

DES PALMIERS À LA GLACE ÉTERNELLE

2024



SWISSMAN
XTREME TRIATHLON

ROADBOOK

V1, 9 mai 2024

XTRI
WORLD
TOUR

WINFORCE®

MAMMUT


ARKTIS

rega 
Medical Partner

CHERS ATHLÈTES ET SUPPORTEURS DU SWISSMAN

Nous sommes très heureux de vous accueillir le 21 juin 2024 à Ascona pour le SWISSMAN 2024. Nous en sommes aussi enthousiastes que vous.

Le SWISSMAN Xtreme Triathlon a été créé pour vous, dans le but de vous offrir une expérience unique, dans un paysage à couper le souffle et dans une ambiance familiale. Ce n'est pas le temps qui compte, c'est l'expérience. Et cette expérience sera unique.

Tu es l'un des 250 athlètes qui participeront au SWISSMAN. Prépare-toi bien. Planifie ta journée avec ton supporter, qui est une partie importante de ton week-end SWISSMAN et qui, après une longue journée, franchira avec toi la ligne d'arrivée à la Petite Scheidegg.

Si tu as encore des questions non résolues après avoir lu le roadbook et regardé le briefing en ligne, n'hésite pas à nous contacter. Nous serons également présents jeudi et vendredi au Bagno à Ascona pour répondre à toutes vos questions.

Au nom de toute l'équipe SWISSMAN



Katrin Simioni, Co-Présidente et Sampo Lenzi, Co-Président

Comité d'organisation SWISSMAN : 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



Contenu

Jeudi, 20 juin 2024 4

- 1 14:00 – 18:00: Check-in Bagno Pubblico Ascona 4
- 2 SWISSMAN-Tracker..... 4

Vendredi, 21 juin 2024 4

- 1 9:00 Nage matinale 4
- 2 10:00-15:00: Check-in Bagno Pubblico Ascona 4
- 3 Online Briefing 4
- 4 15:00: Risotto de bienvenue 4
- 5 16:00 – 17:00: Dépôt bagage devant le bagno 5
- 6 HÉBERGEMENT À ASCONA 5
- 7 Bike Shop 5

Samedi, 22 juin, 2024 5

1. 03h30 – 04h00 : mise en place de la zone de transition et
 registration pour la natation 5
- 2 03h30 – 04h00 : embarquement 5
- 3 Bouée flottante et orientation dans l'eau 5
- 4 05h00 : début du swissman xtreme triathlon 5
- 5 Zone de transition ascona : natation – vélo 6
- 6 vélo : ascona – brienz..... 7
 - Les sites de rencontres sur le parcours velo 7
 - Règles : 7
- 7. Col de la Furka – Attention aux nouvelles règles ! 7**
- 8 Zone de transition brienz : vélo – course à pied 8
- 9 Course à pied : brienz – petite scheidegg 8
 - Points de rencontre : 8
 - Règles : 8
 - Cut-offs pour les points de rendez-vous sur la piste de course à pied 8
 - Les cut-offs 8
- 10 Retour des athlètes et supporteurs à grindelwald grund 9

- 11 Repérage de la route 9
- 12 Buffet de pâtes..... 9
- 13 Si tu termines la course plus tôt..... 9
- 14 Urgences médicales 9

Dimanche, 23 juin, 2024..... 10

- 1 Cérémonie pour les finalistes sur la petite scheidegg 10
 - Billets à prix réduit pour les spectateurs 10
 - Ceremonie pour les finalistes au cas de mauvais temps..... 10
- 2 09:30 – 10:30 : remise des swissman t-shirts de..... 10
 - Finaliste et de supporteur 10
- 3 10:30 – 11:30 : finisher ceremonie et photo de groupe 10

Horaire du soir Jungfraubahn Grindelwald Grund - Kleine Scheidegg 11

Cartes 12

Attachment 39

Plan B1 et B2 : les parcours alternatifs

Plan B1 : Courir au lieu de nager

Plan B2 : Un ou plusieurs cols alpins sont fermés

Attention!

Lisez et étudiez ce roadbook avec votre supporter. Une préparation précise est indispensable pour réussir le SWISSMAN. Même si vous avez déjà participé plusieurs fois, il est important d'étudier le roadbook, car il y a plusieurs changements importants pour la sécurité. Nous recommandons vivement d'apporter une version imprimée du roadbook au SWISSMAN, afin que le supporter l'ait toujours à disposition, même en cas de panne des appareils numériques. Le roadbook contient des informations essentielles sans lesquelles votre supporter ne pourra pas s'orienter.

Jeudi, 20 juin 2024

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

Les athlètes et leurs supporters s'inscrivent au check-in à Ascona. A ce moment-là, ils reçoivent tout le matériel dont ils auront besoin pour la journée du SWISSMAN. Le supporter reçoit un badge, qui lui permet d'entrer dans les zones de transition et lui permet de mettre en place et de reprendre les affaires de son athlète dans la zone de transition. Seuls les supporters avec un badge ont le droit d'entrer dans la zone de transition.

Le parking au bain public est très limité, c'est pourquoi nous vous demandons de ne pas venir en voiture au check-in, ou utiliser le parking du Lido.

Au check-in, vous recevrez:

- 1 numéro de départ
- 1 bonnet de bain
- 1 GPS-tracker, qui doit être retourné à la ligne d'arrivée
- 1 Raceresult Chip, qui doit être retourné à la ligne d'arrivée
- 1 marqueur de vélo pour fixer au cadre
- 2 Étiquettes à bagages
- 1 autocollant de voiture, qui doit être placé sur la vitre avant de la voiture du supporter
- 1 bracelet athlète, 1 bracelet supporter pour l'utilisation du chemin de fer de la Jungfrau le Samedi et Dimanche
- 1 badge d'entrée dans la zone de transition pour le supporter
- 2 sacs pour de vêtements de rechange pour l'arrivée (transport : Ascona – Kleine Scheidegg)

2 GPS-Tracker

Chaque athlète est équipé d'un tracker GPS de RaceTracker (racetracker.no). Le tracker doit être déposé visiblement pour l'équipe. Pour la nuit, déposez-le pour qu'il ait la réception. S'il vous plaît, n'appuyez sur aucun bouton, le tracker fonctionne. Le tracker nous donne la position de chaque athlète dans des intervalles de 5 minutes. Les positions des athlètes seront disponibles à tous via un lien sur la page d'accueil du site Internet du SWISSMAN. Nous publierons le lien sur www.suixtri.com et sur Facebook le matin avant le départ. Cela signifie que votre famille et vos amis peuvent vous suivre en direct de la maison et le supporter peut s'informer à chaque moment sur la position de son athlète.



3. Raceresult Chip

Par mesure de sécurité supplémentaire, chaque athlète sera équipé d'un chip Raceresult. Celui-ci sera utilisé pour le contrôle précis du passage des athlètes et devra être porté à la cheville pendant toute la course (y compris la natation). Ce chip offre à l'organisation Swissman la possibilité de vérifier si un athlète est monté sur le bateau et a quitté l'eau. De plus, il permet de savoir si un athlète a passé des points de contrôle importants sur le parcours (par ex. les postes de contrôle de la course à pied), car le GPS ne couvre pas tous les endroits sur le parcours de course à pied.



Vendredi, 21 juin 2024

1 Nage matinale

Le vendredi 21.6, à 9h00, on nagera ensemble dans le lac au Bagno. Des croissants et du café seront servis en accompagnement. N'oubliez pas d'apporter votre maillot de bain et vos lunettes de natation au check-in!

2 10:00 – 15:00: Check-in Bagno Pubbico Ascona

Le vendredi, il y a une deuxième possibilité de s'inscrire avec votre supporter au Bagno Pubbico à Ascona, où vous recevrez tout le matériel d'enregistrement ainsi que le tracker.

3 Online Briefing

Cette année, le briefing, donc la séance d'information sera en ligne et vous pouvez le regarder sur notre page www.suixtri.com. Il sera en ligne à partir de **17 juin 2024, 20 heures CET**. Il est obligatoire pour chaque athlète et supporter de regarder le briefing ! Nous vous informerons des détails importants que vous devez connaître pour une journée SWISSMAN réussie.

4 15:00 Risotto de bienvenue et petit Briefing

Pour le lancement officiel du Swissman, nous vous offrirons un véritable risotto tessinois le vendredi de 15h00 à 16h00 au Bagno et vous souhaiter la bienvenue. Pour cela, nous vous ferons un petit briefing avec les informations les plus importantes. Venez et profitez de l'occasion pour échanger, faire connaissance et clarifier les dernières questions. Nous nous réjouissons de vous accueillir !

5 16:00 – 17:00: Dépôt bagage devant le bagno

Vous avez la possibilité laisser transporter un sac de vêtements SWISSMAN avec des vêtements de rechange chauds à l'arrivée. Mettez votre numéro de course sur votre sac. Dans le paquet de démarrage vous trouverez 2 sacs, un pour l'athlète et un pour le supporter. Si nécessaire, un sac supplémentaire peut être acheté à CHF 5.-.

A l'arrivée ce sac vous sera présenté pour que vous ne refroidissiez pas. Attention : valises, sacs à dos, etc., ne peuvent plus être transportés de nous à la Kleine Scheidegg. N'oubliez pas que vous allez refroidir assez rapidement à 2061 mètres, donc prévoyez des vêtements chauds.

Si vous séjournez à Kleine Scheidegg, apportez vos affaires de douche (y compris les serviettes), des objets personnels et des vêtements chauds pour une nuit à 2061 m. Pendant la journée, il peut faire très beau et chaud ou froid et pluvieux ou même neiger.

6 Hébergement à Ascona

Le séjour d'une nuit à Ascona doit être organisé par les athlètes eux-mêmes. Un hôtel peut, par exemple, être trouvé sur www.ascona-locarno.com.

7 Bike Shop

Chez Dorina Decurtins (<http://decdo.ch/>) à Ascona vous avez la possibilité d'acheter des vêtements vélos, du matériel ainsi que de la nourriture.

Samedi, 22 juin, 2024

1. 03h30 – 04h00 : Mise en place de la zone de transition et registration pour la natation

Entre 03h00 et 04h00, vous pouvez mettre en place la zone de transition avec votre supporter et aller ensuite sur le débarcadère (voir la carte) pour vous inscrire pour la natation. Il est également possible que votre supporter mette en place la zone de transition sans vous. Après 04h00, il n'est plus possible de déposer les vélos dans la zone de transition. Le marquer de vélo doit être attaché au vélo. Une fois inscrit pour la natation, vous devez vous mettre dans la zone des bateaux. Une fois en place, vous ne pouvez plus la quitter.

2. 03h30 – 04h00 : Embarquement

Les athlètes sont menés tous ensemble d'Ascona aux Îles de Brissago. Le trajet dure environ 20 minutes. Il y a des toilettes à l'entrée du navire. Il est aussi possible d'utiliser les toilettes sur le bateau. Les Îles de Brissago sont un jardin botanique et une propriété privée. Nous sommes très heureux d'avoir l'autorisation de commencer le SWISSMAN dans un si bel endroit. Nous vous demandons donc de respecter et de ne pas salir cet endroit en aucune façon! Sinon, ce sera la dernière fois que le SWISSMAN commencera à partir de l'Île.

04:00 : Tous les athlètes doivent se trouver sur le bateau.

04h15 : départ du navire pour les îles de Brissago. Si tu manques le bateau, le SWISSMAN sera terminé pour toi !

3. Bouée flottante et orientation dans l'eau

Chaque athlète reçoit une bouée gonflable (swim-bag) pour le parcours de natation. Il est obligatoire pour tous les athlètes d'avoir la bouée de sécurité avec eux sur le parcours de natation. Pour être utilisée, la bouée doit être gonflée. Cela doit être fait avant de monter à bord.

Un bateau avec un feu jaune-orange clignotant partira devant. Au début, un voilier avec une guirlande lumineuse rouge et un feu blanc partira également devant. Les premiers athlètes dépasseront le voilier, qui suivra ensuite le groupe principal.

Une grande lumière clignotante sera placée devant la zone de transition du Bagno à Ascona pour vous aider à vous orienter.

7 bateaux à moteur de chaque côté flanqueront le canal de natation. En dehors du canal de natation, il y a des kayaks. Ne vous orientez donc pas vers les kayaks et les bateaux à moteur. Si vous en voyez un à côté de vous, c'est que vous avez dévié de la ligne. Veuillez tenir compte des signaux des kayaks et des bateaux à moteur, ils vous avertissent lorsque vous vous écarter nettement du parcours et vous aident à vous remettre sur la ligne directe.

Les athlètes qui ont besoin d'aide doivent attirer l'attention sur eux en faisant des gestes.

4. 05h00 : Début du SWISSMAN Xtreme Triathlon

10 minutes avant le départ, les athlètes seront invités à aller dans l'eau et à s'aligner sur la ligne de départ. Plusieurs kayaks formeront la ligne de départ. A 5:00 les cloches sonnent pour marquer le départ.

5. Zone de transition ascona : natation – vélo

Le badge du supporter permet à ce dernier l'entrée dans la zone de transition. Seuls les supporters avec un badge ont le droit d'entrer dans la zone de transition.

Le vélo doit être équipé par le marquage vélo. Le supporter peut aider athlète dans la zone de transition. Il peut l'aider à enlever le néoprène et à mettre des vêtements. Il est également responsable d'assurer que son athlète porte son tracker quand il sort de la zone de transition.

07h15 est la dernière possibilité de quitter la zone de transition.

6. Vélo : Ascona – Brienz

Nous demandons à tous les supporteurs qui connaissent la région de ne pas conduire sur la route des athlètes. Si possible, veuillez conduire sur l'autoroute jusqu'à Bellinzona et attendre vos athlètes à la station-service de l'autoroute de Bellinzona. Jusqu'à Bellinzona, il n'y a pas besoin de nourriture supplémentaire et il est beaucoup plus confortable pour les athlètes de conduire jusqu'à Bellinzona sans le trafic supplémentaire.

Les athlètes doivent porter les numéros de manière visible sur le dos tout au long du parcours vélo. Il n'est pas permis d'échanger le vélo pendant la course. Un changement de vélo en raison de problèmes techniques insolubles doit être avisé par téléphone au numéro suivant :

+41 77 275 88 48.

Les athlètes sont responsables de trouver la route correcte. L'itinéraire sera seulement indiqué à des moments clés. Sur le parcours vélo, il n'y a pas de postes de ravitaillement. Les athlètes sont complètement dépendants de leurs supporteurs. N'oubliez pas d'apporter des vêtements chauds, vous allez franchir les Alpes.

Les sites de rencontres sur le parcours velo

Les sites de rencontres possibles sont notés dans les cartes. Nous vous prions de vous préparer et à seulement utiliser les stationnements marqués sur les cartes et de vous y tenir pendant le parcours. Sur les routes des cols, le stationnement est très limité.

Pour la sécurité et le bien-être des athlètes, nous ne voulons pas générer davantage de trafic avec les voitures des supporteurs qui passent et repassent. Entre le col de la Furka et du Grimsel il n'existe aucune possibilité de soutenir athlète!

Règles :

- Pas d'accompagnement à vélo.
- Il est interdit de prendre le sillage.
- Le code de route doit être strictement respecté !!! Nous sommes obligés d'avoir 30 policiers qui nous observeront.

