

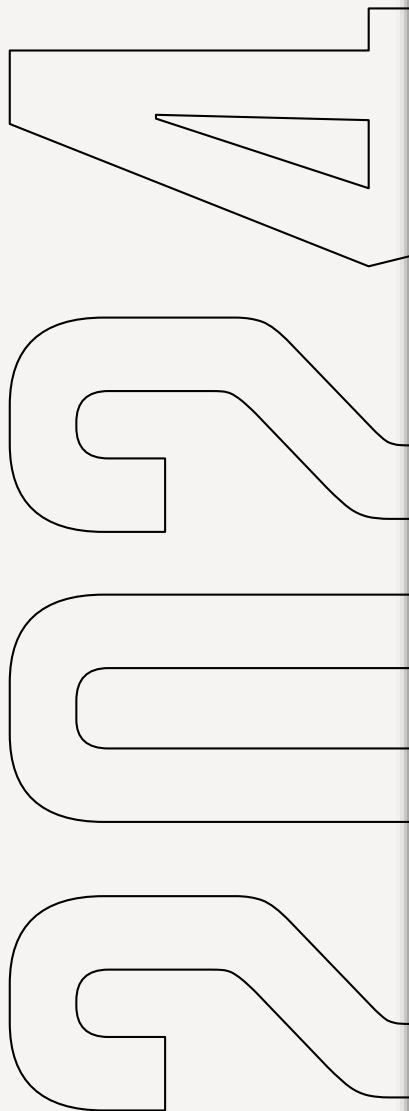


SAINT - JORIOZ

8 & 9 JUIN 2024

EVENT BOOK

HALF TRIATHLON



PRÉSENTATION

L'aventure **AlpsMan** vous attend le **8 juin prochain**, et vous embarque pour :

- Un parcours natation dans le lac le plus pur d'Europe, le **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 sommet du Semnoz

ÊTES-VOUS PRÊT ?

SOMMAIRE

- PROGRAMME
- PLAN DU SITE
- CHECKLIST
- RETRAIT DES DOSSARDS
- PACKAGE COUREUR
- PRÉPARATION DU VÉLO
- SAC PERSONNEL
- DÉPÔT DU VÉLO
- BRIEFING
- NATATION
- LES TRANSITIONS
- PARCOURS
- BALISAGE
- RAVITAILLEMENTS
- COMMISSAIRES
- MATÉRIEL OBLIGATOIRE
- SPECTATEURS
- APRÈS-COURSE
- ECO-RESPONSABILITÉ
- POINT MÉTÉO

VENDREDI 7 JUIN

13h-18h : Ouverture du Village Exposants

13h-18h : Retrait des dossards

16h-18h : Dépose du sac personnel Semnoz

Esplanade du lac

Esplanade du lac

UCPA

SAMEDI 8 JUIN

6h-7h : Retrait des dossards

6h-8h : Ouverture de la zone de Transition – dépose du vélo et des affaires de transition

6h-8h : Dépôt des sacs personnels

8h30 : Départ de l'épreuve Half Hommes

8h35 : Départ de l'épreuve Half Dames

13h30 : Arrivée du 1^{er} Finisher Half

17h30 : Fermeture du « Tournant »

15h-21h : Ouverture de la zone de transition pour récupération des affaires

19h35 : Arrêt du chrono

20h : Repas (à prendre au choix le samedi soir ou le dimanche)

