

VON DEN PALMEN BIS ZUM EWIGEN EIS

2026



SWISSMAN
XTREME TRIATHLON

ROADBOOK

V1, April 25, 2026

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 19. Juni 2026 in Ascona zum SWISSMAN 2026 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.

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 & Sampo Lenzi, Co-Präsidenten

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



DONNERSTAG 18.6.2026 4

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

FREITAG 19.6.2026 4

9:00 Morning Swim	4
10:00 – 15:00: Check-in Bagno Pubblico Ascona.....	4
Online Briefing.....	4
15:00: Welcome-Risotto.....	4
16:00 – 17:00: Gepäckabgabe vor dem Bagno in Ascona.....	5
Übernachtung in Ascona.....	5
Bike-Shop in Ascona.....	5

SAMSTAG 20.06.2026 5

3:00 – 4:00: Einrichten der Wechselzone und Registration zum Schwimmen.....	5
3:30 – 4:00: Einsteigen ins Schiff.....	5
5:00: Start zum SWISSMAN Xtreme Triathlon.....	5
Wechselzone T1 Ascona: Schwimmen – Rennrad.....	6
Rennrad: Ascona – Brienz	6
Supporter-Treffpunkte auf der Radstrecke.....	6
Regeln:.....	6
Wechselzone Brienz: Rennrad – Laufen	7
18.15 Uhr ist die letzte Möglichkeit, die Wechselzone zu verlassen.....	7
Laufen: Brienz – Kleine Scheidegg	7
Supporter-Treffpunkte:	7
Cut-off Zeiten für die Meeting Points auf der Laufstrecke	7
Cut-offs.....	8
Rücktransport von Athlet und Supporter nach Grindelwald Grund	8
Markierung der Route	8

Pastabuffet	8
Wenn du früher aufhörst.....	8
Medizinische Notfälle	8

SONNTAG 21.6.2026 9

Finisher-Zeremonie auf der Kleinen Scheidegg	9
Vergünstigte Bahntickets für Zuschauer	9
Finisher-Zeremonie in Grindelwald bei schlechtem Wetter	9
09.30 – 10.30: Übergabe der SWISSMAN Finisher- und Supportershirts	9
10.30 – 11.30: Finisher-Zeremonie und Gruppenfoto	9
Abend-Fahrplan Jungfraubahn Grindelwald Grund – Kleine Scheidegg.....	10

Karten..... 12**Anhang..... 26**

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 essenzielle Informationen, ohne die euer Supporter sich nicht zurechtfinden wird.

DONNERSTAG 18.6.2026

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

- Die Registration muss mit dem Supporter gemeinsam erfolgen.
- Parkplätze beim Bagno sind stark beschränkt, Parkmöglichkeiten gibt es beim Aeroporto... (siehe Seite 11).

Beim Check-in bekommt ihr:

- 1 Schwimmboje
- 1 Badekappe
- 1 GPS-Tracker, im Ziel wieder abgeben.
- 1 Raceresult Chip, im Ziel wieder abgeben.
- 2 Autoaufkleber, an Supporterauto anbringen (siehe Briefing)
- 1 Armband Athlet, 1 Armband Supporter für die Benutzung der Jungfraubahn am Samstag und Sonntag
- Supporterbadge: Supporter haben nur damit Eintritt in die Wechselzone
- 2 SWISSMAN Kleidersäcke für Ersatzkleider im Ziel (Transport: Ascona – Kleine Scheidegg)
- 1 Startnummer-Multibogen mit Helmkleber und Radmarkierung (siehe Briefing):



GPS-Tracker

Hier könnt ihr den Athleten live folgen: Der Link wird am Freitag auf www.suixtri.com und auf Facebook veröffentlicht.



Jeder Athlet wird mit einem GPS-Tracker von RaceTracker ausgestattet -(racetracker.no). Der Tracker muss in der Schwimmwechselzone für die Crew sichtbar deponiert werden, damit er ausgewechselt werden kann, wenn er nicht funktioniert. Über Nacht so deponieren, dass er Empfang hat. Bitte keine Knöpfe drücken. Das Gerät liefert die Position jedes Athleten in 5-Minuten-Intervallen..

Raceresult Chip



Als zusätzliche Sicherheitsmassnahme für alle Athleten. Der Chip wird für die genaue Durchgangskontrolle der Athleten genutzt und muss während des ganzen Swissmans (inklusive Schwimmen) am Knöchel getragen werden. Er 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 und Furkpass: Galenstockkurve).

WhatsApp Gruppe

Eine Woche vor dem Anlass werdet ihr einen Link zu einer WhatsApp Gruppe erhalten, die euch während des SWISSMANs mit Informationen versorgt. Am Check-in gibt es auch QR-Codes und nochmals die Möglichkeit, der Gruppe beizutreten. In der Gruppe können nur Officials Informationen posten.

FREITAG 19.6.2026

Morning Swim

Am Freitag um 9:00 Uhr, findet im Bagno ein gemeinsames Schwimmen im See statt. Mit anschliessendem Kaffee und Gipfeli. Die Teilnahme erfolgt **auf eigene Verantwortung**. Bitte beachtet unbedingt:

- Wetterbedingungen können sich schnell ändern. Sollte es Anzeichen für Gewitter oder andere gefährliche Wetterlagen geben, ist das Wasser sofort zu verlassen.
- Den Anweisungen der SWISSMAN-Crew ist jederzeit Folge zu leisten.

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

Infos siehe Donnerstag

Online Briefing

Das online Briefing ist auf www.suixtri.com ab **15. Juni 2025, 20 Uhr** bereit und ist **obligatorisch!**

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!

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

Je ein SWISSMAN-Kleidersack (45 x 53 cm) mit warmen Ersatzkleidern fürs Ziel für Athlet und Supporter. Beschriftet die Säcke mit eurer Startnummer.

- 2 Säcke sind im Starterpaket dabei. Im Shop können zusätzliche Säcke für 5.SFr. gekauft werden. Das Ziel ist auf 2061 M.ü.M.: Packt also genug warme Kleidung ein.

Übernachtung in Ascona

Die Übernachtung in Ascona organisieren die Athleten selber. Tipp: <https://hotelmoretina.ch> oder über www.ascona-locarno.com.

Bike-Shop in Ascona

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

SAMSTAG 20.06.2026

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

- Zwischen 3.00 und 4.00: Einrichtung der Wechselzone durch Athlet und Supporter gemeinsam oder nur durch den Supporter.
- Das Rad mit der Radmarkierung versehen.
- Bis 04:00: Registration am Schiffssteg (siehe Karte)
- Nach 4:00 Uhr: keine Räder mehr in der Wechselzone deponieren.
- Laufschuhe und Laufkleider in der Wechselzone deponieren, um bereit zu sein, falls das Schwimmen ausfällt.

3:30 – 4:00: Einsteigen ins Schiff

- 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!
- 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. Bitte nichts auf der Insel zurücklassen

Schwimdboje und Orientierung im Wasser

- Boje (swim-bag) obligatorisch, vor dem Betreten des Schiffs aufblasen
- Ein Boot mit einem gelb-orangen Blinklicht fährt voraus. Zum Start fährt auch ein Segelboot mit einer roten Lichterkette und einem weissen Licht voraus. Die ersten Athleten werden das Segelboot überholen, welches dann mit der Hauptgruppe mitfährt.
- Vor der Wechselzone im Bagno in Ascona hat es ein grosses blinkendes Licht zur Orientierung.
- 7 Motorboote pro Seite flankieren den Schwimmkanal. Ausserhalb des Schwimmkanals gibt es Kajaks. Wenn ihr eines neben euch sieht, seid

ihr von der Linie abgekommen. Bitte beachtet die Signale der Kajaks und Motorboote, sie helfen euch, wieder auf die direkte Linie zu kommen!

- Athleten, welche Hilfe benötigen, sollen durch winken auf sich aufmerksam machen.

5:00: Start zum SWISSMAN Xtreme Triathlon

4:50: Athleten gehen ins Wasser und zur Startlinie. Mehrere Kajaks bilden die Startlinie. Um 5:00 ertönen die Kuhglocken, die den Start signalisieren.

Wechselzone T1 Ascona: Schwimmen – Rennrad

- Der Supporterbadge berechtigt den Supporter zum Eintritt in die Wechselzone.
- Die Supporter dürfen den Athleten in der Wechselzone helfen. Sie sind auch dafür verantwortlich, dass ihr Athlet den Tracker auf sich trägt, wenn er die Wechselzone verlässt.
- 07.15: letzte Möglichkeit, die Wechselzone zu verlassen.

Rennrad: Ascona – Brienz

- Wohnwagen und Camper dürfen nicht als Support-Fahrzeuge verwendet werden.
- Supporter benutzen die Autobahn nach Bellinzona und können auf der Autobahnraststätte Bellinzona bei einem Kaffee auf die Athleten warten. Bis Bellinzona braucht es keine zusätzliche Verpflegung.
- 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.
- Wechselkleider für die Alpen sind wichtig. Es kann sehr kalt sein!

Supporter-Treffpunkte auf der Radstrecke

Die möglichen Treffpunkte sind in den Karten eingezeichnet. Bitte haltet euch an die auf den Karten angegebenen Parkmöglichkeiten! Zwischen Realp und der

Furkapasshöhe und zwischen Furka- und Grimselpasshöhe gibt es keine Möglichkeit für Support!

Regeln:

- Nummer immer sichtbar auf Rücken tragen
- Das Rad nicht austauschen: Radwechsel aufgrund unlösbarer technischer Probleme muss der Rennleitung per Telefon unter der folgenden Nummer mitgeteilt werden: +41 77 275 88 48.
- Keine Begleitung auf dem Rad mit dem Rad
- Kein Windschattenfahren
- Verkehrsregeln müssen strikt eingehalten werden!!! Wir sind verpflichtet, 30 Polizisten dabeizuhaben, die uns beobachten.
- Supporter gewähren Athleten den Vortritt auf der Strasse.
- Es ist nicht erlaubt, direkt vor, neben oder hinter dem Athleten herzufahren. Fahrt direkt zum nächsten Treffpunkt.
- Der Athlet darf nichts aus dem fahrenden Auto entgegennehmen.
- Licht am Rad vorne und hinten obligatorisch, 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.
- Cut-offs:
- **12:00 Uhr ist die letzte Möglichkeit, Motto Bartola zu passieren.**
- **15:00 Uhr ist die letzte Möglichkeit, den Furkapass zu passieren.**

Furkapass

- Auf dem gesamten Anstieg zum Pass (12km): jeglicher Support ist verboten.
- Alle Supporterfahrzeuge warten auf dem Parkplatz bei Realp, bis ihr Athlet die Galenstockkurve passiert hat. Ihr erhält ein SMS, wenn dies soweit ist (ca 1h). Danach auf direktem Weg auf den Pass hochfahren und zu keiner Zeit anhalten.
- Es ist nicht erlaubt, ohne Auto an der Strecke zu stehen oder hochzulaufen oder den Athleten aus dem fahrenden Auto etwas zu geben. Der Verkehrsfluss darf auf keinen Fall behindert werden.
- Einzige Möglichkeiten zu supporten: Realp und auf der Passhöhe (siehe Karte). Es gibt Kontrollen durch die Polizei. Wer sich nicht an das Supportverbot hält, wird ohne Vorwarnung disqualifiziert.
- **Die Athleten müssen im Aufstieg am rechten Rand der Strasse in einer geraden Linie fahren können. Athleten, welche durch unsicheres Fahren auffallen, werden aus dem Rennen genommen. Es ist steil, schaut dass eure Übersetzung passt und vergebt nicht alle Energie am Gotthard!**

Wechselzone Brienz: Rennrad – Laufen

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

18.15 Uhr: letzte Möglichkeit, die Wechselzone Brienz zu verlassen.

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.

Start: Die Laufstrecke führt über den Wanderweg zu Giessbachfall. Dieser führt über eine Treppe und kann nicht mit dem Rad begleitet werden. Begleiträder müssen bis zum Giessbachfall die Strasse nehmen.

Supporter-Treffpunkte:

Vier Treffpunkte mit Parkplatz entlang der Laufstrecke von Brienz nach Grindelwald (siehe Karten). Achtung: Euer Athlet ist wahrscheinlich zu schnell, um ihn an jedem Punkt zu treffen. Treffpunkte abmachen. Athlet soll während der ganzen Strecke Essen und Trinken auf sich tragen.

Es gibt in Burglauenen ein Toittoi-WC. Bitte benutzt dieses.

Regeln:

- Internetempfang in den Tälern ist schwach. GPS-Netz des Trackers ist nicht immer vollständig abgedeckt. Deshalb müssen die Athleten während der gesamten Laufstrecke ein Telefon dabei haben, um für ihre Supportcrew erreichbar sein.
- Bei für Athleten und Supporter getrennten Routen dürfen die Supporter die Strecke der Athleten nicht mit dem Auto befahren (siehe GPS Route). Jegliches Nichtbefolgen dieser Regel hat die Disqualifikation des Athleten zur Folge.
- Athleten mit dem Mountainbike oder zu Fuss zu begleiten ist erlaubt (Achtung Start: neue Route seit 2024).
- Supporter: 2 Rucksäcke vorbereiten und vor dem Eintreffen des Athleten am Checkpoint kontrollieren lassen. Kontrollierte Rucksäcke werden markiert.
- Es ist obligatorisch, dass ein:e Supporter:in den Athleten oder die Athletin auf dem letzten Anstieg von Grindelwald Grund bis zur Kleinen Scheidegg zu Fuss begleitet.
- 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.