- Sur la route, les supporteurs doivent accorder la priorité aux athlètes.
- Il n'est pas autorisé de conduire directement devant, à côté ou derrière les athlètes. Allez directement au prochain point de rencontre.
- L'athlète ne peut rien accepter d'une voiture en mouvement.
- Comme on passe dans plusieurs tunnels pendant la descente, il est obligatoire que votre vélo soit équipé de feux avant et arrière. Le supporteur ne peut pas quitter la route indiquée (voir itinéraire GPS et cartes). Toute violation des règles entraînera la disqualification immédiate de l'athlète.
- Nous recommandons au supporteur d'aller directement dans la zone de transition de Brienz, dès que l'athlète aura passé Innertkirchen.
- Nous recommandons à tous les athlètes de porter un téléphone mobile sur eux, pour pouvoir contacter son supporteur et être joignables en cas de besoin. Les écouteurs ne sont pas permis et mèneront à une disqualification immédiate. Les athlètes doivent s'arrêter au bord de la route pour téléphoner.
- Attention: la route est parfois irrégulière et peut avoir des fissures. Soyez attentifs!
- Que les athlètes et les supporteurs s'entraident, cela fait partie de la philosophie SWISSMAN.

15h00 est la dernière possibilité de passer le col de la Furka.

7. Col de la Furka – Attention aux nouvelles règles !

Pendant l'événement SWISSMAN, de nouvelles règles strictes s'appliquent aux supporteurs et aux athlètes le long de la montée vers le col du Furka. Tout arrêt entre Realp et la hauteur du col du Furka est interdit. Les véhicules des supporteurs passant par Realp après 11h30 doivent attendre sur le parking de Realp jusqu'à ce que leur athlète ait franchi la courbe du Galenstock. Le personnel de sécurité sur la route du col du Furka surveille le respect de ces règles, et tout manquement entraîne une disqualification immédiate et met en danger l'approbation des futurs événements SWISSMAN. De plus, tout support le long de toute la montée vers le col est interdit. Les véhicules des supporteurs doivent monter directement au col sans

interruption et ne doivent ni s'arrêter ni entraver la circulation. La police effectue des contrôles, et les infractions entraînent également une disqualification immédiate. En outre, il est souligné que les athlètes doivent rouler sur le bord droit de la route en montant, dans une ligne droite. **Les athlètes qui adoptent une conduite dangereuse seront retirés de la course.**

8. Zone de transition brienz : vélo – course à pied

Le badge donne le droit au supporter d'entrer dans la zone de transition. Le supporter peut aider athlète pour la transition. La transition doit être effectuée dans la zone officielle.

18h15 Horaire limite pour quitter la zone de transition

9. Course à Pied : Brienz – Petite Scheidegg

La course commence par une pente raide vers les chutes de Giessbach. Il y a une station de ravitaillement avec des produits de WINFORCE à Burglauenen. Une deuxième station se trouve à Alpigen.

Points de rencontre :

À quatre points le long de la route de Brienz à Grindelwald, le supporter a la possibilité de retrouver son athlète en voiture pour le ravitailler (voir cartes). S'il vous plaît notez que votre athlète sera probablement trop vite afin que vous puissiez le rencontrer à tous les points. Mettez-vous d'accord aux points où vous allez vous rencontrer. L'athlète devrait porter quelque chose à manger et à boire pendant toute la durée de la course.

Il y a des toilettes Toitot à Burglauenen. Merci de les utiliser et de laisser la nature telle qu'elle est.

Règles :

- Il est possible de perdre Internet dans les vallées. De plus, le réseau GPS n'est pas complètement couvert. C'est pourquoi les athlètes doivent porter un téléphone mobile pendant la course à pied entière. Ainsi, leurs supporters peuvent les joindre à tout moment au cas où ils ne pourraient plus les localiser.

- Où il y a des itinéraires séparés pour les athlètes et les supporters, les supporters ne sont pas autorisés à conduire sur la piste des athlètes (voir itinéraire GPS). Tout manquement à suivre cette règle résulte à la disqualification des athlètes. Cependant, il est permis d'accompagner les athlètes à vélo (VTT) ou à pied durant la partie marathon.
- Après la dernière rencontre à la Säumertaverne, le supporter se déplace à Grindelwald et prépare les deux petits sacs à dos pour lui-même et son athlète.
- Les bâtons sont interdits sur le parcours entier de la course à pied.

Dans chaque sac à dos, il doit y avoir obligatoirement :

- de la boisson (min. 0,5 litre), 2 bars énergétiques ou de la nourriture
- correspondante
- un pantalon long
- un pull ou t-shirt à manches longues
- une veste
- un bonnet et des gants
- une lampe frontale si c'est après 18 heures
- une couverture d'urgence (type survie)

En outre, le supporter doit porter sur lui le téléphone mobile qui a déjà été enregistré lors de l'inscription. Il est nécessaire de mettre à jour tout changement via le lien reçu avec l'email de confirmation.

Le supporter gare la voiture préférablement au stationnement des chemins de fer de la Jungfrau (payant, voir carte) et rencontre son athlète au check-point pour l'accompagner pour la montée finale vers la Petite Scheidegg.

Cut-offs pour les points de rendez-vous sur la piste de course à pied

Si un athlète atteint un point de rendez-vous après le cut-off, il doit arrêter SWISSMAN. L'équipe du SWISSMAN est autorisée à arrêter les athlètes qui sont en retard. Une poursuite sous votre propre responsabilité n'est pas autorisée. Les cut-offs atteints ne garantissent pas qu'un athlète puisse atteindre à l'heure le prochain cut-off ou le point de contrôle de Grindelwald. Lors de la planification

de votre horaire personnel, nous vous recommandons de prendre en compte la différence d'altitude sur la première partie de l'itinéraire vers Grindelwald.

Les points de rendez-vous Giessbach et Iseltwald restent ouverts jusqu'au passage du dernier athlète.

Les cut-offs

- Bönigen: 20:00
- Wilderswil: 20:10
- Säumnertaverne: 20:50
- Burglauenen: 21:15
- Check-point Grindelwald: 22:00

10. Retour des athlètes et supporteurs à Grindelwald Grund

L'opération du chemin de fer de la Jungfrau entre Grindelwald et Kleine Scheidegg est maintenue jusqu'à 01h00 (voir horaire en annexe). Les athlètes et les supporteurs peuvent utiliser le train gratuitement sur présentation de leur bracelet SWISSMAN.

Train: transport gratuit Grindelwald – Petite Scheidegg pour spectateurs du SWISSMAN le Samedi

Les spectateurs du SWISSMAN peuvent prendre gratuitement le chemin de fer de la Jungfrau, le Samedi, mais pas le dimanche. Il faut présenter le bracelet du SWISSMAN. Les bracelets peuvent être pris par les athlètes le vendredi lors du Check-In à Ascona (max. 3 par athlète). Des bracelets supplémentaires peuvent être retirés par les spectateurs le samedi au check-point Grindelwald.

Tous les spectateurs qui veulent aller à Alpiglen ou à la Kleine Scheidegg ou qui retournent vers Grindelwald devraient consulter à l'avance l'horaire du chemin de fer de la Jungfrau.

Horaire du chemin de fer de la Jungfrau

Jusqu'à 19h00 voir www.jungfrau.ch, à partir de 19h00 voir horaire ci-joint.

11. Repérage de la route

Itinéraire complet est disponible sous forme de fichier GPS. Les 45 premiers kilomètres du parcours vélo, avant de vous rendre dans les montagnes, doivent être soigneusement étudiés à l'avance! Nous vous recommandons de faire le trajet d'Ascona - Biasca une fois avant la course. Une fois au rond-point à Biasca, il n'y a en fait qu'une seule possibilité. Les intersections principales seront marquées. Chaque athlète est responsable de connaître l'itinéraire ! Le parcours de la course à pied est marqué par des panneaux rouges aux points importants.

12. Buffet de pâtes

Après l'arrivée, vous avez la possibilité de manger des spaghettis avec différentes sauces et des Älplermaccaroni au restaurant Eigernordwand. Le buffet de pâtes coûte CHF 20,50 par personne. Ce prix comprend également une boisson de 5dl.

13. Si tu termines la course plus tôt

Il est absolument obligatoire d'informer l'organisation du SWISSMAN si tu te décides de mettre fin à ta journée SWISSMAN plus tôt ! Dans ce cas, s'il te plaît, téléphone dès que possible au numéro suivant : +41 77 275 88 48. Nous te prions de rendre le tracker GPS et la chip Raceresult selon les instructions de la direction de course.

14. Urgences médicales

En cas d'urgence médicale, nous vous prions de contacter le numéro suivant dès que possible: +41 77 275 58 09.

Dimanche, 23 juin, 2024

1 Cérémonie pour les finalistes sur la Petite Scheidegg

Lors de l'enregistrement, vous recevrez un bracelet d'athlète et un bracelet de supporter. Ces bracelets sont également valables pour le chemin de fer de la Jungfrau, le samedi et le dimanche, pour le trajet aller-retour jusqu'à la Kleine Scheidegg. Les bracelets doivent être portés au poignet. Le trajet en train de Grindelwald Grund à Kleine Scheidegg dure 24 minutes. Les athlètes et les supporters doivent prévoir suffisamment de temps pour récupérer leur maillot de finisher avant 10h30. Nous recommandons de prendre le train de Grindelwald Grund à 8h53 (arrivée 9h17) ou 9h53 (arrivée 10h17).

Pour les invités, il existe un bracelet d'invité valable le samedi, qui n'est pas valable le dimanche. Les personnes ayant un bracelet d'invité au poignet peuvent acheter des billets à prix réduit à la billetterie de Grindelwald Grund le dimanche. Sans bracelet d'invité, ils paient le plein tarif. Les bracelets d'invité sont disponibles Au check-in et au check-point de Grindelwald.

CEREMONIE POUR LES FINALISTES AU CAS DE MAUVAIS TEMPS

Si le temps est trop mauvais pour tenir la cérémonie à Kleine Scheidegg, elle se tiendra au centre sportif de Grindelwald (www.sportzentrum-grindelwald.ch). Si cela ne peut pas être décidé avant le briefing, les athlètes et les supporters seront informés samedi soir par un SMS qui sera envoyé au téléphone du supporter.

2 09:30 – 10:30 : Remise des SWISSMAN t-shirts de finaliste et de supporter

Chaque SWISSMAN reçoit un t-shirt de finaliste. Chaque supporter SWISSMAN reçoit le shirt de supporter. Nous avons choisi des produits hautement fonctionnels que vous pouvez utiliser pour votre entraînement.

Les athlètes qui ont commencé mais n'ont pas terminés, reçoivent un t-shirt SWISSMAN sans imprimé « finisher ». Chaque supporter reçoit le shirt de supporter.

Les chemises doivent être cherchés le dimanche sur la petite Scheidegg.

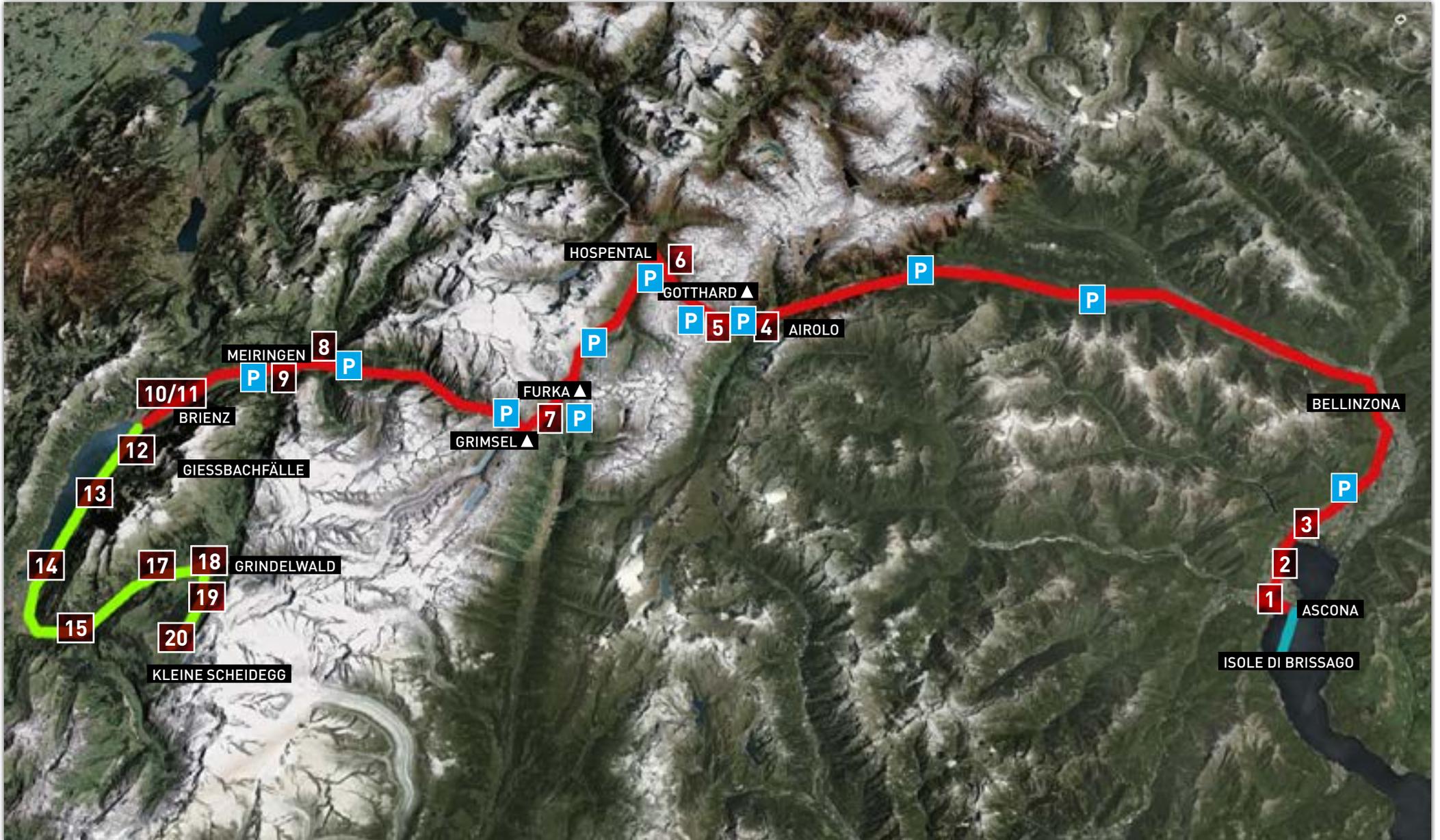
3 10:30 – 11:30 : Finisher ceremonie et photo de groupe

Lors de la cérémonie de clôture, nous allons honorer les trois premiers hommes et femmes du SWISSMAN et célébrerons tous les finalistes ainsi que les supporters. Nous immortaliserons ce moment sur photo. C'est la fin du SWISSMAN ! Ensuite, vous prendrez le train de la Jungfrau vers votre voiture à Grindelwald.