20h30 : Remise des prix Half

Esplanade du lac

Plage

UCPA

Plage

Plage

Sommet du Semnoz

Esplanade du lac

Plage

Esplanade

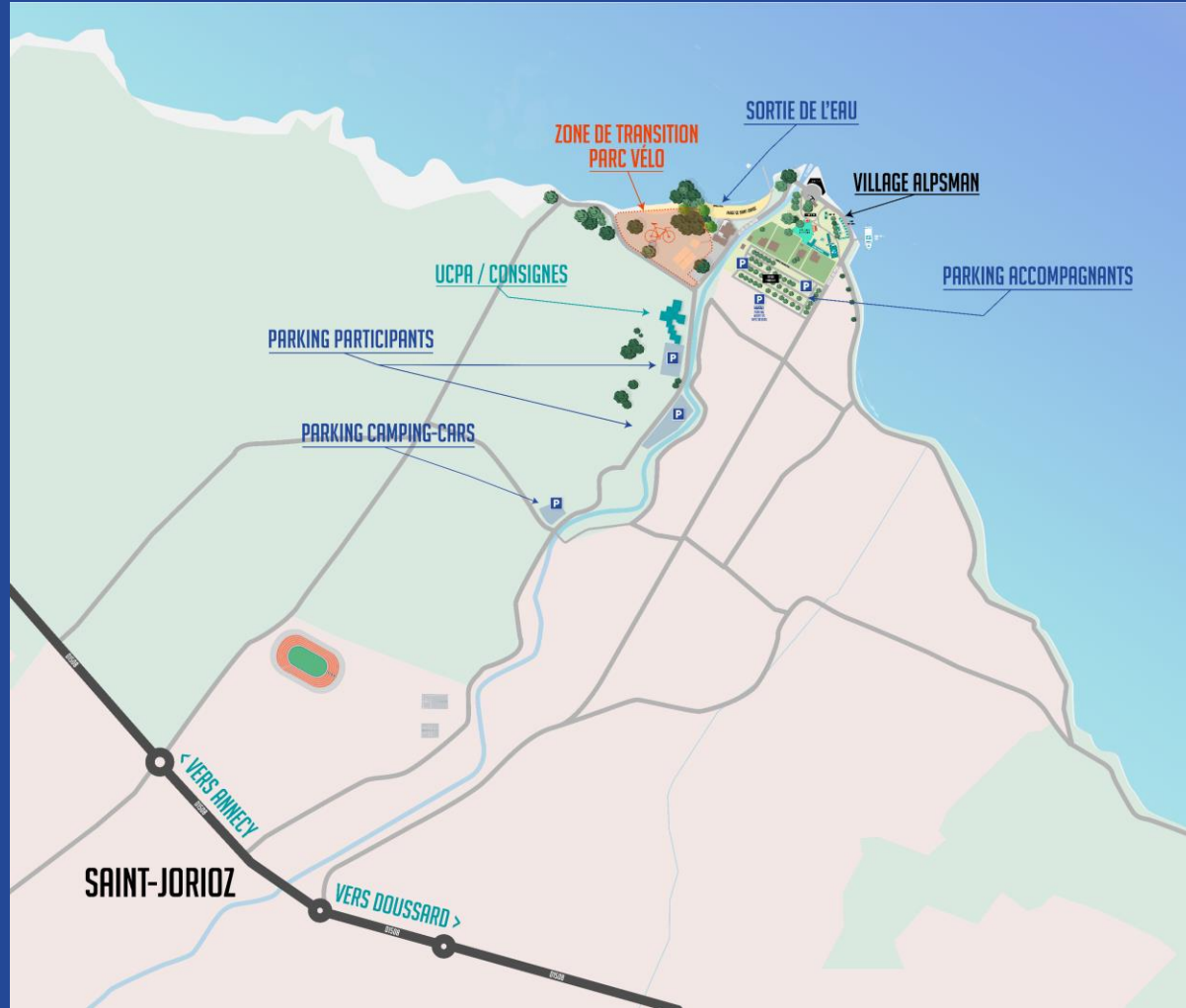
Esplanade

DIMANCHE 9 JUIN

Village ouvert jusque 14h00 : Venez profiter de l'espace récupération à votre disposition

Esplanade du lac

ACCÈS AU VILLAGE



PLAN DU SITE



Attention, si vous décidez de vous garer au parking participant situé près de l'UCPA, vous ne pourrez pas ressortir votre voiture avant 18h (fin du vélo de l'XTREM). Si vous souhaitez repartir plus tôt, le parking du collège est à votre disposition sans restriction d'horaire.

