

alpe d'huez  
l'île au soleil

Vaujany  
1200 - 2300 m STATION VILLAGE

EDF

LE MAG

www.alpetriathlon.com



**La Totale !**  
**Paroles de Tri's**  
**Don de soi**  
**Trucs & ficelles**  
**S'inscrire**  
**Gîte & couvert**  
**Potins des cîmes**

**ENTREZ  
DANS LA  
LÉGENDE !**

Triathlon Cyrille Neveu  
Vaujany  Alpe d'Huez  
**EDF**

**2008**

OBJECTIF RÉGION



GRANDES ÉPREUVES

une organisation



avec le concours d'



isère  
Conseil Général



Plus proche de vous !

Et maintenant,  
Le Mag' !

Vous avez entre les mains bien plus qu'un simple bulletin d'inscription. Le Mag est à l'image du « Triathlon Cyrille Neveu » : une histoire partagée qui n'a de cesse d'évoluer. Au fil des pages de ce magazine, vous découvrirez l'utile, l'indispensable mais aussi et surtout le principal : l'ÂME de notre épreuve. Pour la première fois, dans un bulletin d'inscription, nous pouvons vous souhaiter une agréable lecture !

## SOMMAIRE

2. Édito/Programme
5. Trucs & ficelles
6. Paroles de Tri's/Palmarès
7. Potins des cimes
8. Bulletin d'inscription
9. Règlement
10. SPRINT + Duathlon ENFANT
11. Triathlon ENFANT
12. Le LONG
13. Le COURT
14. Triathlon NATURE
15. Accès/Hébergement



## L'EDITO D'EN HAUT

Pour la 1<sup>ère</sup> édition, nous vous invitons à entrer dans la légende. Nous souhaitons offrir aux triathlètes la possibilité de graver les 21 virages qui font maintenant partie de l'histoire du Tour de France.

Pour la seconde édition, il nous fallait confirmer et être à la hauteur de votre confiance. Vous nous avez offert bien plus, vous êtes allés au-delà de nos espérances.

En répondant massivement et avec brio à notre invitation, c'est tout le triathlon que vous avez fait entrer dans la légende ! Ne surtout pas s'arrêter en si bon chemin...

En 2008, ceux qui sont déjà entrés dans la légende, les mêmes qui nous ont permis d'y installer le triathlon vont, avec nous, une fois encore et plus que jamais nous permettre de réaliser un rêve : partager la légende avec les triathlètes du monde entier, anciens et nouveaux venus sur le « Triathlon Cyrille Neveu Vaujany Alpe d'Huez EDF ».

Eric Le Pallemec & Cyrille Neveu

## UNE ÉDITION 2008 MULTI FORMATS

Dimanche 27 juillet

Triathlon SPRINT de Vaujany - EDF

0,5 / 15 km / 4 km

+ Duathlon ENFANT

Mardi 29 juillet

Triathlon ENFANT de l'Alpe d'Huez

Mercredi 30 juillet

Triathlon LONGUE DISTANCE

Vaujany - Alpe d'Huez - EDF

2,2 / 115 km / 22 km

Jeudi 31 juillet

Triathlon COURTE DISTANCE

Vaujany - Alpe d'Huez - EDF

1,2 / 30 / 7 km

+ NOUVEAU !

Dimanche 20 juillet

Triathlon NATURE du Valbonnais

0,25 / 8 / 3 km, 0,7 / 20 / 5 km, formats Enfants



www.sojasun.com

>> Créateur  
de saveurs  
végétales

Sojasun



# Bienvenue!



Casino  
supermarchés

Votre Supermarché Casino  
vous accueille  
du lundi au samedi  
de 8h30 à 19h30



LE BOURG D'OISANS  
Le Pré des Roches - 04 76 79 76 00

## EDF, PARTENAIRE DU TRIATHLON

Producteur d'électricité hydraulique, partenaire des collectivités locales dans la gestion de l'eau et mécène du Musée Hydrélec, EDF a souhaité contribuer à la création du Triathlon il y a 3 ans pour illustrer encore plus fortement son implication en Oisans et son attachement au développement de la vallée. EDF soutient cette année encore cet événement, en adéquation avec ses valeurs, qui réunira les meilleurs mondiaux de la discipline.



## EDF, producteur d'énergie hydraulique en Oisans

En Oisans, grâce à ses 17 centrales hydroélectriques, EDF produit 3 250 GWh d'énergie propre et 100 % renouvelable.

Près d'une centaine d'agents assurent l'exploitation et la maintenance de ces installations hydroélectriques.



### Le Groupement de Grand'Maison

Centrales de Grand'Maison, Le Verney, Oz.

Barrages de Grand'Maison, Le Verney.



### Le Groupement de Romanche

Centrales de Livet, Les Vernes, Les Roberts, Rioupéroux, Les Clavaux, Pierre-Ebeyse, Noyer Chut, Lac Mort, Péage de Vizille, Jouchy Loula.

Barrages de l'Infernet, Les Roberts, Rioupéroux, Les Clavaux, Gavet, Séchillienne.



### Le Groupement de St-Guillemme

Centrales de Pont Escoffier, St-Guillemme 2, Bâton Haute Chute, Bâton Basse Chute.

Barrage du Chambon.

## PRUDENCE AU BORD DE L'EAU !

Un cours d'eau, ou un plan d'eau, présente toujours un risque potentiel d'autant plus à proximité d'un ouvrage hydroélectrique (barrage, centrale). Le fonctionnement de ces ouvrages peut à tout instant entraîner une montée rapide des eaux, recouvrant en quelques minutes les îles et bancs de gravier. Pour votre sécurité, respectez les panneaux de signalisation installés par EDF au bord de l'eau.



**i** Tout savoir sur le fonctionnement des ouvrages hydroélectriques : [www.edf.com](http://www.edf.com) > thème « nos énergies »



## DON DE SOI / SANS EUX RIEN NE SE FAIT !

Soline, bénévole et active toute la semaine, « Je ne viens pas uniquement pour filer un coup de main mais surtout parce que je ne raterais ce rendez-vous pour rien au monde ! Les journées sont longues, il y a toujours plein de choses à faire, mais il faut savoir qu'une bonne journée de travail sur le triathlon a bien souvent comme tradition de se finir autour d'un dernier verre ! Et puis le lendemain, même si la nuit a été courte, c'est reparti pour une autre journée de folie, l'installation, l'accueil des athlètes, le suivi de la course... La semaine ne se finit jamais sans « Notre Soirée » ou plutôt « Notre Nuit » de fête ! En tout cas, il y a une super ambiance entre tout le monde : bénévoles, organisateurs, triathlètes et accompagnateurs et c'est une formidable occasion de participer à une grande rencontre de tous les triathlètes ! »

### Anecdote alpine

*Charlotte en rit encore : « Une des voitures de l'organisation est bloquée sur le parking. Impossible de trouver les clés. Nous les avons cherchées pendant plus d'une heure, tous les bénévoles ont été convoqués. C'est l'affolement général, il est facile de remplacer le véhicule, mais il faut le pousser de là ! Une dernière chance, que la portière ou une vitre soit ouverte. C'est le cas, nous sommes sauvés. Un bénévole entre dans la voiture pour desserrer le frein à main et trouve les clés... sur le contact ! ».*



## Pourquoi récupérer après une compétition ou un effort intense ?

L'effort physique est toujours responsable d'un état de fatigue. Une bonne adaptation entre les charges d'entraînement et la récupération permet d'augmenter ses performances. A l'inverse, un surentraînement risquerait de générer une régression de vos capacités. Il est donc important de prendre le temps de la récupération musculaire !

**Complex**  
www.complex.info



**L'intérêt d'une prise de compléments alimentaires** est de fournir à l'organisme les éléments nutritifs indispensables, en fonction de l'activité sportive, pour éviter coup de pompe, fringale et contre-performance.

Partenaire NUTRITION du  
Triathlon Cyrille Neveu-Vaujany-Alpe d'Huez-EDF  
depuis sa première édition, et depuis 20 ans au service  
des sportifs, **inkospor®** vous propose la gamme

### **x-treme endurance**

pour optimiser vos performances  
(sans risque de dopage)

**inkospor®**

Sur les ravitos nous vous proposons :

#### **x-treme power drink**

- boisson énergétique pour soutenir l'effort, s'hydrater
- pH neutre

#### **x-treme energy gel**

- gel énergie/glucides (à prendre pur ou dilué), avec vitamine B1

**Préparez vous avec notre Offre Test :  
30% de remise exceptionnelle\***

pour les inscrits aux Triathlons Court et Long sur les produits  
ravito **x-treme power drink** et **x-treme energy gel**

**Pack Test 1 boîte de POWER DRINK  
+ 5 gels = 27.65€ 19.35 €**

**Bénéficiez de 20% de remise\*  
sur le reste de la gamme x-treme endurance**



\* sur tarif public en vigueur / OFFRE LIMITEE à une commande par Inscrit

Plus d'info sur [www.inkofrance.com](http://www.inkofrance.com) rubrique Endurance



**Carnipure™**

Carnipure™ marque déposée  
par LONZA SA Suisse offre  
une L-Carnitine d'une rare pureté

**X-TREME  
POWER BURNER  
100% Carnipure™**

#### QU'EST-CE QUE LA CARNIPURE™ ?

La Carnipure™ est une qualité spécifique de L-Carnitine fabriquée par LONZA, une société suisse spécialisée dans les Sciences de la Vie. Grâce à un procédé unique de fermentation, LONZA est le seul fabricant capable de produire de la L-Carnitine de façon similaire à la nature.

