



2020

SWISSMAN

XTREME TRIATHLON



MANUEL



innofield

WINFORCE®

UYN®

rega
Medical Partner 

FRANÇAIS



www.suixtri.com

SWISSMAN Manuel 2020

1ère version, 29/10/2020

Ce manuel est soumis à des adaptations, des modifications et des ajouts.

Le SWISSMAN Xtreme Triathlon

Le SWISSMAN Xtreme Triathlon mène les athlètes et leurs supporters des palmiers de la partie italienne de la Suisse à travers trois cols alpins à la glace éternelle de la Jungfrau. Le parcours spectaculaire, le paysage unique et l'atmosphère familiale font du SWISSMAN une aventure inoubliable pour tous les participants.

Le paysage du SWISSMAN avec plus de 5700 altimètres est à couper le souffle et le défi de la course est exigeant. Il mène les athlètes sur un voyage à travers la Suisse et les initie à notre culture et nos paysages diversifiés.

Le SWISSMAN Xtreme Triathlon est un triathlon longue distance ayant du cœur. L'ambiance entre les athlètes, les supporters, les partenaires et les bénévoles est très familiale et tout le monde qui a fait partie une fois sera toujours un membre de la famille du SWISSMAN.

Au SWISSMAN, le temps est d'un intérêt mineur. Il s'agit de l'aventure, d'inoubliable expérience de triathlon que les athlètes partagent avec leur supporteur et de la gestion du défi du SWISSMAN Xtreme Triathlon. L'effort personnel et l'expérience au sein d'un environnement magnifique sont les seules choses qui comptent. Ni haut-parleur, ni grande foire de vente distrairont les participants de leur expérience du SWISSMAN.

Qualification pour le championnat du monde Xtri



Le Xtri World Tour a pour but d'apporter à la scène mondiale le plus incroyable des courses dans des endroits uniques et spectaculaires. Avec des nombres de participants limités et une forte intégration communautaire, elles seront les plus difficiles et les plus mémorables expériences de votre vie. SWISSMAN est un événement officiel du Xtri World Tour. Les athlètes masculins et féminins de 1ère et 2ème place seront qualifiés pour les championnats du monde au Norseman Xtreme Triathlon en Norvège en août 2021. De plus, nous allons offrir 8 emplacements aléatoires pour le Norseman 2021. Ceux-ci seront alloués à tout finisseur de la course.

1. Résumé

Le SWISSMAN 2020 lancera le 20 juin 2020 à 5 heures sur les Brissago-Îles. Tous les athlètes et les supporteurs doivent s'inscrire le vendredi à la distribution numérique. Pour le cinquième SWISSMAN Xtreme Triathlon 250 slots seront distribués par tirage au sort.

Les frais de participation s'élèvent à CHF 500. Ci-inclus est le retour à Grindelwald, le samedi 20 juin, ainsi que le transport jusqu'à la Kleine Scheidegg retour pour la cérémonie des finisseurs, le dimanche matin, 21 juin, 2020.

Chaque athlète a besoin de son supporteur personnel et enregistré qui peut communiquer avec l'équipe du SWISSMAN en allemand, français, italien ou anglais. La participation est interdite sans supporteur enregistré. Le supporteur est personnellement responsable de son athlète pendant toute la journée. Il y aura un seul supporteur officiellement enregistré. Un seul véhicule de supporteur qui sera marqué est autorisé par athlète ! Les athlètes et supporteurs doivent les deux suivre les règles du code de la route sans exception !

Pour des raisons de sécurité, l'athlète doit porter un téléphone mobile pendant le vélo et la course à pied, il doit être joignable par son supporteur. Les écouteurs ne sont pas autorisés sur le vélo, l'athlète doit arrêter et descendre pour prendre ou pour faire un appel téléphonique.

Il est la responsabilité du supporteur de nourrir son athlète pour toute la durée du vélo et la course à pied. Détails et une carte avec des points de rencontre pratiques peuvent être trouvés dans le SWISSMAN Roadbook. Les supporteurs n'ont pas le droit de conduire directement devant, à côté ou derrière l'athlète, et l'athlète ne peut pas accepter quoi que ce soit de la voiture en mouvement. A aucun moment il peut s'asseoir dans la voiture.

Celui qui veut être un vrai finisseur du SWISSMAN ne triche pas !

