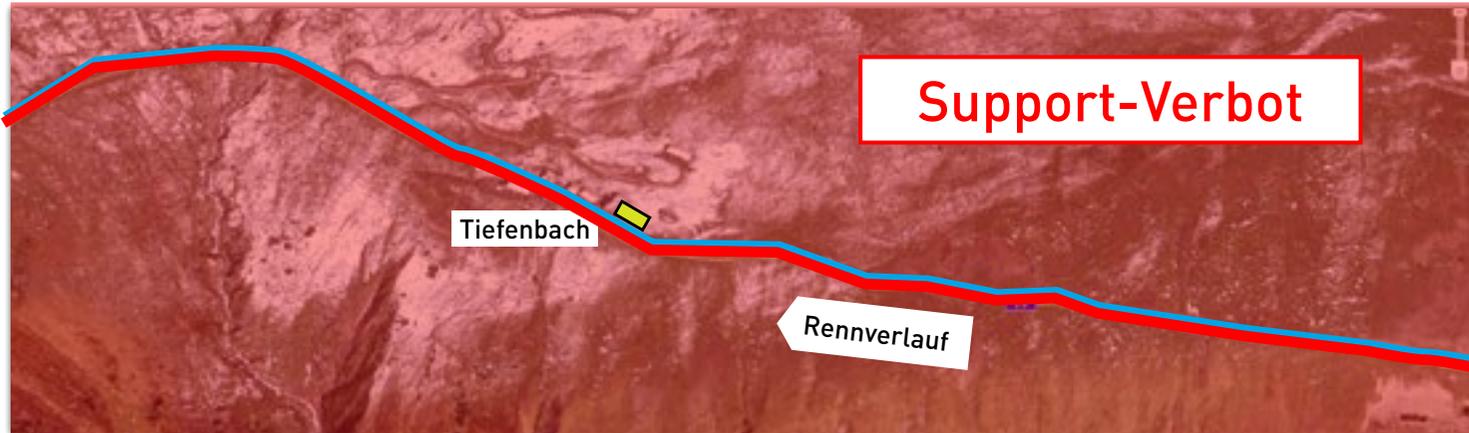


SUPPORTER

- Jegliches Anhalten zwischen Realp und der Furkapass-Höhe ist untersagt.
- Supporter-Fahrzeuge, die Realp nach 11:30 Uhr passieren, müssen auf dem Parkplatz in Realp warten, bis ihr Athlet die Galenstock-Kurve passiert hat.
- Das Sicherheitspersonal auf der Furkapassstraße überwacht die Einhaltung dieser Regeln, und **Nichteinhaltung führt zur sofortigen Disqualifikation**

ATHLETEN: 1538 m.ü.M.

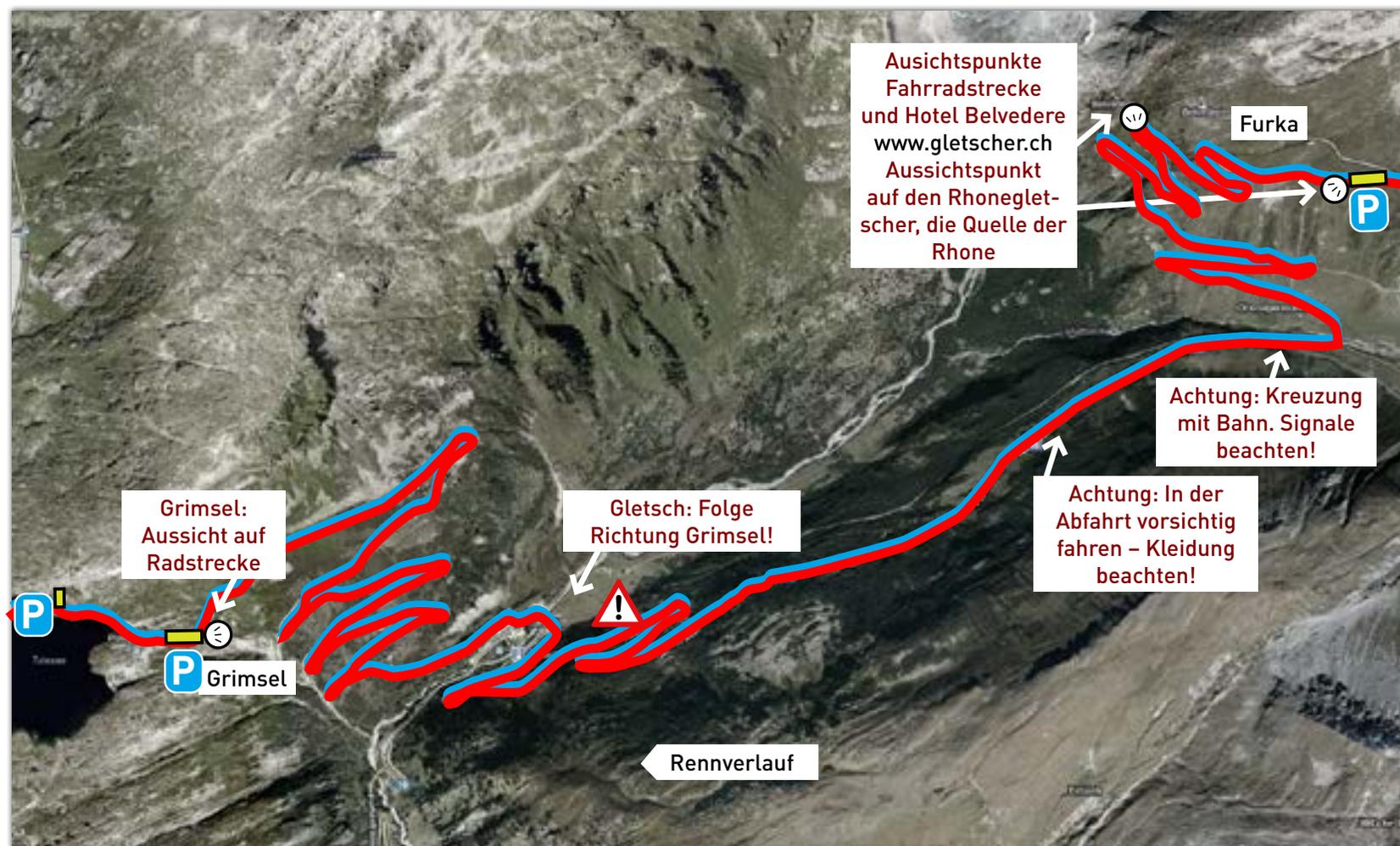
- **Achtung:** Bereite dich so vor, dass du bis auf die Passhöhe Furka keinen Support brauchst.
- Athleten, welche durch unsicheres Fahren auffallen, werden aus dem Rennen genommen.



FURKA

SUPPORTERZONEN

7 FURKA/GRIMSEL



SUPPORTER

- Die Supporter befahren die gleiche Strecke wie die Athleten. Bitte in den Abfahrten den Athleten den Vortritt lassen.
- **Überholmanöver unterlassen!!!**
- **Während der gesamten Abfahrt ist jeglicher Support verboten!!!**
- **In Gletsch stehen keine Parkplätze zur Verfügung.**

