

ALPS

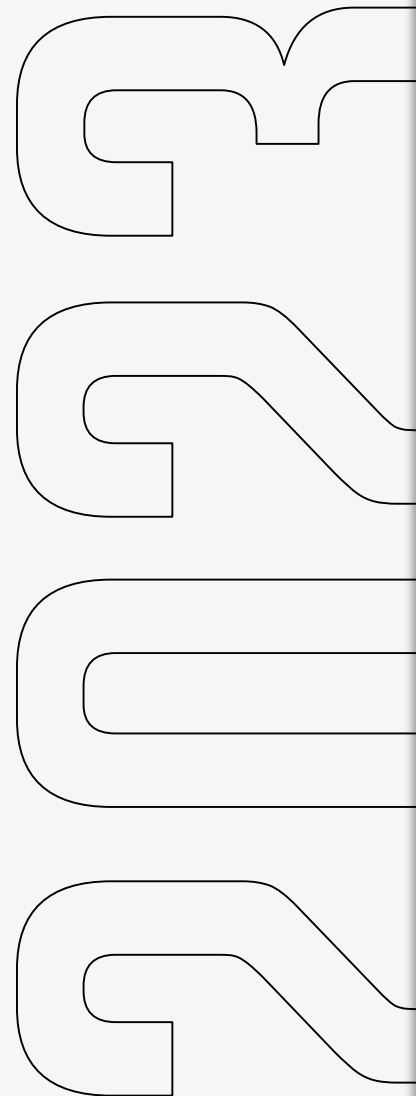
LAC D'ANNECY MAN

SAINT - JORIOZ

3 & 4 JUIN 2023

EVENT BOOK

XTREM TRIATHLON



PRÉSENTATION

L'aventure **AlpsMan** vous attend le **3 juin prochain**, et vous embarque pour :

- Un départ de course unique en France depuis le centre du **Lac d'Annecy**
- Un parcours à vélo exceptionnel à travers le **Parc Naturel Régional des Bauges**
- Une journée à travers les paysages uniques de **Haute-Savoie**
- Une arrivée au bord du lac - **Lake Finish** - ou au sommet du Semnoz - **Top Finish**

ÊTES-VOUS PRÊT ?

SOMMAIRE

- PROGRAMME
- PLAN DU SITE
- CHECKLIST
- RETRAIT DES DOSSARDS
- PACKAGE COUREUR
- DÉPÔT DU VÉLO
- CAISSES DE TRANSITION
- SACS PERSONNELS
- BATEAU ET DÉPART
- LES TRANSITIONS
- PARCOURS
- BALISAGE
- RAVITAILLEMENTS
- COMMISSAIRES
- MATÉRIEL OBLIGATOIRE
- ACCOMPAGNANTS ET SPECTATEURS
- FINISHERS
- APRÈS-COURSE
- ECO-RESPONSABILITÉ
- POINT MÉTÉO

VENDREDI 2 JUIN

13h-18h : Ouverture du Village Exposants et retrait des dossards

13h-18h : Retrait des dossards

16h-18h : Ouverture de la Zone de Transition - dépose du vélo

16h-18h : Dépose des sacs personnels

18h30 : Briefing général épreuve (**Présence obligatoire**)

19h-20h30 : Pasta Party

Esplanade du lac

Esplanade du lac

Plage

UCPA

Esplanade du lac

Esplanade du lac

SAMEDI 3 JUIN

3h30-4h15 : Ouverture de la zone de Transition

3h30-4h : Dépôt des sacs personnels

4h10-4h40 : Embarquement des participants

5h30 : Départ de l'épreuve Xtrem

16h30 : Arrivée du 1^{er} Top Finisher Xtrem

17h30 : Fermeture du « Tournant »

