



2021
SWISSMAN
VIRTUAL XTREME TRIATHLON

VON DEN PALMEN BIS ZUM EWIGEN EIS

VIRTUELLE SWISSMAN-CHALLENGE
MANUAL



WINFORCE[®]

 **Nau.ch**


ARKTIS

rega
Medical Partner 

VIRTUELLE SWISSMAN-CHALLENGE 2021

Version 19/05/2021

Liebe SWISSMAN-Familie

Willkommen zur allerersten virtuellen SWISSMAN-Challenge!

Normalerweise freuen wir uns um diese Zeit des Jahres darauf, bald alle in Ascona zu treffen. Leider ist das auch dieses Jahr wieder anders. Anstatt also unsere Familie von Triathlon-Fans aus der ganzen Welt in der Schweiz zu versammeln, wollen wir versuchen, den SWISSMAN an so viele verschiedene Orte der Welt wie möglich zu bringen!

Wir danken euch allen für euer Verständnis, dass wir diesen Entscheid leider treffen mussten und hoffen, dass wir stattdessen alle die Möglichkeit haben, während drei Wochen Teil einer kleinen SWISSMAN-Familie zu sein und dadurch die spannenden, einzigartigen und persönlichen SWISSMAN-Abenteuer aller Teilnehmer:innen auf der ganzen Welt mitverfolgen können.

Da die virtuelle SWISSMAN-Challenge anstelle des ursprünglich geplanten SWISSMAN 2021 stattfindet, sind nur die für den SWISSMAN 2021 angemeldeten Athlet:innen zur Teilnahme eingeladen. Mit der Option der virtuellen Challenge möchten wir euch die Möglichkeit geben, auch dann noch etwas SWISSMAN Spirit zu spüren, wenn nicht alle genau zur gleichen Zeit und am gleichen Ort den SWISSMAN erleben und euch auch ermöglichen, Teil der wachsenden SWISSMAN Familie zu werden. Zusätzlich soll die virtuelle Challenge auch die Gelegenheit bieten, eure Trainingsstunden in Action umzusetzen und euch mit einem spannenden und unvergesslichen SWISSMAN-Erlebnis zu belohnen.

Wie funktioniert die virtuelle SWISSMAN-Challenge?

Der virtuelle SWISSMAN beinhaltet 3,8 km Schwimmen oder 10 km Laufen, 180 km Radfahren mit 3770 Höhenmetern und 42 km Laufen mit 1980 Höhenmetern entsprechend der originalen SWISSMAN Strecke. Während eines Zeitraums von 3 Wochen, vom 25. Juni bis zum 18. Juli, habt ihr die Möglichkeit, diese Xtreme-Challenge zu meistern.

Wie angekündigt, könnt Ihr zwischen der **SWISSMAN Pure** und der **SWISSMAN Segments** Challenge wählen:

SWISSMAN Pure:

- alles an einem Tag
- Ausnahmen: Aus Zeit- oder Sicherheitsgründen können die 3,8 km Schwimmen am Tag vor den 180 km Radfahren und 42 km Laufen absolviert werden. Wenn Schwimmen nicht möglich ist, kann die Schwimmstrecke alternativ durch einen 10 km-Lauf am frühen Morgen ersetzt werden. Wenn ihr euch für das Laufen anstelle des Schwimmens entscheidet, muss der 10-km-Lauf am selben Tag wie das Radfahren und der Marathon stattfinden.
- Die Reihenfolge der Disziplinen muss dem originalen SWISSMAN entsprechen.
- Alles an einem Tag beinhaltet alles in einem Durchgang. Das heißt, der Lauf muss direkt nach

dem Radfahren absolviert werden. Wenn ihr euch entscheidet, das Schwimmen zu ersetzen, gilt das Gleiche für das Radfahren, das direkt nach dem 10 km-Lauf absolviert wird. Die SWISSMAN Pure Challenge soll nicht leichter zu meistern sein, als der echte SWISSMAN. Ein 2-stündiges Nickerchen und eine schöne Massage zwischendurch ist keine Option für euren SWISSMAN-Tag.

- alle, die verrückt genug sind, diese Xtreme Challenge wie oben beschrieben zu meistern, werden mehr als wohlverdient das originale rote SWISSMAN Finisher-Shirt erhalten.

SWISSMAN Segments:

- Absolvierung der 3 Segmente an 3 unterschiedlichen Tagen während den 3 Wochen der Challenge.
- Jedes Segment muss an einem Stück absolviert werden. Es ist z.B. nicht möglich, an Tag 1 die ersten 90 km und an Tag 2 die zweiten 90 km der Radstrecke zu absolvieren oder längere Pausen innerhalb der Segmente zu machen.
- die Reihenfolge der Disziplinen spielt bei dieser Challenge keine Rolle.
- die Absolvierung aller Segmente wird mit einem speziell designten weissen SWISSMAN Finisher-Shirt belohnt.

Was sind die Regeln?

- alle Disziplinen können indoor oder outdoor absolviert werden.
- für den SWISSMAN gelten die allgemeinen WTC-Regeln. Wir bitten euch, diese Regeln auch während der virtuellen Challenge zu befolgen.
- Jede:r Athlet:in ist für die Durchführung der persönlichen virtuellen Herausforderung verantwortlich und tut dies auf eigenes Risiko. SWISSMAN übernimmt keine Haftung in irgendeiner Hinsicht.
- Windschattenfahren ist nicht erlaubt.
- Verkehrsregeln sind sowohl von den Athlet:innen als auch von den Supporter:innen strikt zu befolgen.
- Während der virtuellen SWISSMAN Challenge ist es nicht obligatorisch, eine:n Supporter:in zu haben, wir begrüßen es jedoch, wenn ihr jemanden habt, der euch auch während der virtuellen Challenge unterstützt.

