



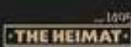
Programme Officiel

#alpetriathlon19



alpe*huez

T TIME



Vaujany / Oz-en-Oisans / Allemont / Livet-Rospérieux-Gavet / Séchillienne / St Barthélémy-de-Séchillienne / Alpe-du-Grand-Serre / Lavaldens / La Vallette
Nantes en Rattier / Sousville / Stévoz / Valbonnais / Entraigues / Le Périer / Chantelouze / Ornon / Bourg d'Oisans / La Gardie / Alpe d'Huez

Ensemble

Cher(e)s triathlètes,

Bienvenue au sommet. Pour vous comme pour toute l'équipe d'organisation, le moment tant attendu est arrivé, l'aboutissement d'un long travail aussi intense que passionnant. Vous vous êtes préparés pour vivre une expérience extraordinaire. Nous avons œuvré pour vous proposer un événement digne de vos attentes.

Celles-ci sont nombreuses pour cette édition record, puisque vous serez près de 3500 triathlètes au départ de l'une de nos 4 courses au programme de la semaine. Pour la première fois de notre histoire, les Triathlons L et M ont affiché complets, plusieurs mois avant échéance. Mais au-delà de la dimension numérique du succès, c'est bien la sensation de bâtir ensemble une communauté du TIME Triathlon Alpe d'Huez qui nous ravit et nous motive.

Surtout, cette reconnaissance nous renforce dans nos convictions et notre devoir de préserver l'esprit original de l'épreuve. Le soutien du Spirit Tri Series, nouveau circuit international de Triathlon Longue Distance, s'inscrit dans ce sens et devrait nous

permettre d'élargir notre audience sans perdre notre indépendance sacrée. La station de l'Alpe d'Huez, TIME et EDF nous aident quant à eux à développer nos services et soigner les détails pour améliorer sans cesse la fameuse 'expérience' des triathlètes, dans les 21 virages mythiques mais aussi durant leur séjour. Grâce à l'ensemble de nos partenaires, nous avançons doucement mais sûrement vers un futur prometteur.

Cet avenir s'annonce plus collectif que jamais. Nous aimerions terminer ce message de bienvenue en remerciant chaleureusement les clubs, premiers garants de nos valeurs et si actifs à l'occasion du Concours Clubs INVERSE (un grand bravo à Issy Triathlon), mais aussi nos bénévoles, toujours plus compétents et engagés dans ce projet. Définitivement, faire partie de la légende du TIME Triathlon Alpe d'Huez est d'abord une question d'attitude.

Cyrille et Laurence Neveu

Directeurs du TIME Triathlon Alpe d'Huez



#alpetriathlon19 / www.alpetriathlon.com / @alpetriathlon / alpetriathlon / @alpe_triathlon

Suivez toute l'actualité du TIME Triathlon Alpe d'Huez 2019 sur alpetriathlon.com, Facebook, Twitter et Instagram... le meilleur moyen de ne rien perdre de la 14ème édition !

Programme

lundi 22 juillet 2019

- 16h00 Ouverture de la 14^{ème} édition avec une performance de VTT Trial au coeur du Village Expo : «The Bomber Show»
- 16h - 19h Ouverture du Village Expo et de la TIME Experience
- 16h - 19h Retrait des dossards: Duathlon Bourg d'Oisans - Alpe d'Huez, Triathlon Kids (et inscriptions), Triathlons L et M
- 17h Pot d'accueil La Chartreuse offert par l'équipe d'organisation

mardi 23 juillet 2019

- 8h30 - 10h Test gratuit néoprènes ZONE3 - Piscine de l'Alpe d'Huez
- 9h30 - 19h Ouverture du Village Expo et de la TIME Experience
- 09h30 - 15h Retrait des dossards: Duathlon Bourg d'Oisans - Alpe d'Huez, Triathlons L et M
- 09h30 - 12h Inscriptions et retrait des dossards Triathlon Kids
- 10h30 - 11h30 **NEW** SPIRIT Tri Series coaching session (Car podium - Village Expo)
- 11h30 et 14h Performance de VTT Trial au coeur du Village Expo : «The Bomber Show»