Parkplatz:

Nur Parkhaus Grindelwald Terminal benutzen. Maximale Höhe 2.3 Meter. Keine Dachträger!

Bitte fahrt nicht bis zum Parkplatz beim Checkpoint. Ihr behindert einerseits die Helfer und Athleten und andererseits könnt ihr das Auto nicht über Nacht dort stehen lassen.

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 Officials an den Meeting Points sind 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.

Cut-offs

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

Rücktransport von Athlet und Supporter nach Grindelwald Grund

Betrieb der Jungfraubahn zwischen Grindelwald Grund und der Kleinen Scheidegg wird bis um 1:00 Uhr aufrechterhalten (siehe Fahrplan in der Beilage). Für Athleten und Supporter mit SWISSMAN Armband ist die Benutzung der Bahn am Samstag und Sonntag gratis.

Gratis Bahntransport Grindelwald-Kleine Scheidegg für SWISSMAN Zuschauer am Samstag

Gäste können beim Check-in oder beim Check-Point Grindelwald Grund ein gratis Gästearmband für die Jungfraubahn am Samstag beziehen. Die Armbänder müssen am Handgelenk getragen werden

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.

Markierung der Route

- Die gesamte Strecke ist als GPS Datei verfügbar.
- Wichtige Kreuzungen sind markiert.
- Jeder Athlet trägt die Verantwortung, die Route zu kennen!
- Athleten müssen die ersten 45 km der Radstrecke im Voraus genau studieren!
- Empfehlung: Wettkampfstrecke von Ascona nach Biasca abfahren.
- Die Laufstrecke ist an wichtigen Punkten mit roten Wegweisern markiert.

Verpflegung Restaurant Eigernordwand

Spezieller Deal für Athleten und Supporter: Ghackets mit Hörnli, 5dl Getränk und Heissgetränk: CHF 24.50 pro Person.

Wenn du früher aufhörst

!!!Melde dich bitte so schnell wie möglich unter folgender Nummer: +41 77 275 88 48 bei der Rennleitung!!!

GPS-Tracker und der Raceresult Chip bitte nach Anweisung der Rennleitung zurückgeben!

Medizinische Notfälle

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

SONNTAG 21.6.2026

Finisher-Zeremonie auf der Kleinen Scheidegg

Das Armband für Athlet und Supporter ist gültig für die Jungfraubahn am Samstag und Sonntag für die Fahrt zur Kleinen Scheidegg und zurück (24 Minuten). Die Armbänder müssen am Handgelenk getragen werden. Bitte genügend Zeit einberechnen, um das Finisher-Shirt vor 10.30 Uhr abzuholen. Fahrplan Grindelwald Grund – Kleine Scheidegg am Sonntagmorgen für die Finisherzeremonie: Zug von Grindelwald Grund um 8:53 (Ankunft Kleine Scheidegg 9:17) oder 9:23 (Ankunft Kleine Scheidegg 9:57) nehmen.

Für Gäste: Das Gästearmband gilt nur für Samstag, aber nicht für Sonntag.

Gäste mit Gästearmband am Handgelenk können am Sonntag verbilligte Billette am Bahnschalter Grindelwald Grund kaufen. Ohne Gästearmband zahlen sie den vollen Preis.

09.30 – 10.30: Übergabe der SWISSMAN Finisher- und Supportershirts

Jeder SWISSMAN-Finisher erhält das Finisher-Shirt. Jeder SWISSMAN-Supporter erhält ein Supporter-Shirt.

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 und werden nicht verschickt.

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 20. Juni 2026

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

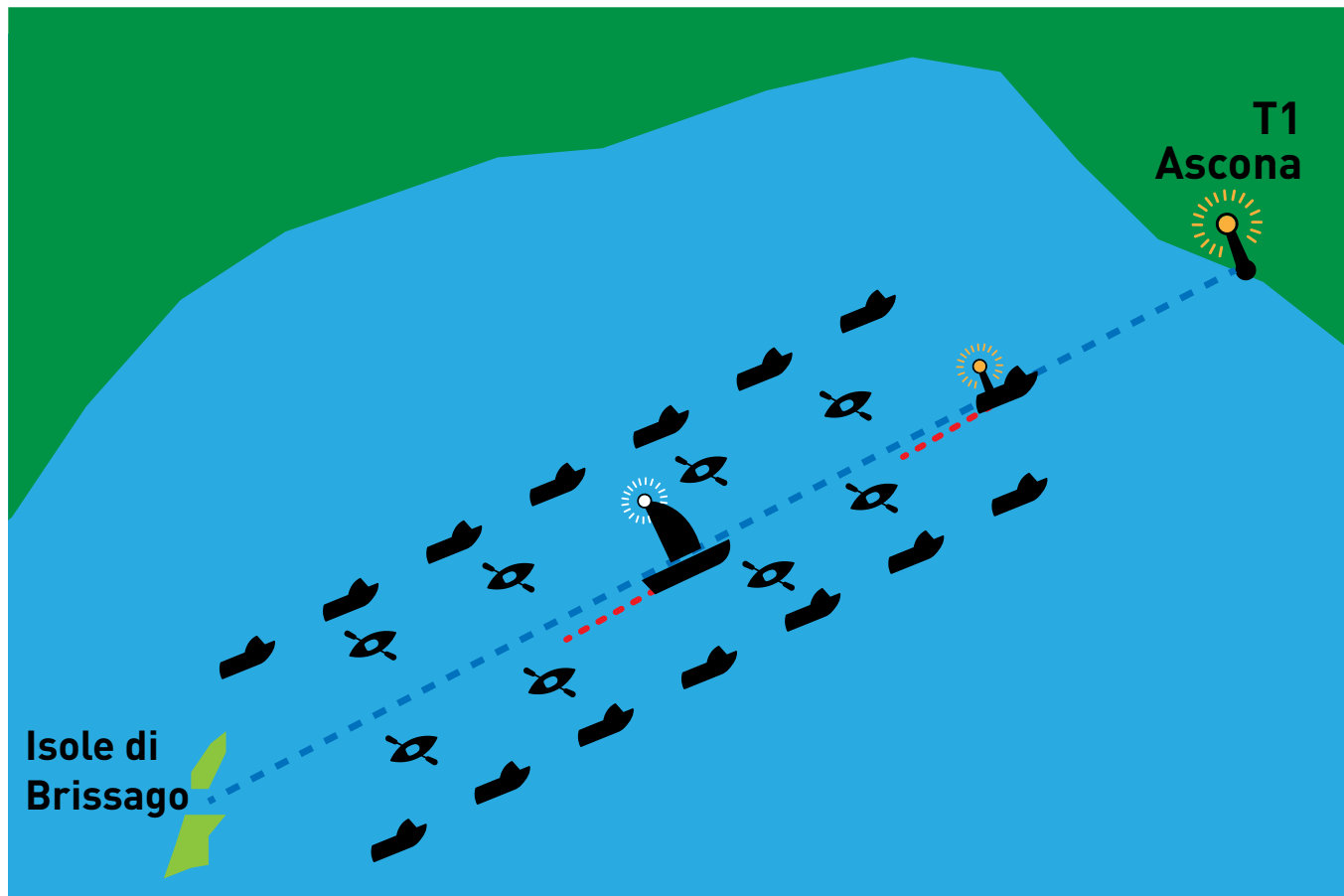


Legende für Karten

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



SCHWIMMEN

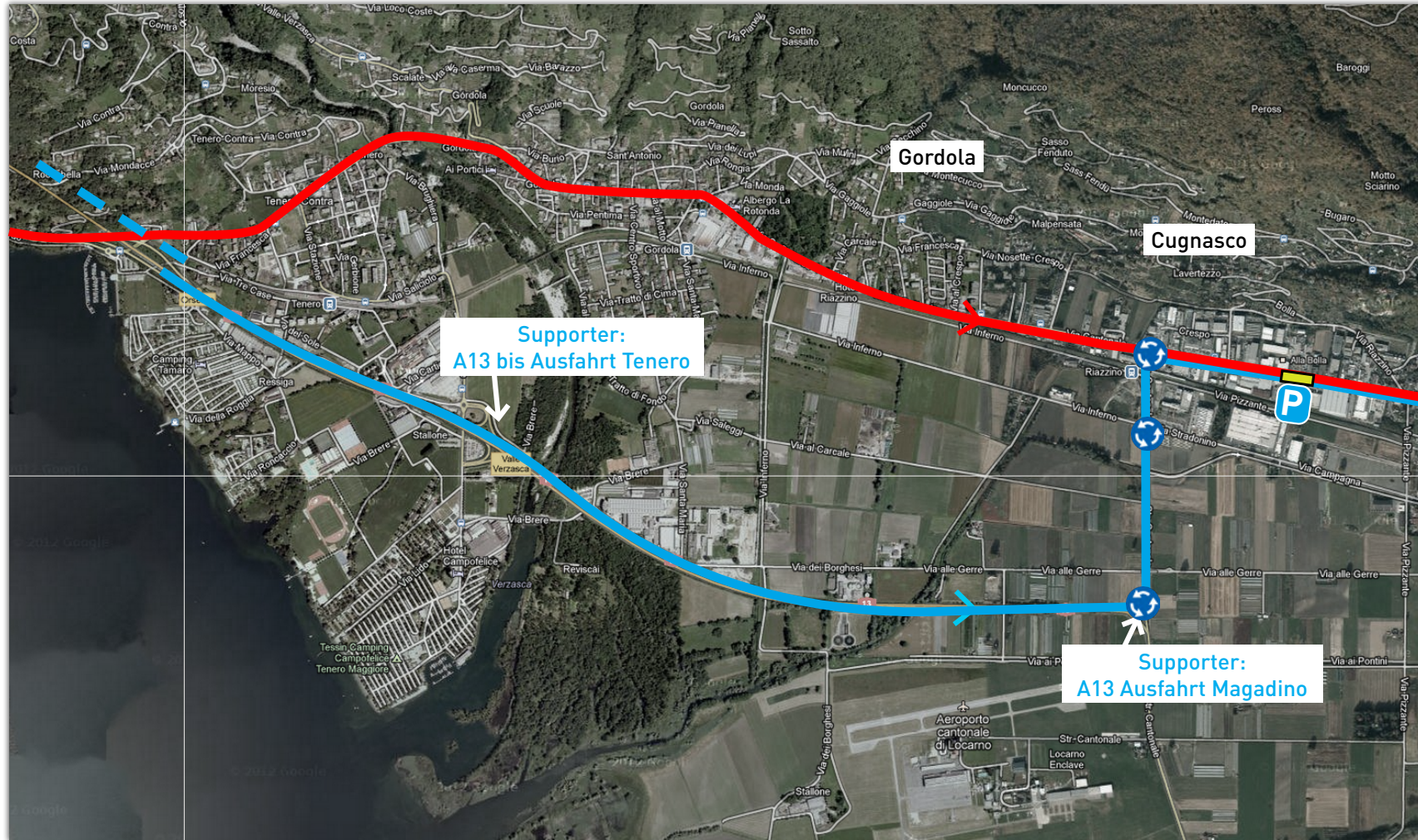


- Die Athleten orientieren sich an den Lichtern von Segelboot, Führungsboot und Blinklicht in Ascona.
- Die Kajaks dienen nicht zur Orientierung, sondern sind Teil des Sicherheitskonzeptes. Befinden sich Athleten neben einem Kajak, dann schwimmen sie ausserhalb der Schwimmlinie und werden angewiesen,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

