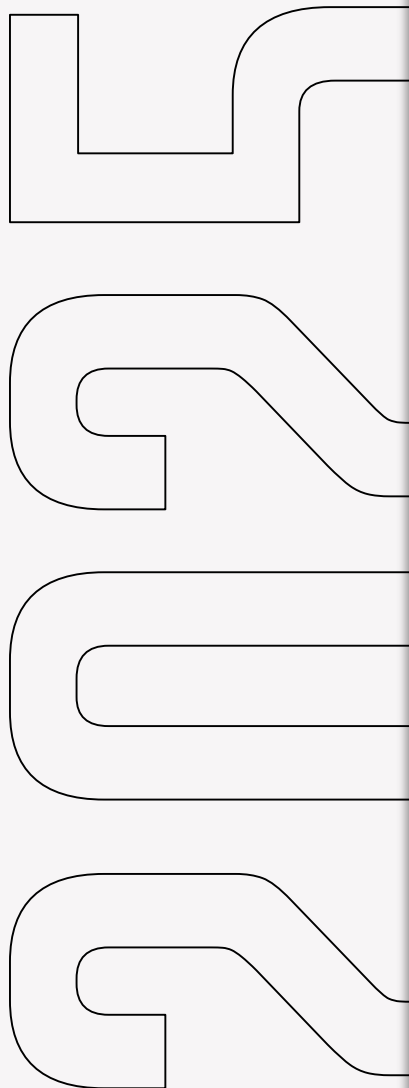




SAINT - JORIOZ

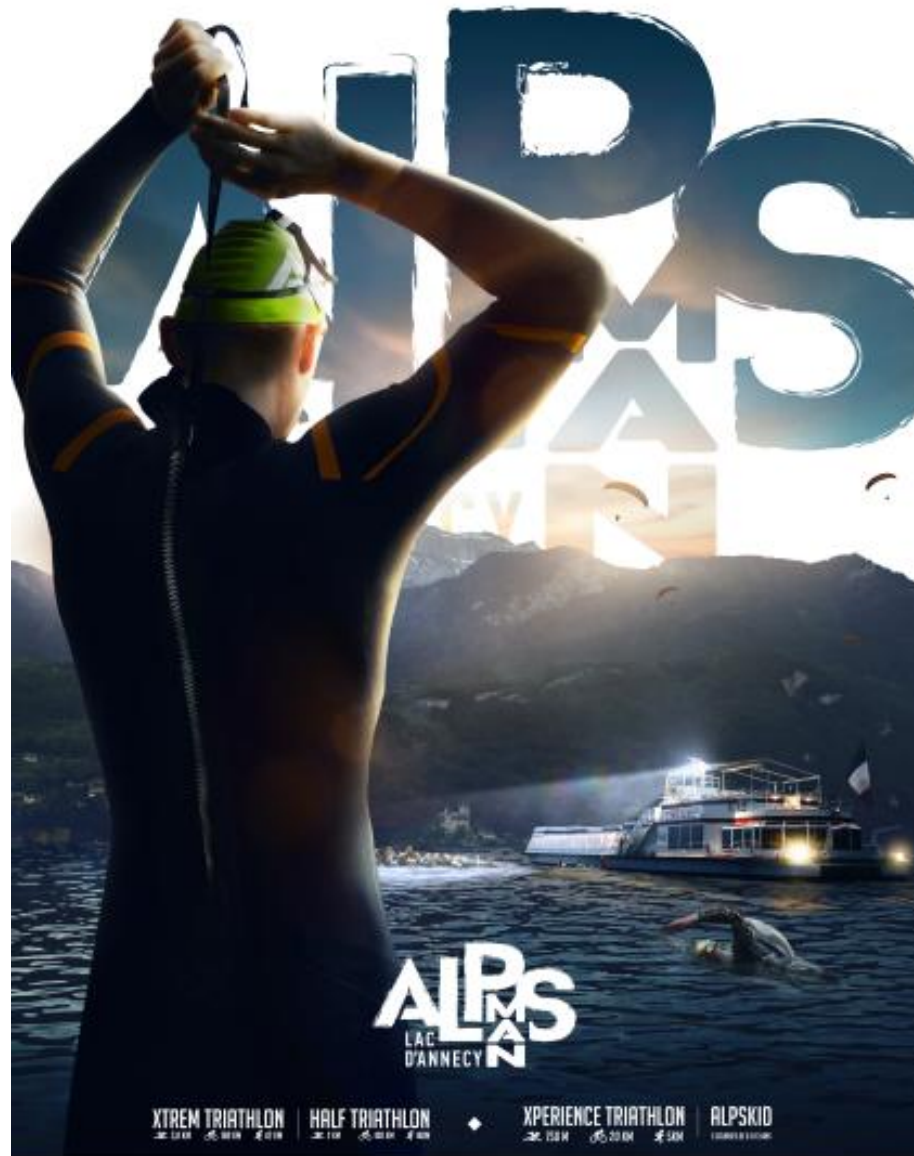
7 & 8 JUIN 2025

EVENT BOOK
XTREM TRIATHLON



SAINT-JORIOZ

7-8 JUIN 2025



PRÉSENTATION

L'aventure **AlpsMan** vous attend le **7 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

PARKING

