

Article 1 : Présentation

L'ALPSMAN est une épreuve d'extrême triathlon organisée par l'association ALPSMAN. Les concurrents sont soumis au règlement présenté ici.

Cette épreuve est un triathlon distance IRONMAN : 3,8km de natation, 180km de vélo et 42,195km de course à pied.

L'ALPSMAN n'est pas affilié à la Fédération Française de Triathlon (FFTri), les concurrents sont donc soumis au règlement spécifique de l'ALPSMAN (ci-dessous) et non pas à la réglementation générale FFTri.

Les trois disciplines sont enchaînées sans interruption du chronomètre.

L'ALPSMAN se court individuellement uniquement.

Article 2 : Admissibilité

L'Alpsman est une épreuve d'extrême triathlon ouverte à toutes et tous, licenciés et non licenciés, âgés de 20 ans au moins dans l'année civile (né en 1999 minimum). Les inscriptions se font exclusivement en ligne via la plateforme d'inscription.

Les licenciés possédant une licence de la Fédération Française de Triathlon ou de l'ITU validée en 2019 et permettant la compétition (à l'exception des licences loisirs et dirigeants) devront obligatoirement la joindre à leur inscription. La licence servira de justificatif de certificat médical mais ne couvrira pas le participant le jour de l'épreuve. C'est l'Assurance Individuelle Accident souscrite par l'organisation pour tous les participants qui le couvre.

Les non licenciés devront présenter obligatoirement un certificat médical de non contre-indication à la pratique du triathlon en compétition de moins d'un an le jour de l'épreuve.

Article 3 : Règles générales de course

1. L'épreuve est sous le contrôle de **commissaires désignés par l'organisation**.
2. L'ordre de course est **natation, vélo, course à pied**.
3. **Le briefing participant aura lieu vendredi 7 Juin à 19h00** avant la Pasta party sur **l'Esplanade du lac à Saint-Jorioz**. La présence de tous les participants est obligatoire.
4. Pour le **retrait des dossards, une pièce d'identité** devra obligatoirement être présentée. Une personne même d'un autre club pourra retirer le dossard à sa place sous réserve de présenter sa carte d'identité et celle du concurrent.
5. Le nombre limite de participants est fixé à **500**
6. **Aucune aide extérieure et accompagnement** durant la course n'est autorisé (ravitaillement, dépannage vélo...) en dehors des ravitaillements personnels décrits à l'Article 5 et de l'accompagnateur désigné pour la montée finale au Semnoz (cf. article accompagnateur course à pied Montée finale Semnoz).
7. **L'accompagnement sur une longue distance (>100m) d'un proche est interdit sur l'ensemble du parcours à l'exception de la partie finale pour la montée au Semnoz pour les « Top finisher ».**
8. Si un participant est accompagné sur une zone interdite, celui-ci sera disqualifié.
9. Le bonnet de bain fourni par l'organisateur (**port obligatoire**), 1 dossard, 1 plaque numérotée autocollants (vélo, casque...) et 5 sacs pour rangement des affaires de course sont fournis par l'organisateur. **Ce matériel deviendra la propriété du**

- compétiteur après la course. Un transpondeur sera prêté en échange d'une caution (soit 80€, soit licence ou pièce d'identité), qui sera restitué après l'arrivée en contrepartie du transpondeur.
10. **Le dossard doit être avec le numéro de dossard visible derrière** durant la **partie vélo**, **devant** pendant la **course à pied**, sans que ce dernier ne soit caché ou enlevé. Pas de dossard sur la ligne d'arrivée équivaut au non classement.
 11. **Des barrières horaires** sont fixées par l'organisateur pour la sécurité de tous (voir article 9).
Passé l'heure limite, tout participant sera mis hors course par un commissaire et devra rendre son dossard à celui-ci.
 12. Le concurrent qui désire **abandonner** est tenu de **porter son dossard au signaleur le plus proche**.
 13. La **responsabilité de l'organisateur** en cas de vol ou de dégradation se limite pour les vélos à ceux dont il a la garde dans le parc à vélo. Pour le petit matériel, aucune responsabilité de l'organisateur.
 14. **Respecter les zones de propretés aux ravitaillements**. Tout participant pris en train de jeter un déchet au sol volontairement hors de ces zones sera disqualifié immédiatement.
 15. **Nudité interdite** durant toute l'épreuve, **torse nu interdit** lors des parties cycliste et course à pied.

