

# 10<sup>e</sup> TRIATHLON EDF ALPE D'HUEZ

29 juillet ▶ 1<sup>er</sup> août 2015



Photo: Laurent Salino / Conception Graphique - Image

## PROGRAMME OFFICIEL

**MARDI**  
28 juillet

**MERCREDI**  
29 juillet

**JEUDI**  
30 juillet

**VENDREDI**  
31 juillet

**SAMEDI**  
1<sup>er</sup> août

### MONTÉE DE L'ALPE

14,5 km à vélo

Prenez vos marques dans les 21 virages lors de la montée chronométrée

Départ : 15h30  
(rendez-vous 15h au village exposants ou 15h30 au pied de l'Alpe)

### DUATHLON

**HOKA ONE ONE**  
6,5 km • 15 km • 2,5 km

La course d'ouverture du Festival du Triathlon avec les épreuves combinées de course à pied et de vélo entre Bourg d'Oisans et l'Alpe d'Huez

Départ : 16h  
de Bourg d'Oisans

### TRIATHLON ENFANTS

Par catégorie d'âges

Début des épreuves : 14h30 à la piscine

### COURSE À PIED

7 km de parcours

Reconnaissance du parcours de course à pied. Départ : 10h du Village exposants

### GOÛTER D'ACCUEIL

17h au Village exposants

### TRIATHLON LONG

2,2 km • 115 km • 21 km

L'épreuve reine de la semaine : 2,2 km de natation, 115 km de vélo avec l'ascension de 3 cols et 21 km de course à pied à 2 000 m d'altitude

Départ : 9h30  
au lac du Verney

### TRIATHLON COURT

1,2 km • 30 km • 7 km

Plébiscité comme l'un des plus beaux triathlons courte distance au monde

Départ : 14h  
au lac du Verney

# RENAULT CAPTUR. UN CROSSOVER. DES MILLIERS DE POSSIBILITÉS.

CARROSSERIE BI-TON\*  
JANTES ALLIAGE 17" DIAMANTÉES\*\*  
DÉCORS EXTÉRIEURS ET INTÉRIEURS\*\*



**RENAULT CAPTUR. VIVEZ L'INSTANT.**

Véhicule présenté avec options. \*De série ou en option selon version. \*\*En option selon version.  
Consommations mixtes min/max (l/100km) : 3,6/5,4. Émissions de CO<sub>2</sub> min/max (g/km) : 95/125.  
Consommations et émissions homologuées.

RENAULT QUALITY MADE: la qualité par Renault.

Renault présente **elf**

**CHANGEONS DE VIE  
CHANGEONS L'AUTOMOBILE**



**autoManuel.fr**  
Le site auto du Groupe Manuel

**Auto  
Dauphiné**

**ECHIROLLES**

9 rue Jean-Pierre Timbaud  
04 76 33 78 78

**SAINT MATIN D'HERES**

Avenue Jean Vilar  
04 76 62 42 22

**VIZILLE**

742 Avenue Maurice Thorez  
04 76 78 70 00

## Édito de Cyrille Neveu

Après le vif succès rencontré en 2014, l'ensemble de l'équipe d'organisation s'est mobilisée afin de vous offrir une semaine d'évènement des plus exaltantes. À la veille de son 10<sup>e</sup> anniversaire, le Festival du Triathlon bat des records d'inscription sur les épreuves de courte et de longue distances, ainsi que sur le Duathlon HOKA ONE, support du championnat régional Rhône-Alpes.

C'est une fierté pour l'équipe d'organisation d'accueillir l'élite mondiale de la discipline du Triathlon ainsi que l'ensemble de ses participants. Grâce à nos partenaires titres, EDF et l'Alpe d'Huez, cet évènement vous propose des parcours d'exception dans un cadre alpin hors du commun, notamment avec des épreuves de natation exceptionnellement autorisées dans le lac du Verney.

Ce succès que nous rencontrons année après année n'aurait pas été le même sans la contribution des équipes de volontaires et d'accompagnateurs à nos côtés. Une semaine d'évènement riche en surprises et un Village exposants complet seront au programme de ce 10<sup>e</sup> Anniversaire: une édition 2015 aussi spéciale que mémorable en perspective !