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 des dossard)

VÉLO

- Dossard dans le dos
- Plaque de cadre
- Casque
- Crème solaire
- Lunettes de soleil
- Gobelet pliable ou bidon (**aucun gobelet ne sera fourni par l'organisation**)

COURSE À PIED

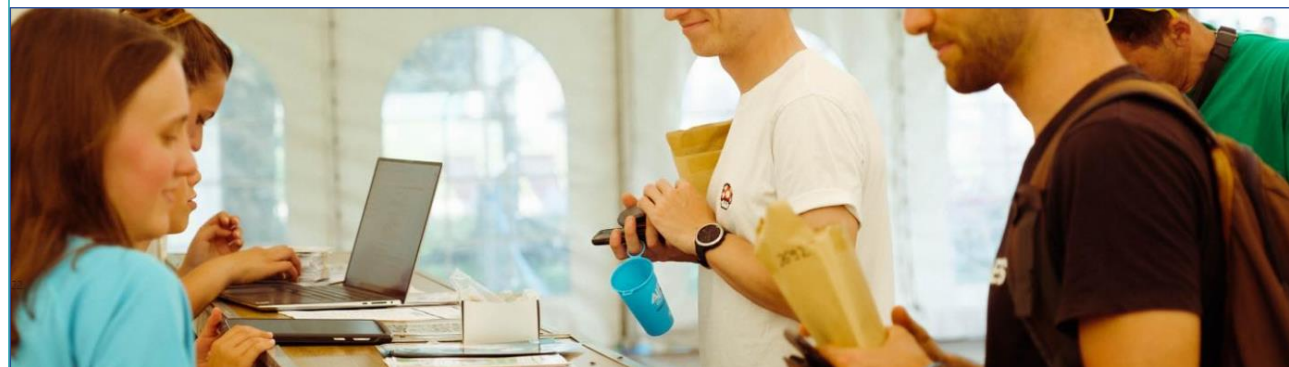
- Dossard devant
- Chaussure de trail pour la montée au Semnoz (optionnel)
- Ravitaillement personnel (optionnel)
- Crème solaire
- Lunettes de soleil
- Gobelet pliable ou flasque (**aucun gobelet ne sera fourni par l'organisation**)

RETRAIT DES DOSSARDS

Le **retrait des dossards** s'effectuera le vendredi 7 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 mercredi 5 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 bracelet repas : pour pouvoir avoir accès au parc à vélo et 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 sticker de tige de selle



CADEAU COUREUR :

Le T-shirt technique de l'édition 2024

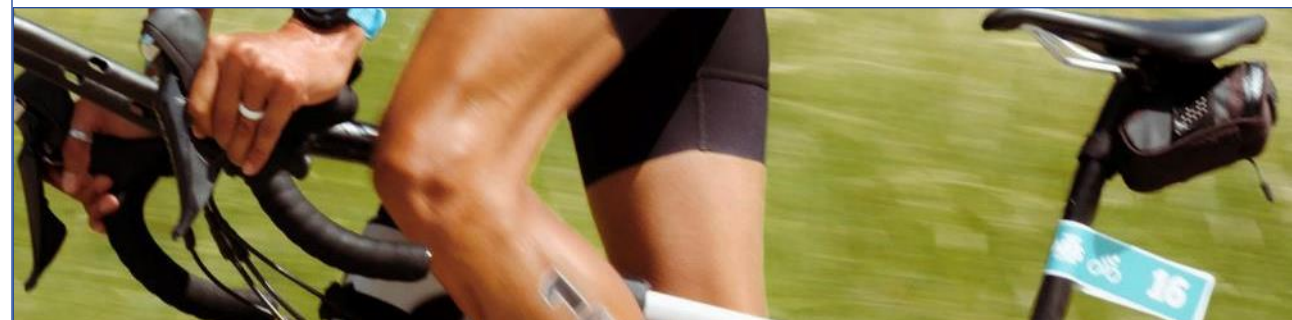
→ Pour rappel, ce cadeau était optionnel. Si vous avez souhaité le prendre, il sera à récupérer à la boutique sur le village Alpsman, en présentant votre dossard.

PRÉPARATION DU VÉLO

STICKER TIGE DE SELLE :

1700  ALPS  1700

A accrocher autour de la tige de selle.



PLAQUE DE CADRE :

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



SAC PERSONNEL

SAC ARRIVÉE SEMNOZ



Sac Semnoz

Ce sac est à déposer au bâtiment UCPA :

- Le vendredi de 16h00 à 18h00
- Le samedi de 6h00 à 8h00

EVITEZ LE GASPILLAGE :

Le sac personnel Arrivée Semnoz n'est pas obligatoire.