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

PHOTOS PARTICIPANTS

RÉCUPÉRATION

VENDREDI 6 JUIN

13h-18h : Ouverture du Village Exposants

13h-18h30 : Retrait des dossards

13h-18h : Dépose des sacs personnels

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

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

19h-20h30 : Pasta Party

Esplanade du lac

UCPA

Esplanade du lac

Plage

Esplanade du lac

Esplanade du lac

SAMEDI 7 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 8 JUIN

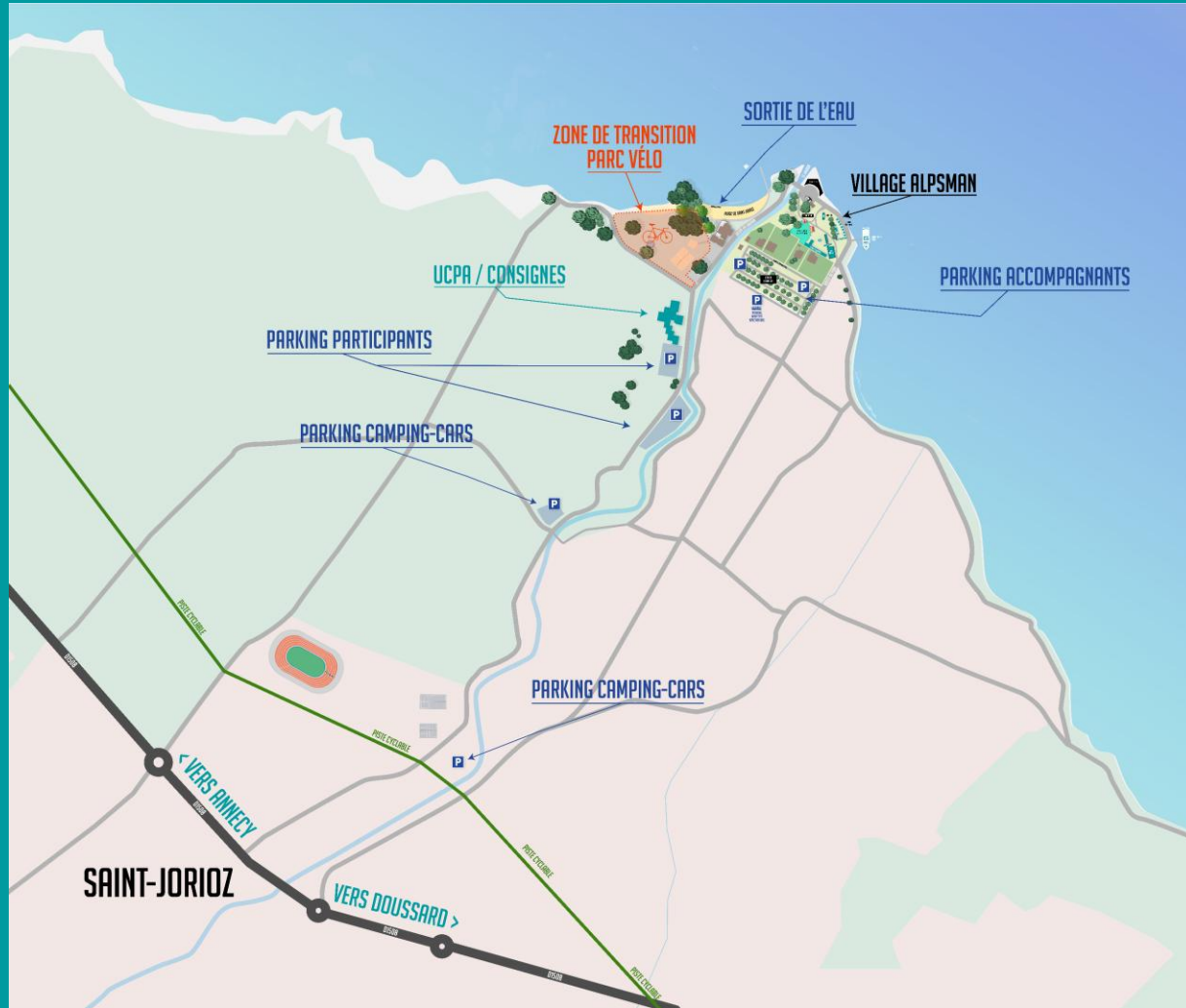
9h-11h : Récupération des sacs personnels

