

cervélo

XTRI
WORLD
TOUR



2019

SWISSMAN

XTREME TRIATHLON

MANUALE

 **Q_PERIOR**

innofield
Simplifying Technology

WINFORCE®
Swiss Premium Nutrition

rega
Medical Partner 

ITALIANO

www.suixtri.com

SWISSMAN Manuale 2019

1^o versione, 2018/10/25

Questo manuale è soggetto a modifiche o integrazioni.

Lo SWISSMAN Xtreme Triathlon

Lo SWISSMAN Xtreme Triathlon porta gli atleti e i loro sostenitori dalle palme della Svizzera italiana al ghiacciaio eterno della Jungfrau attraverso tre passi alpini. Il percorso spettacolare, il paesaggio unico e l'atmosfera familiare fanno dello SWISSMAN un'avventura indimenticabile per tutti i partecipanti.

Con più di 5500 metri di dislivello, il percorso dello SWISSMAN offre panorami mozzafiato pur essendo una sfida impegnativa. Conduce gli atleti in un viaggio attraverso la Svizzera e li introduce alla nostra cultura e diversi paesaggi.

Lo SWISSMAN Xtreme Triathlon è una gara di triathlon di lunga distanza che si affronta con il cuore. L'atmosfera tra atleti, sostenitori, partner e volontari è molto familiare e tutti quelli che ne hanno fatto parte una volta, saranno sempre un membro della famiglia dello SWISSMAN.

Nello SWISSMAN, il tempo è secondario. Ciò che conta è l'avventura, l'esperienza indimenticabile e la sfida per lo SWISSMAN Xtreme Triathlon che gli atleti condividono con il loro sostenitore. L'impegno personale e l'esperienza in un bell'ambiente sono le uniche cose che contano. Né speaker né posti di vendita distrarranno i partecipanti dalla loro esperienza dello SWISSMAN.

1. Sintesi

Lo SWISSMAN 2019 inizierà il 22 GIUGNO 2019 alle ore 5 dalle Isole di Brissago. Tutti gli atleti e sostenitori devono registrarsi il venerdì. Per il quinto SWISSMAN Xtreme Triathlon saranno sorteggiati 250 partecipanti tra gli iscritti.

La quota di partecipazione è di CHF 500. Sono Compresi il ritorno a Grindelwald per gli atleti e i sostenitori, sabato 22 giugno, così come il trasporto da Grindenwald al Kleine Scheidegg per la cerimonia finale di domenica mattina, 23 giugno 2019.

Ogni atleta necessita del proprio sostenitore registrato che possa comunicare con la squadra dello SWISSMAN in tedesco, francese, italiano o inglese. La partecipazione senza sostenitore registrato è vietata.

Il sostenitore è personalmente responsabile del suo atleta per tutta la giornata. Ci sarà solo un sostenitore ufficialmente registrato. È permesso avere solo un'automobile per sostenitore. L'automobile sarà contrassegnata. Sia atleti che sostenitori devono rispettare le regole del codice della strada, senza eccezioni!

Per motivi di sicurezza, l'atleta deve portare un telefono cellulare durante la tratta in bicicletta e a corsa, per essere raggiungibile dal suo sostenitore. Sulla bicicletta non sono ammessi caschi d'ascolto. L'atleta deve fermarsi per fare o per rispondere a una telefonata.

Il sostenitore è responsabile dell'alimentazione dell'atleta durante la tratta in bicicletta e a corsa. I dettagli e una mappa con i punti di incontro pratici possono essere trovati nel Roadbook SWISSMAN. I sostenitori non possono guidare davanti, accanto o dietro l'atleta, e l'atleta non può accettare nulla dalla macchina in movimento. In nessun momento l'atleta può sedersi in macchina.

Chi vuole essere un vero finalista dello SWISSMAN non bara!

Il percorso a piedi non è accessibile in auto. Al sostenitore è consentito solo parcheggiare l'auto nelle aree di parcheggio designate come punti di incontro per prendersi cura del suo atleta. È invece consentito accompagnare l'atleta a piedi o in bicicletta.

Durante tutto il percorso a piedi i bastoni da trekking non sono consentiti.

Per continuare dopo Grindelwald, è obbligatorio che il sostenitore accompagni il suo atleta a piedi. Il sostenitore deve portare un telefono funzionante e il numero deve essere quello registrato.