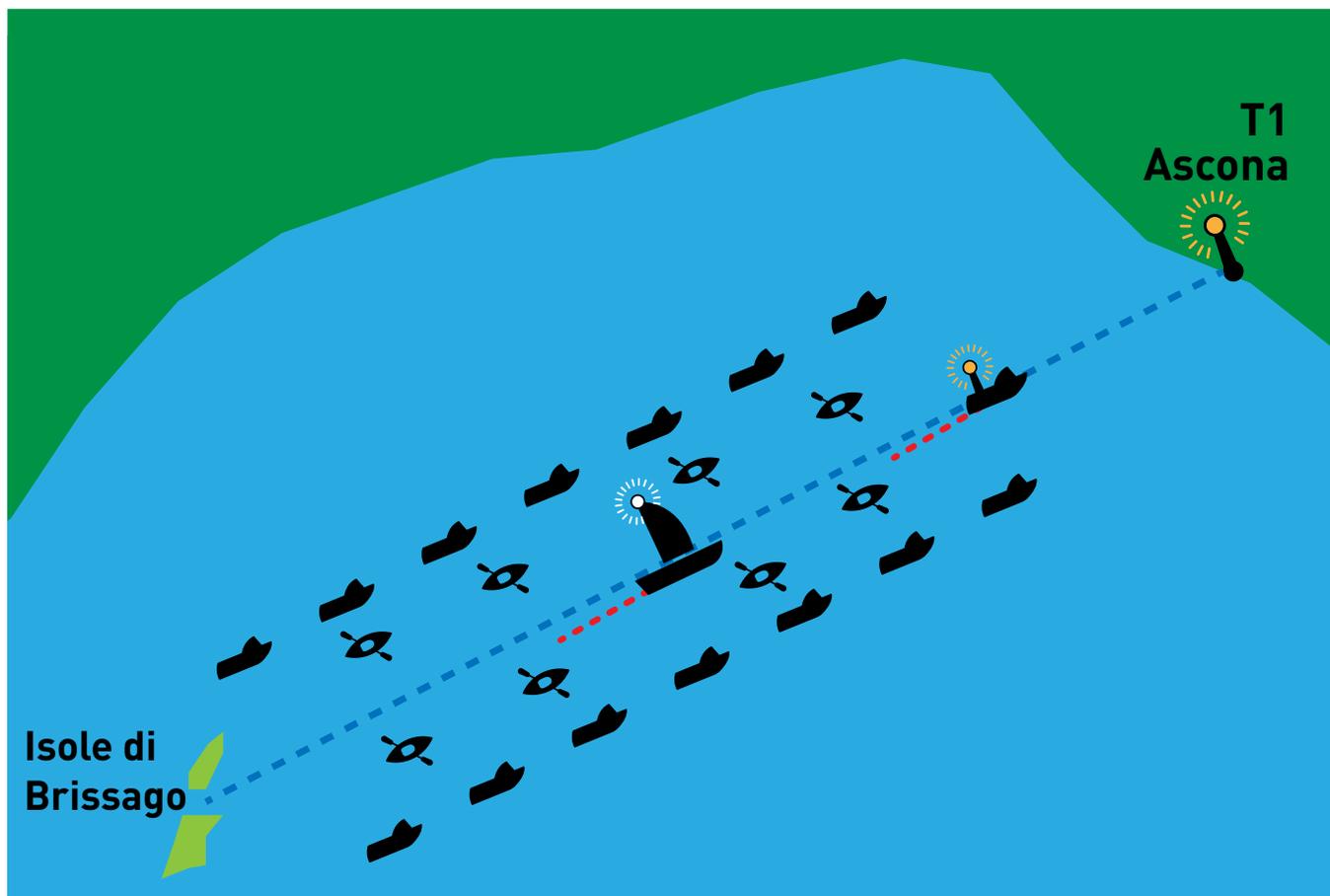
Horaire du soir Juin 22 2024

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



NATATION



- Les athlètes s'orientent grâce aux lumières du voilier, du bateau de tête et du feu clignotant à Ascona.
- Les kayaks ne servent pas à l'orientation mais font partie du concept de sécurité. Si des athlètes se trouvent à côté d'un kayak, ils nagent en dehors de la ligne de nage et seront invités à corriger cela.
- Les athlètes ayant besoin d'aide doivent attirer l'attention en agitant.

Légende pour les plans

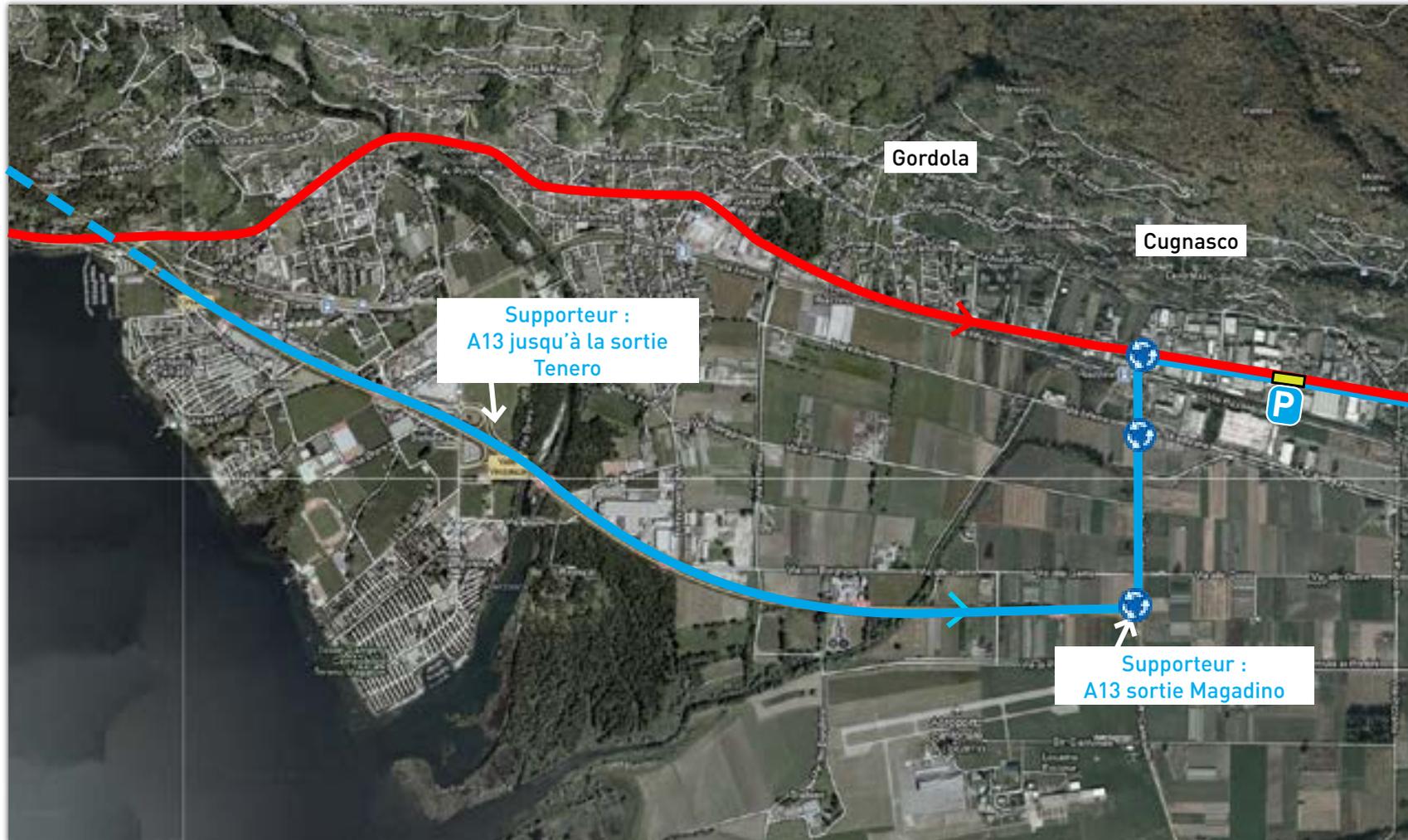
-  point de rencontre
-  zone de transition
-  débarcadère
-  rond-point
-  zone de support recommandée
-  station de ravitaillement
-  parking
-  check-point
-  point de vue