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

COURSE À PIED

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

RETRAIT DES DOSSARDS

Le **retrait des dossards** s'effectuera le vendredi 6 juin sur le **Village AlpsMan** sur l'esplanade de Saint Jorioz de 13h à 18h30 avec votre **pièce d'identité** et **votre carte de retrait** reçue le mercredi 4 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.

Si vous avez prévu de monter au Semnoz avec un accompagnant, pensez à apporter une licence ou certificat médical d'aptitude à la course à pied en compétition



PARKING

PARKING PARTICIPANTS

- **Vendredi 6 juin**

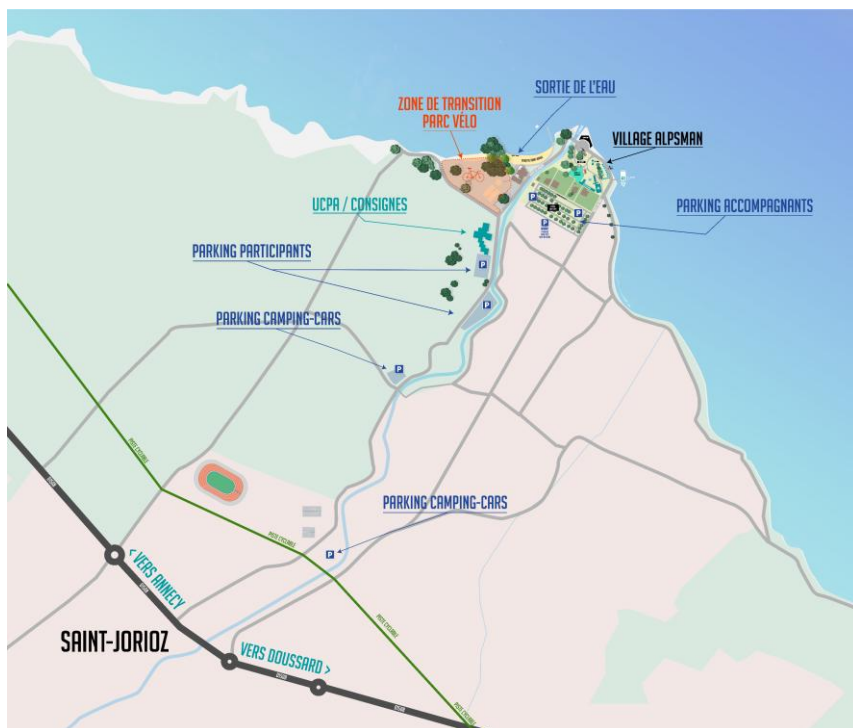
- 12h30 à 21h00

- **Samedi 7 juin**

- 03h00 à 08h00
- 18h00 à 00h30

- **Attention il ne sera pas possible de ressortir du parking avant 18h00 !**

Autres parkings disponibles sans restriction d'horaires : parking du collège, parking du port



DEPOSE COUREURS SAMEDI MATIN

- Afin de fluidifier les parkings, si vous avez un accompagnant qui vous dépose samedi matin, merci **de ne pas aller au parking athlète** et de vous diriger vers le parking de l'esplanade et d'emprunter à pied le pont qui vous rapprochera du parc à vélo et de l'espace consigne UCPA (5 minutes à pied depuis le parking).



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 **(avec la numérotation sur le côté droit)**
- 1 bracelet : à fournir pour avoir accès au parc à vélo ainsi que 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 l'épreuve
- 2 tatouages avec numéro de dossard : bras et jambe gauches
- 2 stickers pour vos caisses de transition
- 1 sticker pour votre tige de selle



CADEAU COUREUR :

Le sac à dos de triathlon Alpsman

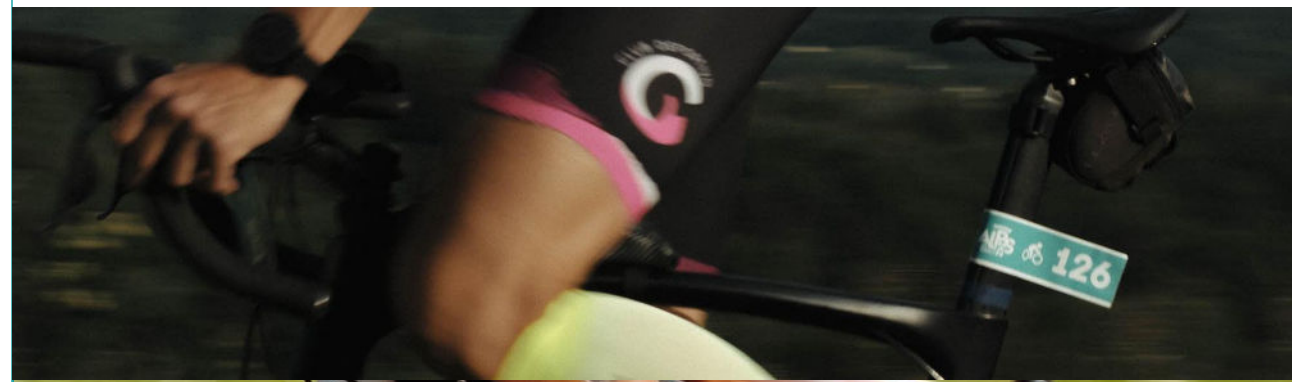
→ Pour rappel, ce cadeau était optionnel. Si vous avez souhaité le prendre, il sera à récupérer à la boutique sur le village Alpsman, en présentant votre dossard.