I sostenitori e gli atleti devono passare il posto di blocco con uno zaino con cibo, indumenti caldi e una lampada frontale o una torcia elettrica.

A Grindenwald e Alpigen c'è una postazione di controllo medico e gli atleti devono seguire tutte le decisioni dei medici.

Se un atleta deve fermarsi prima della fine, l'equipaggio dello SWISSMAN deve essere informato per telefono.

Domenica mattina, la cerimonia dei finalisti avrà luogo sul Kleine Scheidegg. Ogni finalista e ogni sostenitore riceverà la SWISSMAN-shirt. In ricordo di un'esperienza indimenticabile tutti i finalisti e sostenitori del quinto SWISSMAN saranno immortalati in una foto di gruppo.

2. Sullo SWISSMAN

Lo SWISSMAN Xtreme triathlon è una gara di triathlon basata sul principio e le regole del Norseman Triathlon e CELTMAN! extreme Scottish Triathlon.

Come triatleta esperto in lunghe distanze, saprai fino a che punto del percorso accetterai la sfida. Come e quanto vorrai avvicinarti ai propri limiti durante lo SWISSMAN dipenderà da te e dal tuo sostenitore.

Il tempo è di interesse secondario. Lo SWISSMAN vuole offrire un'esperienza indimenticabile!

Non troverai alcun arbitro sul campo. Auspichiamo che tu sia un vero sportivo e rispettoso della natura e degli altri partecipanti dello SWISSMAN. Partiamo dal presupposto che avrai completato la corsa unicamente con la tua propria forza.

La sera del 22 giugno 2019, riceveremo i finalisti del quinto SWISSMAN sul Kleine Scheidegg. Domenica mattina, saremo di nuovo insieme per ricevere la t-shirt per i finalisti e i sostenitori e per celebrare gli uomini e le donne più veloci dello SWISSMAN. Il vostro applauso è la ricompensa per le loro prestazioni eccezionali. Noi ricordiamo questo indimenticabile giorno con una foto di gruppo di tutti i finalisti e sostenitori con l'imponente panorama di Eiger, Mönch e Jungfrau. Questo sarà il gran finale dello SWISSMAN. Speriamo che possiate dire: "lo SWISSMAN è stata un'avventura straordinaria. Non dimenticheremo mai quel giorno!"

3. Informazioni generali

Posti

Lo SWISSMAN 2019 si svolgerà con 250 atleti. I partecipanti saranno estratti tra tutti gli iscritti. Assegnamo metà dei posti ad atleti nazionali e l'altra metà ad atleti internazionali. L'assegnazione dei posti per gli atleti di sesso femminile sarà regolata in base alla percentuale di iscrizione. Il posto per lo SWISSMAN è personale e non può essere ceduto. L'identità degli atleti sarà controllata al momento della registrazione il venerdì. Chiediamo agli atleti di leggere attentamente il Manuale dello SWISSMAN e la Dichiarazione dell'atleta prima di firmare.

Quota di iscrizione

La quota di iscrizione per lo SWISSMAN 2019 è di CHF 500. Gli atleti che ottengono un posto dalla lotteria saranno invitati a saldare la quota di iscrizione entro 3 giorni dall'annuncio dei risultati della lotteria – che sarà entro il 21 novembre 2018 – per confermare la loro registrazione. La registrazione finale sarà effettiva a pagamento avvenuto.

Lista d'attesa

Gli atleti hanno la possibilità di iscriversi alla lista d'attesa al momento della registrazione. Essi saranno selezionati dalla lista se qualcuno non paga la quota di iscrizione entro il termine di 3 giorni.

Lista dei partecipanti

Gli atleti che partecipano allo SWISSMAN Xtreme Triathlon 2019 saranno pubblicati sul sito web dello SWISSMAN a gennaio. Come lo SWISSMAN di quest'anno, lo SWISSMAN del prossimo anno avrà una lista speciale dei partecipanti. Quindi chiediamo a tutti gli atleti al momento della registrazione di dirci brevemente perché vogliono assolutamente partecipare allo SWISSMAN 2019.

Sostenitore obbligatorio

Responsabilità del sostenitore

È il principio dell'organizzatore che nessun supporto sarà disponibile lungo la tratta in bici e solamente un supporto limitato sarà fornito dall'organizzatore sul percorso a piedi. Pertanto, ogni atleta ha bisogno di un suo sostenitore che lo accompagni e provveda al nutrimento sul percorso in bici e a piedi. Senza un sostenitore registrato non sarà concesso a nessun atleta il diritto di partecipare. Il sostenitore registrato assumerà la responsabilità di monitorare l'atleta durante lo SWISSMAN. Egli deve essere in grado di comunicare con la squadra SWISSMAN in tedesco, francese, italiano o inglese.