DUATHLON

- 12h Ouverture du parc vélos (T2) de l'Alpe d'Huez
- 14h Ouverture du parc vélos (T1) à Bourg d'Oisans
- 15h30 Briefing course
- 16h **DÉPART**
- 17h15 Arrivée estimée du vainqueur
- 18h30 Remise des prix

mercredi 24 juillet 2019

- 8h30 - 10h Test gratuit néoprènes ZONE3 - Piscine de l'Alpe d'Huez
- 9h30 - 12h30 Retrait des dossards: Kids, Triathlons L et M
- 9h30 - 19h Ouverture du Village Expo et de la TIME Experience
- 10h00 **NEW** Reconnaissance officielle du parcours de course à pied avec SPIRIT Tri Series (RV et départ sur le stand SPIRIT Tri Series)
- 11h30 Présentation des athlètes Elite du Triathlon L (Car podium - Village Expo)
- 12h15 Présentation du vainqueur du Concours Clubs INVERSE 2019 (Car podium - Village Expo)
- 13h00 - 18h **NEW** Initiation gratuite au Trial avec TIME et son pilote Simon Masi (RV sur le stand TIME) destinée aux familles
- 14h30 - 19h Retrait des dossards Triathlons L et M

- 17h30 - 18h **NEW** SPIRIT Tri Series coaching session avec Brett Sutton (Car podium - Village Expo)
- 18h00 - 19h Briefing Triathlon L sur le village Expo (écran géant) en français, anglais et espagnol

14h30 - 17h TRIATHLON KIDS

jeudi 25 juillet 2019

- 8h30 - 10h Test gratuit néoprènes ZONE3 - Piscine de l'Alpe d'Huez
- 14h30 - 19h Retrait des dossards Triathlon M
- 11h - 21h Ouverture du Village Expo et de la TIME Experience

TRIATHLON L

- 7h00 Ouverture du parc vélos (T1) au Lac du Verney.
- 7h00 Ouverture du parc vélos (T2) à l'Alpe d'Huez
- 9h00 Briefing course / (T1) au Lac du Verney (dernières infos techniques)
- 9h30 Live du Triathlon L sur écran géant au coeur du village exposant et sur alpetriathlon.com
- 9h30 **DÉPART (9.30-femmes / 9.45-hommes)**
- 15h15 Arrivée estimée du vainqueur
- 19h00 Remise des prix
- 19h30 Tirage au sort Triathlon L - pour les finishers, une Renault Twingo et de nombreux lots à gagner !

vendredi 26 juillet 2019

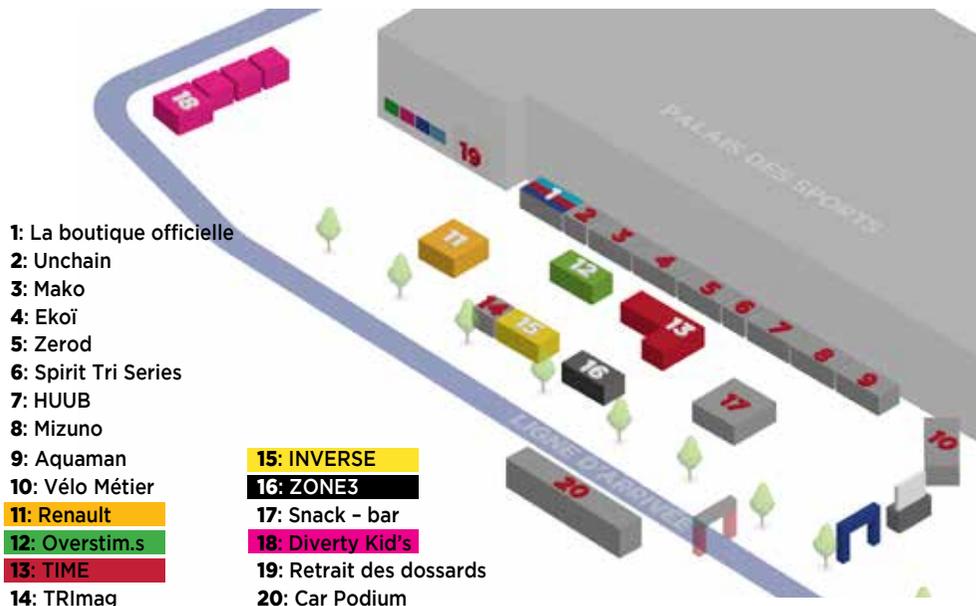
- 8h30 - 10h Test gratuit néoprènes ZONE3 - Piscine de l'Alpe d'Huez
- 09h30 - 12h Retrait des dossards Triathlon M
- 09h30 - 19h Ouverture du Village Expo et de la TIME Experience
- 10h30 - 11h30 Briefing Triathlon M sur le Village Expo (écran géant) en français, anglais et espagnol

