



X-BIONIC®

SWISS ENGINEERED

cervélo



2016

SWISSMAN

XTREME TRIATHLON



MANUAL



DEUTSCH

www.suixtri.com

SWISSMAN Manual 2016

Erste Fassung, 26.10.2015

Dieses Manual gilt unter Vorbehalt von Anpassungen, Änderungen und Ergänzungen.

Was ist der SWISSMAN Xtreme Triathlon?

Der SWISSMAN Xtreme Triathlon führt die Athleten und ihren Supporter von den Palmen in der italienischen Schweiz über drei Alpenpässe bis zum ewigen Eis der Jungfrau. Die spektakuläre Strecke, die einmalige Landschaft und die familiäre Atmosphäre machen den SWISSMAN zu einem unvergesslichen Abenteuer für alle Beteiligten.

Die Strecke des SWISSMAN Xtreme Triathlons mit über 5500 Höhenmetern ist genauso atemberaubend schön wie auch herausfordernd. Sie schickt die Athleten auf eine Reise durch die Schweiz und stellt ihnen unser Land und unsere vielfältigen Kulturen und Landschaften vor.

Der SWISSMAN Xtreme Triathlon ist ein Langdistanztriathlon mit Herz. Die Atmosphäre zwischen den Athleten, den Supportern, Partnern und Helfern ist sehr familiär und jeder, der teilgenommen hat, wird für immer Mitglied der SWISSMAN-Familie sein.

Beim SWISSMAN interessieren Zeiten wenig. Es geht um das Abenteuer, das unvergessliche Triathlon Erlebnis gemeinsam mit dem eigenen Supporter und um das Bewältigen der Herausforderung SWISSMAN Xtreme Triathlon. Einzig die Leistung und das Erlebnis inmitten atemberaubender Natur stehen im Vordergrund. Weder laute Speaker noch grosse Shopvilles lenken die Teilnehmenden vom SWISSMAN-Erlebnis ab.

Die allXtri-Familie – Die Trilogie isklar Norseman – CELTMAN! – SWISSMAN

ALLXTRI Die allXtri Familie besteht aus dem Norseman Xtreme Triathlon, dem CELTMAN! Scottish extreme Triathlon und dem SWISSMAN Xtreme Triathlon. Diese drei Anlässe, welche sich gegenseitig freundschaftlich unterstützen, bilden zusammen die allXtri Trilogie. Die drei extreme Triathlons funktionieren nach demselben Konzept und verfolgen nach der ursprünglichen Idee des Norsemans zusammen das Ziel eines einzigartigen Triathlons mit familiärer Atmosphäre, welcher jedem einzelnen Athleten und Supporter ein einmaliges Erlebnis in atemberaubender Landschaft bietet. Wichtig dabei ist, dass jeder der drei extreme Triathlons sein Land repräsentiert und damit seinen Teilnehmern eine zwar anstrengende aber einzigartig schöne Reise verspricht.

1. Zusammenfassung

Der Startschuss zum SWISSMAN 2016 fällt am 25. Juni 2016 um 5 Uhr morgens vor den Brissago-Inseln. Alle Athleten und Supporter müssen sich am Freitag bei der Startnummernausgabe registrieren. 250 Startplätze werden unter allen registrierten Athleten verlost.

Das Startgeld beträgt CHF 500. Inbegriffen sind der Rücktransport nach Grindelwald für Athlet und Supporter am Samstag 25. Juni 2016, sowie eine Fahrt von Grindelwald auf die Kleine Scheidegg und zurück für die Finisherzeremonie am Sonntagmorgen 26. Juni 2016.

Jeder Athlet braucht seinen persönlichen, registrierten Supporter, welcher mit der SWISSMAN Organisation in einer Schweizer Landessprache oder Englisch kommunizieren kann. Ohne registrierten Supporter erhält kein Athlet eine Starterlaubnis. Der Supporter ist persönlich für seinen Athleten verantwortlich. Pro Athlet gibt es nur einen offiziellen und registrierten Supporter. Es ist nur ein Supporterfahrzeug erlaubt! Dieses wird gekennzeichnet. Die Verkehrsregeln müssen sowohl von Athleten als auch von Supportern ausnahmslos befolgt werden!

