

ALPS

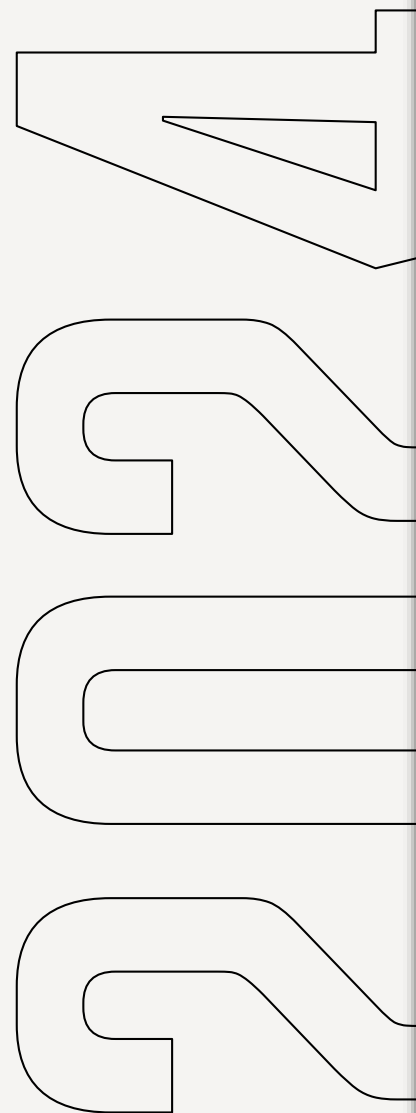
LAC
D'ANNECY

SAINT - JORIOZ

8 & 9 JUN 2024

EVENT BOOK

XPERIENCE TRIATHLON



PRÉSENTATION

L'aventure **AlpsMan** vous attend le **9 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 entre les communes de Saint-Jorioz et Duingt ;
- Une course à pied sur les rives du Lac d'Annecy.