TRIATHLON M

- 09h - 12h Ouverture du parc vélos (T2) à l'Alpe d'Huez
- 11h30 Ouverture du parc vélos (T1) au Lac du Verney
- 13h30 Briefing course (T1) au Lac du Verney (dernières infos techniques)
- 14h **DÉPART (14.00-femmes / 14.15-hommes)**
- 15h45 Arrivée estimée du vainqueur
- 18h **NEW** Tirage au sort Trifonction INVERSE
- 18h30 Remise des prix

Village Expo

Le Village Expo 2019 vous attend avec de nouvelles marques et de nouveaux services ! Au centre du Festival du Triathlon, c'est tout simplement le point de rendez-vous naturel de l'évènement. Le succès de cette exposition 100% Triathlon ne se dément pas au fil des éditions, avec une orientation très claire : la qualité avant la quantité. À vous de juger !



Nos partenaires et fournisseurs 2019

alpe+huez

TIME



Nos partenaires vous attendent

TIME : L'ascension continue pour TIME, partenaire titre de l'évènement, et acteur majeur de la 14^{ème} édition, qui offre aux triathlètes et à la marque un espace de rencontre privilégié. Au programme : le test gratuit du modèle étendard Alpe d'Huez 01 Disc (inscription sur le stand), mais aussi des chaussures Osmos et des pédales Xpro.



Spirit : Le tout nouveau circuit de Triathlon longue distance dont tout le monde parle aura son propre stand sur le Village Expo 2019. Outre 2 conférences sur le coaching (voir programme), le Spirit TRI Series sera là pour présenter son concept innovant aux triathlètes. L'Alpe d'Huez est la 3^{ème} étape du circuit.



Renault : La marque au losange accompagne de nouveau les triathlètes à l'Alpe d'Huez avec toute une flotte de véhicules à disposition de l'organisation, et une Renault Twingo à tirer au sort. Mais c'est bien son modèle électrique Zoé qui sera protagoniste, en présentation sur le stand Renault, et voiture ouvreuse de toutes les épreuves !



Overstim.s : La nutrition sportive au cœur du Village Expo, c'est Overstim.s bien entendu ! Sur le stand de la marque mythique et pionnière de la nutrition en France, vous découvrirez la sélection de produits disponibles sur tous les ravitaillements de l'édition 2019. Vous y rencontrerez également des spécialistes pour vous conseiller et vous aider à établir votre stratégie de nutrition.



Inverse : La marque barcelonaise spécialisée dans la personnalisation de vêtements sportifs récidive à l'Alpe d'Huez. Au plus près des clubs avec son concours annuel, au top de l'innovation et de la performance avec le développement de la Boutique officielle de l'évènement, INVERSE va plus loin en 2019, et tirera au sort une trifonction sur son stand, qui sera ensuite personnalisée pour le gagnant.



Zone3 : La marque la plus en vogue de combinaisons et d'accessoires de natation renouvelle l'expérience ! Tests gratuits chaque matin (inscription sur le stand) et location de néoprènes sont les deux principaux services proposés par notre partenaire natation qui vous aidera en TI avec ses sacs de transition (nouveau 2019).