19h-00h30 : Ouverture de la zone de transition pour récupération des affaires

19h-00h30 : Récupération des sacs personnels

22h45 : Fermeture de la boucle CAP Lake

Minuit : Arrêt du chrono

Plage

UCPA

Esplanade du lac

Sommet du Semnoz

Esplanade du lac

Plage

UCPA

Esplanade du lac

DIMANCHE 4 JUIN

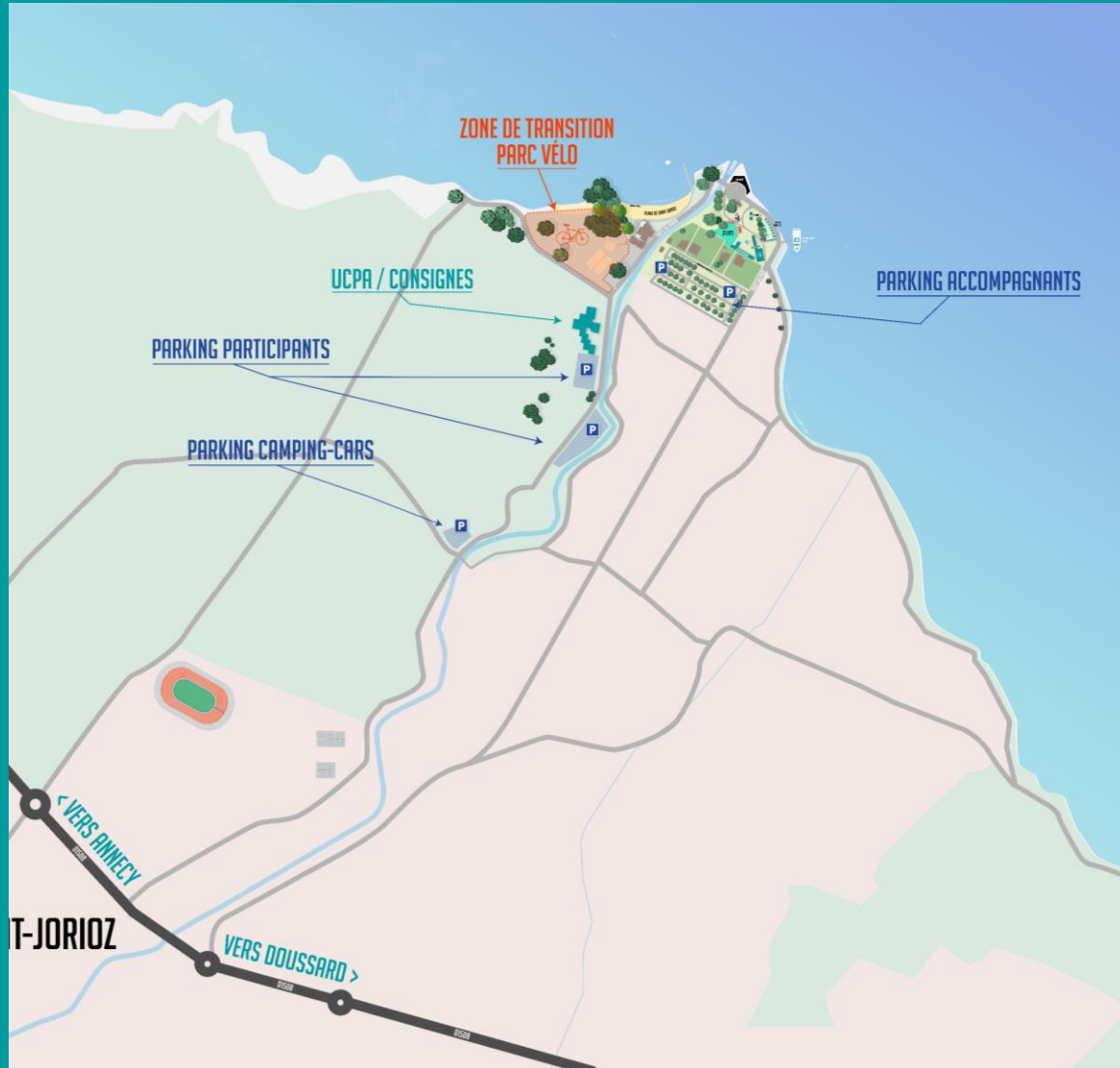
9h-11h : Récupération des sacs personnels

12h30 : Repas & Remise des prix

UCPA

Esplanade du lac

ACCÈS AU VILLAGE



PLAN DU SITE



CHECKLIST

AVANT LA COURSE

- Plan du site et parkings
- Pièce d'identité
- Réglages du vélo
- Etude des parcours
- Participation au briefing athlètes

NATATION

- Transpondeur de chronométrage
- Maillot de bain / combinaison (si nécessaire)
- Lunettes
- Bonnet de bain (fourni lors du retrait dossard)

VÉLO

- Dossard dans le dos
- Plaque de cadre
- Casque
- Ravitaillement personnel (optionnel)
- Crème solaire
- Lunettes de soleil

COURSE À PIED

- Dossard devant
- Chaussure de trail pour la montée au Semnoz (optionnel)
- Ravitaillement personnel (optionnel)
- Crème solaire
- Lunettes de soleil
- Lampe frontale

RETRAIT DES DOSSARDS

Le retrait des dossards s'effectuera le vendredi 2 juin sur le **Village AlpsMan** sur l'esplanade de Saint Jorioz de 13h à 18h avec votre **pièce d'identité** et votre **carte de retrait** reçue le jeudi 1^{er} juin.

Si vous n'avez pas fourni de **pièce justificative** lors de votre inscription (licence, certificat médical d'aptitude au triathlon en compétition), vous devrez nous en fournir une sur place.

Si vous n'êtes pas en mesure de nous **fournir** l'une de ces **pièces**, vous ne pourrez **PAS** retirer votre dossard et prendre le départ.