2 LOCARNO

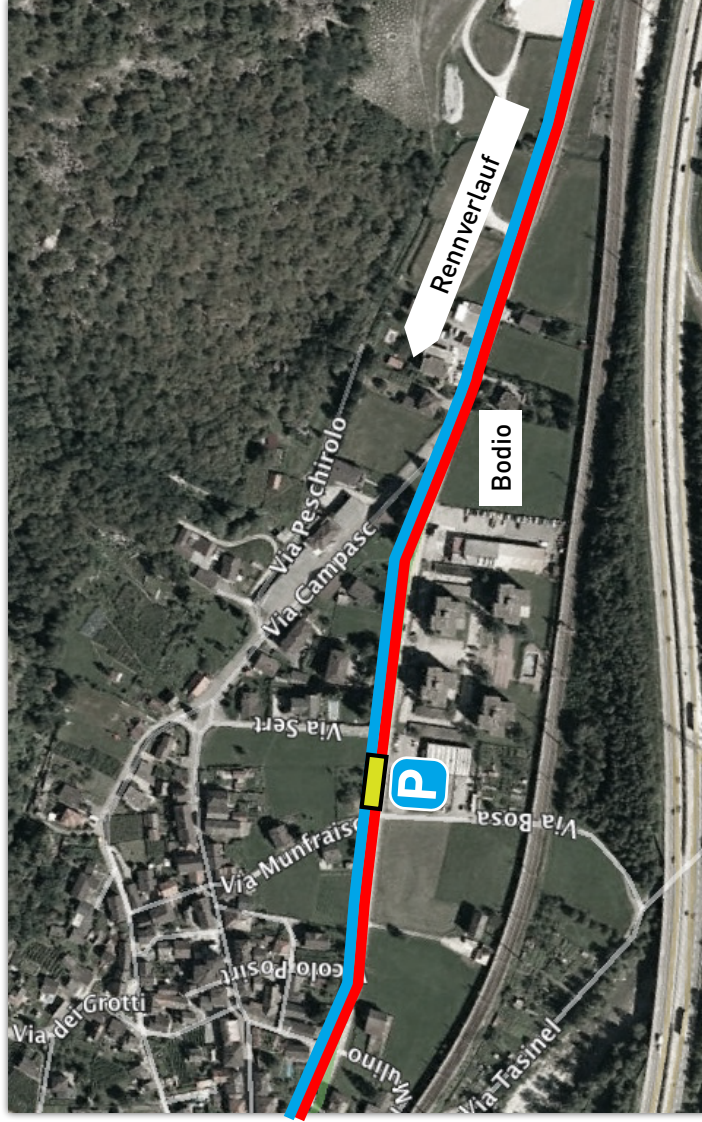


3 MAGADINO



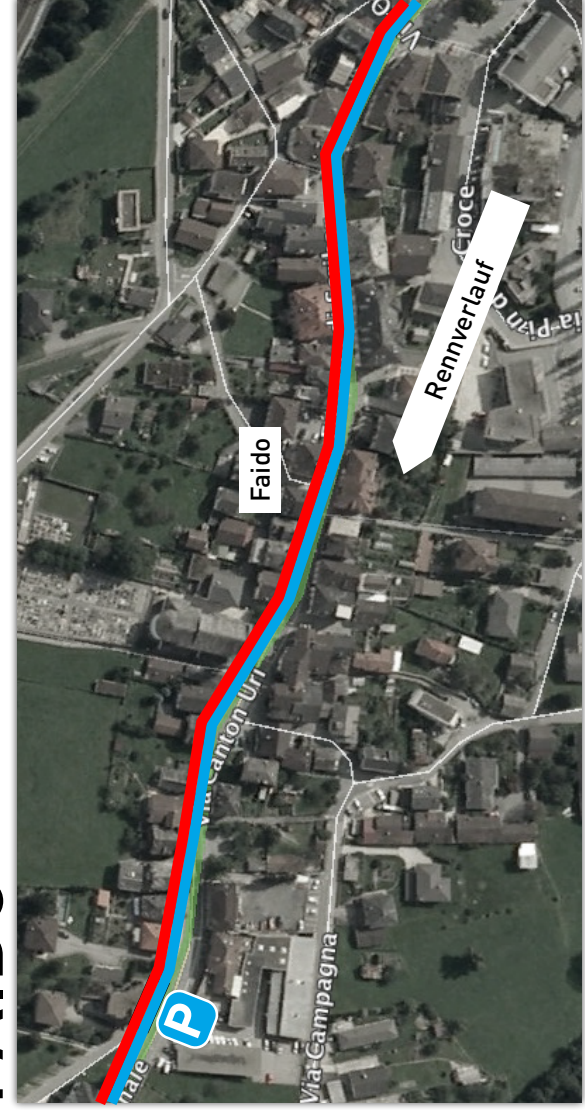
BODIO

SUPPORTERZONE

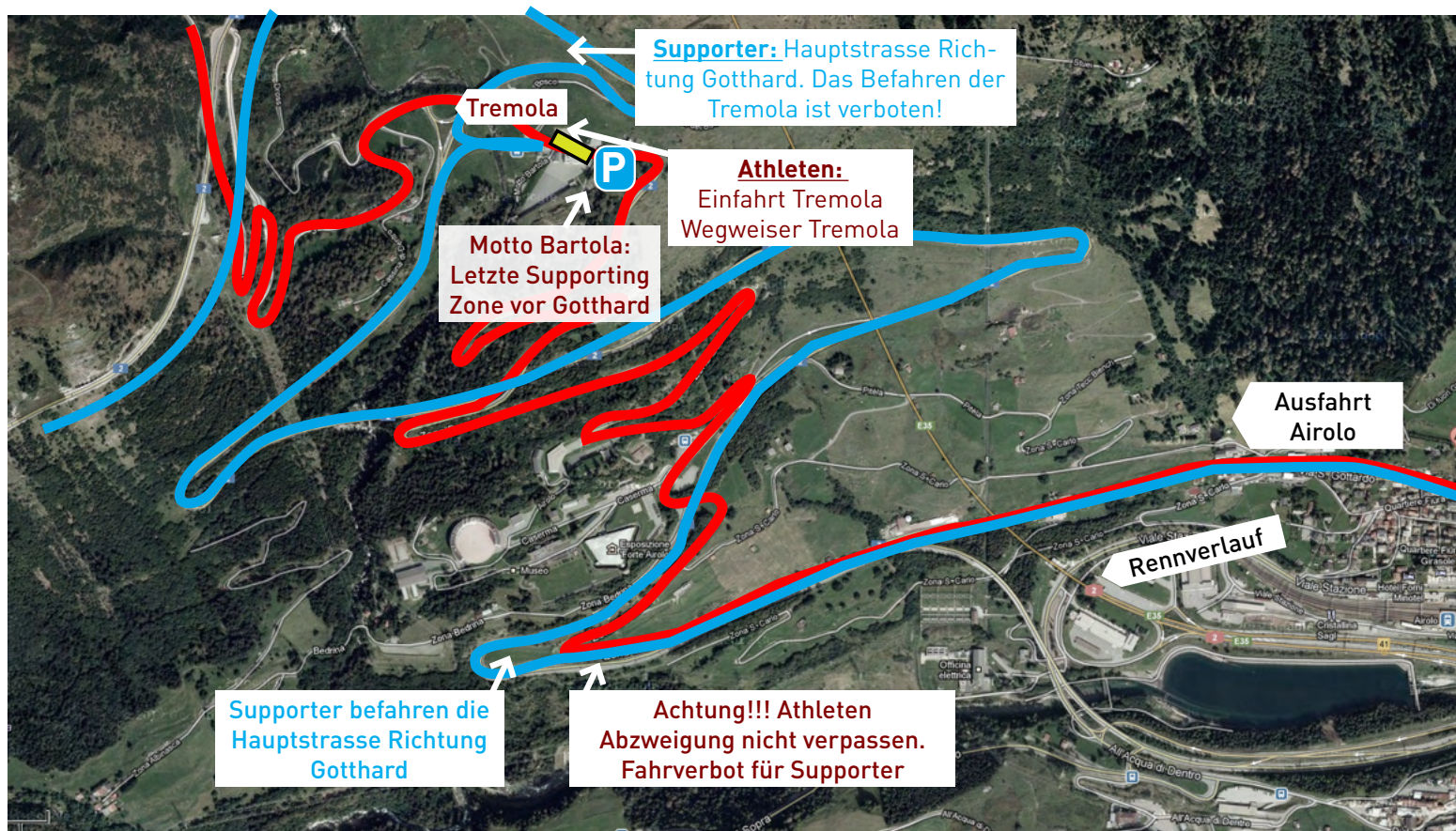


FAIDO

SUPPORTERZONE



4 TREMOLA



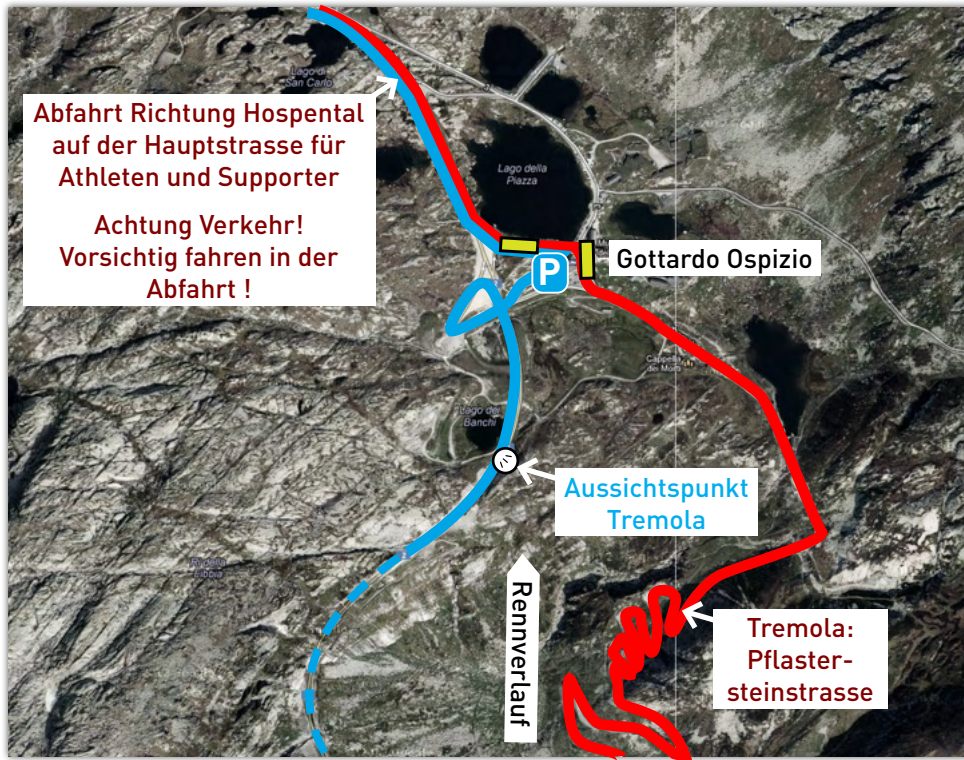
SUPPORTER

- 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



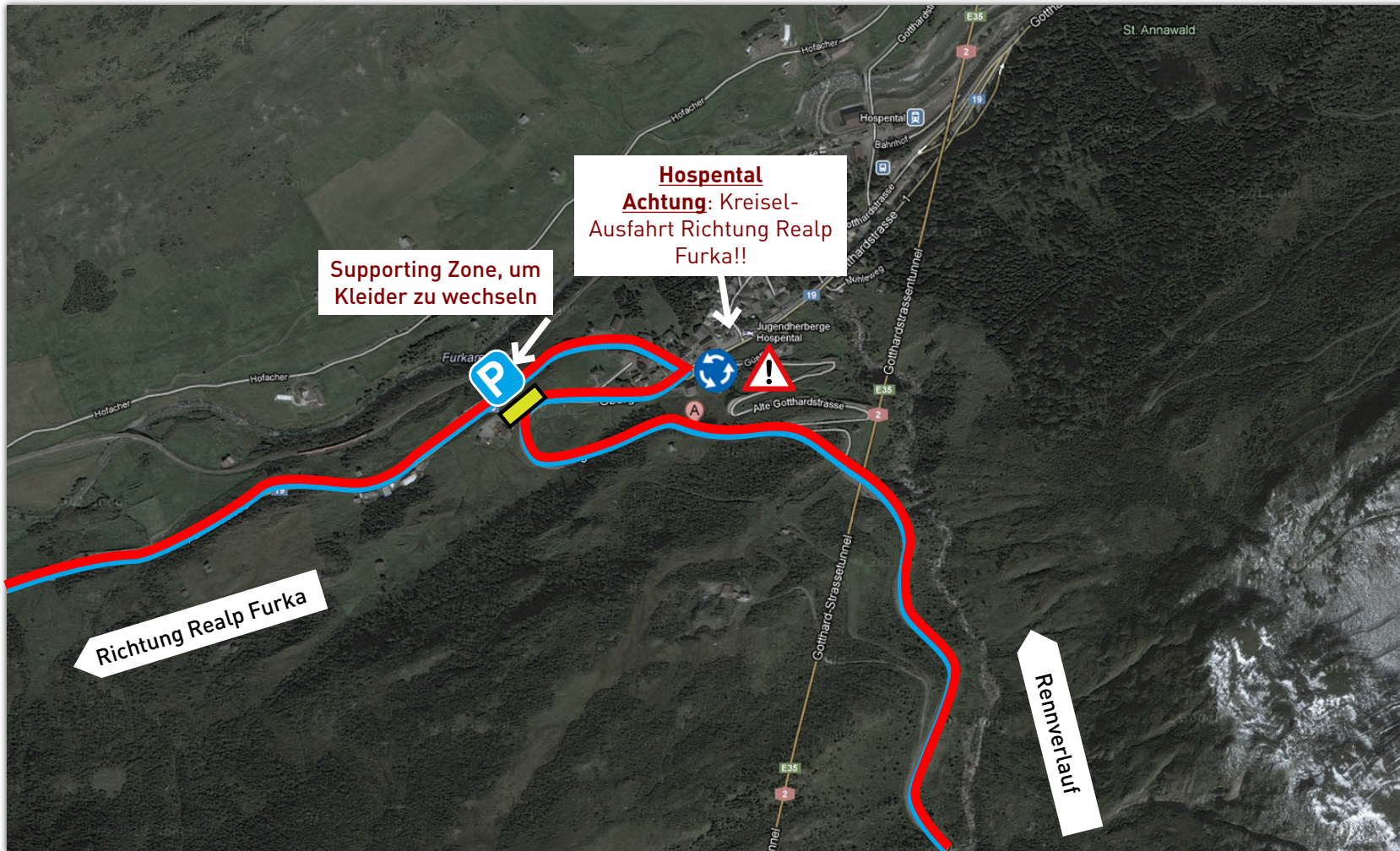
SUPPORTER

- 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 Plastersteinen 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 Zentalschweiz.
- 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