Le chemin de course à pied n'est pas accessible en voiture. Le supporteur est seulement autorisé à garer sa voiture dans des endroits de stationnement désignés comme points de rencontre afin de prendre soin de son athlète. Il est permis d'accompagner l'athlète à pied ou à vélo.

Des bâtons de randonnée ne sont pas autorisés pendant la course à pied entière.

Pour continuer après Grindelwald, il est obligatoire que le supporteur accompagne son athlète à pied. Le supporteur doit porter sur lui un téléphone fonctionnant avec le numéro enregistré. Les supporteurs et les athlètes ne peuvent pas passer le poste de contrôle sans être équipé d'un sac à dos avec de la nourriture, des vêtements chauds, et une lampe frontale ou une torche.

Il y a un point de contrôle médical à Grindelwald et à Alpigen. Les athlètes doivent suivre toute décision des médecins.

Si un athlète doit arrêter avant la fin, l'équipage du SWISSMAN doit être informé par téléphone.

Le dimanche matin, la cérémonie des finisseurs aura lieu à la Kleine Scheidegg. Chaque finisseur et chaque supporteur recevra le SWISSMAN-shirt. À la mémoire d'une expérience inoubliable tous les arrivants et les supporteurs du SWISSMAN seront immortalisés dans une photo de groupe.

2. A propos du SWISSMAN

Le SWISSMAN Xtreme Triathlon est un triathlon selon le principe et les règles du Norseman Xtreme Triathlon et CELTMAN! Extreme Scottish Triathlon.

En tant que triathlète de longue distance expérimenté, vous savez à quel point le cours vous mettra au défi. Dans quelle mesure vous voulez aborder vos limites au cours du SWISSMAN dépend de vous et de votre supporteur.

Votre temps est d'un intérêt mineur. SWISSMAN veut vous offrir une expérience inoubliable ! Vous ne trouverez pas d'arbitre sur le parcours. Nous supposons un vrai sportif respecte la nature et d'autres participants du SWISSMAN. Nous sommes sûrs que vous aurez terminé le cours avec seulement votre propre force.

Dans la soirée du 20 Juin, 2020, nous accueillerons les finisseurs du SWISSMAN sur la Petite Scheidegg. Le dimanche matin, nous allons nous y rassembler à nouveau pour recevoir le t-shirt pour les finisseurs et les supporteurs et pour fêter les hommes et les femmes les plus rapides du SWISSMAN. Vos applaudissements sont la récompense pour leur performance exceptionnelle. Nous allons capturer les souvenirs inoubliables de ce week-end dans une photo de groupe avec tous les finisseurs et les supporteurs contre le panorama de montagne imposante de l'Eiger, du Mönch et de la Jungfrau. Ce sera le point culminant du SWISSMAN. Nous espérons que vous pourrez dire : Le SWISSMAN était une aventure incroyable. Nous ne pourrons jamais oublier cette journée.

3. Informations générales

Slots

Le SWISSMAN 2020 aura lieu avec 250 athlètes. Les slots seront tirés au sort parmi tous les inscrits. Nous allons attribuer une moitié des slots aux athlètes nationaux et l'autre moitié aux athlètes internationaux. L'attribution des slots pour les athlètes féminines sera ajustée au pourcentage de l'inscription. Un slot pour le SWISSMAN est personnel et ne peut pas être transmis. L'identité des athlètes sera vérifiée lors de l'inscription le vendredi. Nous demandons aux athlètes de lire attentivement le manuel du SWISSMAN et la Déclaration des athlètes avant de vous inscrire.

Frais d'entrée

Les frais d'inscription pour le SWISSMAN 2020 s'élèvent à CHF 500. Les athlètes qui obtiennent un slot dans la loterie seront invités à transférer les frais d'inscription dans les 3 jours de l'annonce des résultats de la loterie – ce qui est jusqu'au 20 novembre 2019 – pour confirmer leur inscription. L'inscription définitive sera effective avec le virement du montant.

Liste d'attente

Les athlètes ont la possibilité de s'inscrire à la liste d'attente lors de l'inscription. Les athlètes seront sélectionnés de la liste si quelqu'un ne paie pas les frais d'inscription après le délai de 3 jours.

Liste des participants

Les athlètes qui participent au SWISSMAN Xtreme Triathlon 2020 seront publiés sur le site Web du SWISSMAN en janvier. Comme le SWISSMAN cette année, le SWISSMAN de l'année prochaine aura une liste de participants spéciale. Lors de l'inscription nous demandons donc tous les athlètes de bien vouloir nous dire en quelques mots pourquoi ils veulent absolument participer au SWISSMAN 2020.