Quando gli atleti si iscrivono alla lotteria, devono anche fornire informazioni sul loro sostenitore. In questo modo siamo in grado di fornire non solo all'atleta ma anche al sostenitore tutte le informazioni importanti che inviamo via e-mail durante l'anno. Il sostenitore può essere cambiato in qualsiasi momento fino allo SWISSMAN.

Solo un'auto di supporto autorizzata

Una sola auto di supporto è consentita per ogni atleta. In questa auto più persone possono accompagnare e sostenere il loro atleta. Questo sarà in ogni caso preso nota dall'organizzazione dello SWISSMAN. Si consiglia di non utilizzare roulotte / camper su strade alpine. Il motivo della rigida limitazione a una sola auto è che non desideriamo influire sull'ambiente più del necessario. Inoltre i parcheggi auto e lo spazio sulle strade alpine sono molto limitati.

Accompagnamento a piedi obbligatorio da Grindelwald

Il clou dello SWISSMAN è la salita finale da Grindelwald al Kleine Scheidegg. Per motivi di sicurezza, è obbligatorio che i sostenitori accompagnino i loro atleti a piedi in questa tratta (circa 8 km e 1000 m di altitudine, in media 2-3 ore). Dopo una giornata indimenticabile, il sostenitore arriva al traguardo insieme al suo atleta. È nello spirito dello SWISSMAN e fortemente raccomandato che questo sia il sostenitore registrato o almeno uno dei sostenitori che già hanno accompagnato l'atleta per tutta la giornata. Solo gli atleti più veloci saranno ancora in grado di correre su questo tratto. L'esperienza ha dimostrato che gli atleti a questo punto sono così stanchi che non ci sono problemi per i sostenitori nel seguire i loro atleti, anche se in circostanze normali sarebbero notevolmente più lenti!

Maglia per il sostenitore

Siccome i sostenitori sono una parte vitale dello SWISSMAN, la domenica ricevono una maglia SWISSMAN ufficiale. Una maglia sostenitore sarà distribuita per ogni atleta. Le taglie desiderate della maglia saranno già comunicate al momento della registrazione. Siccome abbiamo bisogno di ordinare in anticipo le magliette X-BIONIC® appositamente progettate, la dimensione non può essere modificata con un eventuale cambio di supporter in una data successiva. Altre maglie SWISSMAN possono essere acquistate durante lo SWISSMAN.

Equipe medica

L'equipe medica può impedire la continuazione di un atleta in caso di problemi medici o di salute in qualsiasi momento. Continuare lo SWISSMAN su responsabilità personale non è concesso.

Regole per la cancellazione della registrazione

Per proteggere lo SWISSMAN contro le perdite finanziarie, si applicano le seguenti regole di cancellazione:

Se si annulla per qualsiasi motivo fino al 31 marzo 2019:

La quota di iscrizione sarà rimborsata con una detrazione di **200 CHF**.

Se si annulla per motivi di salute fino al 30 aprile 2019:

La quota di iscrizione sarà rimborsata con una detrazione di **CHF 200** dietro presentazione di un certificato medico.

Se si annulla dopo il 30 aprile 2019, nessuna quota sarà rimborsata.

Premio

Non sarà elargito alcun premio in denaro.

Cronometraggio

Nello SWISSMAN 2019, non avremo alcun cronometraggio ufficiale con tempi sul giro. Il primo uomo e la prima donna a tagliare il traguardo al Kleine Scheidegg saranno vincitori dello SWISSMAN 2019. L'arrivo di ogni atleta sarà pubblicato nella lista dei finalisti.

Il check-in e briefing

La distribuzione del materiale e briefing avranno luogo nel pomeriggio di venerdì, 21 giugno 2019.

L'arrivo il venerdì è obbligatorio per partecipare. L'arrivo di venerdì è obbligatorio anche per i sostenitori, in quanto gli atleti devono registrarsi con i loro sostenitori. La presenza al briefing ufficiale dello SWISSMAN è obbligatoria!