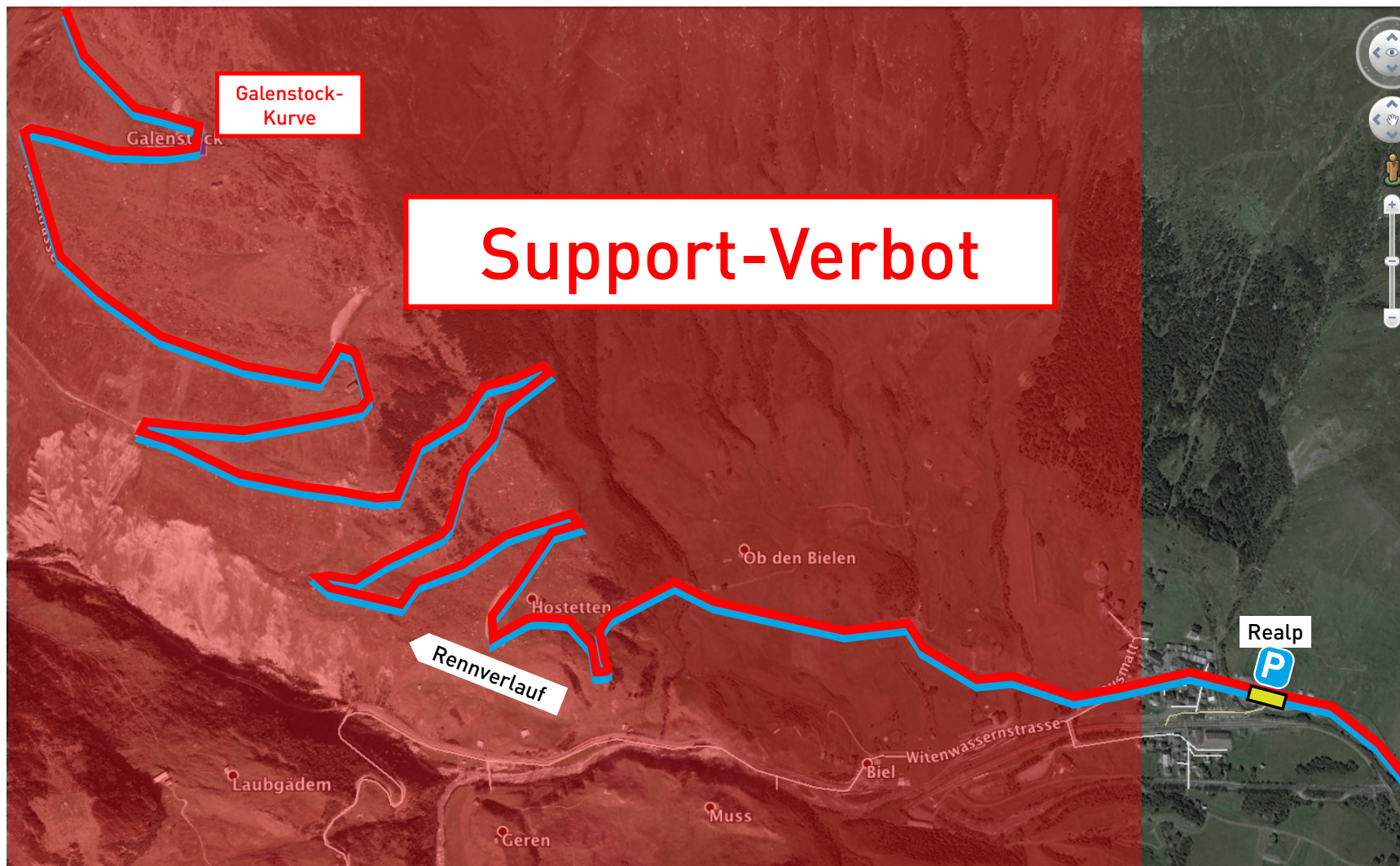
- **Achtung:** Im Kreislauf Richtung Realp Furka abbiegen.

ATHLETEN: 1500 m.ü.M.

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

REALP

SUPPORTERZONE

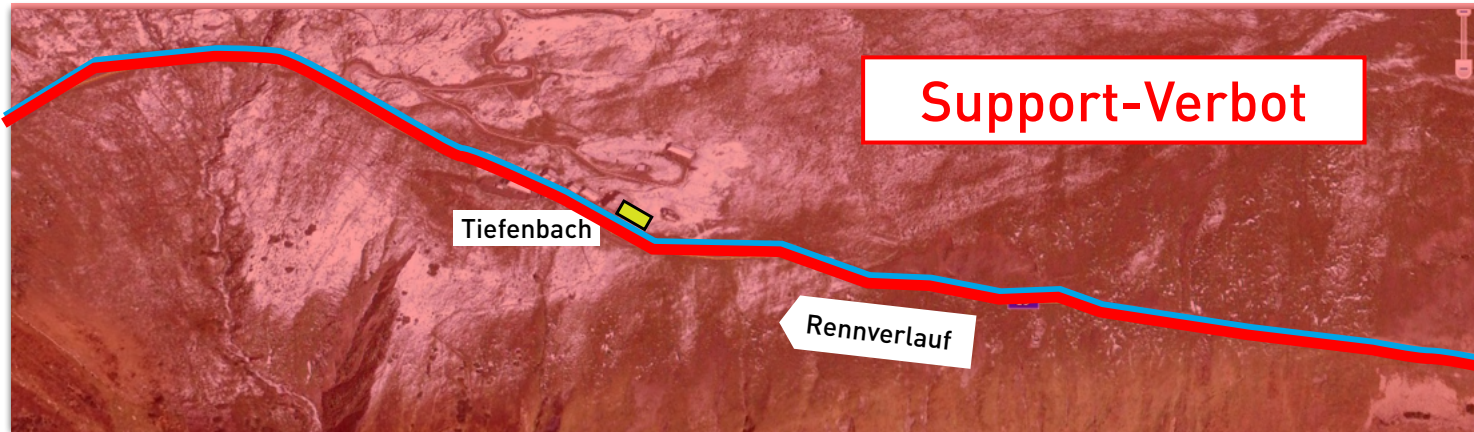


SUPPORTER

- 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.

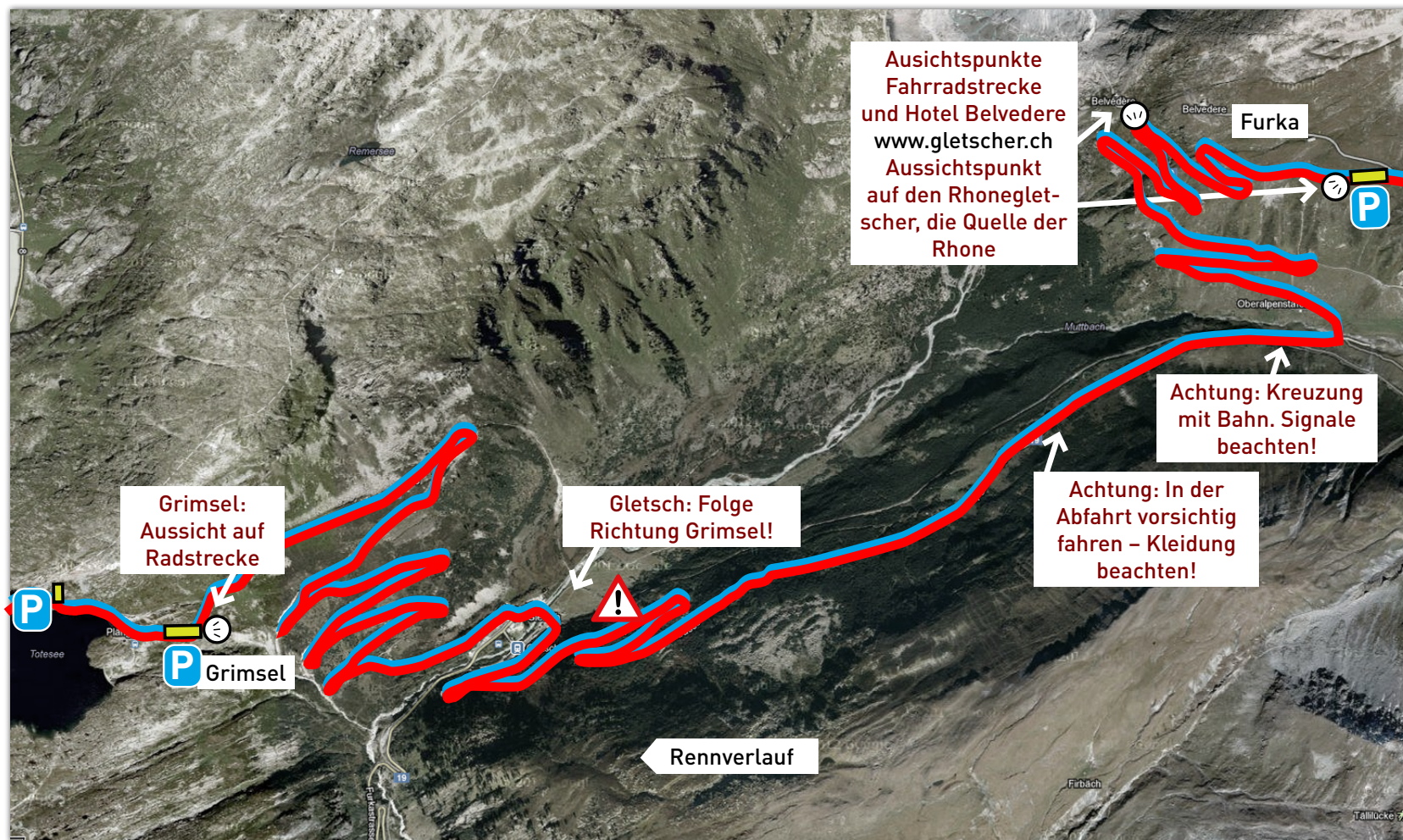
- **Achtung:** Bereite dich so vor, dass du bis auf die Passhöhe Furka keinen Support brauchst.
- Athleten, welche durch unsicheres Fahren auffallen, werden aus dem Rennen genommen.