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

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

- Vos accompagnants pourront vous apporter eux-mêmes votre sac personnel :
 - 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.

DÉPÔT DU VÉLO



**Le dépôt du vélo est obligatoire le samedi matin entre 6h00 et 8h00.
Il vous sera demandé de porter votre dossard et d'avoir votre casque attaché.**

Vous devrez également déposer vos affaires de transition au pied de votre vélo.

Le vélo et les affaires personnelles seront à récupérer dans le parc vélo entre 15h00 et 21h00. **Il n'est pas possible de récupérer son vélo le dimanche.**

BRIEFING

Le briefing de course sera donné par le directeur de course :
le samedi à 8h10 dans le parc vélo

Tous les éléments importants vous seront donnés lors de ce briefing, notamment sur les parcours ainsi que les consignes de sécurité.

La présence à ce briefing est **obligatoire**.



NATATION



DÉPART

Le départ sera donné par le speaker au micro à 8h30 pour les hommes et à 8h35 pour les femmes.
Départ en mass-start, droit devant vers le large.

NATATION

Une fois éloignés de la rive, vous devrez tourner à droite avant de faire demi-tour par la droite et 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.

La boucle sera à effectuer 2 fois, avec une sortie à l'australienne entre les 2 boucles.

SORTIE DE L'EAU

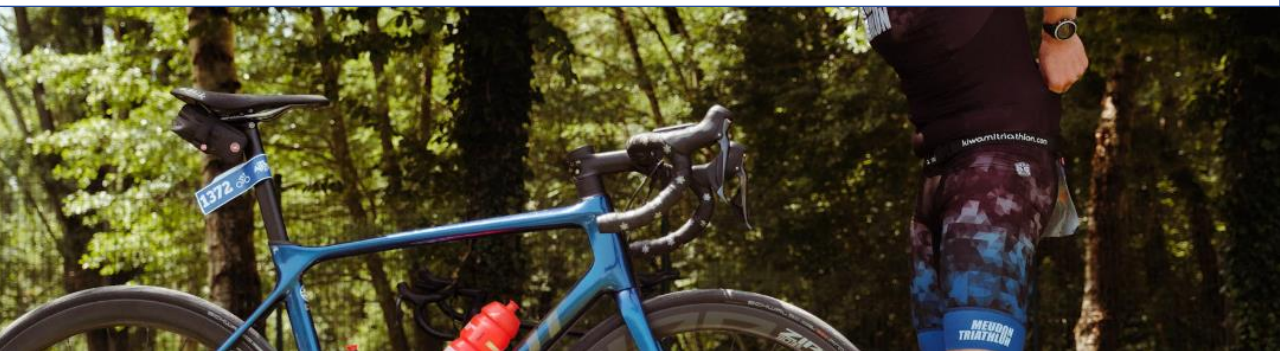
Vous sortirez de l'eau sur la plage de Saint-Jorioz.

TRANSITION 1

NATATION → VÉLO

A la sortie de l'eau, vous devrez vous diriger vers le parc vélo sur la plage de Saint-Jorioz. Vous retrouverez vos affaires là où vous les avez déposées, au pied de votre vélo. Une fois changé, vous sortirez par l'allée centrale, votre vélo à la main, le dossard à l'arrière et le casque attaché sur la tête.

Vous laisserez vos affaires de natation au pied de votre vélo.



TRANSITION 2

VÉLO → COURSE À PIED



A la fin de votre parcours vélo, vous rentrerez dans le parc vélo par l'allée centrale, le vélo à la main et toujours le casque attaché sur la tête. Vous déposerez votre vélo à sa place et retrouverez vos affaires de T2 au pied du vélo.

Une fois changé, vous ressortirez du parc vélo, le dossard devant, et partirez sur la course à pied.