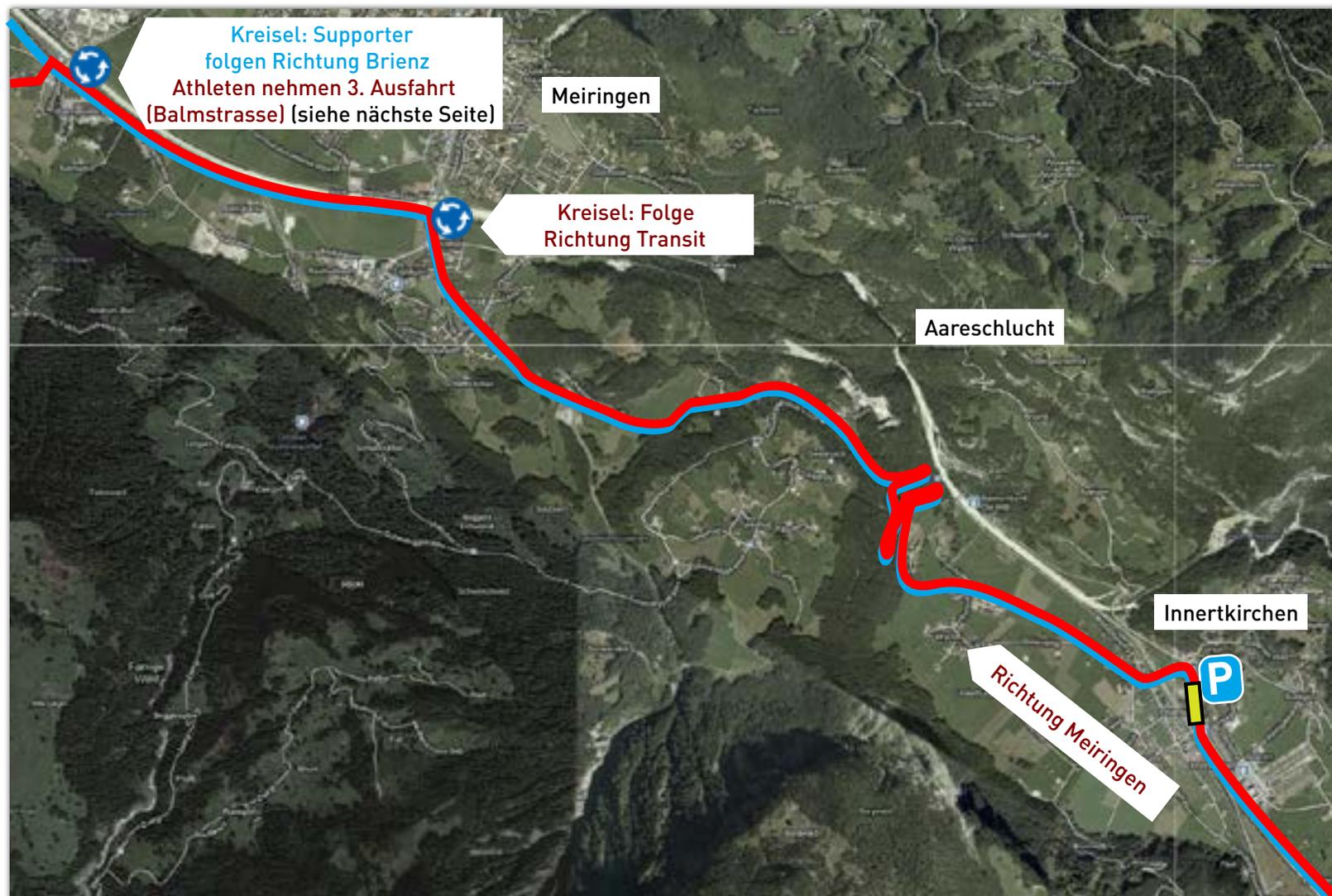
ATHLETEN

Furka 2429 m.ü.M
Gletsch 1757 m.ü.M
Grimsel 2164 m.ü.M

Furkapass > Grimselpass: 16km

- Du befindest dich im alpinen Gelände. Je nach Wetter können die Bedingungen sehr schlecht sein. Achte auf deine Kleidung!!
- Vermeide Überholmanöver in der Abfahrt des Furka- und des Grimselpasses. Fahre vorsichtig!! Achte auf den Verkehr.
- Achtung in Gletsch Abzweigung Richtung Grimsel.
- Abfahrt Grimselpass bis Innertkirchen.
- Auf der Abfahrt des Grimselpasses hat es mehrere Tunnel. Das Licht muss auf der Abfahrt des Grimselpasses eingeschaltet sein!

8 INNERTKIRCHEN



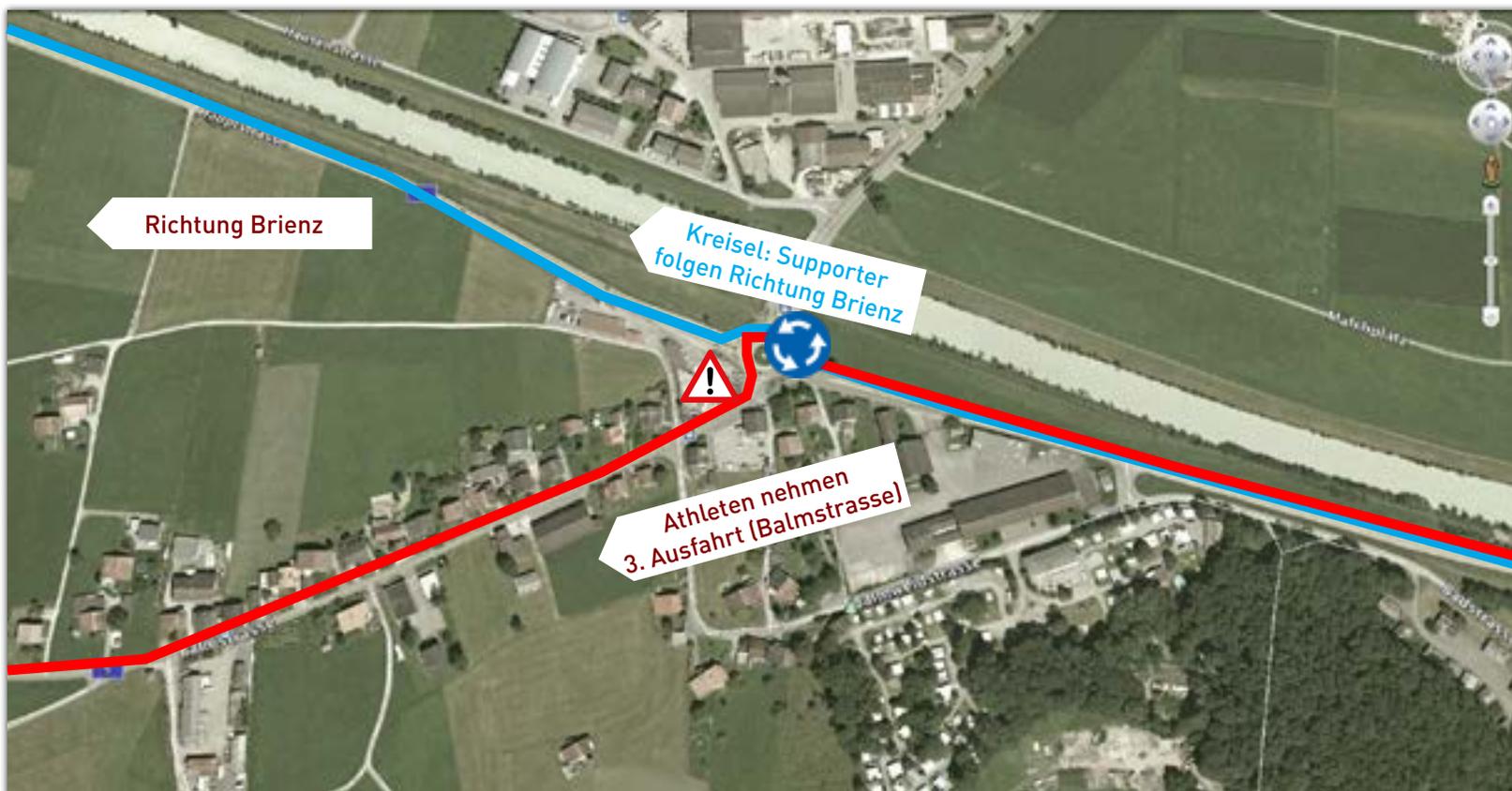
SUPPORTER

- Letzte Supportzone vor der Laufstrecke
- Parkplatz mit WC bei Abzweigung Susten
- Supporter befahren bis zum zweiten Kreisel in Meiringen die gleiche Strecke wie die Athleten.

ATHLETEN

- Athleten befahren bis zum zweiten Kreisel in Meiringen die gleiche Strecke wie die Supporter.
- Innertkirchen Richtung Meiringen abzweigen.
- Vor Meiringen im Kreisel Richtung Transit (Brienz).
- Zweiter Kreisel Richtung Balmstrasse (3. Ausfahrt)

