

DES PALMIERS À LA GLACE ÉTERNELLE

2026



**SWISSMAN**  
XTREME TRIATHLON

**ROADBOOK**

V1, April 25, 2026

XTRI  
WORLD  
TOUR

**WINFORCE®**

**MAMMUT**

  
**ARKTIS**

**rega**   
Medical Partner

## Chers athlètes et supporters du SWISSMAN,

Le SWISSMAN Xtreme Triathlon a été créé pour vous, avec pour objectif de vous offrir une expérience unique – dans des paysages à couper le souffle et dans une atmosphère familiale. Il ne s'agit pas de la performance chronométrée, mais de l'expérience.

Vous faites partie des 250 athlètes qui relèveront le défi SWISSMAN. Préparez-vous soigneusement. Planifiez votre journée en détail avec votre supporter, qui joue un rôle essentiel dans votre aventure SWISSMAN et qui franchira la ligne d'arrivée avec vous à Kleine Scheidegg après une journée longue et inoubliable.

Si vous avez encore des questions après avoir lu ce roadbook et regardé le briefing en ligne, n'hésitez pas à nous contacter. Nous serons également présents au Bagno à Ascona jeudi et vendredi pour répondre à toutes vos questions en personne.

Au nom de toute l'équipe SWISSMAN,



Katrin Simioni & Sampo Lenzi, Co-Présidents

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 Froberg



## Jeudi, 18 juin 2026..... 4

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

## Vendredi, 19 juin 2026..... 4

9:00 Nage matinale .....	4
10:00-15:00: Check-in Bagno Pubblico Ascona .....	4
Online Briefing.....	4
15:00: Risotto de bienvenue .....	4
16:00 – 17:00: Dépôt bagage devant le bagno .....	5
hébergement à Ascona .....	5
Bike Shop.....	5

## Samedi, 20 juin 2026..... 5

03h30 – 04h00 : mise en place de la zone de transition et registration pour la natation .....	5
03h30 – 04h00 : embarquement.....	5
Bouée flottante et orientation dans l'eau .....	5
05h00 : début du Swissman xtreme triathlon .....	5
Zone de transition Ascona : natation – vélo .....	6
vélo : Ascona – Brienz .....	7
Les sites de rencontres sur le parcours velo.....	7
Règles :.....	7
Col de la Furka.....	7
Zone de transition brienz : vélo – course à pied .....	8
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
Retour des athlètes et supporteurs à Grindelwald Grund .....	9

Repérage de la route.....	9
Buffet de pâtes .....	9
Si tu termines la course plus tôt .....	9
Urgences médicales .....	9

## Dimanche, 21 juin 2026..... 10

Cérémonie pour les finalistes sur la Petite Scheidegg .....	10
Billets à prix réduit pour les spectateurs.....	10
Cérémonie pour les finalistes au cas de mauvais temps .....	10
09:30 – 10:30 : remise des Swissman t-shirts de.....	10
finaliste et de supporteur .....	10
10:30 – 11:30 : finisher cérémonie et photo de groupe.....	10
 Horaire du soir Jungfraubahn Grindelwald Grund - Kleine Scheidegg.....	11

## Cartes..... 12

## Attachment..... 36

Plan B1 et B2 : les parcours alternatifs
Plan B1 : Courir au lieu de nager
Plan B2 : Un ou plusieurs cols alpins sont fermés

### Important !

**Veillez lire et relire ce roadbook avec votre supporter. Une bonne préparation est essentielle pour un SWISSMAN réussi. Même si vous avez déjà participé plusieurs fois, il est important de tout relire attentivement, car certaines informations ont été mises à jour pour des raisons de sécurité. Nous vous recommandons fortement d'imprimer ce roadbook et de l'avoir sur vous pendant l'événement. En cas de panne d'un appareil électronique, votre supporter disposera toujours des informations nécessaires.**

**Ce document contient toutes les informations essentielles pour que votre supporter puisse naviguer correctement sur le parcours.**

# Jeudi, 18 juin 2026

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

- L'inscription doit être effectuée avec le supporter.
- Les places de parking près du Bagno sont très limitées. Il y a des possibilités de stationnement à l'aéroport (voir page 11).

Lors du check-in, vous recevrez :

- 1 bouée de natation
- 1 bonnet de bain
- 1 GPS tracker, à rendre à l'arrivée
- 1 puce Raceresult, à rendre à l'arrivée
- 2 autocollants voiture, à coller sur la voiture du supporter (voir briefing)
- 1 bracelet athlète, 1 bracelet supporter pour l'utilisation du train de la Jungfrau le samedi et dimanche
- Badge supporter : l'accès à la zone de transition est réservé aux personnes portant ce badge
- 2 sacs Swissman pour vêtements de rechange à l'arrivée (Transport : Ascona – Kleine Scheidegg)
- 1 dossard avec les autocollants vélo et casque (voir briefing)



## GPS-Tracker



Vous pouvez suivre les athlètes en direct ici : le lien sera publié vendredi sur [www.suixtri.com](http://www.suixtri.com) et sur Facebook.

Chaque athlète sera équipé d'un GPS tracker de RaceTracker ([racetracker.no](http://racetracker.no)).

Le tracker doit être déposé dans la zone de transition natation à un endroit visible pour l'équipe, afin qu'il puisse être remplacé en cas de dysfonctionnement. Pendant la nuit, il doit être placé de manière à recevoir du signal.

Veuillez ne pas appuyer sur les boutons. L'appareil transmet la position de chaque athlète à des intervalles de 5 minutes.

## Puce Raceresult



Mesure de sécurité supplémentaire pour tous les athlètes. La puce est utilisée pour le contrôle précis du passage des athlètes et doit être portée à la cheville pendant toute la durée du SWISSMAN (y compris la natation).

Elle permet à l'organisation du SWISSMAN de vérifier si un athlète est monté sur le bateau et s'il est sorti de l'eau.

Elle enregistre également le passage des athlètes à des points de contrôle importants sur le parcours (par exemple : poste de contrôle course à pied et col de la Furka, virage du Galenstock).

## Groupe WhatsApp

Une semaine avant l'événement, vous recevrez un lien vers un groupe WhatsApp qui vous permettra d'obtenir des informations pendant le Swissman. Lors de l'enregistrement, des codes QR seront également mis à disposition pour vous permettre de rejoindre le groupe. Seuls les organisateurs pourront publier des informations dans ce groupe.

# Vendredi, 19 juin 2026

## Nage matinale

Un entraînement de natation collectif dans le lac aura lieu vendredi à 9h00 au Bagno, suivi d'un café et de croissants. La participation se fait sous votre propre responsabilité. Merci de bien vouloir prendre en compte les points suivants :

- Les conditions météorologiques peuvent changer rapidement. En cas de signes d'orage ou d'autres conditions dangereuses, il faut quitter l'eau immédiatement.
- Les instructions de l'équipe SWISSMAN doivent être suivies à tout moment.

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

Infos voir jeudi

## Online Briefing

Le briefing en ligne est prêt sur [www.suixtri.com](http://www.suixtri.com) à partir du 15 juin 2026, 20h et est obligatoire !

## 15:00 Risotto de bienvenue et petit Briefing

Pour le lancement officiel du SWISSMAN, nous vous offrirons un véritable risotto tessinois et vous souhaiterons la bienvenue le vendredi de 15h00 à 16h00 au Bagno. Il y aura également 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 !

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

Un sac SWISSMAN pour vêtements de rechange (45 x 53 cm) pour l'arrivée doit être préparé pour l'athlète et le supporter, avec des vêtements chauds. Veuillez étiqueter les sacs avec votre numéro de dossard.

- 2 sacs sont inclus dans le pack de départ. Des sacs supplémentaires peuvent être achetés dans la boutique pour 5 CHF. L'arrivée se trouve à 2061 m d'altitude : veuillez donc à prévoir suffisamment de vêtements chauds.

## 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](http://www.ascona-locarno.com).

## 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, 20 juin 2026

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

- Entre 3h00 et 4h00 : installation de la zone de transition par l'athlète et le supporter ensemble, ou uniquement par le supporter.
- Le vélo doit être muni de l'autocollant vélo.
- Jusqu'à 4h00 : enregistrement à la jetée (voir carte).
- Après 4h00 : aucun vélo ne pourra plus être déposé dans la zone de transition
- Déposez vos chaussures et vêtements de course à pied dans la zone de transition afin d'être prêt au cas où la natation serait annulée.

## 03h30 – 04h00 : Embarquement

- 4h00 : Tous les athlètes doivent être à bord du bateau.
- 4h15 : Départ du bateau pour les îles de Brissago.
- Si tu rates le bateau, le SWISSMAN est terminé pour toi !
- La traversée dure environ 20 minutes. Des toilettes sont disponibles à l'embarquement, et il est également possible d'utiliser les toilettes à bord du bateau.
- Les îles de Brissago sont un jardin botanique privé. Merci de ne rien laisser sur place.

## Bouée flottante et orientation dans l'eau

- La bouée (swim-bag) est obligatoire et doit être gonflée avant de monter à bord du bateau.
- Un bateau avec un gyrophare jaune-orange ouvre la voie. Pour le départ, un voilier avec une guirlande lumineuse rouge et une lumière blanche se trouve également en tête. Les premiers athlètes dépasseront ce voilier, qui rejoindra ensuite le groupe principal.
- Un grand feu clignotant est installé devant la zone de transition au Bagno à Ascona pour servir de repère visuel.
- 7 bateaux à moteur longent le canal de nage de chaque côté. Des kayaks se trouvent en dehors du canal de nage.

- Si vous voyez un kayak à vos côtés, cela signifie que vous avez quitté la trajectoire. Merci de suivre les signaux des kayaks et des bateaux à moteur – ils vous aideront à retrouver la bonne ligne directe !
- Les athlètes ayant besoin d'aide doivent faire signe de la main pour attirer l'attention.

## 05h00 : Début du SWISSMAN Xtreme Triathlon

- 10 minutes avant le départ, les athlètes seront invités à entrer dans l'eau et à se positionner sur la ligne de départ.
- Plusieurs kayaks formeront la ligne de départ.
- À 5h00, les cloches sonneront pour marquer le départ.

## Zone de transition ascona : natation – vélo

- Le badge supporter donne accès à la zone de transition.
- Les supporters sont autorisés à aider leur athlète dans la zone de transition. Ils sont également responsables de s'assurer que leur athlète porte le tracker en quittant la zone.
- 07h15 : dernière possibilité de quitter la zone de transition.

## Vélo : Ascona – Brienz

- L'utilisation de caravanes ou de camping-cars comme véhicules de soutien est interdite.
- Les supporters prennent l'autoroute jusqu'à Bellinzone et peuvent attendre les athlètes à l'aire de repos de Bellinzone, autour d'un café. Jusqu'à Bellinzone, aucun ravitaillement supplémentaire n'est nécessaire.
- Il est de la responsabilité des athlètes de suivre le bon parcours. Le parcours n'est balisé qu'aux points clés.
- Il n'y a pas de postes de ravitaillement sur le parcours vélo.
- Des vêtements de rechange pour les Alpes sont essentiels. Il peut faire très froid !

## Les sites de rencontres sur le parcours vélo

Les points de rencontre possibles sont indiqués sur les cartes.

Merci de respecter les zones de stationnement précisées sur les cartes !

Entre Realp et le sommet du col de la Furka, ainsi qu'entre le col de la Furka et le col du Grimsel, aucun soutien n'est possible.

## Règles :

- Le dossard doit toujours être visible dans le dos.
- Il est interdit de changer de vélo : en cas de problème technique insurmontable, le changement de vélo doit être signalé à la direction de course par téléphone au +41 77 275 88 48.
- Aucune escorte à vélo n'est autorisée.
- Le drafting (aspiration-abri) est interdit.
- Les règles de circulation doivent être strictement respectées !!! Nous sommes tenus d'avoir 30 policiers sur place pour surveiller la course.
- Les supporteurs doivent céder la priorité aux athlètes sur la route.
- Il est interdit de rouler directement devant, à côté ou derrière l'athlète. Allez directement au prochain point de rencontre.
- L'athlète ne peut rien recevoir d'une voiture en mouvement.
- Des lumières avant et arrière sont obligatoires sur le vélo, car plusieurs tunnels seront empruntés pendant les descentes.
- Là où des itinéraires séparés pour athlètes et supporteurs sont indiqués, les supporteurs n'ont pas le droit d'emprunter la route des athlètes (voir itinéraire GPS).
- Toute violation de ces règles entraînera immédiatement la disqualification de l'athlète.
- Nous recommandons que les supporteurs se rendent directement à la zone de transition de Brienz dès que l'athlète a passé Innertkirchen.
- Nous conseillons à tous les athlètes d'avoir un téléphone portable sur eux pour pouvoir rester en contact avec leur équipe de support.
- Les écouteurs sont interdits et entraîneront une disqualification immédiate. Les athlètes doivent s'arrêter sur le bord de la route pour téléphoner.
- Attention : la chaussée est irrégulière et fissurée par endroits. Soyez prudents !
- Il fait partie de la philosophie du SWISSMAN que tous les athlètes et supporteurs s'entraident.
- Cut-offs :
  - 12h00 : dernier délai pour passer Motto Bartola.
  - 15h00 : dernier délai pour passer le col de la Furka.

## Col de la Furka

- Sur toute la montée vers le col (12 km), tout support est interdit.
- Tous les véhicules de support doivent attendre sur le parking à Realp, jusqu'à ce que leur athlète ait passé le virage du Galenstock. Vous recevrez un SMS à ce moment-là (environ 1h). Ensuite, montez directement au col sans aucun arrêt en chemin.
- Il est interdit de se tenir à pied le long de la route, de monter à pied ou de donner quoi que ce soit à l'athlète depuis un véhicule en mouvement. Le flux du trafic ne doit en aucun cas être perturbé.
- Les seuls points de support autorisés sont : Realp et le sommet du col (voir carte).
- Des contrôles de police auront lieu. Tout non-respect de l'interdiction de support entraînera une disqualification immédiate, sans avertissement.
- Les athlètes doivent pouvoir monter sur la droite de la route en ligne droite.
- Les athlètes qui adoptent une conduite instable ou dangereuse seront retirés de la course.
- La montée est raide — assurez-vous d'avoir un bon braquet et ne brûlez pas toute votre énergie déjà au col du Gothard !