PARCOURS

CARTOGRAPHIE | ALPSMAN HALF



NATATION ÉPREUVE 1

2 KM

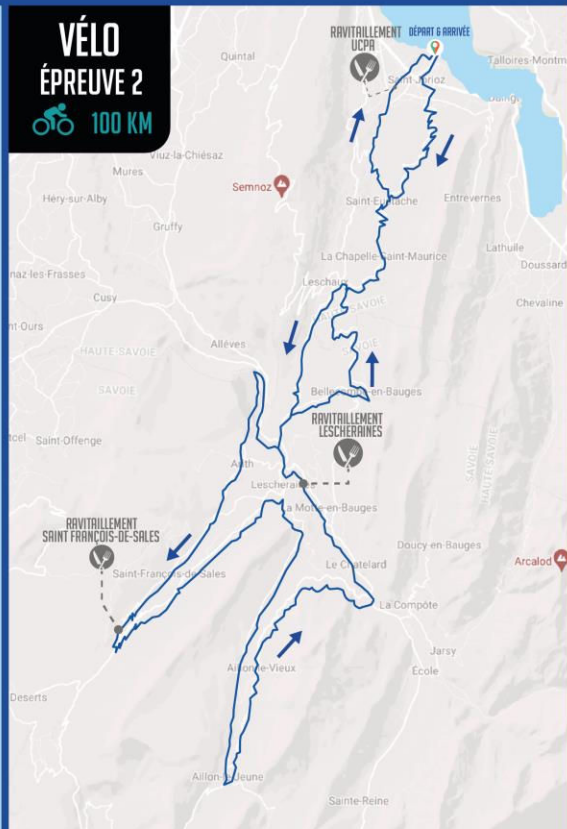
BOUCLE À EFFECTUER 2 FOIS
AVEC SORTIE À L'AUSTRIENNE

VÉLO ÉPREUVE 2

100 KM

COURSE ÉPREUVE 3

16 KM



BARRIÈRES HORAIRES :

Parcours natation :

- A la sortie de l'eau, après 1 heure de course soit à **9h35**

Parcours vélo :

- A Lescheraines (74^{ème} Km), après 5h10 de course soit à **13h45**
- A la fin du parcours vélo (zone de transition), après **6h30** de course soit à **15h05**

Parcours course à pied :

- Arrêt du chrono : **19h35**

Attention, il conviendra de respecter strictement le code de la route sur la totalité du parcours vélo. Des signaleurs seront présents sur les bords de route pour aider à faire respecter cette règle, ils auront pour consigne de vous demander de vous arrêter si le code de la route le stipule.

Nous comptons sur vous pour respecter ces consignes afin que ce bel évènement puisse perdurer sur notre territoire

Des commissaires seront présents sur le parcours et se réserveront le droit d'appliquer des pénalités pour les participants qui ne respecteraient pas ce point du règlement.

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 des coureurs.

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.

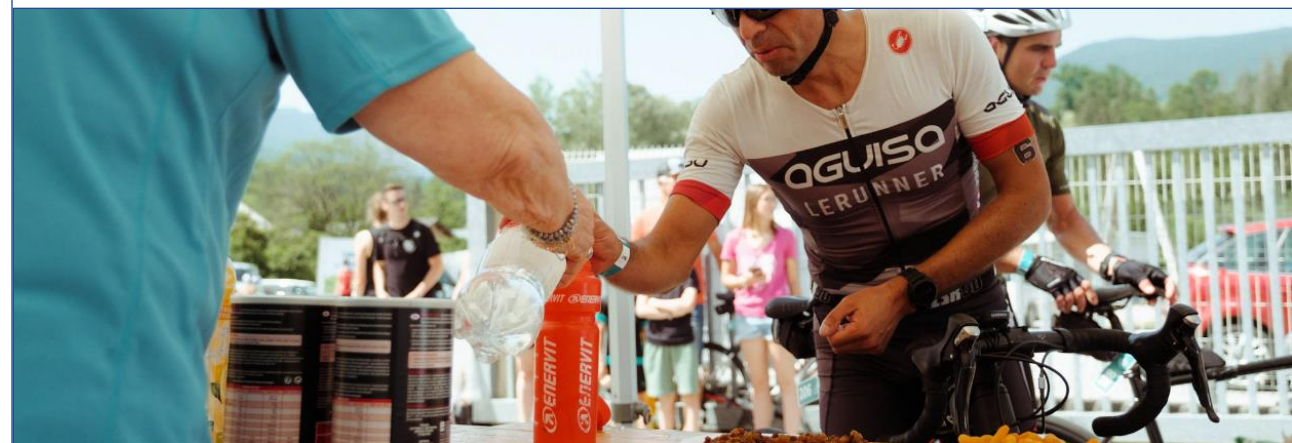
RAVITAILLEMENTS

VÉLO

- Saint-François de Sales, KM 36,5 : solide & liquide
- Lescheraines, KM 74 : solide & liquide
- UCPA, KM 100 (juste avant l'entrée du parc vélo) : solide & liquide