2 LOCARNO

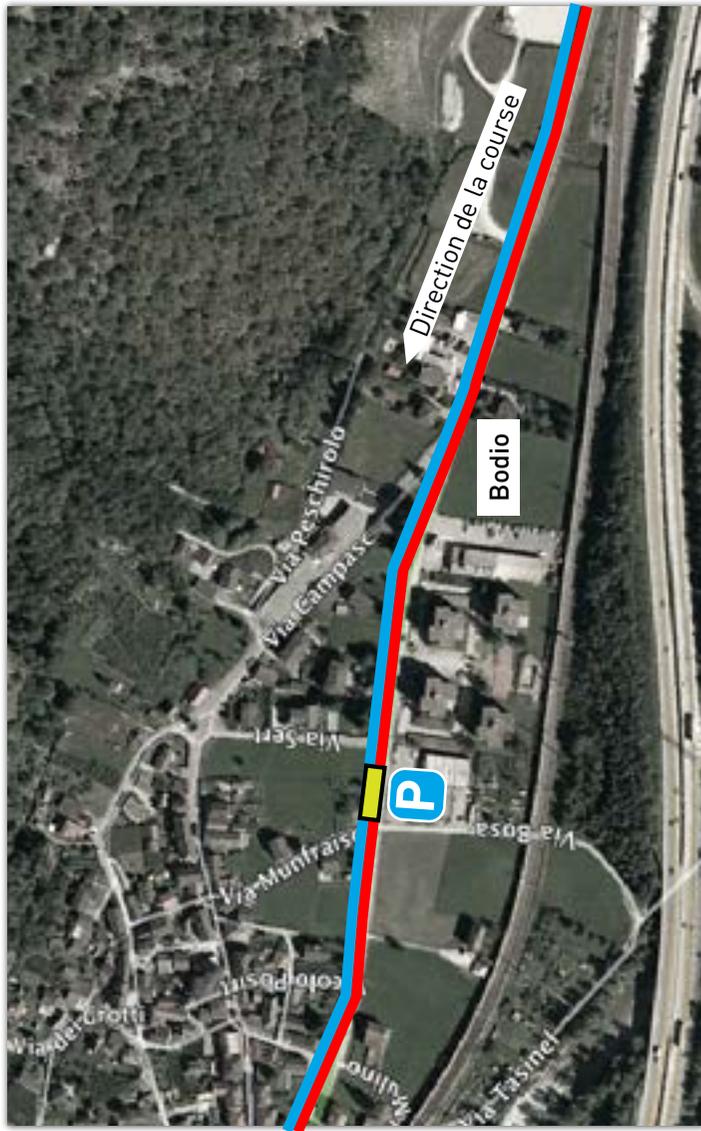


3 MAGADINO



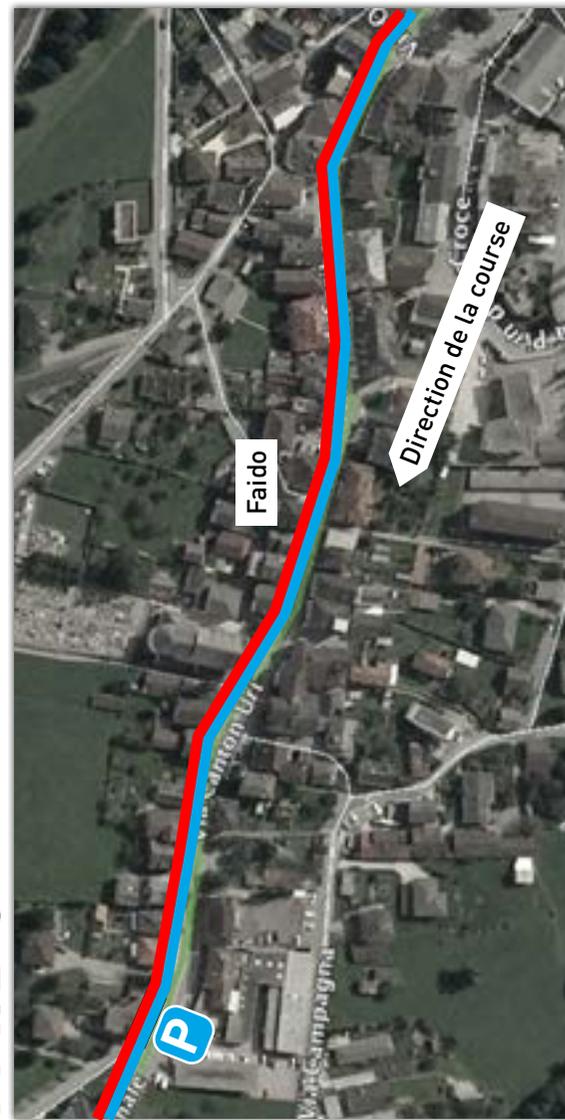
BODIO

ZONE DE SUPPORT

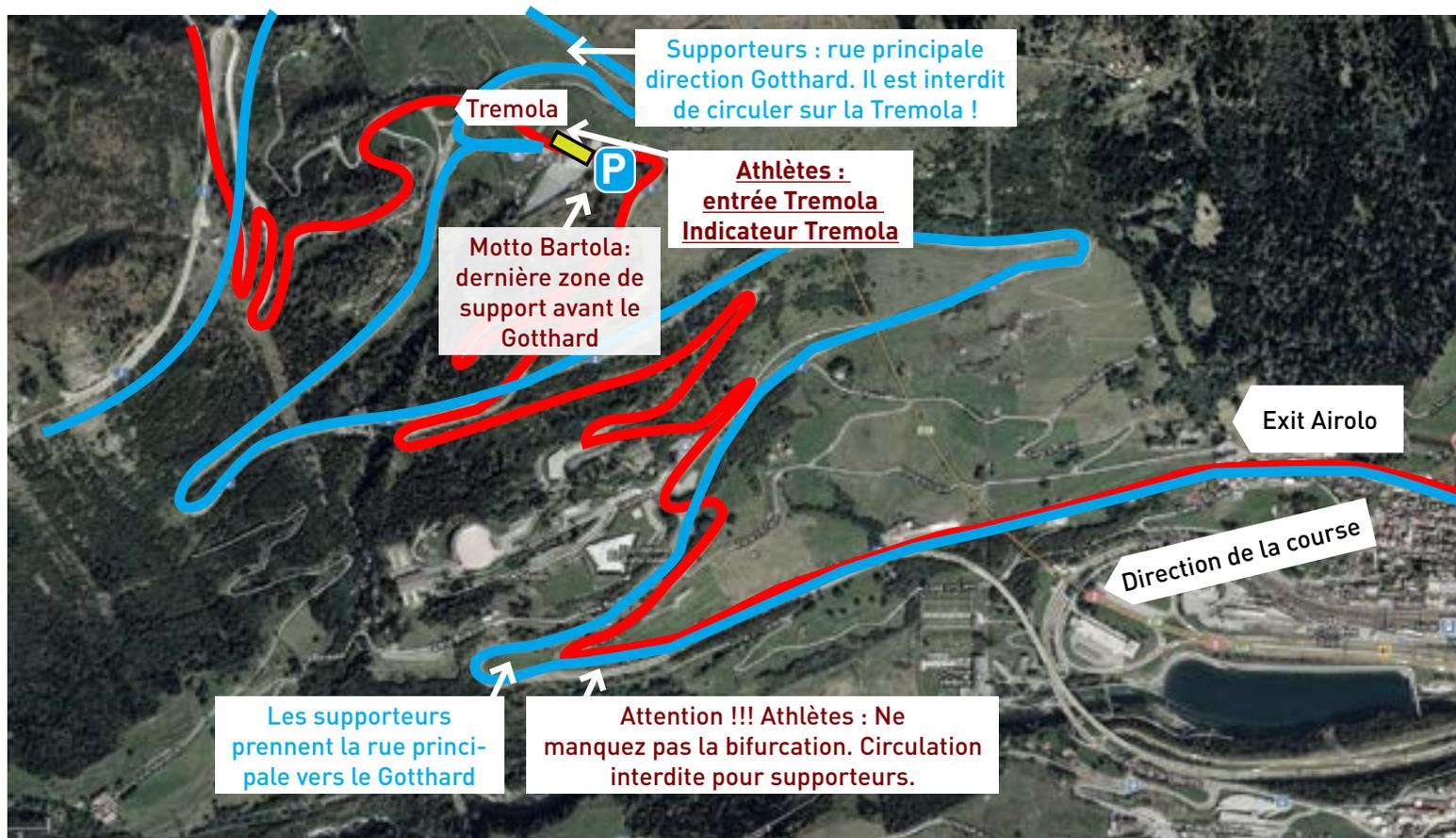


FAIDO

ZONE DE SUPPORT



4 TREMOLA



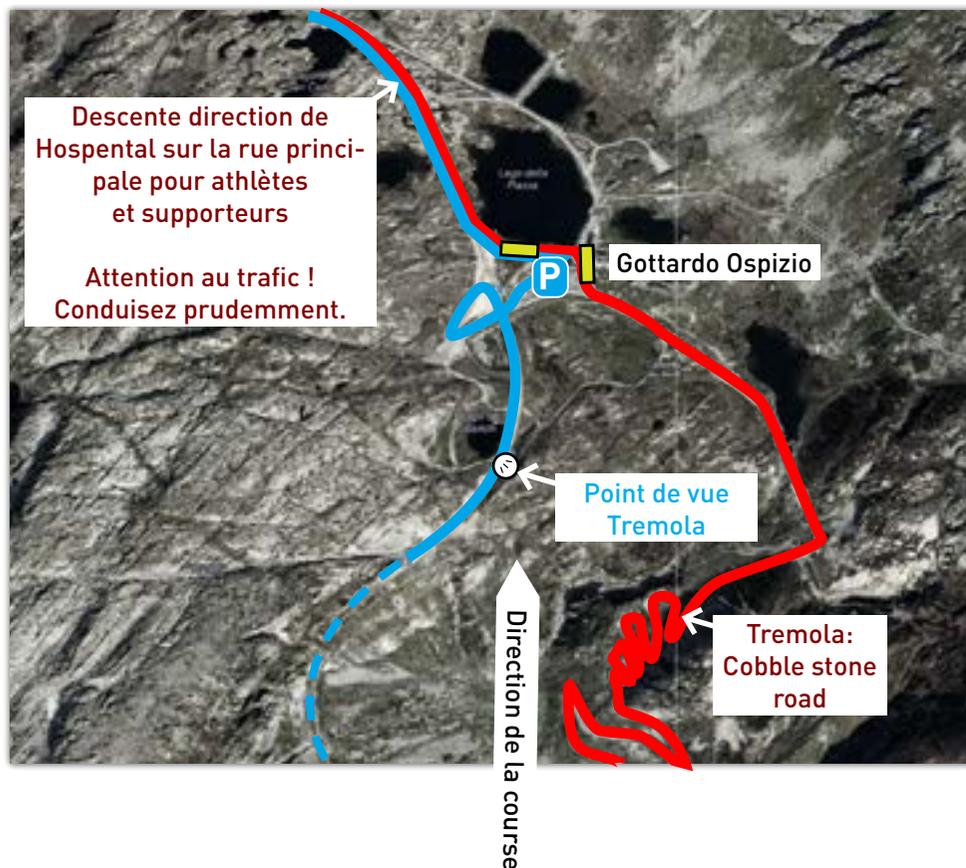
Supporteurs

- Environ 500 m après les dernières maisons d'Airolo, tournez et prenez la nouvelle route du col en direction du Gotthard.
- Conduire sur l'ancienne route du col en direction du Saint-Gothard n'est pas autorisé par respect aux athlètes!
- Parking sortie Motto Bartola.
- Dernière zone de support avant le col du Saint-Gothard

Athlètes

- Attention! Env. 500 m après les dernières maisons d'Airolo, tournez et prenez l'ancienne route du col vers le Gotthard. (Indicateur blanc)
- **Entrée Tremola**
Suivez l'indication Tremola. Env. 8 km jusqu'au col, dont environ 5 km de pavés!

5 SAN GOTTARDO OSPIZIO



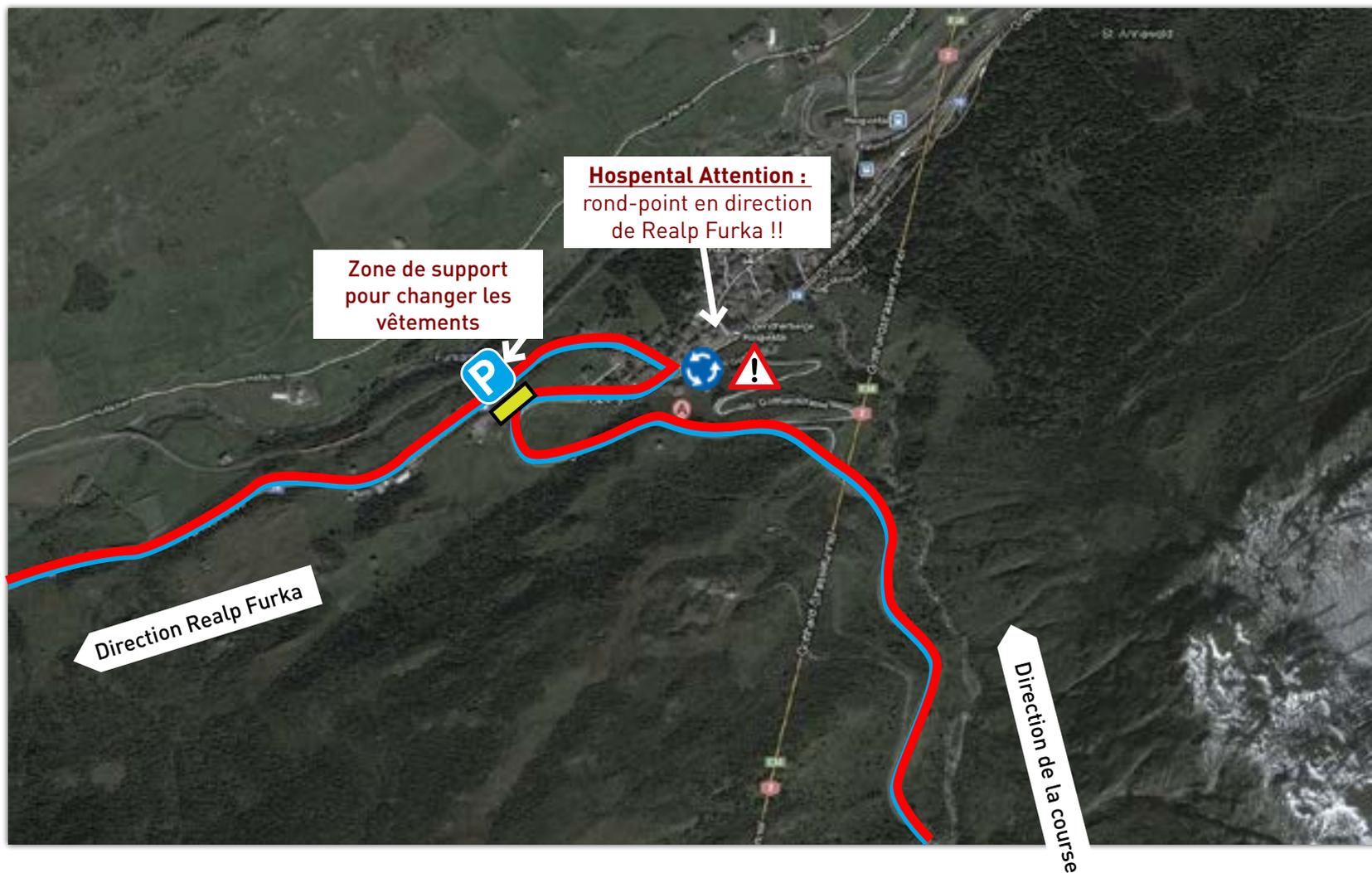
Supporteurs

- Aux environs de Ospizio, il y a assez de parking.
- Veuillez noter que l'Ospizio est une destination touristique populaire.

Athlètes : 2091 mètres d'altitude

- Tu as réussi le Passo san Gottardo. La rue historique avec les pavés est derrière toi. <http://www.gottardo.ch>
- Ici, tu franchis la frontière linguistique entre la Suisse italienne et la Suisse alémanique... et aussi la frontière météo entre la Suisse du sud et la Suisse centrale.
- Il vaut la peine de mettre des vêtements chauds pour la descente à Hospental.
- Fais attention au trafic, conduis prudemment.
- Le Passo San Gottardo est une destination touristique populaire.

6 HOSPENTAL



Supporteurs

- Attention : Au rond-point tournez vers Realp Furka

Athlètes: 1500 m. a.s.l.

- Attention : Au rond-point tournez vers Realp Furka

REALP

ZONE DE SUPPORT



SUPPORTEURS :

- Tout arrêt entre Realp et la hauteur du col du Furka est interdit.
- Les véhicules des supporters passant par Realp après 11h30 doivent attendre sur le parking de Realp jusqu'à ce que leur athlète ait franchi la courbe du Galenstock.
- Le personnel de sécurité sur la route du col du Furka surveille le respect de ces règles, et tout manquement entraîne une disqualification immédiate

Athlètes : 1538 mètres d'altitude

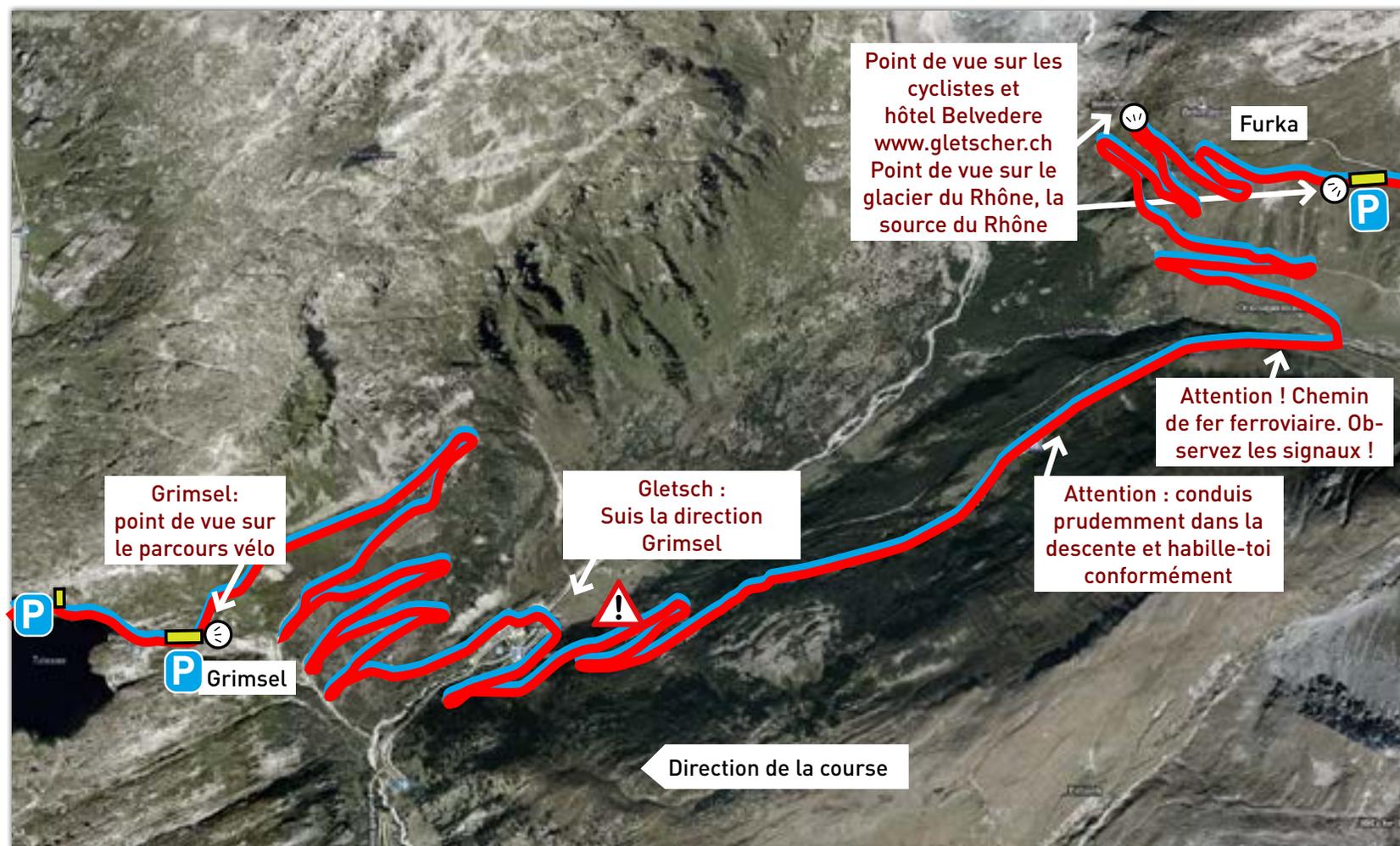
- Attention : Prépare-toi de la manière de n'avoir pas besoin de soutien jusqu'au col de la Furka
- **Les athlètes qui adoptent une conduite dangereuse seront retirés de la course..**



FURKA

ZONE DE SUPPORT N

7 FURKA/GRIMSEL



Supporteurs

- Les supporteurs circulent sur la même route que les athlètes. Vous êtes priés de laisser la priorité aux athlètes.
- **Il est interdit de doubler !**
- **Tout soutien est interdit pendant toute la durée de la descente.**
- Il n'y a aucun parking à Gletsch

