

DALLE PALME AL GHIACCIO ETERNO

2024



SWISSMAN
XTREME TRIATHLON

ROADBOOK

V1, 9 mai 2024

XTRI
WORLD
TOUR

WINFORCE®

MAMMUT


ARKTIS

rega 
Medical Partner

CARI ATLETI E SOSTENITORI DELLO SWISSMAN

Ci sei mancato! Dopo due anni senza uno Swissman in loco, non vediamo l'ora di darvi il benvenuto ad Ascona il 21 giugno 2024 per lo SWISSMAN 2024! Siamo altrettanto entusiasti come sicuramente lo siete anche voi!

Lo SWISSMAN Xtreme Triathlon è stato creato per voi, con l'obiettivo di offrirvi un'esperienza unica, in un paesaggio mozzafiato e in un'atmosfera familiare. Non è il tempo, ma l'esperienza che conta. E questa esperienza sarà unica.

Lei è uno dei 250 atleti che parteciperanno allo SWISSMAN. Preparare bene. Organizzate la giornata insieme al vostro sostenitore, che è una parte importante del vostro weekend SWISSMAN e che correrà insieme a voi al traguardo sulla Kleine Scheidegg dopo una lunga giornata.

Se, dopo aver letto il roadbook e guardato il briefing online, avete delle domande senza risposta, non esitate a contattarci. Giovedì e venerdì saremo presenti anche al Bagno di Ascona per rispondere a tutte le vostre domande.

In nome di tutta la squadra SWISSMAN



Katrin Simioni, Co-Presidente e Sampo Lenzi, Co-Presidente

Comitato organizzatore del 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



Contenuti

Giovedì 20 giugno, 2023 4

1. 14:00-18:00: check-in bagno pubblico ascona 4
2. SWISSMAN-tracker 4

Venerdì 21 giugno, 2023 4

1. Nuoto mattutino 4
2. 10:00-15:00: check-in bagno pubblico ascona 4
3. online briefing 4
4. 15:00 Risotto di benvenuto 5
5. 16:00 – 17:00: deposito bagaglio davanti al bagno 5
6. alloggi ascona 5
7. bike shop 5

Sabato 22 giugno 2023 5

1. 03:00 – 04:00: installazione della zona di transizione e registrazione per il nuoto 5
2. 3:30 – 04:00: imbarcare 5
3. Boa da nuoto e orientamento in acqua 5
4. 05:00: inizio dello SWISSMAN xtreme triathlon 2024 5
5. zona di transizione t1 ascona: nuoto – bike 6
6. bike: ascona – brienz 6
 - Siti per appuntamenti sul percorso ciclista 6
 - Regole: 6
- 7. Passo della Furka – Attenzione alle nuove regole! 7**
8. zona di transizione brienz: bike – running 8
9. running: brienz – kleine scheidegg 8
 - Punti di riconquista 8
 - Regole: 8
 - Cut-offs per i punti di riconquista sul percorso running 8
 - Cut-off 8
10. ritorno degli atleti e sostenitori per grindelwald grund 9
11. marcatura del percorso 9

12. Buffet di pasta 9
13. se termini la gara in anticipo 9
14. emergenze mediche 9

Domenica giugno 23, 2023 10

1. cerimonia per i finalisti nella kleine scheidegg 10
 - Cerimonia per i finalisti in caso di maltempo 10
2. 09:30 – 10:30: consegna del t-shirt SWISSMAN dei finalisti e sostenitori 10
3. 10:30 – 11:30: cerimonia per i finalisti e foto di gruppo 10

Orario serale Jungfrau Bahn Grindelwald Grund - Kleine Scheidegg 11

Mappe 12

Appendice 39

Piano b1 e b2: i percorsi alternativi

Piano b1: correre invece di nuotare

Piano b2: uno o più passi alpini sono chiusi

Importante!

Leggete e studiate questo roadbook insieme al vostro sostenitore. Una preparazione accurata è essenziale per il successo dello SWISSMAN. Anche se avete già partecipato diverse volte, è importante studiare il roadbook, poiché ci sono diverse modifiche rilevanti per la sicurezza. Si consiglia vivamente di portare con sé una copia stampata del roadbook allo SWISSMAN, in modo che il sostenitore lo tenga sempre a disposizione, anche in caso di malfunzionamento di dispositivi di memorizzazione digitale come i tablet. Il roadbook contiene informazioni essenziali senza le quali il sostenitore non sarà in grado di orientarsi.

Giovedì 20 giugno, 2024

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

Gli atleti si registrano con i loro sostenitori al momento del check-in ad -Ascona. In questo momento, ricevono tutto il materiale di cui hanno bisogno per la giornata SWISSMAN. Il sostenitore riceverà un badge, che gli permetterà di entrare nelle zone di transizione e gli permetterà di installare e riprendere il materiale del suo atleta nella zona di transizione. Solo i sostenitori con un badge possono entrare nella zona di transizione.

Il parcheggio del Bagno è molto limitato. Vi chiediamo dunque gentilmente di non arrivare in auto. Se ciò non è possibile, vi preghiamo gentilmente di utilizzare il parcheggio del Lido.

Al vostro check-in, riceverete:

- 1 numero di partenza
- 1 cuffia
- 1 GPS-tracker, che deve essere restituito al traguardo
- 1 Chip Raceresult, che deve essere restituito al traguardo
- 1 simbolo da allegare al telaio della bicicletta
- 2 etichette per il bagaglio
- 1 adesivo, che dovrà essere incollato alla macchina del sostenitore
- 1 braccialetto per atleta, 1 braccialetto per il sostenitore per l'utilizzo della ferrovia della Jungfrau al sabato et domenica
- 1 badge per il sostenitore per l'ingresso nella zona di transizione
- 2 targhette per il vostro bagaglio (transporto: Ascona – Kleine Scheidegg)
- 2 custodie per abiti SWISSMAN per vestiti di ricambio per l'arrivo (transporto: Ascona – Kleine Scheidegg)

2 GPS-Tracker

Ogni atleta è dotato di un tracker GPS da RaceTracker (racetracker.no). Il tracker deve essere visibilmente depositato per il team dello SWISSMAN. Depositare durante la notte in modo che abbia la reception. Si prega di non premere alcun

pulsante, il tracker sta funzionando. Il tracker ci segnalerà la posizione di ciascun atleta in intervalli di 5 minuti. Le posizioni degli atleti sono aperte a tutti attraverso un link sull'home page dello SWISSMAN. Invieremo il link su Facebook e su www.suixtri.com la mattina prima della partenza. Questo permetterà alla vostra famiglia di seguirvi da casa e al sostenitore di sapere sempre dove si trova il suo atleta e le rilevanti informazioni.



3. Raceresult Chip

Come ulteriore misura di sicurezza, ogni atleta sarà dotato di un chip Raceresult. Questo verrà utilizzato per il controllo preciso del passaggio degli atleti e dovrà essere indossato alla caviglia per tutta la durata della gara (compreso il nuoto). Questo chip consente all'organizzazione Swissman di verificare se un atleta è entrato in barca e uscito dall'acqua. Inoltre, registra quando l'atleta ha superato importanti punti di controllo sul percorso (ad esempio, i punti di controllo sul percorso di corsa), poiché il GPS non copre tutti i punti del circuito di corsa.



Venerdì 21 giugno, 2024

1 Nuoto mattutino

Venerdì 21.6, alle 9:00, nuoteremo insieme nel lago al Bagno. Serviamo croissant e caffè. Non dimenticate di portare il costume e gli occhialini al check-in!

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

Il venerdì c'è una seconda possibilità di registrarsi insieme al tuo sostenitore nel Bagno Pubblico di Ascona, dove riceverai tutto il materiale per il check-in e il tracker.

3 Online Briefing

Quest'anno, il briefing sarà online e potrete guardarlo sulla nostra pagina www.suixtri.com. Sarà online da **17 giugno 2024, 8 pm CET**. È obbligatorio per ogni atleta e sostenitore guardare il briefing! Vi informeremo sui dettagli importanti che dovete sapere per una giornata SWISSMAN di successo.

4 15:00 Risotto di benvenuto et briefing breve

Per l'inizio ufficiale dello Swissman vi offriremo un vero risotto ticinese venerdì dalle 15:00 alle 16:00 nel Bagno e vi darà il benvenuto. Ci sarà un breve briefing con le informazioni più importanti. Venite a trovarci e cogliete l'occasione per scambiare idee, conoscervi e chiarire le ultime domande. Vi aspettiamo!

5 16:00 – 17:00: Deposito Bagaglio davanti al Bagno

Hai la possibilità di portare una custodia SWISSMAN per vestiti di ricambio caldi (45 x 53 cm) all'arrivo. Etichettate le custodie con il numero di gara. Per gli atleti e sostenitori può essere trovata una custodia per ciascuno nel pacchetto Starter.

Se necessario, una borsa supplementare può essere acquistata (CHF 5.-). All'arrivo vi daremo la custodia in modo che non congelate. Attenzione: valigie, zaini, ecc. non possono essere trasportate da noi sul Kleine Scheidegg. Ricordate che a 2061 metri potrà far freddo, vestiti caldi sono importanti!

Se soggiornate alla Kleine Scheidegg, portate le vostre cose per la doccia (compresi gli asciugamani), oggetti personali e vestiti caldi per una notte a 2061 m. Durante il giorno il tempo potrà essere molto bello e caldo ma anche freddo con pioggia o addirittura neve.

6 Alloggi Ascona

Il pernottamento ad Ascona verrà organizzato dagli atleti stessi. Per eventuali informazioni: www.ascona-locarno.com.

7 Bike Shop

Da Dorina Decurtins (<http://decdo.ch/>) ad Ascona è possibile comprare i vestiti biciclette e materiale o alimentazione.

Sabato 22 giugno 2024

1. 03:00 – 04:00: Installazione della zona di transizione e registrazione per il nuoto

Tra 03:00 e 04:00, puoi installare l'area di transizione con il tuo sostenitore e poi andare al molo (vedi mappa) e registrarti per il nuoto. È anche possibile che il sostenitore installi la zona di transizione senza il tuo aiuto. Dopo le 4:00 le biciclette non possono più essere depositate nella zona di transizione. Quando sarete registrati per il nuoto, dovrete raggiungere la zona d'imbarcazione. Da qui non potrete più andare via.

2 3:30 – 04:00: Imbarcare

Gli atleti verranno accompagnati tutti insieme da Ascona alle isole di Brissago. Il viaggio durerà circa 20 minuti. Saranno disponibili servizi igienici all'ingresso della nave. Sarà anche possibile utilizzare la toilette sulla barca. Le isole di Brissago sono un giardino botanico di proprietà privata. Siamo molto lieti di avere il permesso di iniziare lo SWISSMAN in un posto bellissimo come questo. Vi chiediamo di non rovinare questo posto in qualsiasi modo! In caso contrario, sarà l'ultima volta che lo SWISSMAN avrà luogo su di un'isola.

04:00: Tutti gli atleti devono essere sulla barca

04:15: partenza della nave per le isole di Brissago. Se perdi la barca, - lo SWISSMAN per te sarà purtroppo terminato!

3. Boa da nuoto e orientamento in acqua

Ogni atleta riceve una boa gonfiabile per il percorso di nuoto. È obbligatorio per tutti gli atleti portare con sé la boa di sicurezza sul percorso di nuoto. La boa deve essere gonfiata per essere utilizzata. Questo deve essere fatto prima di entrare in barca.

Una barca con una luce lampeggiante giallo-arancione navigherà davanti. Alla partenza, una barca a vela con una corda di luci rosse e una luce bianca

precederà il gruppo. I primi atleti sorpasseranno la barca a vela, che si unirà al gruppo principale.

Una grande luce lampeggiante sarà posizionata davanti all'area di transizione nel Bagno di Ascona per aiutarvi a trovare la strada.

7 barche a motore per lato fiancheggiano il canale di nuoto. Al di fuori del canale di nuoto sono presenti dei kayak. Non orientatevi quindi in base ai kayak e ai motoscafi. Se ne vedete uno accanto a voi, vi siete allontanati dalla linea. Prestate attenzione ai segnali dei kayak e delle barche a motore: vi avviseranno se siete chiaramente fuori dal percorso e vi aiuteranno a tornare sulla linea diretta.

Gli atleti che hanno bisogno di aiuto devono attirare l'attenzione su di sé con un gesto di mano.

4 05:00: Inizio dello SWISSMAN Xtreme Triathlon

10 minuti prima della partenza, gli atleti saranno invitati ad entrare in acqua ed allinearsi alla linea di partenza. I kayak definiranno la linea di partenza. Alle 5.00 i campanacci suonano, segnalando la partenza.

5 Zona di transizione T1 Ascona:

Nuoto – Bike

Il badge del sostenitore consentirà l'ingresso nella zona di transizione. Solo i sostenitori con un badge possono entrare nella zona di transizione.

La bicicletta deve essere corredata dal simbolo bici. Il sostenitore potrà aiutare l'atleta nella zona di transizione. Potrà aiutare a rimuovere la muta e mettere i vestiti. Il sostenitore avrà anche la responsabilità di assicurarsi che l'atleta indossi il suo tracker quando uscirà dalla zona di transizione.

07:15 ultima occasione per lasciare la zona di transizione

6 Bike: Ascona – Brienz

Chiediamo a tutti i sostenitori che conoscono la zona di non guidare sulla pista ciclabile. Se possibile, si prega di guidare sull'autostrada fino a Bellinzona e aspettare i vostri atleti alla stazione di servizio autostradale di Bellinzona. Fino a Bellinzona non c'è bisogno di alimenti supplementari ed è molto più comodo per gli atleti guidare fino a Bellinzona senza il traffico aggiuntivo.

Gli atleti dovranno indossare visibilmente il numero sulla parte posteriore durante il percorso bike. Non è possibile cambiare la bicicletta durante la gara. Un cambiamento bici a causa di problemi tecnici i dovrà essere comunicato telefonicamente al seguente numero:

+41 77 275 88 48.

Gli atleti saranno responsabili per trovare il percorso corretto. I percorsi sono segnati solo nei momenti chiave. Sul percorso ciclistico, non ci sono stazioni di rifornimento. Gli atleti saranno dunque completamente dipendenti dai loro sostenitori. Non dimenticare di portare vestiti caldi, attraverserete le Alpi.

SITI PER APPUNTAMENTI SUL PERCORSO CICLISTO

Siti per appuntamenti possibili sono indicati nelle mappe. Vi chiediamo di preparare e usare solo i parcheggi segnalati sulle mappe e di attenerci durante il corso. Sulle strade dei passi, il parcheggio è molto limitato. Per la sicurezza ed il benessere degli atleti, non vogliamo accumulare traffico con le auto di sostenitori che vanno e vengono. Tra il Furka e Grimsel non vi sarà la possibilità di sostenere l'atleta!