## Zone de transition Brienz : vélo – course à pied

- Le badge supporter donne accès à la zone de transition.
- Le supporter est autorisé à aider l'athlète pendant le changement.
- Le changement doit se faire dans la zone de transition officielle.

**18h15 : dernière possibilité de quitter la zone de transition de Brienz.**

## Course à Pied : Brienz – Petite Scheidegg

- Le parcours de course à pied commence par une forte montée vers les chutes de Giessbach.
- Un poste de ravitaillement avec des produits Winforce se trouve à Burglauenen et Alpiglen.

- Départ : Le parcours emprunte un chemin de randonnée vers les chutes de Giessbach, qui passe par un escalier et ne peut pas être accompagné à vélo.
- Les vélos d'accompagnement doivent emprunter la route jusqu'aux chutes de Giessbach.

## Points de rencontre :

Quatre points de rencontre avec parking le long du parcours de course de Brienz à Grindelwald (voir cartes). Attention : votre athlète est probablement trop rapide pour le rencontrer à chaque point. Convenir des points de rencontre. L'athlète doit porter sur lui de la nourriture et des boissons pendant tout le parcours.

Il y a des toilettes Toitoy à Burglauenen. Veuillez les utiliser.

## Règles :

- La réception Internet dans les vallées est faible. Le réseau GPS des trackers n'est pas toujours entièrement couvert.
- C'est pourquoi les athlètes doivent obligatoirement avoir un téléphone portable sur eux pendant toute la course à pied, afin d'être joignables par leur équipe de support.
- Lorsque des itinéraires séparés sont prévus pour les athlètes et les supporteurs, il est interdit aux supporteurs d'emprunter la route des athlètes en voiture (voir itinéraire GPS).
- Tout non-respect de cette règle entraînera la disqualification de l'athlète.
- Accompagner un athlète à pied ou en VTT est autorisé (attention : nouveau parcours au départ depuis 2024).
- Supporteurs : préparez 2 sacs à dos et faites-les contrôler avant l'arrivée de votre athlète au checkpoint. Les sacs contrôlés seront marqués.
- Il est obligatoire qu'au moins un accompagnant rejoigne l'athlète à pied pour la dernière montée de Grindelwald Grund jusqu'à Kleine Scheidegg.
- Les bâtons de marche sont interdits sur l'ensemble du parcours de course à pied.

Chaque sac à dos doit contenir :

- 0,5 L de boisson, 2 barres énergétiques ou une nourriture équivalente
- un pantalon long
- un pull ou un t-shirt à manches longues
- une veste
- un bonnet et des gants
- une lampe frontale, si la course se poursuit après 18h
- une couverture de survie

De plus, les **supporteurs doivent porter sur eux le téléphone portable** enregistré lors de l'inscription.

Toute **modification avant la course doit impérativement être mise à jour via le lien** dans l'e-mail de confirmation.

## Parking :

Veuillez utiliser uniquement le parking du Grindelwald Terminal.  
Hauteur maximale : 2,3 mètres. Aucun porte-bagages sur le toit autorisé !  
Merci de ne pas vous rendre jusqu'au parking près du checkpoint.  
Vous gêneriez les bénévoles et les athlètes, et le stationnement de nuit n'est pas autorisé à cet endroit.

## Horaires de fermeture (cut-offs) aux points de rencontre sur le parcours de course à pied :

Si un athlète atteint un point de rencontre après l'heure de cut-off correspondante, il devra mettre fin à son SWISSMAN.

Les officiels SWISSMAN présents sur place sont autorisés à arrêter les athlètes en retard.

Il est interdit de continuer à ses propres risques.

Le respect d'un cut-off ne garantit pas que l'athlète atteindra le suivant à temps, ni le checkpoint de Grindelwald.

## Cut-offs

- Bönigen : 20h00
- Wilderswil : 20h10
- Burglauenen : 21h15
- Check Point Grindelwald : 22h00

## Retour des athlètes et supporteurs à Grindelwald Grund

Le service de la Jungfraubahn entre Grindelwald Grund et la Kleine Scheidegg est maintenu jusqu'à 1h00 du matin (voir l'horaire en annexe).  
Pour les athlètes et supporteurs munis du bracelet SWISSMAN, l'utilisation du train est gratuite le samedi et le dimanche.

## Transport gratuit en train Grindelwald–Kleine Scheidegg pour les spectateurs du SWISSMAN le samedi

Les invités peuvent récupérer un bracelet gratuit pour la Jungfraubahn le samedi, soit lors du check-in, soit au checkpoint Grindelwald Grund.  
Les bracelets doivent être portés au poignet.  
Tous les spectateurs qui souhaitent se rendre à Alpiglen ou à la Kleine Scheidegg, ou en revenir, doivent absolument consulter à l'avance l'horaire des trains de la Jungfraubahn.

## Balisage du parcours


- Le parcours complet est disponible sous forme de fichier GPS.
- Les intersections importantes sont balisées.
- Chaque athlète est responsable de connaître le parcours !
- Les athlètes doivent étudier attentivement les 45 premiers kilomètres du parcours vélo !

- Recommandation : faire une reconnaissance du parcours entre Ascona et Biasca.
- Le parcours de course à pied est balisé avec des panneaux rouges aux points clés.

## Restauration – Restaurant Eigernordwand


Offre spéciale pour les athlètes et supporteurs :  
Ragoût avec pâtes, boisson 5 dl et boisson chaude : CHF 24.50 par personne

## Si tu abandonnes la course

**!! Merci de prévenir la direction de course dès que possible au numéro suivant :**  
 **+41 77 275 88 48**

Veuillez rendre le GPS tracker et la puce Raceresult selon les instructions de la direction de course.

## Urgences médicales

En cas d'urgence médicale, merci d'appeler le plus rapidement possible :  
 **+41 77 275 58 09**

# Dimanche, 21 Juin 2026

## Cérémonie des finishers à la Kleine Scheidegg

Le bracelet des athlètes et des supporters est valable pour les trajets avec la JungfrauBahn le samedi et le dimanche, pour monter à la Kleine Scheidegg et en redescendre (24 minutes).

Les bracelets doivent être portés au poignet.

Merci de prévoir suffisamment de temps pour récupérer le t-shirt finisher avant 10h30.

Horaires des trains Grindelwald Grund – Kleine Scheidegg le dimanche matin pour la cérémonie :

- Train à 8h53 (arrivée à 9h17)
- ou train à 9h23 (arrivée à 9h57)

Pour les invités :

Le bracelet invité est valable uniquement le samedi, pas le dimanche.

Les invités portant le bracelet invité peuvent acheter des billets à prix réduit au guichet de Grindelwald Grund.

Sans bracelet, le plein tarif sera appliqué.

## 09h30 – 10h30 : Distribution des t-shirts Finisher et Supporter

- Chaque finisher SWISSMAN reçoit un t-shirt finisher.
- Chaque supporter SWISSMAN reçoit un t-shirt supporter.
- Les athlètes ayant pris le départ mais n'ayant pas atteint l'arrivée recevront un t-shirt SWISSMAN sans l'inscription "finisher". Le supporter reçoit également un t-shirt supporter.

!! Les t-shirts doivent être récupérés sur place, à la Kleine Scheidegg, le dimanche. Aucun envoi postal ne sera effectué.

## 10h30 – 11h30 : Cérémonie des finishers et photo de groupe

Lors de la cérémonie, les trois premières femmes et les trois premiers hommes du SWISSMAN seront honorés.

Nous célébrerons tous les finishers et supporters.

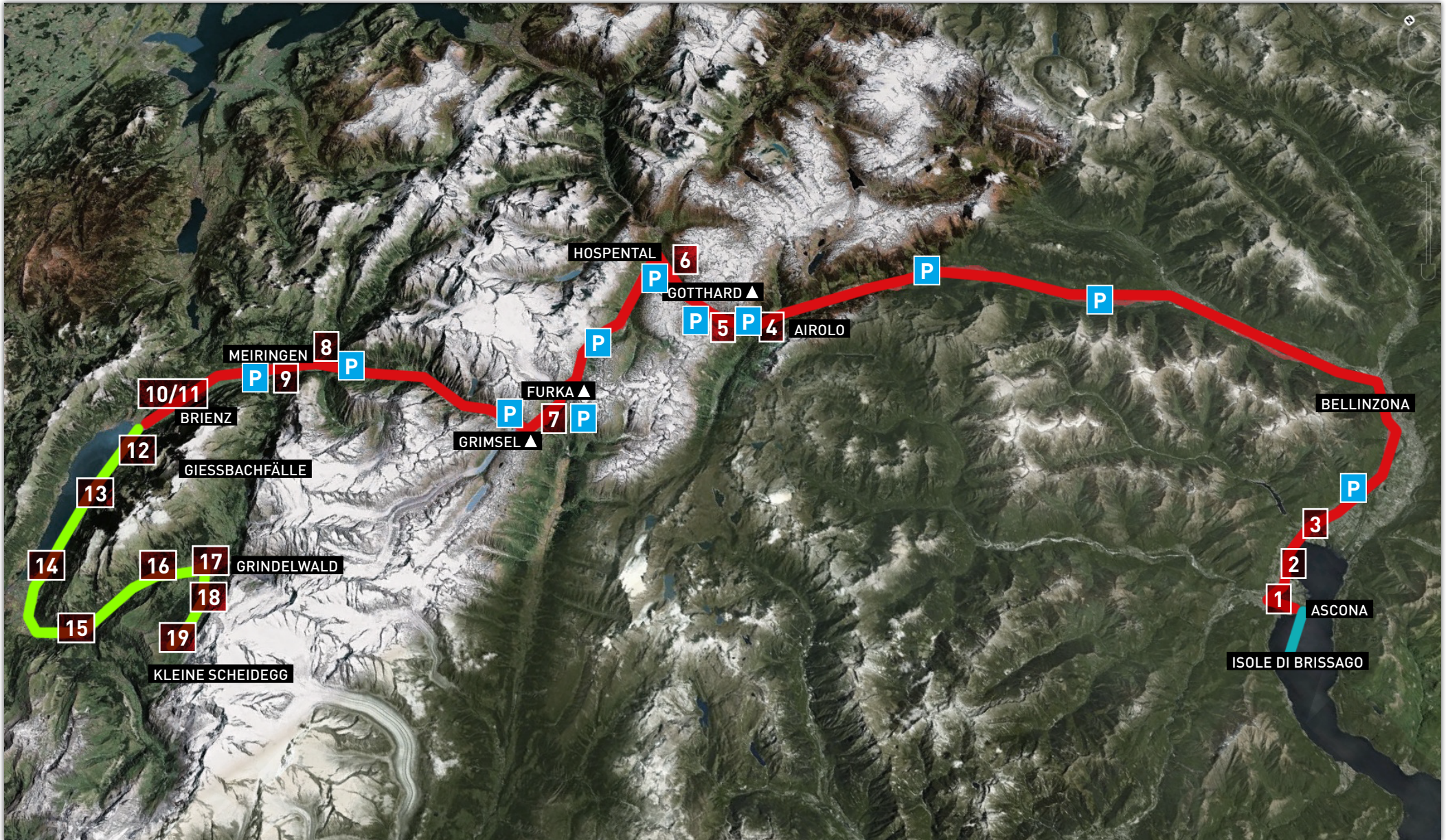
Une photo officielle des finishers et des supporters sera prise pour marquer la fin de l'aventure.

🎉 C'est la clôture officielle du SWISSMAN !

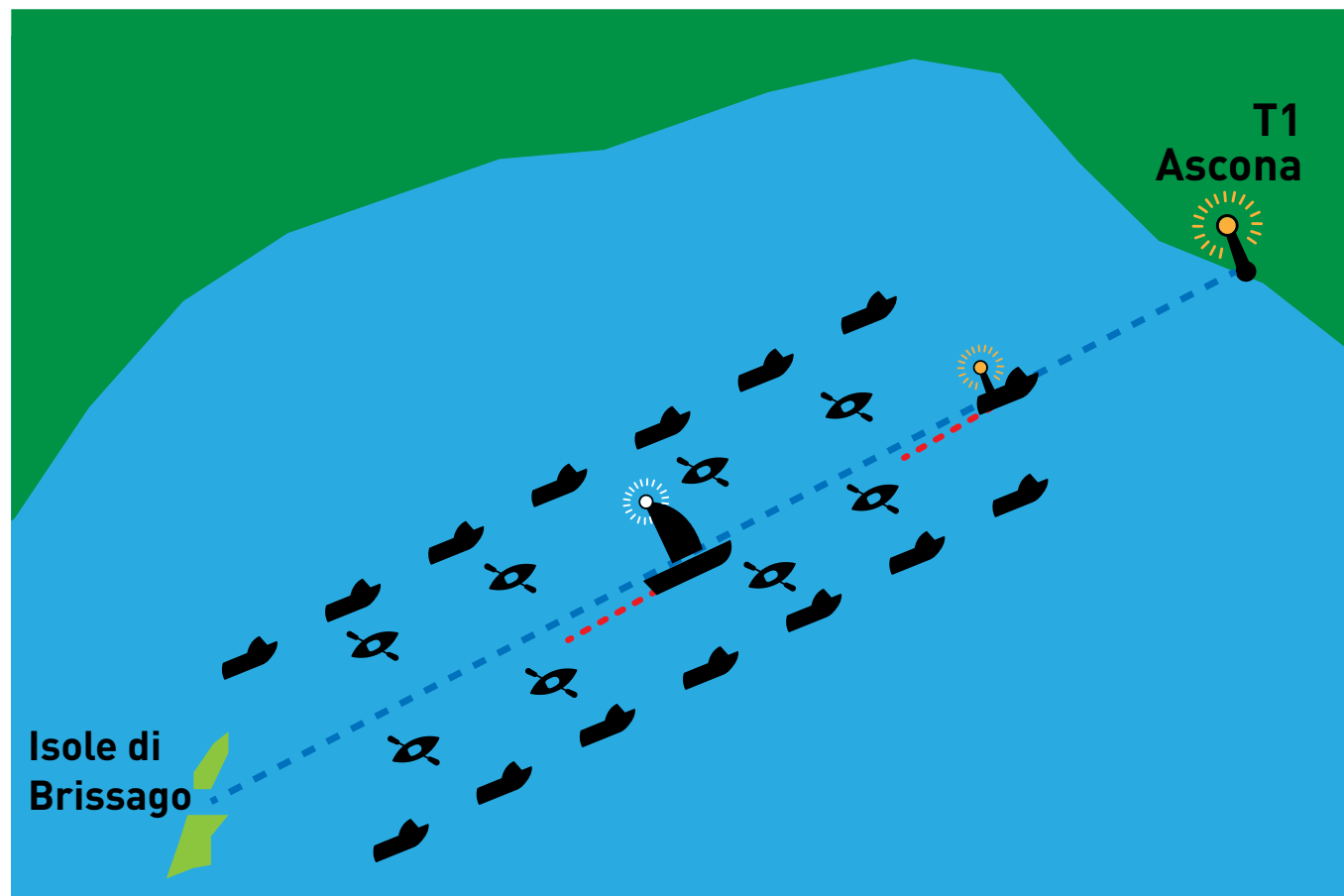
## Horaire du soir Juin 21 2026

<b>Grindelwald Grund Départ</b>	<b>Kleine Scheidegg Arrivée</b>
18:53	19:15
20:00	20:22
21:05	21:27
22:35	22:57
23:40	00:02
00:45	01:07