PACKAGE COUREUR

ENVELOPPE COUREUR :

- 1 dossard : à porter sur l'arrière lors du vélo et sur l'avant lors de la course à pied
- 1 plaque de cadre : à attacher sur l'avant du cintre du vélo
- 1 bonnet de bain : à porter lors de la natation
- 1 jeton repas : à fournir pour obtenir votre repas d'après-course (samedi soir ou dimanche midi)
- 1 transpondeur de chronométrage : à porter à la cheville gauche pendant l'ensemble de la course
- 2 tatouages avec numéros de dossard : bras et jambe gauches
- 1 planche de stickers

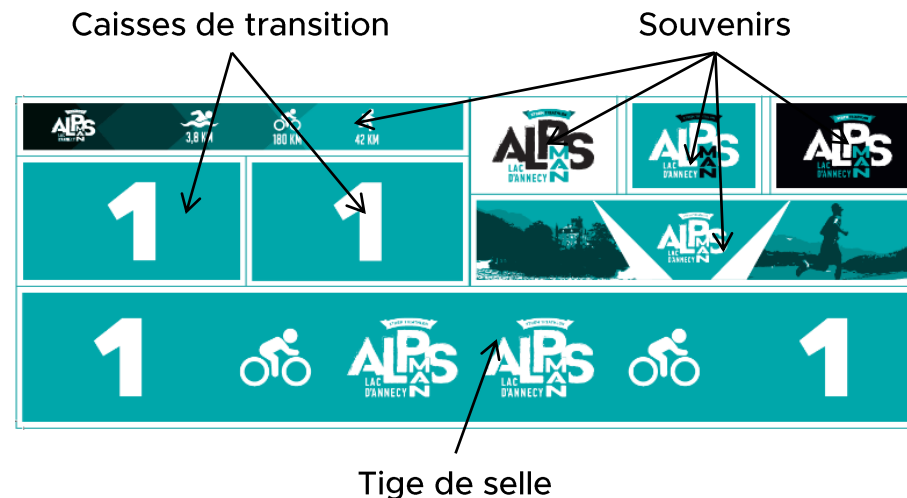


CADEAU COUREUR :

Le maillot de l'édition 2023 !

→ à récupérer à la boutique sur le village Alpsman, en présentant votre dossard.

LES STICKERS



PLAQUE DE CADRE :

A attacher sur l'avant du cintre.
Des attaches vous seront fournies au retrait des dossard.



DÉPÔT DU VÉLO



Le dépôt du vélo est obligatoire le vendredi entre 16h00 et 18h00.
Il vous sera demandé de porter votre dossard et d'avoir votre casque attaché.

Vous pourrez en revanche déposer vos caisses de transition ultérieurement.

La récupération du vélo est obligatoire le samedi avant 00h30.
Il n'est pas possible de récupérer son vélo le dimanche.

CAISSES DE TRANSITION

Une fois votre dossard récupéré, vous devrez vous rendre au bâtiment UCPA pour récupérer vos 2 caisses de transition.

Le dépôt de la caisse T1 s'effectue par vos soins le matin de la course sur la zone T1 :

- entre 3h30 et 4h15 le samedi

Le dépôt de la caisse T2 s'effectue par vos soins le vendredi soir ou le samedi matin sur la zone T2, au pied de votre vélo :

- entre 16h et 18h le vendredi
- entre 3h30 et 4h15 le samedi

Stickers à coller sur le
petit côté



SACS PERSONNELS

Une fois votre dossard récupéré, vous devrez vous rendre au bâtiment UCPA pour récupérer vos sacs personnels. Ils ne sont pas obligatoires, mais vous pourrez avoir :

- Sac bateau : pour vous délester de vos chaussures ou votre veste
- Sac vélo : pour ravitaillement perso ou affaires de rechange, à retrouver sur le parcours vélo au niveau de ravitaillement de Lescheraines (km 105 et km 159)
- Sac course à pied : pour ravitaillement perso, affaires de rechange, chaussures de trail, frontale... à retrouver au bâtiment UCPA à chaque tour de course à pied (3 fois pour les Top Finishers et 5 fois pour les Lake Finishers).
- Sac arrivée Semnoz : pour affaires perso à l'arrivée



Ces sacs sont à déposer au bâtiment UCPA :

- Le vendredi de 16h00 à 18h00
- Le samedi de 3h30 à 4h00

Votre sac course à pied sera situé au ravitaillement UCPA-Consignes, 500m avant l'esplanade. Il peut être récupéré à chaque boucle de course à pied et **avant** le passage du tournant. **Une fois le tournant passé, il ne sera plus possible de récupérer votre sac !**

SACS PERSONNELS

Les sacs personnels BATEAU, VELO, CAP et ARRIVEE SEMNOZ ne sont pas obligatoires.

Afin d'éviter le gaspillage, prenez-les uniquement si vous comptez les utiliser.