Alloggio in Ascona il 21 giugno 2019

I partecipanti si organizzano per la notte in Ascona. Contemporaneamente allo SWISSMAN, Ascona ospita il Jazz Festival di Ascona. Gli atleti che hanno bisogno di tranquillità venerdì sera non dovrebbero prenotare il loro hotel sulla Piazza di Ascona.

Alloggio in Ascona <http://www.ascona-locarno.com/it/>

Alloggio Grindelwald / Kleine Scheidegg 22 giugno 2019

I partecipanti organizzano la notte dopo lo SWISSMAN a Grindelwald o Kleine Scheidegg. Non è possibile rimanere sul Kleine Scheidegg con tutti gli atleti, perché il numero di camere lì è molto limitato. La maggior parte degli atleti e sostenitori pernoveranno a Grindelwald. Il funzionamento della ferrovia della Jungfrau dal Kleine Scheidegg e Grindelwald viene mantenuto fino al cut-off ufficiale per permettere a tutti il ritorno a Grindelwald Grund.

Kleine Scheidegg camera condivisa: chi prima arriva, prima alloggia.

- Ristoranti Bahnhof Kleine Scheidegg (www.bahnhof-scheidegg.ch)
- Grindelwaldblick (www.grindelwaldblick.ch)
- Ristorante Eigernordwand, Kleine Scheidegg (www.eigernordwand.eu)

Albergo

- Hotel Bellevue des Alpes (www.scheidegg-hotels.ch)

Alloggio Alpiglen

- Berghaus Alpiglen (www.alpiglen.ch)

Alberghi Grindelwald:

Una lista di hotel a Grindelwald che offrono un prezzo speciale per gli atleti dello SWISSMAN sarà pubblicato sul nostro sito web in un secondo momento.

Cerimonia dei finalisti, domenica 23 giugno 2019

La cerimonia dei finalisti e la presentazione delle maglie dei finalisti e sostenitori si terrà domenica mattina sul Kleine Scheidegg. Il viaggio in treno con la ferrovia della Jungfrau al Kleine Scheidegg e ritorno è incluso nella quota di iscrizione.

Spettatori

Gli spettatori sono i benvenuti sul percorso e al traguardo. Chiediamo al pubblico di lasciare i parcheggi lungo il percorso ciclistico per i sostenitori. Si può prendere il treno della Jungfrau (www.jungfrau.ch) da Grindelwald al Kleine Scheidegg o andare a piedi. Il viaggio in treno dura 40 minuti da Grindelwald.

Clima e meteo

Dalle palme della Svizzera italiana, sulle Alpi fino al ghiacciaio della Jungfrau - momenti indimenticabili in un paesaggio spettacolare!

Nuoto

Il clima nel sud della Svizzera è molto mite, con temperature calde alla fine di giugno. La temperatura media dell'acqua del Lago Maggiore è di circa 18 °C in questo periodo dell'anno.

Bicicletta

I passi sono chiusi in inverno fino alla fine di maggio. Di conseguenza, basse temperature devono essere prese in considerazione nella scelta di abbigliamento ciclistico. Una discesa dei passi di montagna senza vestiti adeguati è pericolosa! Non si può escludere che ci sarà brutto tempo o neve.

Corsa

La prima parte della strada costeggia il Lago di Brienz e va fino a Grindelwald. Nei giorni di sole nel mese di giugno sono attesi 23 °C nell'Oberland bernese. L'arrivo dello SWISSMAN si trova a 2061 metri sopra il livello del mare, nel cuore dell'Oberland Bernese, circondato dal meraviglioso panorama di Eiger, Mönch e Jungfrau. Per motivi di sicurezza, il vostro sostenitore vi accompagna con le attrezzature adeguate per la salita finale. Il tempo in montagna può cambiare rapidamente, in particolare nella regione della Jungfrau. Questo è uno dei motivi principali per cui la parete nord dell'Eiger è uno dei percorsi più difficili da scalare.

4. Norme procedurali per gli atleti e i sostenitori

Regole

- Per lo SWISSMAN si applicano le regole del WTC. Nessun arbitro sarà presente. Confidiamo nella vostra responsabilità.
- Littering dei sostenitori o atleti porta all'immediata esclusione dallo SWISSMAN da parte della squadra SWISSMAN. Per gli atleti e i sostenitori è obbligatorio aiutare gli altri partecipanti in tutti i casi.