Regole:

- Nessuna bicicletta d'accompagnamento.
- È vietato andare in scia.
- Il codice della strada deve essere rigorosamente rispettato!!!
- Siamo obbligati ingaggiare 30 ufficiali che ci osservano.
- Sulla strada i sostenitori devono dare la priorità agli atleti.
- Non è consentito guidare direttamente davanti, accanto, o dietro agli atleti.
- Andate direttamente al prossimo punto d'incontro.

- L'atleta non potrà fornirsi di qualsiasi cosa, da una qualunque macchina in movimento. Per evitare pericoli in molte gallerie durante la discesa è obbligatorio che la tua bici sia dotata di luci anteriori e posteriori. Il sostenitore non potrà lasciare il percorso specificato (vedere mappe e GPS). Ogni violazione comporterà l'immediata squalifica dell'atleta.
- Si consiglia al sostenitore di andare direttamente nella zona di transizione di Brienz, appena l'atleta ha passato Innertkirchen.
- Consigliamo a tutti gli atleti di portare un telefono cellulare al fine di contattare i sostenitori e di essere raggiungibile per loro. Gli auricolari non sono consentiti e comporteranno alla squalifica immediata. Gli atleti devono fermarsi sul bordo della strada per chiamare.
- Attenzione: La strada è irregolare in alcuni punti e ha crepature. Vi pregano di fare attenzione.

Fa parte della filosofia SWISSMAN che gli atleti e sostenitori si aiutino a vicenda.

15:00 ultima opportunità di trascorrere il passo della Furka.

7 Passo della Furka – Attenzione alle nuove regole!

Durante l'evento SWISSMAN, si applicano nuove e rigide regole per i sostenitori e gli atleti lungo la salita al Passo del Furka. **È vietato qualsiasi arresto tra Realp e la vetta del Passo del Furka.** I veicoli dei sostenitori che passano per Realp dopo le 11:30 devono attendere nel parcheggio di Realp fino a quando il loro atleta non ha superato la curva del Galenstock. Il personale di sicurezza sulla strada del Passo del Furka monitora il rispetto di queste regole, **e qualsiasi mancato rispetto porta a una disqualifica immediata** e mette a rischio l'approvazione di futuri eventi SWISSMAN. Inoltre, è vietato qualsiasi supporto lungo l'intera salita al passo. I veicoli dei sostenitori devono salire direttamente al passo senza interruzioni e non devono né fermarsi né ostacolare il flusso del traffico. La polizia effettua controlli, e le violazioni comportano anche una disqualifica immediata. Inoltre, si sottolinea che gli atleti devono guidare sul bordo destro della strada mentre salgono, in linea retta. **Gli atleti che adottano una guida pericolosa verranno rimossi dalla gara.**

8 Zona di transizione Brienz: bici – corsa

Il badge del supporter autorizza il supporter ad entrare nella zona di transizione. Il supporter può aiutare l'atleta nella transizione. La transizione deve essere completata nella zona di transizione ufficiale.

18:15 ultima occasione per lasciare la zona di transizione.

9 Running: Brienz – Kleine Scheidegg

La gara inizia con un ripido pendio alle Giessbachfälle. Ci sarà una stazione di rifornimento con i prodotti WINFORCE a Burglauenen e Alpiglen.

Punti di riconquista

In quattro postazioni lungo la strada da Brienz a Grindelwald, il sostenitore avrà la possibilità di riconquistare il suo atleta con l'auto (vedi mappa). Si prega di notare che il vostro atleta sarà molto probabilmente troppo veloce per incontrarlo in ogni punto. Concordate dove l'incontrerete. L'atleta dovrebbe portare qualcosa da mangiare e da bere per tutto il percorso.

A Burglauenen c'è una toilette Toitoi. Vi preghiamo di usarla e di lasciare la natura così com'è.

Regole:

- Non sarà possibile connettersi ad Internet nelle valli. Inoltre, il sistema GPS non è completamente coperto. Questo è il motivo perché gli atleti devono portare con sé un cellulare per tutta la corsa a piedi. Così i loro sostenitori potranno raggiungerli in caso di dispersa...
- Dove ci sono percorsi separati per atleti e sostenitore, i sostenitori non sono autorizzati a guidare sulla pista degli atleti (vedi percorso GPS). La violazione di questa regola comporterà la squalifica degli atleti.
- Tuttavia, sarà permesso di accompagnare l'atleta con la bicicletta (mountain bike) o a piedi.
- Dopo l'ultima riunione alla Säumertaverne, il sostenitore va a Grindelwald e prepara due zainetti per se e per il suo atleta.
- I bastoni da trekking sono proibiti sull'intero percorso.

In ogni zaino c'è:

- 0,5 litri di bibita, 2 barrette energetiche o il cibo corrispondente
- pantaloni lunghi
- un maglione o una camicia con le maniche lunghe
- giacca
- cappello e guanti
- un proiettore/una pila dopo le 18:00
- copertura di emergenza

Inoltre, il sostenitore dovrà portare il cellulare che sarà già stato annotato al momento della registrazione. È necessario di aggiornare ogni cambiamento con il link che hai ricevuto con il e-mail di conferma.

Il sostenitore parcheggerà preferibilmente alla stazione della ferrovia della Jungfrau (da pagare, vedi mappa) e incontrerà il suo atleta al check-point per poi accompagnarlo alla salita finale della Kleine Scheidegg.

Cut-offs per i punti di riconquista sul percorso running

Se un atleta raggiunge un punto di riconquista dopo il cut-off, deve terminare lo SWISSMAN.

Il team dello SWISSMAN è autorizzato a fermare gli atleti che sono in ritardo. Non è consentita la continuazione sotto la propria responsabilità. I cut-off impostati non garantiscono di potere raggiungere il prossimo cut-off o il check-point di Grindelwald in tempo. Quando pianifichi il tuo orario personale, ti consigliamo di tenere conto della differenza di altitudine sulla prima parte del percorso fino a Grindelwald.

I punti di riconquista Giessbach e Iseltwald rimangono aperti fino a quando passa l'ultimo atleta.

Cut-off

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

10 Ritorno degli atleti e sostenitori per Grindelwald Grund

Il funzionamento della ferrovia Jungfrau tra la Kleine Scheidegg e Grindelwald è mantenuto fino alle 01:00 (vedi tabella in appendice). Gli atleti e i sostenitori possono utilizzare il treno gratuitamente presentando il braccialetto SWISSMAN.

Treno gratuito per il trasporto Grindelwald – Kleine Scheidegg per gli spettatori dello SWISSMAN Sabato:

Gli spettatori dello SWISSMAN possono prendere il treno gratuito per la Jungfrau il sabato,. Devono presentare anch'essi il braccialetto -SWISSMAN. I braccialetti verranno presi dagli atleti durante il check-in a Ascona il Venerdì (max. 3 per atleta). Braccialetti aggiuntivi possono essere ricercati per gli spettatori il Sabato al checkpoint Grindelwald.

Tutti gli spettatori che vogliono andare ad Alpiglen o Kleine Scheidegg da Grindelwald o viceversa, dovranno consultare in anticipo il calendario della ferrovia della Jungfrau.

Calendario della ferrovia della Jungfrau

vedi www.jungfrau.ch fino alle 19:00, dal 19:00 vedi programma in appendice.

11 Marcatura del percorso

Il percorso completo è disponibile come file GPS. I primi 45 km del percorso in bicicletta, prima di andare in montagna, devono essere attentamente studiati in anticipo! Si consiglia di fare il viaggio da Ascona a Biasca una volta prima della gara. Giunti alla rotonda di Biasca vi sarà solo una possibilità. Incroci principali sono contrassegnati. Ogni atleta è responsabile di conoscere il percorso! Il percorso di corsa è segnalato da cartelli rossi nei punti più importanti.

12 Buffet di pasta

Dopo essere arrivati al traguardo, si può scegliere di mangiare spaghetti con vari sughi e Äplermaccaroni al ristorante Eigernordwand. Il buffet di pasta costa 20,50 SFR a persona. È compresa anche una bibita da 5dl.

13 Se termini la gara in anticipo

È assolutamente obbligatorio di informare l'organizzazione dello SWISSMAN se si decide di terminare il SWISSMAN un giorno in anticipo!

In questo caso, ti preghiamo di telefonare al più presto al seguente numero: +41 77 275 88 48.

Restituire il tracker GPS e il chip Raceresult come indicato dagli organizzatori della gara!

14 Emergenze mediche

In caso di emergenza medica, si prega di prendere contatto al più presto con il seguente numero: +41 77 275 58 09.

Domenica giugno 23, 2024

1 Cerimonia per i finalisti nella Kleine Scheidegg

Al check-in riceverete un braccialetto da atleta e uno da supporter. Questi braccialetti sono validi anche per la ferrovia della Jungfrau sabato e domenica per il viaggio fino alla Kleine Scheidegg e ritorno. I braccialetti devono essere indossati al polso. Il viaggio in treno da Grindelwald Grund a Kleine Scheidegg dura 24 minuti. Gli atleti e i supporter devono prevedere un tempo sufficiente per ritirare la maglietta da finisher prima delle 10.30. Si consiglia di prendere il treno da Grindelwald Grund alle 8.53 (arrivo alle 9.17) o alle 9.53 (arrivo alle 10.17).

Per gli ospiti è previsto un braccialetto ospiti valido il sabato, non valido la domenica. Gli ospiti con il braccialetto ospiti al polso possono acquistare biglietti a prezzo ridotto presso la biglietteria di Grindelwald Grund la domenica. Senza il braccialetto per gli ospiti pagano il prezzo pieno. I braccialetti per gli ospiti sono disponibili al check-in e al checkpoint di Grindelwald.

Cerimonia per i finalisti in caso di maltempo

In caso di maltempo la cerimonia si terrà al centro sportivo di Grindelwald (www.sportzentrum-grindelwald.ch). Gli atleti verranno informati sabato sera tramite un SMS al telefono del sostenitore dove si svolgerà la cerimonia.

2 09:30 – 10:30: consegna del t-shirt SWISSMAN dei finalisti e sostenitori

Ogni finalista SWISSMAN riceverà una maglietta dei finalisti e ogni sostenitore riceverà una maglietta support. Abbiamo scelto prodotti molto funzionali che potrete utilizzare durante il vostro allenamento.

Gli atleti che hanno cominciato ma non hanno terminato lo SWISSMAN, ricevono una maglietta senza stampa "finisher". Ogni sostenitore riceverà una maglietta support. Le magliette devono essere ritirati di domenica sulla kleine Scheidegg.

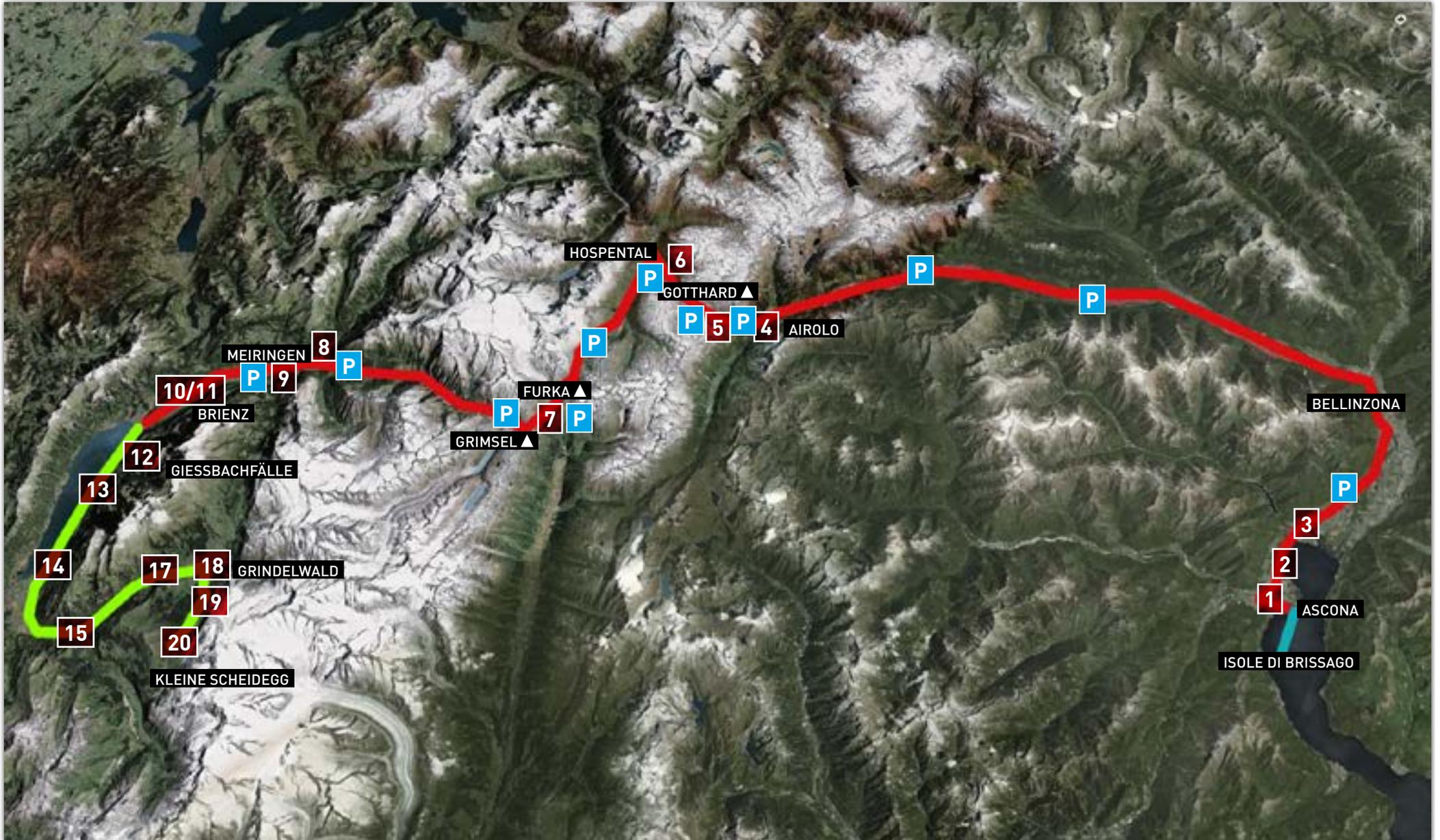
3 10:30 – 11:30: Cerimonia per i finalisti e foto di gruppo

Durante la cerimonia finale, onoreremo i primi tre uomini e donne dello SWISSMAN, celebreremo tutti i finalisti e i sostenitori e faremo una foto. -Questa sarà la fine dello SWISSMAN! Poi potrete prendere il treno della Jungfrau per raggiungere la vostra macchina a Grindelwald.