Supporteur obligatoire

Responsabilité du supporteur

Il est le principe de l'organisateur qu'aucun soutien sera disponible le long de la piste cyclable et qu'un soutien limité fourni par l'organisateur sera disponible sur le parcours de course à pied. Par conséquent, chaque athlète a besoin de son propre supporteur qui l'accompagne et le nourrit sur le parcours vélo et la course à pied. Sans un supporteur enregistré aucun athlète ne sera accordé le droit de participer. Le supporteur enregistré prendra toute responsabilité pour la surveillance de l'athlète pendant le SWISSMAN. Il doit être capable de communiquer avec l'équipe du SWISSMAN soit allemand, français, italien ou anglais.

Lorsque les athlètes s'inscrivent à la loterie, ils doivent également fournir des informations sur leur supporteur. De cette façon, nous sommes en mesure de fournir non seulement l'athlète, mais aussi le supporteur avec toutes les informations importantes que nous envoyons par courriel au cours de l'année. Le supporteur peut être échangé en tout temps jusqu'au SWISSMAN.

Une seule voiture de support autorisée

Par athlète une seule voiture de support est autorisée. Dans cette voiture plusieurs personnes peuvent accompagner et soutenir leur athlète. Elle sera marquée par l'organisation du SWISSMAN. Nous ne recommandons pas d'utiliser les caravanes / camping-cars sur les routes alpines. Motif de la stricte limitation à une voiture est, que nous souhaitons ne pas fatiguer l'environnement plus que nécessaire. En outre, les places de stationnement ainsi que la place sur les routes alpines sont très limitées.

Accompagnement obligatoire à pied à partir de Grindelwald

Le point culminant du SWISSMAN est la montée finale de Grindelwald à Kleine Scheidegg. Pour des raisons de sécurité, il est obligatoire que les supporteurs accompagnent leurs athlètes à pied sur cette section (environ 8 km et 1000 m d'altitude, en moyenne 2-3h). Après une journée inoubliable, le supporteur franchit la ligne d'arrivée ensemble avec son athlète. Il est dans l'esprit du SWISSMAN et fortement recommandé que ce soit le supporteur enregistré ou au moins l'un des supporteurs qui a déjà accompagné l'athlète toute la journée. Seuls les athlètes les plus rapides seront toujours capables de courir sur cette section. L'expérience a montré que les athlètes seront tellement fatigués jusque-là qu'il n'y a pas de problème pour les supporteurs de suivre leurs athlètes, même s'ils sont considérablement plus faibles que leur athlète dans des circonstances normales !

Shirt pour le Supporteur

Comme les supporteurs font une partie essentielle du SWISSMAN, ils reçoivent un SWISSMAN-shirt supporteur officiel le dimanche. Un shirt de supporteur sera distribué par athlète. Les tailles désirées des shirts seront déjà commandés lors de l'inscription. Comme nous devons commander très tôt les shirts spécialement conçus, la taille ne peut pas être changée avec un éventuel changement de supporteur à une date ultérieure. D'autres SWISSMAN-shirts peuvent être achetés au cours du SWISSMAN.

Equipe médicale

L'équipe médicale peut à tout moment empêcher la continuation d'un athlète en cas de problèmes médicaux ou de santé. Poursuite du SWISSMAN sur la responsabilité personnelle est impossible.

Règles pour une annulation de l'enregistrement

Pour protéger le SWISSMAN contre les pertes financières, les règles suivantes sont applicables à l'annulation :

Si vous annulez pour une raison quelconque jusqu'au **31 Mars 2020** :

Les frais d'inscription seront remboursés avec une déduction de CHF 200.

Si vous annulez pour des raisons de santé jusqu'au **30 Avril 2020** :

Les frais d'inscription seront remboursés avec une déduction de CHF 200 contre la présentation d'un certificat médical.

Si vous annulez après le 30 Avril 2020, aucun frais ne sera remboursé.

Prime

Aucune récompense financière sera attribuée.

Chronométrage

Au SWISSMAN 2020, nous n'aurons pas de chronométrage officiel avec les temps intermédiaires. Le premier homme et la première femme à franchir la ligne d'arrivée à Kleine Scheidegg seront les gagnants du SWISSMAN 2020. L'arrivée de chaque athlète sera publiée dans la liste des finisseurs.