Comment éviter la sur-consommation des sacs ? Voici quelques pistes...

- Dans le bateau, une boîte de recyclage des vêtements et chaussures sera à votre disposition. Vous pourrez y déposer les vêtements que vous souhaitez recycler (veste, tongs...) que vous souhaitez jeter.
- Vos accompagnants pourront vous apporter eux-mêmes vos sacs personnels aux points suivants :
 - Lescheraines (parcours vélo) : une table dédiée pour les accompagnants de l'Xtrem leur permettront d'y déposer vos affaires personnelles. Pour se rendre à Lescheraines, des navettes gratuites sont mises en place.
 - Arrivée Semnoz : vos accompagnants vous retrouvent au sommet du Semnoz ? Laissez leurs vos affaires personnelles qu'ils vous donneront en même temps qu'ils vous féliciteront pour votre course. Pour se rendre au Semnoz, possibilité d'emprunter les navettes gratuites mises à disposition par l'organisation (départ au parking accompagnants).

BATEAU

EMBARQUEMENT

3 bateaux seront utilisés pour vous emmener au milieu du lac d'Annecy :

- Allobroge : embarquement à 4h10 – 130 passagers
- Belle Etoile : embarquement à 4h25 – 120 passagers
- Cygne : embarquement à 4h40 – 180 passagers



DÉPART



MISE À L'EAU

Une fois arrivés au milieu du lac d'Annecy, tous les participants sauteront à l'eau selon le rythme donné par le directeur de course. Il faudra patienter quelques minutes dans l'eau en attendant le départ.

DÉPART

Le départ sera donné par le klaxon du bateau. Départ en mass-start en direction de la rive.

NATATION

Une fois rapprochés de la rive, vous devrez longer la berge de Duingt jusqu'à la plage de Saint-Jorioz. Des zodiacs, des kayaks et des paddles seront présents pour assurer la sécurité et vous guider tout au long du parcours. Durant la course, laissez les bouées à main droite.

SORTIE DE L'EAU

Vous sortirez de l'eau sur la plage de Saint-Jorioz.

TRANSITION 1

NATATION → VÉLO

A la sortie de l'eau, vous devrez récupérer votre caisse T1 sur votre chemin pour aller à la tente vestiaire, à l'emplacement où vous l'avez déposée le matin.

Une fois changé, vous entrez dans le parc vélo et longez les allées par l'extérieur. Vous entrez ensuite dans votre allée, récupérez votre vélo et sortez par l'allée centrale, votre vélo à la main, le dossard à l'arrière et le casque attaché sur la tête.

Vous laissez votre caisse T1 à côté de votre vélo dans le parc vélo. Vous la récupérez avec votre vélo en fin de course.



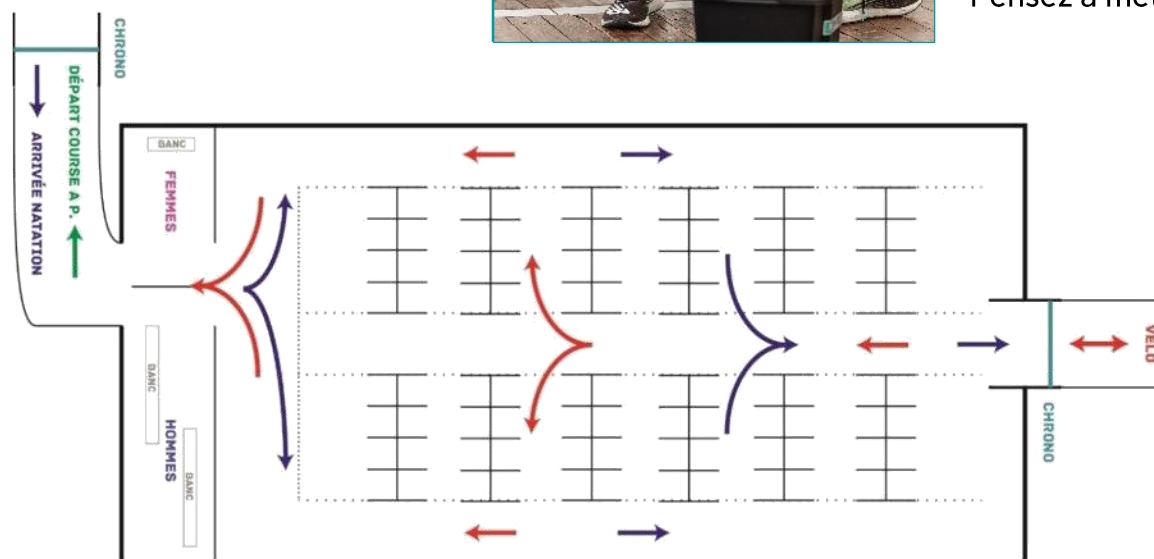
TRANSITION 2

VÉLO → COURSE À PIED

A la fin de votre parcours vélo, vous rentrez dans le parc vélo par l'allée centrale, le vélo à la main et toujours le casque attaché sur la tête. Vous déposez votre vélo à sa place et récupérez la caisse T2 qui se trouvera au pied du vélo, là où vous l'avez déposée avant la course. Vous vous dirigez vers la tente vestiaire la caisse à la main en longeant les allées par l'extérieur.

