



25 > 26
SEPTEMBRE
2021

ALPS LAC D'ANNECY MAN

SAINT-
JORIOZ

XTREM TRIATHLON
3.8 KM | 180 KM | 42 KM

ALPSMAN HALF
2 KM | 100 KM | 16 KM

XPERIENCE TRIRACE
1 KM | 27 KM | 8 KM

ALPSKID 3 COURSES
3 CATEGORIES | DE 6 A 13 ANS



XTREM TRIATHLON



3,8 KM

de natation



183 KM

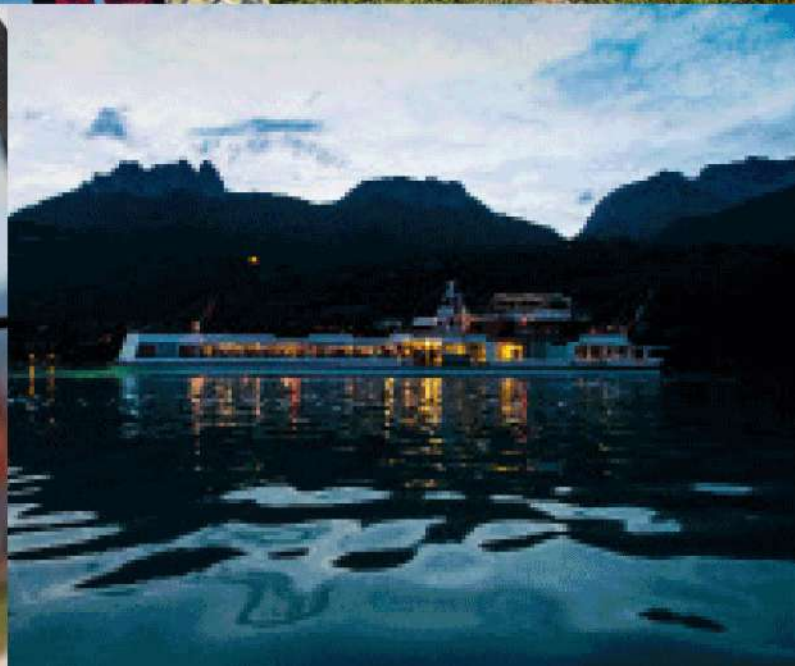
de vélo
4300 m D+



42,2 KM

de course à pied
1300 m D+

Record : 11 h 39 min 42 sec



PROGRAMME

◀
VENDREDI

24 | 09

2 0 2 1

13H00 > 19H00

Ouverture du Village Exposants & retrait des dossards

18H30

Briefing général de l'**AlpsMan Xtrem Triathlon** sur l'esplanade de Saint-Jorioz

◀
SAMEDI

25 | 09

2 0 2 1

10H00 > 20H00

Ouverture du Village Exposants



XTREM TRIATHLON

5H00

Embarquement sur le Libellule

5H50

Mise à l'eau des participants

6H30

Départ de l'épreuve

14H30

Premier passage au Tournant

18H00

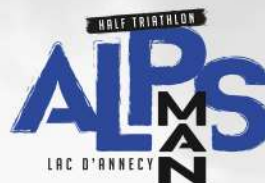
Estimation de l'arrivée du 1er au sommet

18H30

Le « Tournant » fermeture de la possibilité de monter au Semnoz

00H00

Arrêt du chrono



HALF TRIATHLON

9H15

Briefing épreuve **AlpsMan Half Triathlon**

9H30

Départ de l'épreuve

14H30

Estimation de l'arrivée du 1er au sommet

20H00

Arrêt du chrono

20H30

Remise des prix – Esplanade du Lac de Saint-Jorioz

18H00 > 22H00

Ouverture du parc de transition pour récupérer ses affaires

◀
DIMANCHE

26 | 09

2 0 2 1



XPERIENCE

07H00 > 08H00

Retrait des dossards sur l'esplanade à Saint-Jorioz

NATATION : 08H30

Départ de l'épreuve

VÉLO : 9H45

Départ de l'épreuve

COURSE À PIED : 12H00

1er Départ selon le cumulé des 2 premières épreuves

13H30

Remise des prix de l'Xtrem et de l'Xperience à l'esplanade du lac à Saint-Jorioz

ALPSKID



L'AlpsKid propose aux enfants de 6 à 13 ans de découvrir les joies du triathlon : une opportunité unique autour du Lac d'Annecy pour s'initier à la pratique ! Au programme, 3 courses pour 3 catégories avec des distances adaptées selon les âges. Les plus petits s'initieront au duathlon. Les catégories supérieures auront le droit à un vrai parcours de triathlon alliant les trois disciplines, dont une partie natation dans les eaux cristallines du Lac d'Annecy.