#### QU'EST-CE QUE LA L-CARNITINE ?

La L-Carnitine est un nutriment naturel vital qui joue un rôle essentiel dans le métabolisme énergétique de l'organisme.

#### A QUOI SERT LA L-CARNITINE ?

#### QUELS AVANTAGES LA CARNIPURE™

#### OFFRE-T-ELLE AUX SPORTIFS ?

La Carnipure™ pour les athlètes de haut niveau  
La Carnipure™ n'est pas un produit dopant

**inkospor**

Toutes les réponses sur [www.inkofrance.com](http://www.inkofrance.com) sur le stand inkospor et dans le sac dossard

Une passion qui s'est traduite par un palmarès. Champion du Monde Longue Distance en 2002, Champion de France vainqueur de l'Embrunman. Une passion qui a conduit Cyrille Neveu à l'organisation de sa propre épreuve. La vôtre maintenant ! Il faut le présenter même si, pour lui, la discrétion est de mise : Eric Le Pallemec, co-organisateur de l'événement et de bien d'autres...



2008

## TRUCS, FICELLES, ASTUCES & CHOSES EN PLUS

### Eau pure Pure Water

Certes, nous sommes en plein été, mais nous sommes également à la montagne.

Inutile donc de demander aux arbitres si la combinaison est autorisée. Elle sera plutôt vivement conseillée.

L'eau du Lac du Verney est aussi pure que fraîche. **Et franchement, elle est TRÈS PURE !**

N'hésitez pas à entrer dans l'eau suffisamment en avance pour vous habituer et réchauffer la combinaison. Surtout que, autre précision,

**la baignade est, en temps normal, interdite.** Vous ne profiterez donc pas de votre séjour pour vous y habituer.

Par contre, nous vous invitons à découvrir les piscines de la région et notamment celles de l'Alpe d'Huez et de Vaujany.

*The wetsuit is advised because the water of the Verney Lake is really fresh.*

*Swimming is normally forbidden in this Lake so we advise you to use the swimming pools of Vaujany and Alpe d'Huez.*

### Ça grimpe A long way up to the top

**ENTRER DANS LA LÉGENDE est une chose qui se mérite. Cyrille Neveu parle des cols qui jalonnent l'épreuve comme autant de moments forts à considérer avec égard...**

« Le Grand Serre est une montée régulière, sans grosse difficulté. Et c'est peut-être là le piège. Il ne faut pas le monter trop vite au risque de le payer ensuite. Le col d'Ornon est plus long. Il commence en réalité par un long faux plat montant, peu après le ravitaillement de Valbonnais (km 69, après le pont des Fayettes) On a tendance à aller vite au départ du col, mais attention à la chaleur, la montée est au soleil et les gourdes se vident rapidement. La montée sur l'Alpe est complètement différente. Les cinq premiers virages sont très durs. Il ne faut pas hésiter à mettre son braquet le plus facile. Je vous conseille un 38 x 25. Heureusement les virages sont autant de repères. Du 21ème au 16ème c'est très dur. Du 16ème au 5ème, c'est assez long mais ça passe, la pente est moins forte. Les quatre derniers virages sont un peu plus délicats. La fatigue se fait sentir et le vent peut vous accompagner jusqu'au sommet ».

**ENTRER DANS LA LÉGENDE est aussi un moment qui s'apprécie.** Tout au long de votre parcours, vous serez plongés au cœur d'un univers magnifique. Les panoramas se succèdent comme pour vous inviter à en profiter. Vous longez le Parc National des Ecrins. Les Alpes sont là, elles vous regardent. Levez la tête, c'est à vous de les séduire.

*Cyrille Neveu describes the mountain passes that you will have to climb. First, you will have to face a regular uphill without big difficulties, Le Grand Serre. Then, the Ornon pass is longer. Just after the supplying of Valbonnais (km 69), it is already slightly rising until the top. But do not forget that you have to keep some strength to be able to manage the famous uphill of the Alpe d'Huez...*

### Ultime effort Last ditch

Comme pour terminer en beauté et vous rendre, une fois encore, un vibrant hommage, le parcours pédestre de l'Alpe d'Huez se découvre dans un cadre aussi naturel qu'exceptionnel. Courez, respirez et espérez... le prochain virage, le sommet de la côte ou le Col de Sarennes.

*To finish this event, the running part will guide you through the village of Alpe d'Huez and propose you some gorgeous landscapes such as the Sarennes pass.*



Pour tous besoins cyclistes, contacter Gérard Gonon...

**CYCLES & SPORT**

Place du Docteur Faure, 38250 BOURG D'OISANS

Tél 04 76 79 16 79 [www.cyclesetsports.com](http://www.cyclesetsports.com)



En cas de pépin technique sur 2 roues, vous pourrez compter sur **MAVIC**, l'assistance technique sur nos épreuves !

**Le Lac du Verney** abrite une des plus importantes unités de fabrication d'hydroélectricité. Un musée « EDF Hydrélec » est sur le site de départ. A ne pas rater !



### • Dépôt Matos

**P1 = parc Natation/Vélo (départ)**

**P2 = parc Vélo/Course à pied (arrivée)**

#### • SPRINT & COURT

Chaque concurrent dépose ses affaires de course à pied au P2 le jour de la course.

**• LONG /** Les vélos sont à déposer à P1 le matin de la course. Les affaires de Course à pied sont à remettre à l'organisation au P1 le jour de la course. Elles seront transférées et installées à P2 par l'organisation.

Pour ces 3 formats de distance, les affaires **NATATION** seront rapatriées/déposées par l'organisation dans l'aire de transition n°2 de Vaujany (Sprint) ou de l'Alpe d'Huez (CD, LD)

### • Material Deposit

**T1 = Transition area 1: Swimming / Bike (starting point)**

**T2 = Transition area 2: Bike / Running (finish)**

#### • SPRINT & SHORT

Each competitor lay his running material down at T2, on the day of the race.

**• LONG /** The bikes have to be laid down at T1, on the morning of the race. The running material has to be given to the organization at T1, on the day of the race. It will be transferred and installed by the organization at T2.

For these 3 events, the organization will transfer the swimming material at T2 in Vaujany (Sprint) or in Alpe d'Huez (Short and Long Distance).



[www.skoda.fr](http://www.skoda.fr)



Cher Partenaire 2008 [www.skoda.com](http://www.skoda.com)

# POTINS DES CÎMES

## L'Homme de l'Alpe

**CYRILLE NEVEU a découvert l'Alpe d'Huez avec le triathlon.** C'est pour lui une évidence que de rendre le triathlon à l'Alpe d'Huez « Je suis venu ici pour la première fois avec Brett Sutton. J'étais dans le groupe de ce maintenant célèbre entraîneur australien. Il avait fait de l'Alpe son camp d'entraînement estival. Quelques années plus tard, j'ai pris la décision d'en faire mon camp permanent d'entraînement. Je ne suis plus jamais parti ». C'est ici qu'il construira sa carrière, enchaînant un titre de **Champion de France**, celui de **Champion du Monde** ou encore une **victoire à Embrun**. « Tous ces souvenirs sont liés à l'Alpe. Pas moins de **12 années en Equipe de France** et des moments uniques comme le Triathlon de Nice, celui d'Embrun ou encore Hawaii ». C'est aussi à l'Alpe d'Huez que s'est formé le duo d'organisateur qui vous accueillent pour cette semaine de triathlon : « J'ai connu Eric avant même d'imaginer organiser un triathlon ici, mais c'est notre **complémentarité** qui nous a permis de le faire ».

Ainsi le Triathlon de l'Alpe c'est la rencontre entre un professionnel de l'événementiel, un professionnel du triathlon et un **lieu unique**, celui qui va vous accueillir.