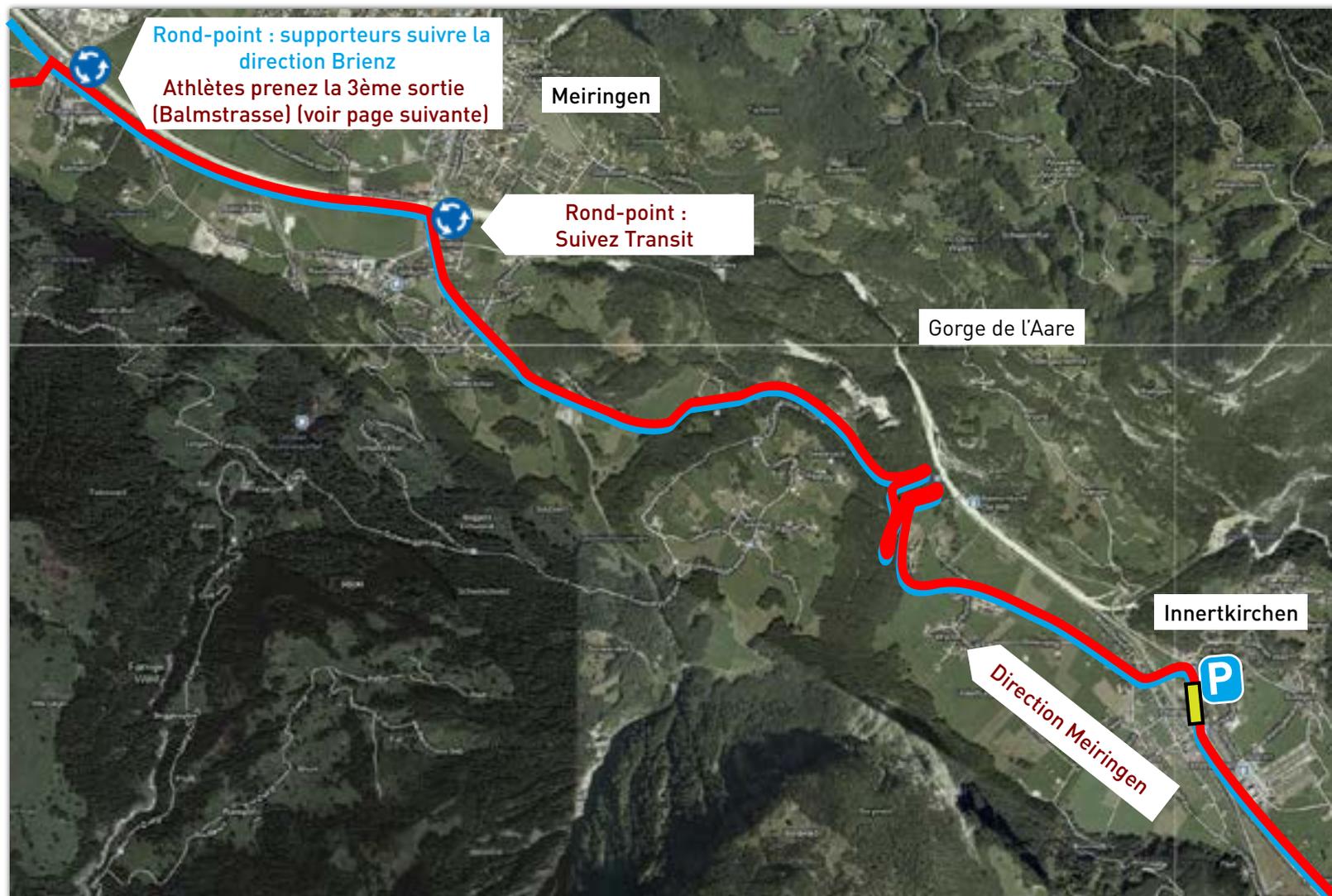
Athlètes

Furka 2329 m
Gletsch 1757 m
Grimsel 2164 m

Col de Furka > Col de Grimsel:
16 km

- Tu te trouves dans les Alpes. Selon le temps, les conditions peuvent être très mauvais. Choisis bien tes vêtements.
- Ne double pas dans les descentes de la Furka et du Grimsel. Conduis prudemment !! Fais attention au trafic.
- Attention à Gletsch : bifurcation en direction du Grimsel
- Descente du Col de Grimsel jusqu'à Innertkirchen. Sur la descente du col du Grimsel il y a plusieurs tunnels. La lumière de votre vélo doit être allumée !

8 INNERTKIRCHEN



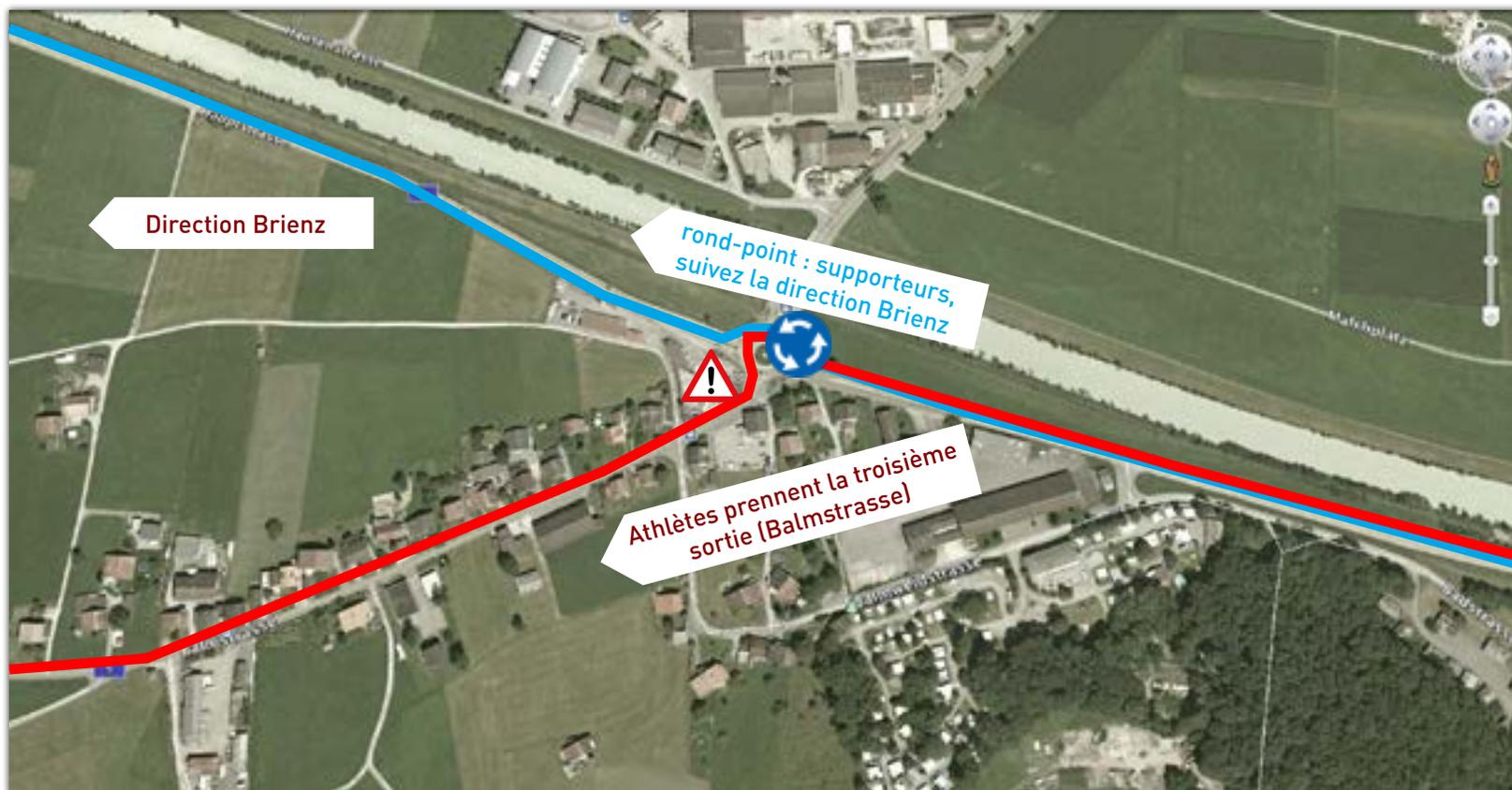
Supporteurs

- Dernière zone de support avant la course à pied
- Parking avec toilettes chez la bifurcation Susten
- Les supporters conduisent sur la même route que les athlètes jusqu'au second rond-point à Meiringen.

Athlètes

- Les athlètes conduisent sur la même route que les supporters jusqu'au second rond-point à Meiringen.
- Innertkirchen : Tournez vers Meiringen
- Avant Meiringen : Au rond-point suivez Transit (Brienz).
- Second rond-point direction Balmstrasse (3ème sortie)

9 2. KREISEL MEIRINGEN



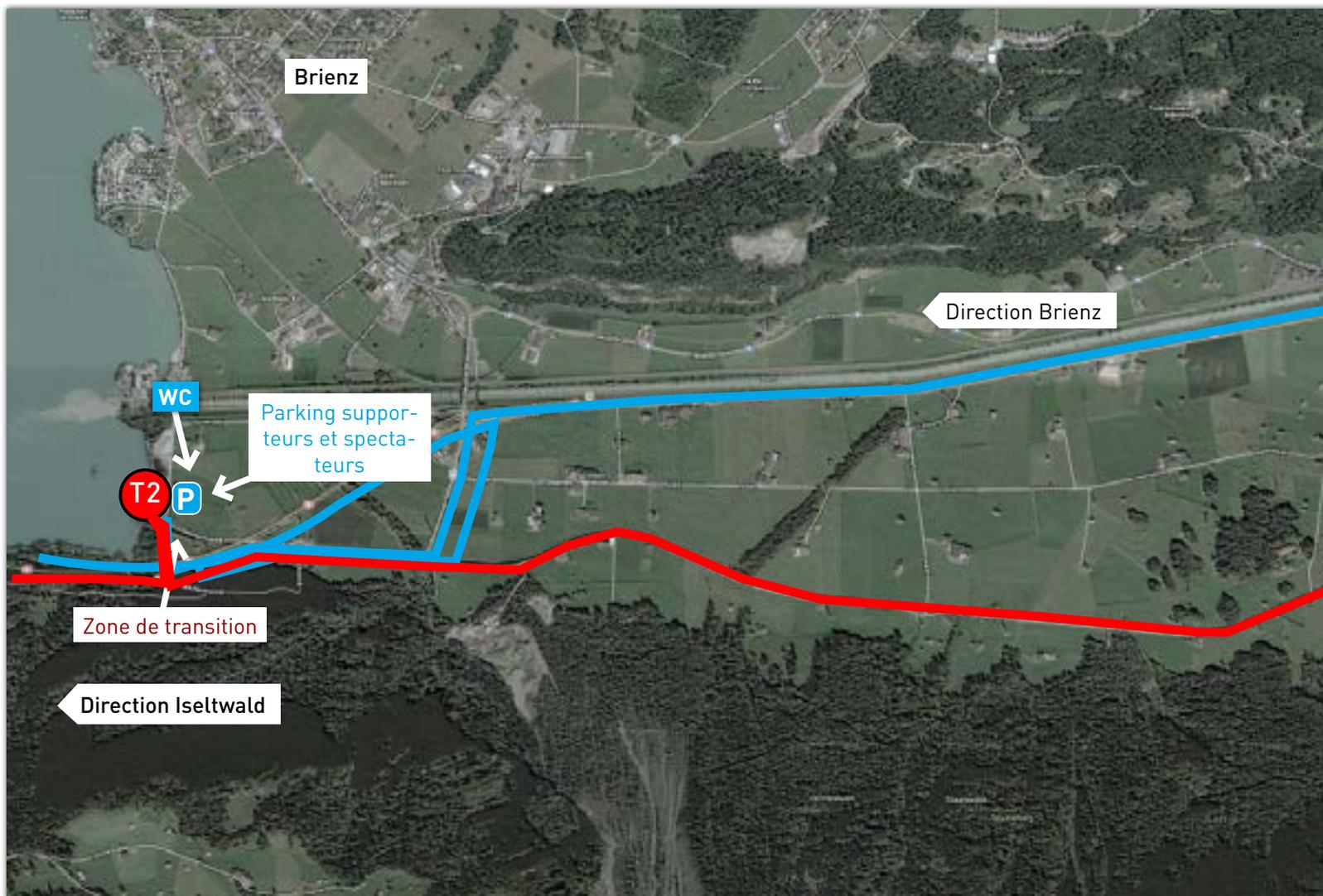
Supporteurs

- Les supporters prennent la deuxième sortie et suivent direction Brienz
- À partir du rond-point, la route des cyclistes ne peut plus être suivie en voiture (Balm > Brienz)

Athlètes

- Les athlètes prennent la troisième sortie en direction de Balmstrasse

10 BRIENZ



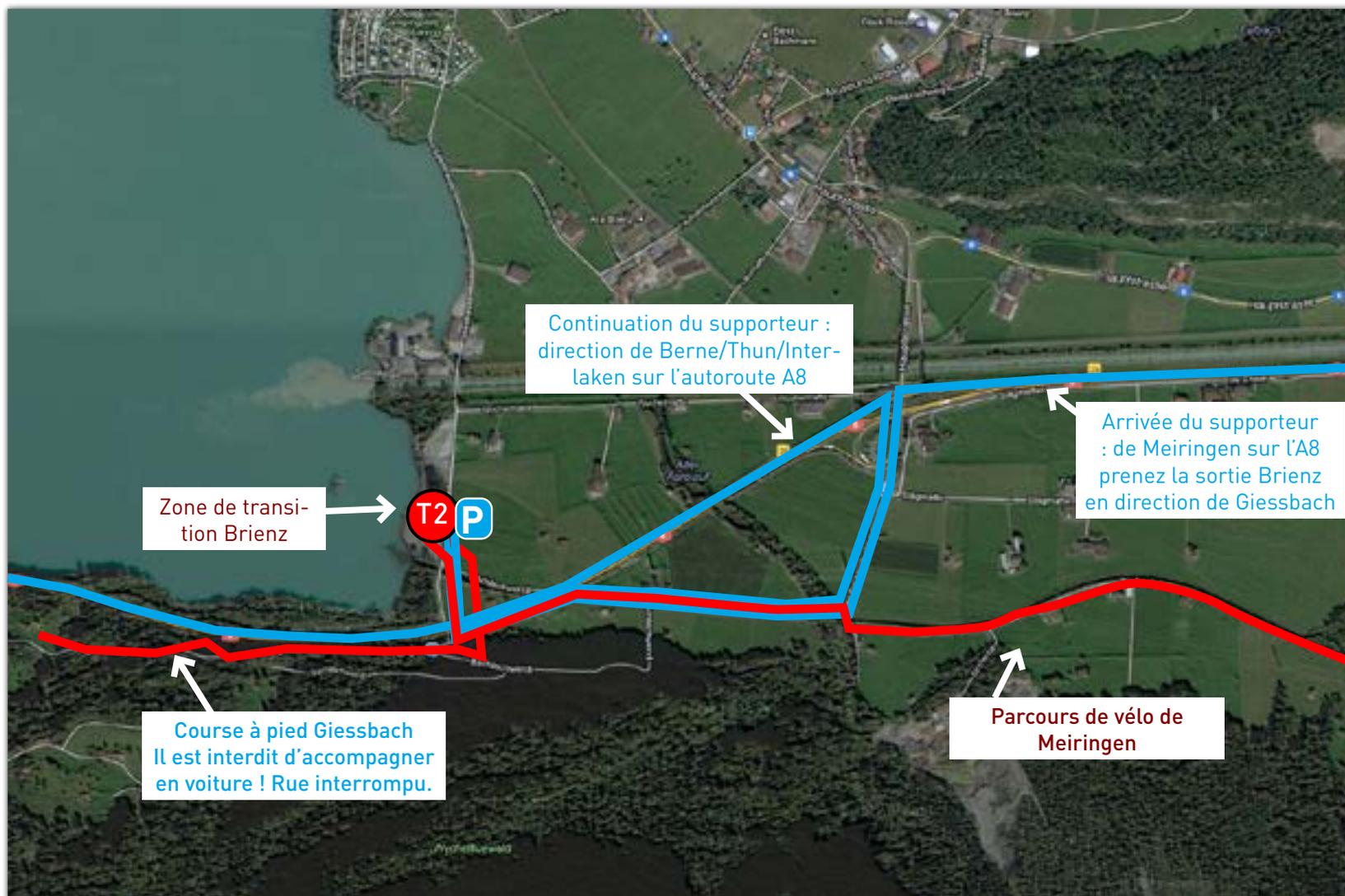
Supporteurs

- Les supporters prennent la rue principale jusqu'à la sortie Brienz.
- Les amis et spectateurs se garent directement à côté de la zone de transition.
- La circulation sur la route de course entre la zone de transition et Giessbach est interdite aux supporters. Prochaine zone de support est Iseltwald (environ km 8.5).