**Perpétuons ensemble  
la légende de l'Alpe d'Huez !**

## Cyrille Neveu's Editorial



After a huge success in 2014, the entire Organization team was put to work again to organize an exceptional 10<sup>th</sup> edition. On the eve of its 10<sup>th</sup> anniversary, the Festival of Triathlon breaks all records on both long and short distance triathlons. As far as it is concerned, the HOKA ONE Duathlon, referenced as Rhône-Alpes regional championship, has never been that popular.

The Organization Team is proud to welcome the worldwide elite of the triathlon discipline and all the participants on this event. Thanks to our title sponsors, EDF and Alpe d'Huez, this event offers amazing routes in an outstanding environment, especially with the swim race which is exceptionally set up in the Verney Lake.

This growing success would not have been possible without the help of all the volunteers working on our side during the Festival. An entire week of races full of surprises and various activities organized on the Exhibition Village are on the agenda of this 10<sup>th</sup> Anniversary: such a special and memorable 2015 edition to come!

**Let's continue together  
the legend of Alpe d'Huez!**

*Cyrille Neveu*

## Sommaire

- 4 | EDF partenaire depuis 2006  
EDF partner since 2006
- 5 | Programme  
Program
- 7 | DUATHLON HOKA ONE  
HOKA ONE DUATHLON
- 9 | TRIATHLON ENFANTS  
CHILDREN'S TRIATHLON

- 10 | TRIATHLON LONGUE DISTANCE  
LONG DISTANCE TRIATHLON
- 13 | TRIATHLON COURTE DISTANCE  
SHORT DISTANCE TRIATHLON
- 15 | Partenaires  
Sponsors

## RETENUE EDF DU VERNEY



Partenaire titre depuis 2006

Un bassin exceptionnel pour les nageurs du Triathlon EDF Alpe d'Huez

EDF soutient le triathlon EDF Alpe d'Huez depuis sa création en 2006. Chaque année, l'entreprise contribue à l'existence de ce triathlon grâce à l'épreuve de natation qui se déroule dans la retenue du Verney. Mais cette étendue d'eau, qui n'a rien de dangereux en apparence, est normalement interdite à la baignade..



Pour la 10<sup>e</sup> année consécutive du triathlon EDF Alpe d'Huez, EDF permet la tenue des épreuves de natation en maintenant la centrale EDF de Grand'Maison à l'arrêt. En effet, la baignade est interdite en temps normal pour des raisons de sécurité. La centrale hydroélectrique de Grand'Maison est la plus puissante de France et représente à elle seule 9% de la puissance du parc hydraulique exploité par EDF. L'aménagement joue un rôle capital dans la régulation du réseau électrique national.

EDF s'engage auprès des organisateurs, des triathlètes et des collectivités locales pour l'événement sportif de l'été en Oisans. Avec près de 4 000 participants, ce triathlon, en plus d'être l'un des plus beaux au monde, est aussi le plus apprécié des français. Ce partenariat témoigne de la volonté d'EDF, aux côtés des acteurs locaux, de permettre le développement d'événements générateurs de retombées économiques et porteurs de notoriété pour le territoire.

### Grand'Maison, une « STEP » ?

La centrale EDF de Grand'Maison fonctionne avec deux retenues : la retenue supérieure de Grand'Maison et celle du Verney, 950 mètres plus bas, selon le principe des « STEP » (Station de Transfert d'Énergie par Pompage).

En période de forte consommation d'électricité, l'eau de la retenue amont est acheminée vers la centrale pour être turbinée, puis recueillie dans la retenue aval (barrage du Verney). En période de faible consommation l'eau est pompée de la retenue aval vers la retenue amont pour reconstituer une réserve d'énergie potentielle. Cet aménagement joue un rôle capital dans la régulation du réseau électrique national.

### Et pendant les épreuves ?

Dans les coulisses, les équipes EDF s'organisent plusieurs mois à l'avance pour programmer l'arrêt et palier l'indisponibilité de l'aménagement, pilier du réseau électrique français. La durée de l'arrêt est optimisée au plus juste et les épreuves de natation sont limitées dans le temps (1h30 pour les 2,2 km de l'épreuve « Longue Distance »). EDF, responsable de l'aménagement met à disposition le plan d'eau, point de départ des épreuves du Triathlon, et concourt ainsi au bon déroulement du Triathlon EDF Alpe d'Huez.