### The Man of the Alps

*Cyrille Neveu discovered the Alpe d'Huez with the triathlon where he came for the first time with Brett Sutton, the famous Australian coach. He decided to make his training camp there, and since his arrival in the station, he became World Champion, and won in Embrun. But, this is also the place where he met Eric Le Pallemec, his partner to organize the Alpe d'Huez triathlon.*



## Profitez !

Vous êtes là pour le Triathlon. Vous êtes **nos invités**. Imaginez rendre visite à un ami de longue date, un de ceux que vous n'auriez pas vu depuis longtemps. **Notre rencontre est un échange**. Vous nous parlerez de votre passion, de ce sport qui nous unit, de vos efforts pour arriver ici. Ces retrouvailles ainsi faites, nous aurons envie de vous faire visiter le lieu, de vous montrer notre jardin. Sa **FLORE**, sa **FAUNE**, ses **VALLÉES**, ses **LACS** et ses **MONTAGNES. LES ECRINS**, par la **BÉRARDE** ou par le **VALBONNAIS**. Au bout du jardin et 3300 mètres plus haut, un véritable balcon sur **l'ALPE D'HUEZ** : Le **PIC BLANC**, ou encore **VAUJANY**, la Station Village.

Profitez en... Vous êtes venus pour une visite, les offices de tourisme de Vaujany et de l'Alpe d'Huez vous proposent d'y séjourner. Il suffit de les contacter.

### Enjoy!

*Come to admire our region: the flora, the fauna, the valleys, the lakes and the mountains. If you have any question, please contact the tourist offices of Vaujany and Alpe d'Huez.*

# EXPO

illustrations grand format  
27-31 JUILLET / ALPE D'HUEZ

Ravenman®, créateur de l'identité visuelle & PARTENAIRE OFFICIEL du Triathlon Cyrille Neveu

T-shirt

poster & kakemono

calendrier

**RAVENMAN**  
Graphiste & illustrateur

[www.ravenmanlesite.com](http://www.ravenmanlesite.com) / + 33 (0)4 72 26 17 12

SPORT, ENTREPRISE, TOURISME, CULTURE, INSTITUTIONNEL, LOGO, PLAQUETTE...

**Thomas Lorblanchet** (vainqueur des Templiers 2007)  
et **Samuel Bonaudo** du Team Salomon

Développé pour les athlètes professionnels et débutants, la gamme Suunto cardio Training vous aide à atteindre vos objectifs plus facilement avec les fonctions en instantané comme l'Effet d'Entraînement, la fonction "Coach", Calories consommées. Les modèles conviennent à tous types d'activités physiques.

Optimisez les capacités de votre montre cardio grâce aux différents capteurs optionnels (compatibles suivant les versions), mesurant vitesse-distance ou cadence de pédalage.

Pour de plus amples informations sur les revendeurs Suunto rendez-vous sur notre site [www.suunto.com/dealers](http://www.suunto.com/dealers)

Les copains d'abord. L'équipe de France Longue Distance toujours au départ des épreuves de la semaine. Un beau clin d'oeil amical à l'organisateur. Une histoire de champions.

Les jeunes aussi. Certainement inspirés par leurs aînés du longue distance. Le pôle Boulouris vient préparer la relève sur les pentes du « Triathlon Cyrille Neveu ».



2008

## PAROLES DE TRI'S

Chrissie Wellington (UK)

### UN SITE EXCEPTIONNEL

Sur la plus haute marche du podium en 2007, Chrissie Wellington (UK) nous confie : « J'aime participer à des courses dont le paysage est magnifique, cela me stimule. En venant ici je ne pouvais pas mieux choisir ! Cela doit être un des meilleurs triathlons auxquels j'ai participé. Le lieu est exceptionnel ! Simplement étonnant !... C'est une course que je n'oublierai jamais et j'espère pouvoir y revenir en 2008 ».



Julien Loy (Fr)

### UNE EXPÉRIENCE HORS-NORME

Un Champion du Monde à l'Alpe d'Huez ! Julien Loy (Fr) heureux d'être parmi nous...

« Hormis la qualité et le professionnalisme de l'organisation, l'environnement couplé aux épreuves offrent un superbe événement. Il engendre chez tous les participants, qu'ils soient néophytes ou champions, le même sentiment, celui d'être des privilégiés évoluant au cœur d'un environnement grandiose, lequel force à l'humilité, à l'admiration et finalement au respect de la nature et d'autrui. Alors si j'avais un conseil à donner, ce serait de ne pas rater l'occasion de vivre une expérience exceptionnelle qui ne vous laissera sûrement pas insensible ».



Yannick Bourseaux (Fr)

### VIVEMENT L'ÉDITION 2008

Yannick Bourseaux a affronté la légende en tant que triathlète Handisport. Une leçon de vie qui ne nous a pas laissés insensibles...

« Dès l'hiver, j'avais décidé de faire du triathlon Longue Distance de l'Alpe d'Huez l'objectif de ma saison 2007. C'était un défi que je me lançais, terminer à nouveau une épreuve longue distance après avoir escaladé les 21 virages ! Des parcours magnifiques, une organisation sans faille... Tout cela m'a permis de prendre tellement de plaisir durant l'épreuve que je ne me suis pas rendu compte de la difficulté ! »



## PALMARÈS 2007

### • Sprint (0.5/16/4 Km)

- 1<sup>er</sup>/1<sup>ère</sup> Julien LOY / Charlotte MOREL  
2<sup>ème</sup> Nicolas BECKER / Coralie LEMAIRE  
3<sup>ème</sup> Benjamin PERNET / Mirjam WEERD

### • Court (1.2/30/7 Km)

- 1<sup>er</sup>/1<sup>ère</sup> Hervé FAURE / Tameka DAY  
2<sup>ème</sup> Nicolas LEBRUN / Céline TAYANA  
3<sup>ème</sup> Sébastien BERLIER / Eva JANSSEN

### • Long (2.2/115/22 Km)

- 1<sup>er</sup>/1<sup>ère</sup> Renaldo COLUCCI / Chrissie WELLINGTON  
2<sup>ème</sup> Gilles REBOUL / Sione JONGSTRA  
3<sup>ème</sup> Stephen BAYLISS / Audrey CLEAU

## PALMARÈS 2006

### • Court (1.4/38/9 Km)

- 1<sup>er</sup>/1<sup>ère</sup> Renaldo COLUCCI / Delphine PELLETIER, 2<sup>ème</sup> Hervé FAURE / Belinda GRANGER, 3<sup>ème</sup> Julien LOY / Renate FORTSNER

**ZEROD**

COMPETITION [www.zerod.eu](http://www.zerod.eu) LIFESTYLE  
info@zerod.eu / 06 68 38 06 06

Au bord du lac, nous nous souvenons du faux départ de l'an dernier.  
La corne de brume montée à la hâte. Il faut l'enclencher sur son support.  
C'était inévitable. Le son résonne et les triathlètes s'élancent.  
Cette saison, promis, nous monterons la corne dans la cave avant de partir !

## LE BULLETIN D'INSCRIPTION 2008 REGISTRATION FORM



## Relais Relay

Pour l'inscription RELAIS, voir sur [www.alpetriathlon.com](http://www.alpetriathlon.com)  
For the RELAY race, look on [www.alpetriathlon.com](http://www.alpetriathlon.com)

### ● INDIVIDUEL INDIVIDUAL

Nom Last Name \_\_\_\_\_ Prénom First Name \_\_\_\_\_ Sexe Sex  M  F Date de Naissance Date of birth \_\_\_\_\_  
 Adresse Address \_\_\_\_\_  
 CP Zip code \_\_\_\_\_ Ville City \_\_\_\_\_ Pays Country \_\_\_\_\_  
 Club Club \_\_\_\_\_ N° de licence Licence number \_\_\_\_\_  
 Tel Phone \_\_\_\_\_ & E-mail \_\_\_\_\_

Inscription en ligne sur



#### A JOINDRE OBLIGATOIREMENT TO PROVIDE ABSOLUTELY:

\* Photocopie de licence 2008 FFTRI ou autres fédérations étrangères de Triathlon ou certificat médical de non contre-indication à la pratique du Triathlon en compétition datant de moins d'1 an.  
\* A copy of your 2008 triathlon licence from any country, or a medical certificate from less than one year old.