D

Duathlon

Bourg d'Oisans - Alpe d'Huez

23 Juillet 2019

1 boucle de 6,5km / 15km / 1 boucle de 2,5km

Le plus grand Duathlon Sprint de France est devenu un classique du genre. Au départ de Bourg d'Oisans, l'épreuve emmènera les 450 participants (nouveau record) sur les hauteurs de la ville pour 6,5km de mise en jambes intense. Mais ce sont les 21 virages de l'Alpe d'Huez qui constitueront le plat du jour. La course se joue généralement dans la mythique ascension où les leaders (de niveau mondial) se livreront une bataille épique avant d'atteindre la station et de s'élancer pour la deuxième course à pied : seulement 2,5km d'agonie avant l'extase de l'arrivée. Sans aucun doute, ce duathlon est l'expérience la plus explosive de la semaine ! Le spectacle est servi.

Le conseil :

2 parcs de transition = 2 paires de chaussures...
N'oubliez pas votre deuxième paire !

Ne partez pas trop vite : cette course a pour habitude de démarrer sur des rythmes fous. Pourtant, si vous ne jouez pas la victoire finale, contrôlez votre effort pour réaliser une belle montée de l'Alpe d'Huez. C'est là que vous ferez la différence !

La nouveauté :

Sur tous les ravitaillements, vous trouverez Hydririx BIO d'Overstim.s, la boisson d'hydratation qui vous accompagnera durant votre effort.

PROGRAMME DE LA COURSE

12h00 Ouverture parc T2 (Alpe d'Huez)
14h00 Ouverture parc T1 (Bourg d'Oisans)
15h30 Briefing technique au parc T1
16h00 DÉPART
17h00 Arrivée estimée du vainqueur

OVERSTIM.S
SPORTS NUTRITION



Mercredi, place aux petits ! Le Triathlon Kids sera la principale attraction de cette journée pleine d'animations sur le Village Expo. Plus de 300 enfants sont inscrits à ce triathlon imaginé comme une initiation au triple effort, dans une ambiance familiale et ludique. Ni classement ni chronomètre ne viennent perturber l'essentiel : s'amuser et prendre du plaisir. Ne ratez pas ce spectacle souvent tendre et toujours inspirant.

	MINIMES	BENJAMINS	PUPILLES	POUSSINS
Année de Naissance	2004-05	2006-07	2008-09	2010-11
Horaire	16h00	15h30	15h00	14h30
SWIM	150m	100m	75m	50m
BIKE	4km	3km	2km	1km
RUN	400m	400m	200m	200m

PROGRAMME DE LA COURSE**Retrait des dossards et inscriptions****(suivant disponibilité) :**

Palais des Sports de l'Alpe d'Huez

Départs :

Par vague pour chaque catégorie

Natation :

À la piscine découverte de l'Alpe d'Huez

Vélo :

Dans les rues de l'Alpe d'Huez

Course à pieds :

Sur le site d'arrivée

Le conseil (pour les parents) :

Accompagnez vos enfants dans leur apprentissage et leur découverte de l'esprit sportif. Soyez positifs et bienveillants ! Votre attitude fait partie de leur expérience.

La nouveauté :

Une initiation gratuite au triathlon proposée par TIME et son pilote pro Simon Masi sera mise en place de 13.00 à 18.00 sur le Village Expo (passez par le stand TIME pour vous inscrire).



LIVE facebook à suivre sur le page de l'évènement @alpetriathlon
et retransmis sur l'écran géant du Village Expo.

L

Triathlon L

Lac du Verney - Alpe d'Huez

25 Juillet 2019

1 boucles de 2,2km / 118km / 3 boucle de 6,7km



Ses distances, ses paysages, son histoire... le Triathlon L de l'Alpe d'Huez est considéré comme une épreuve à part, caractérisée par l'exigence et la beauté des ses 3 parcours. Car la magie de ce défi ne réside pas seulement dans son fameux tracé cycliste empruntant la légendaire ascension des 21 virages. La natation dans le Lac du Verney au milieu d'un imposant cirque montagneux et les trois tours de 6,7km de course à pied à 1800 mètres d'altitude contribuent aussi à l'authenticité de cette expérience indescriptible. En 2019, pour la première fois en 14 éditions, la course affiche complet (depuis février). Le jeudi 25 juillet, au départ de ce triathlon essentiel, vous serez 1300 sportifs prêts à écrire votre légende personnelle.