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
- APRÈS-COURSE
- ECO-RESPONSABILITÉ
- POINT MÉTÉO

VENDREDI 7 JUIN

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

13h-18h : Retrait des dossards

Esplanade du lac

Esplanade du lac

SAMEDI 8 JUIN

16h-18h : Retrait des dossards

Esplanade du lac

DIMANCHE 9 JUIN

7h30 – 9h00 : Retrait dossard

7h30 : Ouverture du Parc de transition

9h20 : Briefing

9h30 : Départ Homme

9h35 : Départ Femme et relais

13h00 : Remise des prix sur l'esplanade du lac à Saint-Jorioz

13h00 : Fermeture du parc à vélo

Esplanade du lac

Plage

Plage

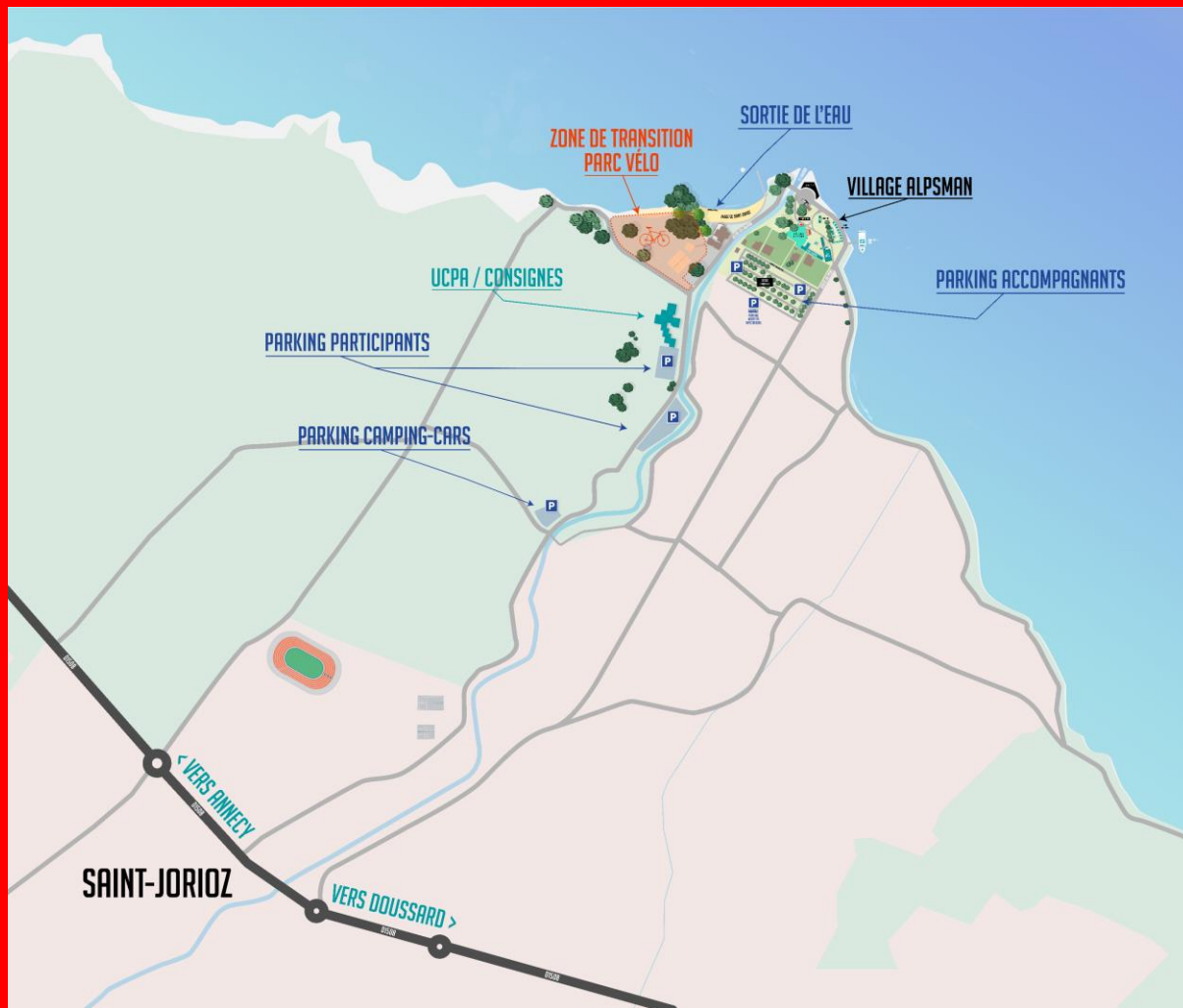
Plage

Plage

Esplanade du lac

Plage

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 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

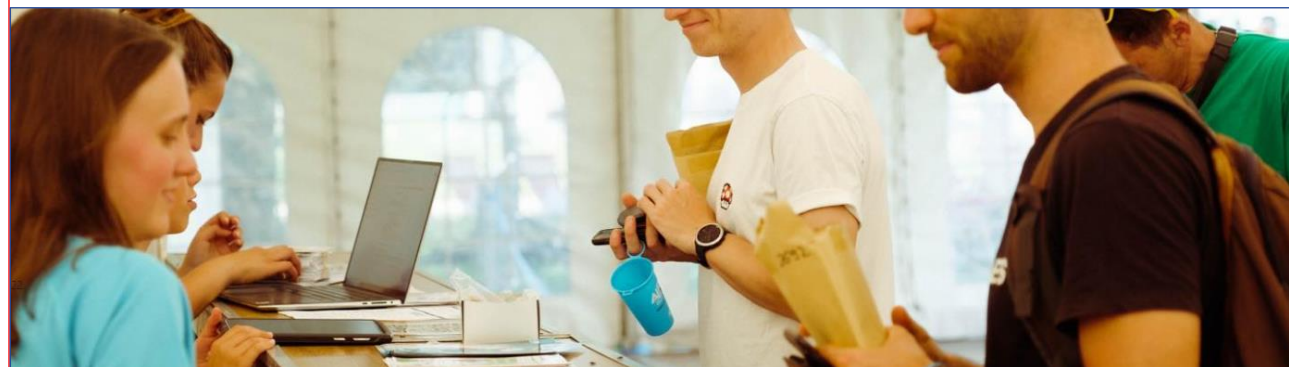
- Dossard devant
- Crème solaire
- Lunettes de soleil
- Gobelet pliable ou flasque (**aucun gobelet ne sera fourni par l'organisation**)