### ● Triathlon SPRINT 27 juillet 2008

#### Individuel Individual

Avec licence / Licence

Du 01/03 au 15/06/2008 : 25.00 € / Du 16/06 au 18/07/2008 : 25.00 €

#### Individuel Individual

Non licencié / Without licence

Du 01/03 au 15/06/2008 : 32.00 € / Du 16/06 au 18/07/2008 : 32.00 €

\* Seules les personnes nées en 1992 et avant peuvent participer à cette épreuve Only people born in 1992 or before can take part in this race

### ● Triathlon LONG 30 juillet 2008

#### Individuel Individual

Avec licence / Licence

Du 01/03 au 15/06/2008 : 150.00 € / Du 16/06 au 18/07/2008 : 175.00 €

#### Individuel Individual

Non licencié / Without licence

Du 01/03 au 15/06/2008 : 240.00 € / Du 16/06 au 18/07/2008 : 265.00 €

\* Seules les personnes nées en 1988 et avant peuvent participer à cette épreuve Only people born in 1988 or before can take part in this race

### ● Triathlon COURT 31 juillet 2008

#### Individuel Individual

Avec licence / Licence

Du 01/03 au 15/06/2008 : 35.00 € / Du 16/06 au 18/07/2008 : 50.00 €

#### Individuel Individual

Non licencié / Without licence

Du 01/03 au 15/06/2008 : 75.00 € / Du 16/06 au 18/07/2008 : 90.00 €

\* Seules les personnes nées en 1990 et avant peuvent participer à cette épreuve Only people born in 1990 or before can take part in this race

### ● Challenge SPRINT + COURT 27 et 31 juillet 2008

#### Individuel Individual

Avec licence / Licence

Du 01/03 au 15/06/2008 : 50.00 € / Du 16/06 au 18/07/2008 : 75.00 €

#### Individuel Individual

Non licencié / Without licence

Du 01/03 au 15/06/2008 : 97.00 € / Du 16/06 au 18/07/2008 : 122.00 €

\* Seules les personnes nées en 1990 et avant peuvent participer à cette épreuve Only people born in 1990 or before can take part in this race

### ● Triathlon NATURE 20 juillet 2008

#### Individuel Individual

DÉCOUVERTE Avec licence / Licence

Avant le 15/08/2008 : 5.00 € / Sur place : 10.00 €

SPRINT Avec licence / Licence

Avant le 15/08/2008 : 10.00 € / Sur place : 15.00 €

#### Individuel Individual

DÉCOUVERTE Non licencié / Without licence

Avant le 15/08/2008 : 9.00 € / Sur place : 14.00 €

SPRINT Non licencié / Without licence

Avant le 15/08/2008 : 17.00 € / Sur place : 22.00 €

**DÉCOUVERTE** : seules les personnes nées en 1994 et avant peuvent participer à cette épreuve Only people born in 1994 or before can take part in this race

**SPRINT** : seules les personnes nées en 1992 et avant peuvent participer à cette épreuve Only people born in 1992 or before can take part in this race

#### CONDITIONS DE REMBOURSEMENT (tout remboursement se fait sur demande avec justificatif)

Avant le 29 juin 2008 : remboursement PARTIEL. Retenue de 20% / Entre le 30 juin et le 25 juillet 2008 : remboursement PARTIEL. Retenue de 30% / Après le 25 juillet 2008 : PAS DE REMBOURSEMENT

#### ATTENTION

\* Seules les personnes présentant une licence ou un certificat médical pourront prendre le départ

\* Votre inscription implique l'acceptation complète du règlement ci-joint.

\* Merci de mettre le règlement à l'ordre de ALPETRIATHLON.COM

A renvoyer à : ALPETRIATHLON.COM - Cyrille NEVEU, 6, chalet du Grand Broue, 38750 Alpe d'Huez - FRANCE

#### CAUTION

\* Only people who have a licence or a medical certificate will be able to take part in the race.

\* By registering, you agree with the enclosed rules

\* Payment must be addressed to ALPETRIATHLON.COM

Send to: ALPETRIATHLON.COM - Cyrille NEVEU, 6, chalet du Grand Broue, 38750 Alpe d'Huez - FRANCE



**LES LIAISONS RADIO  
DES TRIATHLONS  
CYRILLE NEVEU**

Radiocommunications  
3, rue Joliot-Curie, 38320 EYBENS  
04 76 14 09 99

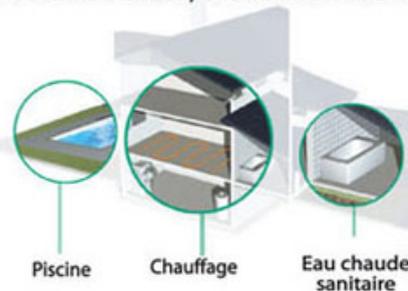


**L'ASSISTANCE TECHNIQUE DES GRANDES ÉPREUVES**

## AFIN QUE CHAUFFER NE SOIT PAS UN LUXE !

### CHANGEZ POUR UNE POMPE À CHALEUR !

Utilisation de vos radiateurs ou planchers chauffants existants



**GÉOTHERMIE  
POMPE À CHALEUR**  
Des professionnels à votre écoute

[www.vivreco.net](http://www.vivreco.net)

04 79 34 94 52  
info@vivreco.net



# LE RÈGLEMENT RACING RULES

**Article 1** **La réglementation générale** de la Fédération Française de Triathlon est appliquée.

*We will apply the rules of the French Triathlon Federation (FFTr).*

**Article 2** **Les concurrents ont l'obligation** de respecter les règles du code de la route, ils sont tenus, en particulier durant la partie cycliste, de rouler sur la partie droite de la chaussée, en particulier dans la montée de l'Alpe d'Huez. Tout manquement à cette règle entraînera une disqualification automatique.

*The competitors will have to respect the highway code. They will have to ride on the right side of the road during the bike leg and in particular during the ascent to Alpe d'Huez. If a competitor does not respect these rules, he/she will be automatically disqualified.*

**Article 3** **Mesures diverses, Specifics rules :**

**NATATION :** Le port de la combinaison est obligatoire si la température de l'eau est inférieure à 16°. Chaque concurrent devra porter le bonnet de bain remis par l'organisation.

*Swim leg : The wetsuit is mandatory if the water temperature is under 16°C and forbidden over 24°C. Every competitor will have to wear the swimcap supplied by the organisation.*

**VÉLO :** Le règlement et code de la route obligent, gardez votre droite.

*Drafting : tout concurrent entrainant cette règle se verra infliger une pénalité (carton noir). Le port du casque est obligatoire sur la partie cycliste.*

*During the famous ascent to Alpe d'Huez, keep on the right side of the road!*

*Drafting is not allowed. If you do not respect this rule you will have a penalty (black card). The helmet is mandatory!*

**COURSE À PIED :** nous vous rappelons que les parcours se situent en altitude / *We remind you that courses are located in altitude.*

Des signaleurs seront présents sur différents points (carrefour, traversée de route, ...), ils sont là pour vous indiquer le parcours, ils ne sont pas là pour arrêter les automobilistes afin de vous faire passer un stop, un feu ... Merci de les respecter et de faire attention à vous.

*Volunteers will be present at the most dangerous places (crossing...). They are here to guide you, not to stop drivers to help you crossing the road... Please, be respectful to them and be careful.*

**Article 4** **Le port du dossard** est obligatoire sur la partie vélo et course à pied, il ne doit être ni plié, ni coupé.

*You will have to wear the race number supplied by the organisation. You must not cut it or hide the sponsors.*

**Article 5** **Pénalités :** La règle du carton noir sera appliquée. *Penalties : The black card rule will be applied.*

**Article 6** **Récompenses :** votre présence est obligatoire, en cas d'absence, aucune récompense ne pourra être réclamée.

*Awards : The awards ceremony and tombola will take place on the podium. To take your prize, you must be at the ceremony. If not, you could not claim for it.*

**Article 7** **Triathlon en relais,** le Relais est réservé aux équipes de 3 personnes. *Triathlon in relay : This race is opened only to teams of 3 people.*

Les règles de course sont identiques à la course individuelle. En effet chacun des athlètes composant l'équipe effectue la course avant de passer le relais à l'équipier suivant, les relais se passent à votre place dans le parc à vélo.

**Article 8** **Assurances :**

**RESPONSABILITÉ CIVILE :** Les organisateurs ont souscrit un contrat qui couvre leur responsabilité civile ainsi que celle des participants dûment engagés, de la ligne de départ à la ligne d'arrivée, pour les dommages matériels ou corporels qu'ils pourraient causer accidentellement à des tiers ou se causer entre eux.

**ACCIDENT INDIVIDUEL :** Il appartient aux licenciés de vérifier auprès de leur fédération qu'ils sont bien couverts pour les dommages corporels qu'ils encourent lors de leur participation à ce type d'épreuve. Dans le cas contraire, il est de leur intérêt ainsi que de celui des non licenciés de souscrire auprès de leur assureur un contrat qui les garantit en cas de dommages corporels.

**DOMMAGE MATÉRIEL :** Ni l'organisateur, ni son assureur ne couvrent les dommages que pourraient subir le matériel et les équipements des participants. Notamment en cas de chute ou de vol. Il incombe à chacun de se garantir ou non contre ce type de risques auprès de son assureur.

**VOL ET DISPARITION :** Les participants reconnaissent la non responsabilité de l'organisateur pour la surveillance des biens ou des objets en cas de vol ou de perte.