9 2. KREISEL MEIRINGEN



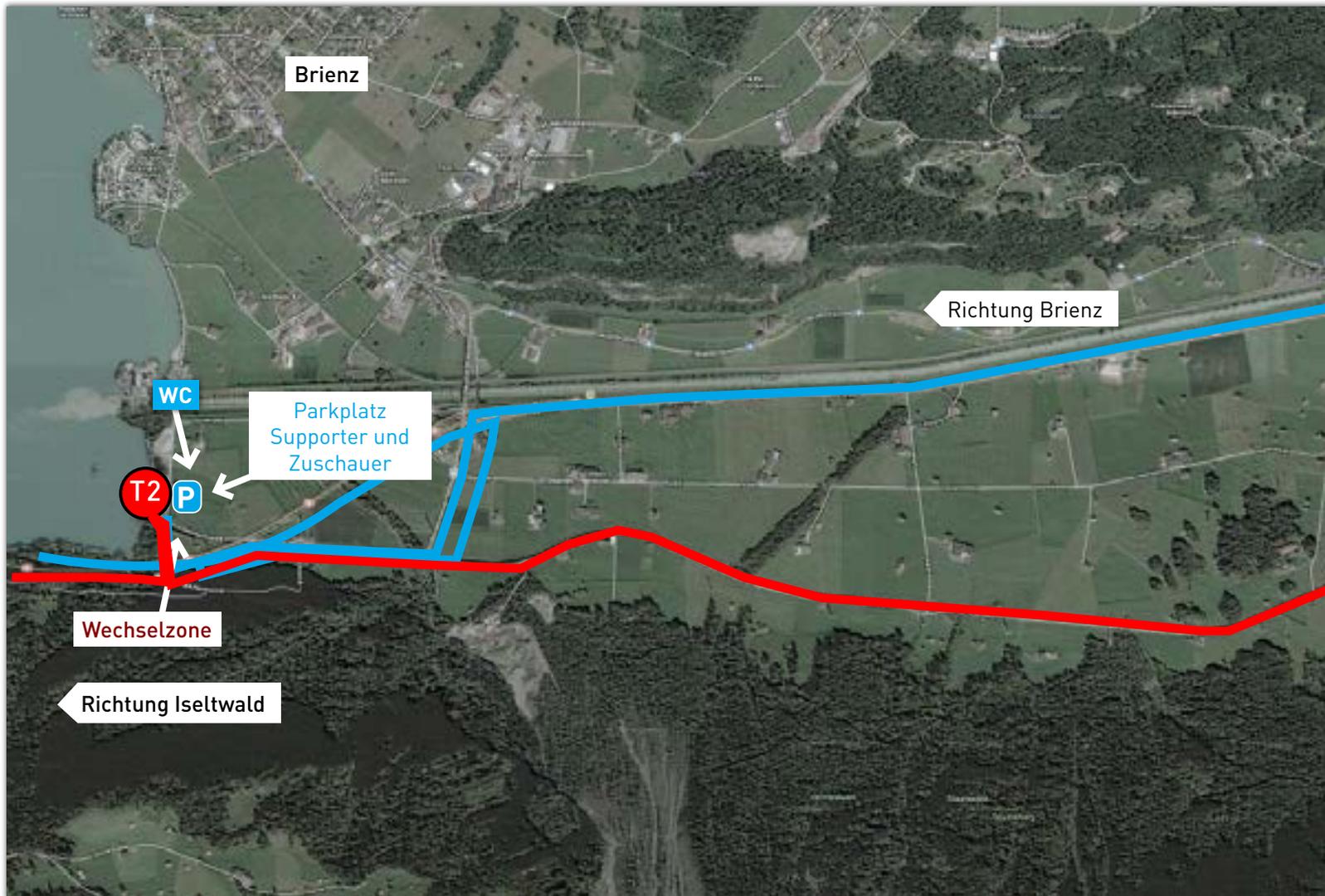
SUPPORTER

- Supporter nehmen die zweite Ausfahrt und folgen Richtung Brienz.
- Ab dem Kreisel darf die Radstrecke mit dem Auto nicht mehr befahren werden (Balm > Brienz)!!

ATHLETEN

- Athleten nehmen die dritte Ausfahrt Richtung Balmstrasse

10 BRIENZ



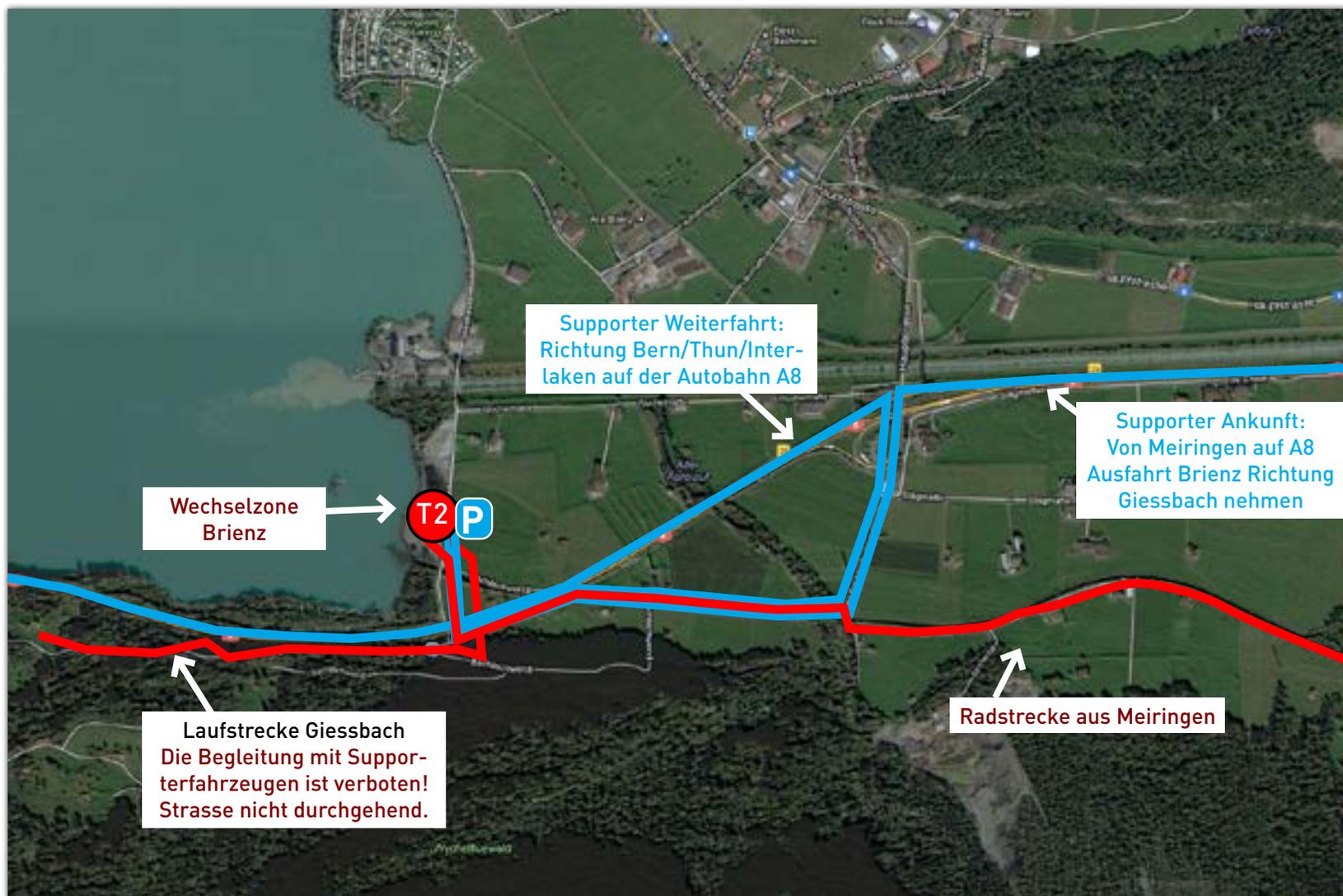
SUPPORTER

- Supporter folgt der Hauptstrasse bis zur Ausfahrt Brienz.
- Freunde und Zuschauer parkieren direkt bei der Wechselzone.
- Das Befahren der Strecke Wechselzone – Giessbach ist für Supporter verboten. Nächste Supporterzone Iseltwald (ca. km 8.5).

ATHLETEN

- Die Athleten befahren den Radweg nach Brienz.
- Die Laufstrecke folgt dem Rad-/Wanderweg Richtung Giessbach/Interlaken.

11 T2 BRIENZ



SUPPORTER

- **Anfahrt:** Autostrasse A8 Ausfahrt Brienz nach Giessbach Wechselzone Aaregg Forsthaus
- **Parkplatz Forsthaus:** Genügend Parkplätze für Supporter und Zuschauer.
- **Wegfahrt Supporter:** Von der Wechselzone auf die Autostrasse A8 Richtung Interlaken.
- **Support mit dem Auto auf der Laufstrecke Richtung Giessbach ist verboten! Die Strasse ist nicht durchgehend.**
- **Begleitung zu Fuss oder mit dem Fahrrad Richtung Giessbach ist möglich.**

ATHLETEN

- Die Athleten befahren den Radweg nach Brienz.
- Die Laufstrecke folgt dem Rad-/Wanderweg Richtung Giessbach/Interlaken.
- Die Laufstrecke steigt nach der Wechselzone sehr stark an