### Programme

#### Mardi 28 juillet

15h30 : montée de l'Alpe d'Huez à vélo  
(rendez vous à 15h au Village exposants ou à 15h30 au pied de la montée de l'Alpe à Bourg d'Oisans)

16h > 19h : ouverture du Village exposants

16h > 20h : retrait des dossards DUATHLON

#### Mercredi 29 juillet

#### DUATHLON HOKA ONE

9h > 13h : retrait des dossards DUATHLON

9h > 13h : inscription au TRIATHLON ENFANTS

9h30 > 19h : ouverture du Village exposants

12h : ouverture du parc vélos P2 à l'Alpe d'Huez

14h : ouverture du parc vélos P1 à Bourg d'Oisans

15h30 : briefing des participants

**16h : départ (6.5-15-2.5)**

17h15 : arrivée estimée du premier participant

19h : remise des prix

#### Jeudi 30 juillet

#### TRIATHLON ENFANTS

9h30 > 19h : ouverture du Village exposants

10h : reconnaissance du parcours course à pied  
(rendez-vous à 10h au Village exposants)

10h > 12h : inscription au TRIATHLON ENFANTS

10h > 12h30 : retrait des dossards COURT et LONG

14h30 > 16h30 : TRIATHLON ENFANTS

14h30 > 18h30 : retrait des dossards COURT et LONG

17h : goûter d'accueil au Village exposants

#### Vendredi 31 juillet

#### TRIATHLON LONGUE DISTANCE

7h : ouverture du parc vélos P2 à l'Alpe d'Huez  
et du parc vélos P1 au lac du Verney

9h : briefing course

11h > 21h : ouverture du Village exposants

**9h30 : départ (2.2-115-21)**

14h30 > 19h : retrait des dossards COURT

15h15 : arrivée estimée du premier participant

19h : remise des prix

#### Samedi 1<sup>er</sup> août

#### TRIATHLON COURTE DISTANCE

9h > 12h : retrait des dossards COURT

9h : ouverture du parc vélos P2 à l'Alpe d'Huez

9h > 18h : ouverture du Village exposants

11h30 : ouverture du parc vélos P1 au lac du Verney

13h30 : briefing course

**14h : départ (1.2-30-7)**

15h50 : arrivée estimée du premier participant

18h : remise des prix

### Program

#### Tuesday July 28<sup>th</sup>

3:30<sup>pm</sup>: official bike training  
(3pm from Alpe d'Huez Exhibition village or 3:30pm at the foot of the Alpe rise in Bourg d'Oisans)

4<sup>pm</sup> > 7<sup>pm</sup>: Exhibition village opening

4<sup>pm</sup> > 8<sup>pm</sup>: collecting of DUATHLON bibs

#### Wednesday July 29<sup>th</sup>

#### HOKA ONE DUATHLON

9<sup>am</sup> > 1<sup>pm</sup>: collecting of DUATHLON bibs

9<sup>am</sup> > 1<sup>pm</sup>: CHILDREN'S TRIATHLON registration

9:30<sup>am</sup> > 7<sup>pm</sup>: Exhibition village opening

Noon: opening of the bike park P2 at Alpe d'Huez

2<sup>pm</sup>: opening of the bike park P1 at Bourg d'Oisans

3:30<sup>pm</sup>: race briefing

**4<sup>pm</sup>: start (6.5-15-2.5)**

5:15<sup>pm</sup>: estimated arrival of first finisher

7<sup>pm</sup>: prize giving ceremony

#### Thursday July 30<sup>th</sup>

#### CHILDREN'S TRIATHLON

9:30<sup>am</sup> > 7<sup>pm</sup>: Exhibition village opening

10<sup>am</sup>: official run training  
(Exhibition village)

10<sup>am</sup> > Noon: CHILDREN'S TRIATHLON registration

10<sup>am</sup> > 12:30<sup>pm</sup>: collecting of LONG and SHORT dist bibs

2:30<sup>pm</sup> > 4:30<sup>pm</sup>: CHILDREN'S TRIATHLON

2:30<sup>pm</sup> > 6:30<sup>pm</sup>: collecting of LONG and SHORT dist bibs

5<sup>pm</sup>: welcome snack

#### Friday July 31<sup>st</sup>

#### LONG DISTANCE TRIATHLON

7<sup>am</sup>: opening of the bike park P2 at Alpe d'Huez  
and the bike park P1 at the Verney Lake