**Article 9** **Il est rappelé** qu'il est interdit à tout véhicule n'appartenant pas à l'organisation de suivre un concurrent, sous peine de disqualification de celui-ci.

*It is forbidden to all kind of vehicles, except those from the race, to follow a competitor. If this rule is not respected, the competitor will be disqualified.*

**Article 10** **Conformément à la « loi informatique et liberté »** du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données personnelles vous concernant. Par notre intermédiaire, vous pouvez recevoir des propositions d'autres sociétés. Si vous ne le souhaitez pas, il vous suffit de nous l'écrire en nous indiquant vos noms, prénoms et adresse.

*According to the French law « loi informatique et liberté » of the 6th January 1978, you have the right to access and rectify/modify your personal data. You might receive advertising from other companies we will have given your details to. If you do not wish to receive any advertising, you can write us a letter with your first name, last name and address.*

**Article 11** **Les participants autorisent** expressément les organisateurs ainsi que leurs ayants droit tels que les partenaires et médias à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles ils pourraient apparaître, prises à l'occasion de leur participation, sur tous les supports y compris les documents promotionnels et/ou publicitaires, dans le monde entier et pour la durée la plus longue prévue par la loi, les règlements, les traités en vigueur, y compris pour les prolongations éventuelles qui pourraient être apportées à cette durée.

*Competitors allow the organizers, their partners and the press to use images and/or videos where they could appear on for all kind of support including promotional/advertising documents all around the world and for the longest period planned by the law, the rules including potential prolongations that could be brought to this period.*

**Article 12** **Les briefings** sont obligatoires. *Briefing : You must attend the briefing meeting which will take place in the first transition area.*

**Article 13** **La participation à l'épreuve** implique l'acceptation complète du présent règlement. *Taking part in the race means you agree with the complete racing rules detailed above.*

**MERCI D'AVOIR CHOISI NOS ÉPREUVES, BONNE COURSE ET ENTREZ DANS LA LÉGENDE !**

**THANKS FOR HAVING CHOSEN OUR EVENT, GOOD RACE AND GET INTO THE LEGEND !**



**Petit Casinò**  
Mon épicier est un type formidable !  
Route de la Poste - Alpe d'Huez

www.xsportshop.fr

**XSPORT**

www.xsportmagazine.fr

numeric magazine  
100% sport - 100% gratuit



**asics**

Triathlon Club des Alpes  
Voissey Alpe d'Huez  
EDF

**asics**

Fournisseur officiel

Une semaine dédiée au triathlon. Le 20 juillet en guise d'ouverture puis du non-stop à partir du dimanche 27 jusqu'au 31 juillet. Il y en aura pour tout le monde, pour tous les niveaux et pour toutes les envies.

## LE SPRINT DE VAUJANY / 0,5+15+4 km

### PRESENTATION

**PARCOURS NATATION** : La natation aura lieu dans les eaux claires du lac EDF du Verney à Vaujany. Un pur bonheur dans ce lac de montagne qui vous fera oublier la fraîche température de l'eau (16° à 17°).

**PARCOURS VÉLO** : Après un tour du lac sans grande difficulté, direction Vaujany, 5 km de montée avec de forts pourcentages et qui n'offre quasiment pas de moment de récupération. C'est à mon goût une montée très difficile, heureusement elle ne fait que 5 km !

**PARCOURS COURSE À PIED** : 4 km, après avoir traversé le village, vous prenez un chemin qui vous mènera jusqu'au Collet, puis retour roulant en direction de l'arrivée.

### PRESENTATION

**SWIMMING COURSE**: Swimming will take place in the clear water of the EDF Verney lake in Vaujany. A pure moment of pleasure in this mountain lake where you will surely forget the fresh temperature of the water (16° to 17°).

**CYCLING COURSE**: After one lap around the lake without any big difficulty, you will go towards Vaujany through a 5km ascent with hard percentages. No possible rest here! To my mind, it is a very difficult ascent, but fortunately it is only 5km!

**RUNNING COURSE**: After going across the village, you will take a track leading to the Collet, then return more easily back to the finish line.

### PROGRAMME

10h30 - 14h30 : Retrait des dossards à Vaujany  
 11h00 - 11h15 : Ouverture PAV 2 à Vaujany  
 14h00 - 15h00 : Duathlon Enfants  
 15h00 : Ouverture PAV 1 au lac du Verney  
 15h30 : Briefing  
 15h55 : fermeture du PAV 1  
 16h00 : Départ  
 16h55 : Arrivée du 1er  
 18h00 : Remise des prix

### RACE SCHEDULE

10:30am - 2:30pm: Numbers collection in Vaujany  
 11:00am - 11:15pm: Opening T 2 in Vaujany  
 2:00pm - 3:00pm: Children Duathlon  
 3:00pm: Opening T 1 next to the lake Verney  
 3:30pm: Briefing  
 3:55pm: Closing T 1  
 4:00pm: Start  
 4:55pm: Arrival of the first triathlete  
 6:00pm: Awards ceremony

### BRAQUETS CONSEILLÉS

Bon niveau : 39x23  
 Niveau moyen : 38x25  
 Les autres (peu habitués à la montagne) : triple plateau  
**RECOMMENDED GEAR RATIOS**  
 Good level: 39x23  
 Moderate level: 38x25  
 The others (less regular in mountain): triple tray



Belle performante & triathlète, c'est possible !

27 juillet dimanche

### INFOS PRATIQUES

**ACCÈS DÉPART** : nous vous conseillons de stationner à Vaujany et de descendre au départ en vélo, un itinéraire « Accès Départ » sera mis en place. Prévoir 10 min avec 99% de descente.

### PRATICAL INFORMATION

**START ACCESS**: we advise you to park your car in Vaujany and reach the departure area with your bicycle. Follow the arrow "Accès Départ". There will be 10 minutes with 99% of descent.

## LE Duathlon ENFANT DE VAUJANY

Horaire	Catégorie	Année de naissance	Run	Bike	Run
14h00	Minime	1993 - 1994	800 m	4 km	800 m
14h20	Benjamin	1995 - 1996	600 m	3 km	600 m
14h40	Pupille	1997 - 1998	300 m	2 km	300 m
15h00	Poussin	1999-2000	200 m	1km	200 m

### PROGRAMME

Les Duathlons Enfants se dérouleront le dimanche 27 juillet 2008 entre 14h00 et 15h00 sur le site du Lac EDF du Verney (Commune de Vaujany). Les départs se feront par catégories. Les inscriptions seront ouvertes entre 10h30 et 13h à Vaujany.

### RACE SCHEDULE

The children « duathlon » will take place on Sunday July, 27th from 2:00pm to 3:00pm at the Verney Lake (Vaujany). Children will start the race according to their age. The registration will be possible between 10:30am and 1:00pm, in Vaujany.



**G.E.M. ELEC**  
 ZA MALVAISIN - BP29  
 38420 LE VERSOUD  
 TEL 04 76 77 71 71  
 Fax 04 76 77 94 10  
 Mail: contact@gemelec.fr

## L'énergie au sommet

- Alimentation électrique pour les remontées mécaniques et l'enneigement artificiel
- Audit et conseil sur votre consommation d'énergie
- Des équipements et des moyens adaptés à vos besoins



Pour que vous vous y sentiez bien, en 2007 c'était plus de 300 bénévoles qui nous ont permis d'accueillir dignement les 1200 triathlètes ayant fait le déplacement du monde entier (France, États Unis, Angleterre, Australie, Nouvelle Zélande, Belgique, Allemagne, Brésil...).



29  
juillet  
mardi

## LE Triathlon ENFANT DE L'ALPE D'HUEZ

Horaire	Catégorie	Année de naissance	Swim	Bike	Run
15h00	Minime	1993 - 1994	150 m	4 km	1200 m
15h30	Benjamin	1995 - 1996	100 m	3 km	800 m
16h00	Pupille	1997 - 1998	75 m	2 km	400 m
16h30	Poussin	1999 - 2000	50 m	1 km	200 m

### PROGRAMME

Les Triathlons Enfants se dérouleront le **mardi 29 juillet 2008** entre **15h00 et 16h30**, la natation se fera en piscine, les départs se feront par vague et ces vagues seront faites par âges. Les inscriptions Triathlon Enfants seront ouvertes le lundi 28 de 15h00 à 18h00, puis le mardi 29 de 10h30 à 12h00. La remise des prix se fera à 17h30 au podium.

### RACE SCHEDULE

The children Triathlons will take place on **tuesday, July 29th from 3:00pm to 4:30pm**, swimming will take place in a swimming pool. Children will start according to their age. The registration will be possible from Monday 28th between 3:00pm and 6:00pm to Tuesday 29th between 10:30am and 12:00am. The awards ceremony will be at 5:30pm at the podium.