Aus Sicherheitsgründen muss der Athlet auf der Rad- und Laufstrecke ein Mobiltelefon auf sich tragen, um für seinen Supporter erreichbar zu sein. Headsets auf der Radstrecke sind nicht erlaubt. Zum Telefonieren muss der Athlet anhalten. Die Verkehrsregeln sind zu beachten.

Der Supporter ist für die Verpflegung seines Athleten auf der Rad- und Laufstrecke verantwortlich. Details und Karten mit geeigneten Treffpunkten befinden sich im SWISSMAN Roadbook. Supporter dürfen mit dem Auto nicht direkt vor oder hinter dem Athleten fahren. Der Athlet darf nichts aus dem fahrenden Auto entgegennehmen und sich zu keinem Zeitpunkt ins Auto setzen.

Wer ein echter Finisher des SWISSMAN werden will, fährt nicht im Windschatten!

Die Laufstrecke ist mit dem Auto nicht befahrbar! Der Supporter darf sein Auto nur auf den markierten Parkplätzen der Treffpunkte parken, um seinen Athleten zu versorgen. Begleitung zu Fuss oder mit dem Rad ist erlaubt.

Auf der ganzen Laufstrecke sind Stöcke nicht erlaubt.

Ab Grindelwald ist es obligatorisch, dass der Supporter den Athleten zu Fuss begleitet. Der Supporter muss ein funktionsfähiges Mobiltelefon mit der registrierten Supporternummer dabei haben. Sowohl Supporter als auch Athlet dürfen den Checkpoint nur ausgerüstet mit einem Rucksack mit Verpflegung, warmer Kleidung und Taschenlampe passieren. In Grindelwald und Alpiglen befindet sich ein medizinischer Checkpoint. Die Athleten müssen die Entscheidungen der Ärzte in jedem Fall befolgen.

Wenn ein Athlet den SWISSMAN vorzeitig beendet, muss die SWISSMAN Organisation in jedem Fall telefonisch informiert werden.

Am Sonntagmorgen findet die Siegerehrung auf der Kleinen Scheidegg statt. Jeder Finisher und Supporter erhält ein SWISSMAN-Shirt. Zur Erinnerung an ein unvergessliches Erlebnis werden alle Finisher und Supporter des SWISSMAN 2016 auf einem Gruppenfoto verewigt.

2. Über den SWISSMAN

Der SWISSMAN Xtreme Triathlon ist ein Triathlon nach dem Prinzip und den Regeln des Norseman Xtreme Triathlons und des CELTMAN! Extreme Scottish Triathlons.

Als erfahrener Langdistanz-Triathlet weisst du, in welchem Masse dich die Strecke fordern wird. Wie nahe dich der SWISSMAN an deine Grenzen bringen wird, ist von dir und deinem Supporter abhängig.

Es geht nicht darum wie schnell du bist. Der SWISSMAN will euch ein unvergessliches Erlebnis bieten!

Auf der Strecke wirst du keine Schiedsrichter finden. Wir setzen voraus, dass fairer Sport, Respekt gegenüber der Natur und die Kameradschaft zu anderen Teilnehmern am SWISSMAN auch deine zentralen Anliegen sind. Dass du aus eigener Kraft das Ziel auf der Kleinen Scheidegg erreichst, ist für uns selbstverständlich.

Am Abend des 25.06.2016 werden wir die Finisher des vierten SWISSMAN auf der Kleinen Scheidegg begrüßen. Am Sonntagmorgen kommen alle noch einmal zusammen, um ihr Finisher- und Supporter-Shirt in Empfang zu nehmen und um die schnellsten Männer und Frauen des SWISSMAN zu feiern. Euer Applaus ist der Lohn für ihre herausragende Leistung. Die unvergesslichen Erinnerungen an dieses Wochenende werden wir auf einem Gruppenfoto mit allen Finishern und Supportern vor der imposanten Kulisse von Eiger, Mönch und Jungfrau festhalten. Das wird der krönende Abschluss des SWISSMAN sein. Wir hoffen, dass ihr dann sagen könnt: Der SWISSMAN war ein unglaubliches Erlebnis. Wir werden diesen Tag nie vergessen.