9<sup>am</sup>: race briefing

11<sup>am</sup> > 9<sup>pm</sup>: Exhibition village opening

**9:30<sup>am</sup>: start (2.2-115-21)**

2:30<sup>pm</sup> > 7<sup>pm</sup>: collecting of SHORT dist bibs

3:15<sup>pm</sup>: estimated arrival of first finisher

7<sup>pm</sup>: prize giving ceremony

#### Saturday August 1<sup>st</sup>

#### SHORT DISTANCE TRIATHLON

9<sup>am</sup> > 12<sup>pm</sup>: collecting of SHORT dist bibs

9<sup>am</sup>: opening of the bike park P2 at Alpe d'Huez

9<sup>am</sup> > 6<sup>pm</sup>: Exhibition village opening

11:30<sup>am</sup>: opening of the bike park P1 at the Verney Lake

1:30<sup>pm</sup>: race briefing

**2<sup>pm</sup>: start (1.2-30-7)**

3:50<sup>pm</sup>: estimated arrival of first finisher

6<sup>pm</sup>: prize giving ceremony

# L'ALPE D'HUEZ SE MET AU RYTHME DES FAMILLES !

Découvrez les partenaires et les offres de la station  
sur le Guide des Familles et sur [alpedhuez.com](http://alpedhuez.com).



Crédit photo : Laurent SALINO / Alpe d'Huez Tourisme



## DUATHLON HOKA ONE

HOKA ONE DUATHLON

Bourg d'Oisans - Alpe d'Huez  
Mercredi 29 juillet *Wednesday July 29<sup>th</sup>*

Créé pour que tous puissent s'essayer à l'exercice des épreuves combinées, le Duathlon HOKA ONE ouvrira cette année encore, la semaine du Triathlon EDF Alpe d'Huez. La 1<sup>ère</sup> épreuve, celle de course à pied de 6,5km dans la ville de Bourg d'Oisans, sera suivie par l'épreuve phare, la montée de l'Alpe de 15km en vélo et ses 21 virages de légende. Ce n'est qu'une fois arrivés dans la station que les athlètes entameront les derniers 2,5km de course à pied, à 2000 m d'altitude.

**Nombre d'athlètes attendus : 500**  
**Distances de course : 6,5 km / 15 km / 2,5 km**



### INFOS COURSE

12h	ouverture du parc vélos P2 à l'Alpe d'Huez
14h	ouverture du parc vélos P1 à Bourg d'Oisans
15h30	briefing course
15h45	fermeture des parcs à vélos
16h	départ
17h15	arrivée estimée du premier participant
19h	remise des prix



**1 boucle de 6,5 km**  
1 loop of 6.5 km



**1 boucle de 15 km**  
1 loop of 15 km

**Braquets conseillés**  
*Recommended gear ratios*

**Bon niveau** *Good perf.*  
level : **39x23**

**Niveau moyen** *Average perf.*  
level : **38x25**

**Peu habitués à la montagne :** *triple plateau*  
*Not used to the mountain: triple crankset*



**1 boucle de 2,5 km**  
1 loop of 2.5 km

### RACE INFORMATION

12 <sup>pm</sup>	opening of the bike park P2 at Alpe d'Huez
2 <sup>pm</sup>	opening of the bike park P1 at Bourg d'Oisans
3:30 <sup>pm</sup>	race briefing
3:45 <sup>pm</sup>	closing of the bike parks
4 <sup>pm</sup>	start
5:15 <sup>pm</sup>	estimated arrival of first finisher
7 <sup>pm</sup>	prize giving ceremony

*Created in order to make it accessible to the greatest number, this exercise of combined events will open the Festival of Triathlon.*

*The Duathlon HOKA ONE starts with a 6,5 km run in the city of Bourg d'Oisans, continues with a 15 km bike event into the 21 turns of the legendary Alpe climb to eventually get to the Finish Line after the last 2.5 km run at an altitude of 2000m.*

**Expected number of athletes: 500**  
**Race distances: 6.5 km / 15 km / 2.5 km**

### PODIUM 2014 hommes/femmes

1<sup>er</sup> Y. Le Berre (FRA)  
E. Bilham (SU)  
2<sup>e</sup> Y. Cadalen (FRA)  
L. Smit (NED.)  
3<sup>e</sup> E. Blondel Hermant (FRA)  
M. Riou (FRA)

Parcours consultables sur  
Courses available on

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

# LET'S GO.

## CLIFTON

PLUS DE PROTECTION...  
PLUS DE DISTANCE...  
PLUS DE RUNNING...



