

DALLE PALME AL GHIACCIO ETERNO

2026



SWISSMAN
XTREME TRIATHLON

ROADBOOK

V1, April 25, 2026

XTRI
WORLD
TOUR

WINFORCE®

MAMMUT


ARKTIS

rega 
Medical Partner

CARI ATLETI E SUPPORTER SWISSMAN

Siamo molto felici di accogliervi il 19 giugno 2026 ad Ascona per il SWISSMAN 2026. Siamo emozionati quanto voi!

Il SWISSMAN Xtreme Triathlon è nato per voi, con l'obiettivo di offrirvi un'esperienza unica, in un paesaggio mozzafiato e in un'atmosfera familiare. Non è il tempo che conta, è l'esperienza che fa la differenza.

Sei uno dei 250 atleti che affronteranno il SWISSMAN. Preparati bene. Pianifica la tua giornata insieme al tuo supporter, che è una parte fondamentale del tuo weekend SWISSMAN e che, dopo una lunga giornata, taglierà insieme a te il traguardo alla Kleine Scheidegg.

Se dopo aver letto il roadbook e seguito il briefing online avete ancora domande, non esitate a contattarci. Saremo presenti anche giovedì e venerdì al Bagno di Ascona per rispondere a tutte le vostre domande.

A nome di tutto il team SWISSMAN,

Katrin Simioni & Sampo Lenzi, Co-presidenti



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



Contenuti

Giovedì 18 giugno 2026.....	4
14:00 – 18:00: check-in bagno pubblico ascona.....	4
SWISSMAN-tracker	4
Venerdì 19 giugno, 2026.....	4
Nuoto mattutino.....	4
10:00 – 15:00: check-in bagno pubblico ascona.....	4
online briefing.....	4
15:00 Risotto di benvenuto	5
16:00 – 17:00: deposito bagaglio davanti al bagno.....	5
alloggi ascona	5
bike shop.....	5
Sabato 20 giugno 2026.....	5
03:00 – 04:00: installazione della zona di transizione e registrazione per il nuoto.....	5
3:30 – 04:00: imbarcare	5
05:00: inizio dello swissman xtreme triathlon.....	5
zona di transizione t1 ascona: nuoto – bike	6
bike: ascona – brienz	6
Siti per appuntamenti sul percorso ciclista.....	6
Regole:.....	6
zona di transizione brienz: bike – running.....	6
running: brienz – kleine scheidegg.....	7
Punti di riconquista.....	7
Regole:.....	7
Cut-offs per i punti di riconquista sul percorso running.....	7
Cut-off	7
ritorno degli atleti e sostenitori per grindelwald grund.....	7
marcatore del percorso	8

Buffet di pasta	8
se termini la gara in anticipo.....	8
emergenze mediche	8

Domenica giugno 21 2026.....	9
cerimonia per i finalisti nella kleine scheidegg	9
Cerimonia per i finalisti in caso di maltempo	9
09:30 – 10:30: consegna del t-shirt swissman dei finalisti e sostenitori	9
10:30 – 11:30: cerimonia per i finalisti e foto di gruppo.....	9
 Orario serale Jungfrau Bahn Grindelwald Grund - Kleine Scheidegg	10

Mappe	12
--------------------	-----------

Appendice	36
------------------------	-----------

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 supporter. Una preparazione precisa è indispensabile per affrontare con successo lo Swissman. Anche se avete già partecipato più volte, è importante studiare il roadbook, perché ci sono diverse modifiche rilevanti per la sicurezza. Raccomandiamo vivamente di portare con voi allo Swissman una copia stampata del roadbook, affinché il supporter l'abbia sempre a portata di mano, anche nel caso in cui dispositivi digitali come tablet dovessero smettere di funzionare. Il roadbook contiene informazioni essenziali, senza le quali il vostro supporter non riuscirà a orientarsi.

Giovedì 19 giugno, 2026

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

- La registrazione deve essere effettuata insieme al supporter.
- I parcheggi presso il Bagno sono molto limitati, ci sono possibilità di parcheggio presso il Lido (vedi pagina 11).

Al vostro check-in, riceverete:

- 1 boa da nuoto
- 1 cuffia da nuoto
- 1 GPS-tracker, da restituire all'arrivo
- 1 chip Raceresult, da restituire all'arrivo
- 2 adesivi per l'auto, da applicare sull'auto del supporter (vedi briefing)
- 1 braccialetto per l'atleta, 1 braccialetto per il supporter per l'uso della JungfrauBahn sabato e domenica
- Badge supporter: solo con questo i supporter hanno accesso alla zona cambio
- 2 sacche SWISSMAN per gli indumenti di ricambio all'arrivo (Trasporto: Ascona – Kleine Scheidegg)
- 1 numero di partenza con adesivi per il casco e per la bici (vedi briefing):



GPS-Tracker



Qui potete seguire in diretta gli atleti: il link verrà pubblicato venerdì su www.suixtri.com e su Facebook.

Ogni atleta sarà dotato di un GPS-tracker di RaceTracker (racetracker.no). Il tracker deve essere depositato nella zona cambio nuoto in modo visibile per lo staff, così da poterlo sostituire in caso di malfunzionamento. Durante la notte va posizionato in modo che abbia ricezione. Si prega di non premere alcun pulsante. Il dispositivo trasmette la posizione di

ogni atleta a intervalli di 5 minuti.

Raceresult Chip



Una misura di sicurezza aggiuntiva per tutti gli atleti. Il chip viene utilizzato per il controllo preciso dei passaggi degli atleti e deve essere portato alla caviglia per tutta la durata dello Swissman (incluso il nuoto). Permette all'organizzazione Swissman di verificare se un atleta è salito sulla barca e uscito dall'acqua. Inoltre, registra il passaggio ai checkpoint

importanti sul percorso (per esempio al posto di controllo corsa e al Furkapass: curva Galenstock).

Gruppo WhatsApp

Una settimana prima dell'evento riceverete un link a un gruppo WhatsApp che vi fornirà informazioni durante lo Swissman. Al check-in saranno disponibili anche dei codici QR e avrete nuovamente la possibilità di unirvi al gruppo. Nel gruppo possono pubblicare informazioni solo gli ufficiali.

Venerdì 19 giugno, 2026

Social Swim

Venerdì alle 9:00 ci sarà una nuotata collettiva nel lago presso il Bagno, seguita da caffè e cornetti. La partecipazione avviene sotto la propria responsabilità. Si prega di osservare assolutamente:

- Le condizioni meteorologiche possono cambiare rapidamente. In caso di segni di temporale o altre condizioni meteo pericolose, bisogna uscire immediatamente dall'acqua.
- Le istruzioni della crew SWISSMAN devono essere sempre seguite.

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

Informazioni come giovedì

Online Briefing

Il briefing online sarà disponibile su www.suixtri.com a partire dal **15 giugno 2026, ore 20:00, ed è obbligatorio!**

15:00 Risotto di benvenuto et breve briefing

Per dare ufficialmente inizio allo SWISSMAN, vi offriremo venerdì dalle 15:00 alle 16:00 al Bagno un vero risotto ticinese e vi daremo il benvenuto. Ci sarà anche un breve briefing con le informazioni più importanti. Venite a trovarci e approfittate dell'occasione per confrontarvi, conoscervi e chiarire eventuali ultime domande. Non vediamo l'ora di incontrarvi!

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

Un sacco SWISSMAN (45 x 53 cm) per l'atleta e uno per il supporter, con abiti caldi di ricambio per l'arrivo. Contrassegnate i sacchi con il vostro numero di partenza.

• 2 sacchi sono inclusi nel pacchetto di partenza. Sacchi aggiuntivi possono essere acquistati nello shop a 5 CHF. L'arrivo è a 2061 m s.l.m.: quindi mettete in valigia abbastanza vestiti caldi!

Alloggi Ascona

Il pernottamento ad Ascona è organizzato dagli atleti stessi. Suggerimento: <https://hotelmoretina.ch> oppure tramite www.ascona-locarno.com.

Bike Shop

Da Dorina Decurtins (www.decdo.ch) ad Ascona è possibile acquistare abbigliamento da ciclismo, materiale e cibo in caso di necessità.

Sabato 21 giugno 2026

03:00 – 04:00: Installazione della zona di transizione e registrazione nuoto

- Tra le 3:00 e le 4:00: allestimento della zona transizione da parte dell'atleta e del supporter insieme, oppure solo del supporter.
- Applicare l'adesivo bici sul telaio.
- Entro le 04:00: registrazione al molo (vedi mappa).
- Dopo le 04:00: non è più possibile depositare biciclette nella zona cambio.
- Lasciare le scarpe da corsa e l'abbigliamento da corsa nella zona di cambio, per essere pronti nel caso in cui la prova di nuoto venisse annullata.

3:30 – 04:00: Imbarcarco sulla nave

- 4:00: tutti gli atleti devono trovarsi a bordo della nave.
- 4:15: partenza della nave verso le isole di Brissago. Se perdi la nave, lo SWISSMAN è finito per te!
- La traversata dura circa 20 minuti. Ci sono toilette al molo e a bordo della nave. Le isole di Brissago sono un giardino botanico e di proprietà privata. Non lasciare nulla sulle isole.

Boia da nuoto e orientamento in acqua

- Boia (swim-bag) obbligatoria, gonfiarla prima di salire sulla nave.
- Una barca con luce lampeggiante giallo-arancione guiderà il gruppo. Alla partenza ci sarà anche una barca a vela con una fila di luci rosse e una luce bianca davanti. I primi atleti supereranno la barca a vela, che poi seguirà con il gruppo principale.
- Davanti alla zona cambio al Bagno di Ascona ci sarà una grande luce lampeggiante per orientarsi.
- 7 motoscafi per lato affiancheranno il canale di nuoto. All'esterno del canale ci saranno kayak. Se ne vedete uno vicino a voi, siete usciti dalla

linea: seguite i segnali dei kayak e dei motoscafi, vi aiuteranno a rientrare sulla traiettoria diretta!

- Gli atleti che hanno bisogno di aiuto devono segnalare agitando la mano.

05:00: Partenza dello SWISSMAN Xtreme Triathlon

4:50: gli atleti entrano in acqua e si posizionano sulla linea di partenza. La linea di partenza sarà formata da diversi kayak. Alle 5:00 il suono dei campanacci segnerà l'inizio.

Zona di transizione T1 Ascona: Nuoto – Bike

- Il badge supporter autorizza il supporter all'ingresso nella zona cambio.
- Il supporter possono aiutare l'atleta nella zona cambio. Sono anche responsabili di assicurarsi che l'atleta porti con sé il tracker all'uscita dalla zona cambio.
- **07:15: ultimo momento utile per lasciare la zona cambio.**

Bike: Ascona – Brienz

- L'uso di caravan o camper come veicoli di supporto non è consentito.
- I supporter usano l'autostrada fino a Bellinzona e possono aspettare gli atleti all'area di sosta Bellinzona con un caffè. Fino a Bellinzona non è necessaria ulteriore assistenza.
- È responsabilità degli atleti seguire il percorso corretto. I percorsi sono segnalati solo nei punti chiave.
- Sul percorso in bici non ci sono postazioni di ristoro.
- È importante avere abiti di ricambio per le Alpi: può fare molto freddo!

Punti di incontro per i supporter sul percorso bici

I possibili punti di incontro sono indicati sulle mappe. Si prega di rispettare i parcheggi segnalati sulle mappe! Tra Realp e la cima del Furkapass e tra la cima del Furkapass e la cima del Grimselpass non ci sono possibilità di supporto.

Regole:

- Il numero deve essere sempre visibile sulla schiena.

- Non è permesso cambiare bicicletta: in caso di problemi tecnici irrisolvibili, il cambio bici deve essere comunicato alla direzione gara telefonando al seguente numero: +41 77 275 88 48.
- Nessun accompagnamento in bici da parte di altri ciclisti.
- No drafting (scia vietata).
- Le regole del traffico devono essere rigorosamente rispettate!!! Siamo obbligati ad avere 30 poliziotti presenti che ci osservano.
- Il supporter devono dare la precedenza agli atleti sulla strada.
- Non è permesso viaggiare direttamente davanti, accanto o dietro all'atleta. Andate direttamente al prossimo punto di incontro.
- L'atleta non può ricevere nulla da un'auto in movimento.
- Luci obbligatorie sulla bici, sia davanti che dietro, perché durante le discese attraverserete diversi tunnel.
- Dove sono descritte strade separate per atleti e supporter, i supporter non possono percorrere il tracciato degli atleti (vedi GPS Route). Qualsiasi violazione delle regole comporta la squalifica immediata dell'atleta. Consigliamo ai supporter di andare direttamente alla zona cambio di Brienz non appena l'atleta ha superato Innertkirchen.
- Consigliamo a tutti gli atleti di avere con sé un telefono cellulare, per poter contattare la propria crew di supporto ed essere raggiungibili.
- Gli auricolari non sono permessi e comportano la squalifica immediata. Gli atleti devono fermarsi a bordo strada per effettuare telefonate.
- Attenzione: la carreggiata è irregolare in alcuni punti e presenta crepe. Fate molta attenzione!
- Fa parte della filosofia SWISSMAN che tutti gli atleti e i supporter si aiutino a vicenda.

Cut-off:

- Ore 12:00: ultima possibilità per passare Motto Bartola.
- Ore 15:00: ultima possibilità per passare il Furkapass.

Passo della Furka - Attenzione alle nuove regole!

- Su tutta la salita al passo (12 km): ogni tipo di supporto è vietato.
- Tutti i veicoli dei supporter devono aspettare al parcheggio presso Realp finché l'atleta non ha superato la curva Galenstock. Riceverete un SMS

quando sarà il momento (circa 1 ora). Dopo di che, salire direttamente al passo senza fermarsi in nessun momento.