3. Allgemeine Informationen

Startplätze

Der SWISSMAN 2016 startet mit 250 Athleten. Je die Hälfte der Startplätze wird an nationale und internationale Athleten verlost. Das Kontingent an Frauenstartplätzen wird dem Registrationsanteil angepasst. Ein Startplatz am SWISSMAN ist persönlich und kann nicht weitergegeben werden. Die Identität der Athleten wird beim Check-In am Freitag überprüft. Wir bitten die Athleten vor der Anmeldung das SWISSMAN Manual und die Athletenerklärung sorgfältig durchzulesen.

Startgeld

Das Startgeld für den SWISSMAN 2016 beträgt CHF 500. Die Athleten werden gebeten nach der Zusicherung eines Startplatzes das Startgeld innert 3 Tagen, also bis am 18. November 2015 zu überweisen, um Ihre Anmeldung zu bestätigen. Die definitive Anmeldung erfolgt mit der Überweisung des Startgeldes.

Warteliste

Die Athleten haben die Möglichkeit sich bei der Registration auf eine Warteliste eintragen zu lassen. Von dieser Warteliste werden Athleten selektioniert, falls jemand das Startgeld nicht innerhalb der 3-Tage Frist überweist.

Startliste

Die Startliste des SWISSMAN 2016 wird Ende Dezember auf der Homepage publiziert. Wie schon gewohnt, wird auch der SWISSMAN 2016 eine besondere Startliste haben. Wir bitten deshalb alle Athleten bei der Registration ein Foto von sich hochzuladen und uns in zwei Sätzen zu schreiben, warum sie unbedingt beim SWISSMAN 2016 dabei sein wollen.

Obligatorische Supporter

Verantwortung des Supporters

Es ist das Prinzip des Veranstalters, dass kein Support auf der Radstrecke und nur sehr eingeschränkter Support durch den Veranstalter auf der Laufstrecke angeboten wird. Jeder Athlet benötigt daher seinen persönlichen Supporter, der ihn auf der Rad- und Laufstrecke begleitet und verpflegt. **Ohne registrierten Supporter erhält kein Athlet eine Startnummer.** Der registrierte Supporter übernimmt die Verantwortung für die Betreuung des Athleten während dem SWISSMAN. Der registrierte Supporter muss mit der SWISSMAN Organisation in einer Schweizer Landessprache oder Englisch kommunizieren können.

Wenn ein Athlet sich für die Lotterie registriert, werden auch die Angaben des Supporters erfasst. Dies ermöglicht uns nicht nur den Athleten, sondern auch seinen registrierten Supporter mit allen wichtigen Informationen zu versorgen, die wir per E-Mail verschicken. Der Supporter kann aber bis zum SWISSMAN ausgetauscht werden.

Nur ein Supporterfahrzeug ist erlaubt

Pro Athlet ist nur ein Supporterfahrzeug erlaubt. In diesem Auto dürfen aber mehrere Personen den Athleten begleiten und supporten. Es wird von der SWISSMAN Organisation gekennzeichnet. Wohnmobile sind für das Fahren auf den Passstrassen nicht empfehlenswert. Grund für die strikte Einschränkung auf ein Supporterfahrzeug ist, dass wir die Umwelt nicht mehr als nötig strapazieren möchten. Zusätzlich sind die Parkmöglichkeiten und der Platz auf den Alpenstrassen sehr begrenzt.

Obligatorische Begleitung zu Fuss ab Grindelwald

Das Highlight des SWISSMAN ist der Schlussanstieg von Grindelwald auf die Kleine Scheidegg. Auf diesem Streckenabschnitt (ca. 8 km/1000 hm/2 – 3 Std.) ist es aus Sicherheitsgründen obligatorisch, dass der Supporter seinen Athleten zu Fuss begleitet und, nach einem unvergesslichen Tag für beide, zusammen mit ihm die Ziellinie überquert. Es ist im Sinne des SWISSMAN und wir empfehlen sehr, dass dies der registrierte Supporter oder mindestens einer der Supporter ist, welcher den Athleten schon den ganzen Tag begleitet hat. Nur die absolut schnellsten Athleten werden in der Lage sein, auf diesem Streckenabschnitt noch zu laufen. Die Erfahrung hat gezeigt, dass die Athleten bis dorthin so müde sind, dass es für die Supporter kein Problem ist mit ihrem Athleten mitzuhalten auch wenn sie unter normalen Bedingungen einiges schwächer sind als ihr Athlet!