LES STICKERS

Caisses de transition



Tige de selle



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 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



Sac bateau

Sac vélo

Sac CAP

Sac Semnoz

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 :

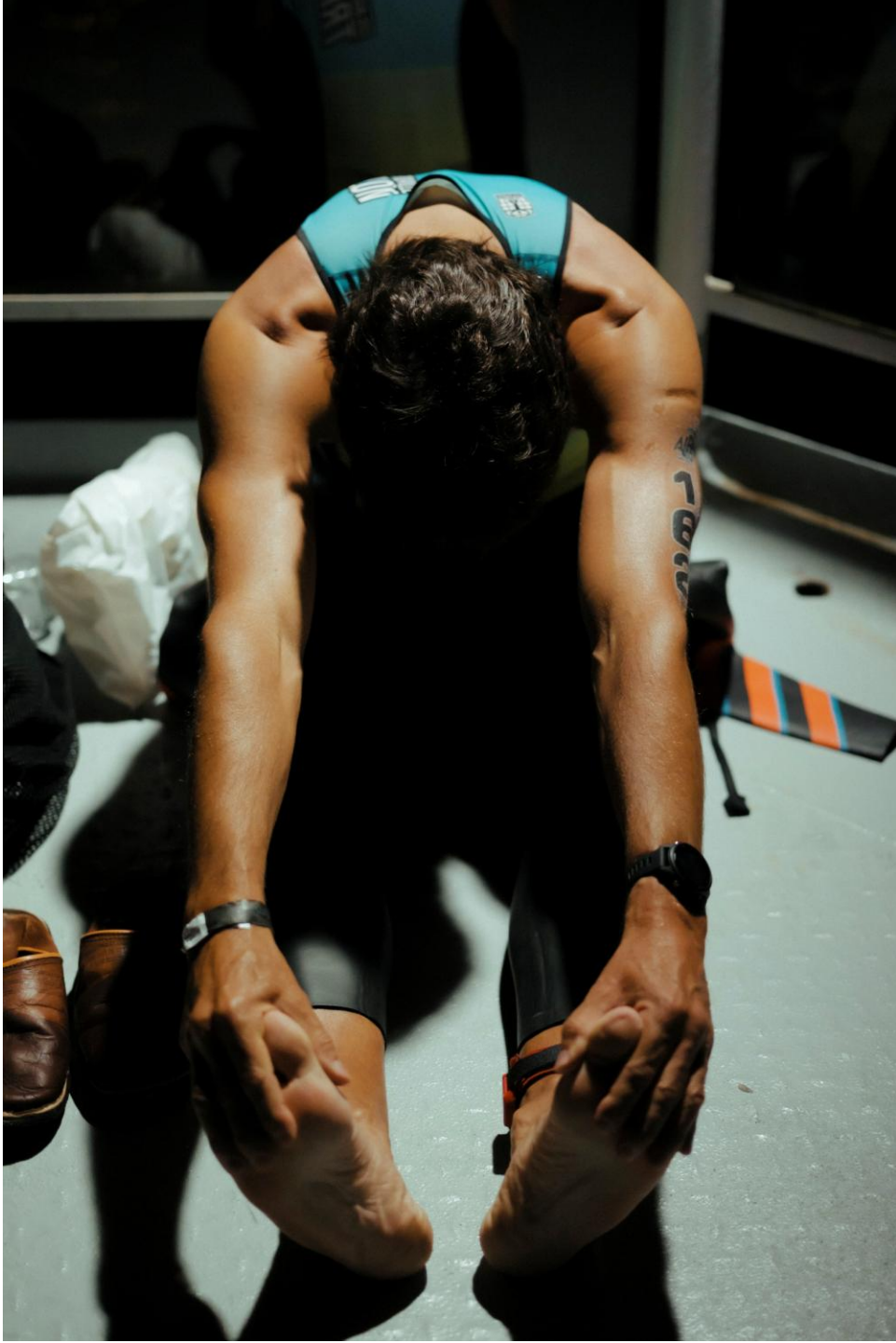
- Dans le bateau, une boîte de recyclage des vêtements et chaussures sera à votre disposition. Vous pourrez y déposer les vêtements que vous ne souhaitez pas garder que vous voulez recycler (veste, tongs, etc.).
- Vos accompagnants pourront vous apporter eux-mêmes vos sacs personnels aux points suivants :
 - **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.