Natation

1. Si l'eau est inférieure à 16°C le jour de l'épreuve, le port de la combinaison de natation sera obligatoire. Si elle dépasse les 24°C, celle-ci sera interdite.
2. **Seul matériel autorisé lors de la partie natation** : Lunettes, combinaison néoprène (voir point précédent), bonnet et pince-nez.
3. **Les participants sont tenus de respecter le sens de passage des bouées**, annoncé lors du briefing. Sous peine de disqualification.

Vélo

1. **Le port du casque** à coque rigide avec la jugulaire ajustée et attachée est obligatoire dès le vélo en main.
2. **Interdiction de doubler** un autre concurrent pour tous les **croisements et passages de ponts**
3. Le respect du **code de la route est impératif, sous peine de carton rouge disqualificatif**. L'épreuve cycliste se déroule sur route ouverte.
4. La **propulsion de la bicyclette** est assurée uniquement par les jambes (chaîne musculaire inférieure) dans un mouvement circulaire à l'aide d'un pédalier sans assistance électrique ou autre. Des contrôles du matériel pourront être effectués.
5. **L'aspiration d'abri derrière ou à côté d'un concurrent ou de tout autre véhicule est interdite**. Les distances à respecter sont de 12m derrière un vélo et 1,5m sur le côté. 35m derrière une voiture et 2,5m sur le côté. Les commissaires et l'organisation seront extrêmement vigilants et sanctionneront les concurrents qui ne respectent pas cette règle par un **carton bleu**. Ce qui oblige d'effectuer un **arrêt** (penalty box – 5 minutes) durant l'épreuve de course à pied. Si celle-ci n'est pas effectuée ce sera une

disqualification du concurrent. La Penalty Box sera située proche du site d'arrivée « Lac » sur l'Esplanade.

6. Les **déplacements des concurrents dans le parc à vélo** se feront uniquement à pied. Les vélos seront maintenus par la roue arrière dans le parc à vélo.
7. Une **ligne tracée à la sortie du parc à vélo et celle tracée à l'arrivée vélo** indiqueront les endroits à jusqu'auquel, puis à partir duquel, les concurrents devront respecter **l'obligation de garder leur vélo à la main, toujours casque attaché sur la tête.**

Course à pied

1. **Le port de la frontale est obligatoire à partir de 20h00** quel que soit le parcours final course à pied emprunté.
2. Les **bâtons sont interdits**, quel que soit le parcours final de course à pied emprunté. Ceci s'applique également pour l'accompagnateur sur la montée finale.

Accompagnateur course à pied Montée finale Semnoz

1. L'accompagnateur est autorisé pour la montée finale au Semnoz mais pas obligatoire. Il devra être désigné lors de l'inscription et fournir les informations suivantes : nom, prénom, date de naissance (min. 20 ans), numéro de téléphone, email, certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition ou licence compétition FFA, FFTRI, FFCO. L'accompagnateur désigné sera identifié par un dossard accompagnateur de l'athlète qu'il suivra.
2. **L'accompagnateur n'est pas autorisé à courir devant le participant en compétition, uniquement sur le côté ou derrière sans lui apporter d'aide physique.** L'accompagnateur est présent pour la sécurité de son athlète et doit être en capacité physique de réaliser cette épreuve.

Article 4 : « Le Tournant » du 25^{ème} km de course à pied

Au passage sur la ligne du 25^{ème} km de course à pied, nommée le « Tournant », **les participants franchissant cette ligne avant 17h30 (12h de course) poursuivront leur course par l'ascension du Semnoz où sera placée l'arrivée « Sommet » et deviendront « Top finisher ».**

Dans le cas contraire, les concurrents poursuivent par deux boucles identiques aux 3 premières et franchissent la ligne d'arrivée « Lac » avant 00h00 (arrêt du chronomètre) pour être « Lake Finisher ».