RETRAIT DES DOSSARDS

Le **retrait des dossards** s'effectuera le vendredi 7 juin de 13h à 18h, le samedi 8 juin de 16h à 18h et le dimanche 9 juin de 7h30 à 9h00 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 à porter pour pouvoir accéder au parc à vélo
- 1 transpondeur de chronométrage : à porter à la cheville gauche pendant l'ensemble de la course



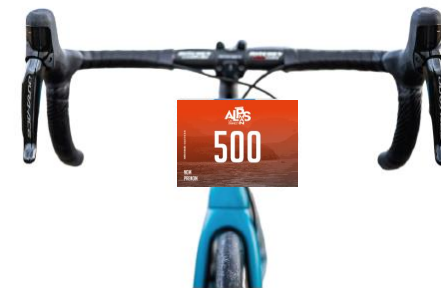
CADEAU COUREUR :

- Bière bio personnalisée ALPSMAN
- Pot de confiture local ALPSMAN

→ 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.

PLAQUE DE CADRE :

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



DÉPÔT DU VÉLO

**Le dépôt du vélo est obligatoire le dimanche entre 7h30 et 9h00.
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 **avant 13h00**.

BRIEFING

Le briefing de course sera donné par le directeur de course : le dimanche à 9h20 sur la plage

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.
Départ en mass-start, droit devant vers le large. Départ homme à 9h30 et départ femme et équipe à 9h35.

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.

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 XPERIENCE



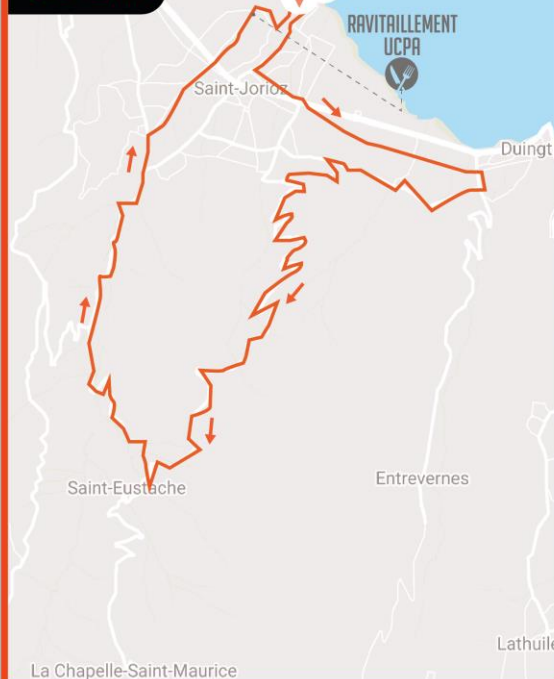
NATATION ÉPREUVE 1

750 M



VÉLO ÉPREUVE 2

20 KM



COURSE ÉPREUVE 3

5 KM



BARRIÈRES HORAIRES :

Parcours natation :

- A la sortie de l'eau, **10h10**

Parcours vélo :

- A la fin du parcours vélo (zone de transition) à **11h15**

Parcours course à pied :

- Arrêt du chrono : **12h10**

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**. Certaines portions du parcours comportent des travaux il sera impératif de s'arrêter aux feux de signalisation présents **et il est impératif de respecter le code de la route !**

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.

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.