Supporter-Shirt

Da die Supporter ein essentieller Bestandteil des SWISSMAN sind, erhalten sie am Sonntag ein offizielles SWISSMAN Supporter-Shirt. Pro Athlet wird 1 Supporter-Shirt abgegeben. Die gewünschte Grösse des Supporter-Shirts wird bereits bei der Registration bestellt. Da wir die für den SWISSMAN speziell angefertigten X-Bionic Shirts sehr früh bestellen müssen, kann die Grösse bei einem späteren Wechsel des Supporters nicht mehr ausgetauscht werden. Weitere Shirts können während des SWISSMAN gekauft werden.

Medical Crew

Die Medical Crew kann Athleten aus medizinischen und gesundheitlichen Gründen ausschliessen. Die Fortsetzung des SWISSMAN auf eigene Verantwortung ist nicht möglich.

Annullierung der Anmeldung

Um den SWISSMAN vor finanziellem Verlust zu schützen, gelten folgende Regeln für die Annullierung einer Teilnahme:

Bei einer Annullation aus beliebigen Gründen bis zum **31. März 2016:**

Das Startgeld wird zurückerstattet mit einem Abzug von **CHF 200**.

Bei einer Annullation aus gesundheitlichen Gründen bis zum **30. April 2016:**

Das Startgeld wird zurückerstattet mit einem Abzug von **CHF 200**, gegen das Vorlegen eines ärztlichen Attests.

Bei einer Annullation nach dem 30. April 2016 werden **keine Gebühren** zurückerstattet.

Preisgeld

Es werden keine Preisgelder abgegeben.

Zeitmessung

Wir werden am SWISSMAN 2016 auf eine offizielle Zeitmessung mit Zwischenzeiten verzichten. Der erste Mann und die erste Frau, welche die Ziellinie auf der Kleinen Scheidegg überqueren, sind die Sieger des SWISSMAN 2016. Die Ankunftszeit jedes Finishers wird in einer Finisherliste festgehalten.

Übernachtungen

Die Athleten sind für die Organisation der Übernachtungen in Ascona und Grindelwald selber zuständig. Leider ist der Platz in den Berghostels auf der Kleinen Scheidegg begrenzt, so dass es nicht möglich ist, mit allen Athleten dort zu übernachten. Der Betrieb der Jungfraubahn zwischen Grindelwald Grund und der Kleinen Scheidegg wird deshalb bis Zielschluss aufrechterhalten. Der Transport von Athleten und Supportern zurück nach Grindelwald Grund ist im Startgeld inbegriffen.

Check-In und Briefing

Die Startnummerausgabe und das Briefing finden am Freitagnachmittag, 24. Juni 2016, in Ascona statt. Eine Anreise am Freitag ist deshalb Voraussetzung für den Start. Eine Anreise am Freitag ist auch für den Supporter zwingend, da sich die Athleten zusammen mit ihrem Supporter bei der Startnummerausgabe registrieren müssen. Die Anwesenheit am offiziellen SWISSMAN Briefing ist obligatorisch!

Übernachtung Ascona 24.6.2016

Die Übernachtung in Ascona wird durch die Teilnehmer organisiert. In Ascona findet gleichzeitig mit dem SWISSMAN das Jazz Festival Ascona statt. Athleten die am Freitagabend Ruhe brauchen sollten ihr Hotel deshalb nicht an der Piazza Ascona buchen.

Hotels rund um Ascona: <http://www.ascona-locarno.com/en/accommodations.html>

Übernachtung Grindelwald/Kleine Scheidegg 25.6.2016

Die Übernachtung nach dem SWISSMAN in Grindelwald oder auf der Kleinen Scheidegg wird durch die Teilnehmer organisiert. Die Mehrheit der Athleten und Supporter wird in Grindelwald übernachten. Wir werden deshalb die Jungfraubahn bis nach Zielschluss in Betrieb halten um den Rücktransport nach Grindelwald Grund für alle zu ermöglichen.