<b>Kleine Scheidegg Départ</b>	<b>Grindelwald Grund Arrivée</b>
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

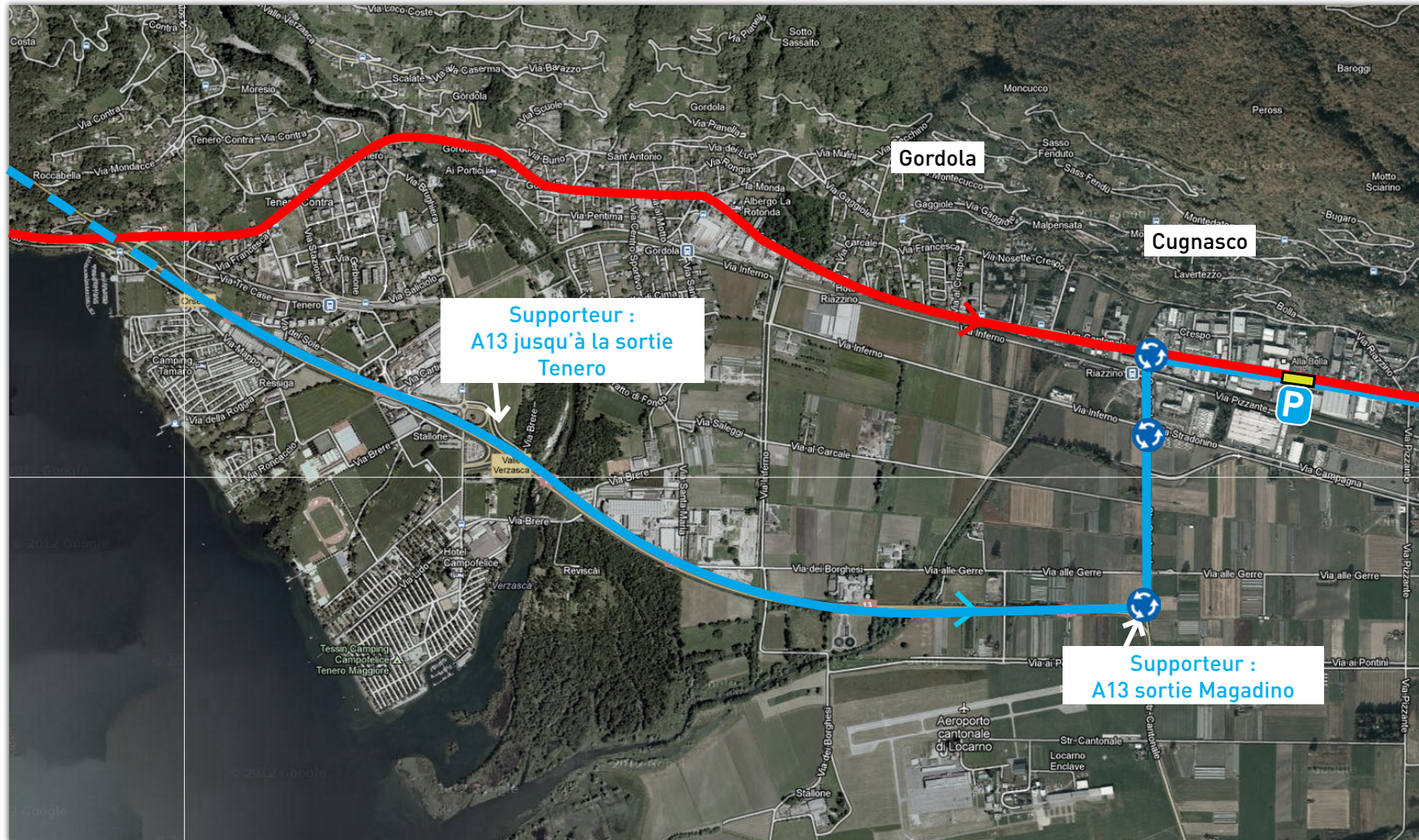
-  point de rencontre
-  zone de transition
-  débarcadère
-  rond-point
-  zone de support recommandée
-  station de ravitaillement
-  parking
-  check-point
-  point de vue