CECI N'EST PAS UNE CHAUSSURE

C'EST UNE INVITATION

10 TRIATHLON EDF  
ALPE D'HUEZ  
29 juillet ▶ 1<sup>er</sup> août 2015

HOKA ONE ONE  
www.hokaoneone.com

PARTENAIRE MAJEUR

PROGRAMME OFFICIEL

## TRIATHLON ENFANTS

Alpe d'Huez

Jeudi 30 juillet Thursday July 30<sup>th</sup>

Par vagues de catégories, nos minis triathlètes s'essaieront à une épreuve spécialement conçue pour eux. C'est dans la piscine découverte de la station que ces champions en herbe s'élanceront pour l'épreuve de natation, pour ensuite grimper sur leur vélo et parcourir 1 à 4 boucles d'1 km. Arrivés sur la moquette du grand parc, les jeunes athlètes enchaîneront avec une dernière course à pied avant de franchir la ligne d'arrivée officielle, comme les grands !

Pas de chronomètre ni de classement pour les enfants. En revanche, afin de rester dans un esprit ludique et sportif, tous seront récompensés.

**Nombre d'athlètes attendus : limité à 300 enfants**  
**Distances de course : selon les catégories**



*In waves of categories, our mini athletes will participate in a tailor-made course. It's in the open air pool of the resort that these future champions will start off the swimming part and then grab their bikes to cover between 1 and 4 loops of 1 kilometer according to their category. They will then drop off their bikes on the carpet of the big cycle facility, to engage in the footrace and finish their competition by crossing the official finish line, just like real professionals!*

*There will be neither rankings nor a stopwatch during the Children's Triathlon, but every child will get an award!*

**Expected number of athletes: limited to 300 children**  
**Race distances: by category**

## CHILDREN'S TRIATHLON

### INFOS COURSE

**Retrait des dossards :**

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 la station de l'Alpe d'Huez

**Course à pied :**

Sur le site d'arrivée

	Minimes	Benjamins	Pupilles	Poussins
année de naissance	1999 2000	2001 2002	2003 2004	2005 2006
horaire	14h30	15h	15h30	16h
	150 m	100 m	75 m	50 m
	4 km	3 km	2 km	1 km
	400 m	300 m	200 m	200 m

### RACE INFORMATION

**Collection of number bibs:**

Palais des Sports of Alpe d'Huez

**Starts:**

In waves for each category

**Swimming:**

At the open air pool of Alpe d'Huez

**Bike:**

Alpe d'Huez resort

**Run:**

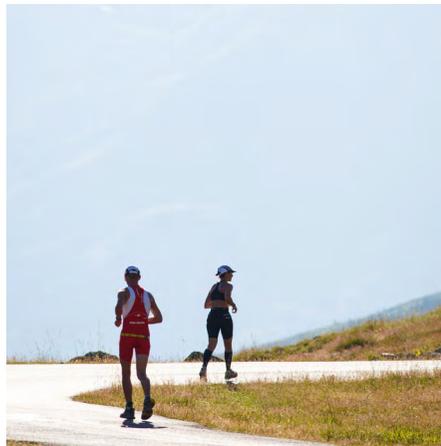
Course on the arrival site

## TRIATHLON LONGUE DISTANCE

Lac du Verney - Alpe d'Huez  
Vendredi 31 juillet Friday July 31<sup>st</sup>

L'épreuve de longue distance verra s'élancer les athlètes dans les eaux claires et fraîches de la retenue EDF du Verney située à 700 m d'altitude, rendue exceptionnellement accessible grâce à notre partenaire titre EDF. À peine sortis de l'eau, les triathlètes attraperont leur vélo pour s'élancer sur l'épreuve cycliste de 115 km à travers les cols d'Ornon et du Grand Serre avant d'attaquer les 21 lacets de légende de la montée de l'Alpe d'Huez. Ils fourniront leur ultime effort lors des 22 km de course à pied dans la station et ses environs avant d'aller franchir la ligne d'arrivée officielle.