Si un concurrent ayant passé la ligne avant 17h30 ne souhaite pas poursuivre par l'Ascension, une pénalité sera appliquée à celui-ci (pénalité correspondant au temps séparant l'heure à laquelle il décidera de poursuivre sans monter au Semnoz et l'heure de la fermeture du Tournant, soit 17h30). A l'inverse, pour les concurrents passés au Tournant après 17h30, la montée leur sera interdite pour raisons de sécurité et sous peine de disqualification. **La redescente depuis l'arrivée « Sommet » s'effectuera en véhicule de l'organisation.**

NB : L'organisation s'autorise à avancer la barrière horaire au Tournant selon les conditions météorologiques du jour de l'épreuve. L'évolution possible de cet horaire sera annoncée lors du briefing matinal, ou le cas échéant à l'entrée/sortie du Parc Vélo par un visuel mis en évidence. »

Article 5 : Ravitaillements

I) Natation :

1 ravitaillement solide + liquide sera mis en place à la sortie de l'eau à l'entrée du parc de transition.




II) Vélo :

10 ravitaillements solide + liquide + personnel sont prévus le long du parcours vélo, dont :

- km 13 - au Col de Leschaux - liquide
- km 29 - au Sommet du Semnoz, crêt du Châtillon - solide + liquide
- km 58 - à Lescheraines - solide + liquide + personnel
- km 70 - au Col de Plainpalais - solide + liquide
- km 91 - au Col des Près - liquide
- km 107 - à Lescheraines - solide + liquide + personnel
- km 118 - au Col de Plainpalais - solide + liquide
- km 139 - au Col des Près - liquide
- km 158 - au village du Châtelard - solide + liquide
- km 172 - au Col de Leschaux - liquide

III) Course à pied :

12 ravitaillements solide + liquide seront prévus le long de chaque parcours course à pied.



- | | | |
|--|---|-----------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> - km 0 - sortie du parc de transition - solide + liquide + personnel - km 2,5 - la Roselière - solide + liquide + personnel - km 5,5 - sortie Pont du Laudon - solide + liquide - km 8,1 - passage devant parc de transition - solide + liquide + personnel - km 10,6 - la Roselière - solide + liquide - km 13,6 - sortie Pont du Laudon - solide + liquide - km 16,2 - passage devant parc de transition - solide + liquide + personnel - km 18,7 - la Roselière - solide + liquide - km 21,7 - sortie Pont du Laudon - solide + liquide - km 24,3 - passage devant parc de transition - solide + liquide + personnel |  | 1 ^{er} tour |
| <ul style="list-style-type: none"> - km 10,6 - la Roselière - solide + liquide - km 13,6 - sortie Pont du Laudon - solide + liquide - km 16,2 - passage devant parc de transition - solide + liquide + personnel - km 18,7 - la Roselière - solide + liquide |  | 2 ^{ème} tour |
| <ul style="list-style-type: none"> - km 21,7 - sortie Pont du Laudon - solide + liquide - km 24,3 - passage devant parc de transition - solide + liquide + personnel |  | 3 ^{ème} tour |

« Tournant » au km 25

Parcours Top Finisher

- km 30,5 - Entredoizon - solide + liquide
- km 35 - La Bauche/La Touvière - solide + liquide
- km 39 - parking nord station - liquide
- km 42 - sommet Semnoz - solide + liquide + personnel

Parcours Lake Finisher

- | | | |
|--|---|-----------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> - km 26,8 - la Roselière - solide + liquide - km 29,8 - sortie Pont du Laudon (UCPA) - solide + liquide - km 32,4 - passage devant parc de transition - solide + liquide + personnel - km 34,9 - la Roselière - solide + liquide - km 37,9 - sortie Pont du Laudon (UCPA) - solide + liquide - km 40,5 - passage devant parc de transition - solide + liquide + personnel |  | 4 ^{ème} tour |
| <ul style="list-style-type: none"> - km 37,9 - sortie Pont du Laudon (UCPA) - solide + liquide - km 40,5 - passage devant parc de transition - solide + liquide + personnel |  | 5 ^{ème} tour |

IV) Ravitaillements personnels :

Pour les ravitaillements personnels, selon les emplacements détaillés ci-dessus, les participants doivent :