- Non è permesso stare a bordo strada senza auto, salire a piedi o consegnare qualcosa all'atleta da un'auto in movimento. Il flusso del traffico non deve essere in alcun modo ostacolato.
- Uniche possibilità di supporto: Realp e la cima del passo (vedi mappa). Ci saranno controlli della polizia. Chi non rispetta il divieto di supporto sarà squalificato senza preavviso.
- Gli atleti devono poter pedalare in salita lungo il bordo destro della strada in linea retta. Gli atleti che mostrano una guida incerta verranno fermati dalla gara. La salita è ripida: assicuratevi di avere il rapporto giusto e non sprecate tutte le energie già sul Gotthard!

Zona di transizione Brienz: bici - corsa

- Il badge supporter autorizza il supporter all'ingresso nella zona cambio.
 - Il supporter può aiutare l'atleta durante il cambio.
 - Il cambio deve avvenire nella zona cambio ufficiale.
- Ore 18:15: ultimo momento utile per lasciare la zona cambio Brienz.

Corsa: Brienz – Kleine Scheidegg

Il percorso di corsa inizia con una forte salita verso le cascate di Giessbach. Ci sono punti di ristoro con prodotti Winforce a Burglauenen e Alpiglen. Partenza: il percorso corre lungo il sentiero escursionistico fino alla cascata Giessbach, passando per una scalinata, quindi non può essere seguito in bici. Le bici di accompagnamento devono prendere la strada fino alla cascata..

Punti d'incontro per i supporter:

Quattro punti d'incontro con parcheggio lungo il percorso di corsa da Brienz a Grindelwald (vedi mappe). Attenzione: il vostro atleta potrebbe essere troppo veloce per incontrarlo a ogni punto. Concordate bene i punti d'incontro. L'atleta deve portare sempre con sé cibo e bevande per l'intero percorso. A Burglauenen c'è un WC Toitot: per favore, utilizzatelo.

Regole:

- La ricezione internet nelle valli è debole. La rete GPS del tracker non è sempre completamente coperta. Per questo motivo, gli atleti devono

avere con sé un telefono per essere raggiungibili dalla propria crew di supporto per tutta la corsa.

- Dove sono indicate strade separate per atleti e supporter, i supporter non possono percorrere il tracciato degli atleti in auto (vedi GPS Route). Qualsiasi violazione comporta la squalifica dell'atleta.
- È permesso accompagnare gli atleti in mountain bike o a piedi (attenzione partenza: nuovo percorso dal 2024).
- Supporter: preparare 2 zaini e farli controllare al checkpoint prima dell'arrivo dell'atleta. Gli zaini controllati saranno marcati.
- È obbligatorio che almeno un sostenitore accompagni l'atleta a piedi durante l'ultima salita da Grindelwald Grund a Kleine Scheidegg.
- I bastoncini da trekking sono vietati su tutto il percorso di corsa.

In ogni zaino devono esserci:

- 0,5 L di bevanda, 2 barrette energetiche o cibo equivalente
- un pantalone lungo
- un maglione o maglia a maniche lunghe
- una giacca
- berretto e guanti
- una lampada frontale, se è dopo le 18:00
- una coperta di emergenza

Inoltre, i supporter devono portare con sé il telefono cellulare registrato all'iscrizione. Eventuali modifiche devono essere aggiornate prima della gara tramite il link nell'email di conferma.

Parcheggio:

- Usare solo il parcheggio Grindelwald Terminal. Altezza massima 2,3 metri. Niente portapacchi sul tetto!
- Per favore, non guidate fino al parcheggio presso il checkpoint: ostacolereste i volontari e gli atleti, e non potreste lasciare l'auto lì durante la notte.

Cut-offs per i punti di riconquista sul percorso di corsa

Se un atleta raggiunge un meeting point dopo il cut-off previsto, deve terminare lo SWISSMAN. Gli ufficiali SWISSMAN ai meeting point sono autorizzati a fermare gli atleti in ritardo. Continuare a proprio rischio non è permesso. I cut-off fissati non garantiscono che un atleta riuscirà a raggiungere in tempo il successivo o il checkpoint di Grindelwald.

Cut-off:

- Bönigen: ore 20:00
- Wilderswil: ore 20:10
- Burglauenen: ore 21:15
- Checkpoint Grindelwald: ore 22:00

Trasporto di ritorno di atleta e supporter a Grindelwald Grund

Il servizio della JungfrauBahn tra Grindelwald Grund e la Kleine Scheidegg sarà operativo fino all'1:00 (vedi orario allegato). Per atleti e supporter con braccialetto SWISSMAN, l'uso del treno sabato e domenica è gratuito.

Trasporto ferroviario gratuito Grindelwald-Kleine Scheidegg per spettatori SWISSMAN sabato:

Gli spettatori possono ritirare un braccialetto ospite gratuito per la JungfrauBahn sabato al check-in o al checkpoint Grindelwald Grund. I braccialetti devono essere indossati al polso.

Tutti gli spettatori che desiderano recarsi ad Alpiglen o alla Kleine Scheidegg o tornare a Grindelwald Grund devono assolutamente informarsi in anticipo sugli orari della JungfrauBahn.

Marcatura del percorso

- L'intero percorso è disponibile come file GPS.
- Gli incroci importanti sono segnalati.
- Ogni atleta è responsabile di conoscere il percorso!
- Gli atleti devono studiare con attenzione i primi 45 km del percorso bici!

- Consiglio: provare in anticipo il percorso di gara da Ascona a Biasca.
- Il percorso di corsa è segnalato nei punti chiave con indicazioni rosse.

Ristoro Ristorante Eigernordwand

Offerta speciale per atleti e supporter: macinato con pasta corta, 5 dl di bevanda e bevanda calda: CHF 24,50 a persona.

Se termini la gara in anticipo

!!! Comunicalo il prima possibile al seguente numero: +41 77 275 88 48 alle SWISSMAN Officials!!!

Restituire GPS-tracker e chip Raceresult secondo le istruzioni delle SWISSMAN Officials!

Emergenze mediche

In caso di emergenza medica, contattate il prima possibile il seguente numero: +41 77 275 58 09.

Domenica giugno 21 2026

Cerimonia dei finisher alla Kleine Scheidegg

Il braccialetto per atleta e supporter è valido per la Jungfrauabahn sabato e domenica per il viaggio alla Kleine Scheidegg e ritorno (24 minuti). I braccialetti devono essere indossati al polso. Si prega di calcolare abbastanza tempo per ritirare la maglietta finisher entro le 10:30.

Orari del treno Grindelwald Grund – Kleine Scheidegg domenica mattina per la cerimonia dei finisher: prendere il treno da Grindelwald Grund alle 8:53 (arrivo Kleine Scheidegg 9:17) oppure alle 9:23 (arrivo Kleine Scheidegg 9:57).

Per gli ospiti: il braccialetto ospite è valido solo per sabato, non per domenica. Gli ospiti con braccialetto ospite al polso possono acquistare domenica biglietti scontati presso la biglietteria della stazione Grindelwald Grund. Senza braccialetto ospite, pagano il prezzo intero.

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

Ogni finisher SWISSMAN riceve la maglietta finisher. Ogni supporter SWISSMAN riceve una maglietta supporter.

Gli atleti che hanno iniziato ma non hanno raggiunto il traguardo ricevono una maglietta SWISSMAN senza la stampa “finisher”. Il supporter riceve comunque una maglietta supporter. Le magliette devono essere ritirate domenica alla Kleine Scheidegg e non verranno spedite.

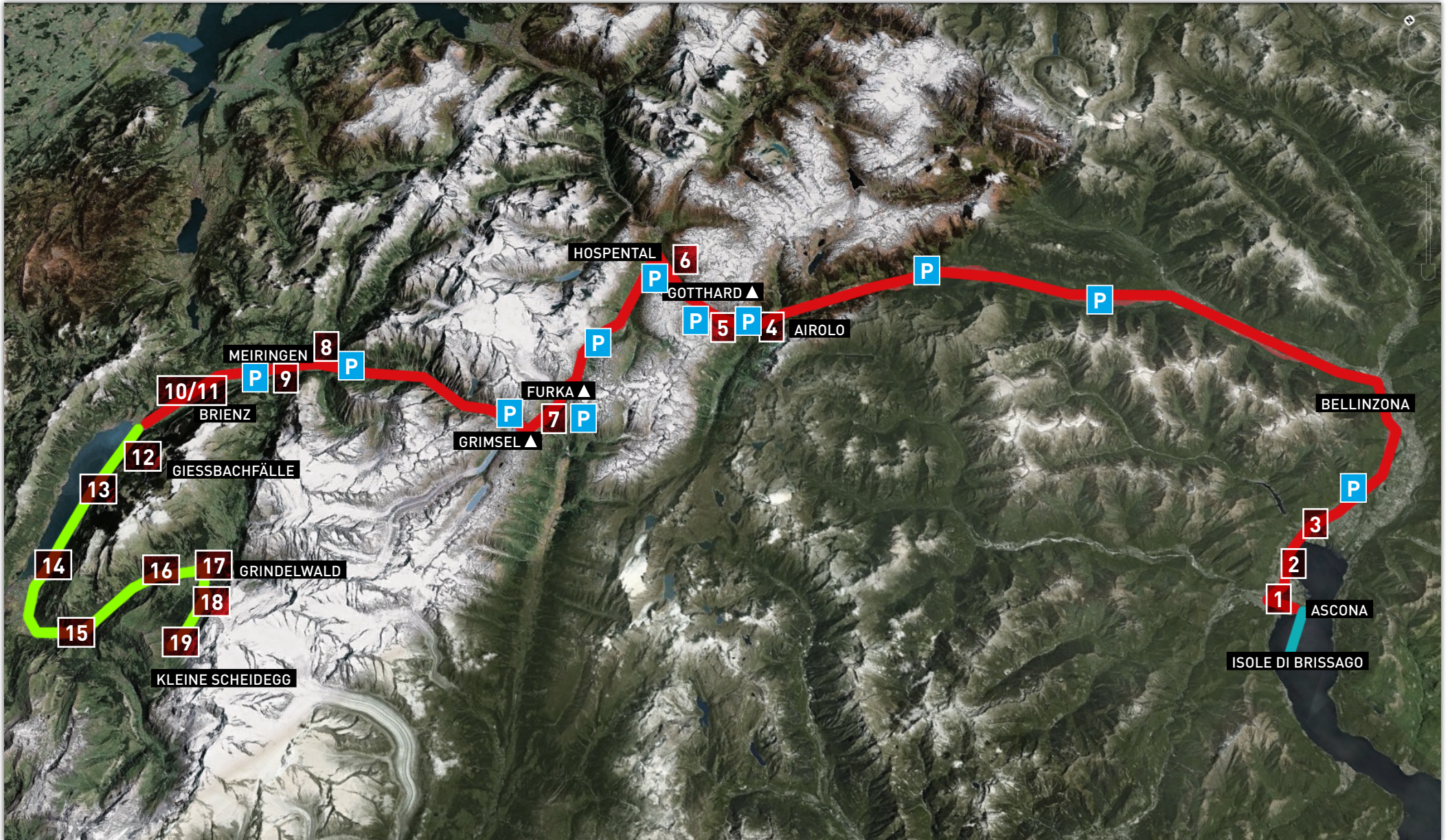
10:30 – 11:30: Cerimonia dei finisher e foto di gruppo

Durante la cerimonia dei finisher premieremo le prime tre donne e i primi tre uomini dello SWISSMAN e festeggeremo tutti i finisher e i supporter. Tutti saranno immortalati in una foto di gruppo dei finisher e dei supporter. Questo è il gran finale dello SWISSMAN!