Le conseil :

Il y a deux types de finishers sur le Triathlon L. Ceux qui craquent dans la montée de l'Alpe d'Huez et rejoignent l'arrivée tant bien que mal après une course à pied infernale. Et ceux qui gèrent leur allure avec prudence pour arriver au pied des 21 virages avec suffisamment de force pour effectuer une solide montée et se donner la chance de bien enchaîner sur les 20km finals. À vous de choisir !

La nouveauté :

Mesdames et mesdemoiselles les triathlètes, vous aurez cette année le privilège d'un départ exclusif, 15 minutes avant les garçons. Vous bénéficierez donc de conditions royales pour vous concentrer sur votre nage et profiter du cadre exceptionnel du Lac du Verney. ENJOY

PROGRAMME DE LA COURSE

07h	Ouverture Parc à vélos (T1) au Lac du Verney
07h	Ouverture Parc à vélos (T2) à l'Alpe d'Huez
09h	Briefing technique (T1) et dernières infos
09h30	DÉPART (9h30 femmes 9h45 hommes)
15h15	Arrivée estimée du vainqueur
19h	Remise des prix

BRIEFING GÉNÉRAL :

LE MERCREDI À 18.00 SUR LE VILLAGE EXPO



LIVE

À PARTIR DE 9H30 DANS
LE VILLAGE EXPO
ET SUR
ALPETRIATHLON.COM



Natation et transition : quelques recommandations

Notre partenaire natation ZONE3 vous offre quelques conseils et indications simples pour profiter au maximum de ce grand moment. Le Lac du Verney vous attend !

ZONE3

Rejoindre le Lac du Verney :

Pour les participants, le plus simple reste l'itinéraire marqué par l'organisation pour gagner les rives du Lac du Verney directement à vélo. Couvrez-vous et profitez du paysage.

Si vous descendez en voiture, vous devrez passer par la vallée. Prévoyez suffisamment de délais. L'organisation mettra en place une zone 'dépose-minute' cette année pour fluidifier l'accès au parc.

Vérifiez votre matériel :

Vérifiez bien votre matériel et surtout votre vélo. Un stand de mécanique sera présent pour de petits ajustements de dernière minute dans le parc. Laissez votre vélo sur un petit braquet, puisque vous devrez grimper une rampe assez raide dès les premiers mètres. Enfin, repérez bien votre emplacement ! Les allées sont bien numérotées, mais ce parc à vélos est très dense !

La température :

Bien que ces dernières années, la température du Lac ait été plutôt favorable aux triathlètes, elle peut être relativement froide le jour de la course. N'hésitez pas à utiliser un deuxième bonnet (sous le bonnet officiel) ainsi que des huiles chauffantes.

Le départ :

Soyez attentifs aux indications des speakers et aux comptes à rebours affichés dans le parc à vélos. La mise à l'eau, bien que l'accès ait été élargi sur la berge, est lente. Ne vous laissez pas surprendre. Mais si vous n'êtes pas un bon nageur, évitez de vous placer en première ligne ! Votre natation risquerait d'être chaotique.

La transition :

Prenez soin de bien placer toutes vos affaires de natation dans le sac de transition facilité par ZONE3 à cet effet (sur lequel vous aurez collé l'étiquette fournie par l'organisation). Il vous sera restitué à l'Alpe d'Huez après votre arrivée.



COMMANDEZ MAINTENANT ET PROFITEZ DE **20% DE REMISE**
AVEC LE CODE **MK-ALPDHUEZ20**

alpe*huez

C'est mieux que les vacances !