# 2 LOCARNO

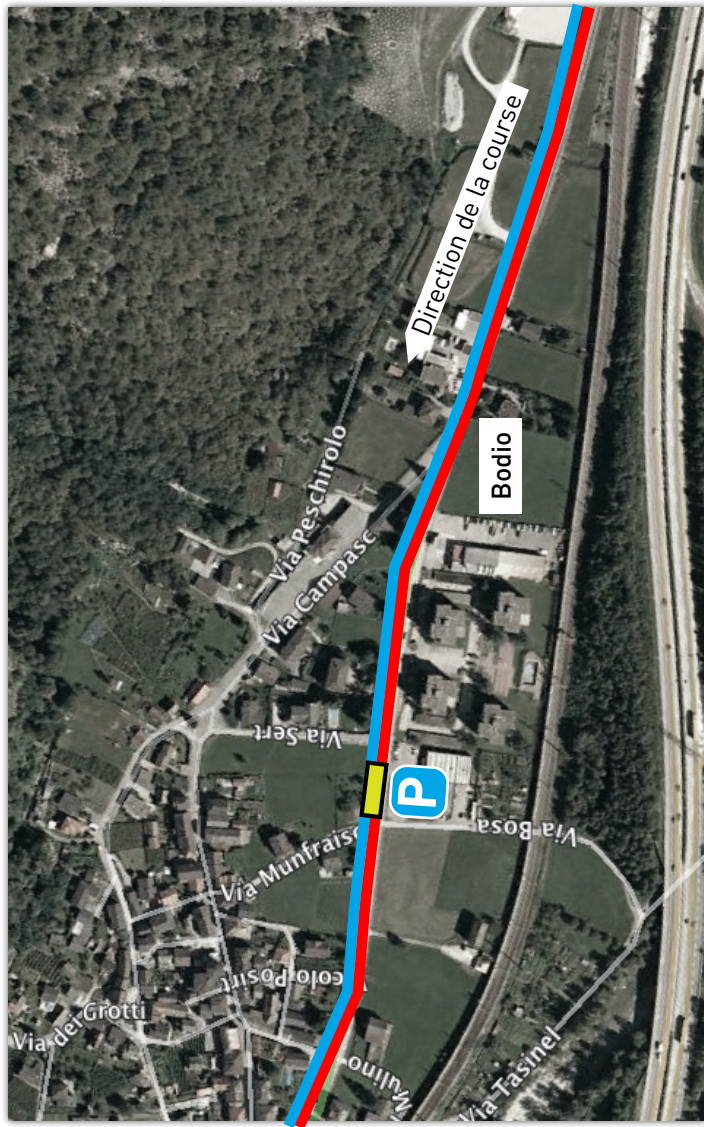


# 3 MAGADINO



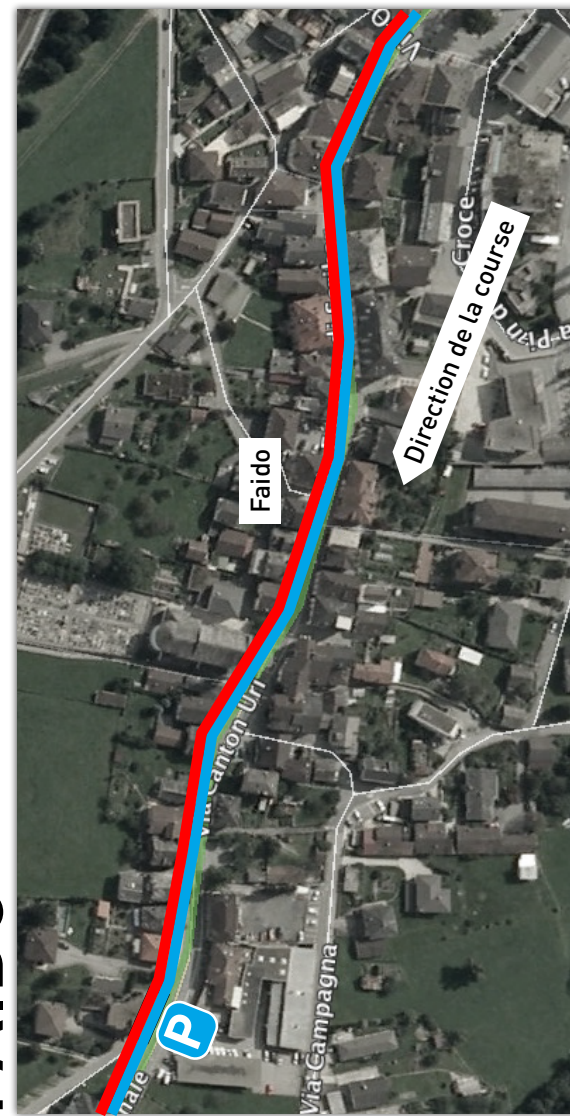
# BODIO

ZONE DE SUPPORT

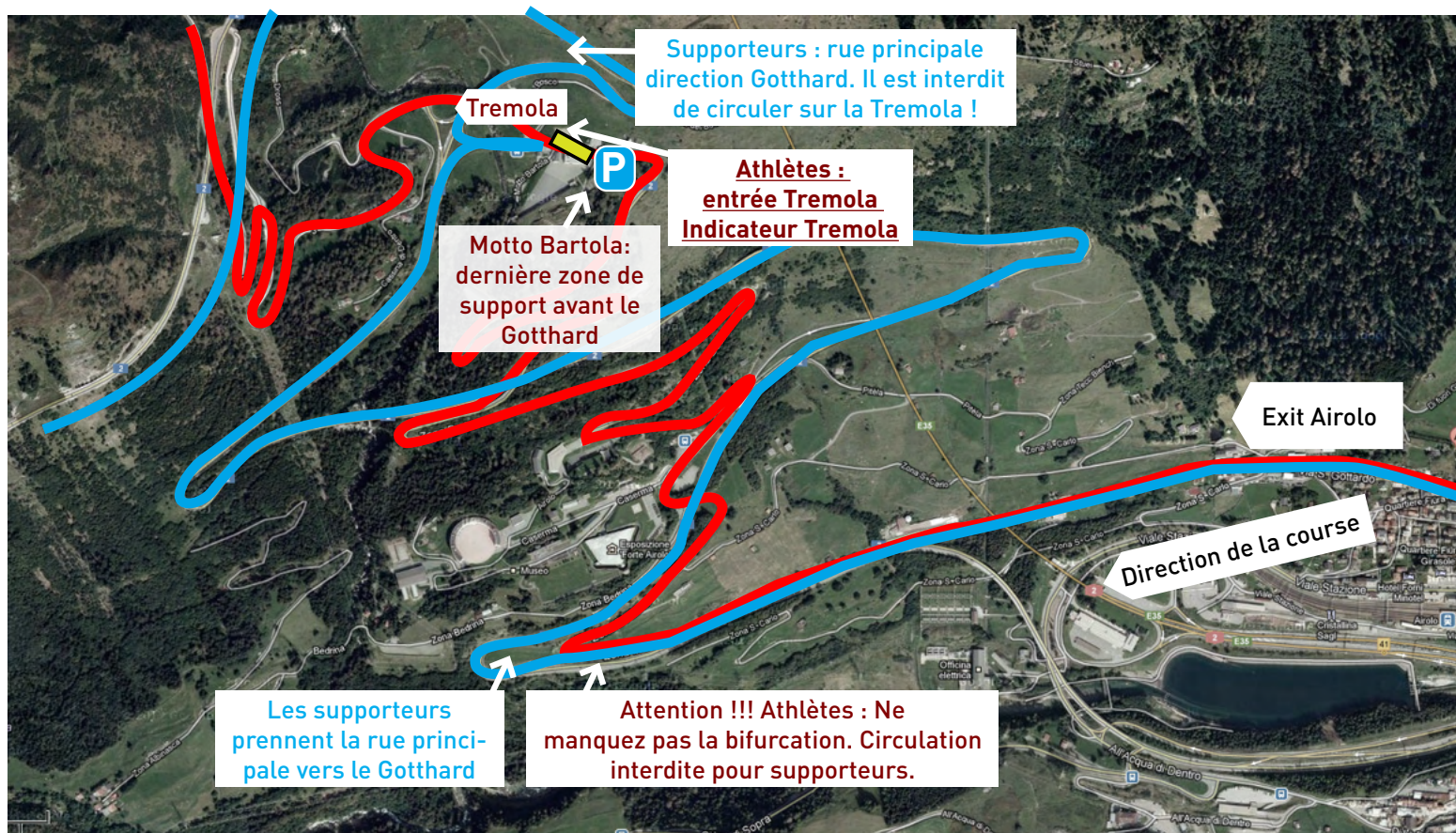


# FAIDO

ZONE DE SUPPORT



# 4 TREMOLA



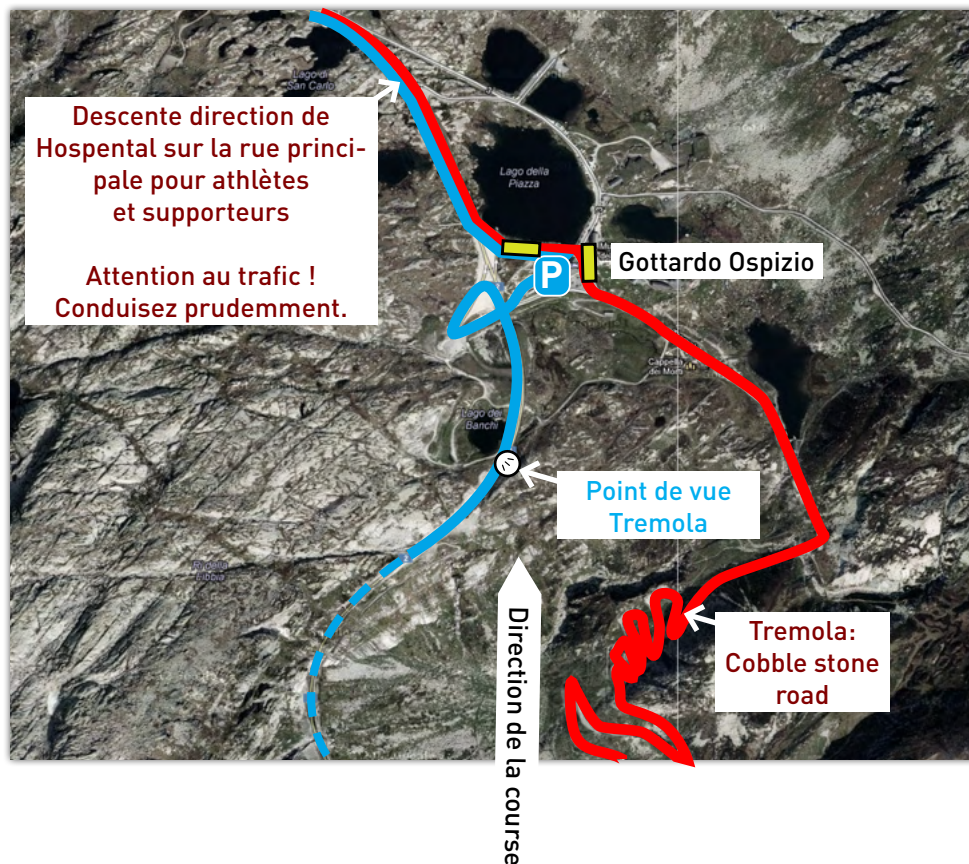
## Supporteurs

- 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



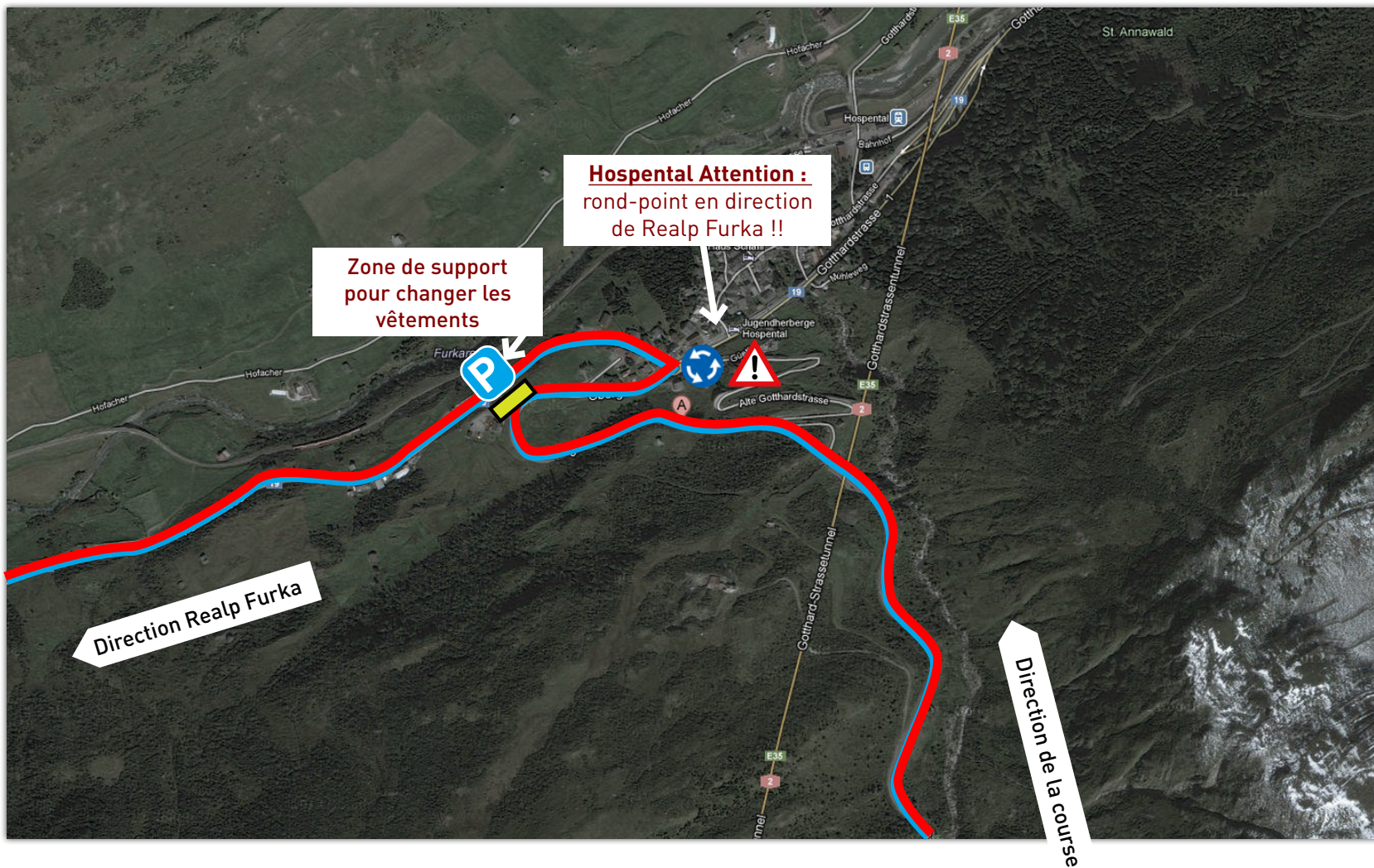
### Supporteurs

- 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

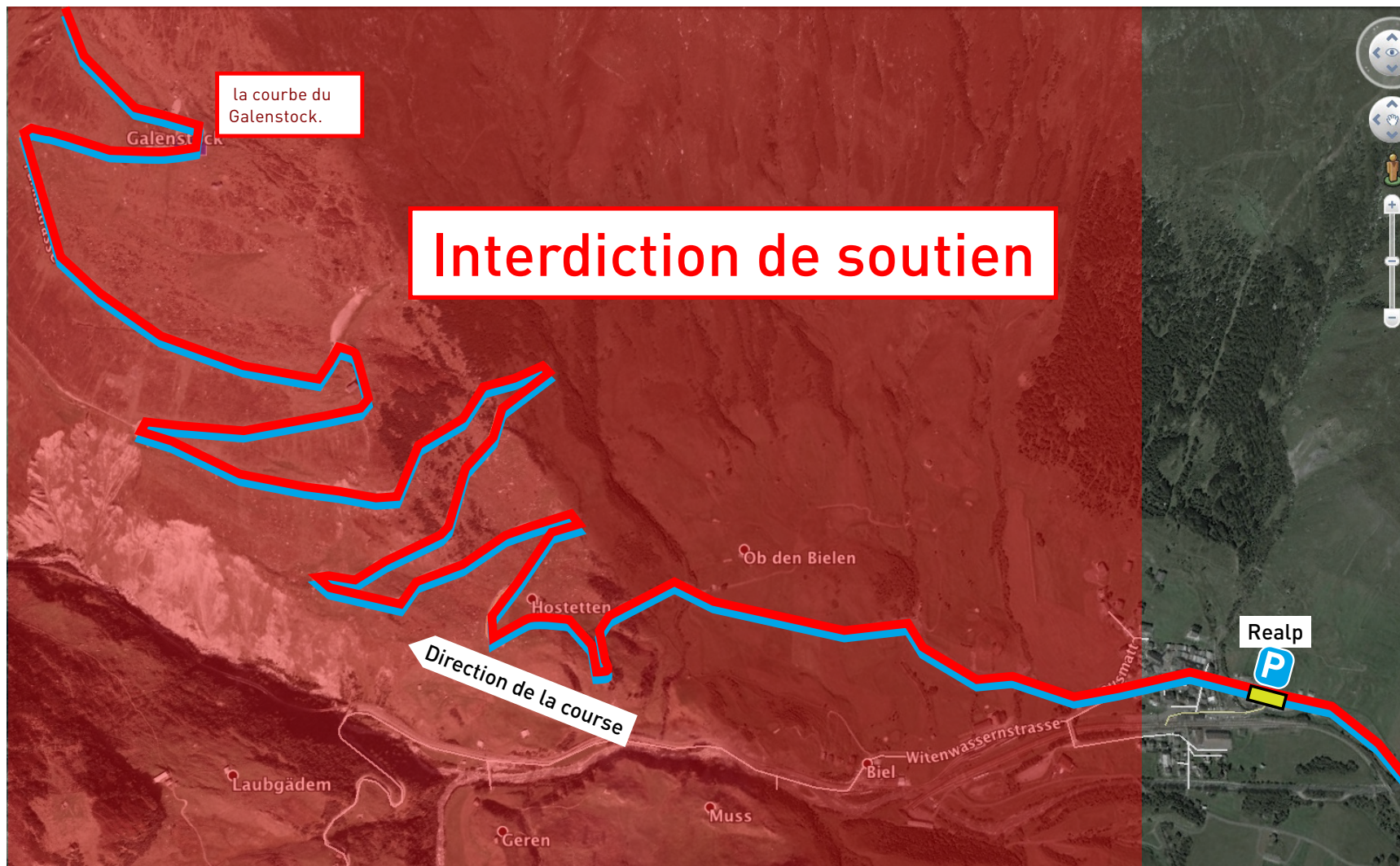
- Attention : Au rond-point tournez vers Realp Furka

### Athlètes: 1500 m. a.s.l.

- Attention : Au rond-point tournez vers Realp Furka

# REALP

## ZONE DE SUPPORT

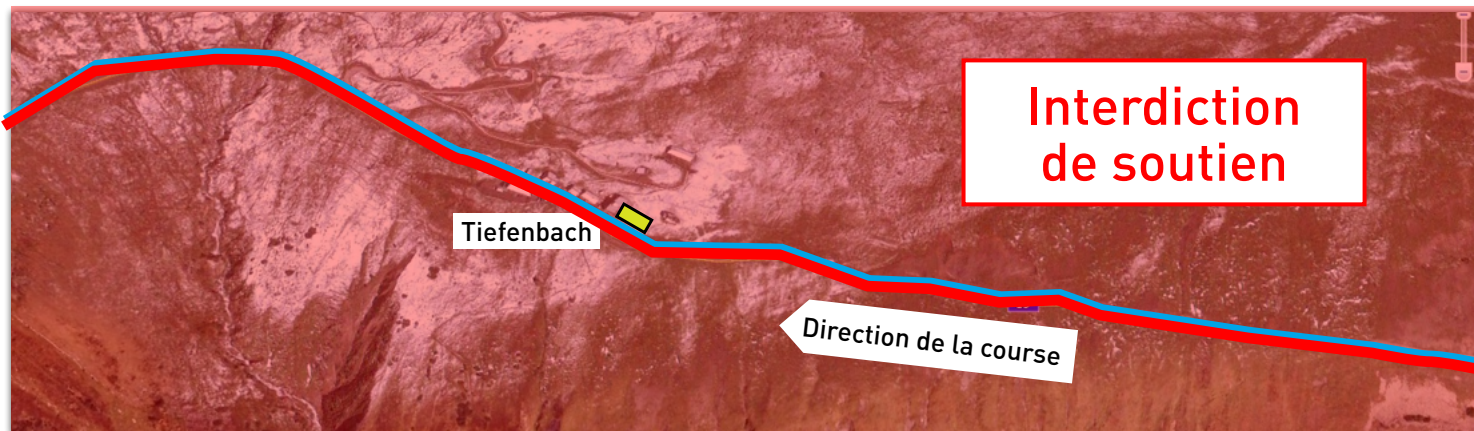


### SUPPORTEURS :

- 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

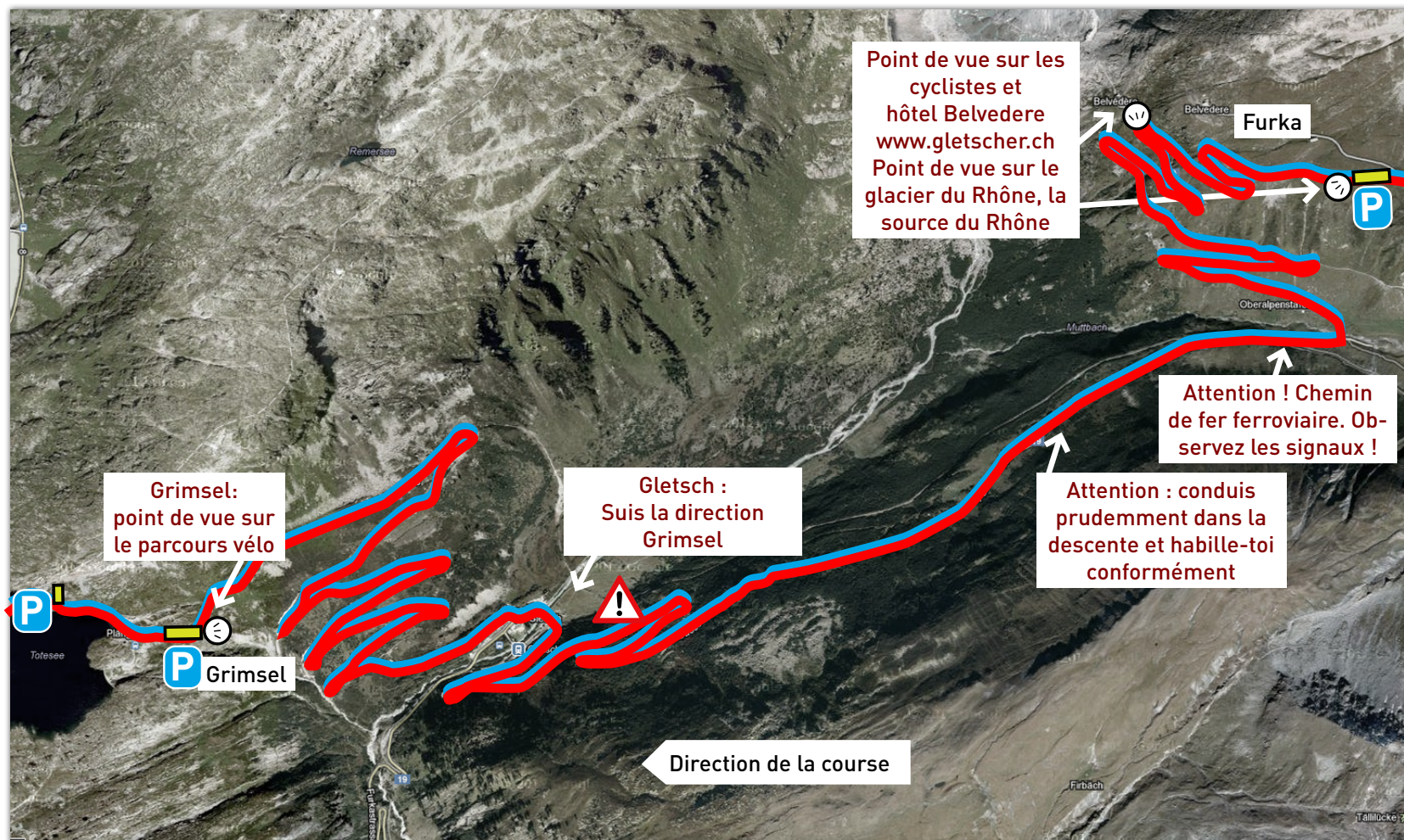
- Attention : Prépare-toi de la manière de n'avoir pas besoin de soutien jusqu'au col de la Furka
- **Les athlètes qui adoptent une conduite dangereuse seront retirés de la course..**