Athlètes

- Les Athlètes prennent la piste cyclable à Brienz
- La course à pied suit le chemin de randonnée et vélo en direction de Giessbach/ Interlaken

11 T2 BRIENZ



Supporteurs

- **Arrivée :**
Autoroute A8 sortie Brienz vers Giessbach Zone de transition Aaregg Forsthaus
- **Parking Forsthaus :**
Il y a assez de stationnement pour supporteurs et spectateurs.
- **Départ supporteurs:**
De la zone de transition sur l'autoroute A8 vers Interlaken.
- **Sur la course à pied vers Giessbach il est interdit d'accompagner en voiture ! La rue est interrompue.**
- Accompagnement à vélo ou à pied est possible.

Athlètes

- Les athlètes prennent la piste cyclable à Brienz.
- La course à pied suit le sentier de randonnée et vélo en direction de Giessbach/Interlaken.
- La course à pied commencera à monter fortement après la zone de transition.

12 GIESSBACH CHUTES D'EAU ENVIRON KM 2.5



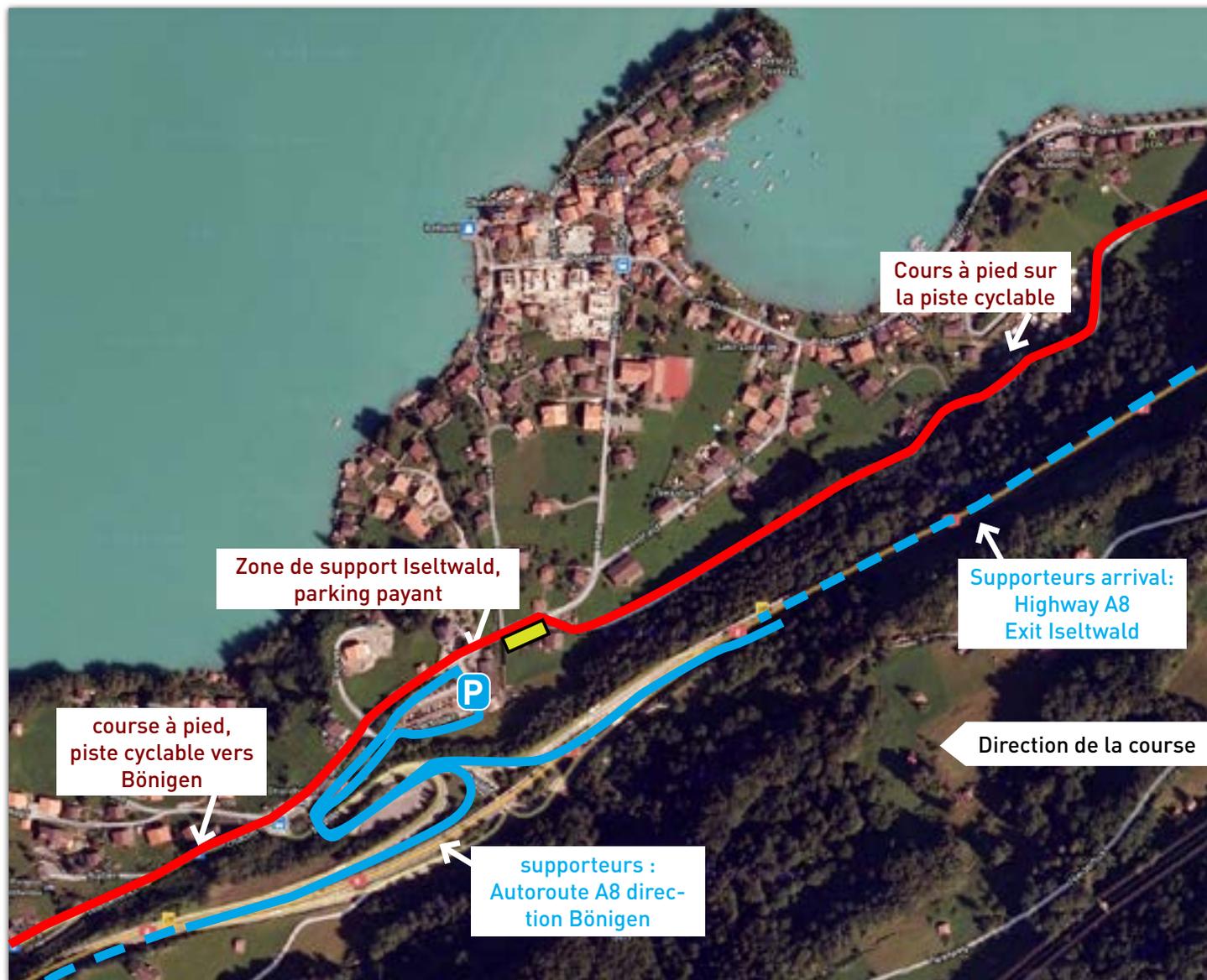
Supporteurs

- Pour les supporteurs, l'accès à la station de ravitaillement à Giessbach est interdit en voiture ! La rue est interrompue. Prochain accès à la course à pied par l'autoroute A8 sortie Iseltwald.
- Accompagnement pour Giessbach, Iseltwald à vélo ou à pied est possible.

Athlètes

- De la zone de transition à Brienz jusqu'à la bifurcation Grandhotel Giessbach il y a une forte montée.

13 ISELTWALD ENVIRON KM 8,5



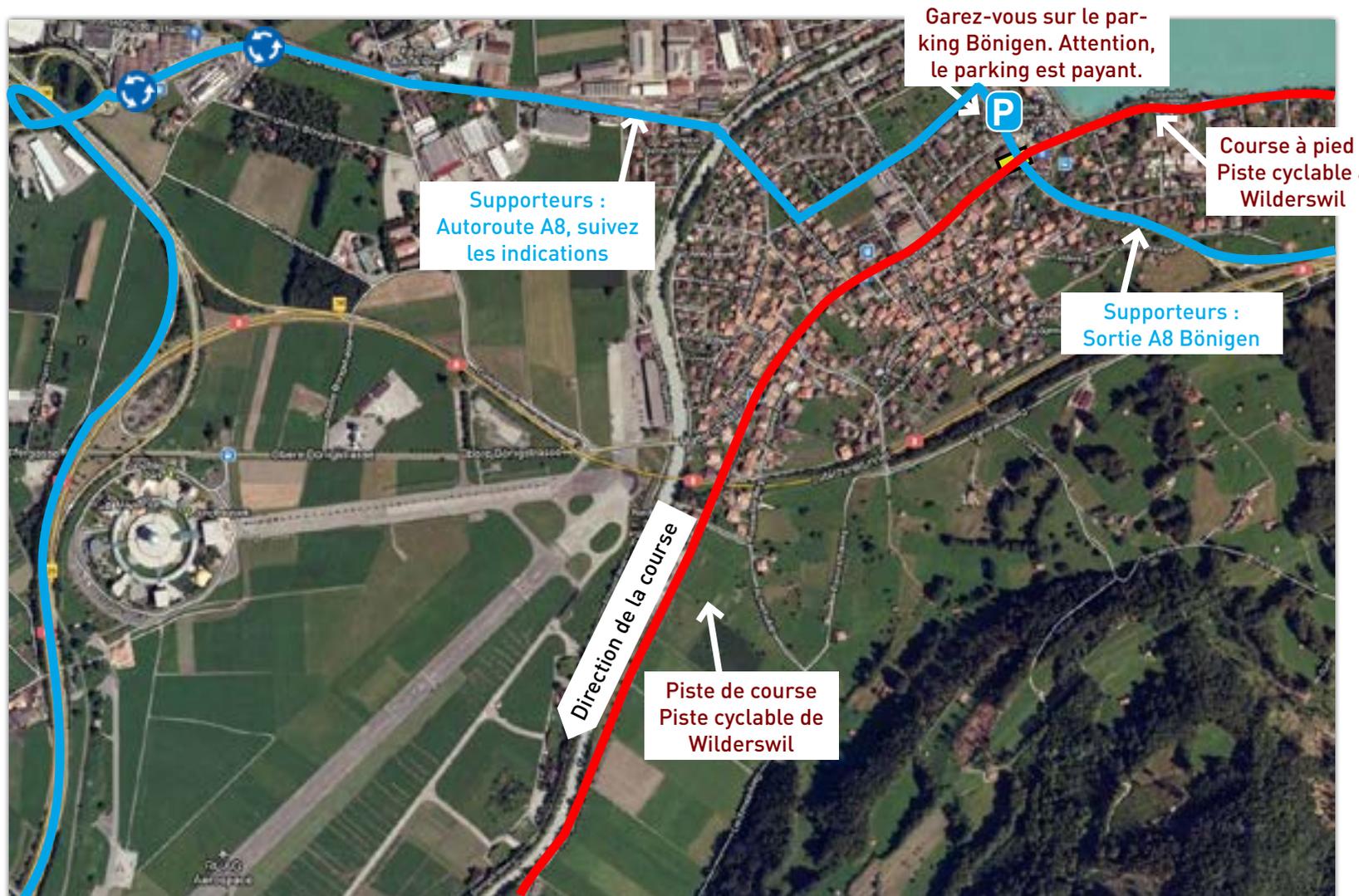
Supporteurs

- **Exit A8 at Iseltwald**
Garez-vous sur le parking Iseltwald. Il y a des places réservées pour les supporters SWISSMAN. Nous vous prions de suivre les indications de l'équipe SWISSMAN.
- La circulation sur la course à pied vers Giessbach et Bönigen est interdite aux voitures, car la rue est interrompue !
- Accompagnement vers Bönigen à vélo ou à pied est possible.

Athlètes

- Après le point de rencontre à Iseltwald, la route monte fortement pendant environ 600 mètres.
- Ensuite, elle mène au lac e suit la Seestrasse (rue du lac) vers Bönigen.

14 BÖNIGEN ENVIRON KM 14



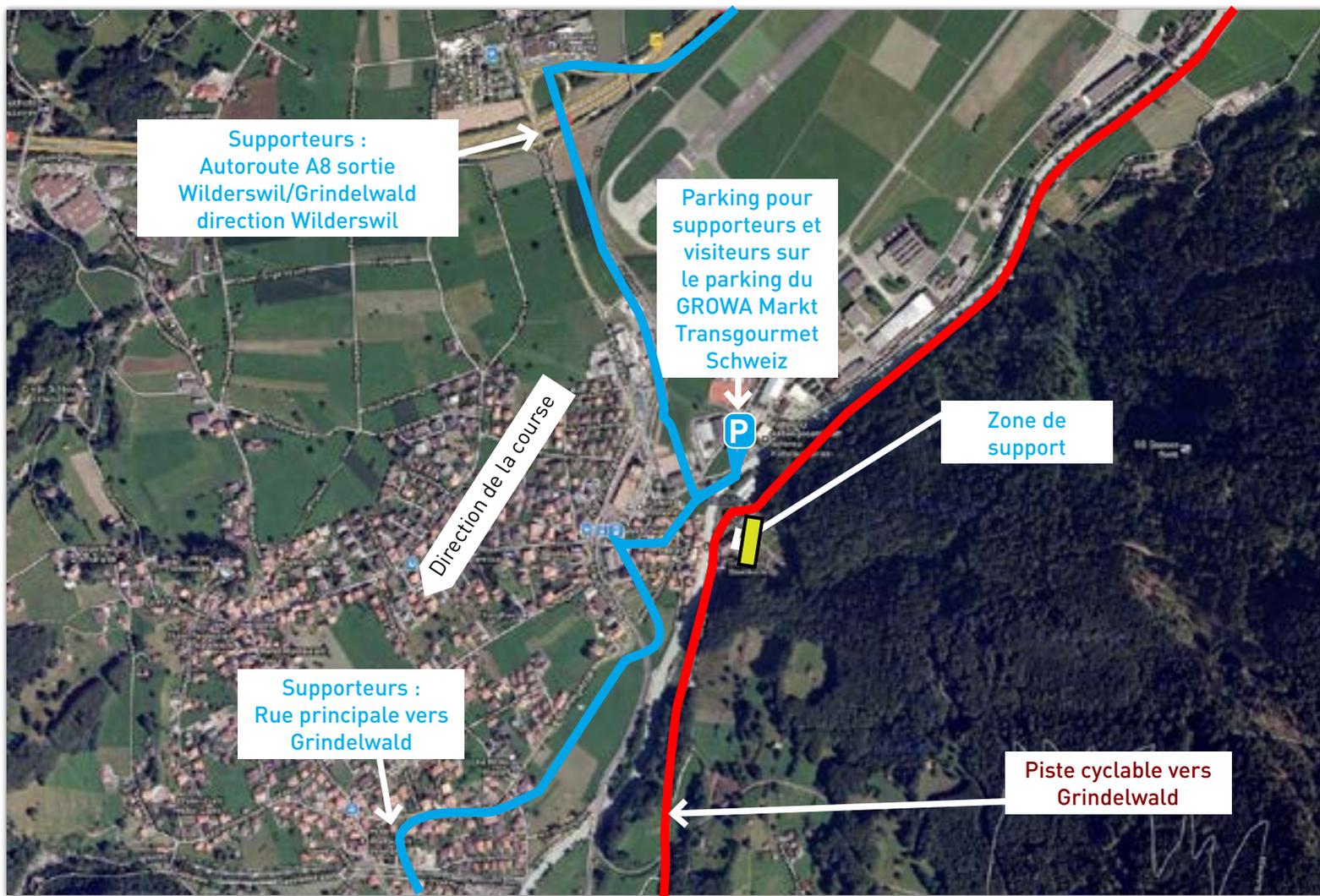
Supporteurs

- **Sortie A8 Bönigen**
- Garez-vous sur le parking Bönigen. Attention, le parking est payant.
- La circulation sur la course à pied vers Iseltwald et Wilderswil est interdite aux voitures, car la rue est interrompue !
- Accompagnement vers Wilderswil à vélo ou à pied est possible.

Athlètes

- Après le point de rencontre, la course à pied mène à Wilderswil sans monter.

15 WILDERSWIL ENVIRON KM 17,5



Supporteurs

- **Sortie A8 Wilderswil/Grindelwald.**
A Wilderswil, tournez à gauche devant la gare. Tournez vers Ruag/P Schinige Platte, continuez sur le parking du GROWA Markt Transgourmet Cash & Carry.
- Continuation sur la rue cantonale en direction de Grindelwald vers Zweilütschinen.
- Le parking de la Rega/Ruag est réservé pour nous. Ainsi nous avons assez de place. Les fans et les amis sont le bienvenu !
- **La circulation sur la course à pied en direction de Bönigen et Zweilütschinen est interdite aux voitures.**
- Accompagnement vers Zweilütschinen à vélo ou à pied est possible.