COURSE À PIED

- Parking Coutin, KM 1,4 : liquide
- Entredozone, KM 5,5 : solide & liquide
- La Bauche, KM 9 : solide & liquide
- Parking Semnoz Sud, KM 13 : liquide
- Arrivée sommet Semnoz, KM 16 : solide & liquide + personnel



COMPOSITION DES RAVITAILLEMENTS

	Produit	BIKE 1 - SAINT FRANCOIS DE SALES	BIKE 2 - LESCHERAINES	RUN 1 - PARKING COUTIN	RUN 2 - ENTREDOZON	RUN 3 - LA BAUCHE	RUN 4 - PARKING SUD SEMNOZ	RUN 5 - ARRIVÉE SEMNOZ
Liquide	Eau plate	X	X	X	X	X	X	X
	St Yorre	X			X	X	X	X
	Coca-cola		X		X			X
	Orangina					X		
	Sirop menthe	X	X		X			X
	Sirop citron		X					X
ErgySport	Boisson énergétique	X	X		X	X		
	Barres bio		X					
	Natural boost				X			
Salé	Pain	X						X
	Saucisson	X						X
	Tome des Bauges	X			X			X
	Saint Morêt		X					
	Chips	X	X		X	X		X
	Tuc	X	X		X	X		X
Sucré	Chocolat	X			X	X		X
	Quatre quart	X	X			X		X
	Pain d'épice	X	X		X			X
	Abricots secs	X	X		X	X		X
	Raisins secs	X	X		X	X		X
Fruits	Oranges	X	X		X	X		X
	Bananes	X	X		X	X		X
	Abricots		X			X		
	Tomates cerise				X	X		
	Pastèques				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
- Dossard dans le dos
- Drafting interdit (carton noir : pénalité stop and go de 5 min)
- 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
- Dossard à l'avant
- Bâtons interdits

T2

CAP

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, enlevé, coupé ou modifié.

COURSE A PIED

- **DOSSARD**

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

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



2

LESCHERAINES

- Passage du vélo aux KM 74



3

SOMMET DU SEMNOZ

- Arrivée des Finishers !



Navettes gratuites pour aller à Lescheraines, mises en place par l'organisation.

Toutes les infos navettes [ici](#) !



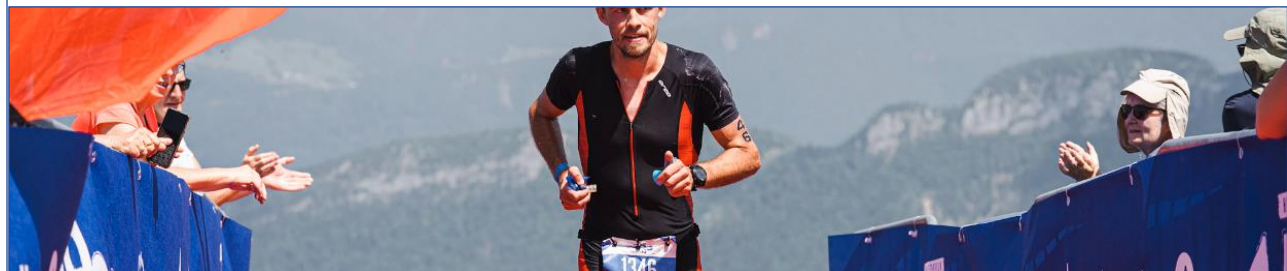
Et pour ne pas rater votre passage, n'oubliez pas de dire à vos proches de suivre le LIVE sur le site de l'épreuve pour connaître la position des coureurs et les classements !

APRÈS COURSE

REMISE DES PRIX

La présence à la remise des prix est obligatoire pour recevoir sa récompense. Aucun lot ne sera remis par la suite.