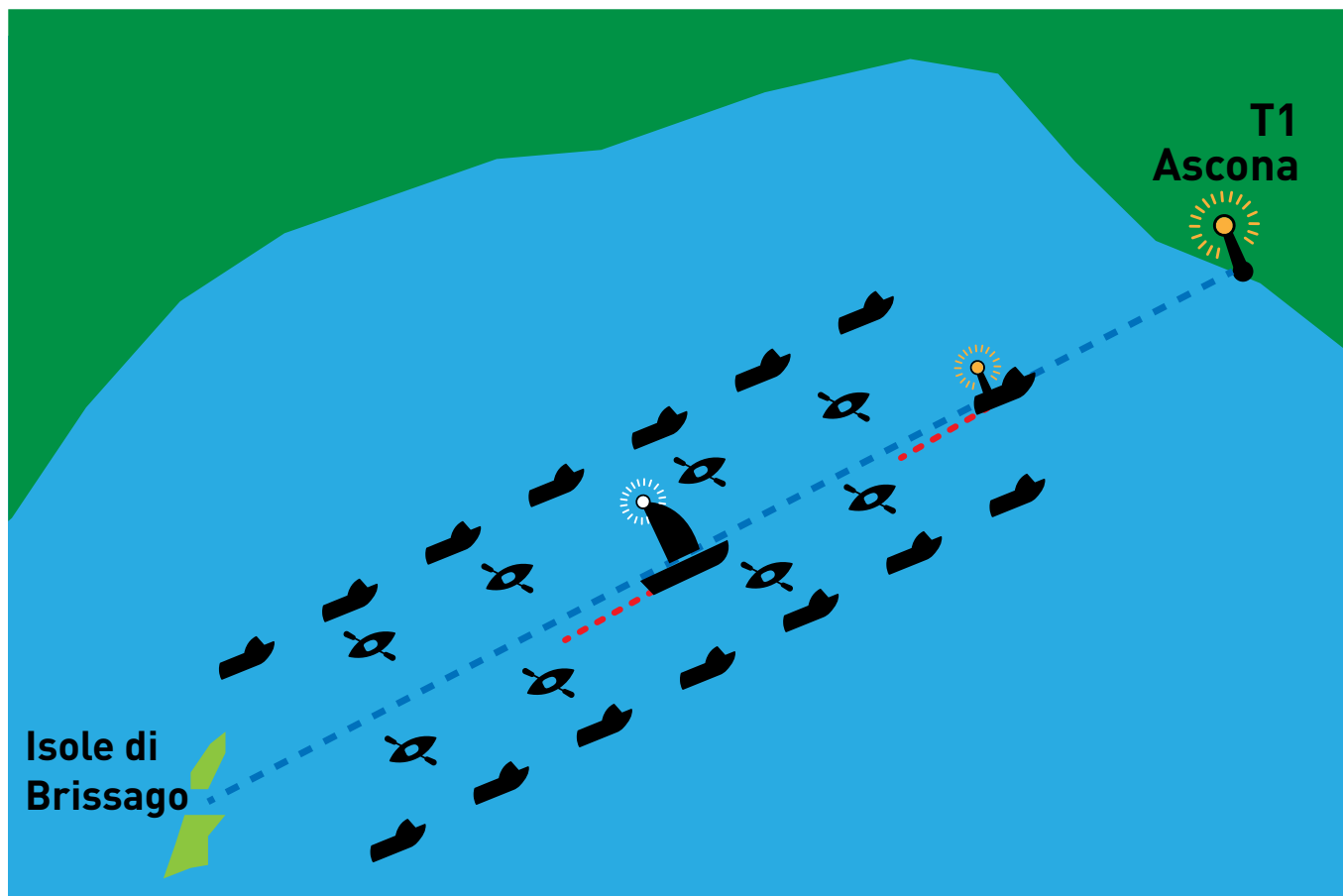
Orario serale giugno 20 2026

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

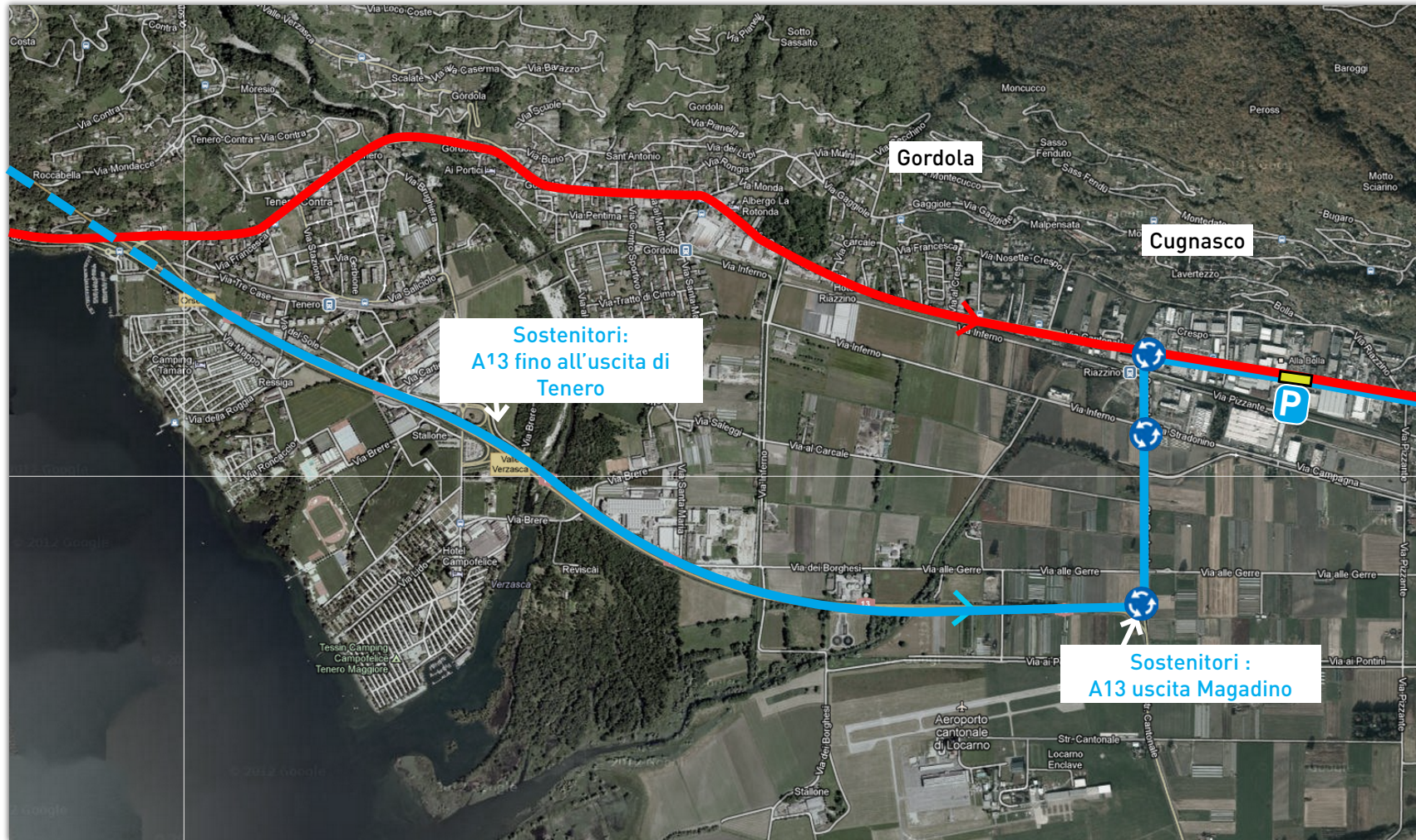
-  punto d'incontro
-  zona di transizione
-  molo
-  rotonda
-  zona di supporto raccomandato
-  stazione di rifornimento
-  parcheggio
-  check-point
-  punto di vista