Check-in et Briefing

La distribution du matériel et le briefing auront lieu le vendredi après-midi, 19 Juin 2020. Une arrivée le vendredi est obligatoire pour pouvoir participer. L'arrivée le vendredi est également obligatoire pour les supporteurs parce que les athlètes ont besoin de s'inscrire à avec leurs supporteurs. Présence au briefing officiel du SWISSMAN est obligatoire !

Hébergement à Ascona le 19 juin 2020

La nuit à Ascona est organisée par le participant. Vous pouvez consulter notre partenaire d'hôtel <https://hotelmoretina.ch> ou www.ascona-locarno.com pour trouver un hébergement.

Hébergement Grindelwald / Kleine Scheidegg le 20 juin 2020

Les participants organisent la nuit après le SWISSMAN à Grindelwald ou Kleine Scheidegg. Il n'est pas possible de rester sur la Kleine Scheidegg avec tous les athlètes, car les chambres y sont très limitées. La majorité des athlètes et supporteurs resteront à Grindelwald. L'opération du chemin de fer de la Jungfrau entre Grindelwald et Kleine Scheidegg est donc maintenue jusqu'à la coupure officielle pour permettre à tous le retour à Grindelwald Grund.

Kleine Scheidegg chambre partagée : premier arrivé, premier servi

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

Hôtel

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

Hébergement Alpiglen

- Berghaus Alpiglen (www.alpiglen.ch)

Hôtels Grindelwald:

Une liste d'hôtels à Grindelwald qui offrent un prix spécial pour les athlètes du SWISSMAN sera publié sur notre site Internet à une date ultérieure.

Cérémonie des finisseurs le dimanche 21 Juin, 2020

La cérémonie de finition et la remise des shirts des finisseurs et supporters auront lieu le dimanche matin sur Kleine Scheidegg. Le trajet en train avec le JungfrauBahn à Kleine Scheidegg et retour est inclus dans les frais d'inscription.

Spectateurs

Les spectateurs sont les bienvenus sur le parcours et à l'arrivée. Nous demandons aux spectateurs de laisser aux supporters les places de stationnement le long du parcours de vélo. Vous pouvez prendre le train de la Jungfrau (de www.jungfrau.ch) à partir de Grindelwald à Kleine Scheidegg ou randonner vers le haut. Le trajet en train de Grindelwald prend 40 minutes.

Clima et la météo

Des palmiers dans la partie italienne de la Suisse sur les Alpes de la glace éternelle de la Jungfrau – des moments inoubliables dans un paysage spectaculaire !

La natation

Le climat dans le sud de la Suisse est très doux avec des températures chaudes à la fin de juin. La température moyenne de l'eau du lago Maggiore est d'environ 18 ° C cette période de l'année.

Vélo

Les cols sont fermés en hiver jusqu'à la fin du mois de mai. En conséquence, des températures basses doivent être pris en compte dans le choix des vêtements pour le parcours cyclable. Une descente des cols sans vêtements appropriés est dangereuse ! Il ne peut pas être exclue qu'il y aura mauvais temps ou des chutes de neige.

Course à pied

La première partie de la route longe le lac de Brienz et va jusqu'à Grindelwald. Aux beaux jours de juin jusqu'à 25 ° C sont attendues dans l'Oberland bernois. L'arrivée du SWISSMAN est situé à 2061 mètres au-dessus de la mer au cœur de l'Oberland bernois, entouré par le panorama de montagne imposante de l'Eiger, du Mönch et de la Jungfrau. Pour des raisons de sécurité, votre supporteur vous accompagne avec un équipement approprié pour la montée finale. La météo dans les montagnes peut changer rapidement, en particulier dans la région de la Jungfrau. Ceci est l'une des principales raisons pour lesquelles la paroi nord de l'Eiger est l'une des routes les plus difficiles à escalader.

4. Règles de procédure pour les athlètes et les supporteurs

Règles

- Pour le SWISSMAN les règles du WTC s'appliquent. Aucun arbitre ne sera présent. Nous appelons à votre propre responsabilité.
- Littering par des supporteurs ou des athlètes conduit à l'exclusion immédiate du SWISSMAN par l'équipe du SWISSMAN. Il est obligatoire pour les athlètes et les supporteurs d'aider les autres participants en tous les cas.

5. Ordre des événements

Vendredi 19 Juin 2020

Inscription et distribution du matériel

- Les athlètes et les supporteurs s'inscrivent ensemble.