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.**

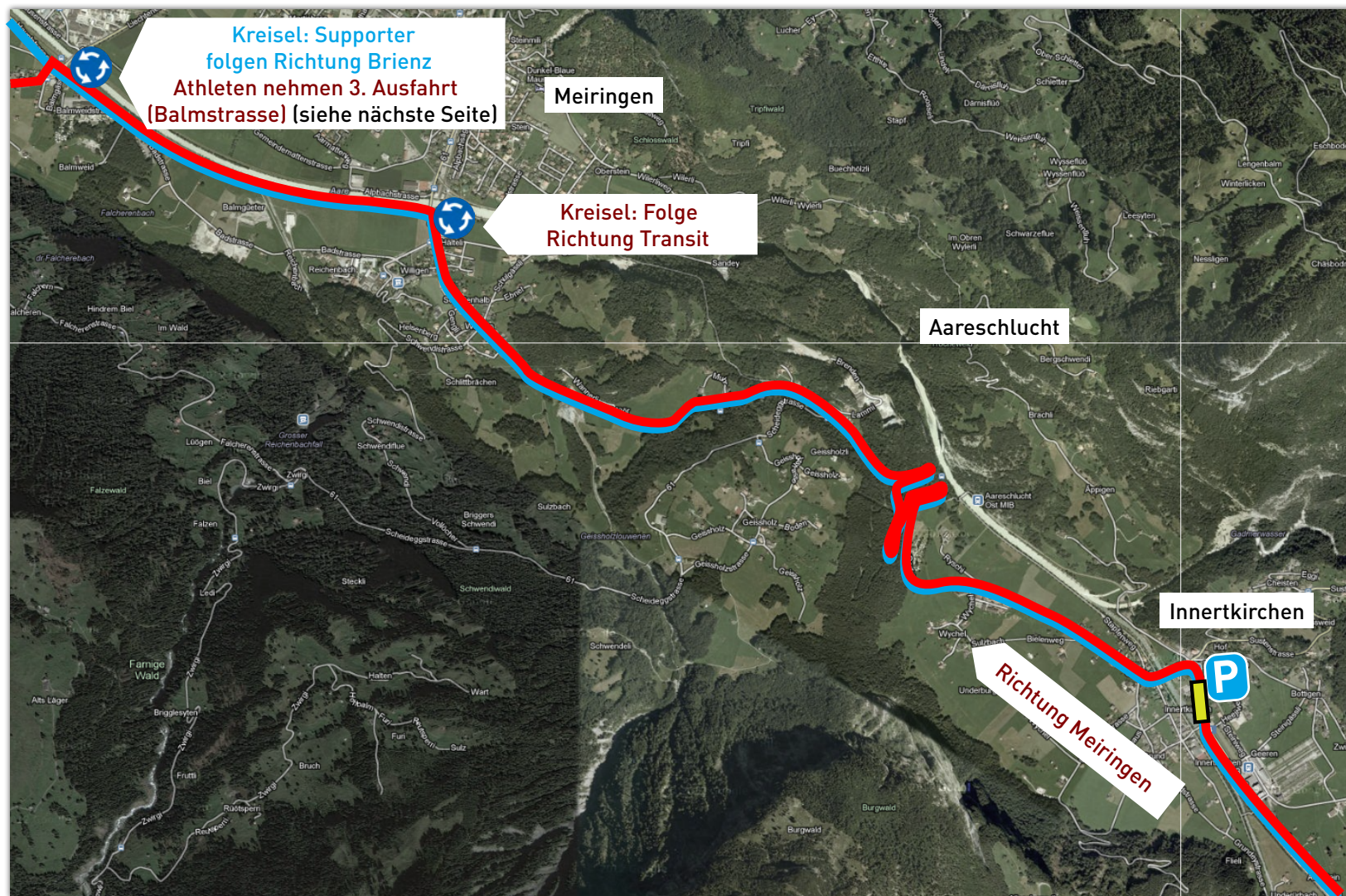
ATHLETEN

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



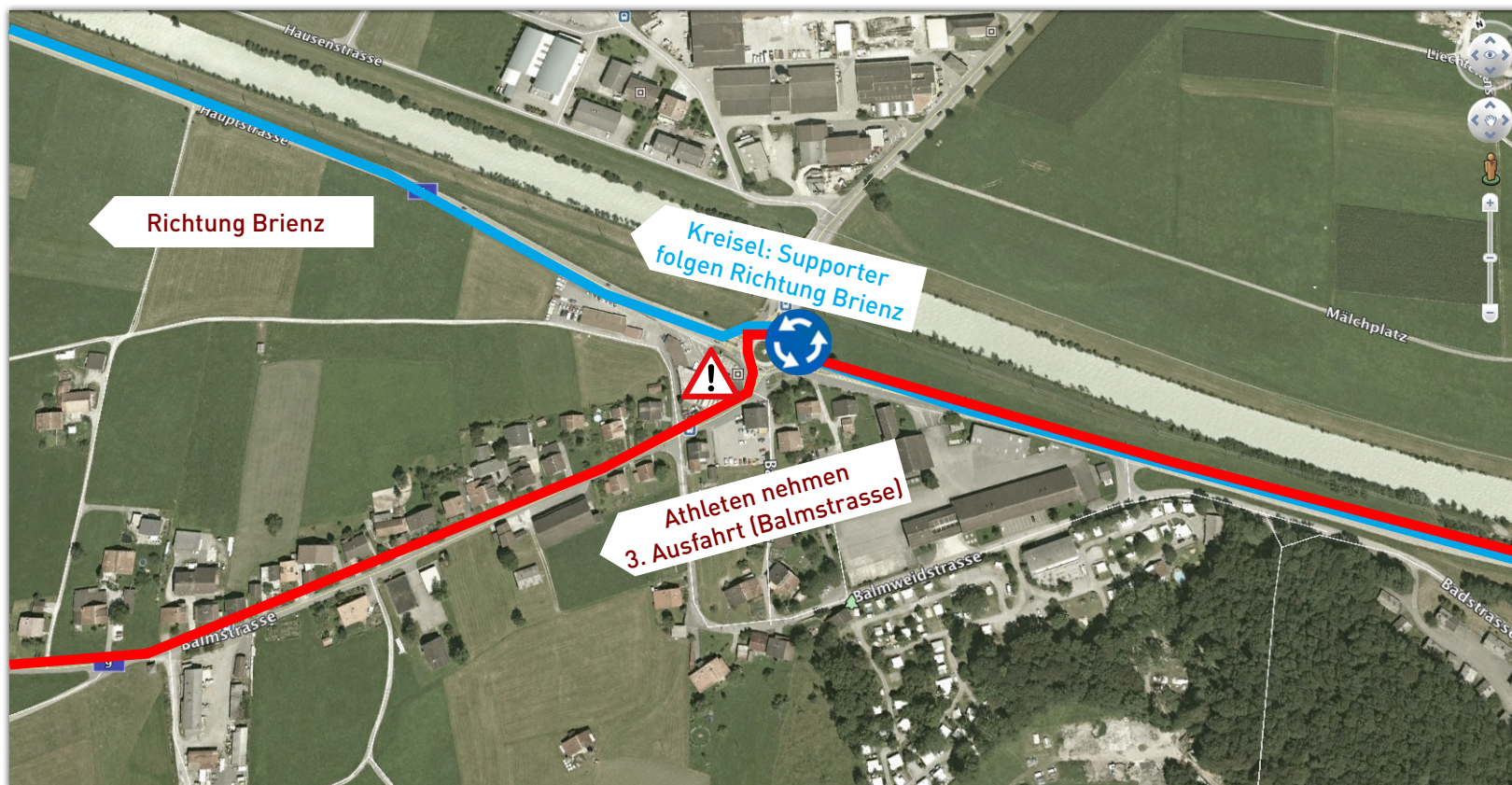
SUPPORTER

- 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



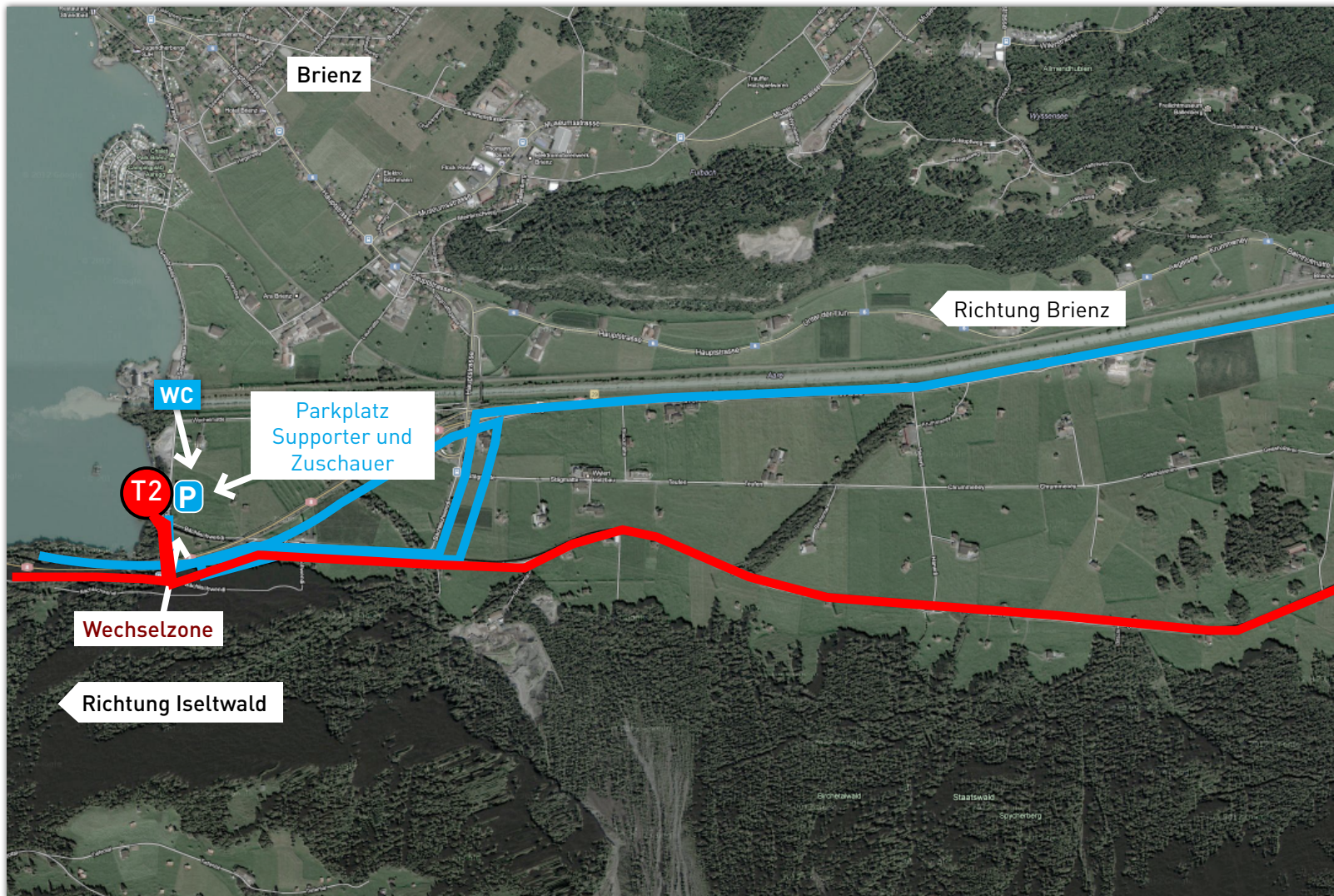
SUPPORTER

- 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



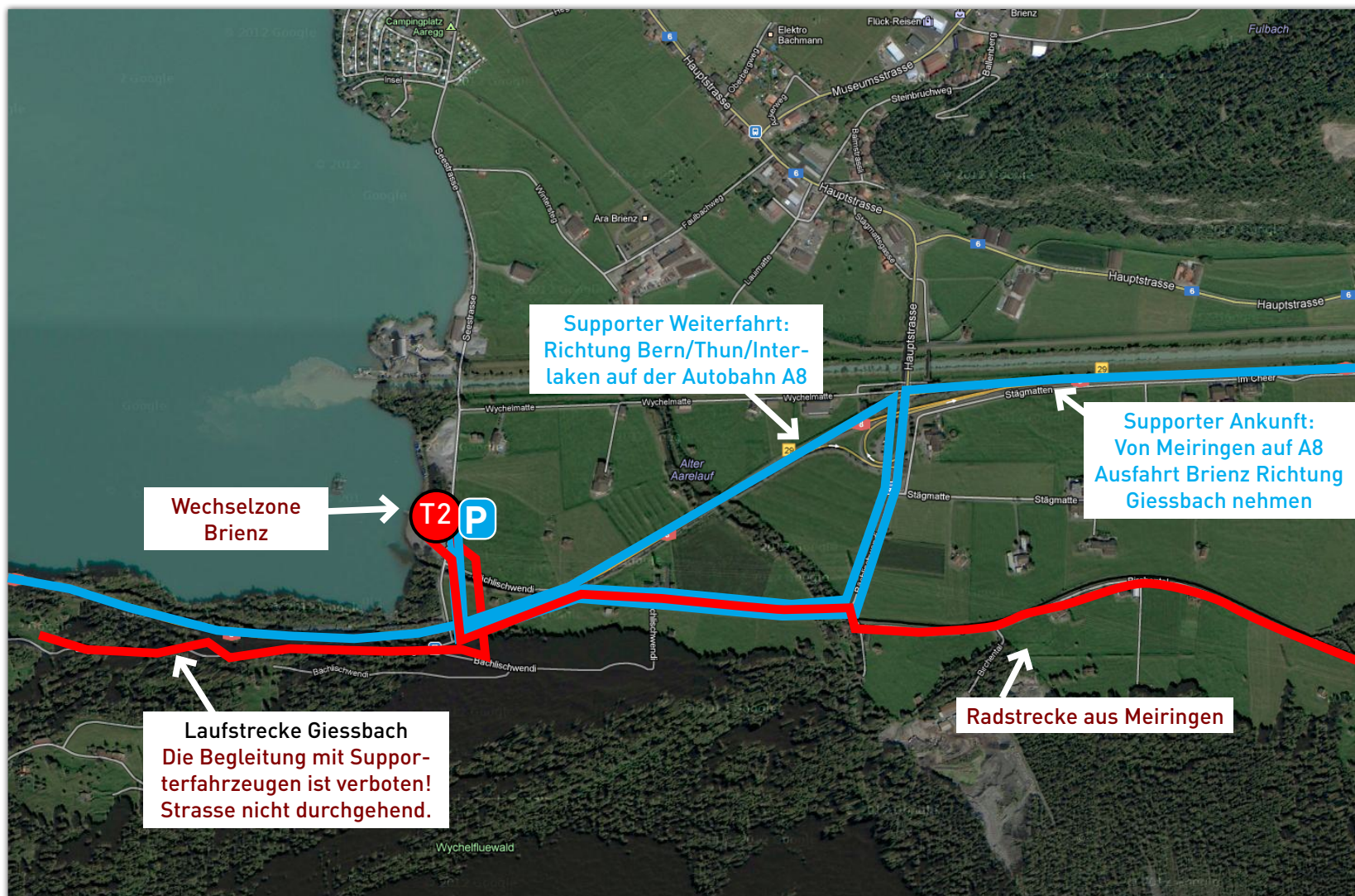
SUPPORTER

- 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



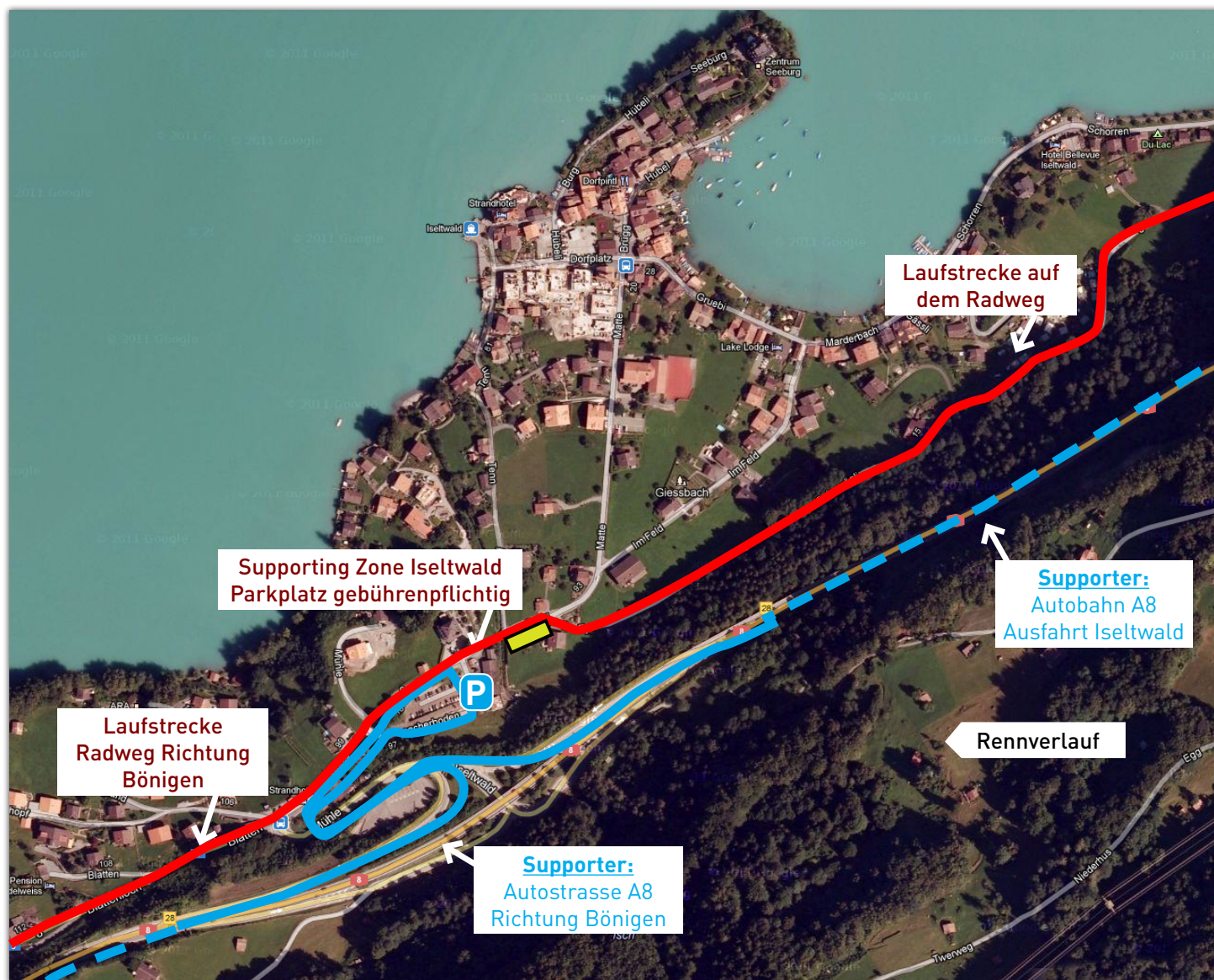
SUPPORTER

- 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