Athlètes

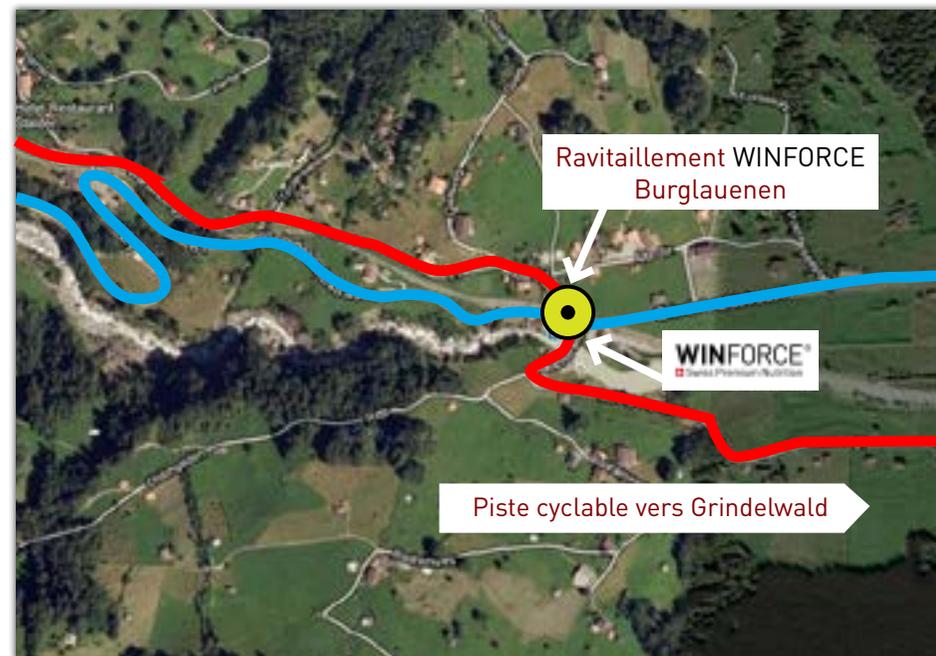
- Après le point de rencontre à Wilderswil, la course à pied est légèrement vallonnée vers Zweilütschinen.

16 SÄUMERTAVERNE ~~ANNULÉ!~~ ENVIRON KM 24



Supporteurs
pas de parking
pas de zone de support

17 BURGLAUENEN ENVIRON KM 28,5



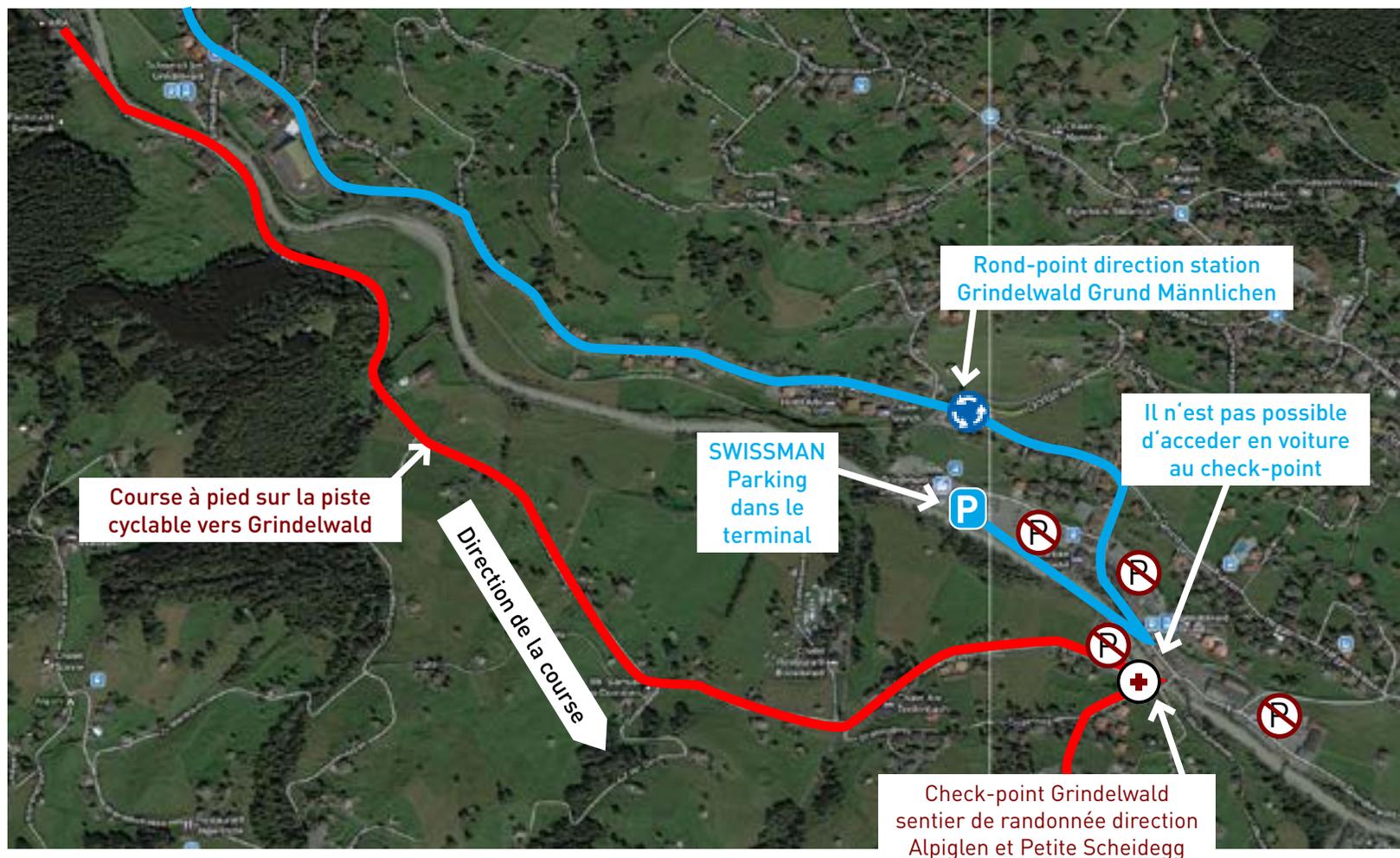
Supporteurs

- Pas de stationnement pour les supporteurs.
- La circulation sur la course à pied en direction de Zweilütschinen et Grindelwald est interdite aux voitures.
- Accompagnement vers Grindelwald à vélo ou à pied est possible.

Athlètes

- À Burglauenen, il y a une station de ravitaillement avec de l'eau et des boissons WINFORCE.
- Vous avez réussi la montée de la vallée vers Grindelwald !
- La signalisation lors de la traversée des voies doit être strictement observée. Le non-respect de la signalisation amène la disqualification.

18 GRINDELWALD ENVIRON KM 33



Supporteurs

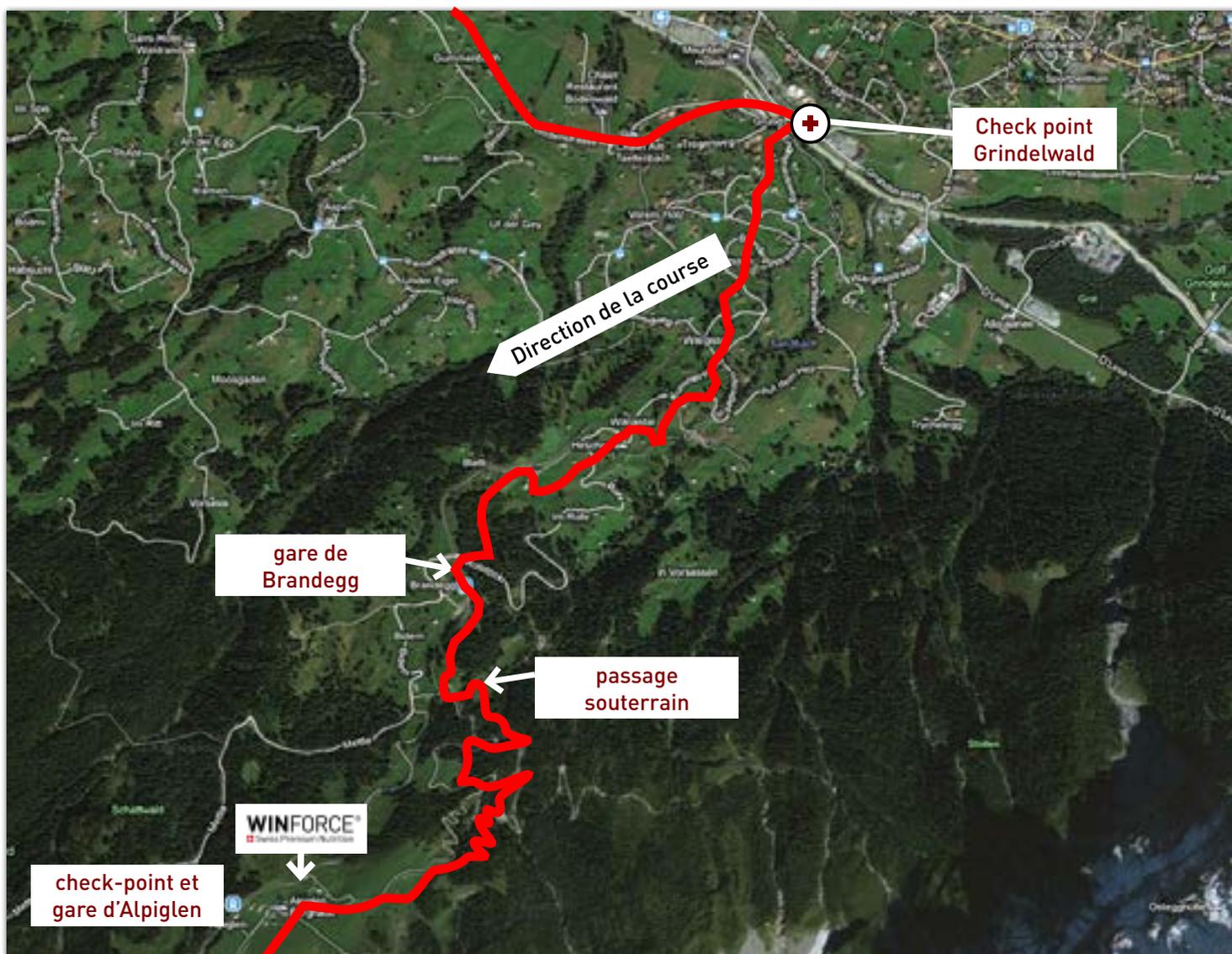
- Attention, le SWISSMAN parking est payant !
- Accompagnement obligatoire de l'athlète par son supporteur, à pied jusqu'au but.
- Contrôle et marquage de l'équipement obligatoire pour l'athlète et le supporteur au check-point Grindelwald.
- Sans supporteur et sans sacs à dos marqués, l'athlète ne recevra pas la permission de continuer la course ! La continuation sur son propre risque est interdite !

Athlètes

- Continuation avec votre supporteur sur le sentier de randonnée vers le but. Sois prêt pour la finale !

 c'est interdit de stationner ici

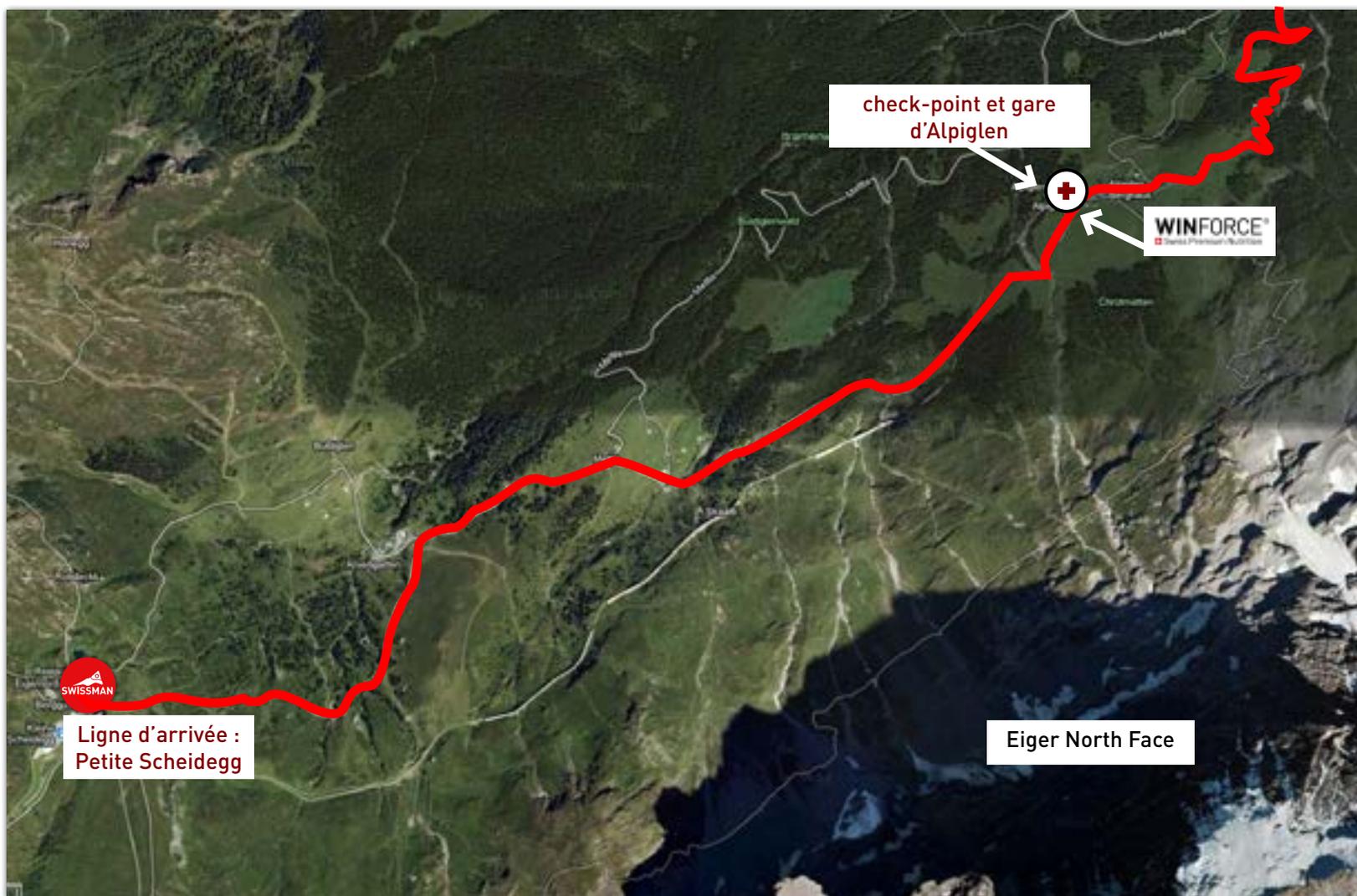
19 BRANDEGG/ALPIGLEN



Supporteurs/Athlètes

- Les athlètes et les supporters suivent le sentier de randonnée sur la Petite Scheidegg.
- La route est marquée par des bandes et si nécessaire des panneaux indicateurs.