2 LOCARNO

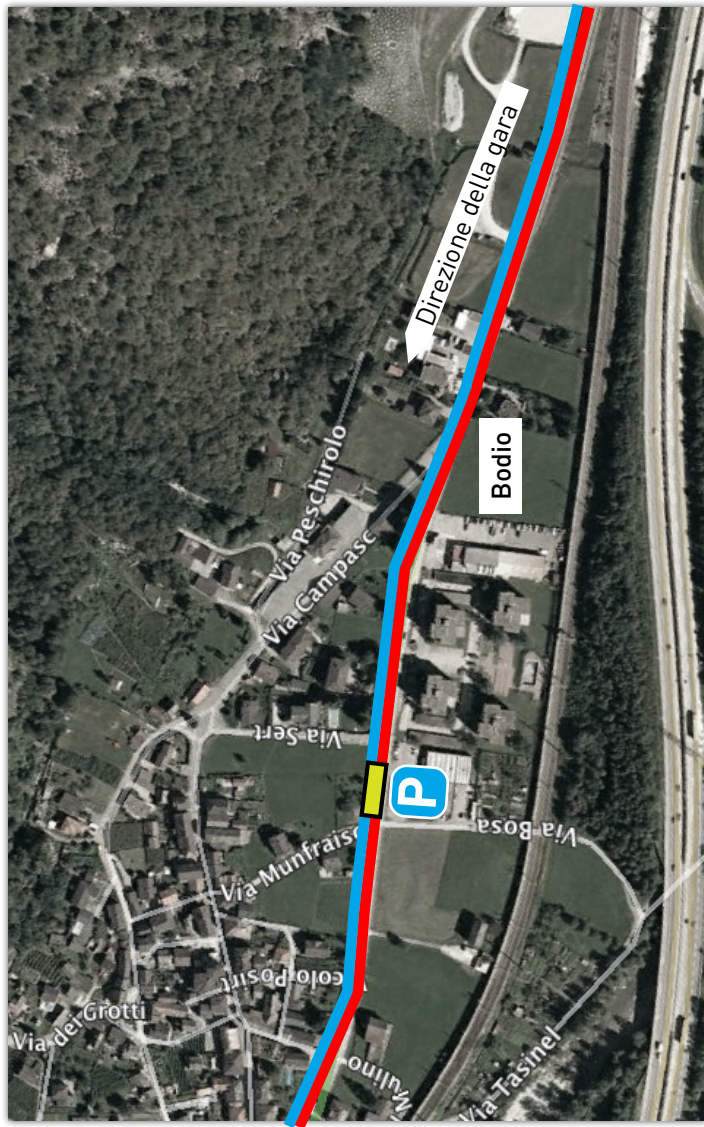


3 MAGADINO



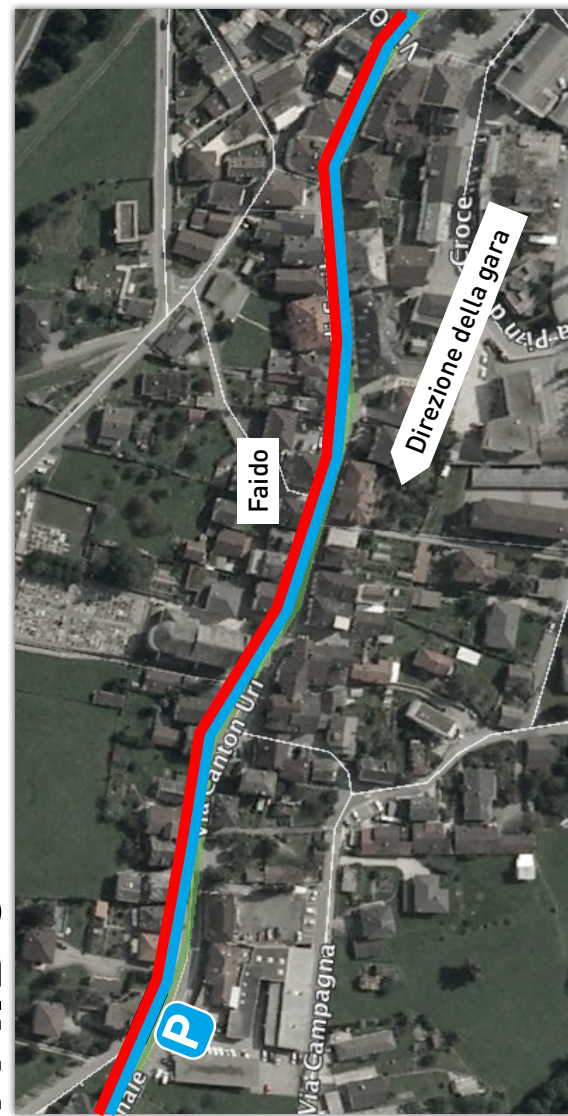
BODIO

AREA DI SUPPORTO

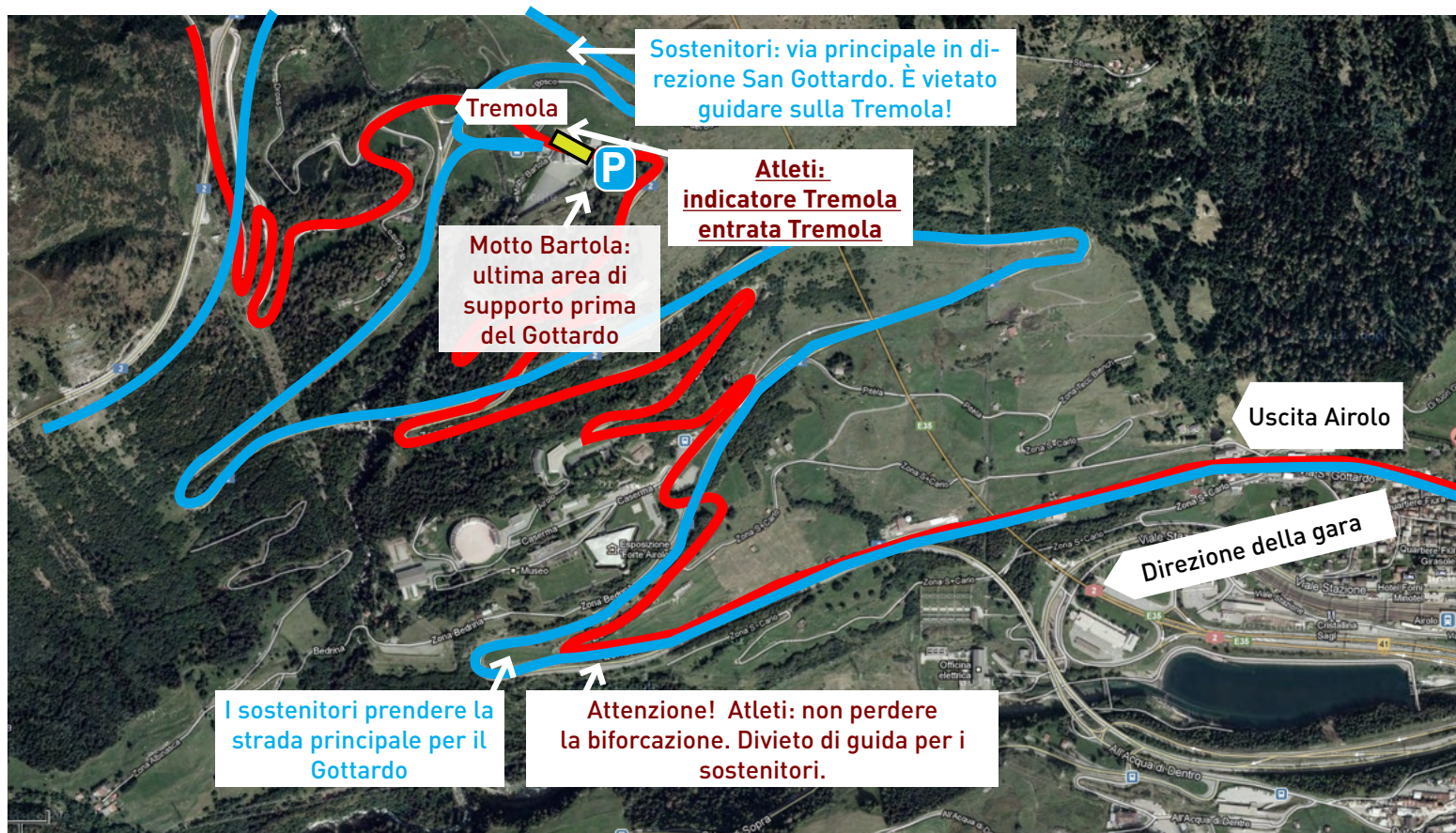


FAIDO

AREA DI SUPPORTO



4 TREMOLA



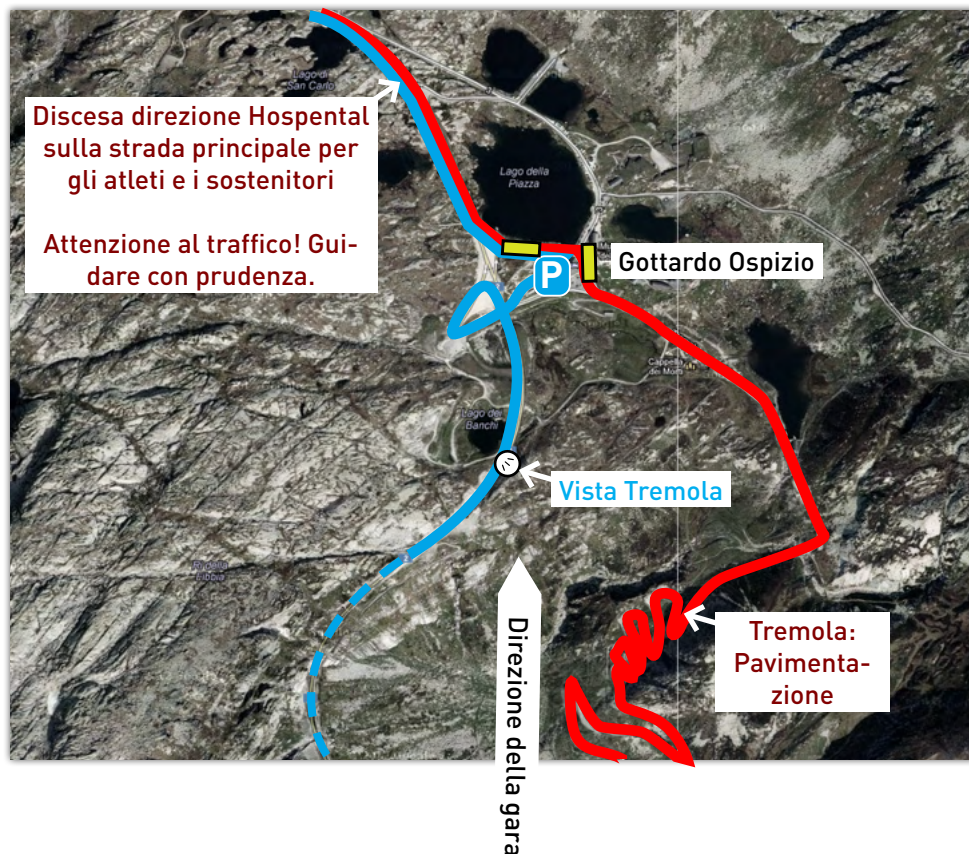
Sostenitori

- 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



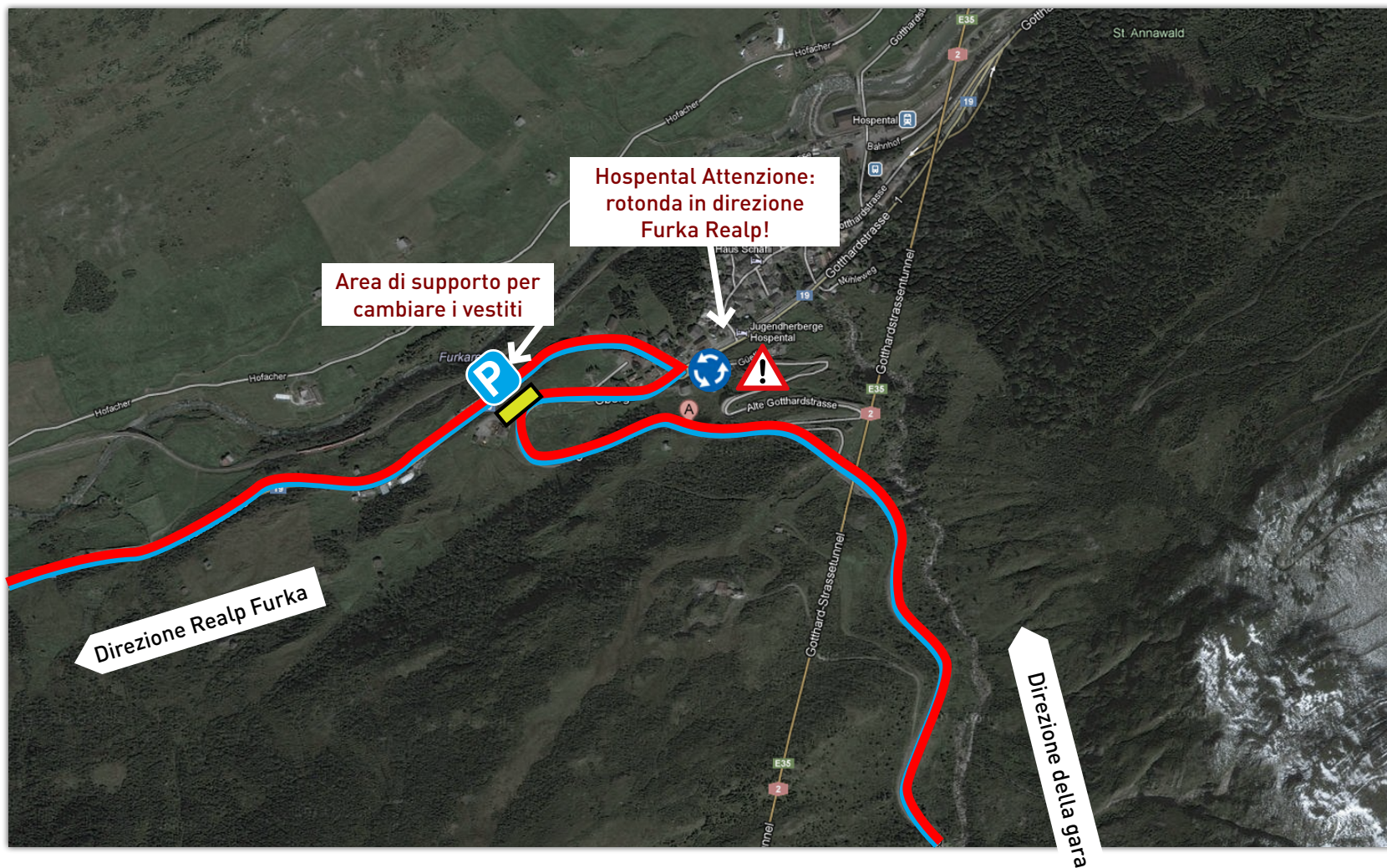
Sostenitori

- 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

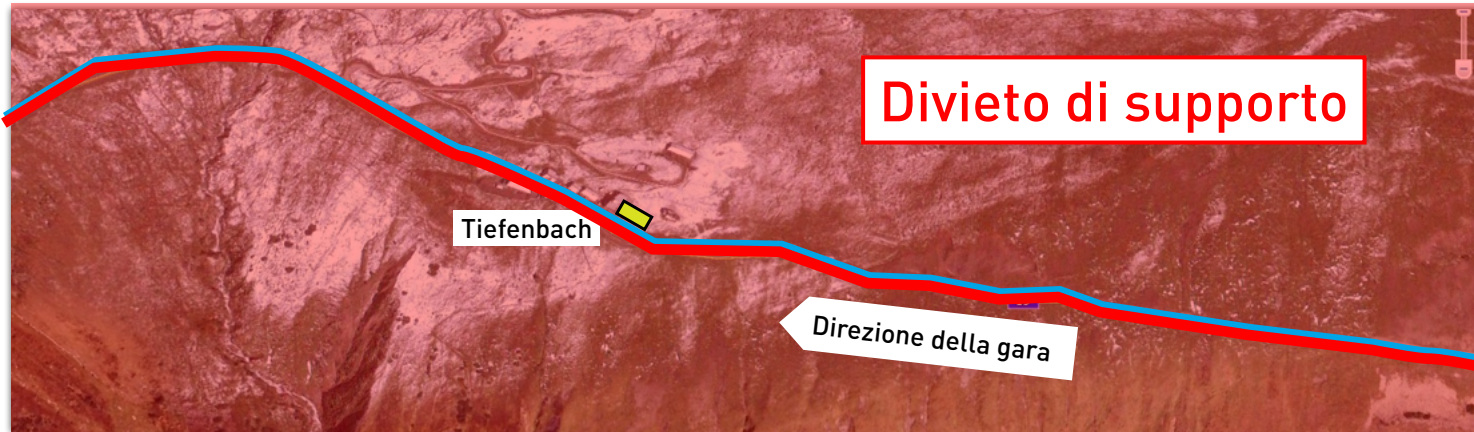


SOSTENITORI :

- 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

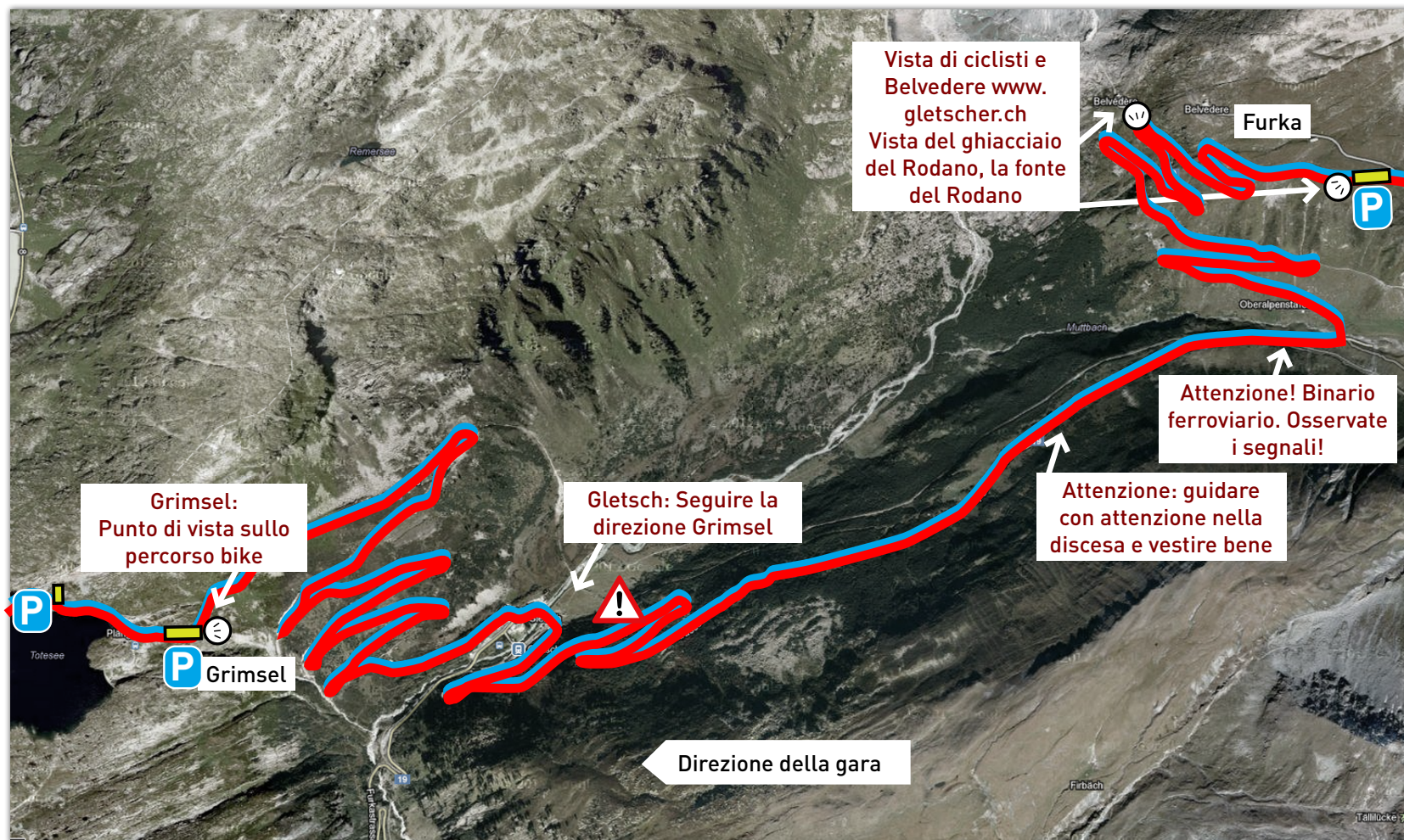
- **Attenzione:** Preparatevi che non è necessario il support al Furka Pass.
- **Gli atleti che adottano una guida pericolosa verranno rimossi dalla gara.**