BATEAU

EMBARQUEMENT

3 bateaux seront utilisés pour vous emmener au milieu du lac d'Annecy. Les embarquements se feront à partir de 4h00, merci d'être ponctuels.





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 à 5h30.

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.

INFORMATIONS SPECTATEURS

Lors du départ, merci de respecter la quiétude de la zone des roselières et de ne pas crier depuis les berges pour éviter le dérangement de l'avifaune.

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 entrerez dans le parc vélo et longerez les allées par l'extérieur. Vous entrerez ensuite dans votre allée, récupérerez votre vélo et sortirez par l'allée centrale, votre vélo à la main, le dossard à l'arrière et le casque attaché sur la tête.

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



T1 NATATION - VÉLO

-  Cheminement sortie de l'eau
-  Zone de récupération caisse T1
-  Cheminement sortie du parc de transition
-  Ligne de montée de vélo



T1 CHEMINEMENT PARC DE TRANSITION

-  1 Passage par l'extérieur pour récupération du vélo
-  2 Passage par le couloir intérieur moquette pour sortie du parc de transition vélo à la main

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 récupérerez la caisse T2 qui se trouvera au pied du vélo, là où vous l'avez déposée avant la course. Vous vous dirigerez vers la tente vestiaire la caisse à la main en longeant les allées par l'extérieur.

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

Pensez à mettre votre dossard sur le devant.



T2 VÉLO – COURSE À PIED

- Cheminement retour vélo
- Ligne pied à terre
- Cheminement départ course à pied
- Point d'eau



T2 VÉLO – COURSE À PIED

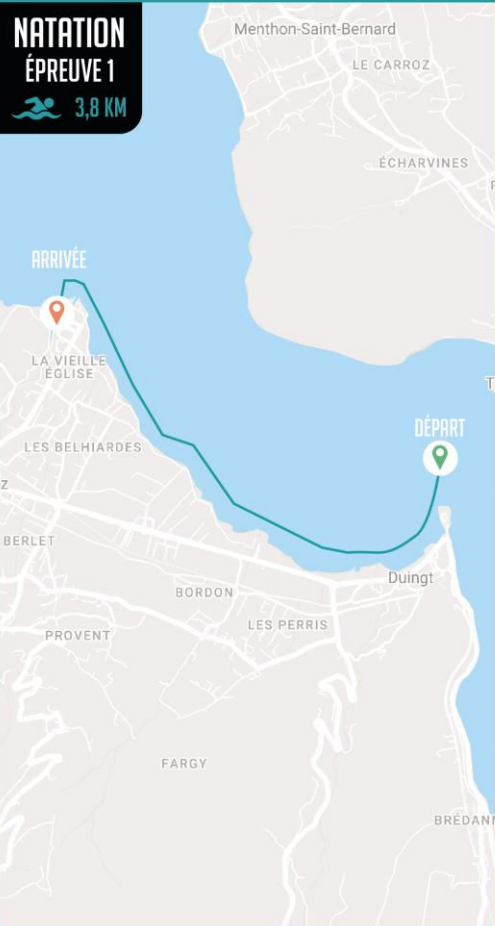
- 1 Passage par l'intérieur pour dépose du vélo
- 2 Passage par le couloir extérieur pour sortie du parc de transition et départ course à pied