Briefing

- Dans la séance d'information le vendredi après-midi à Ascona les informations importantes sur la procédure du SWISSMAN seront annoncées. Présence à la séance d'information officielle du SWISSMAN est obligatoire pour tous les athlètes et les supporteurs.

Samedi, 20 juin 2020

La natation

- A 04h15 les athlètes naviguer vers les îles de Brissago.
- A 5 heures le cinquième SWISSMAN commence.
- Les athlètes doivent porter un néoprène complète.

Support natation

- La zone de transition sera mise en place le samedi matin à 3h00.
- Le supporteur range la zone de transition après son athlète l'a quitté.

Vélo

- Sur le parcours de vélo il est interdite de conduire au côté abrité du vent des autres.
- Les règlements officiels de la circulation de route doivent être respectés.
- La descente des cols exige de la prudence et d'attention. Les routes restent ouvertes à la circulation.

Support Vélo

- Chaque athlète est autorisé à une seule voiture de support. La voiture sera marquée par SWISSMAN 2020.
- Les supporteurs peuvent nourrir leurs athlètes tout au long de la piste cyclable. Cependant nous avons trouvé des lieux de rencontre appropriés avec un bon parking le long du parcours vélo auxquels le supporteur doit se tenir. Une carte avec les points de rencontre sélectionnés est disponible dans le Roadbook.

- Les athlètes et les supporteurs doivent suivre le code routière suisse !
- Attention : L'ancienne route menant au col du Gothard (Tremola) ne peut être utilisée que des vélos et non par les voitures de support. Les supporteurs doivent suivre la route officielle de Airolo jusqu'au Gotthard. Le soutien peut être poursuivi au sommet.
- Les supporteurs n'ont pas le droit de conduire directement devant, à côté ou derrière l'athlète.
- L'athlète ne peut pas accepter quoi que ce soit de la voiture en mouvement et il est à aucun moment autorisé d'être dans la voiture.
- Le supporteur prépare la zone de transition pour les athlètes à Brienz et la range à nouveau après le passage à la course.

Course à pied

- Nous conseillons vivement que les athlètes aient quelque chose à boire et un minimum de nutrition sur eux. L'expérience a montré qu'il est impossible pour le supporteur de rencontrer son athlète à chaque point de rencontre possible. Pour chaque athlète passant la zone de transition à Brienz après 16 heures, nous proposons qu'un supporteur l'accompagne pendant toute la course à pied.

Soutien course à pied

- La course à pied n'est pas accessible en voiture, mais il y aura des points de rencontre désignés entre Brienz et Grindelwald. Une carte avec les points de rencontre sélectionnés est disponible dans le Roadbook. Il peut y avoir de légères modifications pour 2020. De Brienz à Grindelwald, il est autorisé à suivre l'athlète à vélo (VTT).
- Une station de soutien pour les supporteurs et les athlètes sera mis en place au niveau des cascades de Giessbach.
- À partir de Grindelwald, il est obligatoire que les supporteurs enregistrés accompagnent les athlètes à pied sur la montée finale. Les supporteurs doivent être équipés d'un téléphone mobile fonctionnant et être accessible sous le numéro du supporteur enregistré.
- Les supporteurs et les athlètes doivent être équipés d'un sac à dos chacun, avec au moins 0,5 litre de liquide, 2 bars énergétiques ou de la nourriture correspondante, un pantalon long, un pull ou t-shirt à manches longues, une veste, une couverture d'urgence (type survie), un bonnet et des gants. Pour tous les athlètes et les supporteurs qui passent Grindelwald après 18 heures, une lampe frontale ou une torche est obligatoire.

Les cut-offs

- Ascona: 07:15
- Furkapass: 15:00
- Brienz: 18:15
- Bönigen: 20:00
- Wilderswil: 20:10
- Säumertaverne: 20:50
- Burglauenen: 21:15
- Check Point Grindelwald: 22:00

Dimanche, 21 juin 2020

- Le dimanche matin, la cérémonie de remise des prix a lieu à Kleine Scheidegg.
- Le transport de l'athlète et son supporteur avec le Jungfraubahn le dimanche matin est inclus dans les frais d'inscription.
- Une photo commune contre le panorama de l'Eiger, du Mönch et de la Jungfrau immortalise les finisseurs et les supporteurs du SWISSMAN Xtreme Triathlon 2020.