5. Ordine degli eventi

Venerdì, 21 giugno 2019, la registrazione e la distribuzione del materiale

Registrazione e distribuzione del materiale

- Gli atleti e i sostenitori si iscrivono insieme.

Briefing

- Nel briefing di venerdì pomeriggio ad Ascona saranno annunciate importanti informazioni sulla la procedura dello SWISSMAN. La partecipazione al briefing ufficiale è obbligatoria per tutti gli atleti e i sostenitori.

Sabato, 22 giugno 2019

Nuoto

- Alle 4:15 gli atleti navigano verso le isole di Brissago.
- Alle 5 del mattino ha inizio la quinta edizione SWISSMAN.
- Gli atleti devono indossare una tuta al neoprene completa.

Supporto nuoto

- La zona di transizione sarà allestita il sabato mattina alle 3:00.
- Il sostenitore ritira la zona di transizione dopo che l'atleta è partito.

Bicicletta

- Sul percorso ciclistico è vietato seguire o sfruttare la scia (anche delle altre biciclette).
- Devono essere rispettate le regole ufficiali del traffico stradale.
- La discesa dei passi richiede cautela e attenzione. Le strade sono aperte al traffico.

Supporto Bike

- A ogni atleta è consentita una sola auto di supporto. L'auto sarà contrassegnata dallo SWISSMAN 2019.
- I sostenitori possono alimentare i loro atleti per tutta la tratta ciclabile. Tuttavia abbiamo trovato punti d'incontro adatti con un buon parcheggio lungo il percorso ciclistico e preghiamo che il sostenitore si attenga a questi. Una mappa con i punti di incontro selezionati è disponibile nel Roadbook.

- Gli atleti e sostenitori devono seguire il codice stradale svizzero!
- **Attenzione:** La vecchia strada che porta al Passo del San Gottardo (Tremola) può essere utilizzata solo delle biciclette e non dalla macchina di supporto. I sostenitori devono seguire il percorso ufficiale da Airolo al Gottardo. Il supporto può essere perseguito in cima.
- Sostenitori non hanno il diritto di guidare davanti, accanto o dietro l'atleta.
- L'atleta non può accettare nulla dalla macchina in movimento e in nessun momento ha permesso di salire in macchina.
- Il sostenitore prepara la zona di transizione per gli atleti a Brienz e la rimuove ancora una volta dopo il passaggio alla corsa.

Corsa

- Si consiglia vivamente che gli atleti abbiano qualcosa da bere e un minimo di cibo con loro. L'esperienza ha dimostrato che è impossibile per il sostenitore di incontrare il suo atleta in ciascun punto di incontro possibile. A ogni atleta che passa la zona di transizione a Brienz dopo le ore 16, proponiamo che un sostenitore lo accompagni per l'intero tratto di corsa.

Supporto corsa

- Il percorso non è raggiungibile in auto, ma saranno designati punti di incontro tra Brienz e Grindelwald. Una mappa con i punti di incontro selezionati è disponibile nel Roadbook. Ci possono essere lievi modifiche per il 2019. Da Brienz a Grindelwald, è consentito seguire l'atleta con una bicicletta.
- Una stazione di supporto per i sostenitori e gli atleti sarà allestita a Giessbach Falls.
- Da Grindelwald, è obbligatorio che i sostenitori registrati accompagnino gli atleti sulla salita finale a piedi. I sostenitori devono essere dotati di un telefono cellulare che funziona ed essere reperibili sotto il numero di sostenitore registrato.
- I sostenitori e gli atleti devono essere entrambi dotati di uno zaino, di almeno 0,5 litri di liquidi, 2 barrette energetiche o il cibo corrispondente, pantaloni lunghi, un maglione o una camicia con le maniche lunghe, giacca, cappello e guanti e una copertura di emergenza. Per tutti gli atleti e i sostenitori che attraversano Grindelwald dopo le ore 18, è obbligatoria una lampada frontale o una torcia.

Ultimo arrivo: 00:00 SWISSMAN-Time

Domenica 23 giugno 2019

- Domenica mattina, la cerimonia per i finalisti si svolge al Kleine Scheidegg.
- Il trasporto dell'atleta e del suo sostenitore la domenica mattina con la ferrovia Jungfrau è incluso nella quota di iscrizione.
- Una fotografia comune con il panorama mozzafiato di Eiger, Mönch e Jungfrau immortalata i finalisti e sostenitori del SWISSMAN Xtreme Triathlon 2019.