500 dossards pour le Half, auxquels s'ajoutent les 600 dossards de l'Xtrem et les 100 de l'AlpsKid soit 1200 triathlètes qui dépasseront leurs limites sur la journée du samedi.

ALPSMAN XTREM

LA STAR XXL

3,9 KM NATATION | 183 KM VÉLO - 4300 M D+ | 42 KM COURSE À PIED - 1300M D+

UN DÉPART NATATION UNIQUE DEPUIS LE CENTRE DU LAC D'ANNECY

5h00 du matin, les triathlètes sont invités à monter à bord du Libellule, un bateau de croisière peu habitué à accueillir des Hommes de Fer en combinaison néoprène. A 5h30, la traversée débute vers le lieu de départ. L'atmosphère est intense, les regards tendus, la concentration des athlètes en dit long sur la longue aventure qui les attend... 5h45 le bateau s'immobilise enfin et les spectateurs se déplacent naturellement pour former une haie d'applaudissements. Les premiers courageux s'avancent alors vers la

porte de sortie sur le côté du navire. Dehors, l'obscurité de la nuit laisse peu à peu place aux premières lueurs rosées du jour. **5h50 les concurrents sautent un à un dans le lac pour rejoindre la ligne de départ installée à une centaine de mètres.** 6h30 la corne de brume retentit brisant le profond silence du petit matin. Les triathlètes s'élancent alors dans une eau bleue et limpide pour 3,8 km. L'expérience est intense, l'effort et le plaisir extrêmes : bienvenue à l'AlpsMan Xtrem Triathlon... Et ce n'est que le début !

UN PARCOURS VÉLO DIGNE D'UNE ÉTAPE DE MONTAGNE DU TOUR DE FRANCE !

Les chiffres parlent d'eux-mêmes sur la difficulté de la partie cyclisme : 183 km, 5 cols, 4 300 m de dénivelé positif. Le premier col n'est autre que celui du Semnoz culminant à 1 660 m d'altitude. Un échauffement diront certains car il vaut mieux en garder sous la pédale pour boucler cet itinéraire tracé en plein coeur du Parc Naturel Régional du massif des Bauges. Un territoire sauvage souvent

méconnu du grand public mais qui mérite le détour tant les paysages et l'environnement recèlent de trésors de la nature. Que ce soit la vue plongeante sur le lac d'Annecy ou encore le sommet de la Tournette et le Mont-Blanc en arrière-plan, ces paysages grandioses nous rappellent que l'AlpsMan n'est pas seulement une compétition sportive mais aussi une aventure avec un grand A !

UN MARATHON TRAIL POUR FINIR EN APOTHÉOSE SUR « LE TOIT D'ANNECY »

42,2 km de course à pied sur un format atypique avec deux arrivées distinctes : une au sommet du Semnoz à 1699 m d'altitude et une autre au niveau du lac d'Annecy à Saint Jorioz. Le choix est arbitré par une barrière horaire dénommée « **le Tournant** » au **25ème km matérialisé par une énorme cloche.** Les athlètes qui franchissent « **le Tournant** » avant **18h30, soit 12h de course, sont autorisés à sonner la**

mythique cloche et à s'engager pour la montée finale en mode trail jusqu'à l'arrivée au sommet du Semnoz, sur « le toit d'Annecy ». Ils deviennent alors Top Finisher. Les autres triathlètes ne parvenant pas à passer avant cette barrière horaire finiront leur marathon en parcourant les 17 km restant sur une boucle longeant les bords du lac d'Annecy pour devenir Lake Finisher.

LA NOUVEAUTÉ !

ALPSMAN HALF TRIATHLON

1,9KM NATATION

100 KM VÉLO - 2400 M D+

16 KM COURSE À PIED - 1300M D+



LE HALF TRIATHLON FAÇON ALPSMAN - NOUVEAUTÉ 2021

Né en 2016, l'AlpsMan s'est rapidement imposé comme une date phare du calendrier (les 500 dossards de la 5ème édition ont trouvé preneur plus de 7 mois avant la course). L'envie de s'ouvrir à un public plus large combinée à la forte demande des triathlètes ont conduit les organisateurs à

créer un tout nouveau format avec l'AlpsMan Half Triathlon qui se tiendra le samedi 25/09. **Une « moitié » de parcours mais un vrai triathlon de montagne, dans un décor grandiose, où la gestion de course sera primordiale pour espérer voir la ligne d'arrivée. Un half qui garde l'ADN AlpsMan!**

NATATION

1,9 km de natation au départ de la plage de Saint-Jorioz. Les triathlètes enchaîneront 2 boucles de 950 m dans les eaux cristallines du lac d'Annecy avec une sortie à l'australienne sous les encouragements du public.