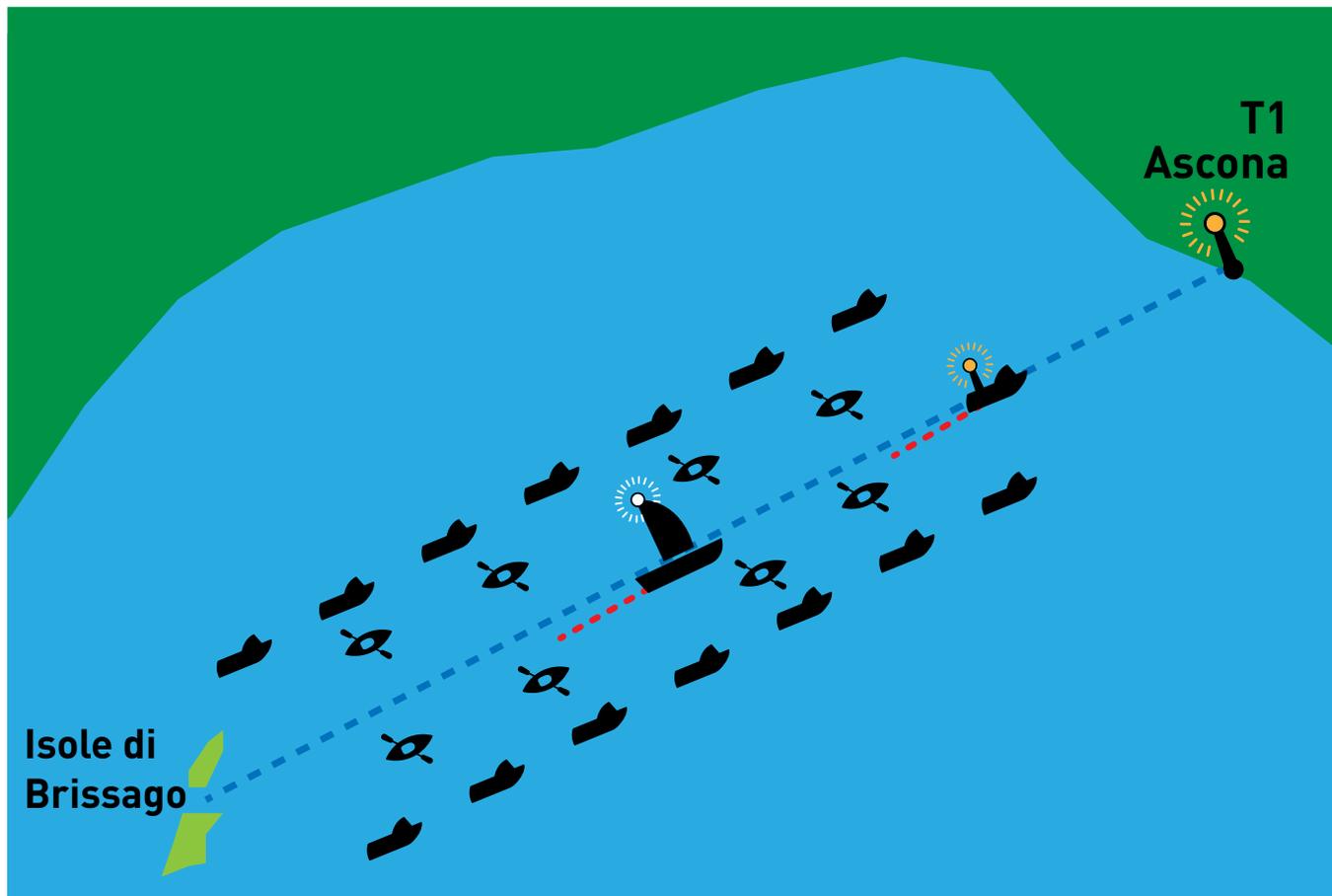
Orario serale giugno 22, 2024

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



NUOTO



- Gli atleti si orientano tramite le luci della barca a vela, della barca guida e della luce intermittente ad Ascona.
- I kayak non sono utilizzati per l'orientamento, ma fanno parte del concetto di sicurezza. Se gli atleti si trovano accanto a un kayak, stanno nuotando al di fuori della linea di nuoto e verranno istruiti a correggere ciò.
- Gli atleti che hanno bisogno di assistenza devono attirare l'attenzione agitando le mani.

Legenda per i mappe

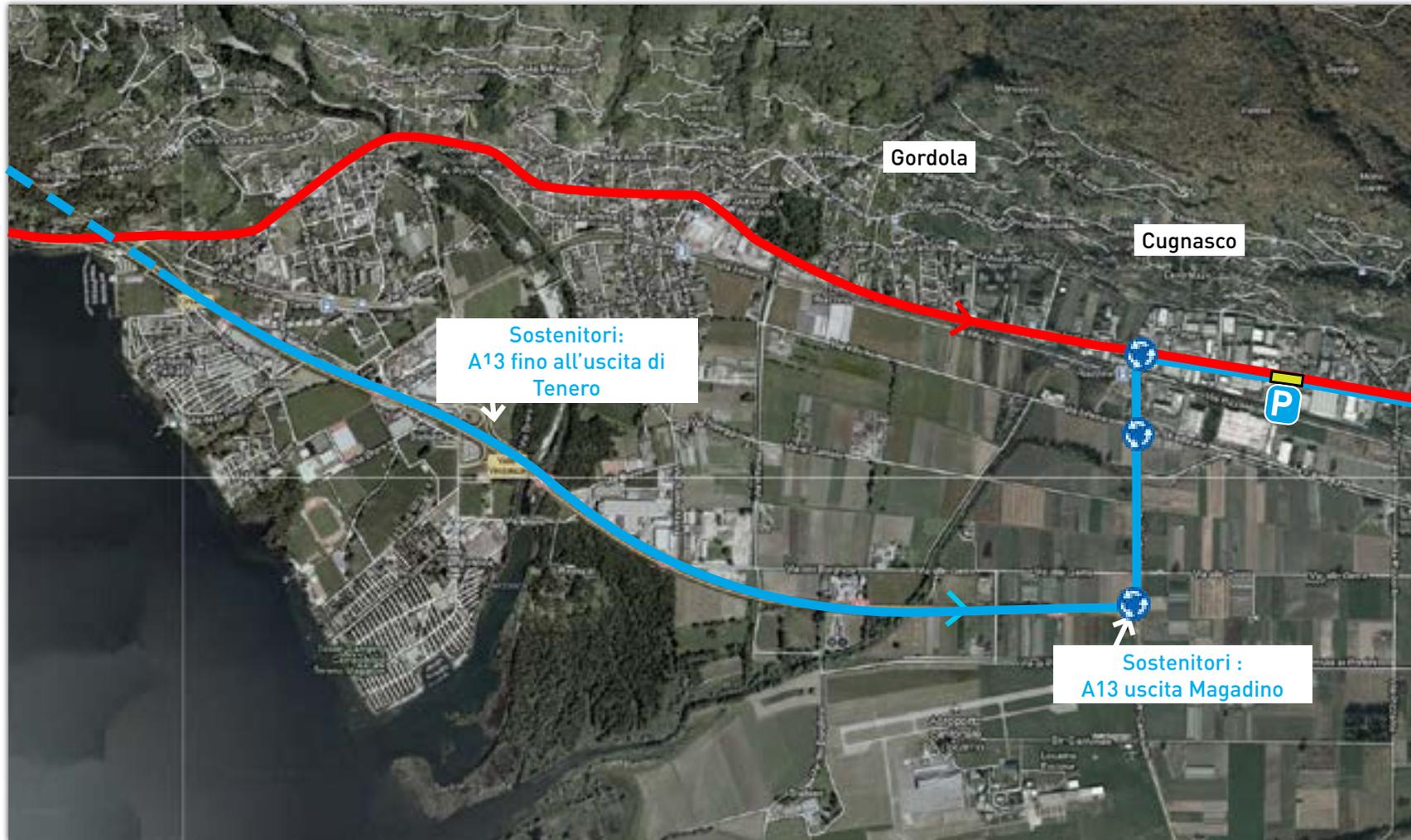
-  punto d'incontro
-  zona di transizione
-  molo
-  rotonda
-  zona di supporto raccomandato
-  stazione di rifornimento
-  parcheggio
-  check-point
-  punto di vista



2 LOCARNO

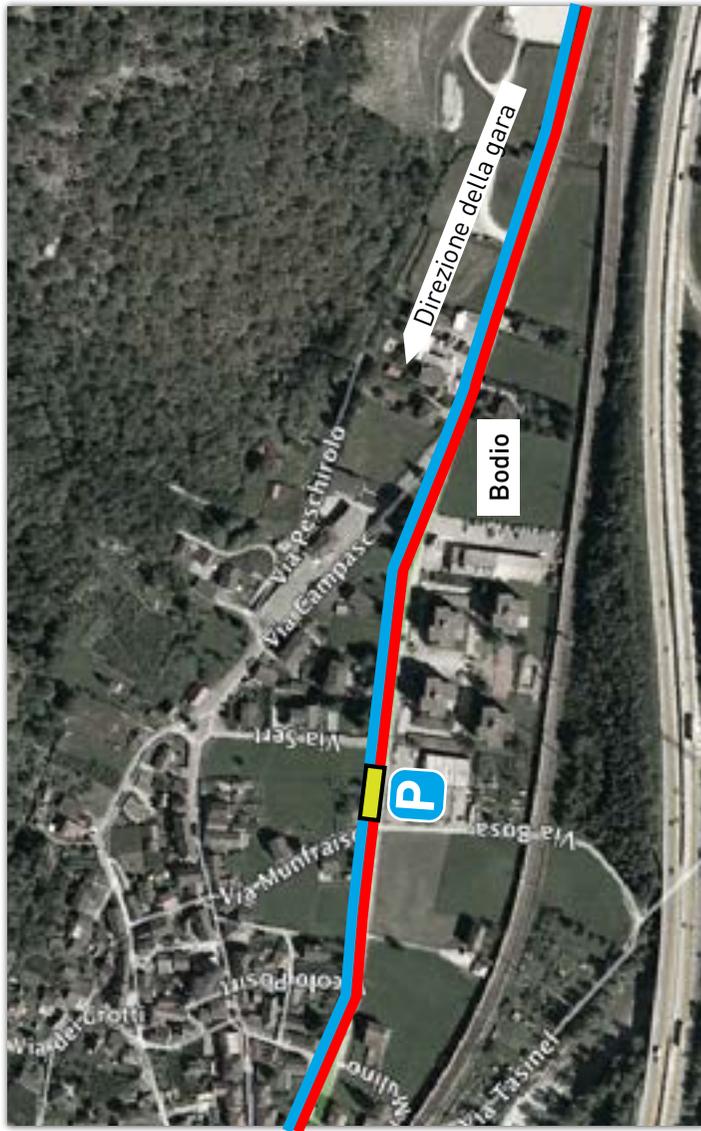


3 MAGADINO



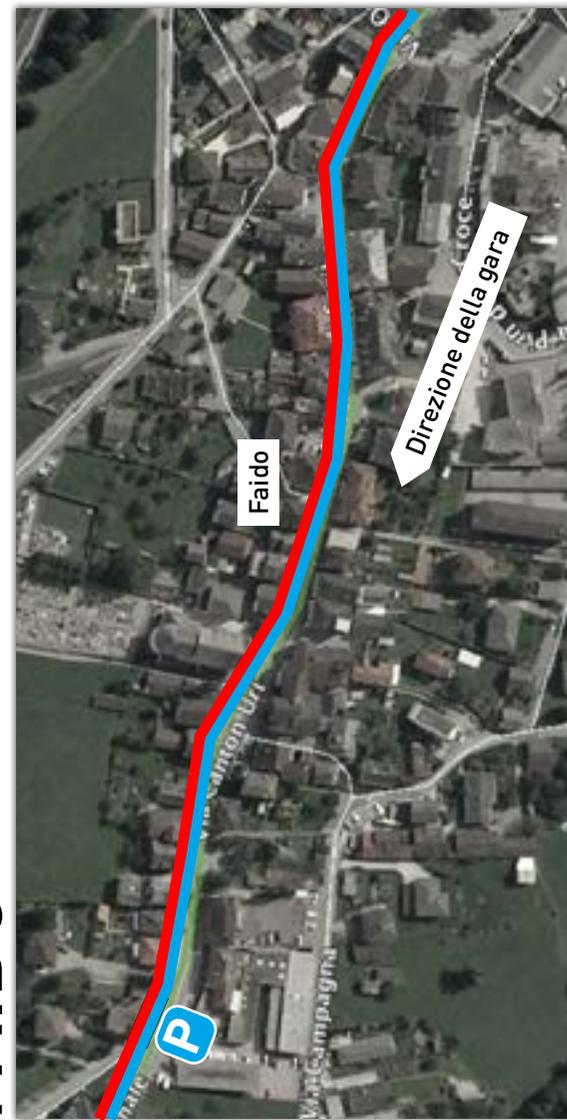
BODIO

AREA DI SUPPORTO



FAIDO

AREA DI SUPPORTO



4 TREMOLA



Sostenitori

- 500 m dopo le ultime case di Airolo, girare e prendere la nuova strada verso il Passo del San Gottardo.
- Guidare sulla vecchia strada di valico verso il San Gottardo non è consentito dal rispetto per gli atleti!
- Uscita Parcheggio Motto Bartola .
- Ultima zona di supporto prima del passo del San Gottardo

Atleti

- Attenzione! Ca . 500 m dopo le ultime case di Airolo, girare e prendere la vecchia strada per il Passo del San Gottardo. (indicatore bianco)
- Entrata Tremola
Seguire le indicazioni Tremola. Ca . 8 km fino al passo, a circa 5 km di pavimentazione!