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

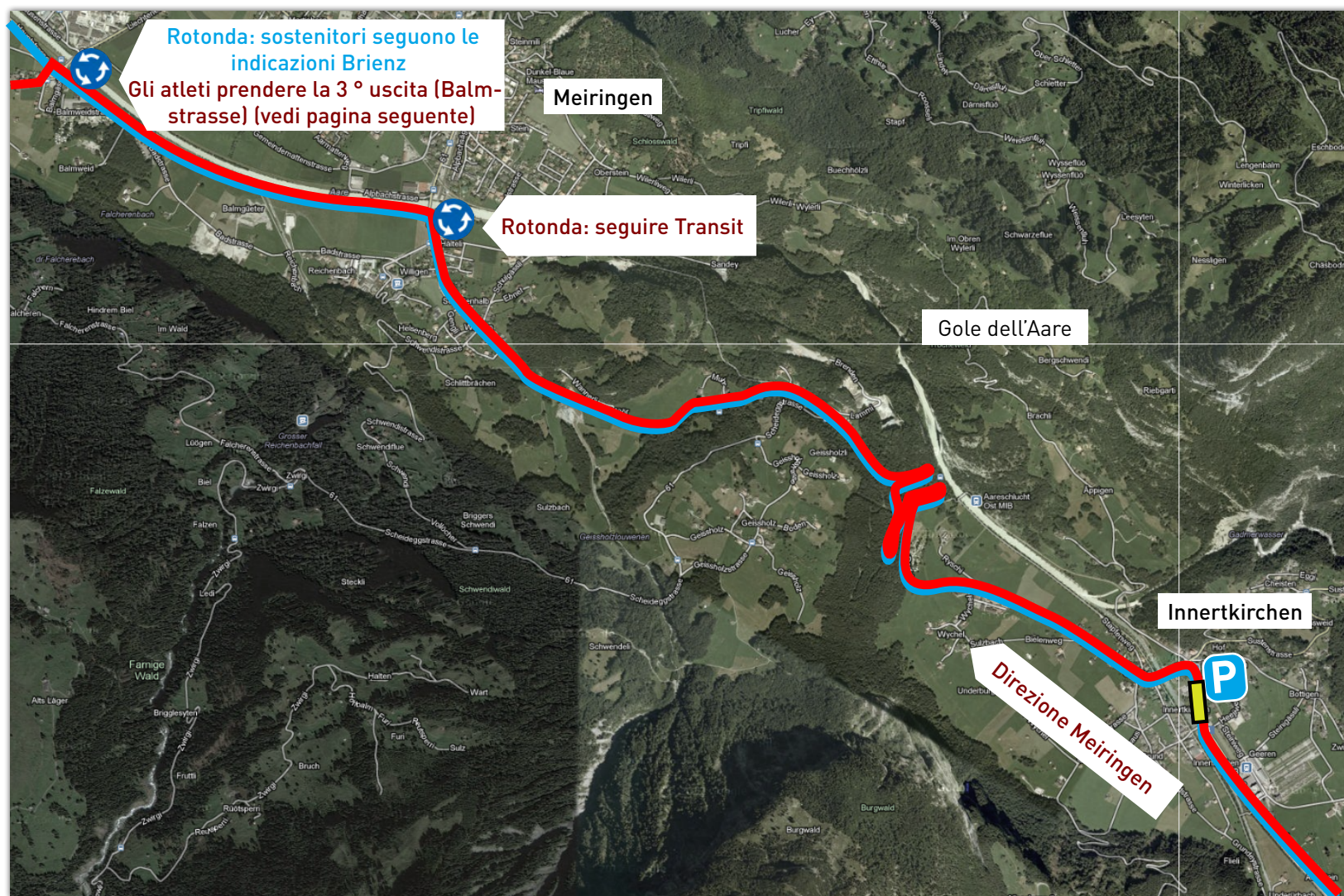
Atleti

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 cattivo. 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