### POUR LES DIFFÉRENTES ÉPREUVES ENFANTS, NOUS VOUS INVITONS À VOUS INSCRIRE AU PLUS TÔT.

Merci de nous envoyer: vos noms, prénoms, date de naissance, sexe, photocopie de licence, pour les enfants non licenciés un certificat médical autorisant à la pratique du triathlon, une autorisation parentale et un chèque de 2 €. Ne pas oublier de préciser s'il s'agit du Triathlon NATURE, du Triathlon de l'ALPE D'HUEZ ou du Duathlon de VAUJANY

### FOR THE DIFFERENT CHILDREN RACES, REGISTRATIONS ARE ALREADY OPENED.

Please send us: name, first name, date of birth, sex, a copy of the 2008 triathlon licence and a medical certificate to allow him the practice of triathlon, a parental authorization and a 2 € check.

> **Merci de les expédier à / Please send this informations to:**

Alpetriathlon.com - 6, Chalet du Grand Braue - 38750 HUEZ - FRANCE



**SAMSE**  
PARTENAIRE OFFICIEL  
DU TRIATHLON  
CYRILLE NEVEU

CONSTRUCTION - RENOVATION  
TOUS LES MATÉRIEAUX À VOTRE DISPOSITION

www.samse.fr

Agences Partenaire  
**SAMSE BOURG D'OISANS**  
ZA du Fond des Roches  
38520 BOURG D'OISANS  
Tél. 04 76 80 03 31  
Fax. 04 76 80 26 03

**SAMSE LA MURE**  
ZI les Marais - Route de Pierre Châtel  
38350 LA MURE  
Tél. 04 76 81 10 27  
Fax. 04 76 81 06 58

**SAMSE**  
BRAVO, LES HOMMES EN BLEU!

# LE LONG DE VAUJANY - L'ALPE D'HUEZ / 2,2+115+22 km

30  
juillet  
mercredi

## PRESENTATION

**PARCOURS NATATION :** voir la présentation du SPRINT

**PARCOURS VÉLO :** 115 km au cœur de la montagne, c'est de loin mon parcours préféré lors de mes sorties longues en vélo. Du vrai plaisir et de la nature à tout va, au cœur du massif des Ecrins. La montée vers l'Alpe du Grand Serre est une montée très régulière de 14 km. Le Col d'Ornon, long de 10 km, ne présente aucune difficulté, il s'apparente plus à un faux-plat montant excepté les 3 derniers km qui sont un peu plus pentus. Enfin après avoir rallié le Bourg d'Oisans depuis le Col d'Ornon par une descente très sinueuse et technique, il vous restera la prodigieuse montée de l'Alpe d'Huez et ses 21 virages à avaler. La montée est ensuite plus régulière et il faudra alors essayer de récupérer avant les trois derniers virages qui à nouveau présentent une inclinaison importante. Ne comptez pas les virages, ils sont numérotés !

**PARCOURS COURSE À PIED :** 22 km en 3 boucles à effectuer entre 1850 et 2000 mètres d'altitude : un parcours superbe avec une 1ère partie très sauvage en direction du col de Sarenne, avant de revenir vers la station de l'Alpe d'Huez.

## PRESENTATION

**SWIMMING COURSE :** please, refer to the SPRINT presentation

**CYCLING COURSE :** 115 km in the heart of the mountain, it's my favorite course when I want to train in long distance with my cycle.

*A real pleasure to be in such a beautiful nature, in the heart of the Massif des Ecrins.*

*The ascent toward the Alpe du Grand Serre is very regular during 14 km. The 10km Ornon pass does not present any difficulty. It is only slightly rising except for the last 3km. Then, when you arrive in Bourg d'Oisans thanks to the Ornon pass by a winding and technical descent, you will finish by the famous ascent of the Alpe d'Huez with its 21 turns. Then, the ascent is more regular and you will try to regain forces before the three last turns where the gradient is more important again. Don't count the turns, they are already numbered !*

**RUNNING COURSE :** 22 km in 3 laps to make between an altitude of 1850 and 2000 metres : a great course with a first part very wild in direction to the Sarenne pass, before getting back to the Alpe d'Huez station.

## PROGRAMME

Retrait des dossards à l'Alpe d'Huez :

lundi 15h30 - 18h, mardi 10h - 12h et 14h - 18h30

7h00 - 9h10 : Ouverture PAV 1 au lac du Verney

8h30 : Briefing / 9h30 : Départ / 15h15 : Arrivée du 1er

21h15 : Arrivée du dernier / Mercredi 21h00 : Remise des prix

## RACE SCHEDULE

**Numbers collection in Alpe d'Huez :**

Monday 3:30pm - 6pm, Tuesday 10am - 12am and 2pm - 6:30pm

7:00am - 9:10am: Opening T 1 at the Verney lake.

8:30am: Briefing / 9:30: Start / 3:15pm: Arrival of the first triathlete

9:15pm: Arrival of the last triathlete

Wednesday 9:00pm: Awards ceremony

## INFOS PRATIQUES

**ACCÈS DÉPART :** nous vous conseillons de stationner

à l'Alpe d'Huez et de descendre au départ en vélo,

un itinéraire « Accès Départ » sera mis en place.

Prévoir 30 à 40 mn avec 95% de descente.

## BRAQUETS CONSEILLÉS

Bon niveau : 39x23, Niveau moyen : 38x25. Les autres (peu habitués à la montagne) : triple plateau

## PRATICAL INFORMATION

**START ACCESS :** we advise you to park your car in Alpe d'Huez and to reach the departure area with your bicycle. Follow the arrows « Accès Départ ». There will be 30 to 40 minutes with 95% of descent.

## RECOMMENDED GEAR RATIOS

Good level: 39x23, moderate level: 38x25. The others (less regular in mountain): triple tray



## NOS AUTRES PARTENAIRES...

Certains de nos partenaires vous proposent de découvrir leurs produits au

## VILLAGE DES PARTENAIRES

Ce village sera situé à l'Alpe d'Huez, sur le site ligne d'arrivée / retrait des dossards et vous accueille le lundi de 15h00 à 18h00, le mardi de 10h30 à 12h30 et 14h30 à 18h00, le mercredi de 14h30 à 19h00, le jeudi de 10h00 à 12h00 et de 14h30 à 18h00.

### Collectivités



### Presse



### Fournisseurs officiels



Quelques jours après le passage du Tour de France, la légende nous accompagne. Les routes garderont la trace des champions, les hourras encore présents sur chacun des virages. Vous y serez, vous aussi !

LE MAG

2008

## LE COURT DE VAUJANY - L'ALPE D'HUEZ / 1,2+30+7 km

31  
juillet  
jeudi

### PRESENTATION

**PARCOURS NATATION :** voir la présentation du SPRINT

**PARCOURS VÉLO :** du lac EDF du Verney à Vaujany, direction le Bourg d'Oisans pour finir l'échauffement avant les Tères rampes très pentues de la montée de l'Alpe d'Huez. En effet les trois Tères kilomètres sont particulièrement difficiles. La montée est ensuite plus régulière et il faudra alors essayer de récupérer avant les trois derniers virages qui à nouveau présentent une inclinaison importante. Ne comptez pas les virages ils sont numérotés !

**PARCOURS COURSE À PIED :** 7 km à effectuer entre 1850 et 2000 mètres d'altitude : Un parcours superbe avec une Tère partie très sauvage en direction du col de Sarenne, avant de revenir vers la station de l'Alpe d'Huez.

### PRESENTATION

**SWIMMING COURSE:** please, refer to the SPRINT presentation

**CYCLING COURSE:** from the Verney Lake to Vaujany, you will then cycle down to Bourg d'Oisans and finish your warm-up before the first very sloping ramps of the Alpe d'Huez ascent. Indeed the 3 first kilometers are very hard. Then the ascent is more regular and you will try to regain forces before the three last turns where the gradient is more important again.

Don't count the turns, they are already numbered !