Une fois changé, vous laissez votre caisse T2 à un bénévole qui la remettra au pied de votre vélo. Vous récupérez vos 2 caisses après la course.

Pensez à mettre votre dossard sur le devant.

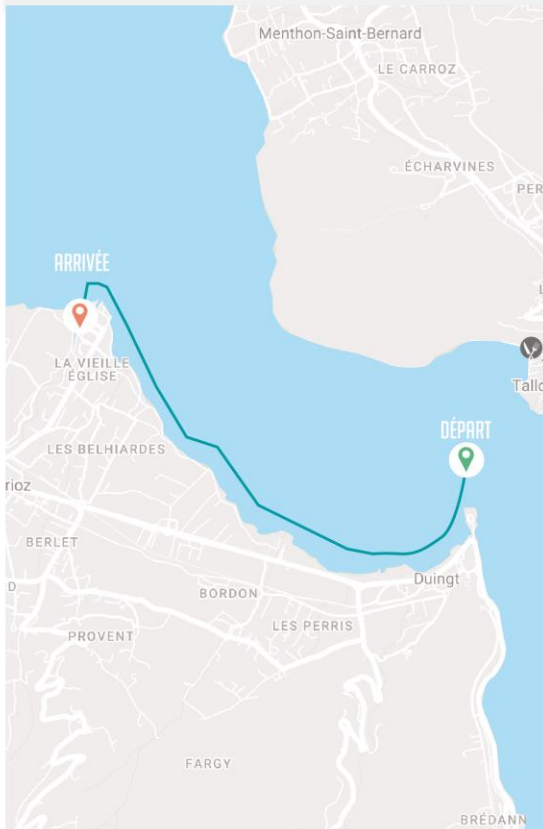


PARCOURS

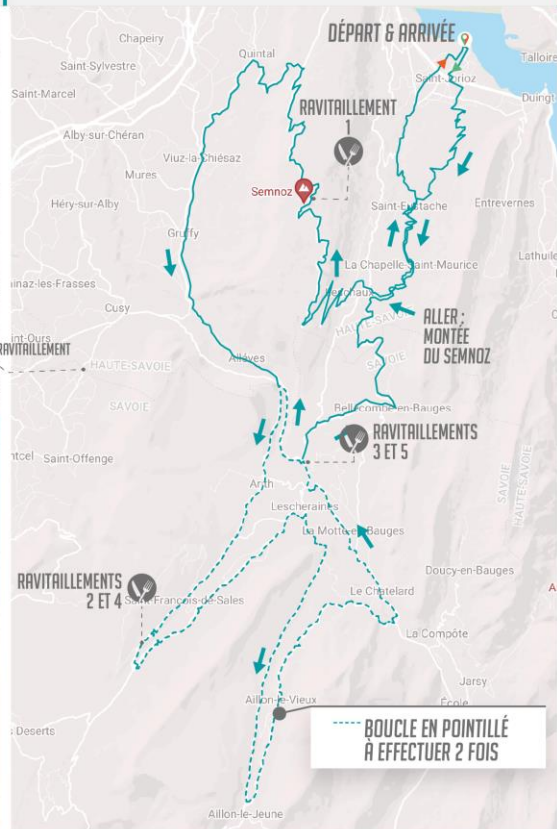
CARTOGRAPHIE | ALPSMAN XTREM



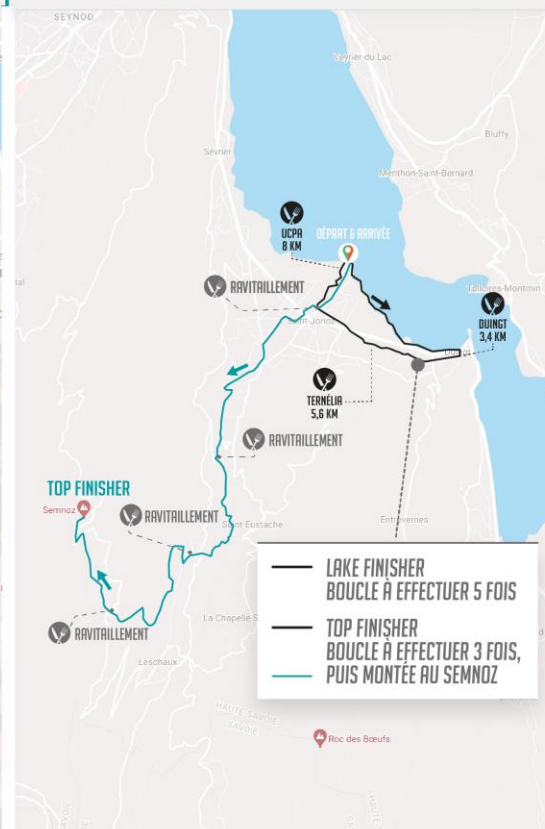
NATATION | ÉTAPE 1 3,8 KM



VÉLO | ÉTAPE 2 180 KM - D+ 4000 M



COURSE À PIED | ÉTAPE 3 42 KM



VISUALISEZ LES
LES TRACÉS ICI



BARRIÈRES HORAIRES :