5 SAN GOTTARDO OSPIZIO



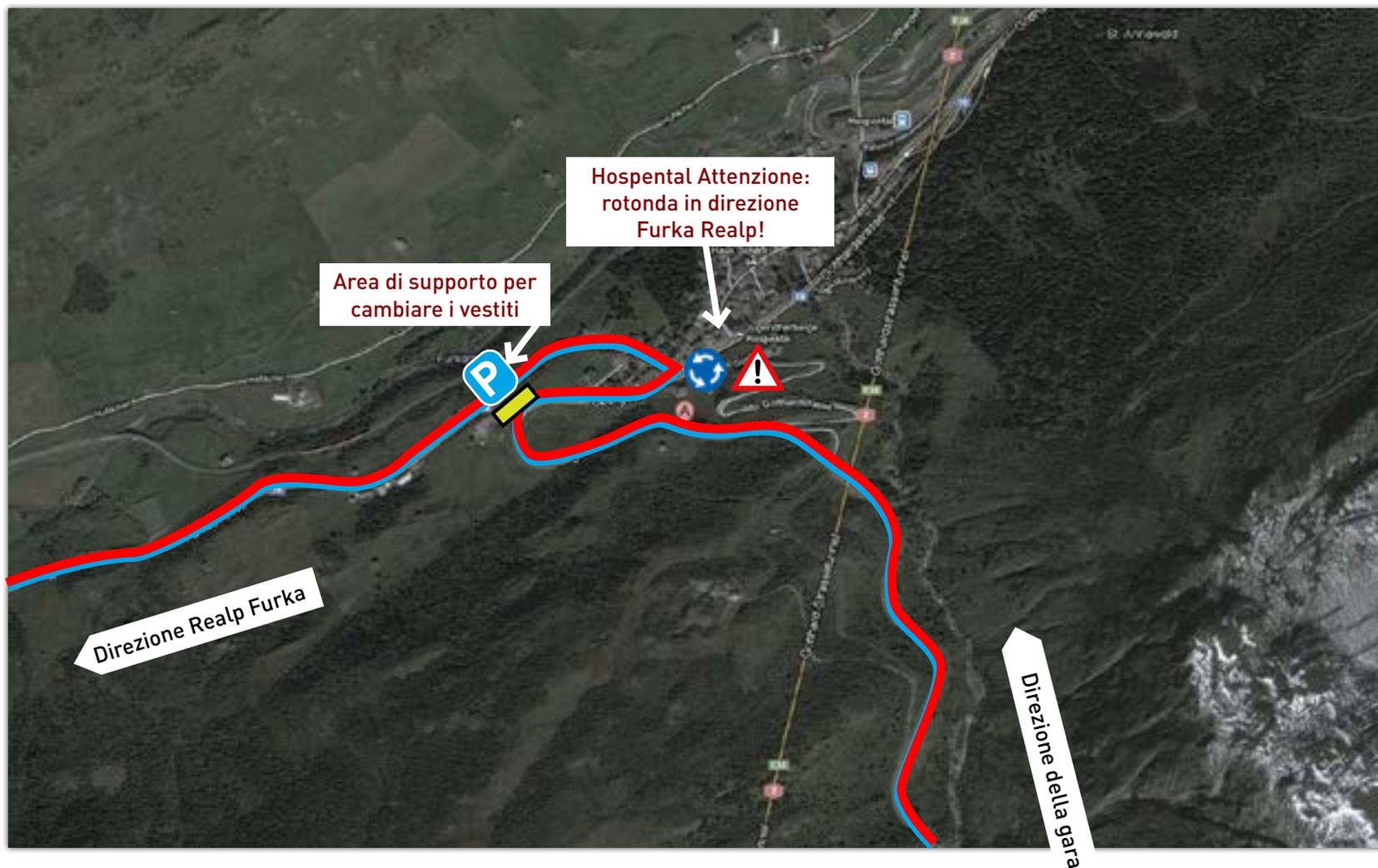
Sostenitori

- In prossimità dell'Ospizio, c'è abbastanza parcheggio.
- Si prega di notare che l'Ospizio è una destinazione turistica popolare.

Atleti : 2091 metri

- Hai riuscito il Passo di San Gottardo. La storica strada di pavimentazione è dietro di te. <http://www.gottardo.ch>
- Qui si attraversa il confine linguistico tra la Svizzera tedesca e la Svizzera Italiana... e il confine clima tra la Svizzera del sud e la Svizzera centrale.
- Vale la pena di mettere i vestiti caldi per la discesa Hospental. Prestare attenzione al traffico, guidare con prudenza.
- Passo San Gottardo è una destinazione turistica popolare.

6 HOSPENTAL



Sostenitori

- Attenzione: Alla rotonda girare verso Furka Realp

Atleti: 1500 metri

- Attenzione: Alla rotonda girare verso Furka Realp

REALP

AREA DI SUPPORTO

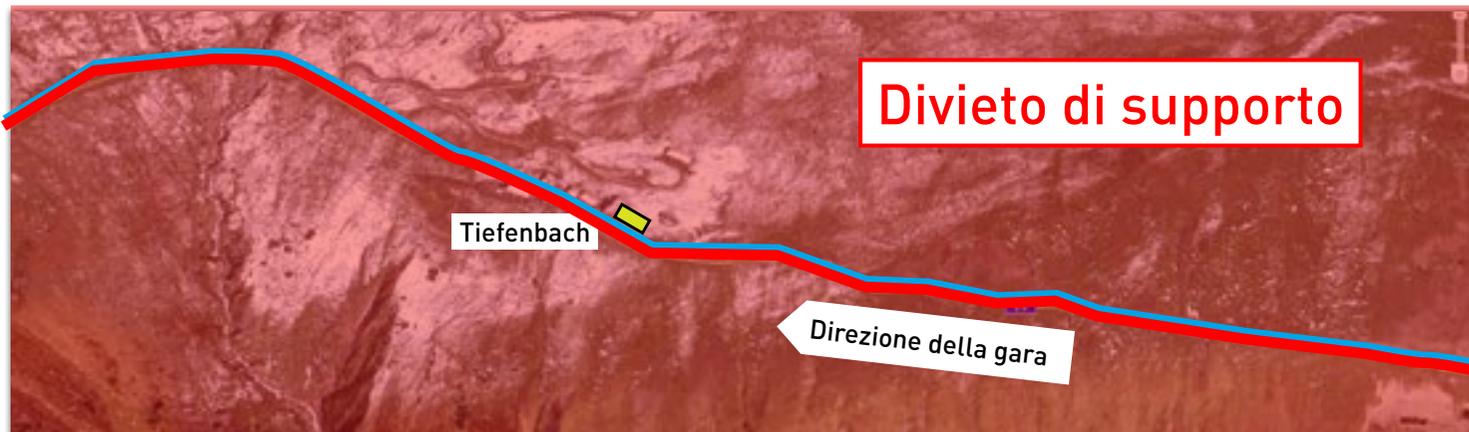


SOSTENITORI :

- È vietato qualsiasi arresto tra Realp e la vetta del Passo del Furka.
- I veicoli dei sostenitori che passano per Realp dopo le 11:30 devono attendere nel parcheggio di Realp fino a quando il loro atleta non ha superato la curva del Galenstock.
- Il personale di sicurezza sulla strada del Passo del Furka monitora il rispetto di queste regole, e qualsiasi mancato rispetto porta a una disqualifica immediata

Atleti: 1538 metri

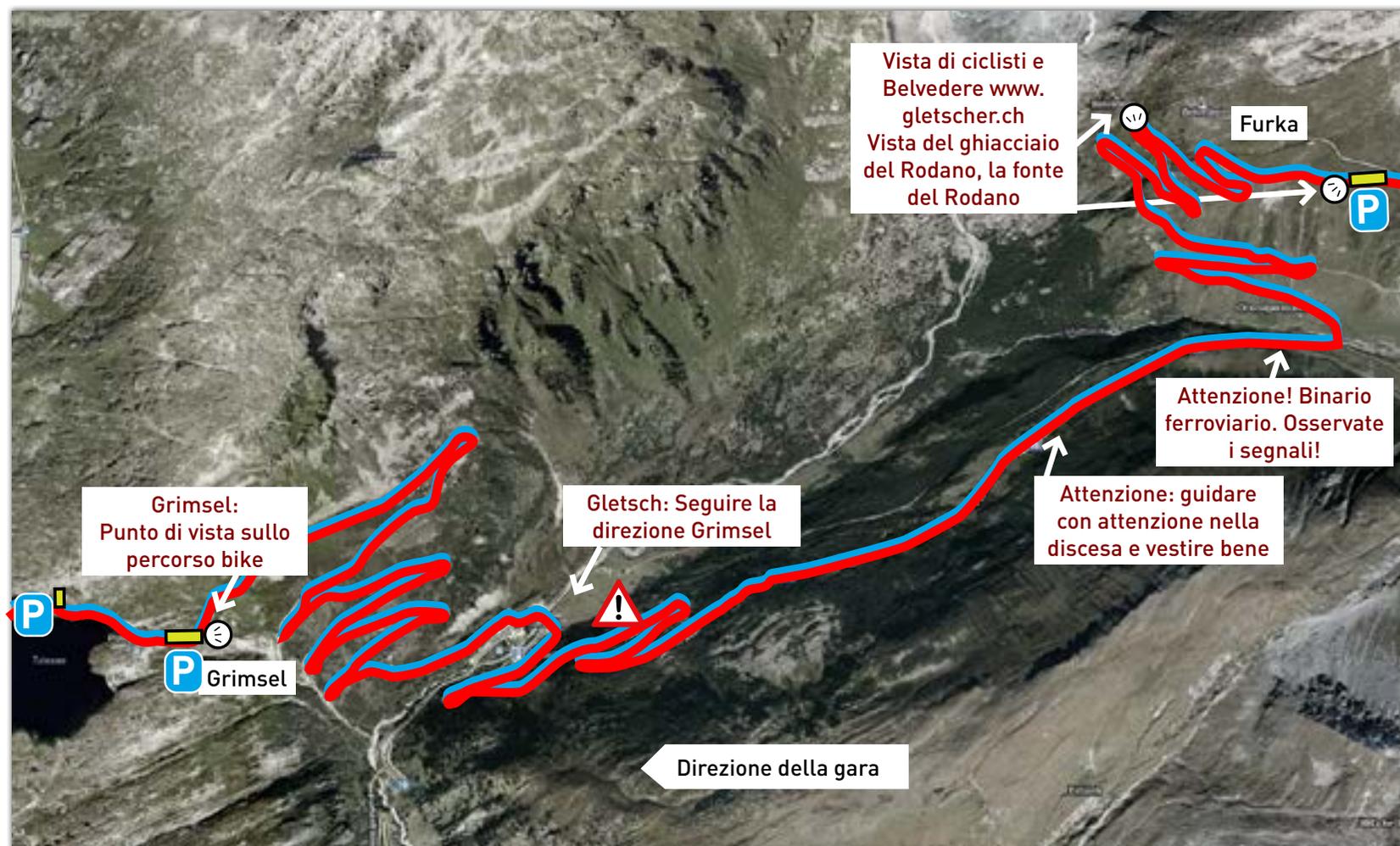
- **Attenzione:** Preparatevi che non è necessario il support al Furka Pass.
- **Gli atleti che adottano una guida pericolosa verranno rimossi dalla gara.**



FURKA

AREA DI SUPPORTO

7 FURKA/GRIMSEL



Sostenitori

- I sostenitori viaggiano sulla stessa strada come gli atleti. Si prega di dare priorità agli atleti.
- **È vietato sorpassare !**
- **Ogni support è proibita in tutta la discesa!!!**
- Nessuno parcheggio a Gletsch

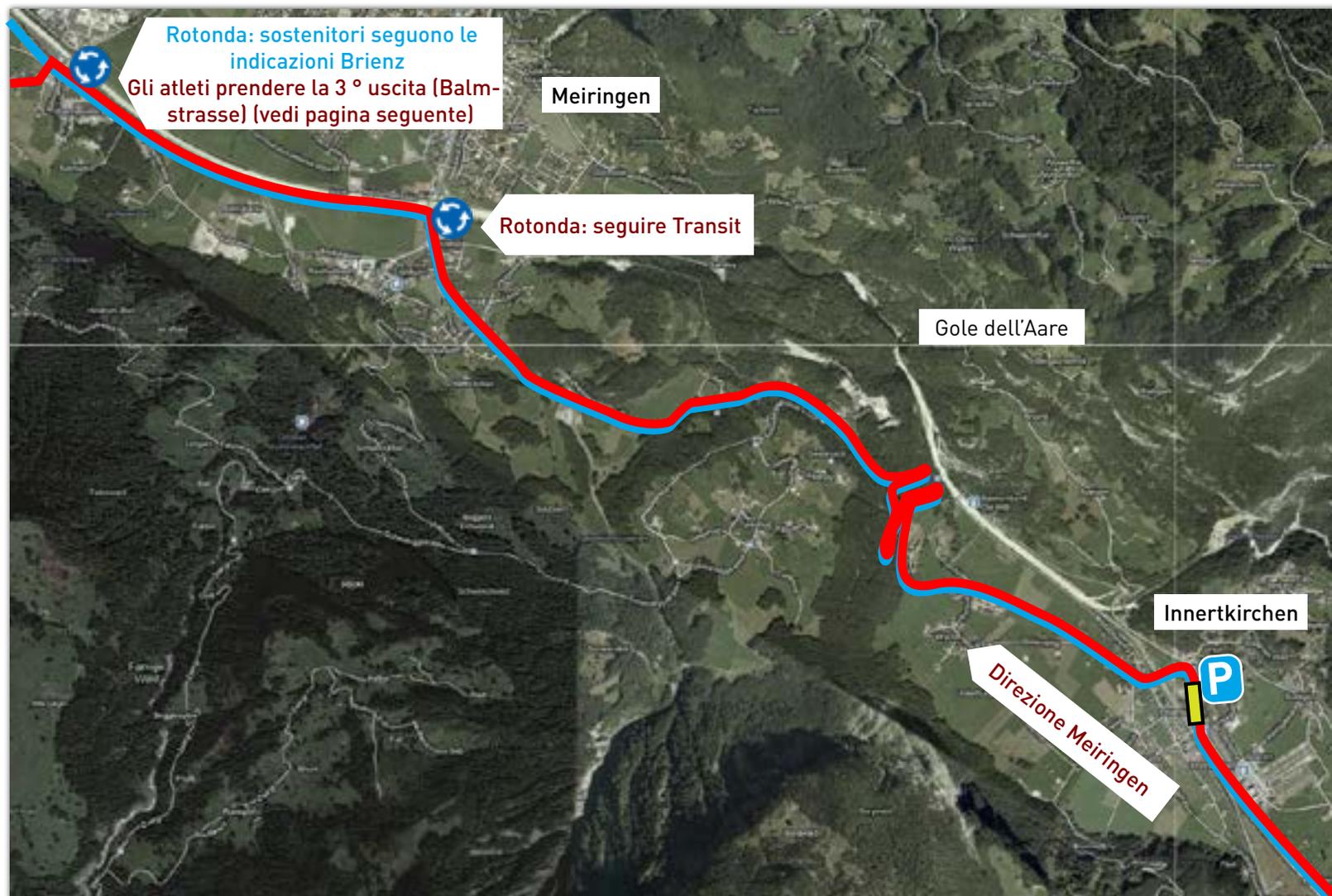
Atleti

Furka 2329 m
Gletsch 1757 m
Grimsel 2164 m

Furka Pass > Grimsel Pass: 16 km

- Ti ritrovi nelle Alpi. A seconda del tempo, le condizioni possono essere molto cattive. Scegliete bene i vostri vestiti.
- Non raddoppiare in discesa della Furka e del Grimsel. Guidare con prudenza! Prestare attenzione al traffico.
- Attenzione a Gletsch: biforcazione verso il Grimsel
- Discesa del Col de Grimsel fino Innertkirchen.
- Sulla discesa del Passo del Grimsel ci sono diverse gallerie. La luce della tua bicicletta deve essere acceso!