**Nombre d'athlètes attendus : 1 300**  
**Distances de course : 2,2 km / 115 km / 22 km**



*The long distance triathlon will see its athletes start off in the clear waters of the lac du Verney, at an altitude of 700 m, the access to which was exceptionally granted by our title sponsor, EDF. Fresh out of the water, the participants will grab their bikes to begin the second part of the race, leading to the Ornon col and Grand Serre peaks, through the legendary 21 turns. The ultimate effort will be running the 22 km in the Alpe d'Huez resort, to reach the official finish line.*

**Expected number of athletes: 1 300**  
**Race distances: 2.2 km / 115 km / 22 km**

### PODIUM 2014 hommes/femmes

1<sup>er</sup> T. Skipworth (AUS) 2<sup>e</sup> A. Moreno (ESP) 3<sup>e</sup> G. Oullières (FRA)  
C. Morrison (ECO) L. Gossage (GBR) P. Edwards (GBR)

### LONG DISTANCE TRIATHLON

#### INFOS COURSE

- 7h ouverture des parcs vélos du lac du Verney et de l'Alpe d'Huez
- 9h briefing course
- 9h10 fermeture du parc à vélos
- 9h15 mise à l'eau
- 9h30 **départ**
- 15h15 arrivée estimée du premier participant
- 19h remise des prix



**2 boucles de 1,1 km**  
2 loop of 1.1 km each



**1 boucle de 115 km**  
1 loop of 115 km

**Braquets conseillés**  
Recommended gear ratios

**Bon niveau** Good perf.  
level : **39x23**

**Niveau moyen** Average perf.  
level : **38x25**

**Peu habitués à la montagne : triple plateau**  
Not used to the mountain: triple crankset



**3 boucles de 7,3 km**  
3 loop of 7.3 km each

#### RACE INFORMATION

- 7<sup>am</sup> opening of the bikes parks at the Verney Lake and at Alpe d'Huez
- 9<sup>am</sup> race briefing
- 9:10<sup>am</sup> closing of the bike park
- 9:15<sup>am</sup> water access
- 9:30<sup>am</sup> **start**
- 3:15<sup>pm</sup> estimated arrival of first finisher
- 7<sup>pm</sup> prize giving ceremony

**Parcours consultables sur**  
Courses available on

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

# LE MEILLEUR DE SOI-MÊME ? NATURELLEMENT !



### POWERBAR® PERFORMANCE SMOOTHIE

Plus de performances, avec un goût plus naturel. Nos Performance Smoothies sont fabriqués à partir d'au moins 65% de fruits et contiennent du C2MAX, un mélange 2:1 de sources de glucose et de fructose, qui apporte en moyenne 100% d'énergie en plus que les purées de fruits ordinaires. Ils contiennent encore plus d'énergie pour que vous puissiez donner le maximum.



PowerBar®, Partenaire Officiel du Triathlon de l'Alpe d'Huez 2015

YOU'RE STRONGER THAN YOU THINK

# PowerBar®

POWERBAR® is a registered trademark of Premier Nutrition Corporation, used under license.

PowerBarFR



@PowerBarFR

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

**POLAR**  
LISTENS TO YOUR BODY



**M400.**  
**Challengez-la!**

En test gratuit dans les Polar Test Centers

Confort, Performance, Style: voici la Polar M400.

- GPS intégré (vitesse, distance, parcours, retour au point de départ...).
- Smart Coaching: progressez simplement et atteignez vos objectifs rapidement.
- Multi-activité: la M400 vous accompagnera partout.
- Tracker d'activité: mesurez votre sommeil, nombre de calories dépensées et de pas effectués au quotidien.
- Connectée: synchronisation rapide en bluetooth à l'application mobile Polar Flow (IOS et Android).
- **EXCLUSIFI** En test gratuit dans tous les Polar Test Centers (liste sur polar.com/fr).

C'est ce que nous appelons Smart Coaching, depuis 1977.

➔ En savoir plus sur [Polar.com/fr](http://Polar.com/fr)

## TRIATHLON COURTE DISTANCE

SHORT DISTANCE TRIATHLON

Lac du Verney - Alpe d'Huez

Samedi 1<sup>er</sup> août *Saturday August 1<sup>st</sup>*

La dernière épreuve de ce véritable Festival du Triathlon est composée d'une boucle d'1,2 km de natation dans les eaux cristallines du Verney, avant d'enchaîner avec 30 km de vélo dans les 21 virages de la montée de l'Alpe et ses 14 km d'ascension à 7,9% de moyenne.

Le 1<sup>er</sup> participant à franchir la ligne d'arrivée après les 7 derniers km de course à pied arrachera l'ultime victoire de cette semaine riche en émotions !