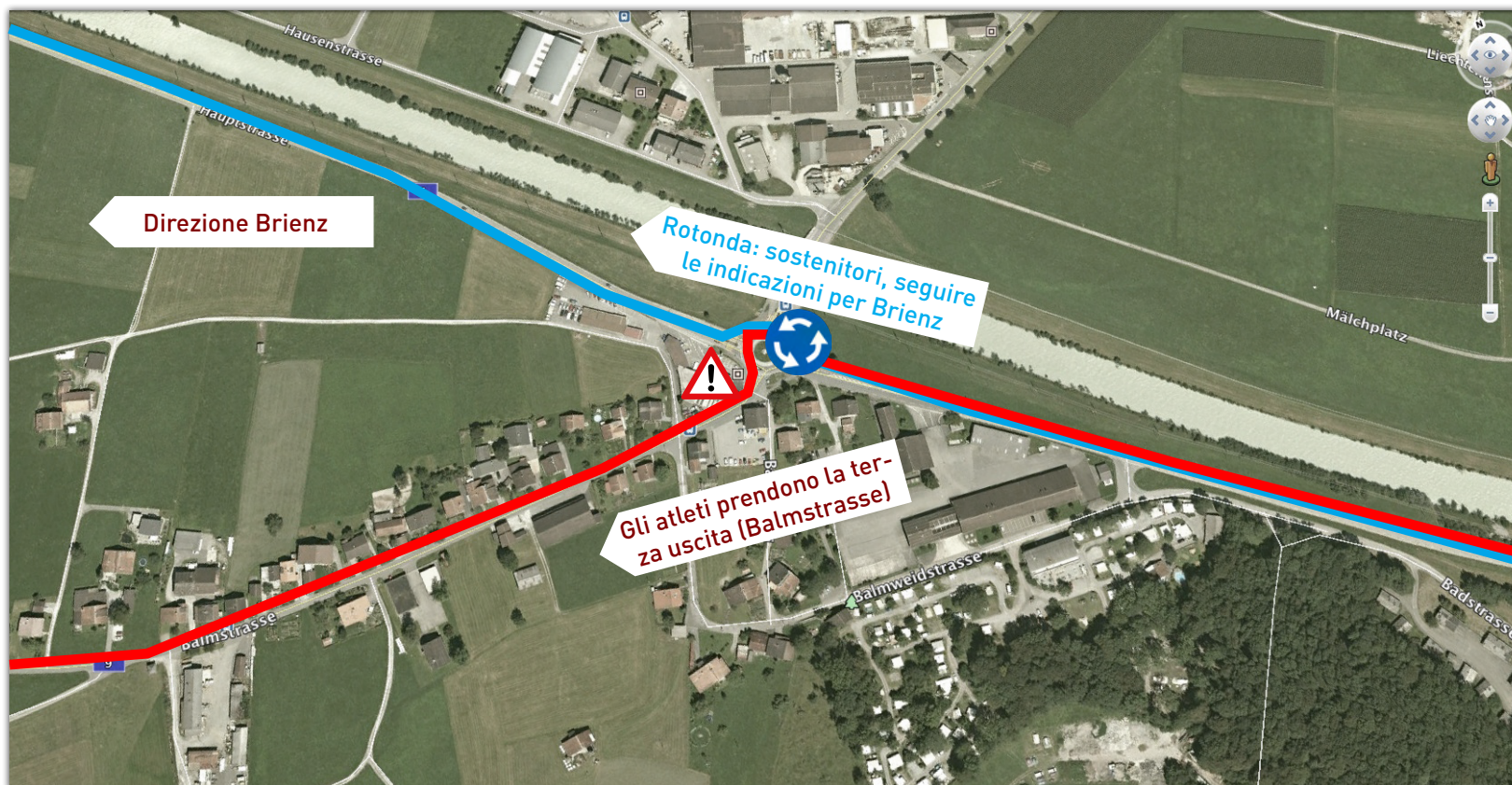
Sostenitori

- 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



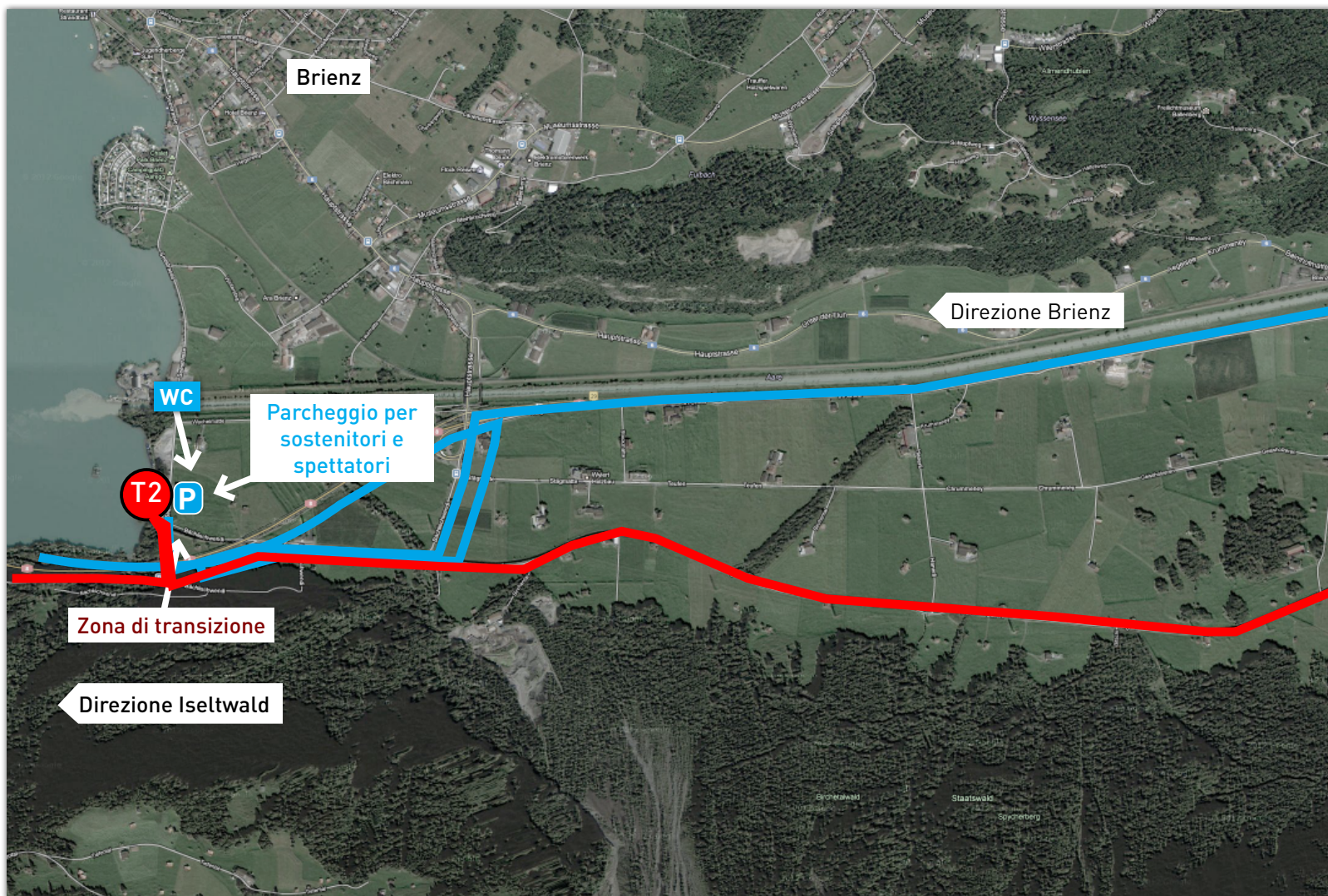
Sostenitori

- 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



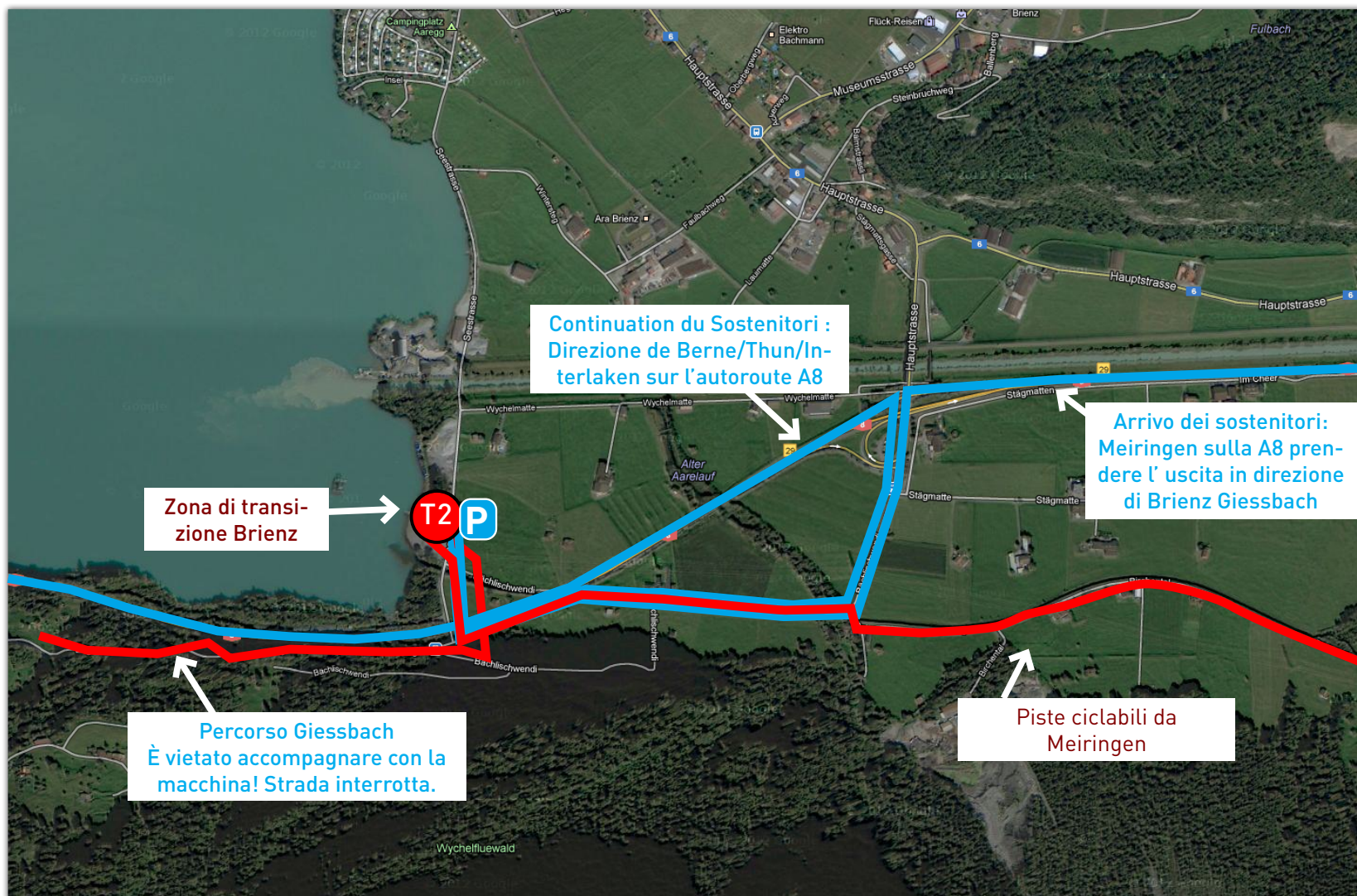
Sostenitori

- 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



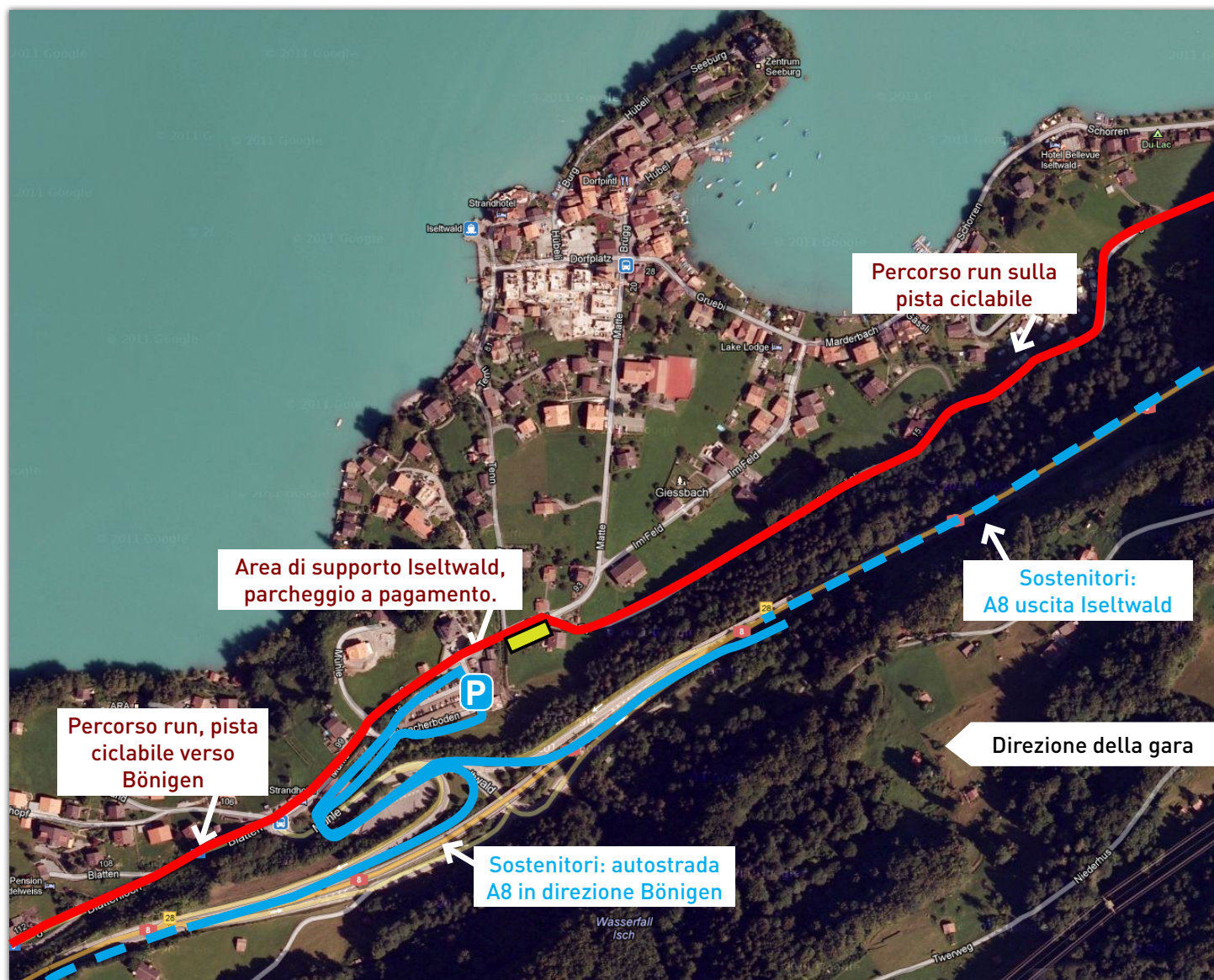
Sostenitori

- 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



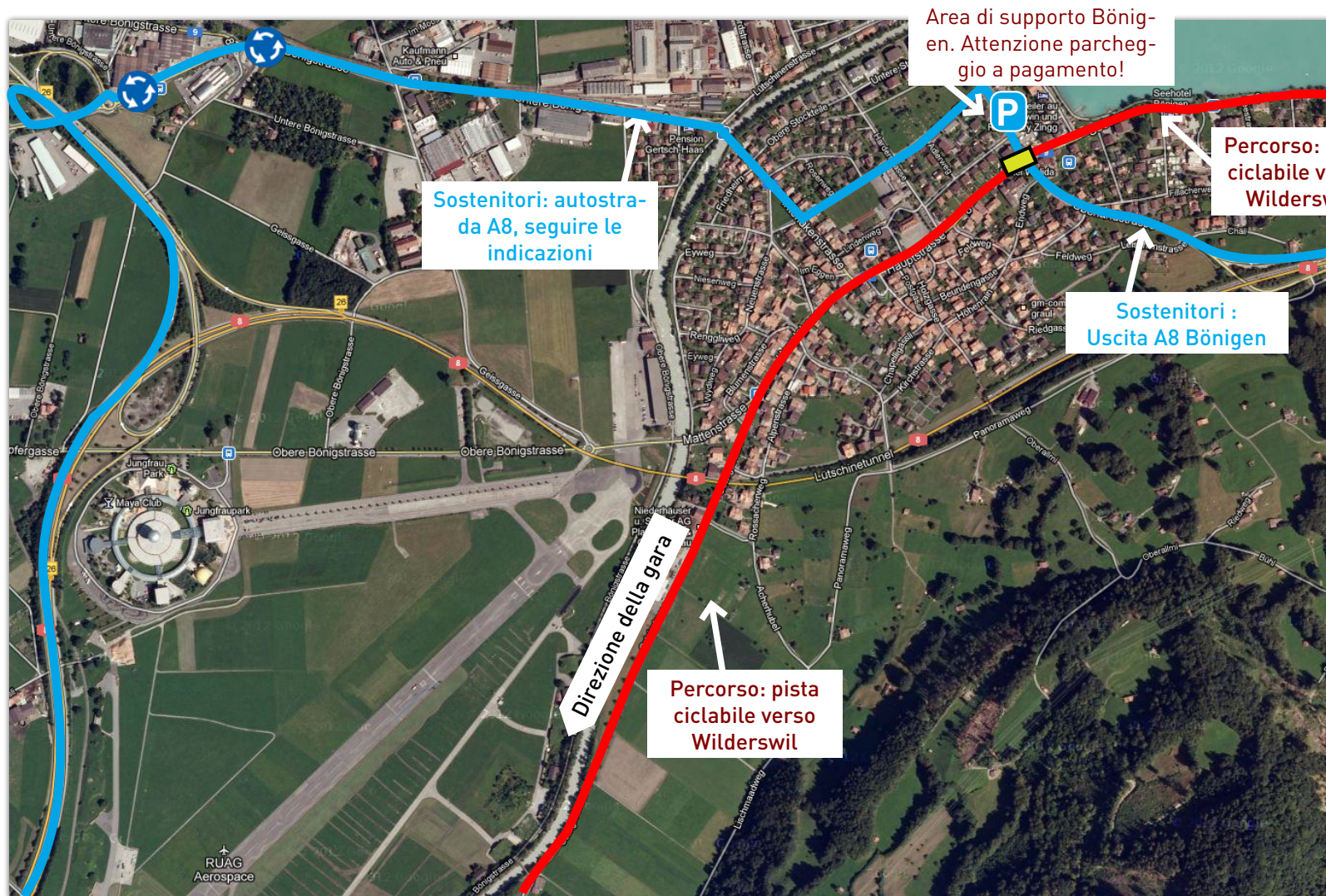
Sostenitori

- 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 verso il lago e Seestrasse per Bönigen.

14 BÖNIGEN CIRCA KM 14



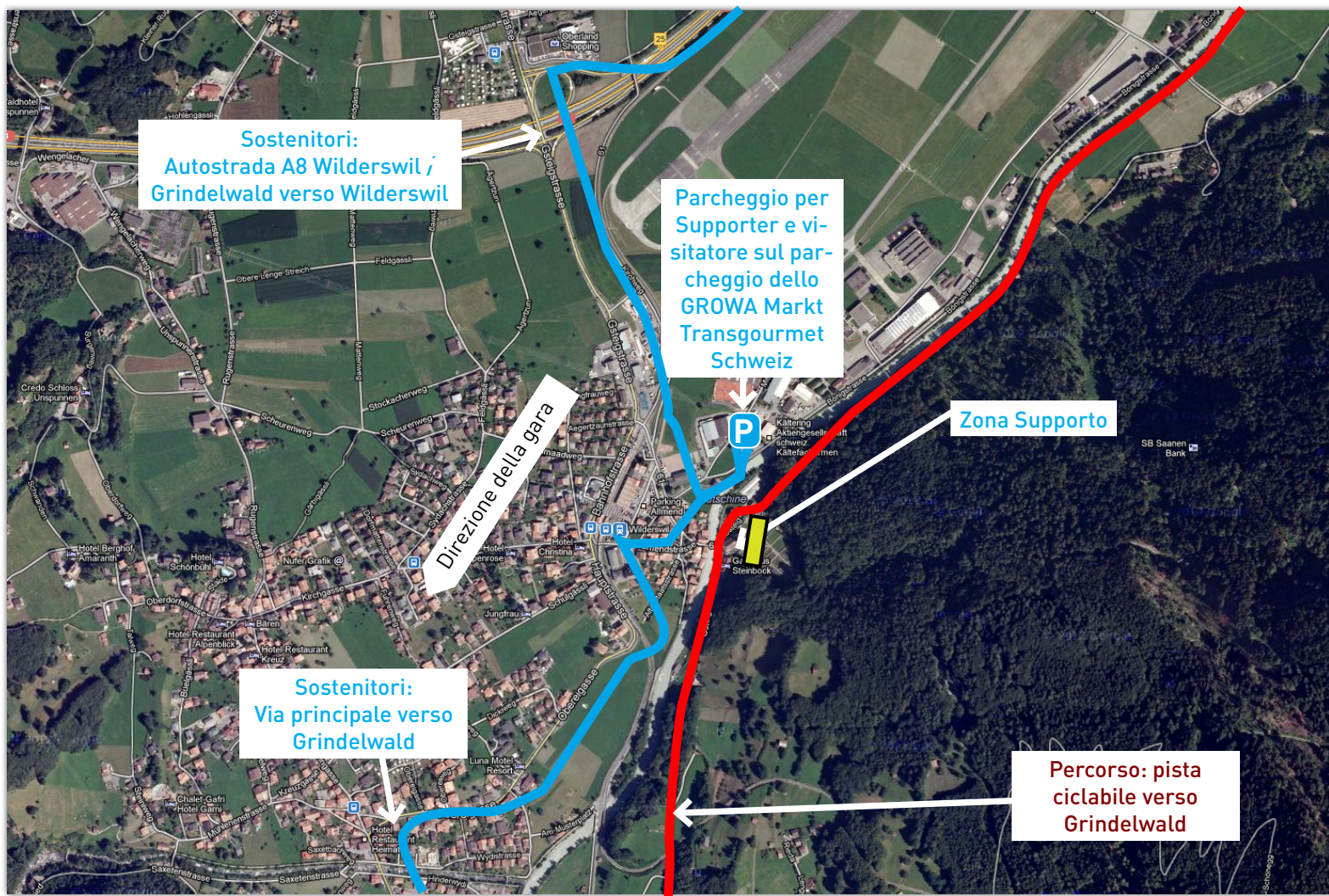
Sostenitori

- **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



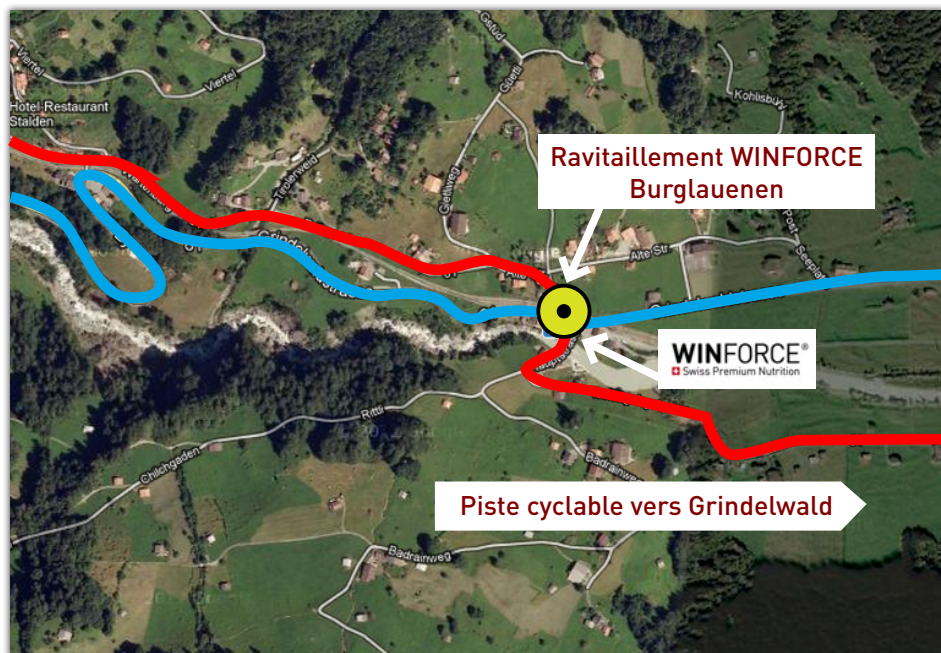
Sostenitori

- **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 BURGLAUENEN CIRCA KM 28,5