Kleine Scheidegg Mehrbettzimmer: First come first served

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

Hotel

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

Unterkunft Alpiglen

- Berghaus Alpiglen (www.alpiglen.ch)

Hotels Grindelwald:

Eine Liste mit Hotels in Grindelwald, welche für SWISSMAN-Athleten einen Sonderpreis anbietet wird zu einem späteren Zeitpunkt auf der Homepage publiziert.

Finisher Zeremonie am Sonntag 26.6.2016

Die Finisher Zeremonie und Übergabe der Finisher- und Supporter-Shirts findet am Sonntag morgen auf der Kleinen Scheidegg statt. Die Fahrt auf die Kleine Scheidegg und zurück mit der Jungfraubahn ist für Athlet und Supporter im Startgeld inbegriffen. Für Angehörige können beim Briefing in Ascona stark reduzierte Bilete gekauft werden.

Zuschauer

Zuschauer sind auf der Strecke und im Ziel herzlich willkommen. Wir bitten die Zuschauer, Parkplätze auf der Radstrecke für die Supporter freizuhalten. Auf die Kleine Scheidegg gelangt man mit der Jungfrauabahn (www.jungfrau.ch) oder zu Fuss. Die Fahrt mit der Bahn ab Grindelwald dauert 40 Minuten.

Klima und Wetter

Von den Palmen in der italienischen Schweiz über die Alpen zum ewigen Eis der Jungfrau – unvergessliche Momente in einer einmaligen Landschaft!

Schwimmen

Das Klima in der südlichen Schweiz ist sehr mild mit in der Regel warmen Temperaturen Ende Juni. Die durchschnittliche Wassertemperatur des Lago Maggiore um diese Jahreszeit beträgt ca. 18°C.

Rad

Die Alpenpässe haben bis Ende Mai Wintersperre. Entsprechend tiefe Temperaturen müssen bei der Wahl der Bekleidung für die Radstrecke berücksichtigt werden. Eine Passabfahrt ohne entsprechende Kleidung ist gefährlich! Bei schlechtem Wetter kann Schneefall nicht ausgeschlossen werden.

Laufen

Der erste Teil der Laufstrecke führt entlang des Brienersees und weiter nach Grindelwald. An schönen Tagen im Juni können auf dem ersten Teil der Laufstrecke im Berner Oberland Temperaturen bis 25°C erwartet werden. Das Ziel des SWISSMAN befindet sich auf 2061 m. ü. M. im Herzen des Berner Oberlands, umringt von der imposanten Gebirgskulisse von Eiger, Mönch und Jungfrau. Aus Sicherheitsgründen seid ihr auf dem Schlussanstieg zusammen mit eurem Supporter und entsprechender Ausrüstung unterwegs. Das Wetter in den Bergen kann sich sehr schnell ändern, ganz besonders im Jungfraugebiet. Einer der Hauptgründe, warum die Eigernordwand als eine der am schwierigsten begeharen Routen gilt.

4. Ablauf und Regeln für Athleten und Supporter

Regeln

- Für den SWISSMAN gelten die Regeln der WTC. Es werden keine Schiedsrichter gestellt. Wir appellieren an eure Eigenverantwortung.
- Littering durch Supporter oder Athleten führt zu sofortigem Ausschluss vom SWISSMAN durch die SWISSMAN-Crew. Athleten und Supporter sind verpflichtet anderen Teilnehmern in jedem Fall zu helfen.

Freitag, 24. Juni 2016

Registration und Startnummernausgabe

- Athlet und Supporter registrieren sich zusammen bei der Startnummernausgabe

Briefing

- Beim Briefing am Freitagabend in Ascona werden wichtige Informationen zum Ablauf des SWISSMAN bekannt gegeben. Die Teilnahme ist für Athleten und Supporter obligatorisch.