12 GIESSBACHFÄLLE CA. KM 2.5



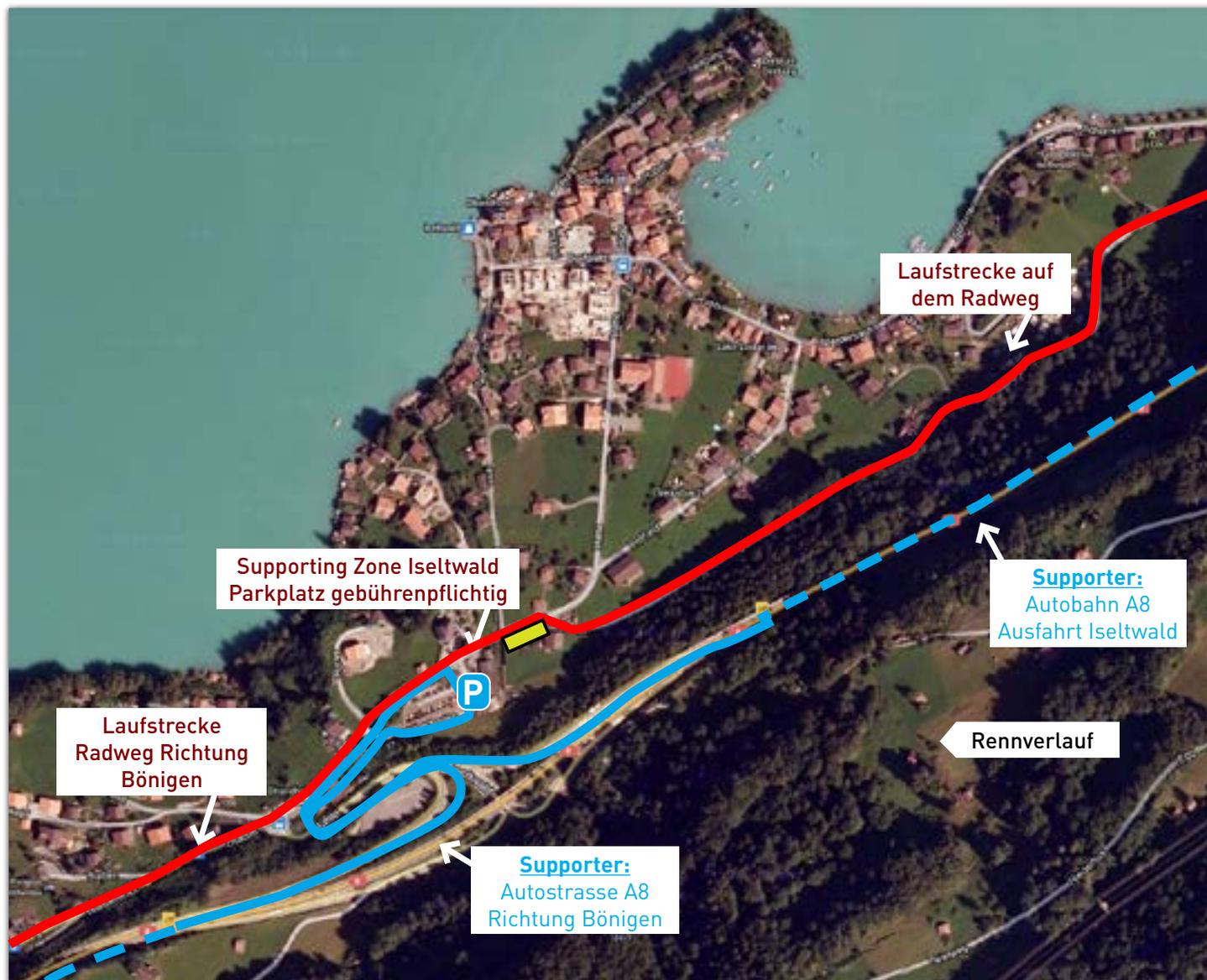
SUPPORTER

- Für Supporter ist die Zufahrt zur Verpflegung Giessbach mit dem Auto verboten! Die Strasse ist nicht durchgehend befahrbar. Nächste Zufahrt zur Laufstrecke über Autostrasse A8 Ausfahrt Iseltwald. Begleitung zu Fuss oder mit dem Fahrrad nach Giessbach, Iseltwald ist möglich.

ATHLETEN

- Die Laufstrecke von der Wechselzone Brienz bis zur Abzweigung Grandhotel Giessbach steigt sehr stark.

13 ISELTWALD CA. KM 8,5



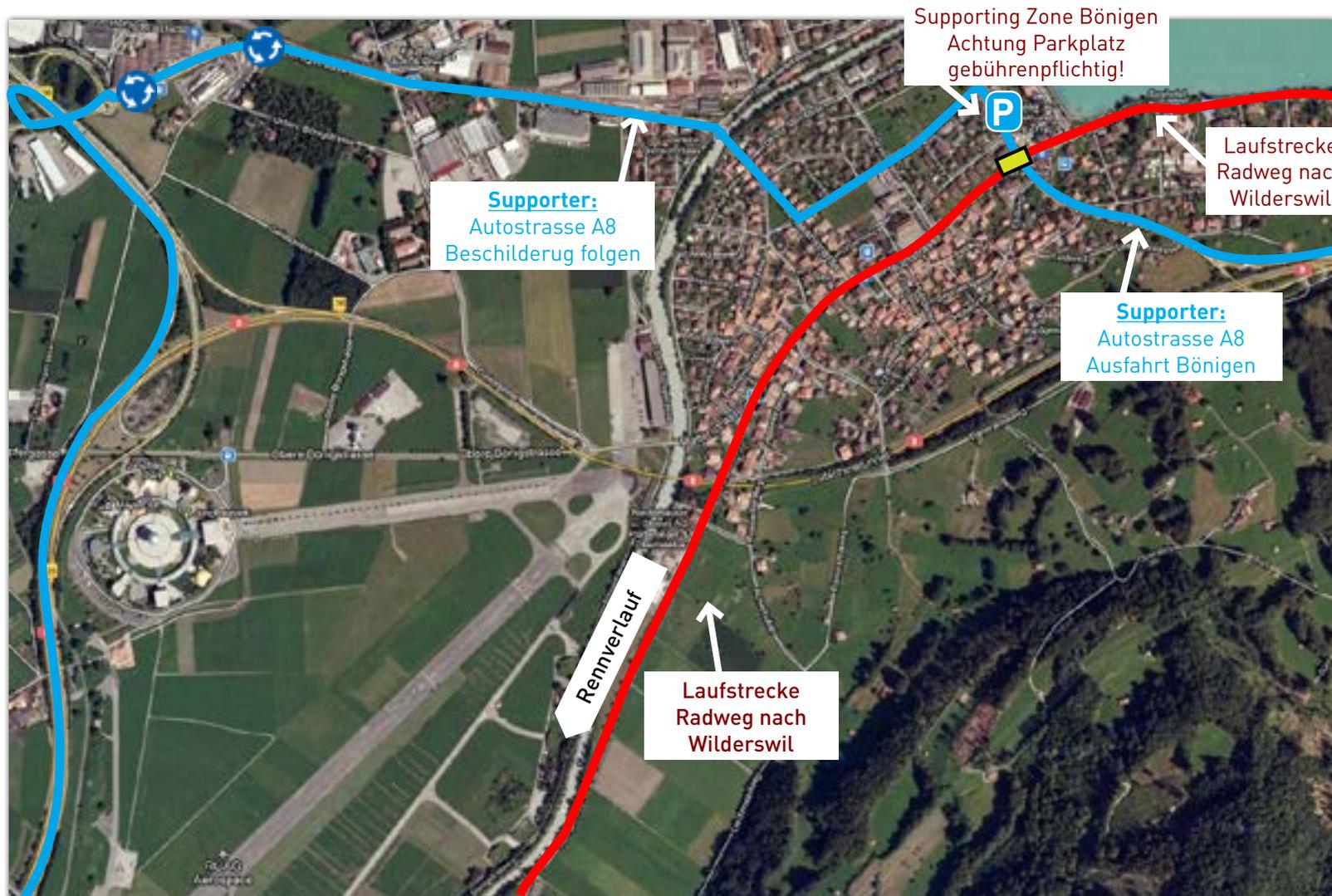
SUPPORTER

- **Ausfahrt A8 Isele Wald**
Parken auf dem Parkplatz Isele Wald. Parkplätze für SWISSMAN Supporter sind reserviert. Bitte die Anweisungen der SWISSMAN Crew befolgen.
- Das Befahren der Laufstrecke Richtung Giessbach und Richtung Bönigen mit dem Auto ist verboten, da nicht durchgehend!
- Begleitung zu Fuss oder mit dem Fahrrad Richtung Bönigen ist möglich.

ATHLETEN

- Nach dem Treffpunkt in Isele Wald steigt die Laufstrecke ca. 600 m stark an.
- Danach führt sie zum See hinunter und entlang der Seestrasse nach Bönigen.