8 INNERTKIRCHEN



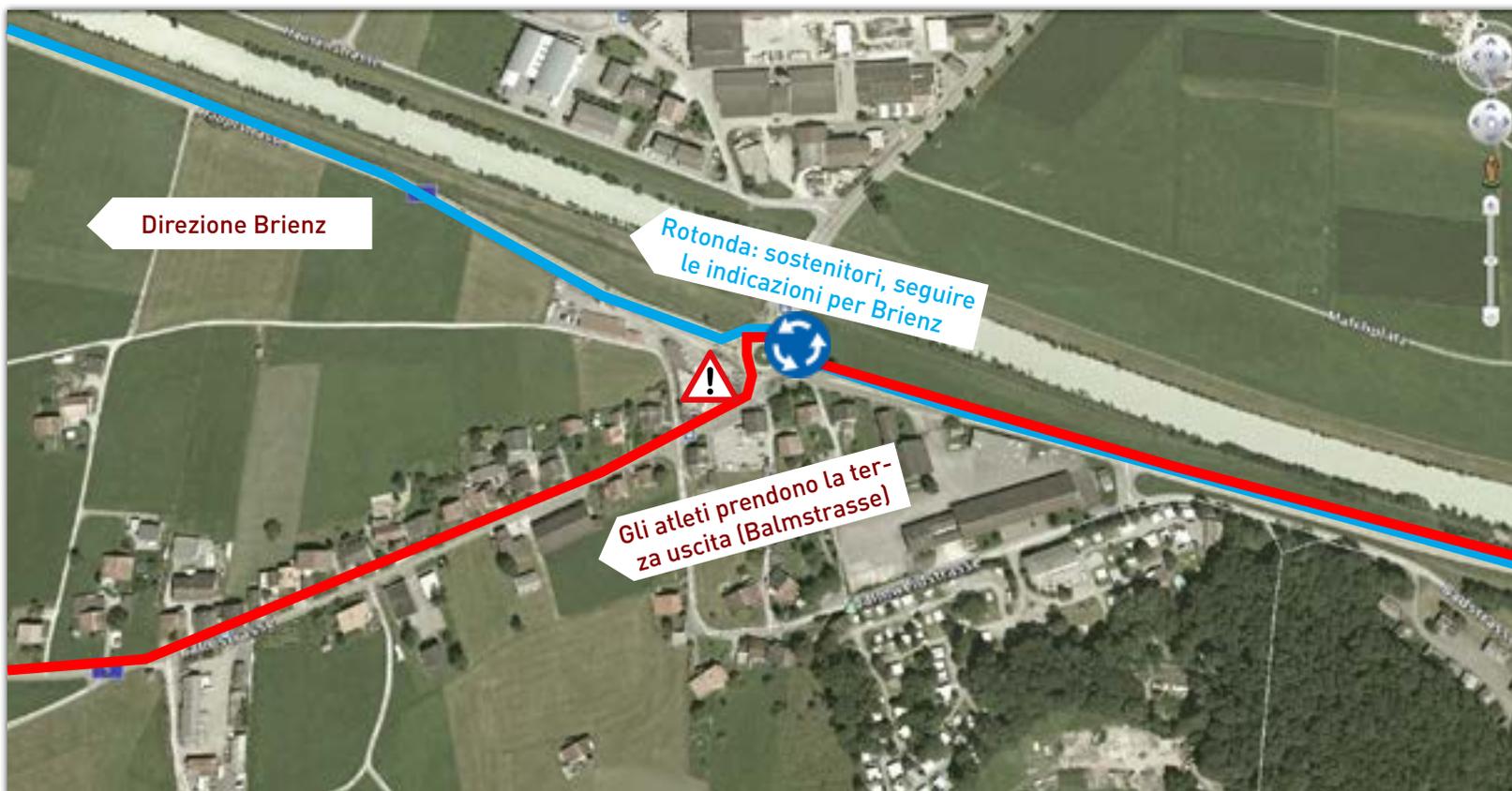
Sostenitori

- Ultima area di supporto prima del running
- Parcheggio con servizi in biforcazione Susten
- I sostenitori guidano sulla stessa strada come gli atleti fino alla seconda rotatoria a Meiringen.

Atleti

- Gli atleti guidano sulla stessa strada come i sostenitori fino alla seconda rotatoria a Meiringen.
- Innertkirchen: Girare a Meiringen
- Prima Meiringen: Alla rotatoria seguire Transit (Brienz) .
- Seconda rotatoria in direzione Balmstrasse (3a uscita)

9 2° ROTONDA MEIRINGEN



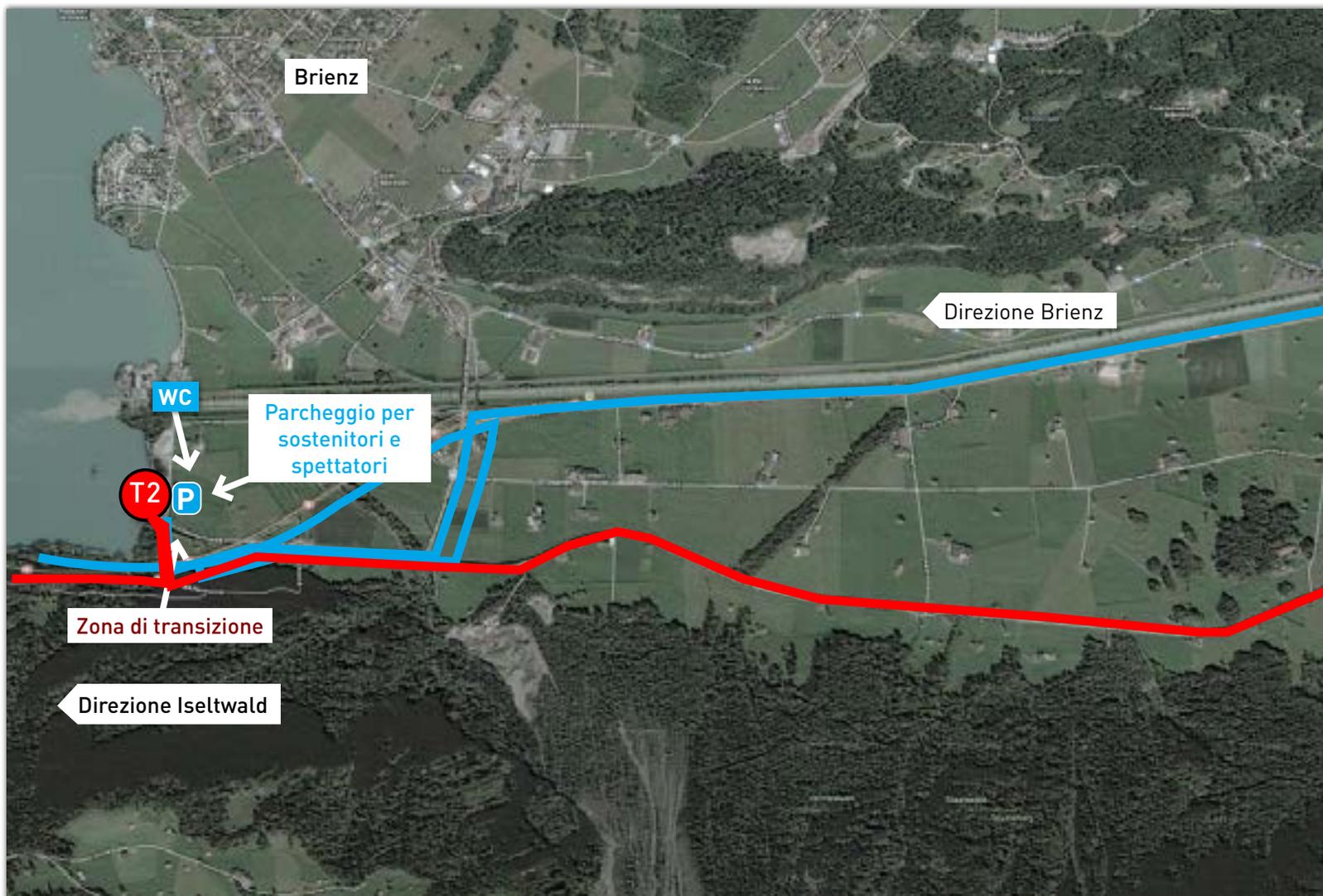
Sostenitori

- I sostenitori prendono la seconda uscita e seguono la direzione Brienz
-
- Dalla rotonda, i ciclisti non possono più essere seguiti in auto (Balm > Brienz)

Atleti

- Gli atleti prendono la terza uscita in direzione Balmstrasse

10 BRIENZ



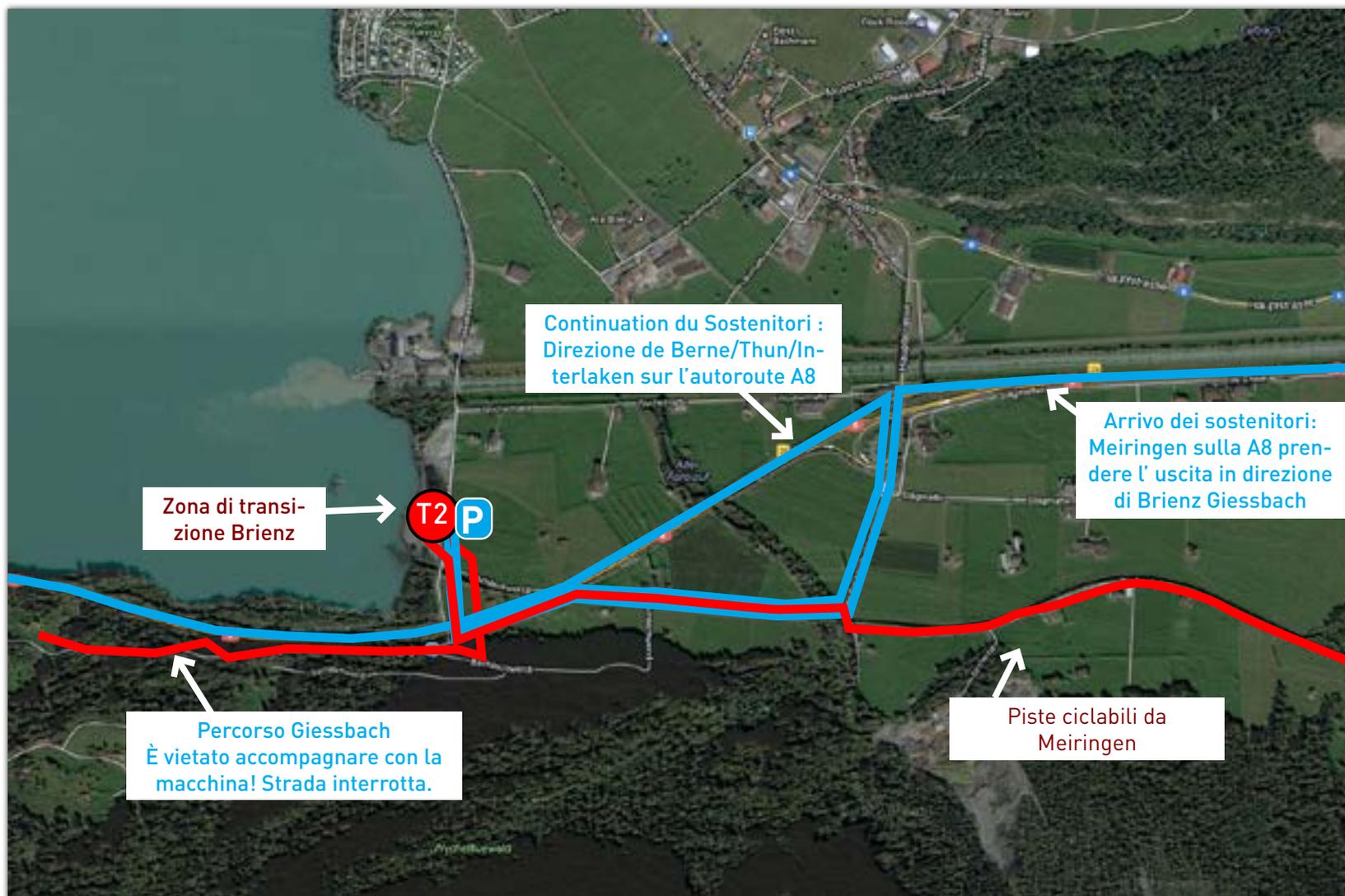
Sostenitori

- I sostenitori prendono la strada principale fino all'uscita Brienz.
- Amici e spettatori parcheggiano direttamente alla zona di transizione.
- Traffico sulla strada della corsa tra la zona di transizione e Giessbach è vietato per i sostenitori. Avanti regione di supporto è Iseltwald (circa 8,5 km).