VELO

100 km de vélo dans le Parc Naturel Régional des Bauges avec un profil très montagneux : le col de Leschaux, puis le col de Plainpalais et enfin le col des Prés seront à gravir, pour un total de 2 400 m de dénivelé positif.

COURSE À PIED

La partie course à pied est « simple », une montée sèche de 16 km et 1300 m de D+ en trail reprenant le parcours de l'Xtrem pour arriver sur le toit d'Annecy au sommet du Semnoz à 1699 m d'altitude.

ON OSE LE TRIATHLON AVEC L'ALPSMAN XPERIENCE

1 KM NATATION | 27 KM VÉLO | 8,3 KM COURSE À PIED

LE CONCEPT

L'AlpsMan Xperience s'adresse à tous ceux qui ont toujours rêvé de prendre le départ d'un triathlon mais qui n'ont jamais osé. Il permet à ses participants de se tester sur les 3 disciplines du triathlon... mais sans les transitions et sur des distances accessibles reprenant une partie des tracés de la veille, le tout dans le cadre magnifique du Lac d'Annecy ! L'AlpsMan Xperience, c'est un triathlon sans pression !

LE PROGRAMME

Deux départs en mass start sur la natation (1,2 km) et le vélo (27 km) et un départ en poursuite sur la course à pied (12 km) selon les temps cumulés des deux premières épreuves.

NATATION

Le départ mass start se fera de la plage de Saint-Jorioz. Les participants longeront le rivage jusqu'à l'esplanade du lac et reviendront par le large pour finir sur la plage de Saint-Jorioz. Une épreuve au lever du soleil dans les eaux cristallines du Lac d'Annecy...

VÉLO

L'épreuve de vélo emmènera les participants sur les traces du parcours de l'Xtrem Triathlon de la veille. Un départ depuis l'esplanade du lac puis une montée à Saint-Eustache, direction le col de Leschaux (897 m) et redescente à Saint-Jorioz : un format court mais intense avec 600 D+.

COURSE À PIED

Un départ en poursuite basé sur les temps des deux épreuves précédentes lancera les 50 premiers athlètes sur une boucle typée running. Pour les suivants, les départs se feront par vague, toujours selon les temps cumulés des deux premières disciplines.

**L'ÉPREUVE IDÉALE POUR VIVRE SES PREMIÈRES
SENSATIONS DE TRIATHLÈTE !**

L'ALPSMAN VU PAR...



THOMAS LEMAITRE - VAINQUEUR EN 2019

Pour moi, le plus fort a été l'arrivée au sommet... On la voit de très loin en haut du Semnoz et après la très longue journée, c'est vraiment un aboutissement de savoir qu'on va y arriver !

J'ai en plus eu la chance de gagner devant mes parents qui étaient venus de Quimper pour l'occasion. Un grand moment d'émotion et de partage...

LINDA GUINOISEAU - VAINQUEUR EN 2019

La mise à l'eau aura été le moment que je redoutais le plus pendant ma préparation, souvent je pensais : "et si tu n'arrives pas à sauter" "et si tu coules" "et si un autre te saute

dessus" etc... aujourd'hui 5 mois, après cette aventure qu'a été l'AlpsMan je peux dire que j'ai adoré cet instant !

PASCAL GIGUET - LE LOCAL DE L'ÉPREUVE

Arrivé en haut du Semnoz, le sentiment de joie est tellement immense ! C'est la ligne d'arrivée de la course, mais aussi celle des mois de préparation.

Pouvoir partager cela avec mes proches est un souvenir qui restera à jamais gravé ! Et, j'ai d'ailleurs hâte de pouvoir revivre ça en 2021 !

LE PRIX JULIETTE BÉNÉDICTO

Tragiquement disparue en montagne en février 2019, Juliette Bénédicte, vainqueur en 2018, était une grande sportive et incarnait la joie de vivre. Afin de lui rendre le plus bel hommage qui soit, l'organisation a remis en

juin dernier le premier prix Juliette Bénédicte qui est décerné au concurrent le plus joyeux. 2019, a vu Thomas Paccard remporter ce titre symbolique.

L'ALPSMAN EN CHIFFRES



1500

Participants attendus



+ 200 %

D'inscrits en 3 ans !



5600 m

De dénivelé positif cumulé



450

Triathlètes
(Xtrem)



226 km

Enchainés



183 km

De vélo (4300 m de dénivelé positif)



CONTACT PRESSE

Karen ALLAIS

Links Communication

04 50 91 41 08 | 06 80 74 53 80

karen@linkscom.fr