14 BÖNIGEN CA. KM 14



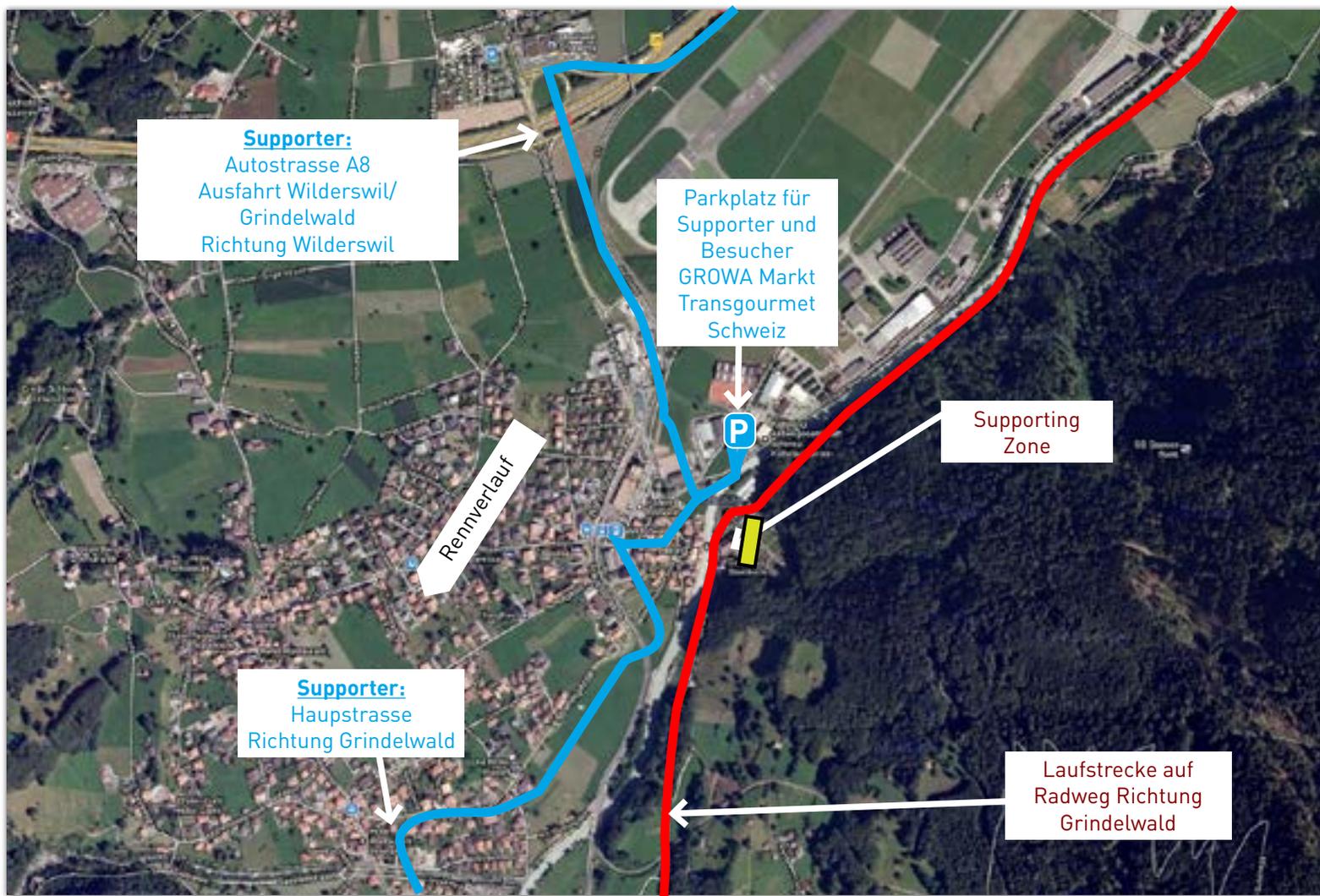
SUPPORTER

- **Ausfahrt A8 Bönigen**
Parken auf dem Parkplatz Bönigen. Achtung der Parkplatz ist gebührenpflichtig.
- Das Befahren der Laufstrecke Richtung Iseltwald und Richtung Wilderswil mit dem Auto ist verboten, da nicht durchgehend!
- Begleitung zu Fuss oder mit dem Fahrrad Richtung Wilderswil ist möglich.

ATHLETEN

- Nach dem Treffpunkt in Bönigen führt die Laufstrecke flach nach Wilderswil.

15 WILDERSWIL CA. KM 17,5



SUPPORTER

- **Ausfahrt A8 Wilderswil/Grindelwald.**
In Wilderswil beim Bahnhof die Bahnlinie überqueren und danach links Richtung Parkplatz Schynige Platte/GROWA Markt Transgourmet Schweiz/Tennispark Jungfrau.
- Weiterfahrt auf der Kantonsstrasse Richtung Grindelwald nach Zweilütschinen.
- Der Parkplatz der GROWA Markt Transgourmet ist für uns reserviert. Dadurch verfügen wir über genügend Platzreserven. Fans und Freunde sind sehr willkommen!
- Das Befahren der Laufstrecke Richtung Bönigen und Richtung Zweilütschinen mit dem Auto ist verboten.
- Begleitung zu Fuss oder mit dem Rad Richtung Zweilütschinen ist möglich.

ATHLETEN

- Nach dem Treffpunkt in Wilderswil führt die Laufstrecke leicht coupiert nach Zweilütschinen.

16 SÄUMERTAVERNE GESTRICHEN ca. KM 24

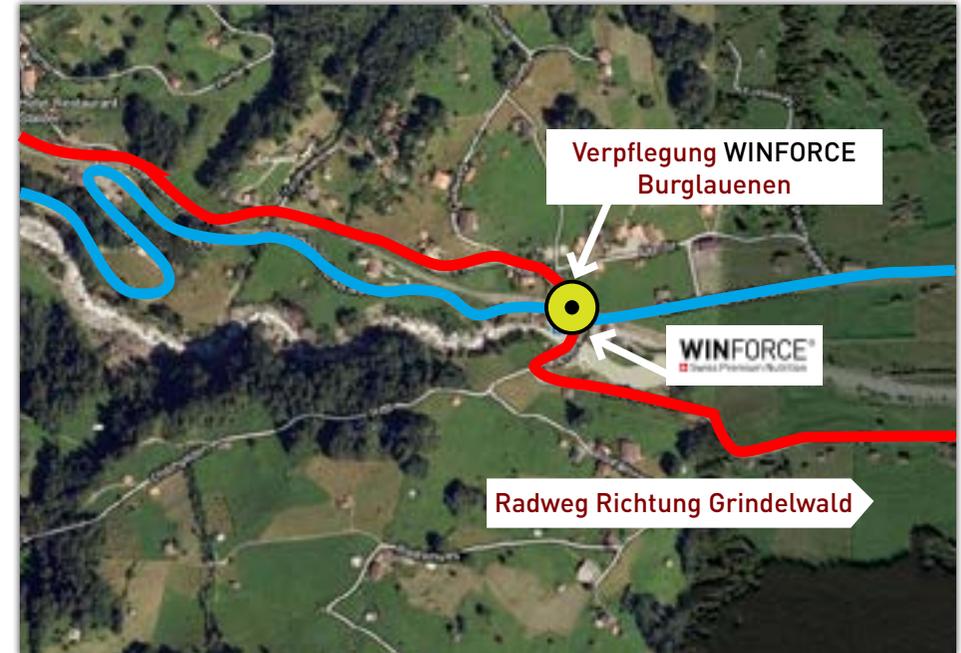
keine Supporterzone mehr!



SUPPORTER

- Keine Parkmöglichkeit für Supporter, da Privatgrund!