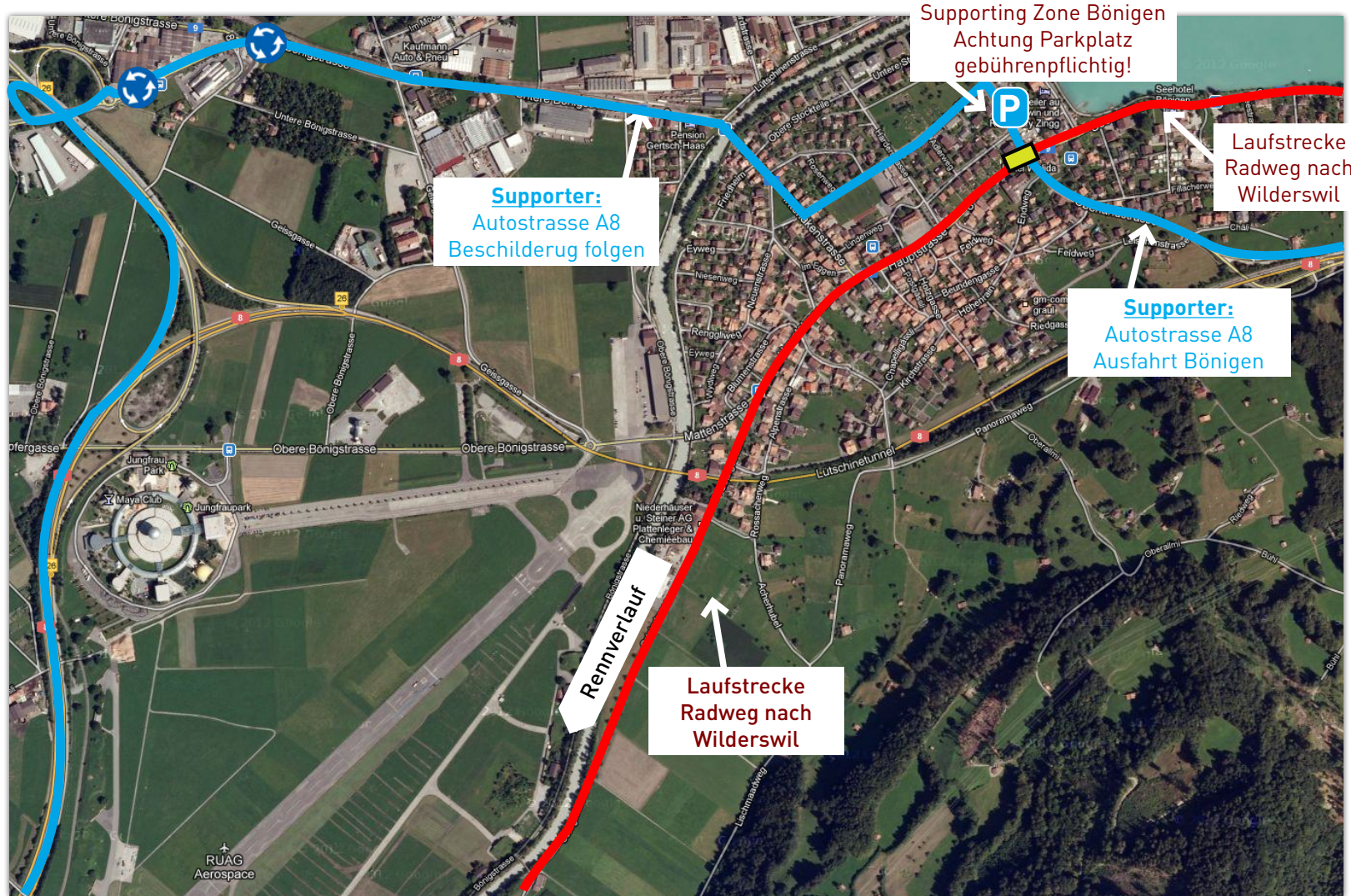
SUPPORTER

- **Ausfahrt A8 Iselewald**
Parken auf dem Parkplatz Iselewald. 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 Iselewald 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



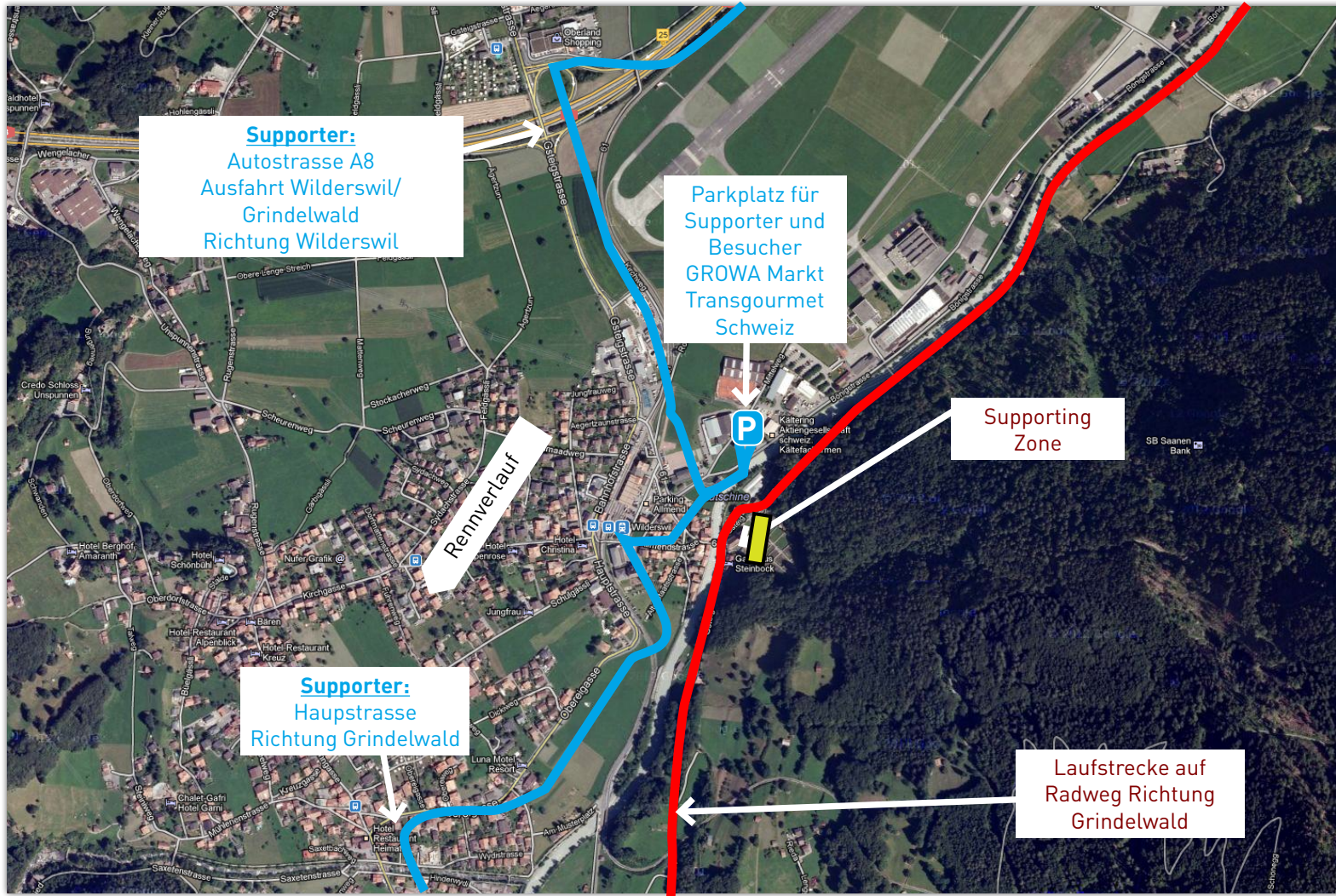
SUPPORTER

- **Ausfahrt A8 Bönigen**
Parken auf dem Parkplatz Bönigen. Achtung der Parkplatz ist gebührenpflichtig.
- Das Befahren der Laufstrecke Richtung Isetwald 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



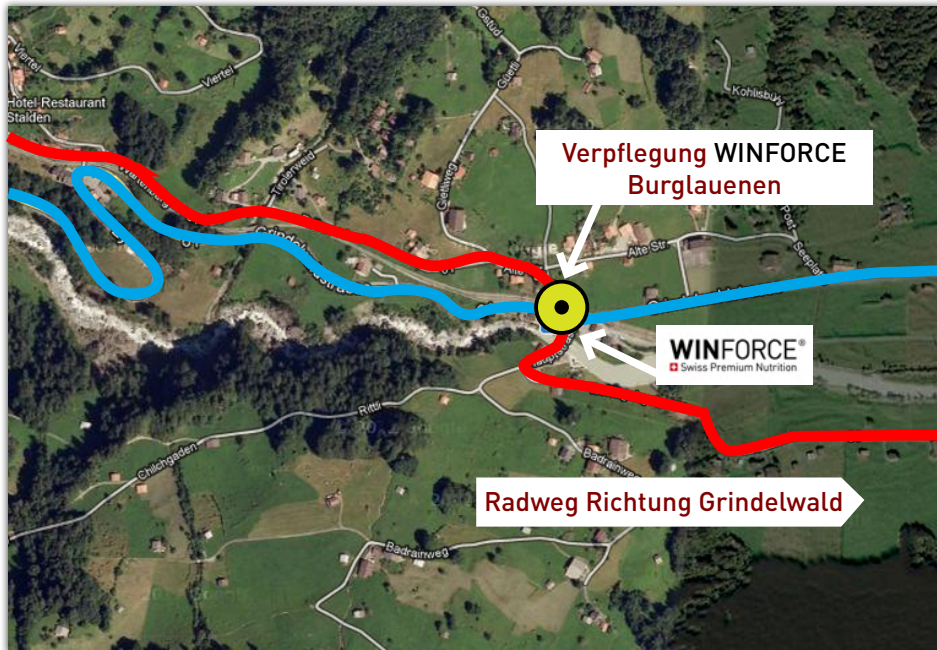
SUPPORTER

- **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 BURGLAUENEN ca. km 28,5