PARCOURS ET RESPECT DU CODE DE LA ROUTE

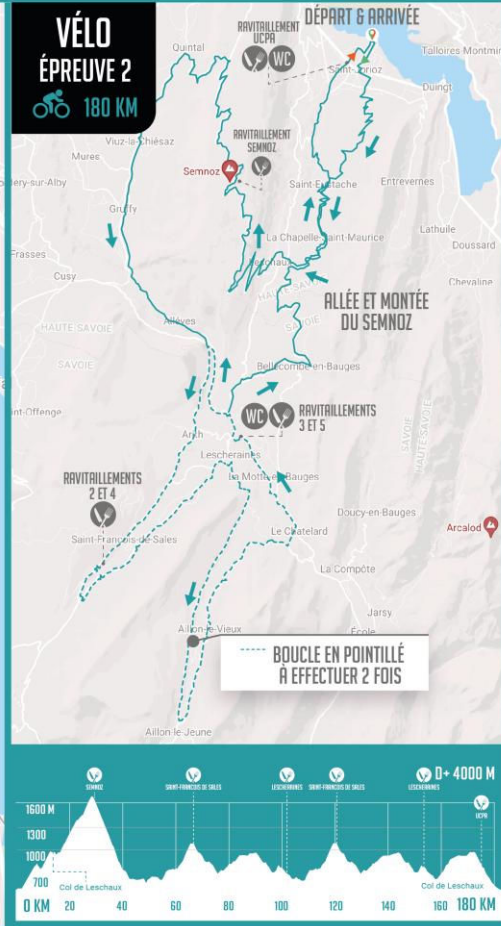
CARTOGRAPHIE | ALPSMAN XTREM



NATATION ÉPREUVE 1 3,8 KM



VÉLO ÉPREUVE 2 180 KM



COURSE ÉPREUVE 3 42 KM



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**

Attention, il conviendra de respecter strictement les injonctions des signaleurs sur la totalité du parcours vélo. Des signaleurs seront présents sur les bords de route pour aider à faire respecter les différentes autorisations des communes traversées, ils auront pour consigne de vous demander de vous arrêter si nous n'avons pas la priorité.

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.

Points de vigilance parcours vélo :

- KM 95 et 147 : côte à plus de 11 % ;
- KM 68 et 120 : vous n'aurez pas la priorité sur les trois écluses présentes dans le village du Noyer ;
- KM 179 : chemin gravillonné jusqu'à la ligne de pied à terre ;

BALISAGE

VÉLO

Pour la partie vélo, le parcours sera indiqué avec des flèches jaune :



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

- 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

- Sortie parc vélo, KM 0 : liquide
- 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 avant le tournant

COURSE À PIED TOP

- Parking stade, 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 FRANCOIS DE SALES	BIKE 3 & 5 - LESCHERAINES	RUN 0 - SORTIE PARC A VELO	RUN 1 - DUINGT	RUN 2 - TERNELIA	RUN 3 - UCPA	RUN 4 - PARKING STADE	RUN 5 - ENTREDOZON	RUN 6 - LA BAUCHE	RUN 7 - PARKING SUD SEMNOZ	RUN 8 - ARRIVÉE SEMNOZ	RUN 9 - ARRIVÉE LAC
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	
	Orangina					X	X	X			X			
	Sirop menthe	X	X	X			X			X			X	X
	Sirop citron			X		X							X	X
Hig 5 sport nutrition	Boisson énergétique sport effort		X	X				X		X	X			
	Energy bar			X				X		X				
	Energy gel			X										
	Energy gel AQUA						X			X				
Salé	Pain		X				X	X					X	
	Saucisson		X				X	X		X			X	X
	Tome des Bauges		X							X			X	X
	Saint Morêt			X			X			X				
	Chips		X	X		X	X	X		X	X		X	X
	soupe												X	
Sucré	Tuc		X	X		X	X	X		X	X		X	X
	Chocolat		X					X		X	X		X	X
	Quatre quart		X	X				X		X	X		X	X
	Pain d'épice		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
Fruits	Oranges	X	X	X		X	X	X		X	X		X	X
	Bananes	X	X	X		X	X	X		X	X		X	X
	Abricots			X		X	X	X		X	X			
	Tomates cerise					X	X	X		X	X			
	Pastèques					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)
- 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