17 BURGLAUENEN ca. km 28,5



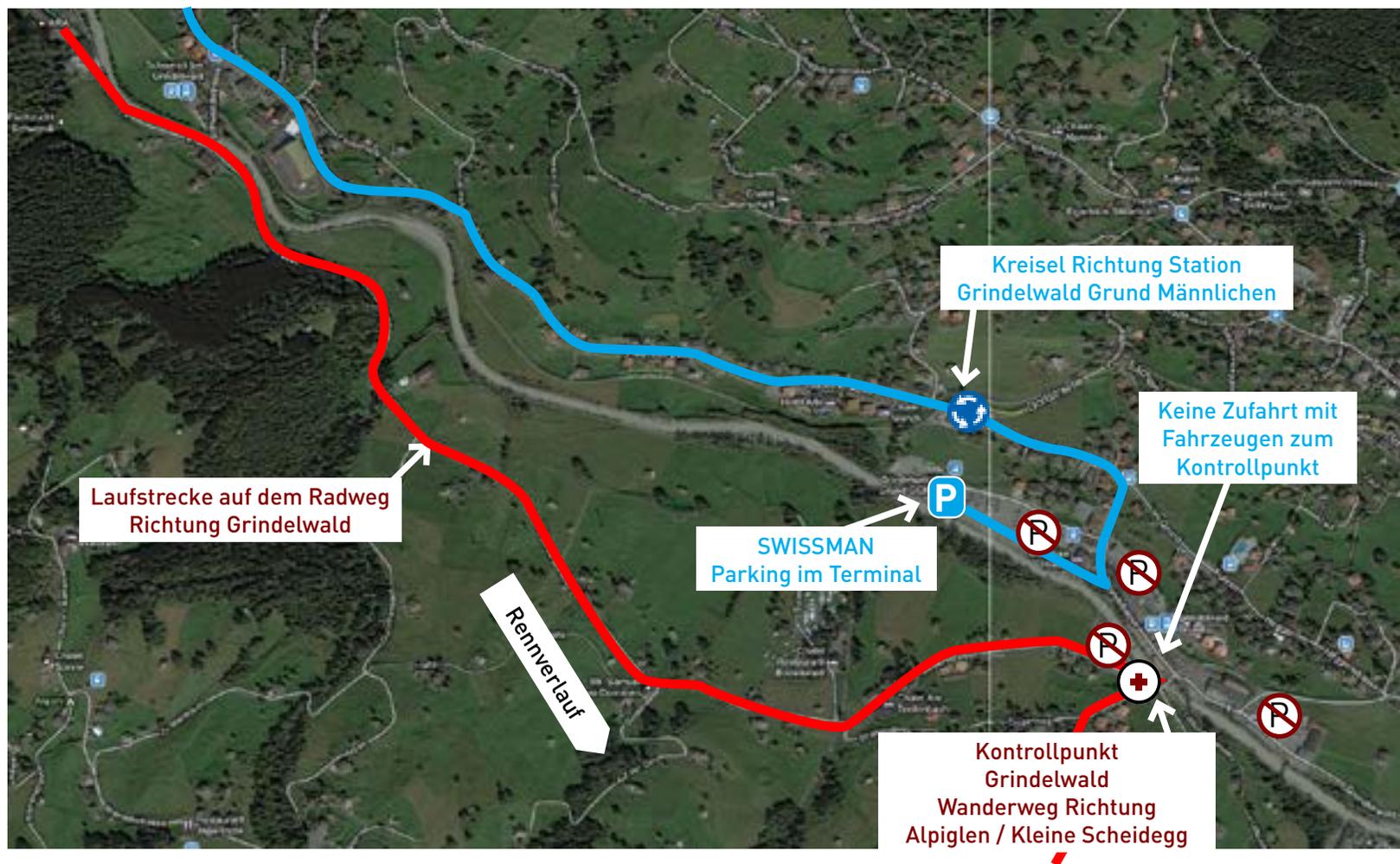
SUPPORTER

- Keine Parkmöglichkeit für Supporter.
- Das Befahren der Laufstrecke Richtung Zweilütschinen und Richtung Grindelwald mit dem Auto ist verboten.
- Begleitung zu Fuss oder mit dem Rad Richtung Grindelwald ist möglich.

ATHLETEN

- In Burglauenen gibt es einen Verpflegungsposten mit Wasser und WINFORCE-Getränken
- Die Talstufe Richtung Grindelwald ist geschafft!
- Die Signalisation bei der Überquerung der Geleise ist strikte einzuhalten. Das Nichteinhalten der Signalisation führt zur Disqualifikation

18 GRINDELWALD CA. KM 33



SUPPORTER

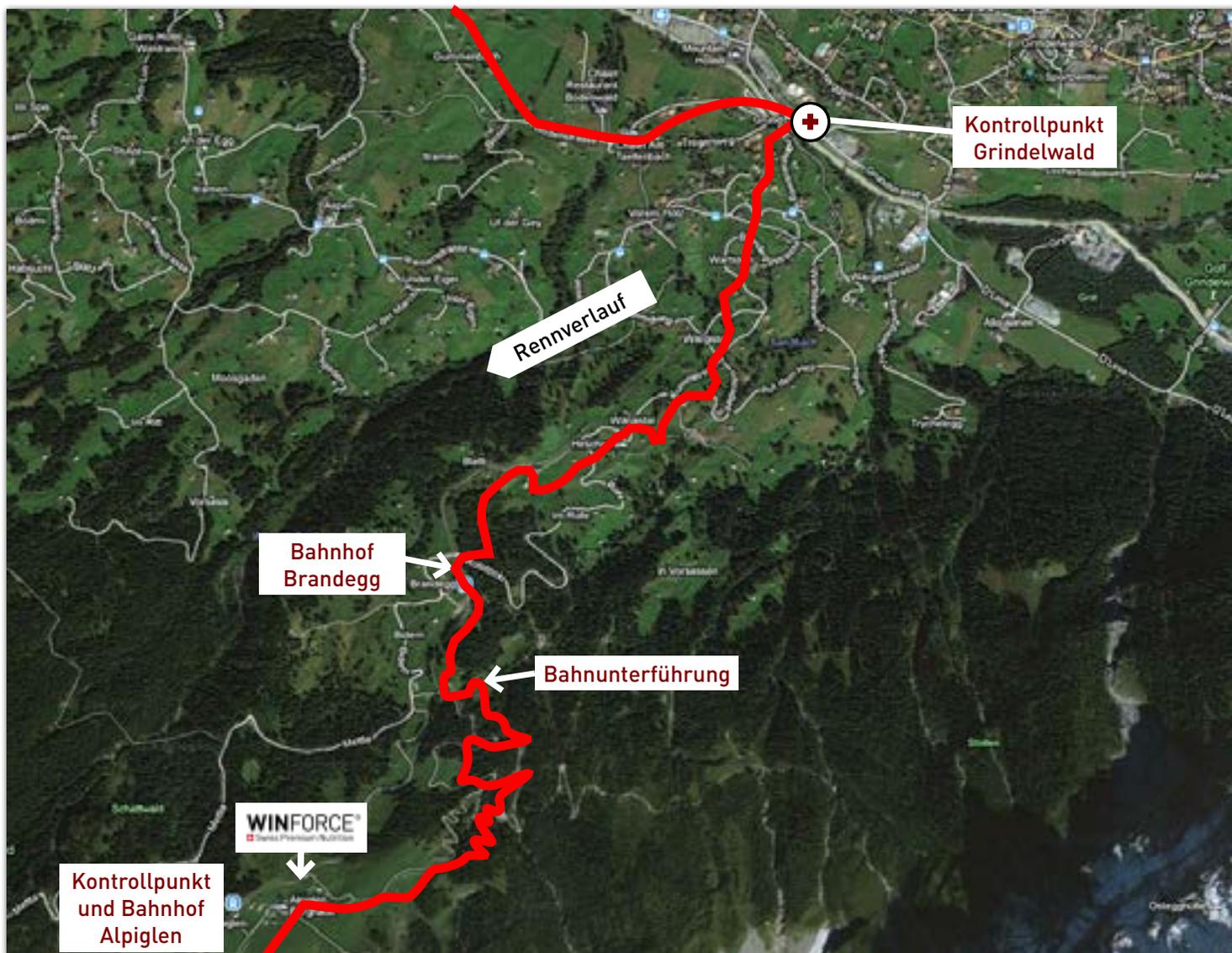
- Achtung der SWISSMAN Parkplatz ist gebührenpflichtig!
- Zwingende Begleitung des Athleten durch den Supporter zu Fuss bis ins Ziel.
- Kontrolle und Markierung der vorgeschriebenen Ausrüstung für den Athleten und den Supporter am Kontrollpunkt Grindelwald.
- Ohne Supporter und ohne markierte Rucksäcke erhält der Athlet keine Bewilligung für die Fortsetzung des Wettkampfes! Auch nicht für das Beenden des Wettkampfes auf eigenes Risiko!

ATHLETEN

- Weiter mit deinem Supporter auf dem Wanderweg zum Ziel. Bereit für das Finale!