Parcours natation :

- A la sortie de l'eau, après 2 heures de course soit à **7h30**

Parcours vélo :

- A Lescheraines (105^{ème} Km), après 8h de course soit à **13h30**
- A la fin du parcours vélo (zone de transition), après **12h30** de course soit à **18h00**

Parcours course à pied :

- Au Tournant (Top Finishers), à **17h30**
- Fermeture de la boucle Lake CAP : **22h45**
- Arrêt du chrono : **00h00**

BALISAGE

VÉLO

Pour la partie vélo, le parcours sera indiqué avec des flèches « bike » aux couleurs de l'Alpsman :



Des signaleurs seront également présents sur le parcours pour l'orientation et la sécurité des coureurs.

Néanmoins, vous évoluerez sur des routes ouvertes à la circulation.

Il est donc impératif de respecter le code de la route !

COURSE À PIED

Pour la partie course à pied, le parcours sera indiqué avec des flèches « run » aux couleurs de l'Alpsman, mais également de la rubalise bleue et des bandes réfléchissantes :



Tout au long de la montée au Semnoz, il y aura un décompte des kms restants.

RAVITAILLEMENTS

VÉLO

- Sommet du Semnoz, KM 29 : solide & liquide
- Saint-François de Sales, KM 66 : solide & liquide
- Lescheraines, KM 105 : solide & liquide + sac personnel
- Saint-François de Sales, KM 120 : solide & liquide
- Lescheraines, KM 158 : solide & liquide + sac personnel
- UCPA, KM 180 (juste avant l'entrée du parc vélo) : solide & liquide

COURSE À PIED LAKE

- Duingt, KM 3,4 : solide & liquide
- Ternelia, KM 5,1 : liquide
- UCPA, KM 8 : solide & liquide + sac personnel
- Duingt, KM 11,8 : solide & liquide
- Ternelia, KM 13,5 : liquide
- UCPA, KM 16,4 : solide & liquide + sac personnel
- Duingt, KM 20,2 : solide & liquide
- Ternelia, KM 21,9 : liquide
- UCPA, KM 24,8 : solide & liquide + sac personnel – dernier passage

COURSE À PIED TOP

- Parking Coutin, KM 26,4 : liquide
- Entredozon, KM 30,5 : solide & liquide
- La Bauche, KM 34 : solide & liquide
- Parking Semnoz Sud, KM 38,5 : liquide
- Arrivée sommet Semnoz, KM 42 : solide & liquide + personnel

COMPOSITION DES RAVITAILLEMENTS

	Produit	BIKE 1 Semnoz	BIKE 2 & 4 Saint François de Sales	BIKE 3 & 5 Lescheraines	BIKE 5 UCPA	RUN 1 Duingt	RUN 2 Ternélia	RUN 3 UCPA	RUN 4 Parking Coutin	RUN 5 Entredozone	RUN 6 La Bauche	RUN 7 Parking Sud Semnoz	RUN 8 Arrivée Semnoz	RUN 9 Arrivée Lake
Liquide	Eau plate	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	St Yorre		X		X	X	X	X		X	X	X	X	X
	Coca-Cola			X	X		X	X		X			X	
	Orangina				X	X	X	X			X			
	Sirop menthe	X	X	X			X			X			X	X
	Sirop citron			X		X							X	X
ErgySport	Boisson énergétique		X	X	X		X	X		X	X			
	Barres bio			X										
	Stick purée de fruits bio			X		X								
	Gomme fraises bio				X			X						
Salé	Pain		X		X		X	X					X	X
	Saucisson		X		X		X	X					X	X
	Tome des Bauges		X								X		X	X
	Saint Morêt			X			X							
	Chips		X	X	X	X	X	X		X	X		X	X
	Tuc		X	X	X	X	X	X		X	X		X	X
Sucré	Chocolat		X		X			X			X		X	X
	Quatre-quarts		X	X	X			X			X		X	X
	Pain d'épice		X	X	X			X			X		X	X
	Abricots secs		X	X	X		X	X			X		X	X
	Raisins secs	X	X	X	X	X	X	X		X	X		X	X
Fruits	Oranges	X	X	X	X	X	X	X		X	X		X	X
	Bananes	X	X	X	X	X	X	X		X	X		X	X
	Abricots			X	X	X	X	X			X			
	Tomates cerise				X	X	X	X		X	X			
	Pastèques				X	X	X	X		X	X		X	

COMMISSAIRES



Des commissaires seront présents sur les parcours pour veiller à ce que le règlement soit bien respecté.