# FURKA

ZONE DE SUPPORT

# 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

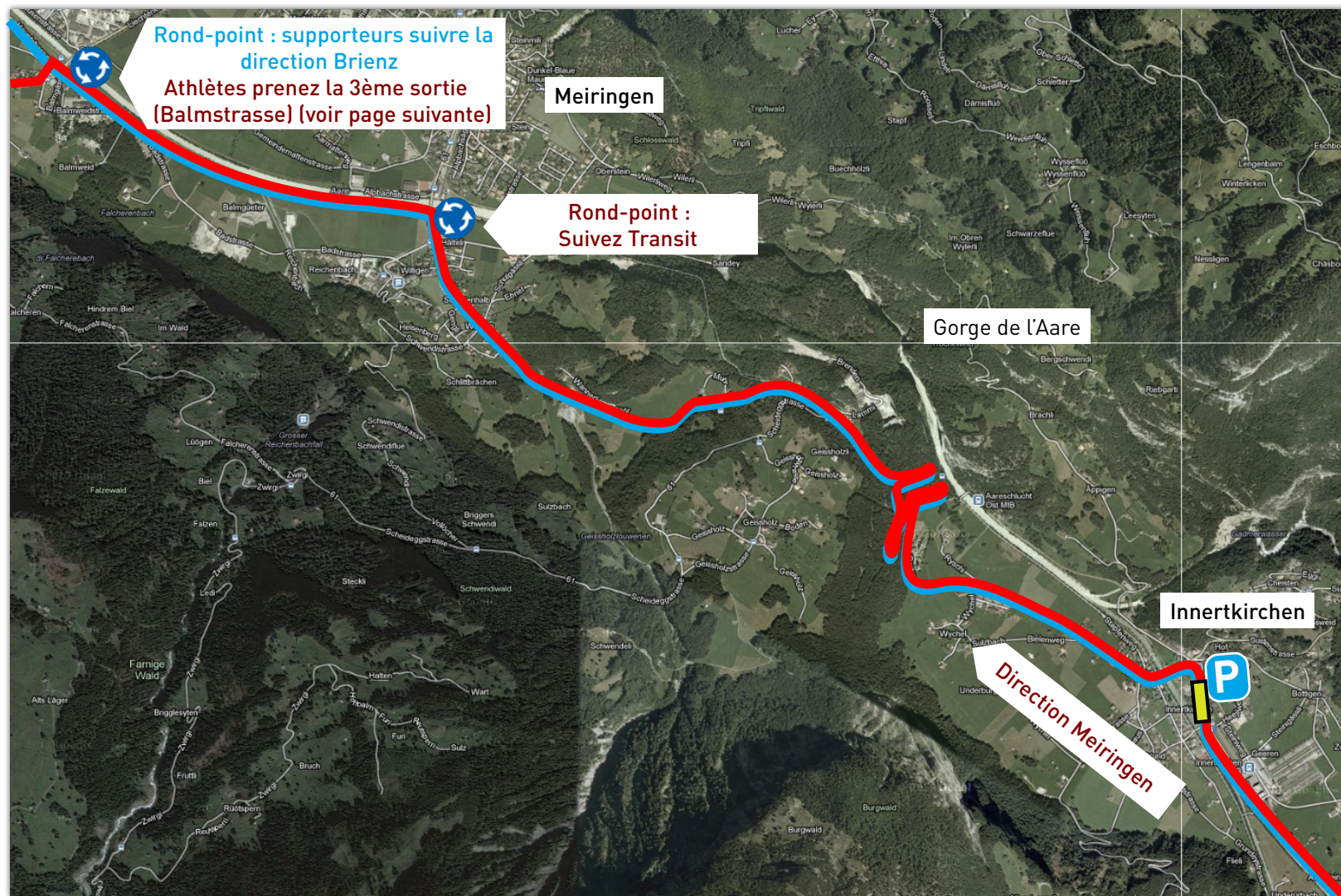
## Athlètes

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



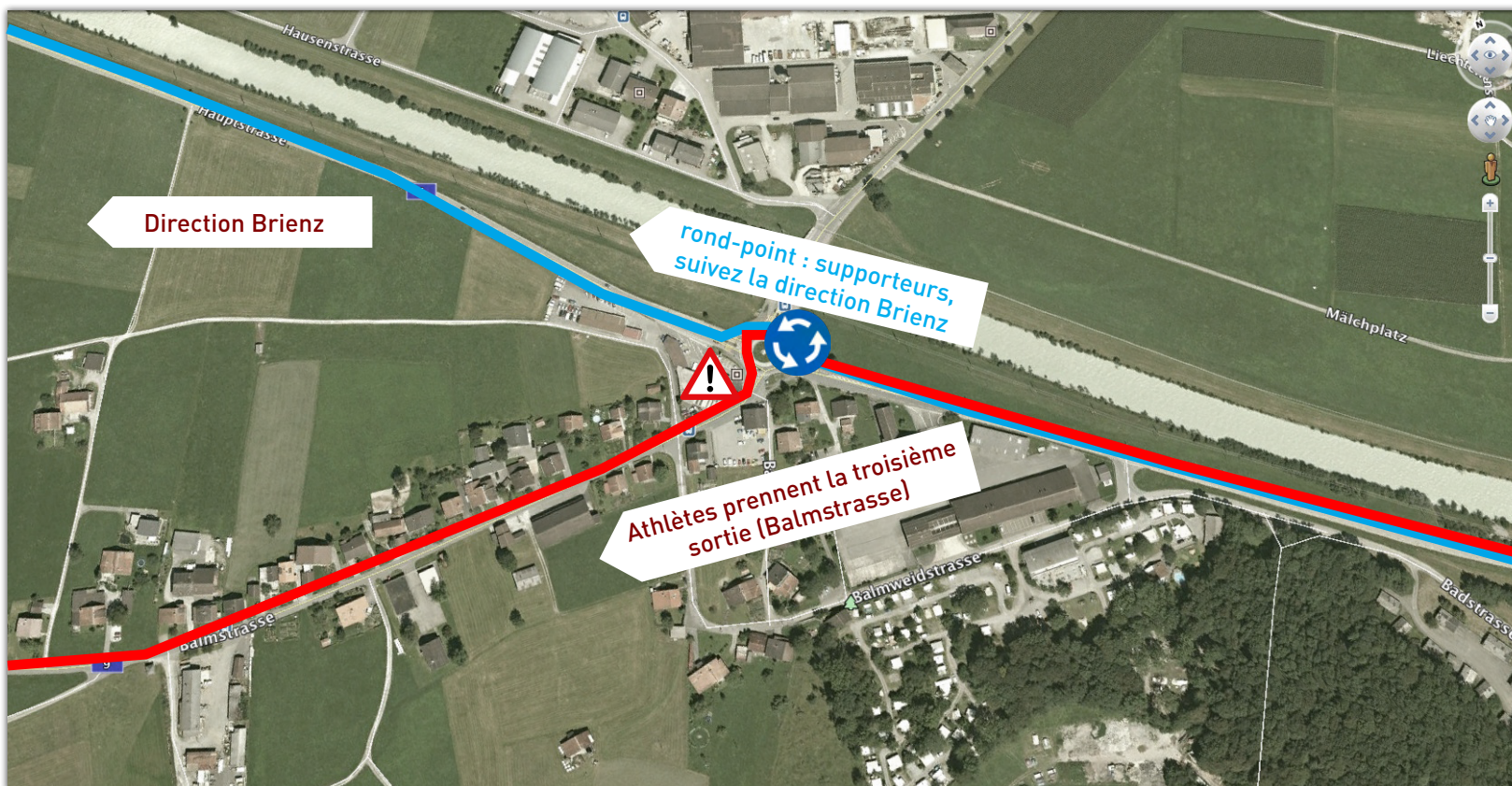
## Supporteurs

- Dernière zone de support avant la course à pied
- Parking avec toilettes chez la bifurcation Susten
- Les supporteurs 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 supporteurs 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



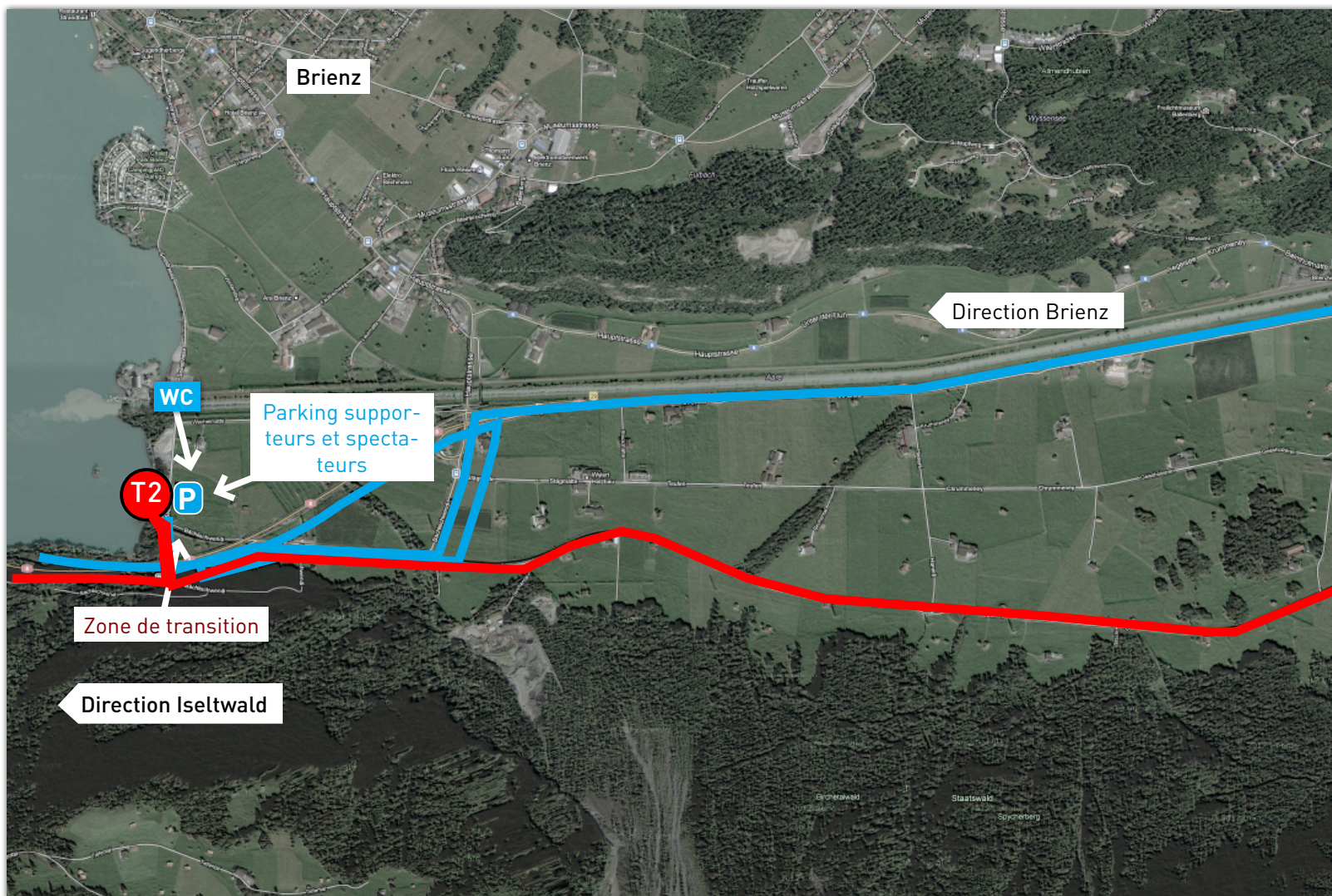
### Supporteurs

- Les supporteurs prennent la deuxième sortie et suivent la 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