20 ALPIGLEN/LIGNE D'ARRIVÉE



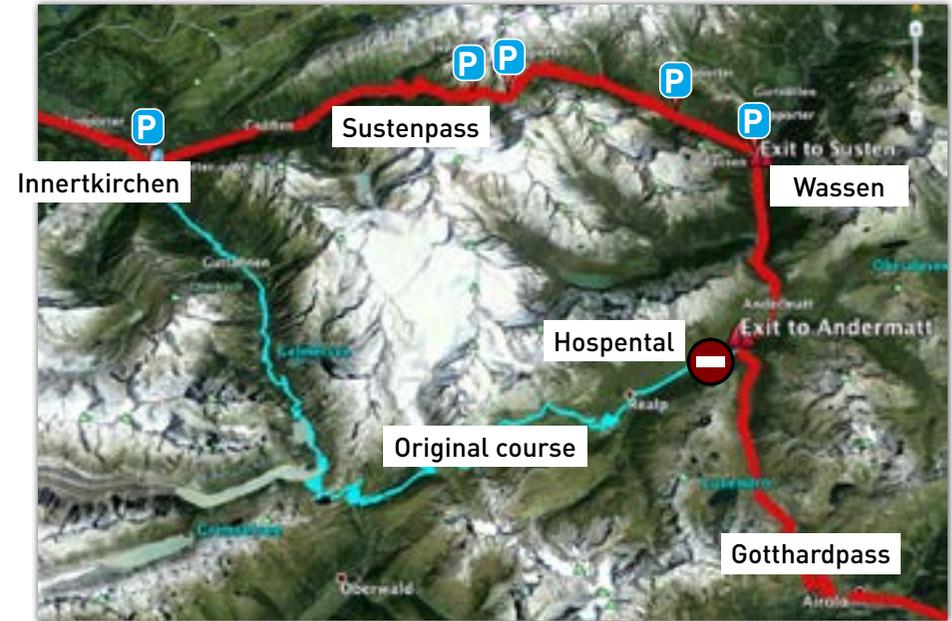
Supporteurs/ATHLET

- dernier check-point avant le but
- dernière possibilité de terminer le SWISSMAN plus tôt

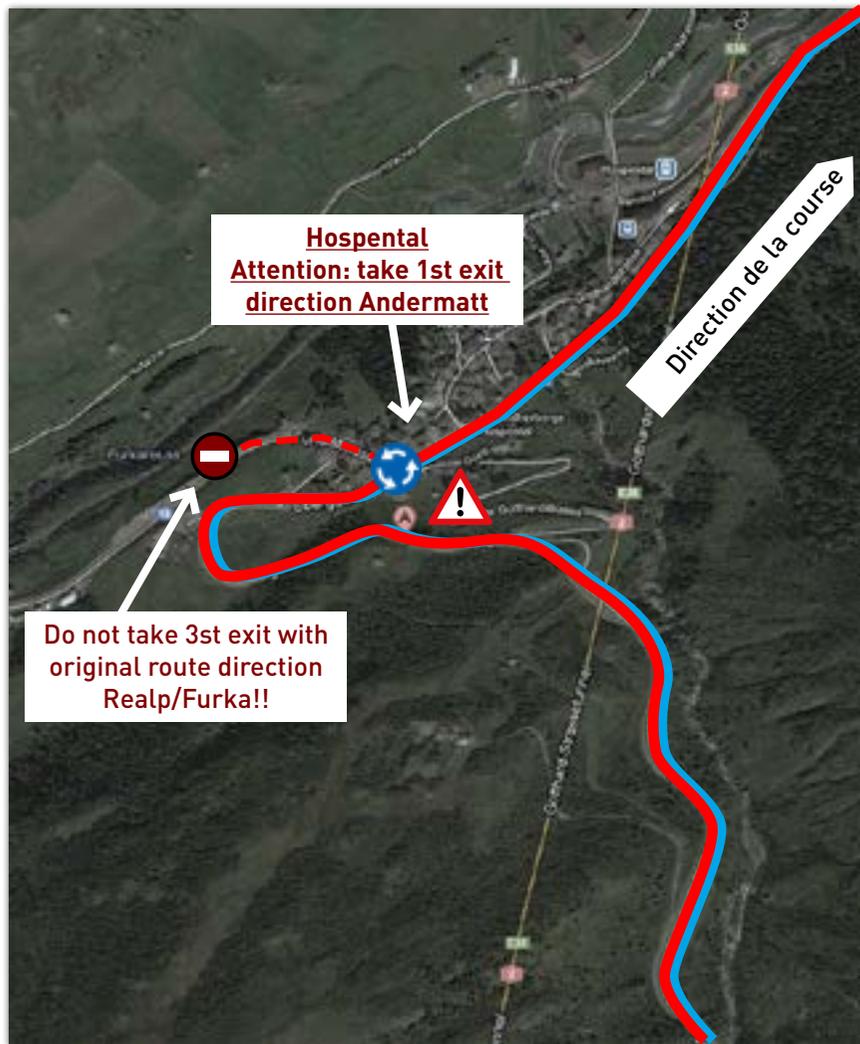
B1 RUN COURSE ASCONA



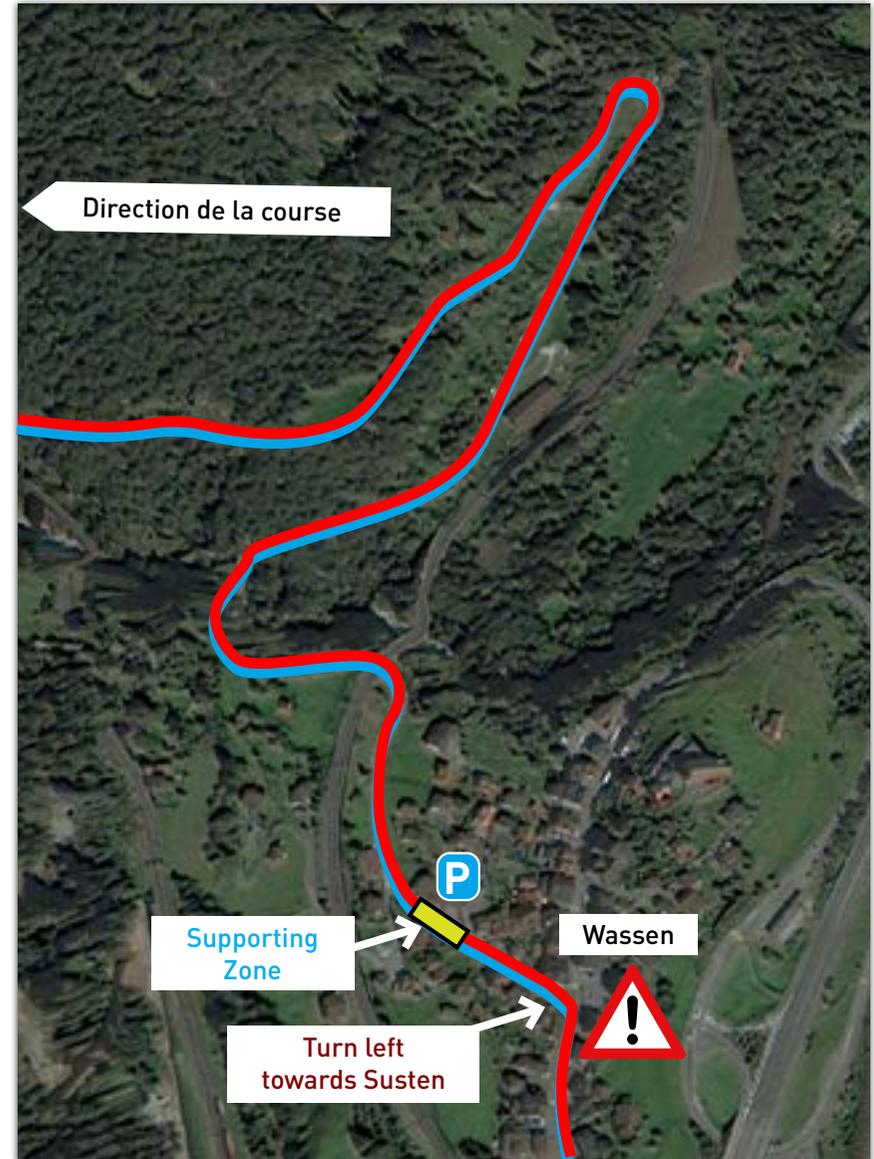
B2 SUSTENPASS



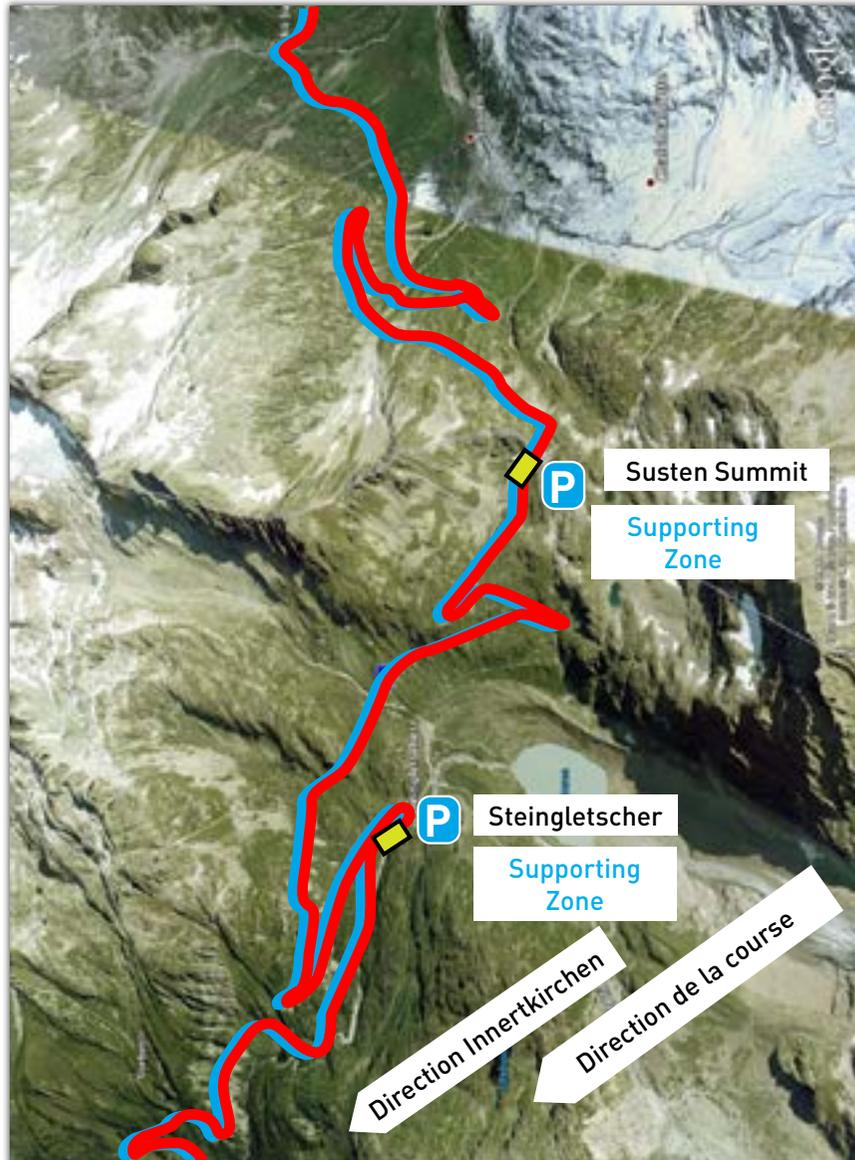
B2 SUSTEN: HOSPENTAL



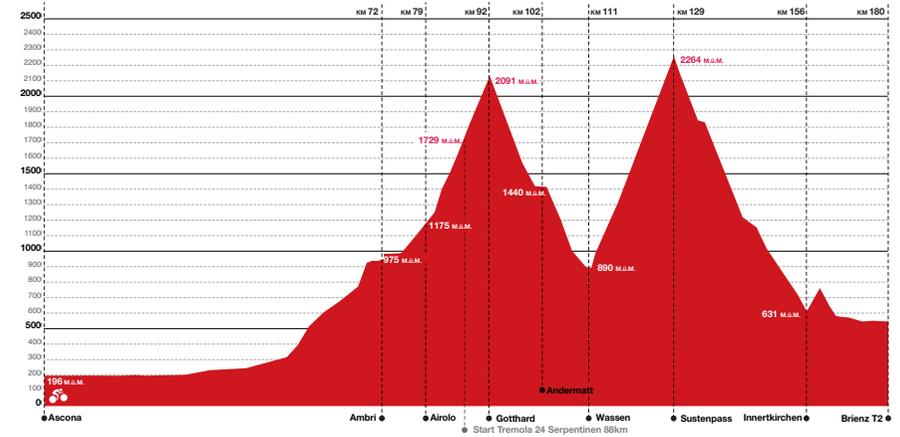
B2 SUSTEN: WASSEN



B2 SUSTEN: SUMMIT



B2 SUSTEN: HEIGHT PROFILE



Attachment

Plan B1 et B2 : les parcours alternatifs

Chers athlètes et supporters

Différents facteurs contribuent au fait que le SWISSMAN est un triathlon Xtreme. L'un de ces facteurs est la météo extrême à laquelle nous pouvons être confrontés.

- il se pourrait que nous ayons des orages locaux le matin quand nous voulons nager
- il se peut que les températures en montagne soient extrêmement basses et qu'il neige.
- il se peut que le soleil soit brûlant et qu'il fasse très chaud pendant les 30 premiers kilomètres de la course et qu'il ne soit pas possible d'y échapper et qu'il fasse à nouveau très froid à Kleine Scheidegg.

Si nous devons faire face à de telles conditions météorologiques le 24 juin est extrêmement imprévisible !

Pour être le mieux préparé, il y a un plan B1 pour la natation et un plan B2 pour le vélo.

Plan B1 : Courir au lieu de nager

Il est possible qu'il y ait des orages locaux en début de matinée et qu'il ne soit pas possible de nager. S'il y a un risque d'orages, nous le saurons déjà le vendredi après-midi. Nous vous informerons des prévisions météorologiques. Si la situation météorologique n'est pas sûre, nous vous demanderons lors du briefing de tenir votre équipement de course prêt pour le samedi matin. Si nous ne devons pas pouvoir nager, nous vous en informerons dans la zone de transition. Dans ce cas, vous courrez environ 12 km (2 étapes de 6 km) avant de passer au vélo.

Plan B2 : Un ou plusieurs cols alpins sont fermés

Aux altitudes supérieures à 2000 m, auxquelles le parcours du SWISSMAN vous mène plusieurs fois, il y a un risque de chutes de neige toute l'année. Si de très fortes chutes de neige ou un autre phénomène naturel imprévu entraînent la fermeture du col de la Furka ou du Grimselpass, nous réorienterons l'itinéraire sur le Sustenpass. L'itinéraire de remplacement sera signalé. Si cette décision est prise pendant la nuit, vous en serez informés dans la zone de transition. La distance et le nombre d'altimètres de l'itinéraire alternatif sont similaires à ceux du parcours original, à la différence qu'après le Gotthardpass, vous gravirez le Sustenpass au lieu du Furka- et Grimselpass.

Attention !!! La descente à travers le "Schöllenschlucht" (un canyon) entre Andermatt et Göschenen est une attraction touristique avec un trafic fréquent. Soyez prudent et respectez le code de la route !

Bien entendu, nous espérons qu'aucun de ces plans ne sera nécessaire. Cependant, si un imprévu devait rendre impossible le parcours original à la natation ou à vélo, nous voulons être préparés de la meilleure façon possible.