

Dimanche 21 juillet 2013

Départ à 16h00

Le programme de l'épreuve [Télécharger PROGRAMME](#)))

Samedi 21 juillet 16h00 - 20h00 : retrait des dossards

Dimanche 21 juillet
09h00 - 13h00 : retrait des dossards
12h00 : ouverture du parc à vélo de l'Alpe d'Huez
14h00 : ouverture du parc à vélo de Bourg d'Oisans
15h30 : briefing course
16h00 : départ
17h15 : arrivée estimée des 1^{ers}
19h00 : remise des prix

Infos course

Retrait des dossards Au Palais des sports de l'Alpe d'Huez

Accès départ Nous vous conseillons de stationner à l'Alpe d'Huez et de descendre au départ en vélo. Prévoir 20 à 30 mn de descente.

Dépôt du matériel 2 parcs vélo sont organisés.
PRÉVOIR DEUX PAIRES DE CHAUSSURE DE COURSE À PIED, l'organisation n'aura pas le temps de récupérer et remonter à l'Alpe d'Huez les chaussures de course à pied de la première épreuve. Les affaires de course à pied seront rapatriées à l'Alpe d'Huez sur le site d'arrivée
Remarque : possibilité de déposer les affaires de la deuxième course à pied auprès des organisateur au sein de l'espace « Retrait des dossards ».

Course à pied **1 boucle de 5 km**
Au cœur du village de Bourg d'Oisans un parcours en ville, le parc à vélo pour cette première transition sera sur le stade de foot du village au pied de la montée de l'Alpe d'Huez

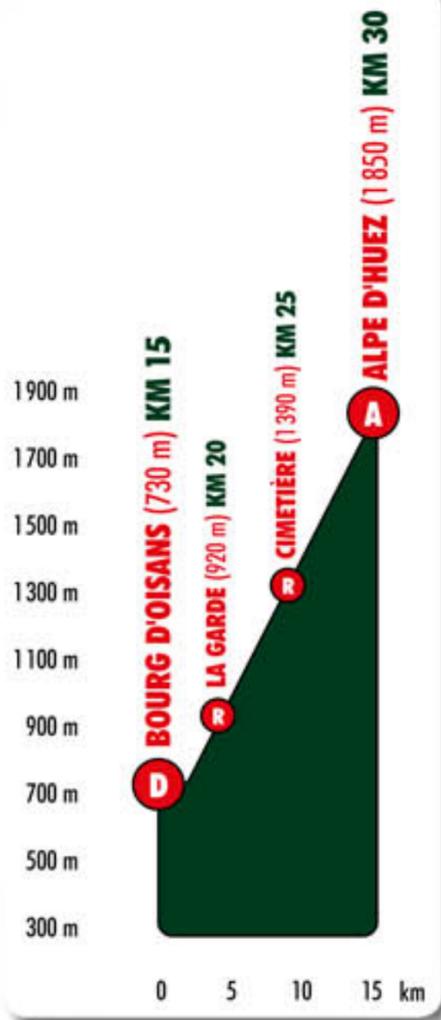
Vélo **1 boucle de 15 km**
Braquets conseillés :
Bon niveau : 39x23
Niveau moyen : 38x23
Peu habitués à la montagne : Triple plateau.
Monté sèche, l'ascension commencera 1 km après la transition

Course à pied **1 boucle de 2,5 km**
Dans la station de l'Alpe d'Huez à 1850m d'altitude

Ravitaillements **Lors de la 1^{ère} course à pied**
1 ravitaillement est prévu à mi-parcours, plus un autre à la transition.
En vélo, 2 ravitaillements sont prévus dans la montée de l'Alpe d'Huez :
km 5 (à La Garde)
km 11 (à Saint-Féréol)

Sur la 2^{ème} Course à pied,
1 ravitaillement est prévu à la sortie du parc à vélo.

Douches des douches seront disponibles au Palais des sports de l'Alpe d'Huez.



Tarifs d'inscription

Pour les personnes participants au duathlon et au triathlon de l'Alpe d'Huez (Long ou Court)

AVEC LICENCE

- du 1^{er} octobre 2012 au 15 juillet 2013 ► 20 €
- sur place ► 20 €

NON LICENCIÉS

- du 1^{er} octobre 2012 au 15 juillet 2013 ► 27,50 €
- sur place ► 27,50 €

Pour les personnes participants seulement au duathlon de l'Alpe d'Huez

AVEC LICENCE

- du 1^{er} octobre 2012 au 15 juillet 2013 ► 25 €
- sur place ► 30 €

NON LICENCIÉS

- du 1^{er} octobre 2012 au 15 juillet 2013 ► 32,50 €
- sur place ► 37,50 €