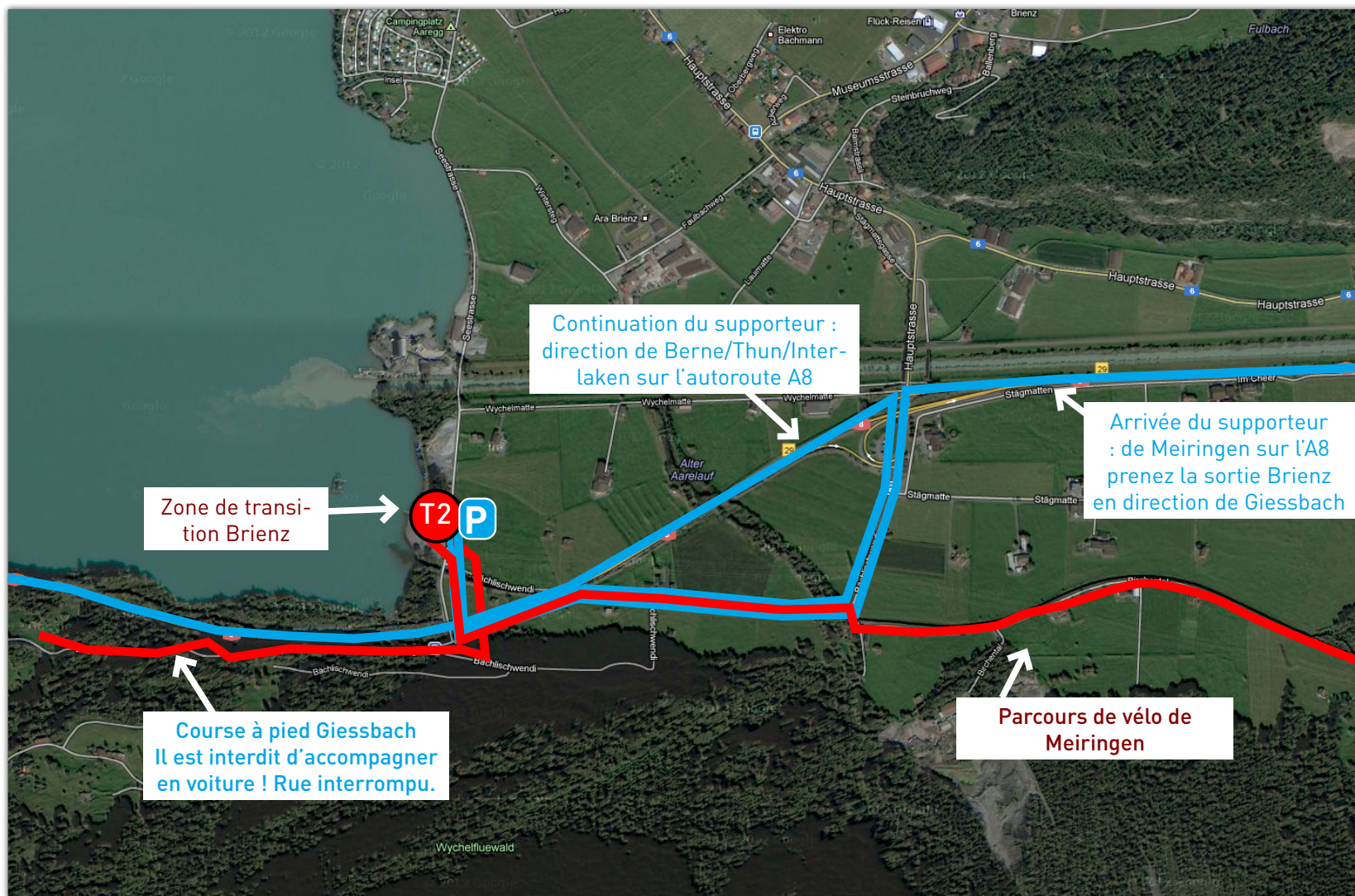
## Supporteurs

- 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



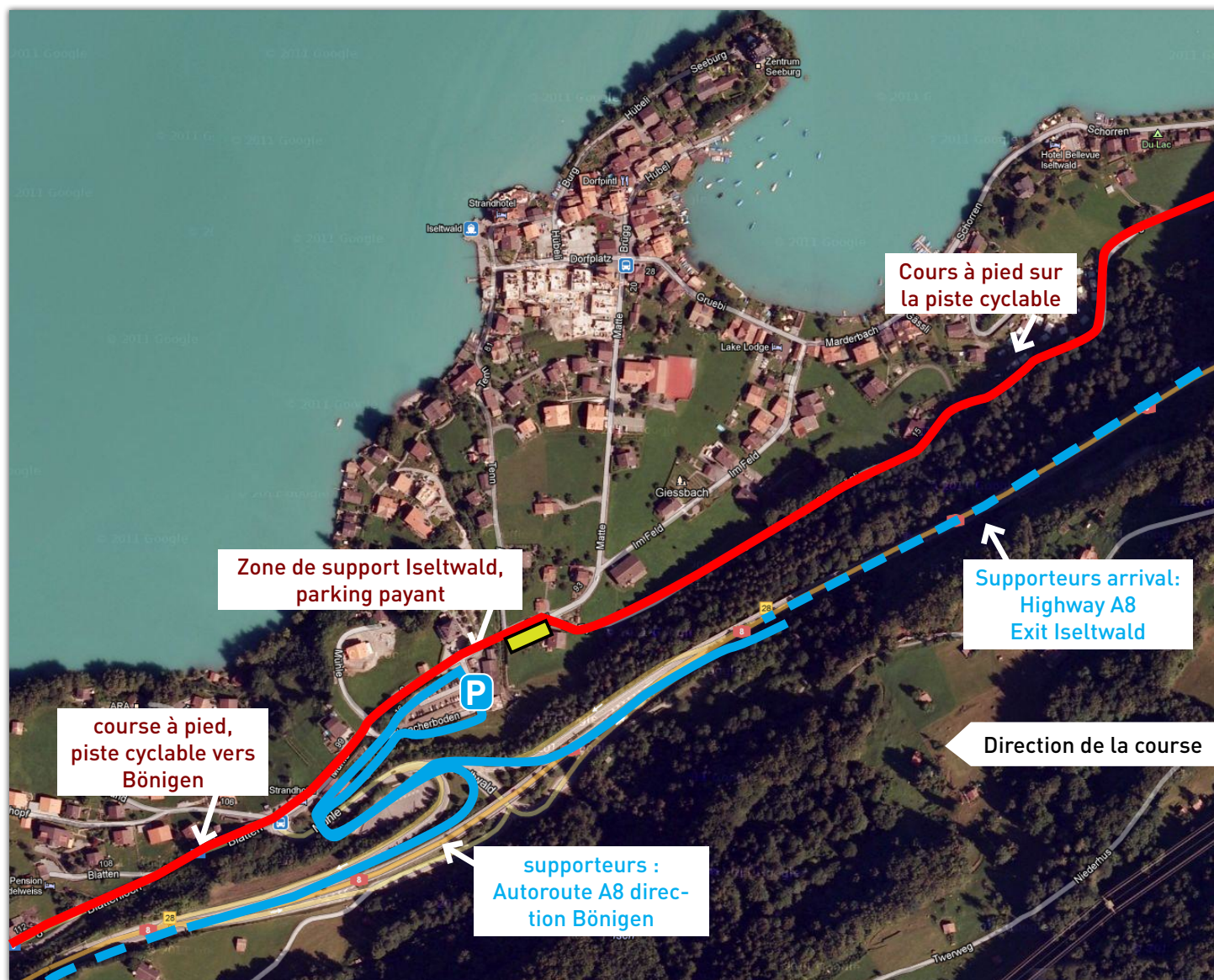
### Supporteurs

- 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



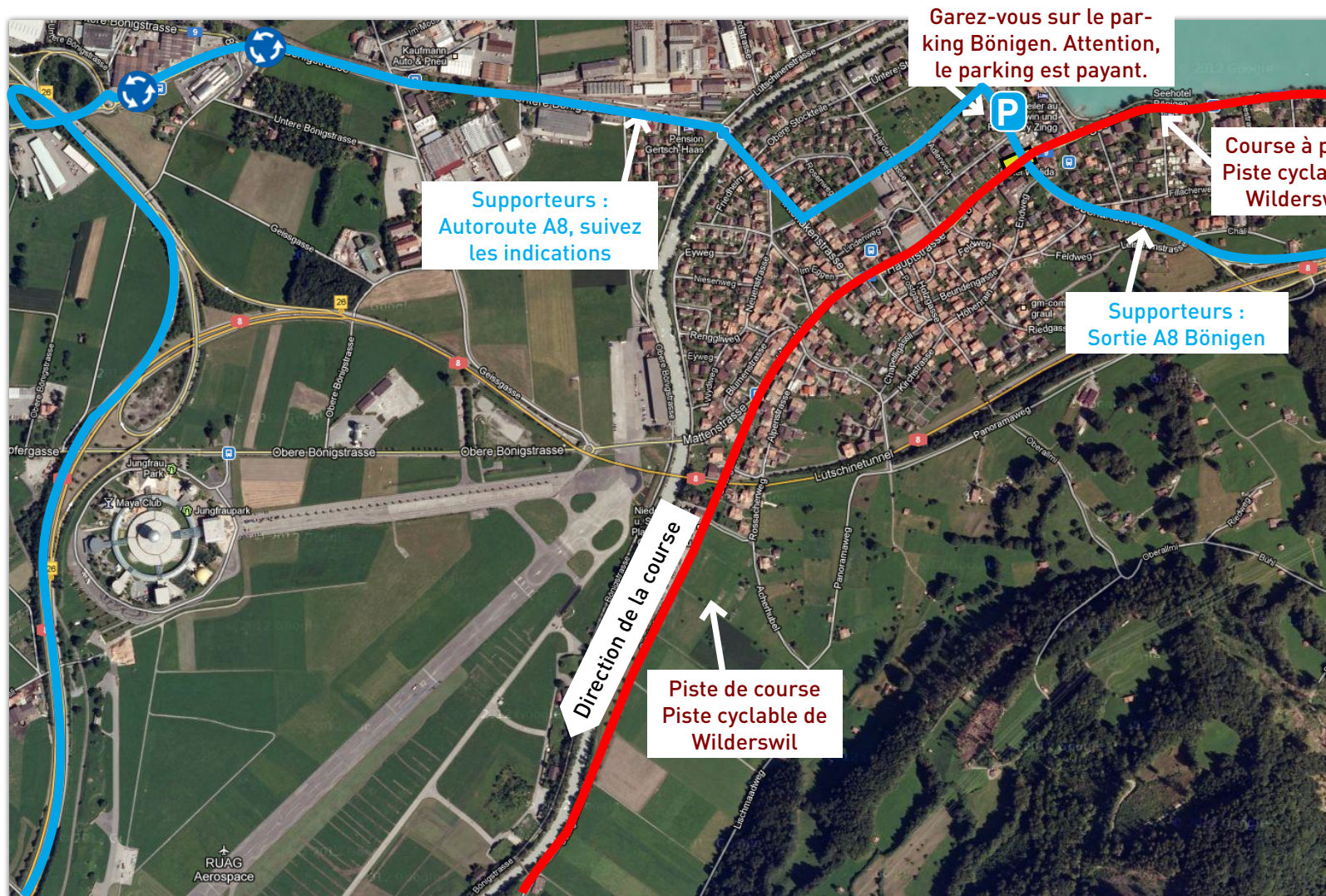
## Supporteurs

- **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 et suit la Seestrasse (rue du lac) vers Bönigen.

# 14 BÖNIGEN ENVIRON KM 14



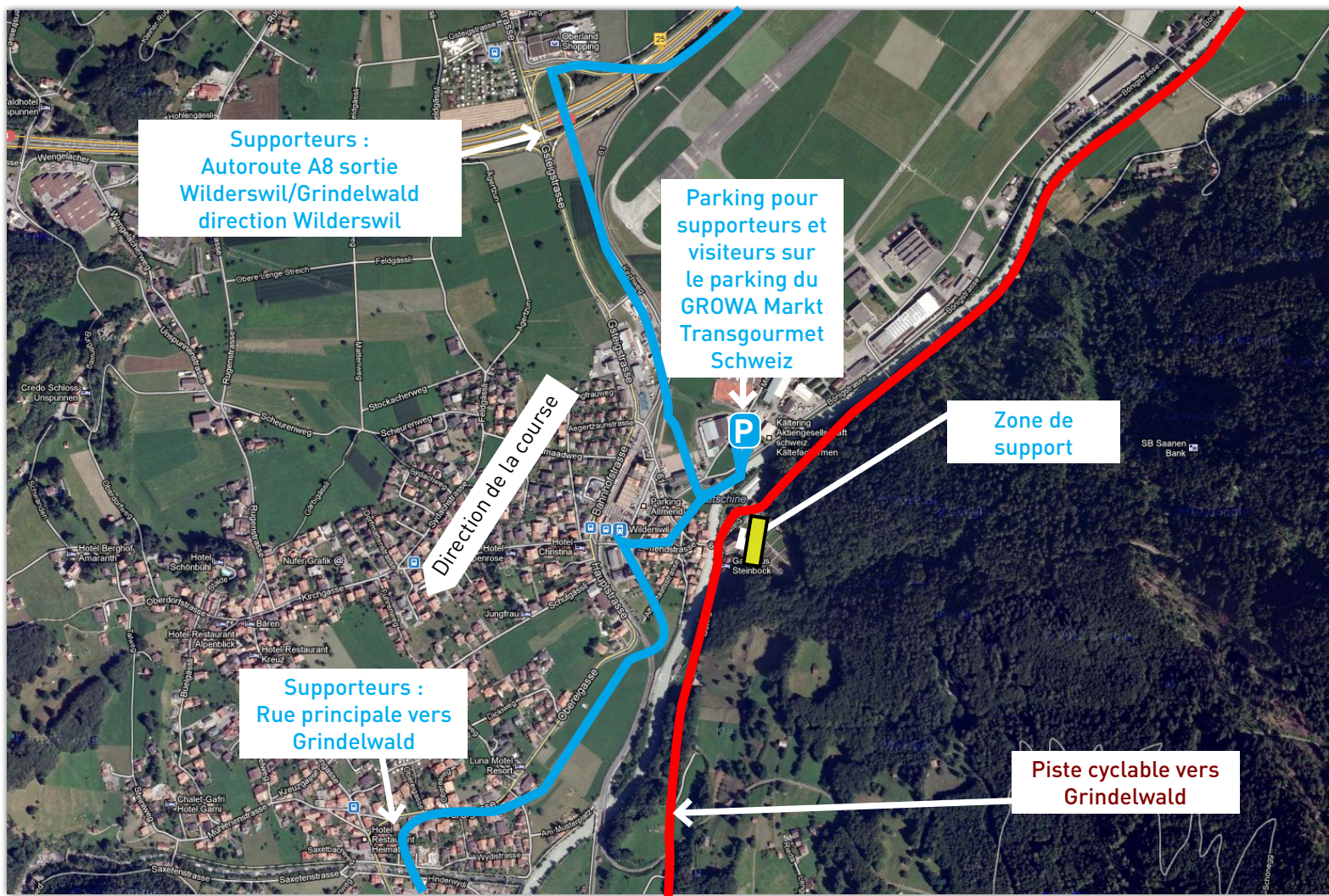
### Supporteurs

- **Sortie A8 Bönigen**
- Garez-vous sur le parking Bönigen. Attention, le parking est payant.
- La circulation sur la course à pied vers Isetwald 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