Atleti

- Gli atleti prendono la pista ciclabile Brienz
- Il percorso run segue il sentiero e la strada bicicletta verso Giessbach / Interlaken

11 T2 BRIENZ



Sostenitori

- **Arrivo:**
Uscita A8 Brienz verso Giessbach zona di transizione Aaregg Forsthaus
- **Forsthaus parcheggi:**
C'è un parcheggio sufficiente per i sostenitori e spettatori.
- **Continuazione dei sostenitori:**
Dalla zona di transizione all'autostrada A8 per Interlaken.
- **Sul percorso Giessbach è vietato accompagnare con la macchina! La strada è interrotta.**
- **Accompagnamento in bicicletta o a piedi è possibile.**

Atleti

- **Gli atleti prendono la pista ciclabile verso Brienz.**
- **Il percorso run segue il sentiero e la strada bicicletta verso Giessbach / Interlaken.**
- **Il percorso comincia a salire bruscamente dopo la zona di transizione.**

12 GIESSBACH CHUTES D'EAU CIRCA KM 2.5



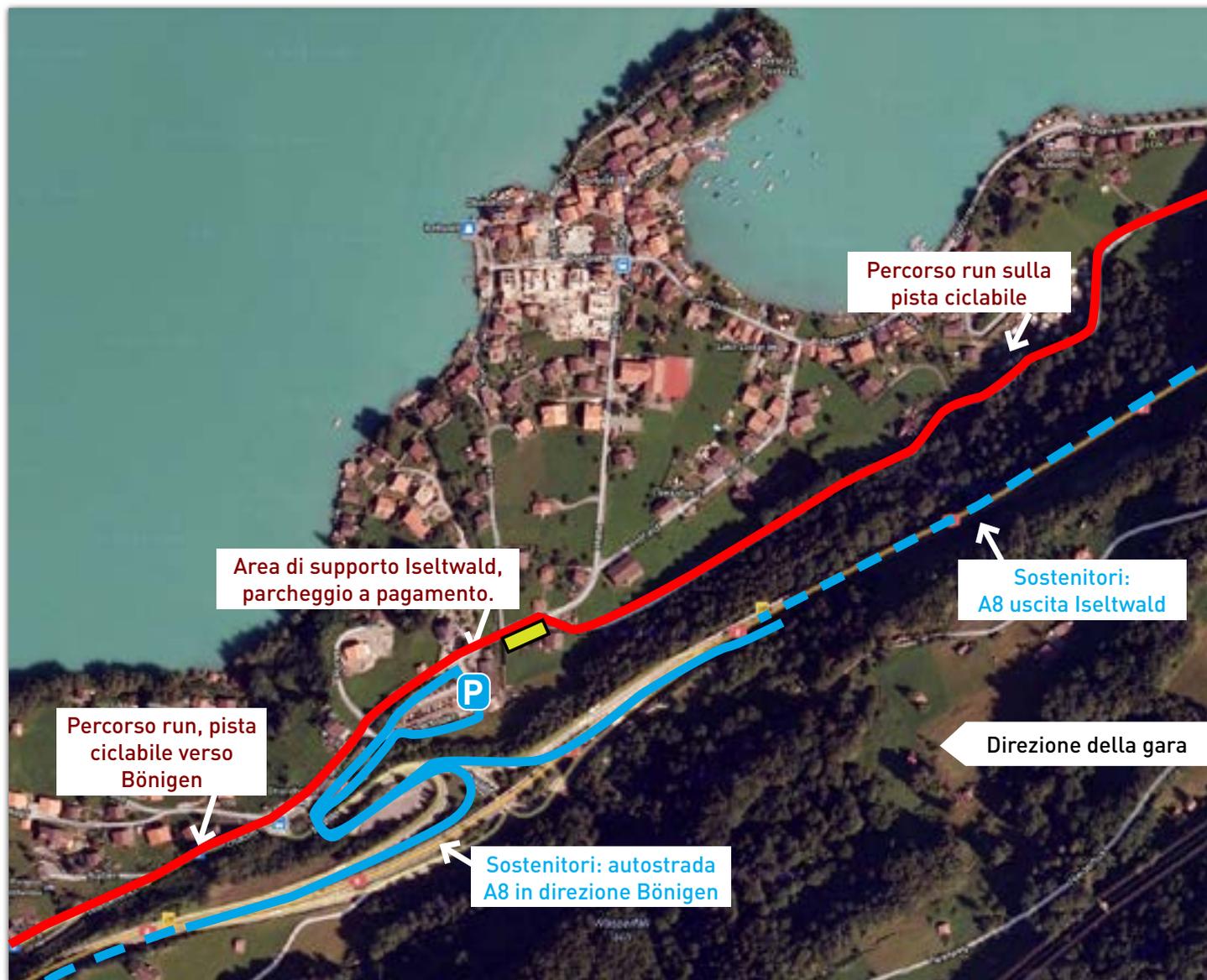
Sostenitori

- Per gli sostenitori, l'accesso alla stazione di rifornimento a Giessbach è vietato in macchina! La strada è interrotta. Accesso al percorso dall'uscita dell'autostrada A8 Iseltwald.
- Accompagnamento per Giessbach/Iseltwald in bicicletta o a piedi è possibile.

Atleti

- Della zona di transizione Brienz alla biforcazione Grandhotel Giessbach c'è una ripida salita.

13 ISELTWALD CA. KM 8,5



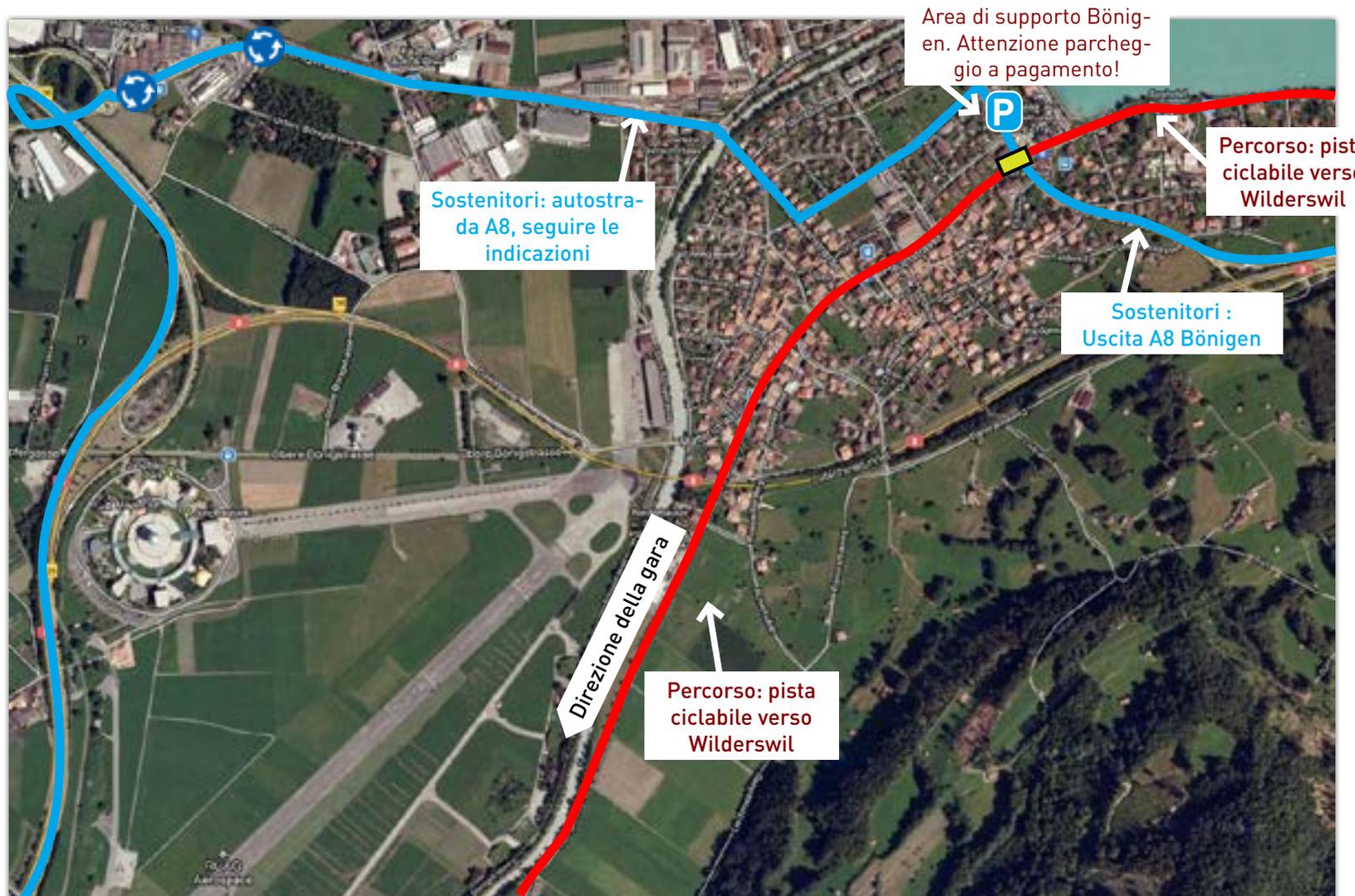
Sostenitori

- Uscita A8 Iseltwald
- Parcheggiare l'auto nel parcheggio Iseltwald. Ci sono posti riservati per i sostenitori SWISSMAN. Si prega di seguire le indicazioni della squadra SWISSMAN.
- Il traffico sul percorso verso Giessbach e Bönigen è vietato perché la strada è interrotta!
- Accompagnamento per Bönigen in bicicletta o a piedi è possibile.

Atleti

- Dopo il punto d'incontro Iseltwald, la strada sale bruscamente per circa 600 metri.
- Poi conduce al seguente lago e Seestrasse per Bönigen.

14 BÖNIGEN CIRCA KM 14



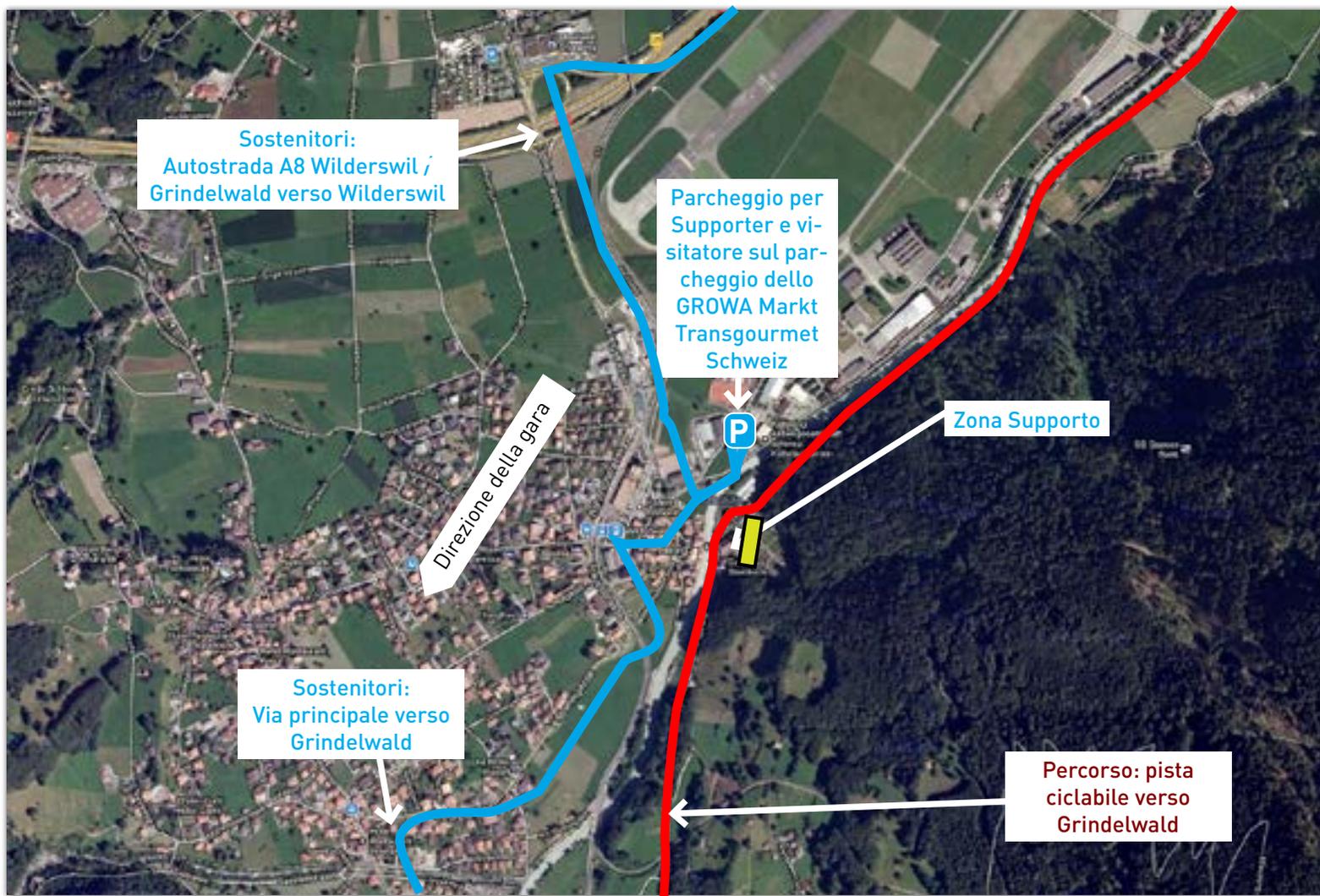
Sostenitori

- **A8 uscita Bönigen**
- Parcheggiare l'auto nel parcheggio Bönigen. Attenzione parcheggio a pagamento.
- Il traffico sul percorso verso Iseltwald e Wilderswil è vietato perché la strada è interrotta!
- Accompagnamento per Wilderswil in bicicletta o a piedi è possibile.

Atleti

- Dopo il punto d'incontro, il percorso porta verso Wilderswil, senza montaggio.

15 WILDERSWIL CIRCA KM 17,5



Sostenitori

- **A8 uscita Wilderswil / Grindelwald.**
A Wilderswil, svoltare a sinistra fuori della stazione. Girare Ruag / P Schinige Platte, tenere il parcheggio dello GROWA Markt Cash & Carry Transgourmet Schweiz.
- Proseguimento sulla strada cantonale verso Grindelwald a Zweilütschinen.
- Parcheggio Rega / Ruag è riservato per noi. Così abbiamo abbastanza spazio. I fan e gli amici sono i benvenuti!
- Il traffico sul percorso verso Boningen e Zweilütschinen Wilderswil è vietato perché la strada è interrotta!
- Accompagnamento per Zweilütschinen in bicicletta o a piedi è possibile.

Atleti

- Dopo il punto d'incontro a Wilderswil, il percorso conduce leggermente collinato a Zweilütschinen.

16 SÄUMERTAVERNE CIRCA KM 28,5

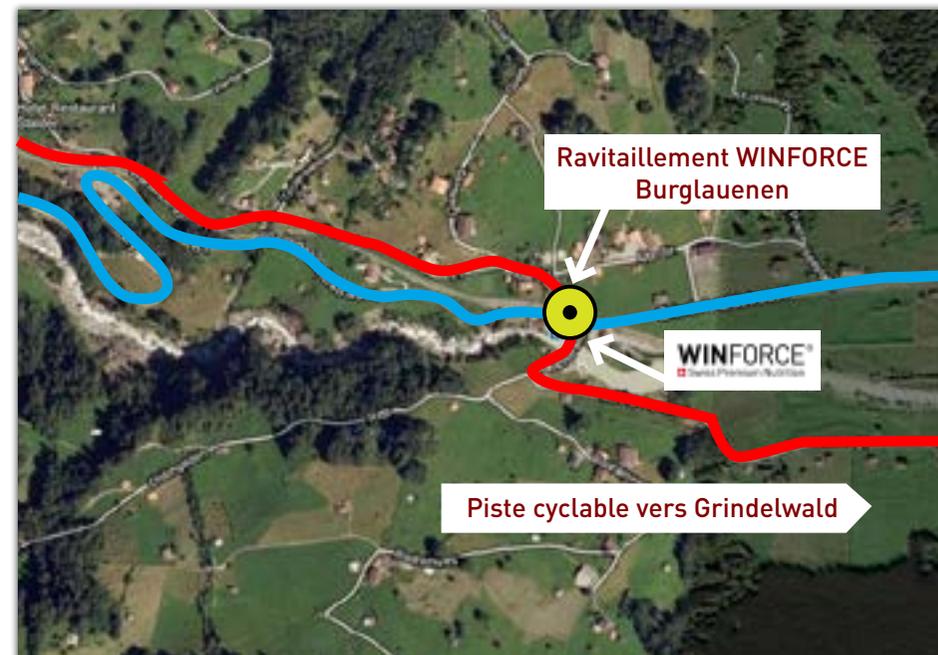
ANNULLATO!