Samstag, 25. Juni 2016

Schwimmen

- Die Athleten fahren um 4.15 Uhr mit dem Schiff zu den Brissago-Inseln.
- Um 5 Uhr erfolgt der Startschuss zum SWISSMAN 2016.
- Das Tragen eines Ganzkörperneoprens ist obligatorisch

Support Schwimmen

- Die Wechselzone wird am Samstagmorgen früh ab 3.00 Uhr eingerichtet.
- Der Supporter räumt die Wechselzone nachdem sein Athlet diese verlassen hat

Rad

- Auf der Radstrecke ist Windschattenfahren verboten.
- Die offiziellen Verkehrsregeln müssen zwingend eingehalten werden.
- Bei den Abfahrten von den Pässen ist Vorsicht geboten! Es werden keine Strassen gesperrt.

Support Rad

- Pro Athlet ist nur ein Supporterfahrzeug erlaubt. Dieses wird gekennzeichnet.
- Der Supporter darf den Athleten entlang der ganzen Radstrecke verpflegen. Wir haben entlang der Radstrecke geeignete Treffpunkte mit guten Parkmöglichkeiten rekonosziert, an welche sich die Supporter halten sollen. Eine Karte mit den markierten Treffpunkten sind im Roadbook vorhanden.
- Es gelten die Verkehrsregeln!
- Achtung: Die Tremola darf nur vom Radfahrer, nicht jedoch vom Supporter-Auto befahren werden. Der Supporter fährt auf der normalen Passstrasse von Airolo auf den Gotthardpass. Dort angekommen, kann die Betreuung durch den Supporter wieder aufgenommen werden.
- Es ist dem Supporter nicht erlaubt, mit dem Auto unmittelbar vor oder hinter seinem Athleten zu fahren.

- Der Athlet darf nichts aus dem fahrenden Auto entgegennehmen und sich zu keinem Zeitpunkt in einem Auto befinden.
- Der Supporter richtet für den Athleten die Wechselzone in Brienz ein und räumt diese nach dem Wechsel aufs Laufen wieder auf.

Laufen

- Wir empfehlen sehr, dass die Athleten etwas zu trinken und ein Minimum an Verpflegung bei sich haben. Die Erfahrung hat gezeigt, dass es für die Supporter aus logistischen Gründen nicht möglich ist, den Athleten an allen Treffpunkten zu treffen. Für Athleten die nach 16 Uhr auf die Laufstrecke wechseln, empfehlen wir, dass sie schon ab Brienz von einem Supporter begleitet werden.

Support Laufen

- Da die Laufstrecke nicht mit dem Auto befahrbar ist, erfolgt der Support zwischen Brienz und Grindelwald an bestimmten markierten Treffpunkten. Die Karte mit den markierten Treffpunkten ist im Roadbook enthalten. Änderungen für das Roadbook 2016 sind vorbehalten. Begleitung mit dem Rad zwischen Brienz und Grindelwald ist erlaubt.
- Bei den Giessbachfällen befindet sich eine Verpflegungsmöglichkeit für Supporter und Athleten.
- Ab Grindelwald ist es obligatorisch, dass der Supporter den Athleten auf dem Schlussanstieg zu Fuss begleitet. Die Supporter müssen für den Schlusssaufstieg ein funktionsfähiges Mobiltelefon mit sich tragen und unter der registrierten Nummer des Supporters erreichbar sein!
- Supporter und Athlet müssen sich beide mit einem Rucksack mit je mindestens 0.5 l Flüssigkeit, drei Energieriegeln, einer Rettungsdecke, einem Pullover, Mütze, Handschuhe und einer Jacke ausrüsten. Für Athleten und Supporter, die den Checkpoint Grindelwald nach 18 Uhr passieren, ist eine Taschenlampe obligatorisch!

Zielschluss: 00:00 Uhr SWISSMAN-Time

Sonntag, 26. Juni 2016

- Am Sonntagmorgen findet die Siegerehrung auf der Kleinen Scheidegg statt.
- Der Transport mit der Jungfraubahn am Sonntagmorgen ist für Athlet und Supporter im Startgeld inbegriffen.
- Auf einem gemeinsamen Foto vor der atemberaubenden Bergkulisse von Eiger, Mönch und Jungfrau werden die Finisher und Supporter des SWISSMAN Xtreme Triathlons 2016 verewigt.