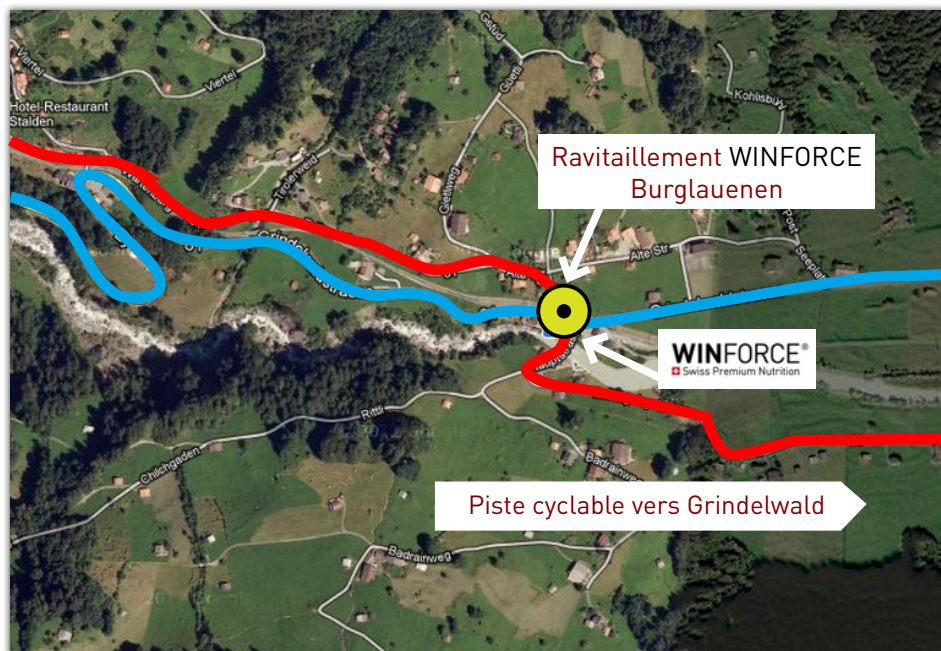
## Supporteurs

- **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 BURGLAUENEN ENVIRON KM 28,5



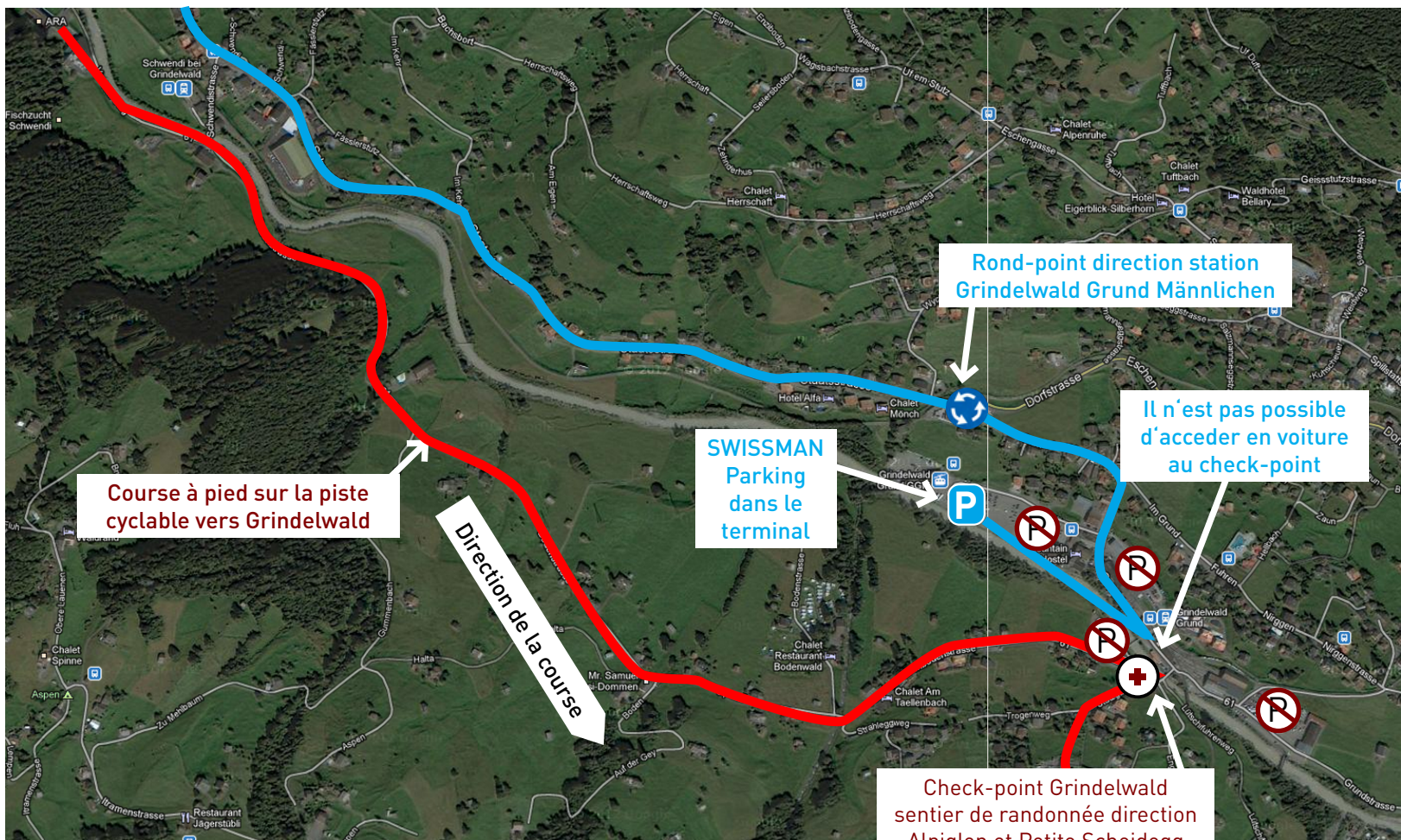
## Supporteurs

- 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.

# 17 GRINDELWALD ENVIRON KM 33




## Supporteurs

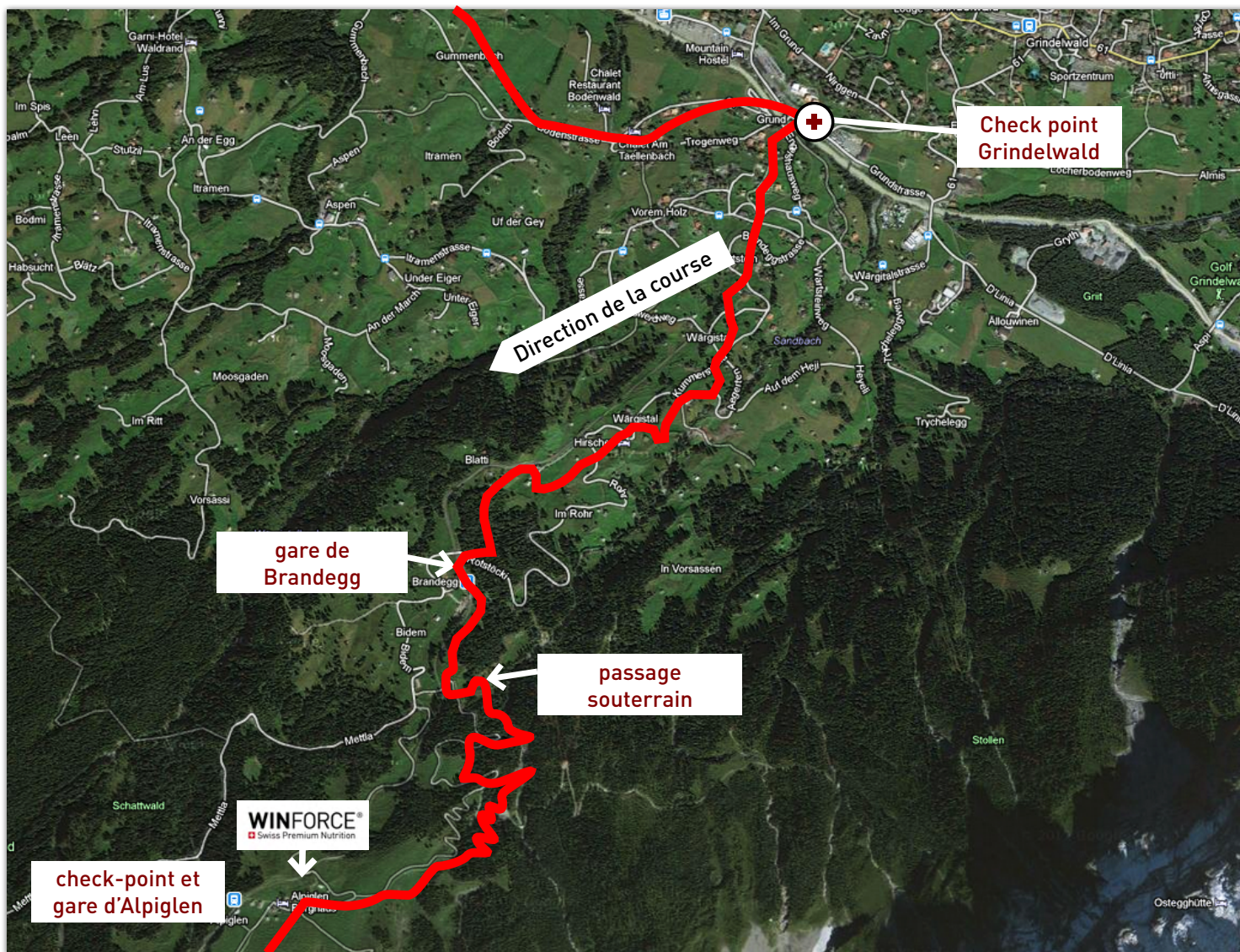
- Attention, le SWISSMAN parking est payant !
- Accompagnement obligatoire de l'athlète par son supporteur, à pied jusqu'au but.
- Contrôle et marquage de l'équipement obligatoire pour l'athlète et le supporteur au check-point Grindelwald.
- Sans supporteur et sans sacs à dos marqués, l'athlète ne recevra 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