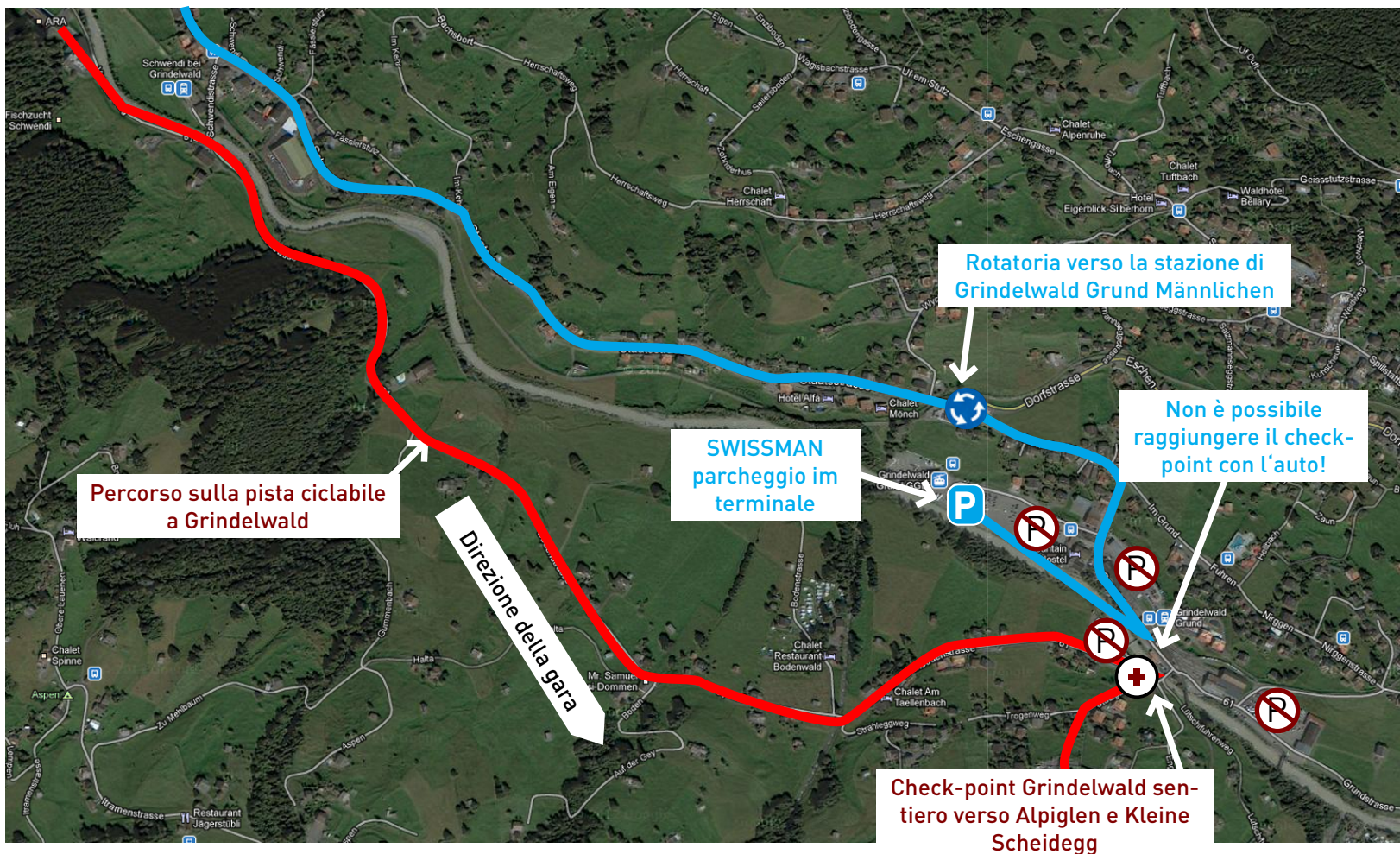
Sostenitori

- 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 Burglauen 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.

17 GRINDELWALD CIRCA KM 33

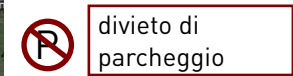


Sostenitori

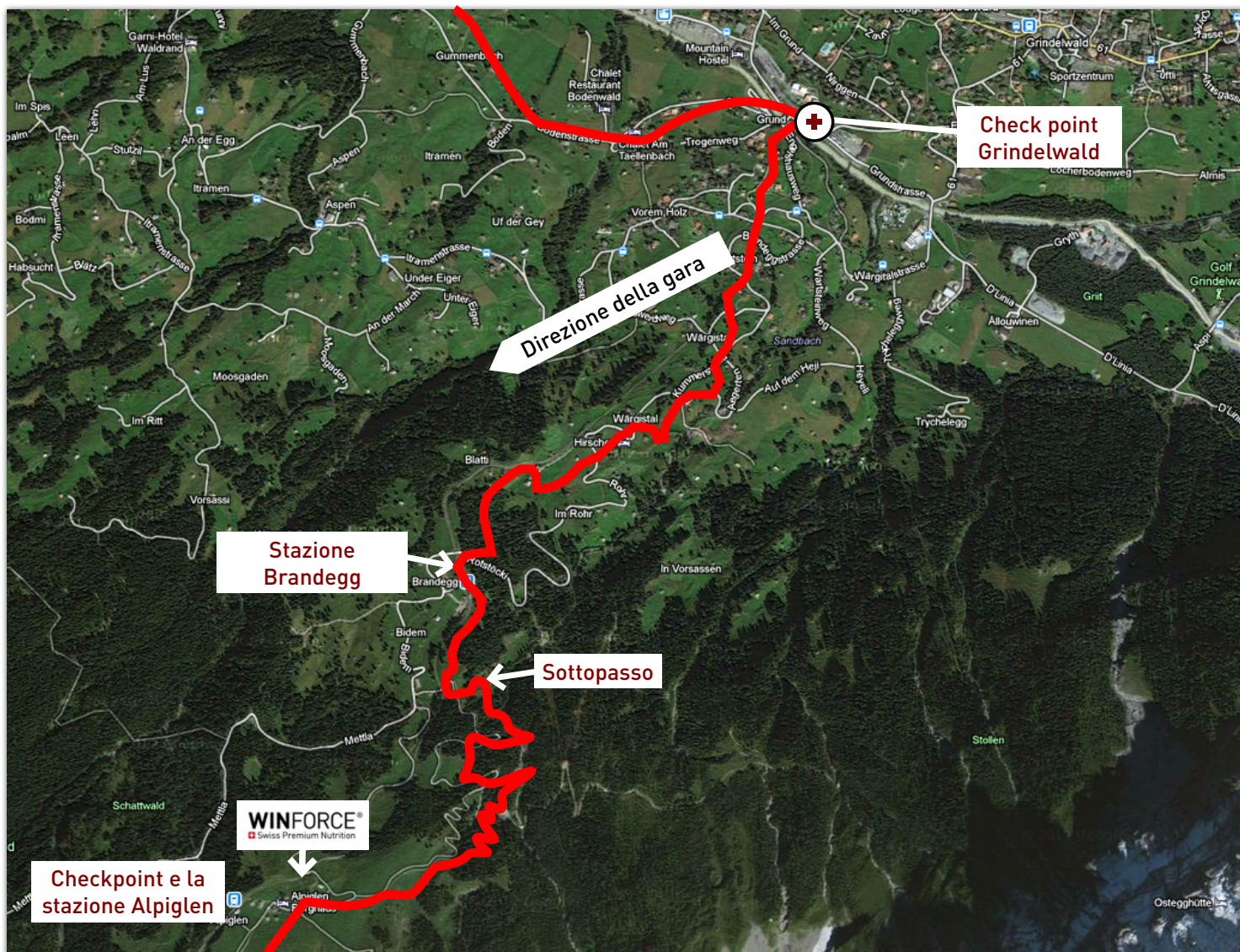
- Attenzione SWISSMAN parcheggio a pagamento!
- Accompagnamento obbligatorio dell'atleta dal suo sostenitore, a piedi fino all'arrivo.
- Controllo e marcatura delle attrezzature necessarie per l'atleta e il sostenitore al check-point Grindelwald.
- Senza sostenitore e senza zaini segnalati, l'atleta 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!



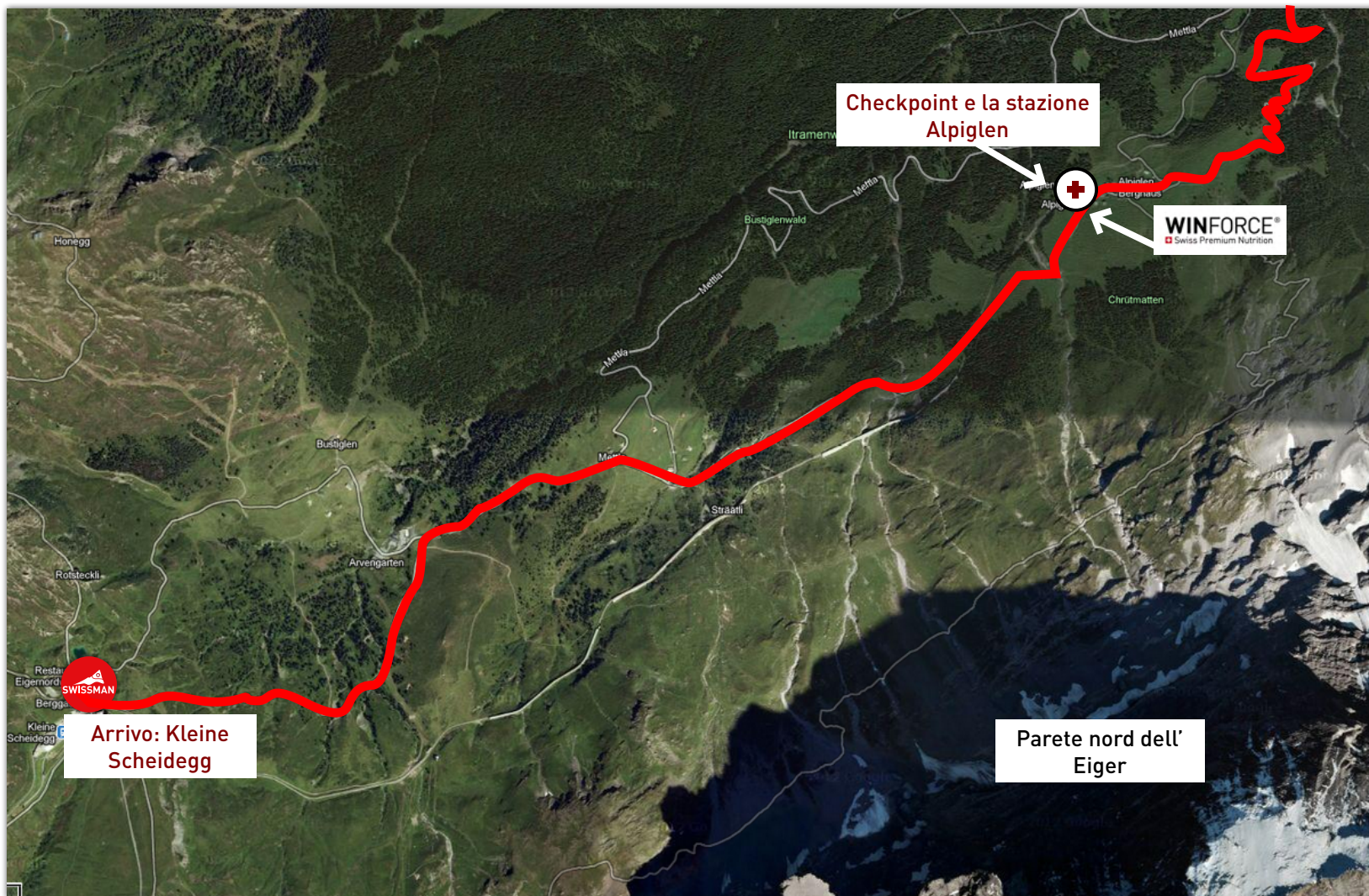
18 BRANDEGG/ALPIGLEN



Sostenitori/Atleti

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

19 ALPIGLEN/LINEA D'ARRIVO



Sostenitori/ATHLET

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

APPENDICE

Piano B1 e B2: i percorsi alternativi

Cari atleti e supporter, ci sono diversi fattori che contribuiscono a rendere lo SWISSMAN un Xtreme Triathlon. Uno di questi fattori è il meteo estremo che può verificarsi.

- Potrebbero verificarsi temporali al mattino, quando dovremmo nuotare.
- Potrebbe fare estremamente freddo e nevicare in montagna.
- Potrebbe fare estremamente caldo nei primi 30 chilometri del percorso di corsa e poi di nuovo molto freddo alla Kleine Scheidegg.

Se ci troveremo o meno di fronte a tali condizioni estreme — e quali esattamente — è ESTREMAMENTE imprevedibile!

Per essere il più possibile preparati a tutto, esistono un Piano B1 per il nuoto e un Piano B2 per il percorso in bici.

Piano B1: Correre invece di nuotare

Esiste la possibilità che, a causa di temporali locali nelle prime ore del mattino, non si possa nuotare. Se sussiste un rischio di temporale o meno, lo sapremo già nel pomeriggio di venerdì. Vi informeremo sulle previsioni meteo. Se la situazione meteorologica sarà incerta, vi manderemo un SMS per invitarvi a preparare l'abbigliamento da corsa per sabato mattina. Se non sarà possibile nuotare, verrete informati nella zona cambio. In questo caso, al posto della frazione di nuoto, affronterete un percorso di corsa pianeggiante di circa 10 km (2 giri da circa 5 km), prima di passare alla bici.

Piano B2: Uno o più passi alpini sono chiusi

A quote superiori ai 2000 m s.l.m., dove il percorso dello SWISSMAN passa più volte, c'è sempre la possibilità di nevicate durante tutto l'anno. Se, a causa di forti nevicate o altri eventi naturali imprevedibili, il Furkapass o il Grimselpass dovessero essere chiusi, devieremo il percorso dopo il Passo del San Gottardo verso il Sustenpass. Il percorso sarà segnalato. Se la decisione verrà presa solo

nella notte tra venerdì e sabato, sarete informati nella zona cambio e tramite SMS. La distanza e il dislivello del percorso alternativo corrispondono a quelli del percorso originale, con la differenza che dopo il Passo del San Gottardo si affronterà il Sustenpass invece del Furka- e Grimselpass.