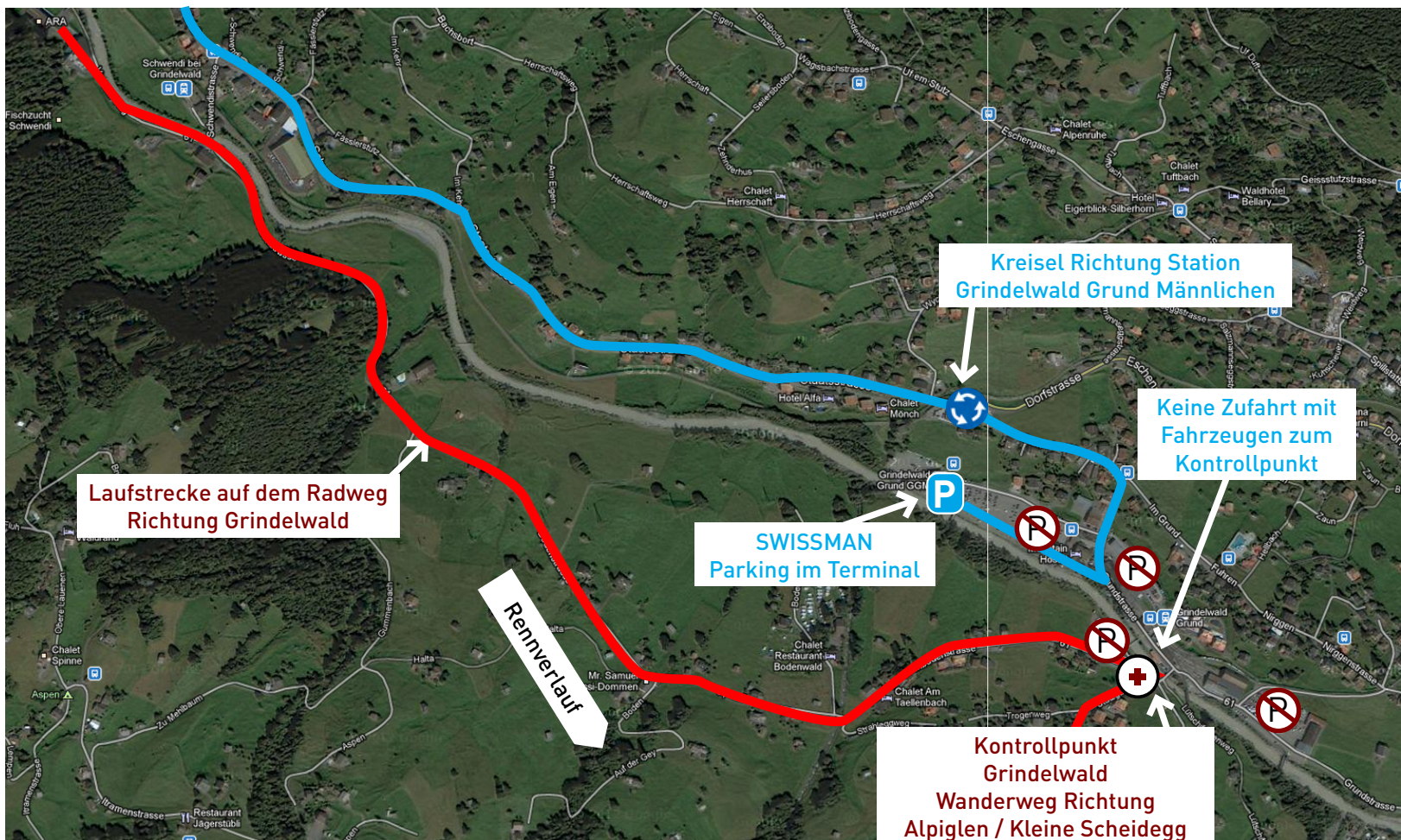
SUPPORTER

- 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

17



SUPPORTER

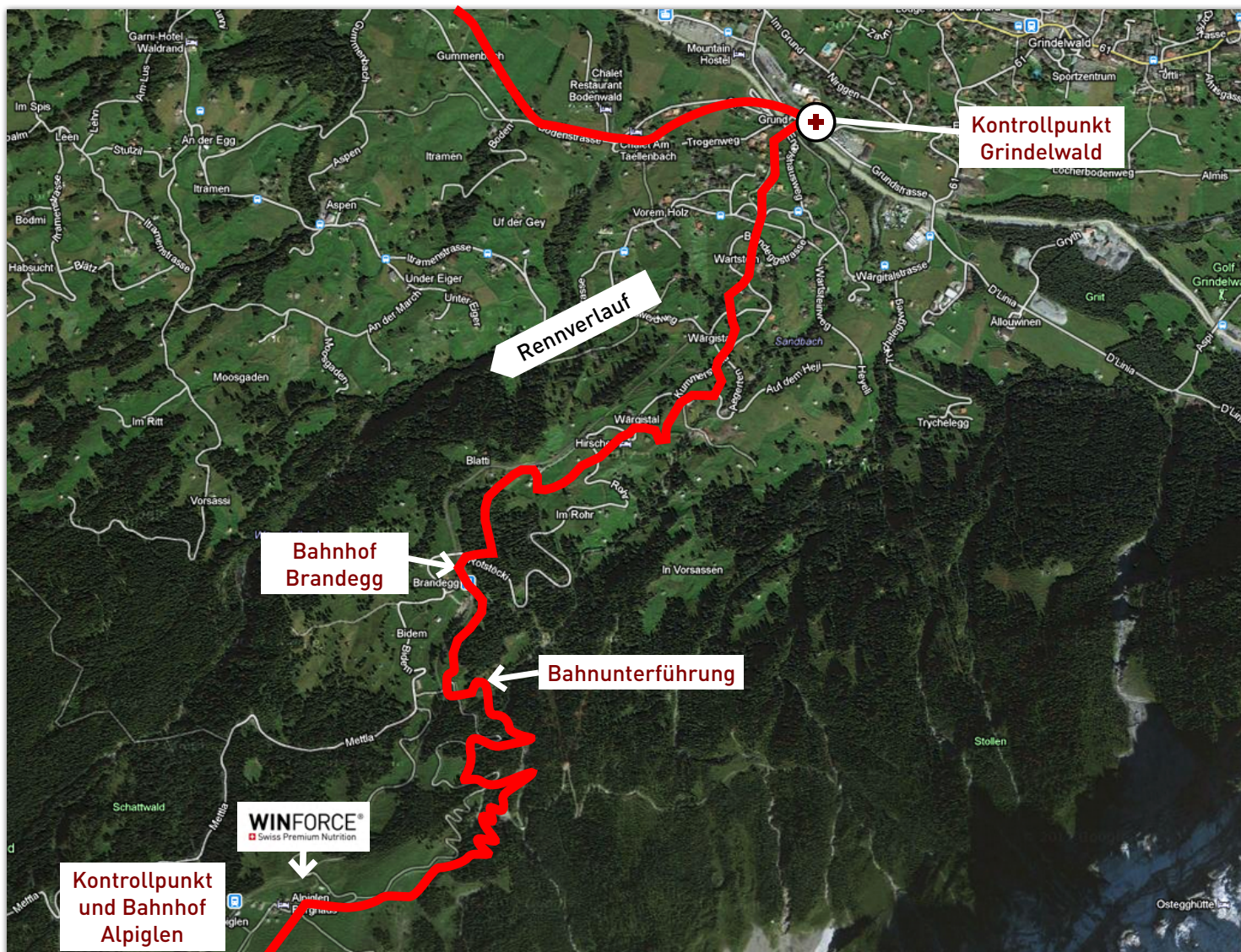
- Achtung der SWISSMAN Parkplatz ist gebührenpflichtig!
- Zwingende Begleitung des Athleten durch den Supporter zu Fuss bis ins Ziel.
- Kontrolle und Markierung der vorgeschriebenen Ausrüstung für den Athleten und den Supporter am Kontrollpunkt Grindelwald.
- Ohne Supporter und ohne markierte Rucksäcke 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!



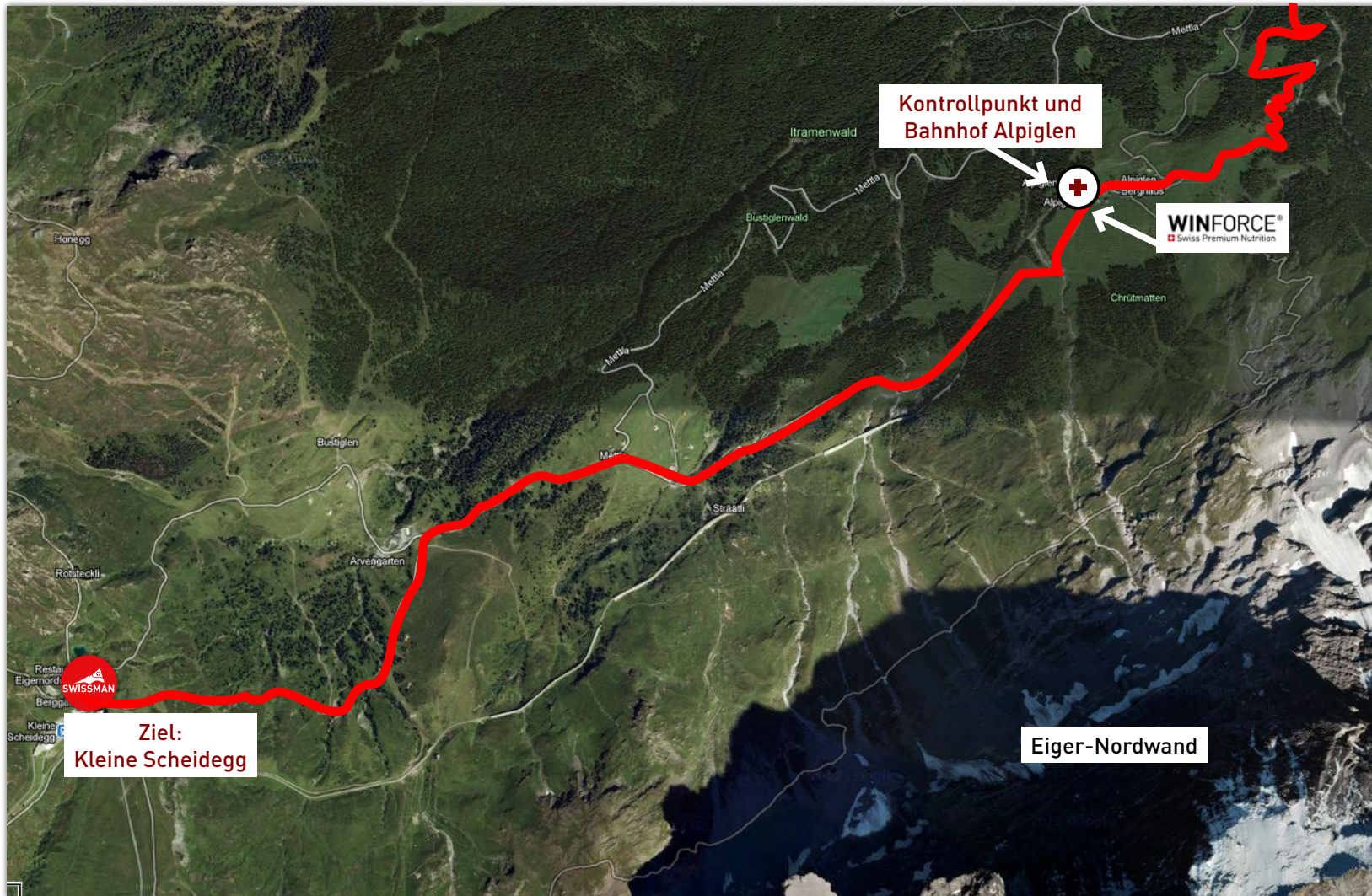
18 BRANDEGG/ALPIGLEN



SUPPORTER/ATHLET

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

19 ALPIGLEN/ZIEL



SUPPORTER/ATHLET

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

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 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. Wir werden euch über die Wettervorhersagen informieren. Sollte die Wetterlage unsicher sein, werden wir euch per SMS 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 und per SMS darüber informiert. Die Distanz und Anzahl Höhenmeter der Ersatzstrecke entspricht der Originalstrecke mit dem Unterschied, dass nach dem Gotthardpass der Sustenpass gefahren wird anstelle des Furka- und Grimselpasses.