Wie übertrage ich fehlende Höhenmeter in zusätzliche Distanz?

Die folgenden Disziplinen sind in den virtuellen SWISSMAN-Challenge zu absolvieren:

Schwimmen:	3,8 km (offenes Gewässer oder Pool)	oder 10 km Laufen	0 Höhenmeter
Radfahren:	180 km		3770 Höhenmeter
Laufen:	42 km		1980 Höhenmeter

Wenn Höhenmeter aus topografischen Gründen nicht erreicht werden können, können diese durch die Verlängerung der Distanz kompensiert werden.

Rad:	pro 100 Höhenmeter	+1500 m Distanz
Lauf:	pro 100 Höhenmeter	+750 m Distanz

Im Extremfall, wenn keine Höhenmeter möglich sind, könnte die Radstrecke z. B. auf 236,55 km verlängert werden. Im Allgemeinen werden nur positive Höhenmeter berücksichtigt. Negative Höhenmeter sind nicht relevant und werden nicht analysiert.

Wie melde ich mich für die virtuelle SWISSMAN-Challenge an?

Ihr erhaltet euren persönlichen Link zur Anmeldung der virtuellen SWISSMAN Challenge auf racelD.com per E-Mail. Die Anmeldung und Teilnahme an der virtuellen SWISSMAN Challenge ist optional und kostenlos. Bei der Anmeldung werdet ihr gefragt, ob ihr die Pure oder die Segments Version der virtuellen Challenge machen möchtet. Diese Information fragen wir nur interessehalber ab. Unabhängig davon, was ihr ankreuzt, könnt ihr anschließend die Pure oder die Segments Challenge absolvieren (beides ist nicht möglich) oder euch unterwegs umentscheiden, falls die Pure Version nicht wie geplant klappen sollte.

Deadline für eure Anmeldung ist Sonntag, der 6. Juni.

Bitte beachtet, dass ihr unabhängig von einer Teilnahme an der virtuellen Challenge eine Wildcard für den SWISSMAN 2022 habt.

Mit der Anmeldung zur virtuellen Challenge erklärt ihr euch einverstanden, dass SWISSMAN jegliches Bild- und Videomaterial im Zusammenhang mit eurer virtuellen Challenge verwenden darf.

Wie kann ich meine virtuelle Challenge aufzeichnen und teilen?

Damit wir eure SWISSMAN Challenge mitverfolgen können, müsst ihr eure Disziplinen aufzeichnen.

Outdoor: Mit einer GPS-Uhr oder einem GPS-Radcomputer

Indoor: Mit einem Laufband und oder Hometrainer/Rolle, welche über geeignete Sensoren verfügen (z.B. Wattmesser), könnt ihr die Aktivitäten virtuell durchführen. Programme wie Zwift oder Rouvy helfen euch bei der Durchführung, indem sie eure Aktivität automatisch aufzeichnen.

Die Aufzeichnung jeder Disziplin (unabhängig davon, ob es sich um eine Pure oder eine Segment-Challenge handelt) wird in einem System gespeichert. Ihr müsst für jede Disziplin einen Link erstellen und die Links über euer racelD.com-Profil teilen.

Die Deadline zum Hochladen der Links ist Dienstag, der 20. Juli 2021

Wird es eine Finisherliste geben?

Alle Links, die ihr uns über euer [racelD](https://racelD.com)-Profil zur Verfügung stellt, werden vom SWISSMAN-Team ausgewertet. Wenn ihr die SWISSMAN Pure oder Segments Challenge absolviert habt, werdet ihr auf die Finisherliste auf www.suixtri.com aufgenommen. Euer Finisher-Shirt wird euch nach Abschluss der Challenge zugestellt.

Kann ich die virtuelle SWISSMAN-Challenge auf der originalen SWISSMAN Strecke absolvieren?

Die virtuelle Challenge kann auf der Originalstrecke absolviert werden. Ihr solltet jedoch folgendes beachten:

- wir empfehlen aus Sicherheitsgründen das Schwimmen nicht auf der Originalstrecke zu absolvieren.
- die meisten Treffpunkte auf der Laufstrecke befinden sich auf privatem Grund und können nicht als Parkplätze genutzt werden.
- die Laufstrecke nach Grindelwald sollte auf dem offiziell markierten Wanderweg absolviert werden.
- die Jungfrauabahn fährt nach dem regulären Fahrplan (siehe www.jungfrau.ch).

Es wird ein virtuelles Briefing und eine Finisher-Zeremonie geben?

Das Online-Briefing für die virtuelle SWISSMAN-Challenge findet am Donnerstag, 24. Juni, 20 Uhr MEZ statt. Mit dem Briefing möchten wir den offiziellen Startschuss zur virtuellen SWISSMAN-Challenge geben, das kleine Teilnehmerfeld zusammenbringen und euch etwas in SWISSMAN Stimmung bringen. Selbstverständlich werden wir auch die Gelegenheit haben noch offene Fragen beantworten, falls es welche gibt.

Ein Datum für die Finisher-Zeremonie werden wir zu einem späteren Zeitpunkt ankünden.

Teilt eure Pläne, Erlebnisse und Stories mit uns!

Helft uns, den SWISSMAN-Spirit zu generieren und in die Welt hinauszutragen und teilt eure Pläne, Bilder, Videos und Stories mit uns oder in den sozialen Medien. Verwendet dafür den Hashtag **#virtualSWISSMAN** um eure Beiträge zu verlinken.

Wir sind sehr gespannt, wie sich das alles entwickelt und freuen uns sehr darauf, uns am 24. Juni mit euch kurzzuschliessen!

Viele Grüße und bis bald,

Euer SWISSMAN-Team