- laisser leurs effets personnels (ravitaillements + vêtements + matériel) à l'organisation dans les sacs fournis à cet effet le vendredi avant 19h
- Les sacs seront ensuite à récupérer le samedi à partir de 20h jusqu'à 00h30 ou le dimanche à partir de 7h jusqu'à 14h00
 - 1) *Lescheraines Vélo* / 2) *Le Tournant Càp* / 3) *Semnoz*
- soit les faire déposer par leurs accompagnateurs le jour de l'épreuve aux emplacements prévus sur chaque ravitaillement personnel. Les sacs non récupérés seront ramenés au parc de transition et récupéré par le participant suite à l'épreuve.

V) Composition des ravitaillements :

Les ravitaillements seront constitués comme suivant :

Liquide : Eau, produit énergétique, boisson gazeuse (Type Coca cola)

Solide : Fruits frais (oranges, bananes, pommes) et secs (abricots, raisins, pruneaux)

Produits énergétiques : barres et gels

Sucré divers : barre bretonnes, chocolat, pain d'épice

Salé : Tome des Bauges, saucisson, chips / tuc

Article 6 : Classement et primes

Seront **classés en priorité les concurrents** ayant franchi la ligne d'arrivée « **Top** », suivant leur temps d'arrivée. Suivront ensuite dans l'ordre d'arrivée **les concurrents** ayant franchi la ligne « **Lac** », même si leur temps est inférieur à certains arrivés au « **Top** ».

Il y aura donc un seul classement, le dernier arrivé au « **Top** » précèdent le premier au « **Lac** ».

Attention : Les primes ne seront données qu'aux « **Top Finishers** », un(e) concurrent(e) finissant dans le top 5 et n'atteignant pas l'arrivée au sommet du Semnoz ne pouvant être récompensé. En cas d'absence lors de la cérémonie protocolaire, **le dimanche 9 Juin à partir de 11h**, les primes seront perdues également.

Ci-dessous le tableau des primes :

GRILLE DE PRIX ALPSMAN		
CLT	SCRATCH HOMMES	SCRATCH DAMES
1 ^{ER}	3 000 €	3 000 €
2 ^{ÈME}	1 500 €	1 500 €
3 ^{ÈME}	1 000 €	1 000 €
4 ^{ÈME}	800 €	800 €
5 ^{ÈME}	500 €	500 €

Article 7 : Catégories

Les catégories sont les suivantes. Seront récompensés lors de la cérémonie protocolaire :

- Les 5 premiers hommes du classement général

- Les 5 premières dames du classement général
- Ainsi que les 3 premiers de chaque catégorie d'âge.
- En cas d'absence lors de la cérémonie protocolaire, les lots seront perdus.

CATEGORIE ALPSMAN 2019

CATÉGORIE	AGE	ANNÉES	CATÉGORIE	AGE	ANNÉES
ESPOIR HOMME	DE 20 À 24 ANS	1995 À 1999	ESPOIR DAME	DE 20 À 24 ANS	1995 À 1999
SENIOR 1 HOMME	DE 25 À 29 ANS	1990 À 1994	SENIOR 1 DAME	DE 25 À 29 ANS	1990 À 1994
SENIOR 2 HOMME	DE 30 À 34 ANS	1985 À 1989	SENIOR 2 DAME	DE 30 À 34 ANS	1985 À 1989
SENIOR 3 HOMME	DE 35 À 39 ANS	1980 À 1984	SENIOR 3 DAME	DE 35 À 39 ANS	1980 À 1984
VÉTÉRAN 1 HOMME	DE 40 À 44 ANS	1975 À 1979	VÉTÉRAN 1 DAME	DE 40 À 49 ANS	1970 À 1979
VÉTÉRAN 2 HOMME	DE 45 À 49 ANS	1970 À 1974	VÉTÉRAN 2 DAME	DE 50 À 59 ANS	1960 À 1969
VÉTÉRAN 3 HOMME	DE 50 À 54 ANS	1965 À 1969	VÉTÉRAN 3 DAME	60 ANS ET PLUS	1959 ET AVANT
VÉTÉRAN 4 HOMME	DE 55 À 59 ANS	1960 À 1964			
VÉTÉRAN 5 HOMME	60 ANS ET PLUS	1959 ET AVANT			