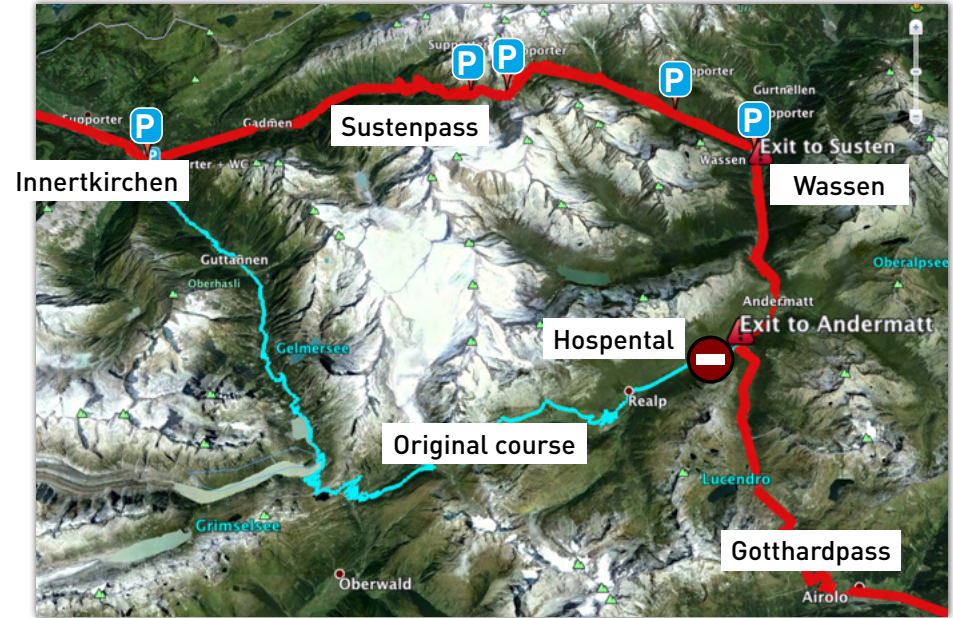
Attenzione!!! La discesa attraverso le gole della Schöllenen tra Andermatt e Göschenen è molto frequentata dai turisti. Guidate con prudenza e rispettate le regole del traffico!

Ovviamente speriamo che nessuno di questi piani debba entrare in azione. Tuttavia, se circostanze imprevedibili dovessero rendere impossibile lo svolgimento dello SWISSMAN sul percorso originale, vogliamo essere il più preparati possibile.

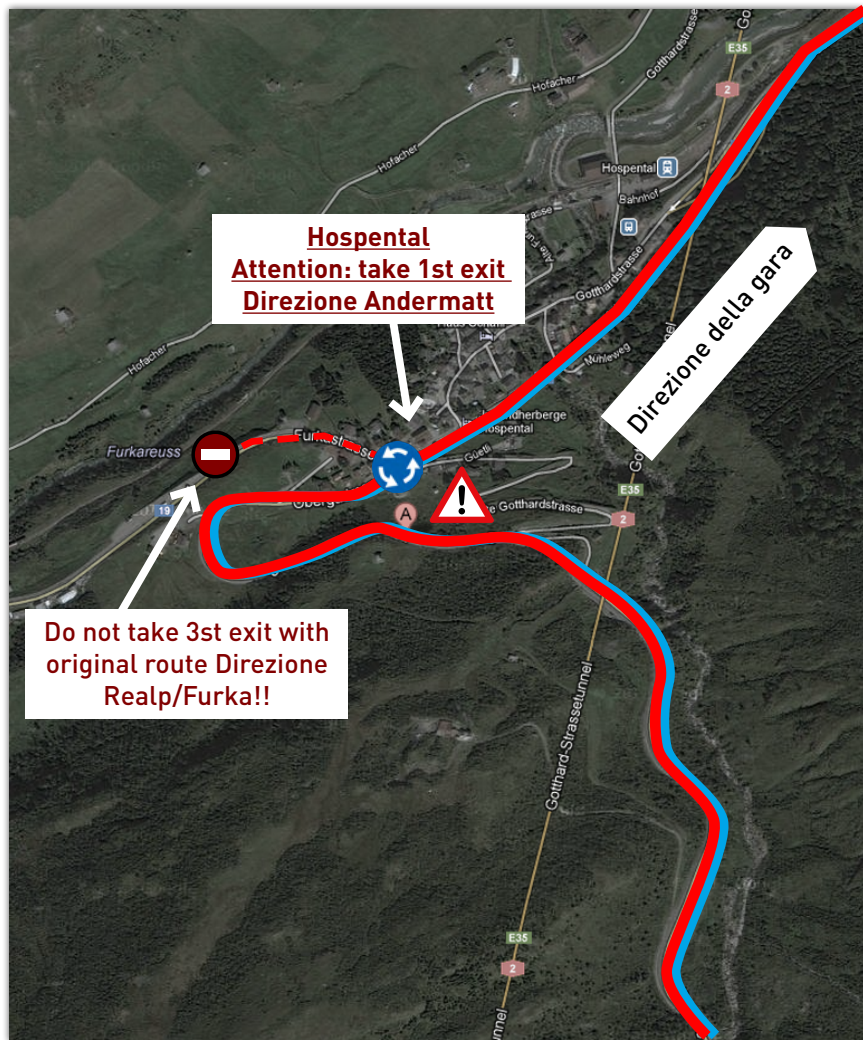
B1 RUN COURSE ASCONA



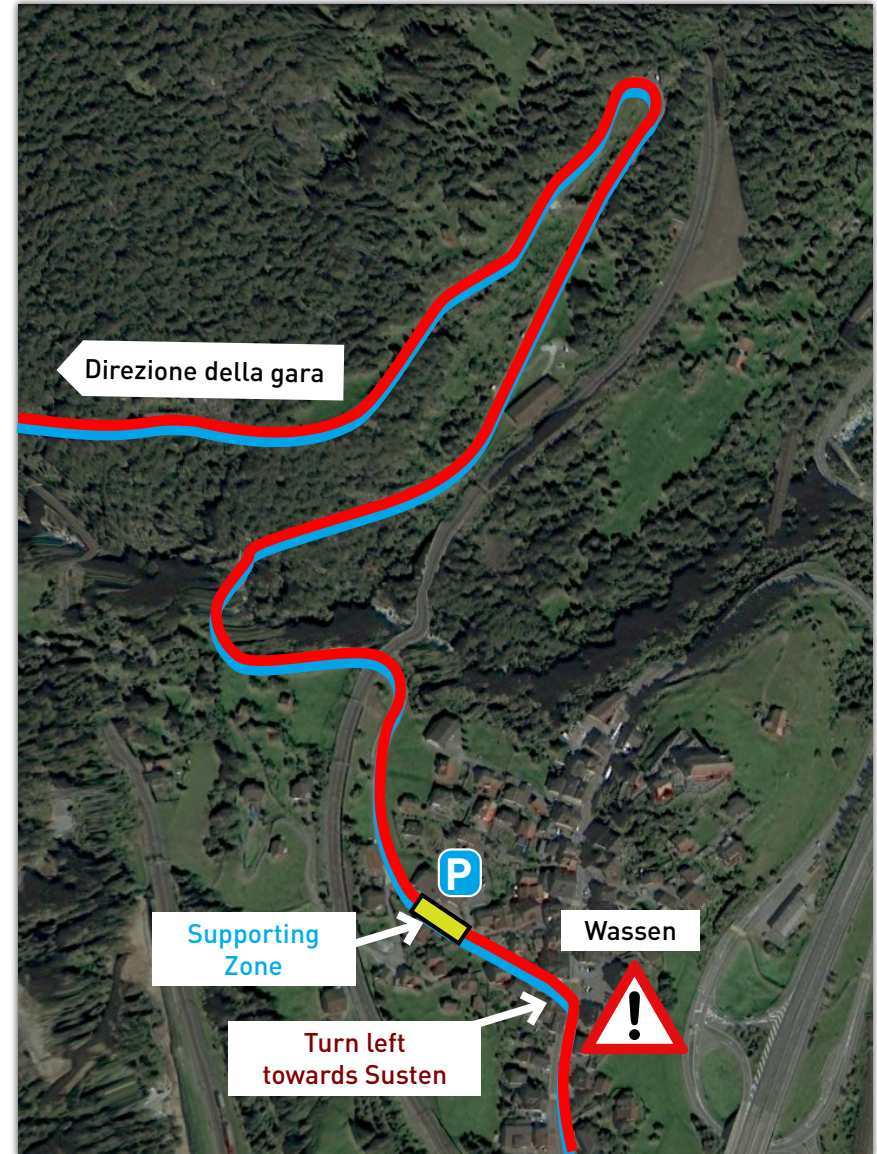
B2 SUSTENPASS



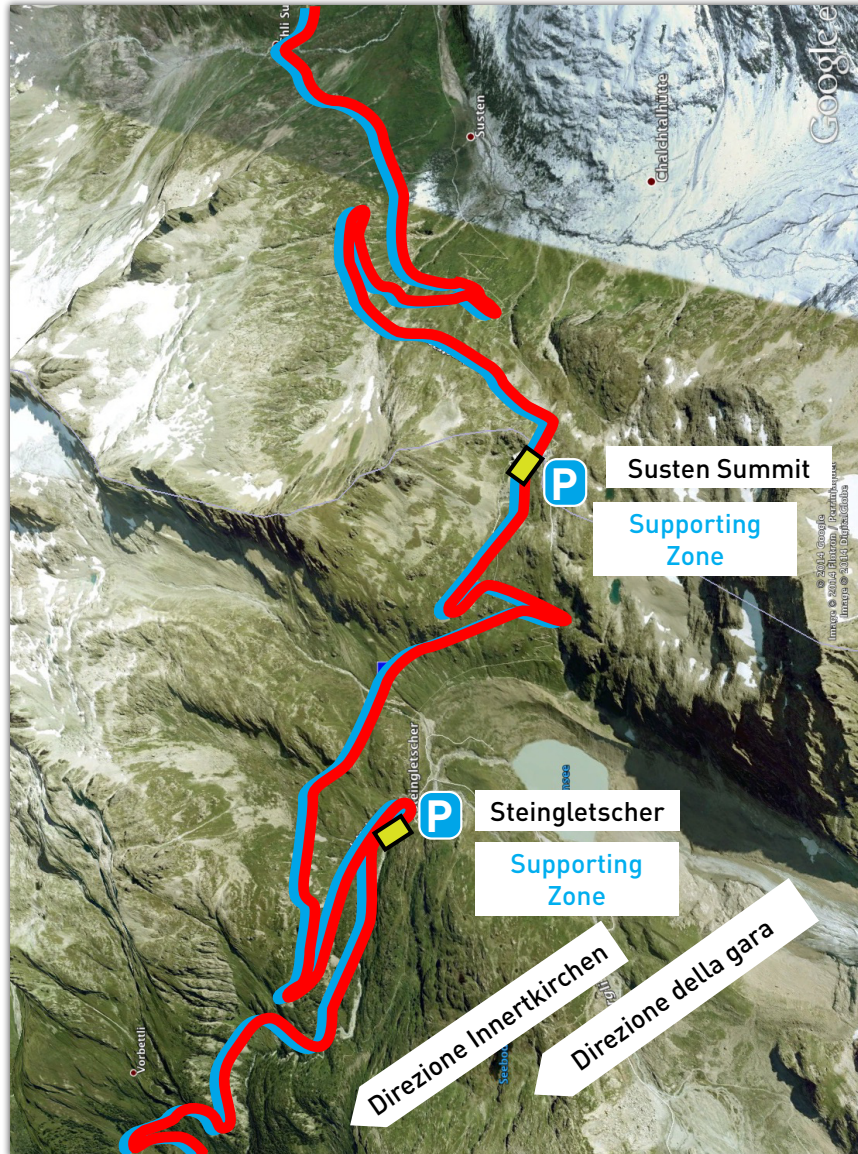
B2 SUSTEN: HOSPENTAL



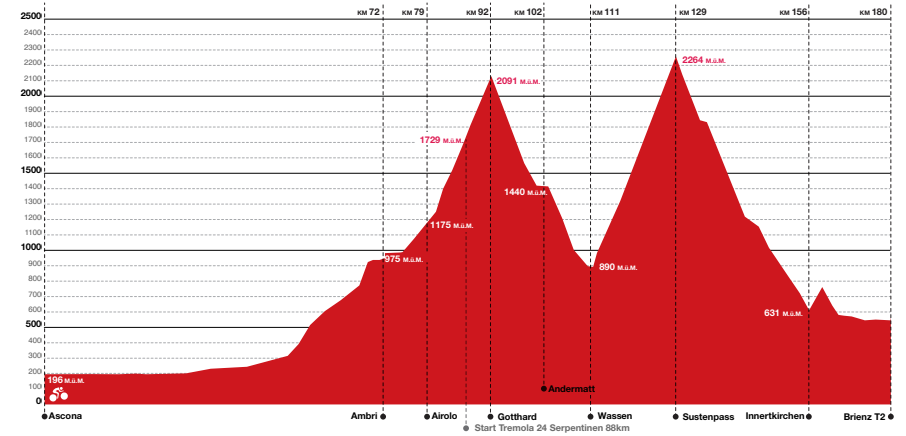
B2 SUSTEN: WASSEN



B2 SUSTEN: SUMMIT



B2 SUSTEN: HEIGHT PROFILE





Avanti insieme!

Che si tratti della promozione del volontariato o della trasformazione sostenibile del sistema energetico, entrambi questi obiettivi sono perseguibili solo se tutti operiamo nella stessa direzione. Per questo l'Associazione svizzera dell'industria del gas supporta anche Swiss Volunteers, i cui aiutanti consentono la realizzazione di molti eventi. Entrambe le organizzazioni collaboreranno anche in futuro con grande impegno per affrontare queste sfide di rilevanza sociale. Perché insieme possiamo fare molto. Maggiori informazioni su gazenergie.ch e swissvolunteers.ch