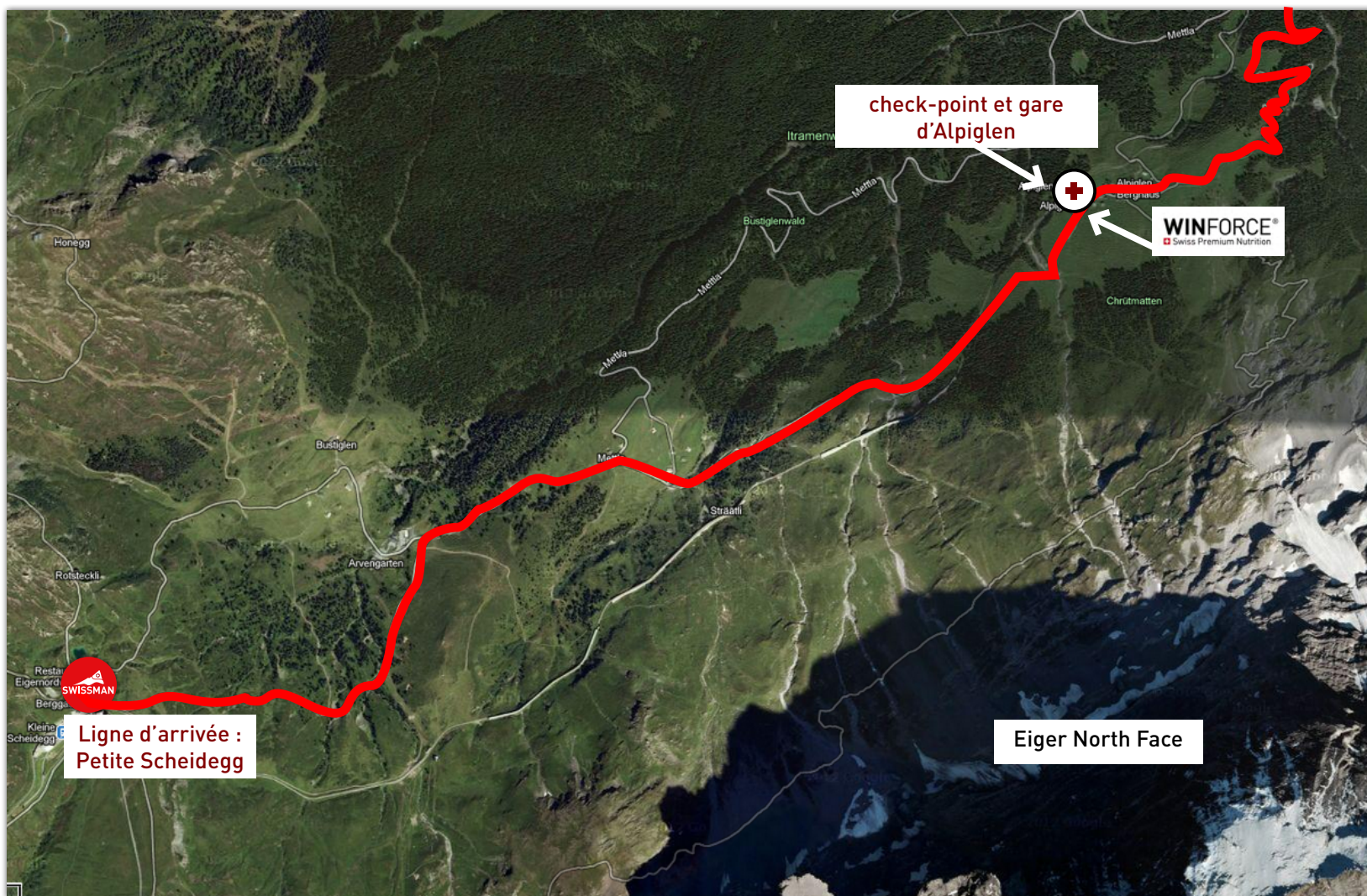
# 18 BRANDEGG/ALPIGLEN



## 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.

# 19 ALPIGLEN/LIGNE D'ARRIVÉE



## Supporteurs/ATHLET

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

# 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.

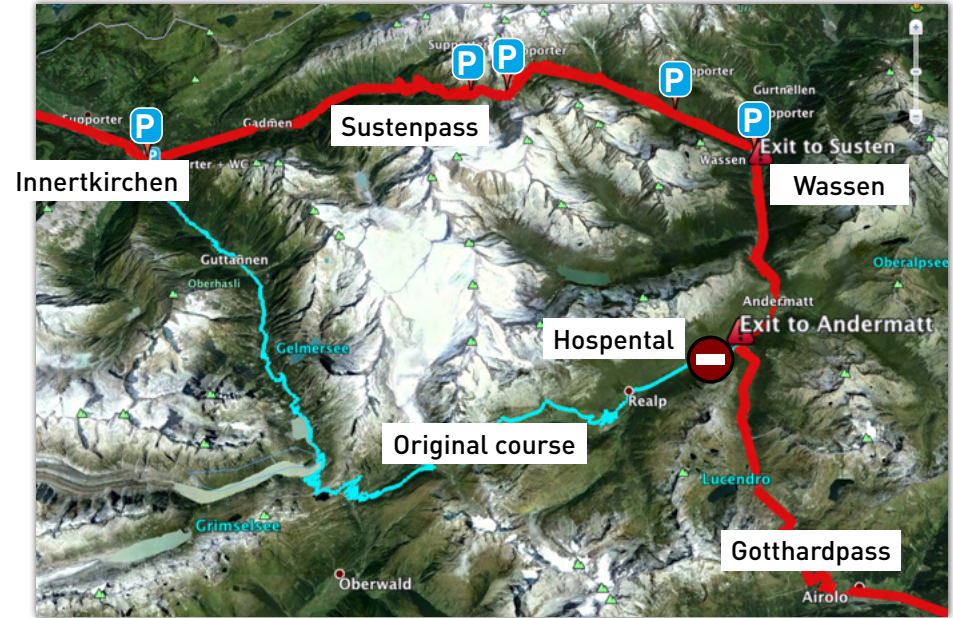
**Attention !!! La descente à travers le "Schöllenschlucht" (un canyon) entre Andermatt et Göschenen est une attraction touristique avec un trafic fréquent. Soyez prudent et respectez le code de la route !**

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.

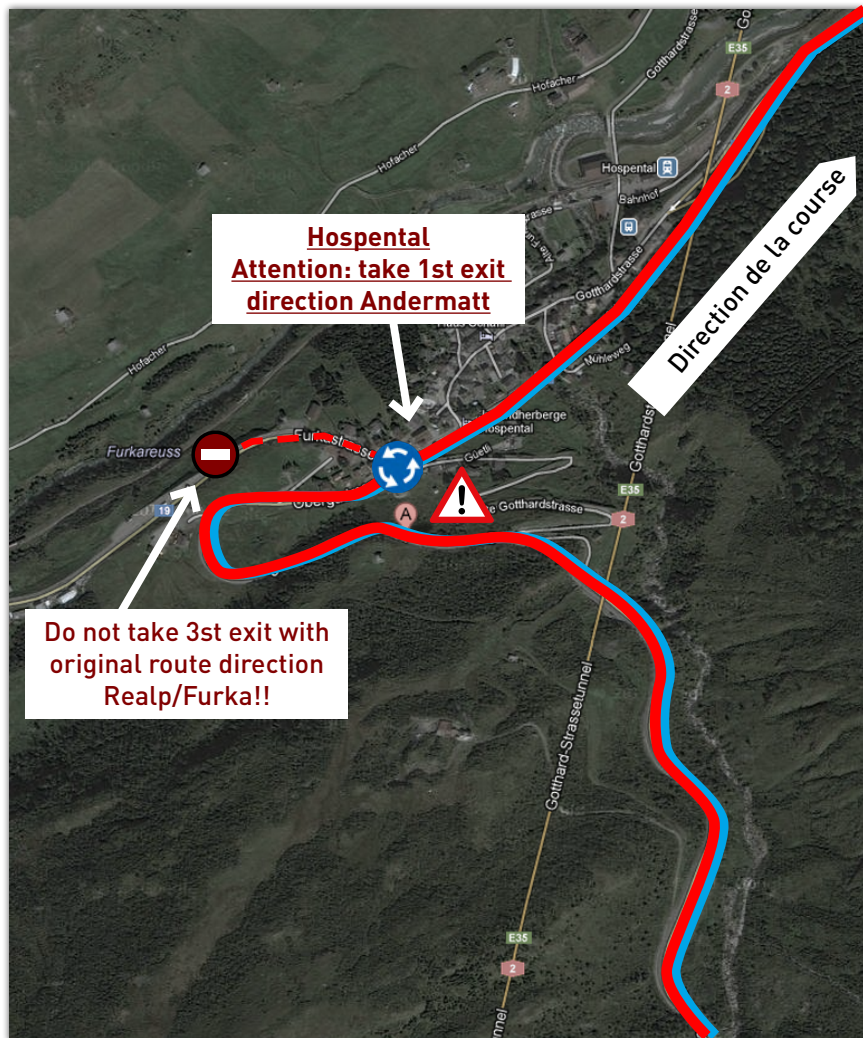
# B1 RUN COURSE ASCONA



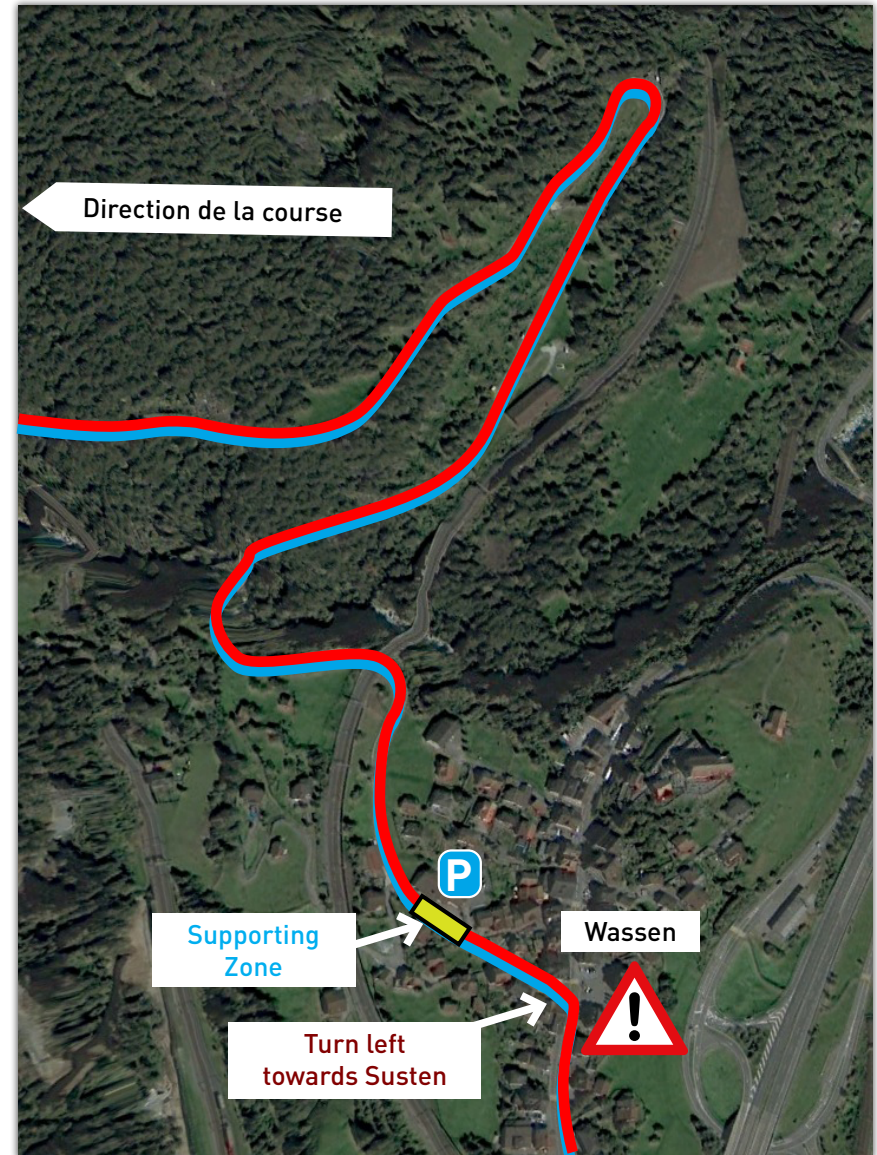
# B2 SUSTENPASS



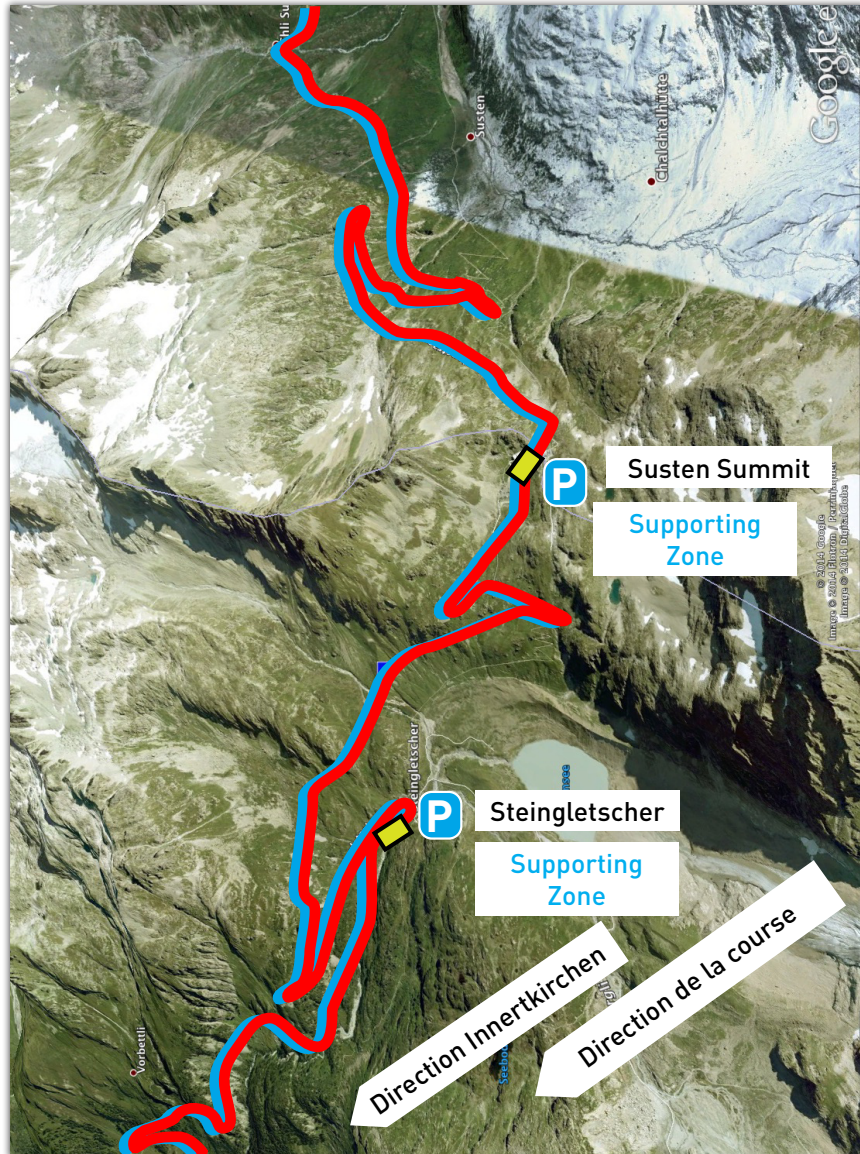
# B2 SUSTEN: HOSPENTAL



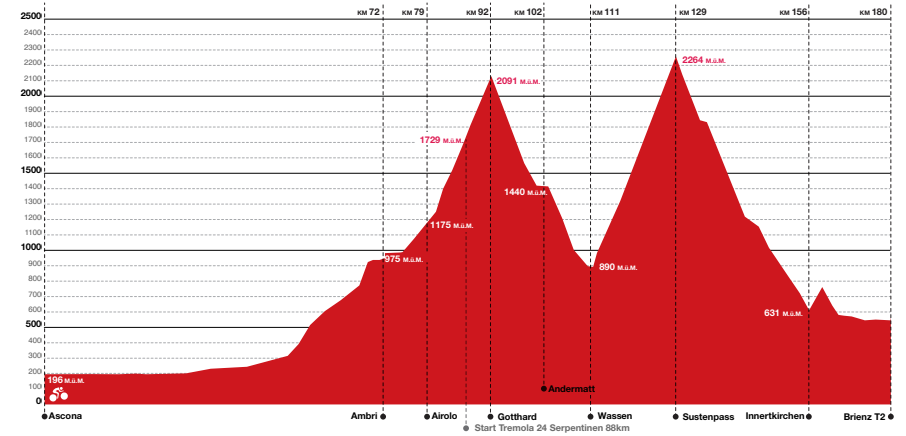
# B2 SUSTEN: WASSEN



# B2 SUSTEN: SUMMIT



# B2 SUSTEN: HEIGHT PROFILE





## Ensemble, tout est possible!

Encouragement du bénévolat ou transformation durable du système énergétique: nous ne pouvons y parvenir que si nous travaillons tous ensemble. C'est pourquoi l'Association Suisse de l'Industrie Gazière soutient également Swiss Volunteers, sans qui de nombreuses manifestations ne pourraient avoir lieu. Ainsi, les deux organisations continueront à relever ces défis sociaux en y mettant beaucoup de cœur et d'engagement. Parce qu'ensemble, nous voulons changer les choses. Pour en savoir plus, rendez-vous sur [gazenergie.ch](https://gazenergie.ch) et [swissvolunteers.ch](https://swissvolunteers.ch)