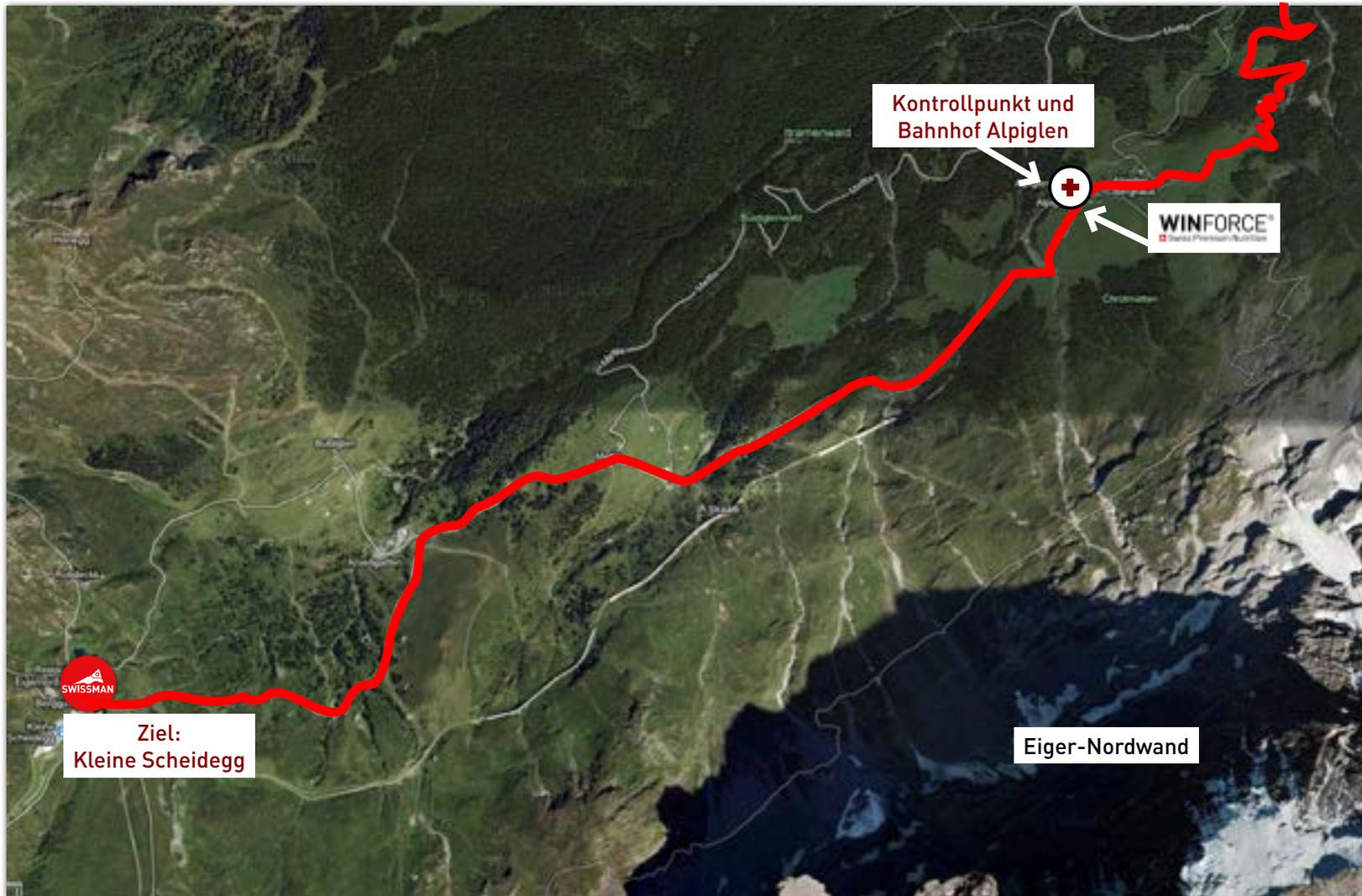
19 BRANDEGG/ALPIGLEN



SUPPORTER/ATHLET

- Die Athleten und Supporter folgen dem Wanderweg auf die Kleine Scheidegg.
-
- Der Weg wird ausgeschildert mit Bändern und wo notwendig mit Wegweisern.

20 ALPIGLEN/ZIEL



SUPPORTER/ATHLET

- Letzter Kontrollpunkt vor dem Ziel
- Letzte Möglichkeit den SWISSMAN vorzeitig zu beenden.