Article 8 : Programme de l'événement
Vendredi 7 Juin

14h00 - 19h00 : Ouverture du village des partenaires et retraits des dossards à l'esplanade du lac à Saint-Jorioz

16h00 – 19h00 : Ouverture du parc de transition (tennis de la plage de St Jorioz) – Dépose obligatoire des vélos avant 19h00

19h00 : Briefing général épreuve à l'esplanade du lac à Saint-Jorioz

19h30 – 20h30 : Pasta Party à l'esplanade du lac à Saint-Jorioz

Samedi 8 Juin

03h45 – 04h15 : Ouverture du Parc Vélo – Transition : pas de dépose de vélos le matin uniquement pour vérification

04h00 et 04h30 : Embarquement des participants sur les bateaux ;

05h15 : Arrivée des bateaux sur la ligne de départ et mise à l'eau des participants

05h30 : Départ de l'épreuve

17h00 : Estimation de l'arrivée du 1^{er} au sommet

17h30 : Le « Tournant » fermeture de la possibilité de monter au Semnoz

00h00 : Arrêt du chrono

19h00 – 01h00 : Ouverture du parc de transition pour récupérer les affaires

Dimanche 9 Juin

09h00 – 11h00 : Ouverture de l'espace récupération d'affaires (sacs de ravitaillement personnel)

11h00 : Repas et remise des prix à l'esplanade du lac à Saint-Jorioz

Article 9 : Les horaires de mise hors course

Des horaires de mise hors course sont mises en place. Elles seront respectées dans l'intérêt de tous et surtout pour la santé et la sécurité des participants. Les horaires sont les suivantes :

07h30 : mise hors course natation – après cette heure, les participants n’auront pas le droit de partir en vélo sur le parcours

13h00 : mise hors course vélo au Col des Près (km 91) – les participants devront après cette heure rentrer directement à St Jorioz sans effectuer le 2^{ème} passage à Lescheraines.

18h00 : mise hors course à l’arrivée du vélo – après cette heure, les participants n’auront pas le droit de partir en course à pied

00h00 : Arrêt du chrono – après cette heure, la ligne d’arrivée sera fermée et les participants devront stopper leur effort.

Pour chacune des mises hors course, un commissaire de l’organisation sera présent sur le point de mise hors course. Les participants passant après l’horaire devront rendre leur dossard à ce commissaire et ils seront considérés comme hors épreuve à partir de ce moment-là. Ils devront alors rejoindre la ligne d’arrivée par leurs propres moyens.

En fonction des conditions météorologiques, une fermeture de la montée du Semnoz pourra être mise en place. Les participants seront informés de cela le vendredi lors du Briefing de course. En fonction des conditions météorologiques, l’organisation s’autorise à modifier ces horaires de mise hors course.

Article 10 : Un triathlon Eco Responsable :

L’ALPSMAN se déroule dans un cadre naturel exceptionnel, le Parc Naturel Régional des Bauges. Nous comptons sur vous pour respecter les lieux qui vous accueillent en ne jetant aucun déchet par terre en dehors des zones de propretés.

Tout participant pris en train de jeter un déchet au sol volontairement sera disqualifié immédiatement.

Article 11 : Annulation, modification des épreuves & cas de force majeur

Annulation :

En cas d’annulation de l’événement à l’initiative de l’organisateur, ce dernier s’engage à rembourser à hauteur de 70 % les frais d’inscription des participants. Les remboursements interviendront par virement bancaire.

Aucun des frais annexes engagés pour participer à l’épreuve ne seront remboursés, tels que les frais liés au matériel nécessaire à la participation (vélo, équipements...), les frais de transport pour se rendre jusqu’à l’épreuve, l’hébergement et les repas, les frais postaux ou de connexion Internet. Tous ces frais restent à la charge des participants.

Cas de force majeure :

La responsabilité de l’organisateur ne saurait être encourue si, pour un cas de force majeure ou indépendant de sa volonté, l’épreuve devait être modifiée, écourtée ou annulée. Dans ce cas, les frais d’inscription ainsi que les frais annexes ne seront pas remboursés.