**Nombre d'athlètes attendus : 1 500**

**Distances de course : 1,2 km / 30 km / 7,3 km**

### INFOS COURSE

9h	ouverture du parc vélos P2 de l'Alpe d'Huez
11h30	ouverture du parc vélos P1 du lac du Verney
13h25	fermeture du parc à vélos
13h30	briefing course
13h45	mise à l'eau
14h	départ
15h50	arrivée estimée du premier participant
18h	remise des prix



**1 boucle de 1,2 km**  
1 loop of 1.2 km



**1 boucle de 30 km**  
1 loop of 30 km

**Braquets conseillés**  
Recommended gear ratios

**Bon niveau** Good perf.  
level : 39x23

**Niveau moyen** Average  
perf. level : 38x25

**Peu habitués à la montagne : triple plateau**  
Not used to the mountain: triple crankset



**1 boucle de 7,3 km**  
1 loop of 7.3 km



*In the last competition of this exceptional Festival of Triathlon, the athletes will swim 1.2 km in the crystalline waters of the lac du Verney, before beginning the 30 km biking loop and the unavoidable 21 turn climb of the Alpe d'Huez.*

*The 1<sup>st</sup> participant to cross the finish line after the 7 km run will win the final victory of a week filled with emotions!*

**Expected number of athletes: 1500**

**Race distances: 1.2 km / 30 km / 7.3 km**

### RACE INFORMATION

9 <sup>am</sup>	opening of the bike park P2 at Alpe d'Huez
11:30 <sup>am</sup>	opening of the bike park P1 at the Verney Lake
1:25 <sup>pm</sup>	closing of the bike park
1:30 <sup>pm</sup>	race briefing
1:45 <sup>pm</sup>	water access
2 <sup>pm</sup>	start
3:50 <sup>pm</sup>	estimated arrival of first finisher
6 <sup>pm</sup>	prize giving ceremony

### PODIUM 2014 hommes/femmes

1<sup>er</sup> T. Richard (FRA)  
E. Jackson (AUS)

2<sup>e</sup> D. Box (AUS)  
J. Coudrey (FRA)

3<sup>e</sup> R. Mousselet (FRA)  
S. Reymond (FRA)

**Parcours consultables sur**  
Courses available on

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

# DARE2TRI®



EN EXCLUSIVITÉ POUR LES PARTICIPANTS DU TRIATHLON EDF ALPE D'HUEZ,  
DARE2TRI.EU VOUS OFFRE UNE RÉDUCTION DE €25,00\*

**RÉDUCTION DE**  
**€25,-** DARE2TRI.EU  
**DISCOUNT**

**10 TRIATHLON EDF ALPE D'HUEZ**  
29 juillet - 1<sup>er</sup> août 2015

EXCLUSIVE FOR TRIATHLON EDF ALPE D'HUEZ PARTICIPANTS,  
DARE2TRI.EU OFFERS YOU A DISCOUNT OF €25,00\*

\*VALABLE JUSQU'AU 31-12-16 POUR UN ACHAT MINIMUM DE 100 EUROS

CODE DE RÉDUCTION / DISCOUNT CODE: **ALPE2015**

**WWW.DARE2TRI.EU**

PROGRAMME OFFICIEL

## Partenaires TITRE

TITLE sponsors



## Partenaires OFFICIELS

OFFICIAL sponsors



## Partenaire MÉDIA

MEDIA sponsor



## Fournisseurs OFFICIELS

OFFICIAL suppliers



## COLLECTIVITÉS partenaires

Supporting MUNICIPALITIES

Vaujany / Oz-en-Oisans / Allemont / Livet-Riouperoux-Gavet / Séchilienne /  
St Barthélémy-de-Séchilienne / Alpe-du-Grand-Serre / Lavaldens / Oris-en-Rattier /  
Siévoz / Valbonnais / Entraigues / Le Périer / Chantelouve Ornon / Bourg d'Oisans /  
La Garde / Alpe d'Huez



## TOUTE L'ÉNERGIE DE L'EAU, NOUS LA PARTAGEONS AVEC VOUS !

Pour le 10<sup>e</sup> triathlon EDF Alpe d'Huez, EDF maintient la centrale de Grand'Maison à l'arrêt durant les épreuves de natation afin de permettre aux participants de nager dans la retenue du Verney. La centrale hydroélectrique de Grand'Maison est la plus puissante de France et représente à elle seule 9 % de la puissance du parc hydraulique exploité par EDF.

En lien avec l'ensemble des acteurs locaux, EDF innove au service de ses clients, des territoires et de l'environnement.

[hydro-alpes.edf.com](http://hydro-alpes.edf.com)