T2 CAP

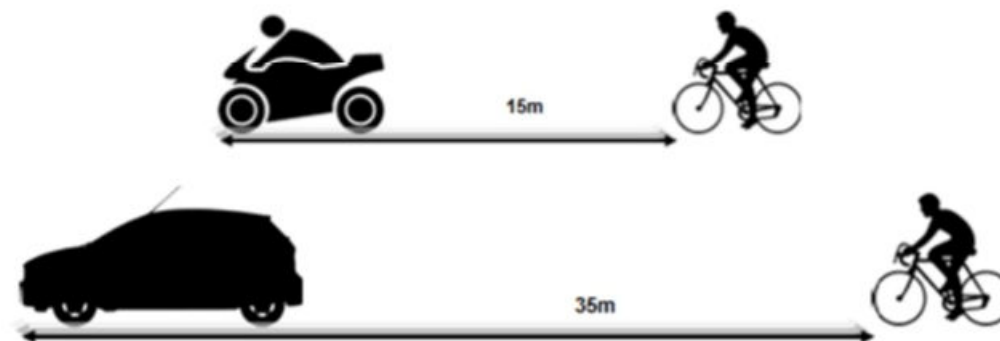
PÉNALITÉ : L'espace pénalité sera situé à la sortie de l'aire de transition.

COMMISSAIRES

- Positions à vélo **autorisées** et **interdites** :



- Distance à respecter entre moto et vélo et entre véhicule et vélo



- **L'aspiration d'abri derrière ou à côté d'un concurrent ou de tout autre véhicule est interdite.** Le dépassement doit être fait en 25 secondes maximum. 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) avant l'épreuve de course à pied (avant l'aire de transition T2). Si celle-ci n'est pas effectuée, ce sera une **disqualification du concurrent**. La Penalty Box sera située proche du parc 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. Il ne doit pas non plus être modifié ou coupé.

- **GOBELET SOUPLE:** aucun gobelet ne sera distribué sur les ravitaillements (ce gobelet sera à garder pour la partie CAP).

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 et au Semnoz, 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 !

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**. Attention, une fois la cloche sonnée vous aurez 10 min pour prendre le départ de l'ascension finale.

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





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 9 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 Top Finishers 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 08 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 jusque 22h00 ou le dimanche midi, sur le village Alpsman. Votre bracelet donné lors du retrait dossard vous permettra d'y accéder.

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 pour se rendre au ravitaillement de Lescheraines et à l'arrivée au Semnoz.
- Incitation au covoiturage



- Utilisation de vaisselle réutilisable ou recyclée

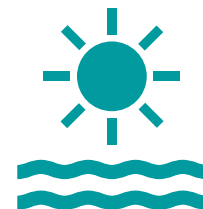
CAR CHAQUE GESTE EST IMPORTANT, ON COMPTE SUR VOUS !

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

De nouveau cette année, nous collaborons avec le PNR du Massif des Bauges sur le projet « Parc-Cour-vert ». **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 !



ESPACE RECUPERATION

Notre partenaire Cryoadvance sera présent sur le village pour vous proposer des séances de cryothérapie !

Retrouvez aussi sur l'espace récupération des ostéopathes afin de vous accompagner à la fin de votre effort.

PHOTOS PARTICIPANTS

Souriez sur le parcours, notre partenaire **Pixalpes** sera présent et l'organisation vous offrira vos photos à l'issue de votre exploit sportif.

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



A photograph of two male triathletes celebrating at the finish line of a triathlon. The athlete on the left is wearing a black and purple jersey, while the athlete on the right is wearing a red jersey with 'ALPS' and 'LAC D'ANNECY' visible. Both have their arms raised in triumph. In the background, a crowd of spectators is visible, and a banner for the 'ALPS LAC D'ANNECY' triathlon is partially seen. The text 'TOUTE L'ÉQUIPE D'ORGANISATION VOUS SOUHAITE UNE EXCELLENTE COURSE' is overlaid in large, bold, black letters.

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

RENDEZ-VOUS AU SOMMET !