**RUNNING COURSE:** 7 km to made between an altitude of 1850 and 2000 meters: a great course with a first part very wild in direction to the Sarenne pass, before getting back to the Alpe d'Huez station

### PROGRAMME

Retrait des dossards à l'Alpe d'Huez :

lundi 15h30 - 18h, mardi 10h - 12h et 14h - 18h30,  
mercredi de 14h30 et 18h30, jeudi de 10h à 11h30  
10h - 12h : Ouverture du PAV2 à l'Alpe d'Huez  
11h30 - 13h50 : Ouverture PAV 1 au lac du Verney  
13h15 : Briefing  
14h : Départ  
15h45 : Arrivée du 1er  
17h30 : Remise des prix

### RACE SCHEDULE

Numbers collection in Alpe d'Huez  
Monday 3:30pm - 6:00pm,  
Tuesday 10:00am - 12:00am and 2:00pm - 6:30pm,  
Wednesday 2:30pm - 6:30pm,  
Thursday from 10:00am to 11:30am  
10:00am - 12:00am Opening T 2 in Alpe d'Huez  
11:30am - 1:50pm Opening T 1 at the Verney Lake  
1:15pm Briefing  
2:00pm Start  
3:45pm Arrival of the first triathlete  
5:30pm Awards ceremony

### INFOS PRATIQUES

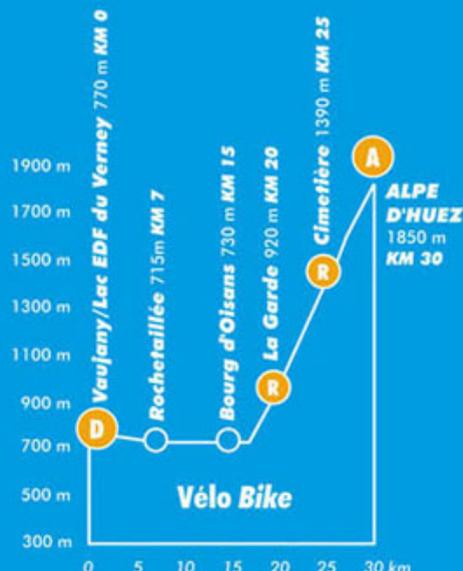
**ACCÈS DÉPART :** nous vous conseillons de stationner à l'Alpe d'Huez et de descendre au départ en Vélo, un itinéraire « Accès Départ » sera mis en place. Prévoir 30 à 40 mn avec 95% de descente.

### PRATICAL INFORMATION

**START ACCESS:** we advise you to park your car in Alpe d'Huez and reach the departure area with your bicycle. Follow the arrows « Accès Départ ». There will be between 30 and 40 mn with 95% of descent.

### BRAQUETS CONSEILLÉS

Bon niveau : 39x23  
Niveau moyen : 38x25  
Les autres (peu habitués à la montagne) : triple plateau  
**RECOMMENDED GEAR RATIOS**  
Good level: 39x23  
Moderate level: 38x25  
The others (less regular in mountain): triple tray



Grêle à donf sur la tronche

TOUTE L'ANNÉE  
SUIVEZ LES PLUS GRANDS ÉVÉNEMENTS SPORTIFS

+ **TRIATHLON :** LA COUPE DU MONDE ITU, LES CHAMPIONNATS DE FRANCE, LE CIRCUIT IRONMAN, LES GRAND PRIX FFTRI ET LES TRIATHLONS DE VAUJANY ET DE L'ALPE D'HUEZ

ET PLUS DE 60 DISCIPLINES,  
POUR VOUS EMMENER SUR TOUS LES TERRAINS

Sport+

Disponible sur le câble, l'ADSL et

CANALSAT

LA CHAÎNE DE CEUX QUI VEULENT PLUS DE SPORT

## Triathlon nature du Valbonnais

Une semaine dédiée au triathlon. Le 20 juillet en guise d'ouverture puis du non-stop à partir du dimanche 27 jusqu'au 31 juillet. Il y en aura pour tout le monde, pour tous les niveaux et pour toutes les envies. 300 bénévoles intervenant sur l'ensemble des épreuves et un pool de 50 bénévoles travaillant non stop sur la totalité de la semaine et de l'organisation.

# LE TRIATHLON NATURE DU VALBONNAIS

### PRESENTATION

**PARCOURS NATATION :** La natation aura lieu dans les eaux claires du lac de Valbonnais.

**PARCOURS VÉLO :** Le parcours VTT se fera sur les chemins autour du lac, avec une boucle de 9 km pour le DÉCOUVERTE et 2 boucles pour l'épreuve SPRINT.

**PARCOURS COURSE À PIED :** une boucle alternant chemins et route.

### PRESENTATION

**SWIMMING COURSE:** swimming will take place in the lake of Valbonnais.

**CYCLING COURSE:** the Mountain biking course will take place around the lake, with one lap of 9 km for the DÉCOUVERTE Triathlon and 2 laps for the SPRINT.

**RUNNING COURSE:** a lap with a mix of tracks and roads.

### INFOS PRATIQUES

**ACCÈS DÉPART :** Depuis Grenoble, suivre Vizille, Côte de Laffrey, La Mûre, puis Valbonnais. Depuis Bourg d'Oisans, suivre le Col d'Ornon, puis Valbonnais.

**Spécificité :** VTT oblige !

### PRactical INFORMATION

**START ACCESS:** From Grenoble, follow Vizille, Côte de Laffrey, La Mûre and the Valbonnais. From Bourg d'Oisans, follow the Col d'Ornon and then Valbonnais.

**Specificities:** mountain bike of course !

### PROGRAMME

A partir de 10h00 : Retrait des dossards

1h avant chaque épreuve : Fin retrait des dossards

1h avant chaque épreuve : Ouverture Aire de transition

15min avant chaque course : Briefing

10min avant chaque course : Fermeture Aire de transition

14h00 : Départ Triathlon Nature ENFANTS

Catégories : Benjamins Minimes (93-96)

14h20 : Départ Triathlon Nature ENFANTS

Catégories : Poussins Pupilles (97-2000)

15h00 : Départ Triathlon Nature DÉCOUVERTE

16h00 : Départ Epreuve SPRINT

17h30 : Remise des prix

### RACE SCHEDULE

From 10:00am: Numbers collection

1h before the start of each race: End of numbers collection

1h before the start of each race: Opening of the transition area

15min before the start of each race: Briefing

10min before the start of each race: Closing of the transition area

2:00pm: Start CHILDREN Triathlon Nature

(year of birth: 93-96)

2:20pm: Start CHILDREN Triathlon Nature

(year of birth: 97-2000)

3:00pm: Start, Triathlon Nature DÉCOUVERTE

4:00pm: Start, Triathlon Nature SPRINT

5:30pm: Awards ceremony

### Epreuve ENFANTS

Horaire	Catégorie	Année de naissance	Swim	Bike	Run
14h00	Minime	1993 - 1994	150 m	4 km	1200 m
14h00	Benjamin	1995 - 1996	150 m	4 km	1200 m
14h20	Pupille	1997 - 1998	75 m	2 km	400 m
14h20	Poussin	1999-2000	75 m	2 km	400 m

### Epreuve DÉCOUVERTE

15h00	...	né en 1994 et avant	250 m	9 km	3 km
-------	-----	---------------------	-------	------	------

### Epreuve SPRINT

16h00	...	Né en 1992 et avant	700 m	18 km	5 km
-------	-----	---------------------	-------	-------	------

20  
juillet  
dimanche



04 76 30 21 28 / 38740 Valbonnais

[www.plandeau.net](http://www.plandeau.net)

**AU COEUR DU PARC NATUREL DES ÉCRINS**  
la COMMUNAUTE DE COMMUNES DU VALBONNAIS accueille le 1<sup>er</sup>



Triathlon nature  
du Valbonnais



Office de Tourisme de l'Alpe du Grand Serre  
Immeuble Les Mâlezes, 38350 ALPE DU GRAND SERRE  
Tél 04 76 72 13 09

[www.alpedugrandserre.net](http://www.alpedugrandserre.net)



Office de Tourisme de l'Alpe du Valbonnais  
Mairie, 38740 VALBONNAIS  
Tél 04 76 30 25 26

[www.ot-valbonnais.fr](http://www.ot-valbonnais.fr)

COMMUNES DU VALBONNAIS : CHANTELouve, ENTRAIGUES, LA MORTE, LAVALDENS, LA VALETTE, LE PÉRIER, ORIS EN RATTIER, SIÉVOZ, VALBONNAIS, VALJOUFFREY

## VENIR EN OISANS *COMING INTO OISANS*

### . DISTANCES

Paris : 620 km, Lyon : 163 km, Bordeaux : 715 km, Nice : 345 km  
Marseille : 300 km, Strasbourg : 605 km, Toulouse : 600 km,  
Barcelone : 815 km, Bruxelles : 950 km, Milan : 510 km

### . POUR VENIR EN VOITURE

Autoroute directe depuis Paris, Lyon, Marseille, Genève, venir jusqu'à Grenoble. A Grenoble prendre l'A480. Quitter l'A480 à la sortie n°8 "Gap, Briançon, Vizille, Stations de l'Oisans". Emprunter la RN 91 en direction de Briançon, qui vous mènera jusqu'au cœur de l'Oisans.

Vous êtes alors à 60 km du Bourg d'Oisans.

### . POUR VENIR EN TRAIN

TGV direct Paris - Grenoble (3 heures environ).