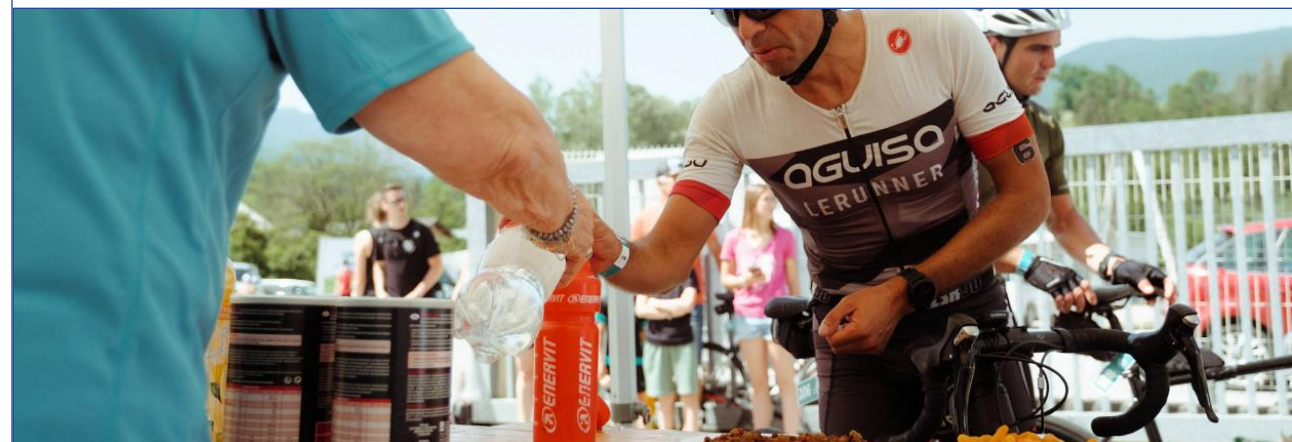
RAVITAILLEMENTS

VÉLO

- UCPA, KM 19,5 (juste avant l'entrée du parc vélo) : solide & liquide

COURSE À PIED

- Arrivée Esplanade du Lac à Saint Jorioz : solide & liquide



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)

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
- 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.

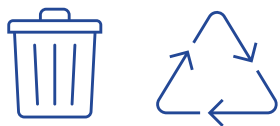
COURSE A PIED

- **DOSSARD**

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

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



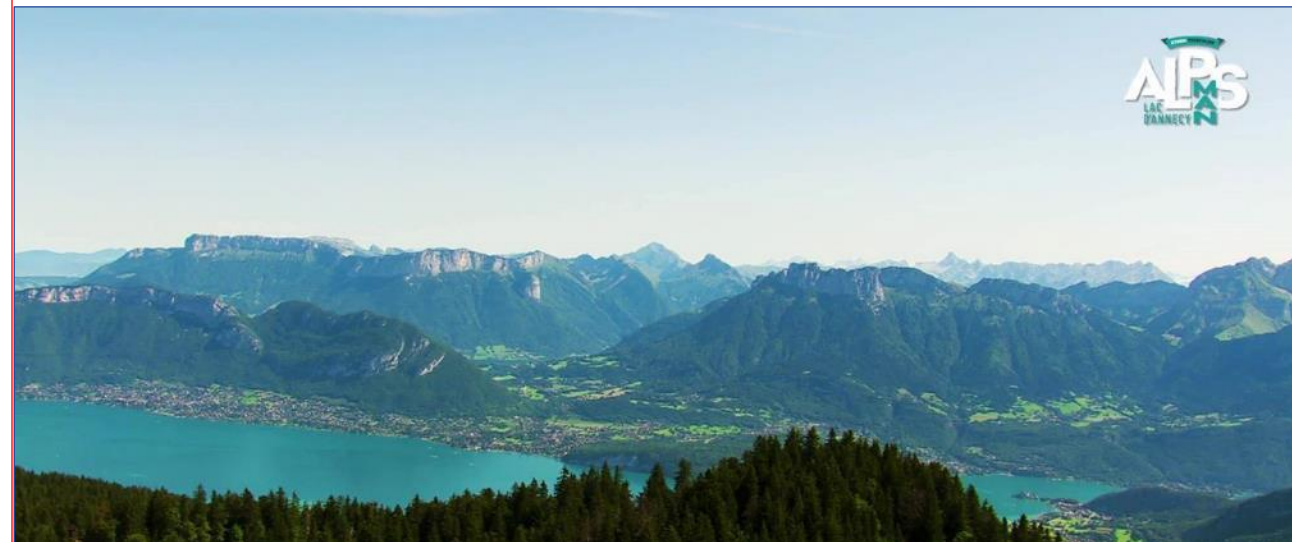
- Mise en place de navettes spectateurs
- Incitation au covoiturage



- Utilisation de vaisselle réutilisable ou recyclée

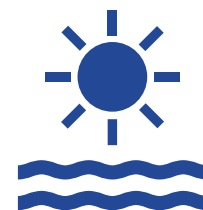
CAR CHAQUE GESTE EST IMPORTANT, ON COMPTE SUR VOUS !

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 **Pixelpes** 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**