T1

VÉLO

- Casque avec jugulaire attachée dès que vous touchez votre vélo
- Montez sur le vélo après la sortie du parc vélo
- Interdiction de jeter des déchets en dehors des zones de ravitaillement, sous peine de disqualification
- Respect du code de la route, circulation ouverte aux voitures
- Assistance personnelle extérieure interdite (en dehors des sacs personnels)
- Dossard dans le dos
- Drafting interdit (carton noir : pénalité stop and go de 5 min)

T2

CAP

- Casque avec jugulaire attachée jusqu'à ce que vous déposiez votre vélo
- Descendez du vélo avant le parc vélo
- Interdiction de jeter des déchets en dehors des zones de ravitaillement, sous peine de disqualification
- Assistance personnelle interdite en dehors de l'accompagnateur désigné pour la montée finale au Semnoz.
- Dossard à l'avant
- Bâtons interdits

PÉNALITÉ : L'espace pénalité sera situé à la sortie de l'aire de transition.

MATÉRIEL OBLIGATOIRE

NATATION

• COMBINAISON

Si l'eau est inférieure à 16°C le jour de l'épreuve, le port de la combinaison de natation sera **obligatoire**.

Si la température de l'eau dépasse les 24°C, celle-ci sera interdite.

• BONNET DE BAIN

Obligatoire pour la partie natation. Fourni par l'organisation.

VÉLO

• CASQUE

Le port du casque à coque rigide avec la jugulaire ajustée et attachée est obligatoire dès le vélo en main.

• DOSSARD

Le dossard doit être porté à l'arrière pendant la partie vélo, sans être caché ou enlevé.

COURSE A PIED

• DOSSARD

Le dossard doit être porté à l'avant pendant la partie course à pied, sans être caché ou enlevé.

• FRONTALE

Le port de la frontale est obligatoire à partir de 20h00 quel que soit le parcours final de course à pied emprunté.

Vous pouvez la laisser dans votre sac personnel CAP à l'UCPA, mais pensez à la récupérer lors de votre passage au ravitaillement.

ACCOMPAGNATEUR

L'accompagnateur est autorisé pour la montée finale au Semnoz, mais cela n'est 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. Dossard à porter devant.



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.

Il est interdit à l'athlète de se faire ravitailler par son accompagnateur sous peine de disqualification de l'athlète.

SPECTATEURS

3 zones ont été identifiées pour permettre à vos proches de venir vous encourager :

1

ESPLANADE DU LAC À SAINT-JORIOZ :

- Transition Natation → Vélo
- Transition Vélo → CAP
- Passages boucle CAP Lake



2

LESCHERAINES

- Passage du vélo aux KM 105 et KM 158



3

SOMMET DU SEMNOZ

- Arrivée des Top Finishers !



- Navettes gratuites pour aller à Lescheraines, mises en place par l'organisation.
- Navettes gratuites de l'organisation pour aller au sommet du Semnoz, départ au parking accompagnants.

Toutes les infos navettes [ici](#) !



Et pour ne pas rater votre passage, n'oubliez pas de dire à vos proches de suivre le LIVE sur le site de l'épreuve pour connaître la position des coureurs et les classements !

DEVENIR FINISHER

LE TOURNANT

Votre objectif à tous est de terminer la course au sommet du Semnoz. Pour cela, il faudra être capable de passer **Le Tournant** dans les temps. Après 3 boucles au bord du lac et 25km, vous atteindrez Le Tournant, situé sur l'esplanade du lac de Saint-Jorioz, au cœur du village Alpsman. Cette étape, matérialisée par une cloche, devra être atteinte avant **17h30**. Si vous parvenez à sonner la cloche avant 17h30, vous gagnerez le droit de tenter l'ascension finale vers le sommet du Semnoz pour devenir **Top Finisher**.

Si vous n'atteignez pas cette barrière horaire, vous repartirez pour 2 boucles supplémentaires au bord du lac pour devenir **Lake Finisher**.



ARRIVÉE

Que vous finissiez Lake ou Top Finisher, les bénévoles seront là pour vous accueillir et vous remettre :

- Votre médaille
- Votre t-shirt (si vous en avez fait le choix lors de votre inscription)



RÉCUP

N'hésitez pas à revenir sur le village Alpsman pour vous rendre à l'espace récup'. Vous y retrouverez les ostéopathes ainsi que notre partenaire CryoAdvance !