**Rendez-vous
samedi 30 novembre 2019**

alpedhuez.com

M

Triathlon M

Lac du Verney - Alpe d'Huez

26 Juillet 2019

1 boucle de 1,2km / 28km / 1 boucle de 6,7km

Tous les profils de triathlètes, élites et débutants, se retrouvent sur cette épreuve aussi festive qu'atypique. La natation et la course à pied relativement courtes laissent la part belle au parcours cycliste et sa fameuse montée à l'Alpe d'Huez. La grande majorité des 1300 participants (un autre record en 2019 !) ont pour principal objectif la conquête des 21 virages... et le plaisir de l'ambiance frénétique que leur réservent leurs compagnons d'équipe, leurs proches et tout le public au sommet. Le Triathlon M est le rendez-vous de toute une communauté, le point d'orgue de la semaine autour d'une même passion pour le triathlon.

Le conseil :

Les 3 premiers kilomètres d'ascension à l'Alpe d'Huez sont les plus difficiles. Jusqu'à La Garde, modulez votre effort afin de vous donner une chance de retrouver un rythme une fois les pentes plus clémentes. Une bonne gestion de ce premier secteur est la principale condition d'une montée réussie.

La nouveauté :

Le trafic sera interrompu entre Allemont et Vaujany (dans le sens inverse de la course), au début du parcours cycliste. Le volume de participants est très important, mais les triathlètes sont tenus de respecter les règles de sécurité imposées par l'organisation. La sécurité est la priorité des WATCHERS, le nouveau corps arbitral du TIME Triathlon Alpe d'Huez.

PROGRAMME DE LA COURSE

9h-12h Ouverture Parc à vélos (T2) à l'Alpe d'Huez
11h30 Ouverture Parc à vélos (T1) au Lac du Verney
13h30 Briefing technique (P1) et dernières infos
13h45 Mise à l'eau (FEMMES)
14h00 DÉPART (FEMMES)
14h15 DÉPART (HOMMES)
15h45 Arrivée estimée du vainqueur
18h30 Remise des prix

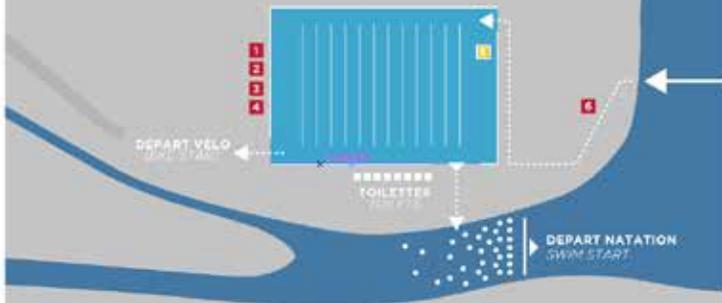
BRIEFING GÉNÉRAL :
LE VENDREDI À 10.30 SUR LE VILLAGE EXPO



Fonctionnement des zones de transitions

T1 - LAC DU VERNEY

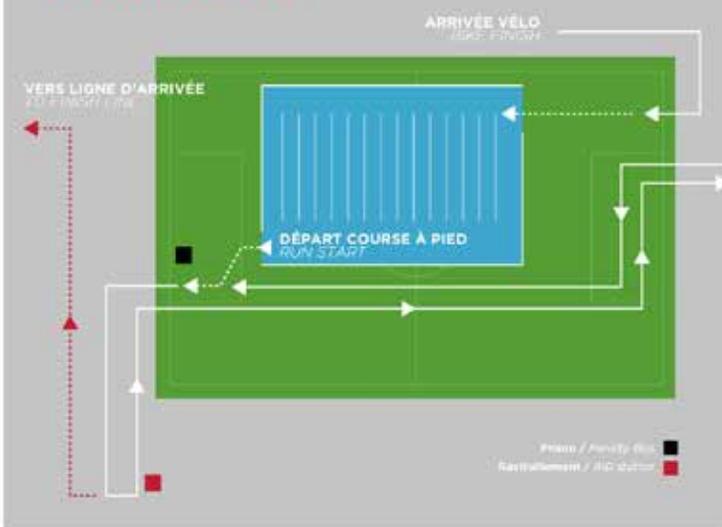
Ceci est un espace protégé. Merci de respecter la zone, pour la pérennité de l'événement.
This is a protected area. Please respect the area, for the sustainability of the event.