Sostenitori

**nessun parcheggio
zona non di supporto**

17 BURGLAUENEN CIRCA KM 28,5



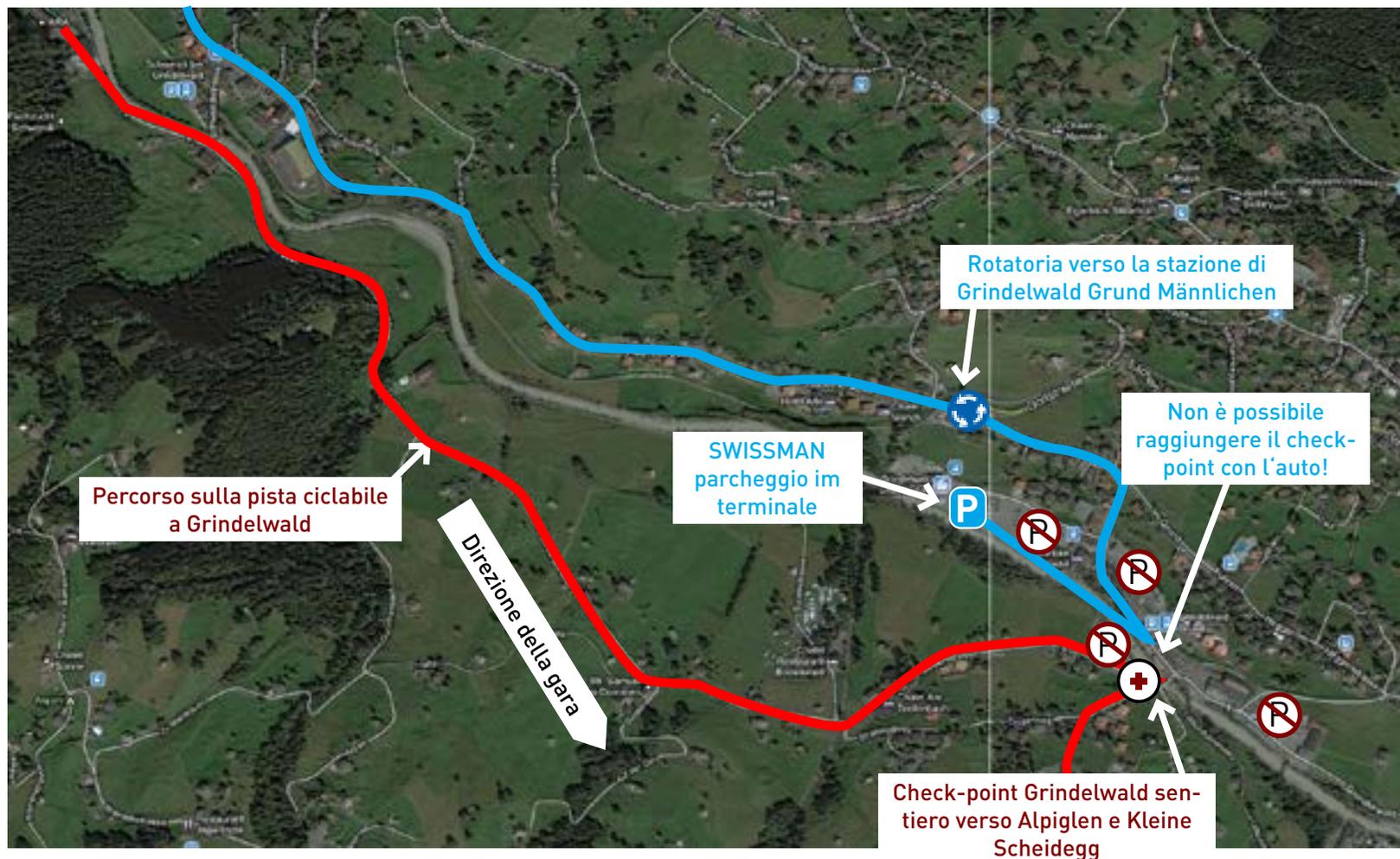
Sostenitori

- Nessun parcheggio per i sostenitori.
- Il traffico sul percorso verso Zweilütschinen e Grindelwald è vietato alle auto.
- Accompagnamento per Grindelwald in bicicletta o a piedi è possibile.

Atleti

- A Burglauenen c'è una stazione d'approvvigionamento di acqua e bibite WINFORCE.
- Avete fatto la prima salita verso Grindelwald.
- La segnaletica deve essere rigorosamente rispettata per l'attraversamento del binario. L'inadempienza porta alla squalifica.

18 GRINDELWALD CIRCA KM 33



Sostenitori

- Attenzione SWISSMAN parcheggio a pagamento!
- Accompagnamento obbligatorio dell'atleta dal suo sostenitore, a piedi fino all'arrivo.
- Controllo e marcatura delle attrezzature necessarie per l'atleta e il sostenitore al check-point Grindelwald.
- Senza sostenitore e senza zaini segnalati, l'atleta non riceverà il permesso di continuare la gara! Proseguendo su proprio rischio è vietato!

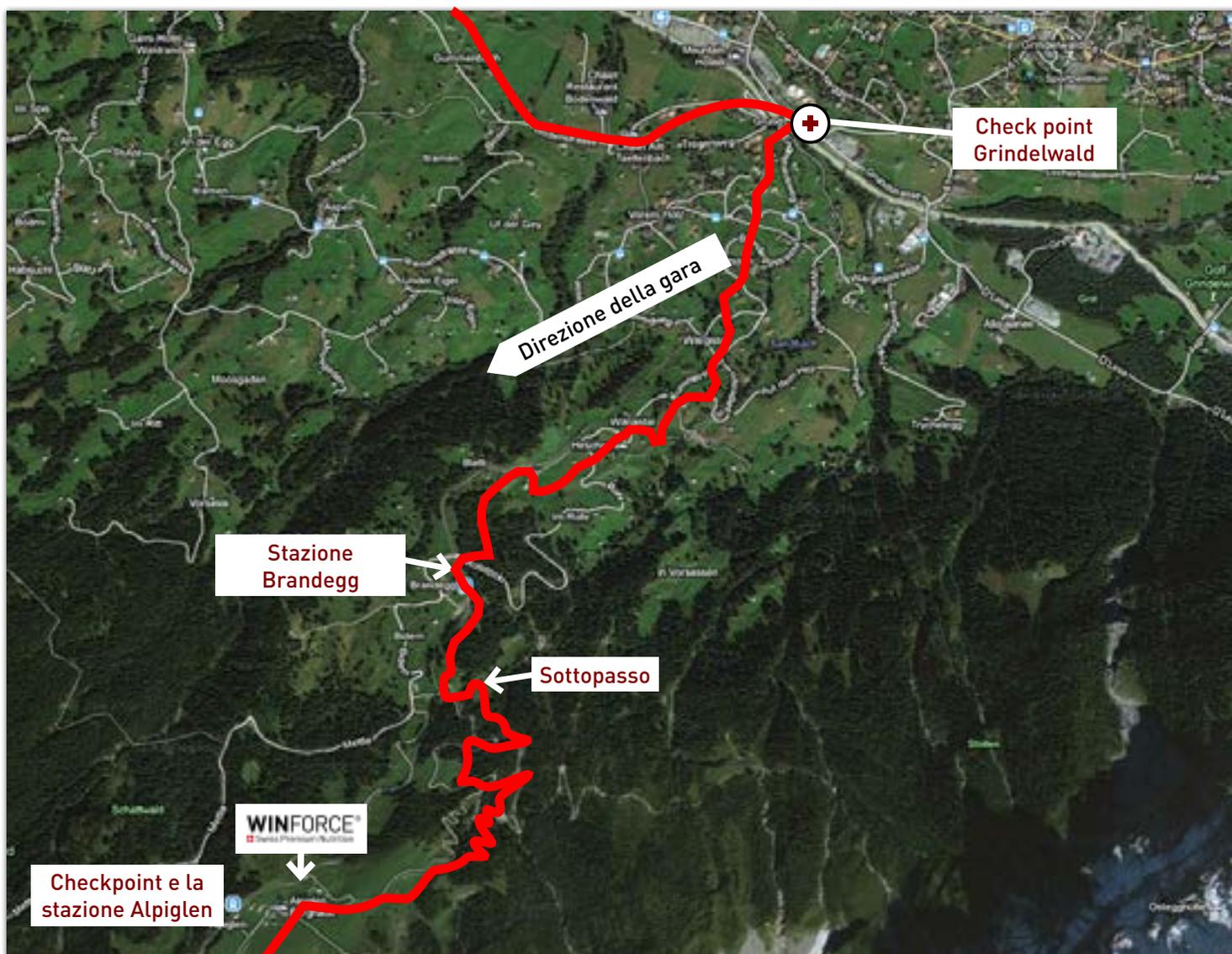
Atleti

- Continuare con il tuo sostenitore sul sentiero verso l'arrivo. Siate pronti per la finale!



divieto di parcheggio

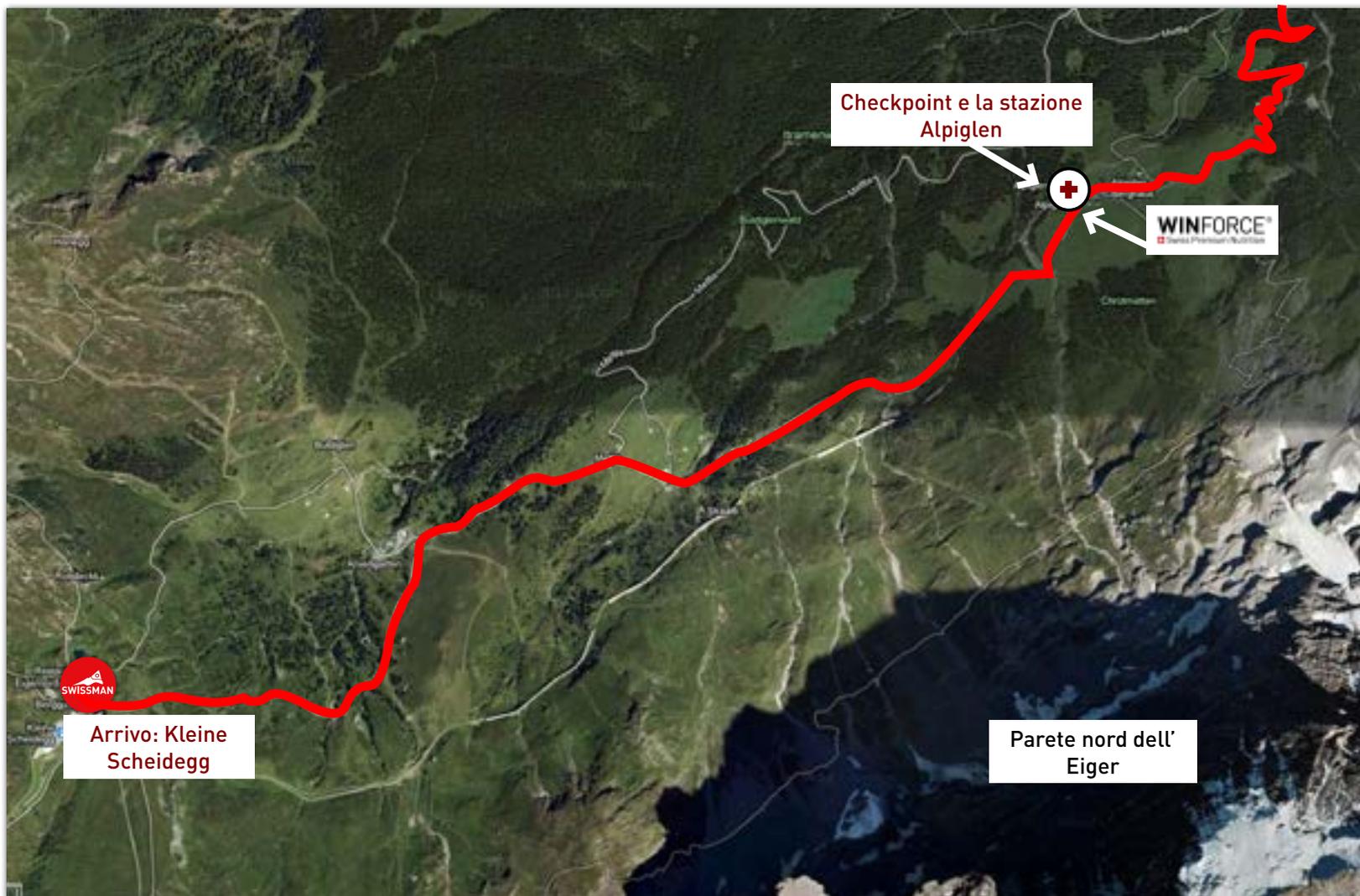
19 BRANDEGG/ALPIGLEN



Sostenitori/Atleti

- Atleti e sostenitori seguono il sentiero sulla Kleine Scheidegg.
- Il percorso è segnato da bande e se necessari dei segni.

