

# TRIATHLON 2016



XTERRA

FRANCE

XONRUPT MASSIF DES VOSGES

2&3 JUILLET 2016

ON



ROAD



TRIATHLON  
DE GERARDMER  
3&4 SEPTEMBRE 2016

OFF



Le Conseil Régional est une nouvelle fois partenaire des épreuves organisées par l'association Triathlon Vallée des Lacs. Pour ces nouvelles éditions du X Terra et du Triathlon de Gérardmer, les organisateurs reconduisent la formule gagnante qui en a fait une grande fête du triathlon dans l'Est de la France. Chaque année, ces deux évènements animent le territoire et attirent des athlètes venant des quatre coins d'Europe.

Le triathlon est en plein essor depuis quelques années, l'augmentation régulière du nombre de licenciés en est la meilleure preuve ! Il est à souligner également l'effort des organisateurs qui intègrent dans ces deux manifestations l'aspect développement durable pour s'orienter toujours plus vers des compétitions « propres ».

J'adresse mes sincères remerciements aux bénévoles et aux organisateurs pour le travail qu'ils accomplissent au quotidien. La réussite de tels évènements dépend beaucoup de leur implication.

A toutes et tous, je vous souhaite de belles épreuves et un agréable séjour dans notre région.

**Philippe Richert**

Président du Conseil Régional d'Alsace Champagne-Ardenne Lorraine

Ancien Ministre

massif des Vosges



Bienvenue sur le massif des Vosges pour cette nouvelle édition de l'XTERRA France et du Triathlon de Gérardmer. C'est avec enthousiasme que nous accueillons ces épreuves d'envergure dont la renommée s'affirme année après année. De 8 à 88 ans, novices ou confirmés, c'est plus de 2 000 athlètes du monde entier qui sont attendus lors de cette édition 2016. C'est dire la popularité de cette épreuve devenue incontournable et qui contribue à mettre en valeur notre massif, en faisant du « massif des Vosges » un lieu d'excellence sportive. C'est pourquoi nous sommes particulièrement fiers de pouvoir soutenir cette année encore ces 2 évènements qui offrent une fenêtre ouverte sur les formidables potentiels de notre massif des Vosges. Praticable en toutes saisons, facilement accessibles et aux portes du Luxembourg, de l'Allemagne et de la Suisse, notre massif offre mille et une façons de faire du sport de nature dans cadre naturel remarquable.

En tant que rendez-vous fédérateurs et festifs, les évènements sportifs sont de véritables marqueurs de vitalité et de rayonnement touristique pour un territoire. C'est pourquoi, les partenaires de la politique de massif ont choisi de lancer, dès cette fin d'année, un appel à projets afin de financer des évènements sportifs en 2017. L'objectif est de pouvoir soutenir des manifestations les plus en adéquations avec nos priorités pour mettre en avant la marque « massif des Vosges » et ainsi contribuer à la notoriété et au développement de l'économie du massif. Gageons que cet appel à projet permettra de soutenir de nouvelles démarches d'excellence sportives comme celles qui se déroulent ici, à Gérardmer.

Le commissariat à l'aménagement du massif des Vosges souhaite le plus grand succès à tous les athlètes et à tous de profiter pleinement de ce très beau triathlon.

**L'équipe du Commissariat à l'aménagement,  
au développement  
et à la protection du massif des Vosges**



Nous sommes à l'aube de la 7<sup>ème</sup> édition du XTERRA France et de la 29<sup>ème</sup> édition du Triathlon de Gérardmer et vous serez près de 7000 athlètes, représentant plus de 30 nationalités, à prendre le départ des différentes épreuves.

C'est avec un réel plaisir que nous vous accueillerons dans la Vallée des Lacs.

Le départ, moment intense et libérateur, marque la concrétisation de semaines et de mois d'entraînement pour arriver au meilleur de sa forme le jour J. Le Triathlon de Gérardmer et le XTERRA sont à la fois des défis solitaires mais aussi, et surtout, des aventures à partager avec vos proches et tous les spectateurs et bénévoles présents pour vous encourager et vous soutenir.

Le succès des événements repose sur les athlètes mais aussi sur les centaines de bénévoles sans qui rien ne serait possible. Les bénévoles se consacrent avec une ferveur sans faille à la réussite des épreuves.