APRÈS COURSE

REMISE DES PRIX

- Classement « **Top Finisher** » : ligne d'arrivée au sommet du Semnoz. *Les primes seront remises uniquement aux «Top Finisher» lors de la cérémonie protocolaire du dimanche 4 juin à 12h30. En cas d'absence, elles seront perdues.*
- Classement « **Lake Finisher** » : ligne d'arrivée au village de l'épreuve à St Jorioz.
- Les coureurs suivants seront récompensés :
 - 3 premiers hommes du scratch
 - 3 premières dames du scratch
 - 3 premier(es) de chaque catégorie



RÉCUPÉRATION DU MATÉRIEL

- La zone de transition ouvrira le samedi à 19h00 et sera ensuite fermée à 00h30. *Elle ne sera pas ouverte le dimanche 04 juin.*
- Rendez votre transpondeur une fois la ligne d'arrivée franchie, et rendez-vous à l'UCPA pour récupérer vos affaires laissées dans les sacs et rendre vos 2 caisses, le samedi entre 19h00 et 00h30, et le dimanche entre 09h00 et 11h00.

REPAS

- Une buvette sera mise en place sur le Village Alpsman... lieu idéal pour vivre ensemble la fin de la course !
- Pour le repas d'après-course, vous aurez le choix de le prendre le samedi soir ou le dimanche midi, sur le village Alpsman.

ÉCO-RESPONSABILITÉ

MAIF S'ENGAGE AUPRÈS DE L'ALPSMAN !



- Tri des déchets sur les ravitaillements
- Tri des biodéchets sur le ravitaillement d'arrivée et pour les restes de repas
- Mise en place d'une benne de récupération et de recyclage des vêtements et des chaussures sur le bateau avant votre départ
- Récupération des bouchons pour l'association LES BOUCHONS 74



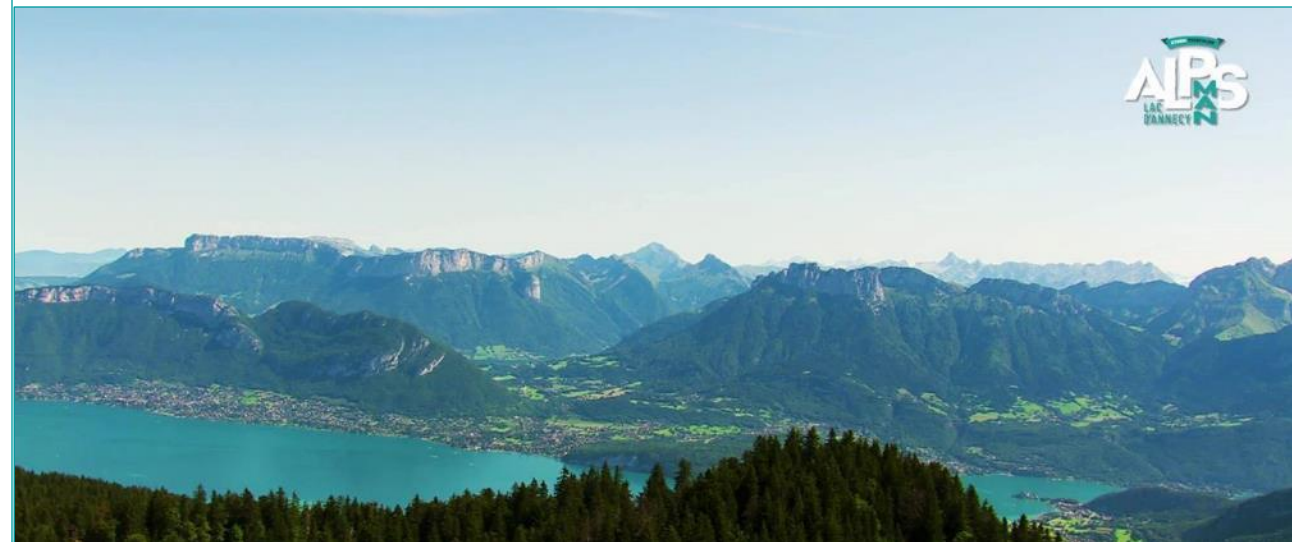
- Mise en place de navettes spectateurs
- Incitation au covoiturage



- Utilisation de vaisselle réutilisable ou recyclée

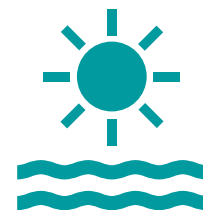
CAR CHAQUE GESTE EST IMPORTANT, ON COMPTE SUR VOUS !

POINT MÉTÉO



Point à ne pas négliger à quelques jours du grand départ !

TEMPÉRATURE À SAINT-JORIOZ : [PAR ICI](#)



**TOUTE L'ÉQUIPE D'ORGANISATION VOUS
SOUHAITE UNE EXCELLENTE COURSE**

RENDEZ-VOUS AU SOMMET !