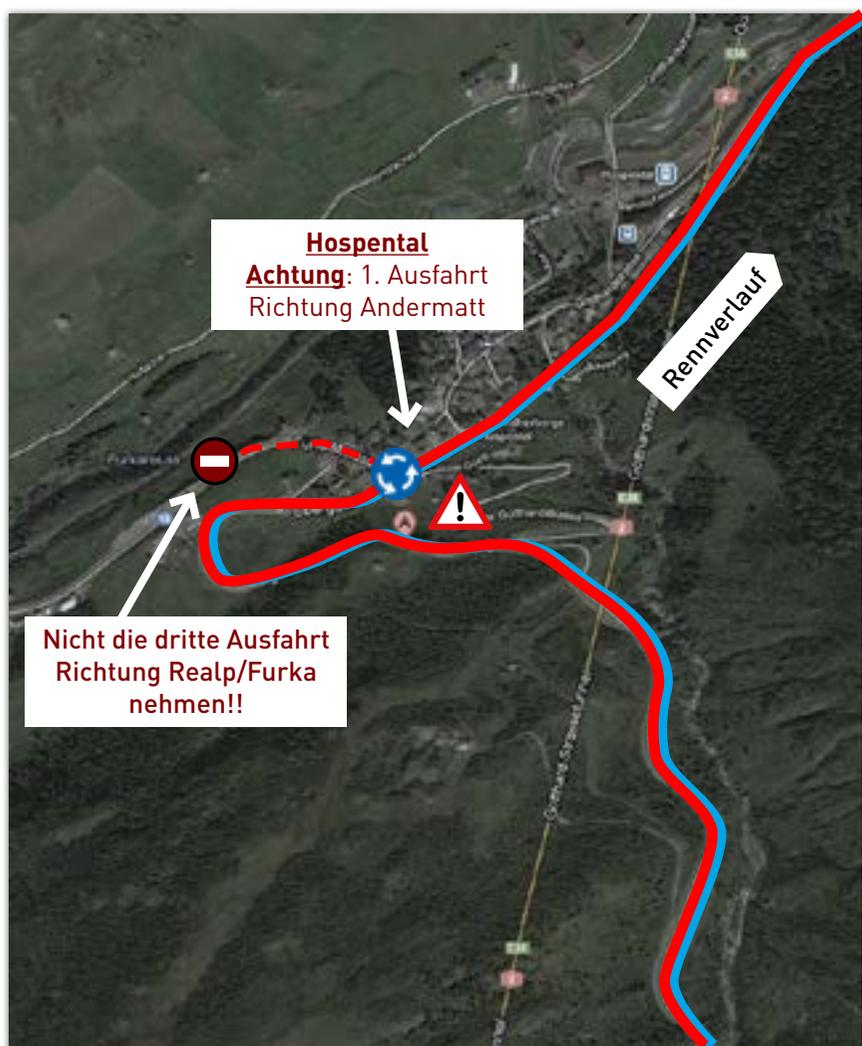
B1 LAUFSTRECKE ASCONA



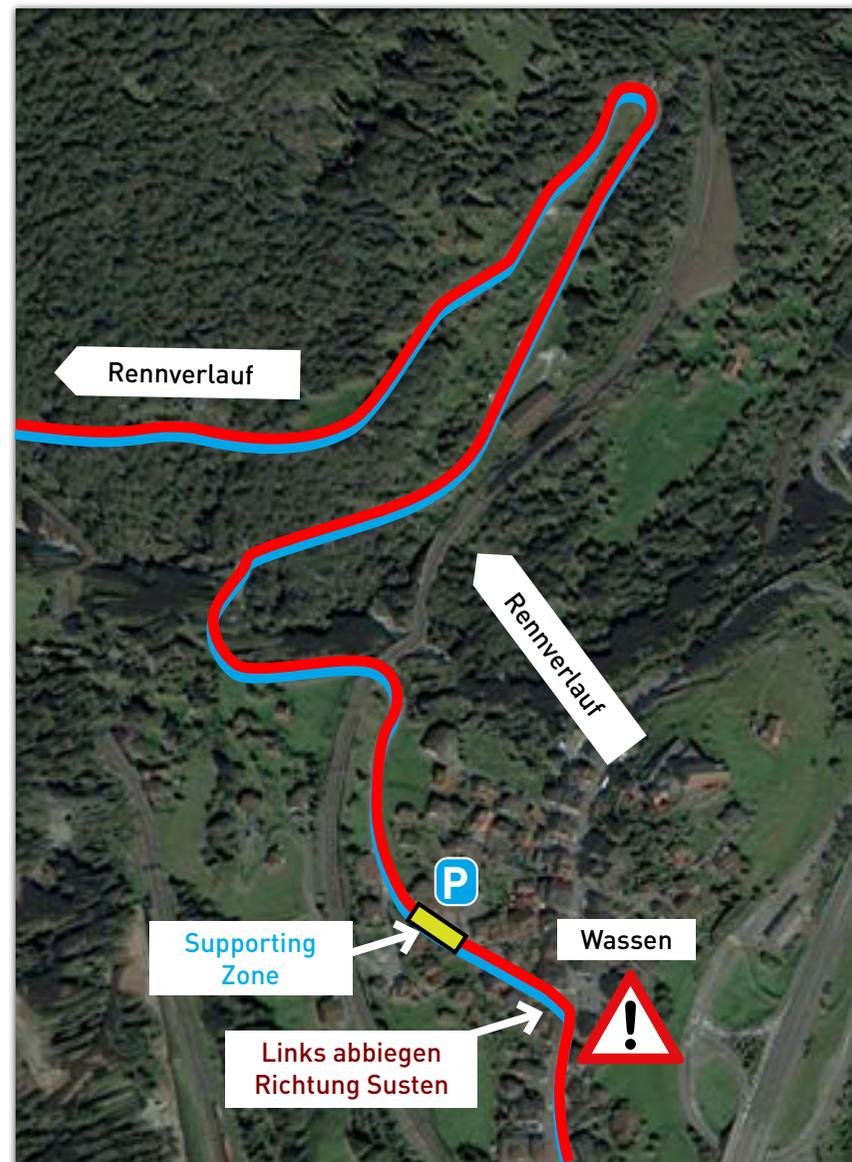
B2 SUSTENSTRECKE



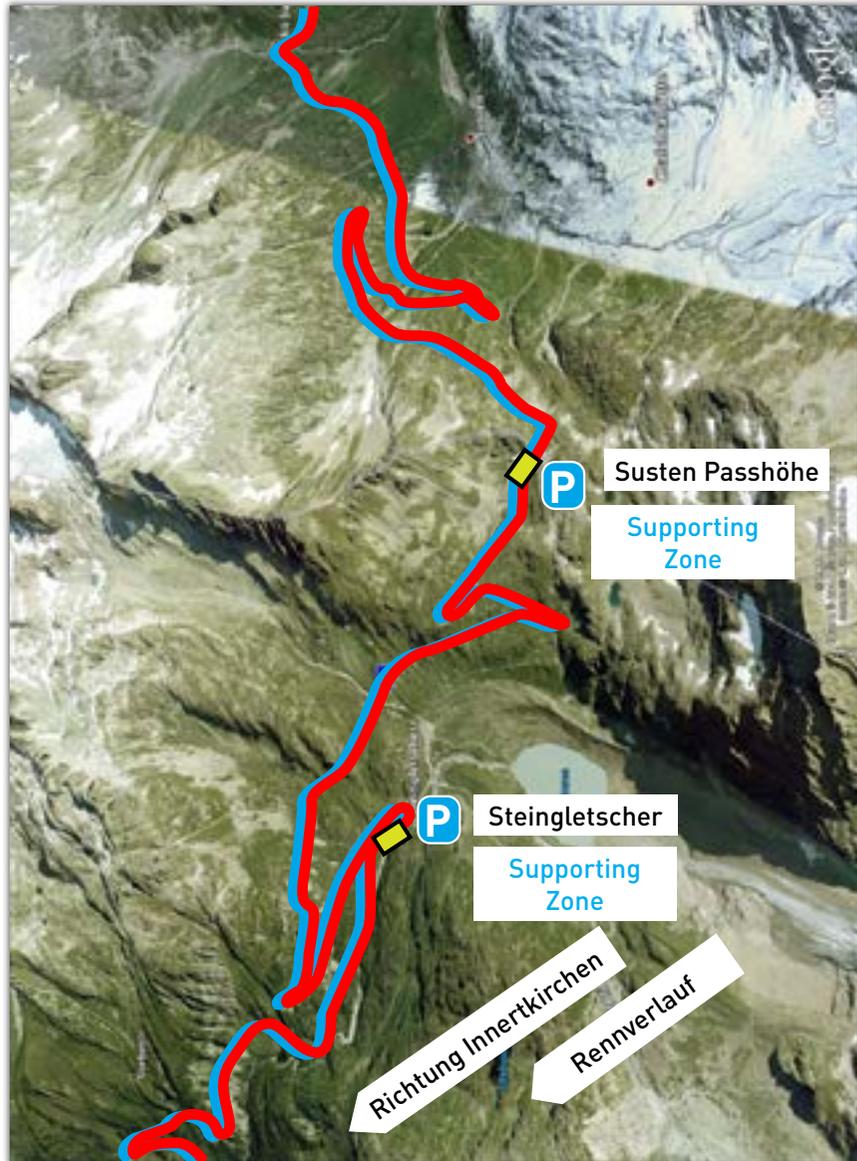
B2 SUSTEN: HOSPENTAL



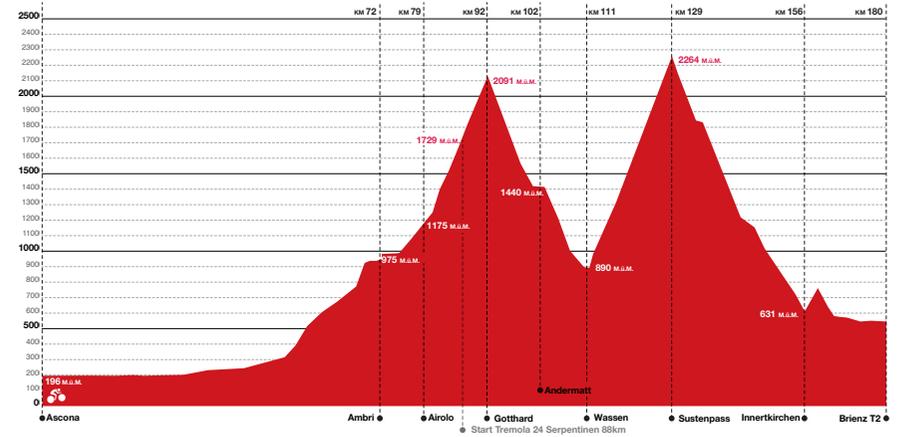
B2 SUSTEN: WASSEN



B2 SUSTEN: PASSHÖHE



B2 SUSTEN: HÖHENPROFIL



Anhang

Plan B1 und B2: Die Ersatzstrecken

Liebe Athleten und Supporter

Es gibt verschiedene Faktoren, die dazu beitragen, dass der SWISSMAN ein Xtreme Triathlon ist. Einer dieser Faktoren ist das extreme Wetter, welches auftreten kann.

- Es könnten Gewitter auftreten am Morgen, wenn wir schwimmen wollen.
- Es könnte extrem kalt sein und es könnte schneien in den Bergen.
- Es könnte extrem heiss sein auf den ersten 30 Kilometern der Laufstrecke und wieder sehr kalt auf der Kleinen Scheidegg.

Ob wir am 24. Juni mit solch extremen Wetterbedingungen konfrontiert werden oder nicht und mit welchen, ist EXTREM unberechenbar!

Um möglichst auf alles vorbereitet zu sein, gibt es einen Plan B1 fürs Schwimmen und einen Plan B2 für die Radstrecke.

Der Plan B1: Laufen anstatt Schwimmen

Es besteht die Möglichkeit, dass wir aufgrund lokaler Gewitter am frühen Morgen nicht schwimmen können. Ob ein Gewitterrisiko besteht oder nicht, wissen wir bereits am Freitagnachmittag beim Briefing. Wir werden euch über die Wettervorhersagen informieren. Sollte die Wetterlage unsicher sein, werden wir euch am Briefing auffordern, die Laufsachen für den Samstagmorgen bereit zu halten. Falls wir nicht schwimmen können, werdet ihr in der Wechselzone darüber informiert. In diesem Fall werdet ihr anstelle der Schwimmstrecke eine ca. 10 km lange, flache Laufstrecke absolvieren (2 Runden à ca. 5 km) bevor ihr aufs Rad wechselt.

Der Plan B2: Einer oder mehrere Alpenpässe sind nicht befahrbar

In Höhen über 2000 m.ü.M., auf welche die Strecke des SWISSMAN euch mehrmals führt, besteht ganzjährig die Möglichkeit von Schneefall. Sollte es durch starken Schneefall oder andere unvorhersehbare Naturereignisse zu einer Schliessung des Furka- oder Grimselpasses kommen, werden wir die Route nach dem Gotthardpass über den Sustenpass umleiten. Die Strecke wird signalisiert sein. Sollte die Entscheidung erst in der Nacht auf Samstag getroffen werden, werdet ihr in der Wechselzone darüber informiert. Die Distanz und Anzahl Höhenmeter der Ersatzstrecke entspricht der Originalstrecke mit dem Unterschied, dass nach dem Gotthardpass der Sustenpass gefahren wird an Stelle des Furka- und Grimselpasses.

Achtung!!! Die Abfahrt durch die Schöllenschlucht zwischen Andermatt und Göschenen wird sehr stark von Touristen befahren. Fahre vorsichtig und halte dich an die Verkehrsregeln!

Selbstverständlich hoffen wir, dass keiner dieser Pläne in Aktion treten wird. Sollten unvorhersehbare Umstände aber die Durchführung des SWISSMAN auf der Originalstrecke verunmöglichen, wollen wir möglichst gut darauf vorbereitet sein.