20 ALPIGLEN/LINEA D'ARRIVO



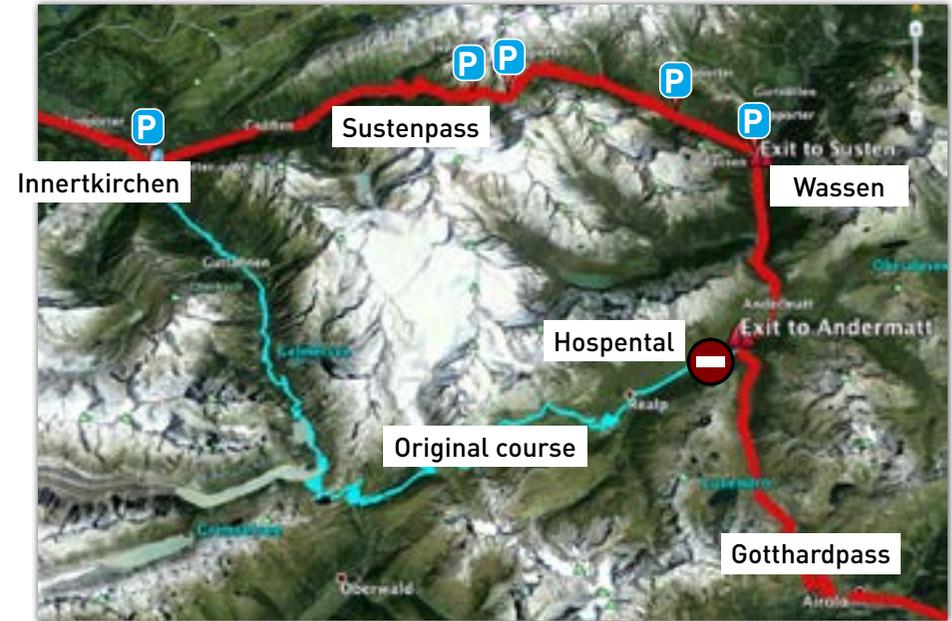
Sostenitori/ATHLET

- Ultimo checkpoint prima dell'arrivo
- Ultima possibilità di terminare in anticipo

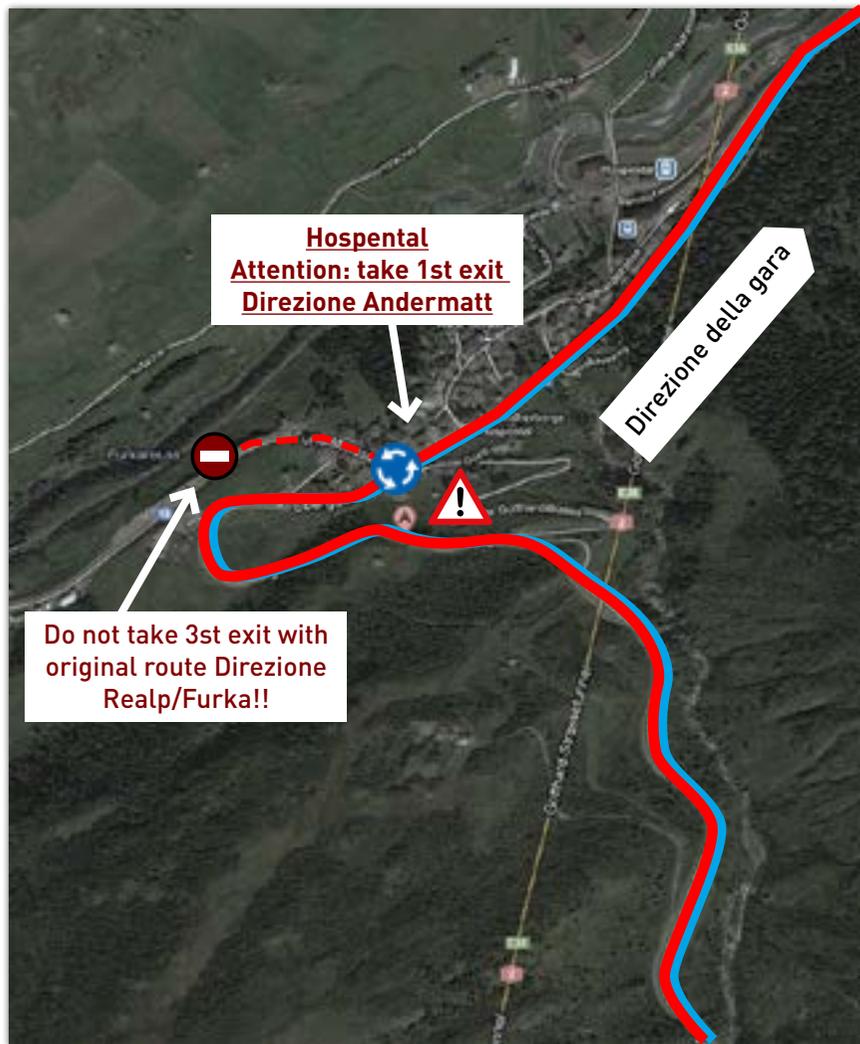
B1 RUN COURSE ASCONA



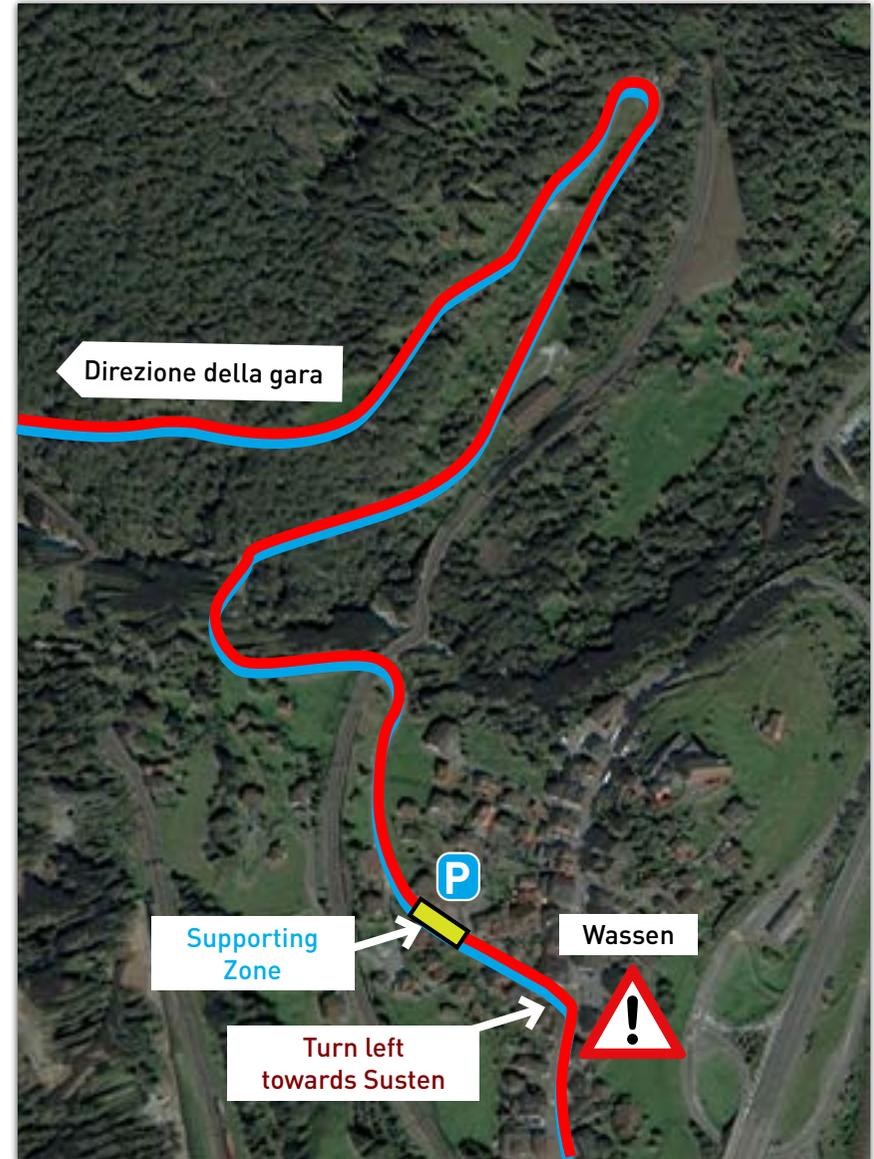
B2 SUSTENPASS



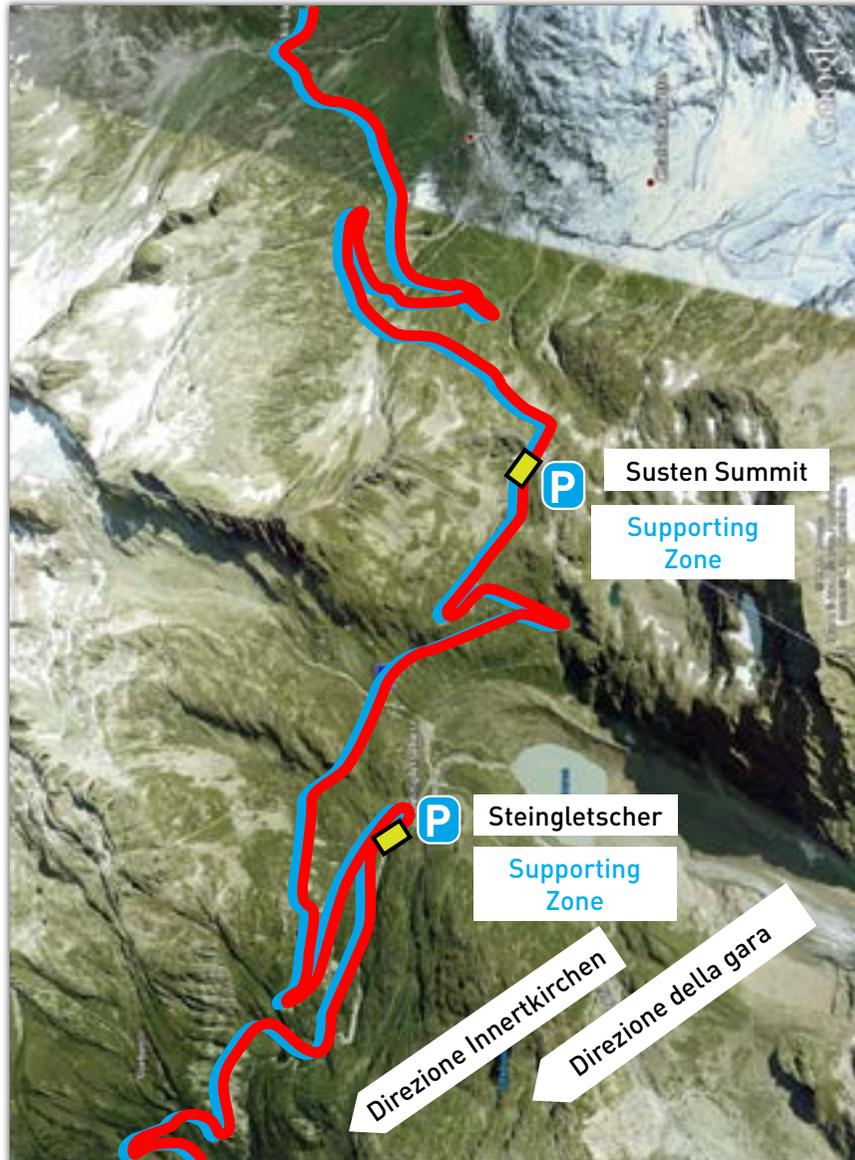
B2 SUSTEN: HOSPENTAL



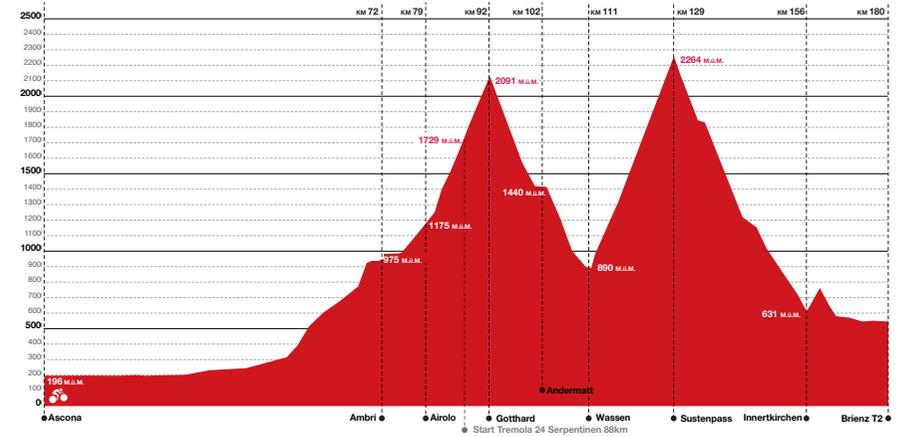
B2 SUSTEN: WASSEN



B2 SUSTEN: SUMMIT



B2 SUSTEN: HEIGHT PROFILE



APPENDICE

Piano B1 e B2: i percorsi alternativi

Cari atleti e sostenitori

Diversi fattori contribuiscono al fatto che lo SWISSMAN è un Xtreme Triathlon. Uno di questi fattori è la condizione meteorologica estrema che possiamo affrontare.

potrebbe essere che abbiamo temporali locali al mattino quando vogliamo nuotare

potrebbe essere che le temperature in montagna siano estremamente basse e che nevichi

può essere che il sole bruci e faccia molto caldo durante i primi 30 km della corsa e di nuovo molto freddo alla Kleine Scheidegg.

Se dovremo affrontare tali condizioni meteorologiche il 24 giugno e quali di esse, è estremamente imprevedibile!

Per essere preparati al meglio, c'è un piano B1 per il nuoto e un piano B2 per la bici.

Piano B1: Correre invece di nuotare

È possibile che ci siano temporali locali al mattino presto e che non sia possibile nuotare. Se c'è il rischio di temporali, lo sapremo già il venerdì pomeriggio al briefing. Vi informeremo sulle previsioni del tempo. Se la situazione meteorologica fosse incerta, vi chiederemo al briefing di tenere pronta l'attrezzatura da corsa per sabato mattina. Se non dovessimo essere in grado di nuotare, vi informeremo nella zona di transizione. In questo caso, correrete circa 12 km (2 tratti di 6 km) prima di passare alla bici.

Piano B2: Uno o più passi alpini sono chiusi

Ad altitudini superiori ai 2000 m s.l.m., a cui il percorso dello SWISSMAN vi porta più volte, c'è il rischio di nevicate tutto l'anno. Se nevicate molto abbondanti o un altro fenomeno naturale imprevedibile dovessero portare alla chiusura del Furka- o Grimselpass, devieremo il percorso attraverso il Sustenpass. Il percorso

alternativo sarà segnalato. Se questa decisione viene presa durante la notte, sarete informati nella zona di transizione. La distanza e il numero di altimetrie per il percorso alternativo è simile al percorso originale, con la differenza che dopo il Passo del Gottardo si sale il Sustenpass invece del Furka- e Grimselpass.

Attenzione!!! La discesa attraverso il "Schöllenschlucht" (un canyon) tra Andermatt e Göschenen è un'attrazione turistica con traffico frequente. Fate attenzione e rispettate le regole del traffico!

Naturalmente, speriamo che nessuno di questi piani sia necessario. Tuttavia, se qualcosa di imprevisto dovesse rendere impossibile il percorso originale a nuoto o in bicicletta, vogliamo essere preparati nel miglior modo possibile.