- 1 Entrée du circuit de transition
- 2 Sortie du circuit de transition (pour le VTT) - Arrivée cycliste avec zone change de vélo
- 3 Arrivée cycliste à pied (pour le VTT) - Arrivée cycliste à pied (pour le VTT)
- 4 Arrivée cycliste à pied (pour le VTT) - Arrivée cycliste à pied (pour le VTT)
- 5 Arrivée cycliste à pied
- 6 Arrivée cycliste à pied (pour le VTT)

Il est absolument interdit de se baigner dans le Lac du Verney en dehors de la compétition.
It is absolutely forbidden to swim in the Verney Lake outside the competition.

T2 - ALPE D'HUEZ



Panneau / Priority sign ■
Rassemblement / Aid station ■

Gestion de vos sacs



SAC RUN

(toutes vos affaires de Course à pied)

OPTION 1	OPTION 2	OPTION 3
<p>À déposer en T2 Alpe d'Huez</p>	<p>Seulement pour le Triathlon L</p> <p>À laisser à l'organisation en T1 Lac du Verney, avant le départ</p>	<p>Seulement pour le Triathlon M</p> <p>À laisser à l'organisation en salle de remise des dossards</p>



SAC SWIM

(toutes vos affaires de natation)

À laisser à votre emplacement lors de votre transition en T1 Lac du Verney



SAC AFFAIRES PERSONNELLES

À laisser à l'organisation en T1 Lac du Verney, avant le départ



Quatre moments à ne pas manquer !

Tirage au sort d'un Renault TWINGO

C'est le petit extra de motivation offert par Renault aux participants du Triathlon L. Ceux qui réussiront à décrocher leur médaille de finisher auront peut-être la chance de repartir de l'Alpe d'Huez au volant d'une Renault Twingo, qui sera tirée au sort (ainsi que de nombreux cadeaux) le jeudi 25 à 19.30. Abandonner n'est plus une option !



Session de Coaching by Spirit Tri Series



C'est une nouveauté qui devrait en ravir plus d'un. Les coachs de Spirit Tri Series vous donnent rendez-vous pour 2 sessions de conseils et de théorie pour vous aider à réaliser la meilleure course possible. Brett Sutton, mythique entraîneur de Chrissie Wellington, Nicola Spirig, Daniela Ryf et James Cunnama, sera là pour vous guider lors d'une session que vous ne pouvez pas manquer à 17.30 le mercredi 24 (première session le mardi 23 à 10.30).

Trifonction INVERSE personnalisée à gagner !

Autre nouveauté 2019 : INVERSE, marque spécialiste en personnalisation de vêtements sportifs, organise un tirage au sort exceptionnel. À gagner : la nouvelle Trifonction INVERSE, un concept exclusif qui fait honneur à l'expertise et l'esprit d'innovation d'INVERSE. Surtout, le gagnant pourra personnaliser à sa guise sa nouvelle trifonction avec le soutien de l'équipe INVERSE ! Pour participer, rendez-vous sur le stand INVERSE dans le village Expo (tirage au sort le vendredi 26 à 18.00).



Initiation au Trial avec TIME et Simon Masi

TIME et son pilote Simon Masi organisent une initiation aux joies du trial. Le mercredi 24 de 13.00 à 18.00, les enfants et adolescents sont attendus pour cette activité ludique (et gratuite). Inscriptions sur le stand TIME.



ALPE D'HUEZ 01

WHEN
LIGHTNESS
AND
RESPONSIVENESS MEET*

Grâce au savoir-faire de tissage carbone, à la technologie RTM unique et à la recherche constante de l'innovation, l'Alpe d'Huez est le vélo le plus léger que TIME n'ait jamais développé, tout en améliorant son rendement. C'est le vélo idéal pour les parcours de montagne.

CONFIGUREZ
VOTRE VÉLO EN LIGNE SUR
time-sport.com



RIGHT PLACE
RIGHT TIME

 **TIME**