Sont définis comme cas de force majeure : les raisons de sécurité, les intempéries, les attentats ou tous autres événements imprévisibles, irrésistibles et extérieurs à la volonté des parties, qui pourraient laisser craindre un mauvais déroulement de l’événement.

Toutes modifications y compris en cas de force majeure, à ce règlement pourra être publiée notamment par voie d'annonce sur le site de l'événement. Elles seront considérées comme des annexes au présent règlement. Tout participant sera réputé comme avoir accepté le changement ou la modification à compter de la date de son entrée en vigueur, du simple fait de sa participation à l'épreuve.

Article 12 : Exclusion

Les organisateurs se réservent le droit d'exclure un ou plusieurs participants qui ne respecteraient pas les règles sportives essentielles, les règles de bienséance ou les consignes de sécurité transmises par l'organisation.

De même, le personnel médical est habilité à suspendre ou faire évacuer, tout participant, prenant des risques pouvant nuire à sa santé, à sa vie ou à celle des autres.

Le non-respect de l'intégralité du parcours, prise de raccourcis ou utilisation de tout autre moyen déloyal pour obtenir un avantage à l'encontre des autres concurrents entraînera la mise hors course.

Le fait de jeter délibérément un déchet sur le parcours conduira également à l'exclusion.

Article 13 : Dopage

Les participants pourront devoir se soumettre à l'arrivée sur demande des autorités compétentes, à un contrôle anti-dopage.

L'ensemble des règles de lutte contre le dopage aussi bien celles établies par la législation française (ex. : Code de la Santé Publique, Chapitre IV de la loi n°2003-708 du 1er août 2003 relative à l'organisation et à la promotion des activités physiques et sportives) que celles fixées par la réglementation internationale (cf : ITU) ou toutes autres mesures adoptées dans ce domaine à l'avenir sont applicables dans le cadre de cet événement.

Tout contrevenant à ces dispositions s'exposera aux sanctions prévues au sein des dispositions ci-dessus énumérées.

Article 14 : Engagements et désistements

Les engagements peuvent s'effectuer sur la plateforme d'inscription « <https://lvo-inscription.com/alpsman2019> »

Le tarif d'inscription à l'épreuve de 370 € (hors frais de gestion) est valable jusqu'au 31 décembre 2018 à 23h59. Après cette date celui-ci passera à 420 € (hors frais de gestion)

Désistements

Les conditions de remboursement en cas d'annulation et/ou désistement : Une assurance annulation inscription a été contracté par l'organisation pour tous les participants. Voir les conditions générale sur le site de l'épreuve en page inscription.

Article 15 : Assurances

- Responsabilité civile : conformément à la loi, les organisateurs ont souscrit un contrat d'assurance, n°6658245504 auprès d'AXA assurance, couvrant les conséquences de leur responsabilité civile, celles de leurs préposés et de tous les participants à l'Alpsman. Un justificatif peut être fourni à tout participant qui en fait la demande.

- Individuelle accident : Une assurance en Individuelle accident a été contractée pour tous les participants auprès de l'assureur TOKIO MARINE.

Article 16 : Droit à l'image et CNIL

Par sa participation à l'Alpsman 2019, chaque concurrent autorise expressément l'organisation (ou ses ayants droit) à utiliser, faire utiliser, reproduire ou faire reproduire son nom, son image, sa voix et sa prestation sportive en vue de toute exploitation directe, indirecte ou sous forme dérivée de l'épreuve et ce, sur tout support, dans le monde entier, par tous les moyens connus ou inconnus à ce jour, et pour toute la durée de protection actuellement accordée à ces exploitations directes ou dérivées par les dispositions législatives ou réglementaires, les décisions judiciaires et/ou arbitrales de tout pays ainsi que par les conventions internationales actuelles ou futures, y compris pour les prolongations éventuelles qui pourraient être apportées à cette durée.

Conformément à la loi informatique et liberté du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification personnelle vous concernant. Par notre intermédiaire, vous pouvez être amené à recevoir des propositions d'autres sociétés ou associations. Si vous ne souhaitez pas les recevoir, il vous suffit de nous écrire en nous indiquant votre nom, prénom et adresse.