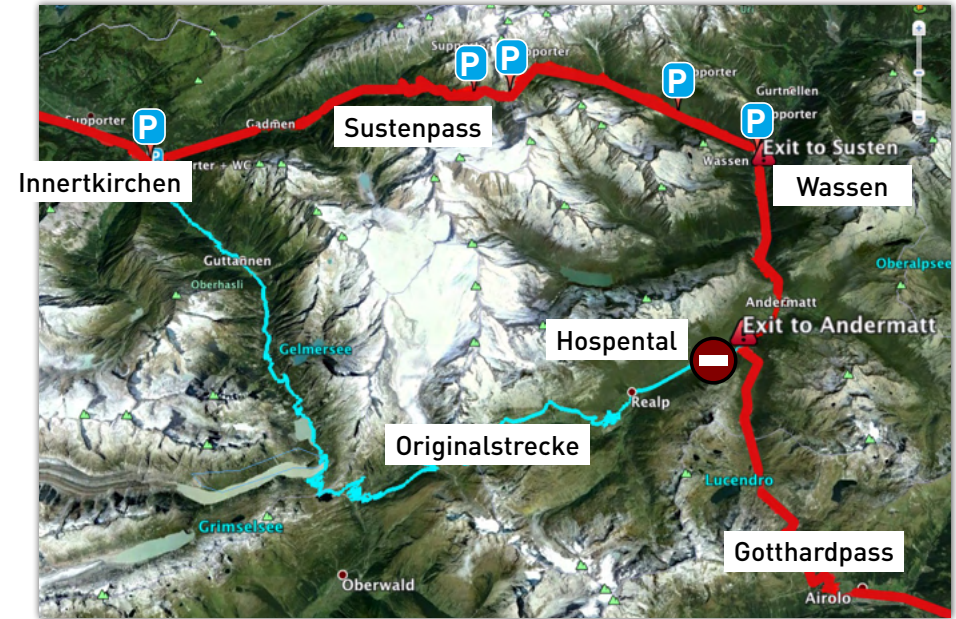
Achtung!!! Die Abfahrt durch die Schöllenschlucht zwischen Andermatt und Göschenen wird sehr stark von Touristen befahren. Fahre vorsichtig und halte dich an die Verkehrsregeln!

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.

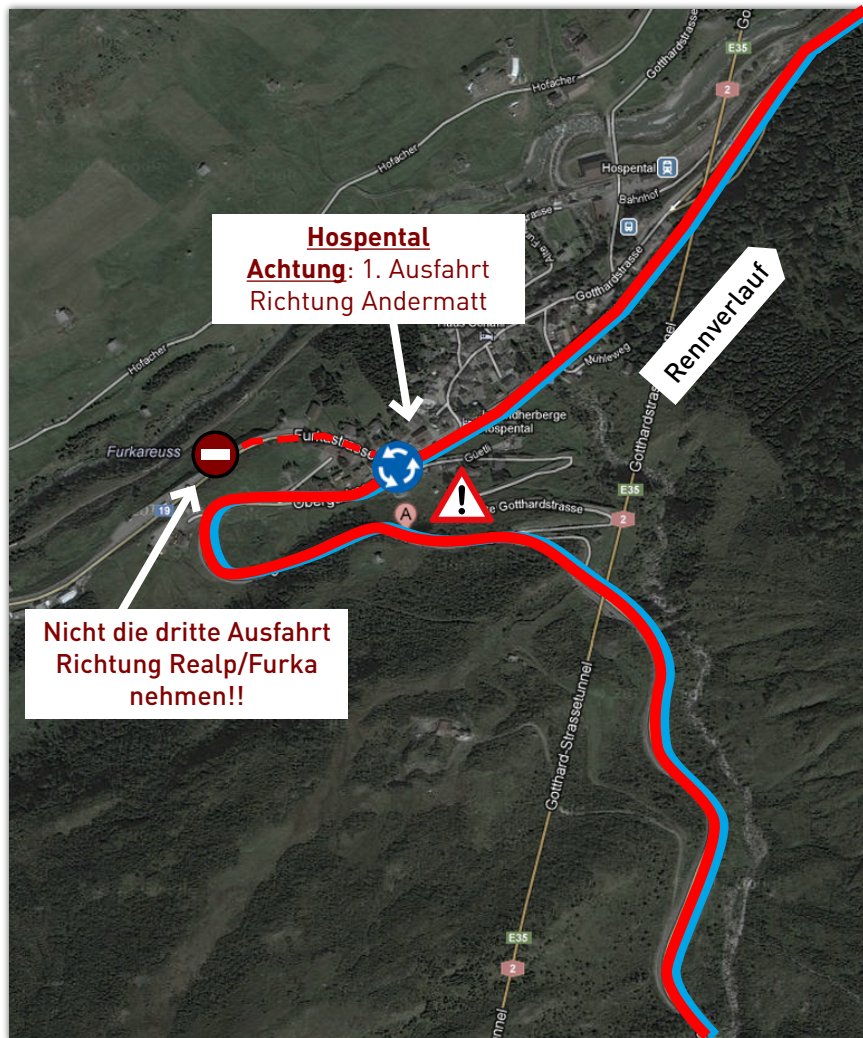
B1 LAUFSTRECKE ASCONA



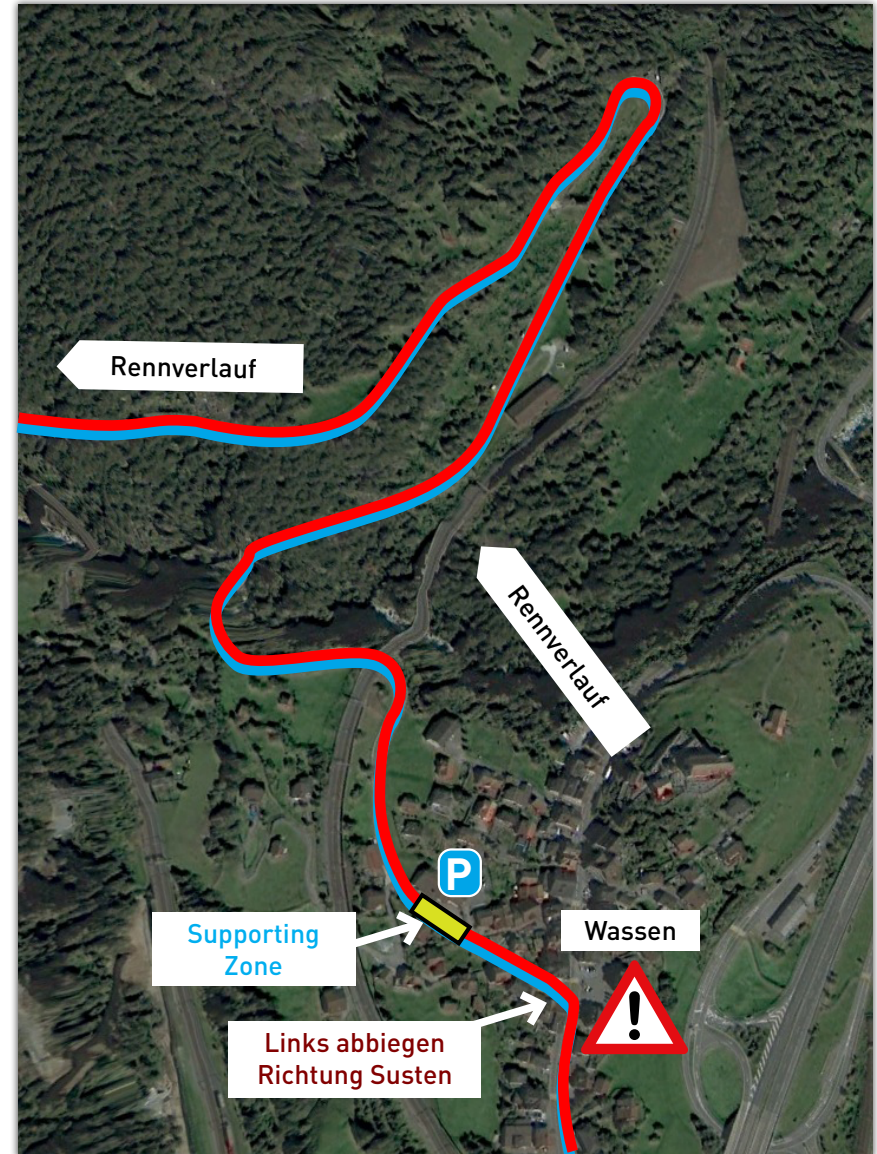
B2 SUSTENSTRECKE



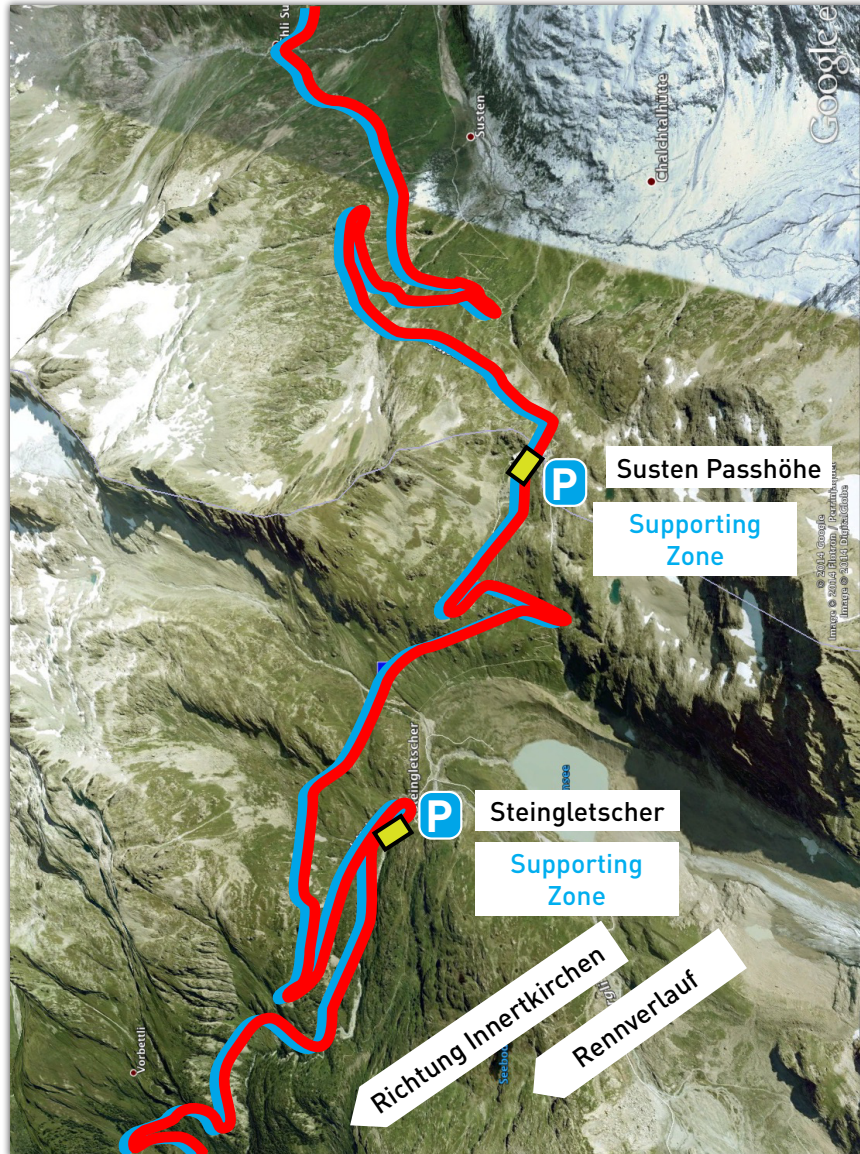
B2 SUSTEN: HOSPENTAL



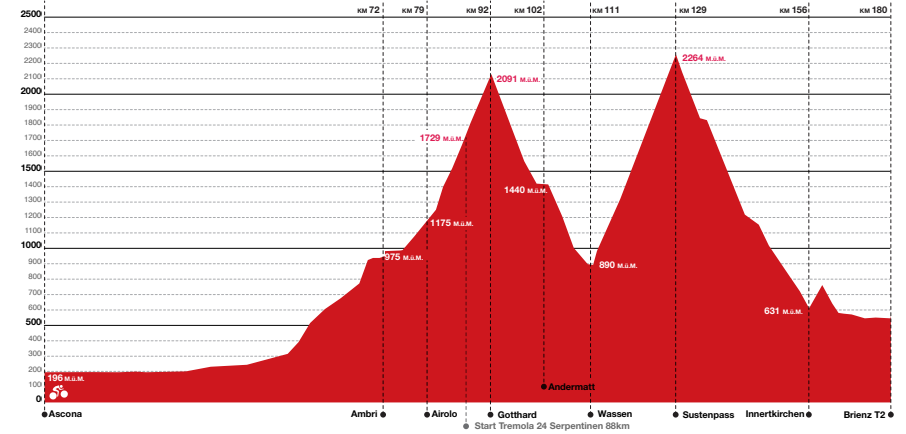
B2 SUSTEN: WASSEN



B2 SUSTEN: PASSHÖHE



B2 SUSTEN: HÖHENPROFIL





Gemeinsam geht's!

Ob die Förderung der Freiwilligenarbeit oder der nachhaltige Umbau des Energiesystems: Beides schaffen wir nur, wenn wir gemeinsam an einem Strick ziehen. Deswegen unterstützt der Verband der Schweizerischen Gasindustrie auch Swiss Volunteers, ohne deren Helferinnen und Helfer viele Anlässe nicht stattfinden könnten. So werden sich die beiden Organisationen auch in Zukunft mit viel Herz und Engagement diesen gesellschaftlichen Herausforderungen stellen. Weil wir gemeinsam etwas verändern wollen. Erfahren Sie mehr auf gazenergie.ch und swissvolunteers.ch