Renseignements SNCF [voyages-sncf.com](http://voyages-sncf.com) Tél. 08 36 35 35 35

### . POUR VENIR EN AVION

Aéroport Grenoble - Isère Saint Geoirs (91 km du Bourg d'Oisans)  
[www.grenoble-airport.com](http://www.grenoble-airport.com)

Transfert par autocar VFD (ou taxi) vers Bourg d'Oisans, l'Alpe d'Huez et Vaujany

**Aéroport Lyon Saint Exupéry** (139 km du Bourg d'Oisans)  
[www.lyon.aeroport.fr](http://www.lyon.aeroport.fr)

SATOBUS ALPES : liaisons directes par autocar vers Bourg d'Oisans, l'Alpe d'Huez et Vaujany [satobus-alps.com](http://satobus-alps.com)  
Tél. : 0 820 320 368, depuis l'étranger : +33 (0) 479 68 32 96.

**Aéroport Genève Cointrin** (192 km du Bourg d'Oisans)  
[www.gva.ch](http://www.gva.ch)

### . POUR VENIR EN CAR

Liaison par autocar entre Grenoble, Bourg d'Oisans, l'Alpe d'Huez et Vaujany.

Renseignements autocars VFD [www.vfd.fr](http://www.vfd.fr) Tél. : 0 820 833 833

### . DISTANCES

Paris : 620 km, Lyon : 163 km, Bordeaux : 715 km, Nice : 345 km  
Marseille : 300 km, Strasbourg : 605 km, Toulouse : 600 km,  
Barcelone : 815 km, Bruxelles : 950 km, Milan : 510 km

### . COMING BY CAR

Motorway direct from Paris, Lyon, Marseille, Geneva, go to Grenoble. In Grenoble take the motorway A480. Leave the A480 at exit n°8 "Gap, Briançon, Vizille, Stations de l'Oisans". Take the main road (route nationale) RN 91, direction Briançon which brings you to the heart of Oisans.

You are at around 60 km away from Bourg d'Oisans.

### . COMING BY TRAIN

TGV (high speed train) direct Paris - Grenoble (around 3 hours)

Train information (SNCF) [voyages-sncf.com](http://voyages-sncf.com) Phone 08 36 35 35 35

### . COMING BY PLANE

Aéroport Grenoble - Isère Saint Geoirs (91 km from Bourg d'Oisans)  
[www.grenoble-airport.com](http://www.grenoble-airport.com)

Transfert by bus VFD (or taxi) to Bourg d'Oisans, l'Alpe d'Huez and Vaujany

**Aéroport Lyon Saint Exupéry** (139 km from Bourg d'Oisans)  
[www.lyon.aeroport.fr](http://www.lyon.aeroport.fr)

SATOBUS ALPES : direct buses shuttles between airport, Bourg d'Oisans, l'Alpe d'Huez and Vaujany [satobus-alps.com](http://satobus-alps.com)  
Phone : 0 820 320 368, from aboard : +33 (0) 479 68 32 96.

**Aéroport Genève Cointrin** (192 km from Bourg d'Oisans)  
[www.gva.ch](http://www.gva.ch)

### . COMING BY BUS

Bus link between Grenoble, Bourg d'Oisans, the Alpe d'Huez and Vaujany.

Bus informations VFD [www.vfd.fr](http://www.vfd.fr) Phone 0 820 833 833

## CONTACTS *ORGANISATION*

### . Alpetriathlon.com

6, Chalet du Grand Broue, 38750 Huez - FRANCE  
Tel 00 33 (0)4 76 40 19 22

E-mail: [organisation@alpetriathlon.com](mailto:organisation@alpetriathlon.com)

## GÎTE & COUVERT *ACCOMODATION*

### . Office de Tourisme de l'ALPE D'HUEZ

[www.alpedhuez.com](http://www.alpedhuez.com)

Place Joseph Paganon, 38750 ALPE D'HUEZ  
Tel +33 (0)4 76 11 44 44 Fax +33 (0)4 76 80 69 54

### . Office de Tourisme de VAUJANY

[www.vaujany.com](http://www.vaujany.com)

Maison de Vaujany, Le Village, 38114 VAUJANY  
Tel +33 (0)4 76 80 72 37 Fax +33 (0)4 76 79 82 49

### . CONSEIL GÉNÉRAL DE L'ISÈRE

[www.isere-tourisme.com](http://www.isere-tourisme.com)

. Contact HÉBERGEMENT organisation :  
[resa@alpe-vacances.com](mailto:resa@alpe-vacances.com)



**GRANDES**  
**RUSSSES**

[www.alpe-vacances.com](http://www.alpe-vacances.com)

**SÉJOUR entre le 26 JUILLET et le 2 AOÛT 2008**

En studio 4 personnes : à partir de 273 €/studio 7 nuits, ou à partir de 13 € par nuit par personne (minimum 2 nuits et 5 personnes)

En HÔTEL 3\*\*\*, chambre double avec petit déjeuner : à partir de 232 €/personne, pour 2 nuits et 2 personnes

Réservez votre pass VISALP multi-activités avec votre logement : accès aux piscines couverte et découverte, à la salle de musculation, aux remontées mécaniques...

POUR 6 JOURNÉES : 53.50 € (au lieu de 67 €)

**INFORMATION & RESERVATION EN LIGNE**  
[www.alpe-vacances.com](http://www.alpe-vacances.com)

SE REDÉCOUVRIR AU COEUR DE LA LÉGENDE...

Profitez dès maintenant  
de l'offre locative sur mesure  
A PARTIR DE 13 € / NUIT / PERSONNE\*

Des appartements confortables :  
de 4 à 7 personnes, avec cuisine équipée,  
terrasse, téléphone et télévision

Possibilité de 1/2 pension et petit déjeuner

Des équipements de loisirs :  
sauna, piscine et local fermé pour vos vélos

Informations & réservation :  
**PIERRE & VACANCES MAEVA TOURISME**  
Exposition SAS, Résidence l'Ours Blanc  
Avenue des Jeux, 38750 L'Alpe d'Huez  
Tel 04 76 80 80 00 Fax 04 76 11 37 29  
e-mail [alo@pierre-vacances.fr](mailto:alo@pierre-vacances.fr)

*Pierre & Vacances*

# Planète

Un moment, à votre arrivée ou peut-être plus tard. Quand bon vous semblera, nous vous demanderons de marquer une pause et de regarder autour de vous. Il y a un spectacle à ne pas manquer. Aussi loin que porte votre regard, la nature est là, présente et préservée.

C'est un sentiment que nous avons la chance de partager avec elle depuis de nombreuses années.

**C'est un sentiment que nous avons envie de partager avec vous !**

A Vaujany, vous nagerez dans une eau limpide. Sur les routes de l'Alpe d'Huez ou les chemins du Valbonnais, l'air de la montagne gonflera vos poumons. Un peu plus haut, votre souffle vous accompagnera dans le silence des montagnes...

**Ce calme, cette nature, nous veillerons et nous veillons déjà à lui rendre hommage.**

Cette année et pour les futures éditions nous cherchons à nous améliorer, à adopter une démarche environnementale. Il ne s'agit pas pour nous de céder à une mode, mais simplement d'être conscients de la chance de pouvoir s'offrir et vous offrir comme terrain de jeu un cadre exceptionnel.

Un cadre que nous nous devons, en tant qu'organisateur et triathlètes, de préserver.

[www.alpetriathlon.com](http://www.alpetriathlon.com)



Le tirage de ce document a été réalisé par l'imprimerie MUNIER, détentrice du label "Imprim'Vert", sur papier labellisé PEFC (issu de forêt gérée durablement).  
[www.imprimerie-munier.com](http://www.imprimerie-munier.com)

Remerciements particuliers pour la conception et la réalisation de ce Mag 2008 à Charlotte, Anthony, Rafaël, Ravenman, Thierry Clemens (PHIDIAS)

Photos © N-DESIGN et François Malre [www.2huens.net](http://www.2huens.net) Créa **RAVENMAN** 2008 [www.ravenmanlesite.com](http://www.ravenmanlesite.com)

[www.vaujany.com](http://www.vaujany.com)

# VAUJANY

1250 - 3330 m STATION VILLAGE

Vaujany, situé en Oisans dans le Massif des Grandes Rousses/Alpe d'Huez répond aux exigences des sportifs de tous niveaux !

- 200 km de pistes VTT balisées accessibles par les remontées mécaniques
- Vaujany est au cœur de la route des grands cols (Lautaret, Galibier, Glandon, Croix de Fer...)
- 90 km de sentiers de randonnées
- Un Espace Loisirs (piscine, sauna, hammam, spa, salle de fitness)
- Des hébergements de qualité
- Des clubs Enfants de 6 à 16 ans

Office de Tourisme, 38114 Vaujany  
Tel 04 76 80 72 37 E-mail : [info@vaujany.com](mailto:info@vaujany.com)

ALPE D'HUEZ

# LA MONTAGNE MYTHIQUE

alpe d'huez  
l'île au soleil

www.alpedhuez.com

Oisans