- 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 de 15h00 à 21h00. *Elle ne sera pas ouverte le dimanche 09 juin.*
- Rendez votre transpondeur dès que la ligne d'arrivée est franchie.
- Pour les DNF, rendez-vous à l'UCPA pour rendre votre transpondeur et récupérer votre sac Semnoz, le samedi jusqu'à 00h30.

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 jusque 22h30 ou le dimanche midi, sur le village Alpsman.

RÉCUP

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

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



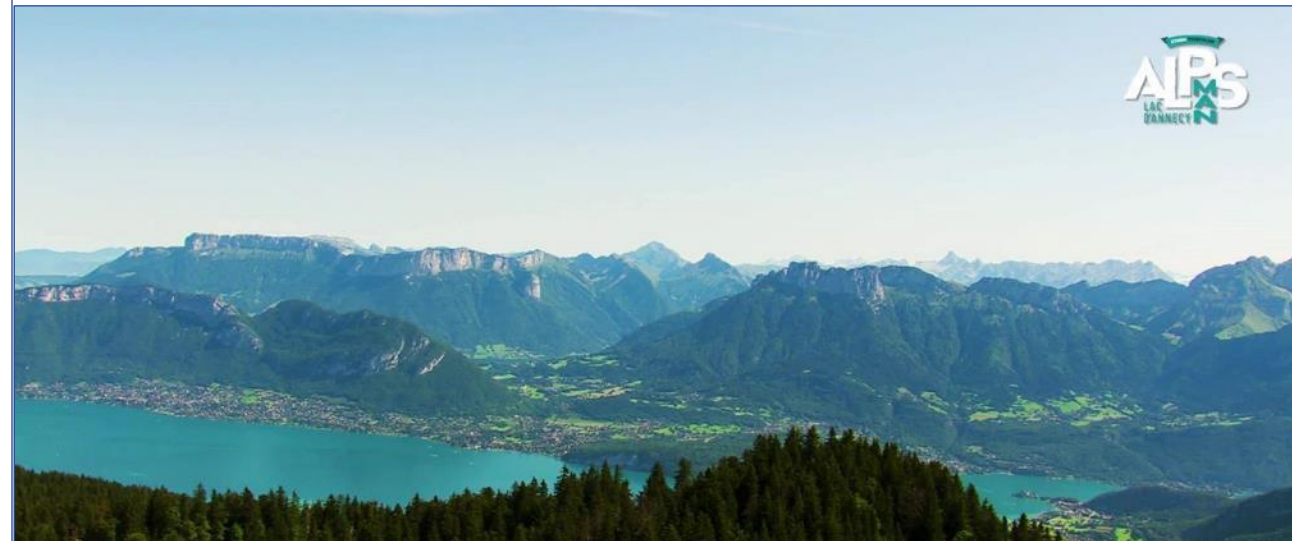
- Mise en place de navettes spectateurs
- Incitation au covoiturage



- Utilisation de vaisselle réutilisable ou recyclée

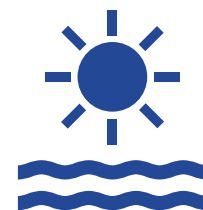
CAR CHAQUE GESTE EST IMPORTANT, ON COMPTE SUR VOUS !

POINT MÉTÉO



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

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



PARC-COUR VERT

L'ALPSMAN ET LE PARC NATUREL REGIONAL DES BAUGES

Cette année, en collaboration avec le PNR du Massif des Bauges, le projet « Parc-Cour-vert » est une nouveauté notable de l'événement. **Son objectif est de reverdir les cours d'écoles des localités du parc en impliquant les participants.**

Lors de votre inscription, vous avez eu le choix entre recevoir un cadeau de bienvenue ou contribuer à reverser la somme identique à ce cadeau au projet, offrant ainsi un impact positif et symbolique pour la nature et la jeunesse.

Unis dans le même effort, sportif et éco-responsable, façonnons l'avenir de notre planète par des petits gestes qui bâtissent le futur !



PHOTOS PARTICIPANTS

Souriez sur le parcours, notre partenaire **Pixalpes** sera présent pour immortaliser vos exploits !

Les photos seront à retrouver en ligne quelques jours après l'évènement.



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

RENDEZ-VOUS AU SOMMET !