Nous vous souhaitons une bonne course. Profitez bien de cette expérience, donnez le maximum et surtout faites-vous plaisir.

**Bernard Charbonnier**  
et toute l'équipe d'organisation



Pour cette nouvelle édition du Triathlon, Gérardmer, station touristique de moyenne montagne et ville sportive par excellence, va à nouveau vivre au rythme de cette incroyable compétition.

En Perle des Vosges, le sport occupe une place importante, notre ville offre à chacun la possibilité de pratiquer le sport de son choix grâce à son environnement unique, entre lac et montagne. Des conditions optimales pour l'accueil du Triathlon.

Au delà de l'aide financière qu'elle apporte, la Ville de Gérardmer, avec la contribution des services municipaux, met un point d'honneur à fournir une aide technique de qualité, gage d'une organisation sans faille. La Commune, en coordination avec le milieu associatif, se mobilisent de manière importante pour accueillir les compétiteurs et les spectateurs.

Je tiens à remercier l'engagement de l'association organisatrice et la mobilisation de tous les bénévoles, qui sont la garantie de la réussite de cet événement.

Je souhaite à tous de prendre beaucoup de plaisir lors de ce week end 100% sportif !

**Stessy Speissmann**  
Maire de Gérardmer



Le Conseil départemental, partenaire de la première heure, est fier d'apporter cette année encore son soutien à l'organisation des épreuves du XTerra de Xonrupt-Longemer et du triathlon de Gérardmer, temps forts de la vie sportive estivale dans le massif vosgien.

Venus du monde entier, les milliers de sportifs attendus sur ces manifestations ont à leur disposition un cadre idéal pour ce type de compétition qui associe plusieurs disciplines particulièrement exigeantes.

Au cours de leur performance, les participants sauront puiser dans la nature sauvage mais accueillante de nos paysages une force qui soutiendra leurs efforts physiques.

Les athlètes, professionnels ou amateurs, nageurs, cyclistes et coureurs de fond, sportifs de tous âges, trouveront à Gérardmer et Xonrupt, outre un cadre exceptionnel, un accueil convivial et un parcours très sélectif qui fait le renom de ces rendez-vous internationaux où se retrouve l'élite de ces disciplines.

L'institution départementale tient à remercier et à féliciter la fidèle équipe organisatrice pour son dynamisme et son savoir-faire, qui ne manqueront pas de rejaillir positivement sur l'image du département.

**François Vannson**  
Député des Vosges  
Président du conseil départemental

# TRIATHLON

## DE GÉRARDMER



TRIATHLON XL



TRIATHLON  
DISTANCE OLYMPIQUE



TRIATHLON  
DECOUVERTE  
GÉRARDMER



TRIATHLON  
KIDS & MINI KIDS



#NOUS  
TRIATHLON  
@gerardmer



SOMMES  
HLETES  
rdmeran

# HISTORIQUE

## TRIATHLON XL



1988 : Sophie DELEMER (Fra) / Gernot RUPP (All)

1989 : Katja ANTON (All) / Gernot RUPP (All)

1990 : Marie-Pierre CAMI (Fra) / Jean Luc CAPOGNA (Fra)

1991 : Janine DERRUYSHER (Bel) / Rob BAREL (Hol)

1992 : Janine DERRUYSHER (Bel) / Thomas HELLRIEGEL (All)

1993 : Rina BRADSHAW (Aus) / Thomas HELLRIEGEL (All)

1994 : Jenny ROSE (Nzl) / Brad BEVEN (Aus)

1995 : Carol MONTGOMERY (Can) / Brad BEVEN (Aus)

1996 : Séverine CRON (Fra) / Philippe FATTORI (Fra)

1997 : Marie Pierre CAMI (Fra) / Mickaël BRÜCKER (All)

1998 : Sophie DELEMER (Fra) / Patrick VERNAY (Fra)

1999 : Estelle PATOU (Fra) / Gilles REBOUL (Fra)

2000 : Annaleah EMMERSON (Ang) / Bevan DOCHERTY (Nzl)

2001 : Kathleen SMEET (Bel) / Jan REHULA (Tch)

2002 : Karin THÜRIG (Sui) / François CHABAUD (Fra)

2003 : Hélène SALOMON (Fra) / Timo BRACHT (All)

2004 : Sophie DELEMER (Fra) / Stefan RIESEN (Sui)

2005 : Nicole KLINGER (Lie) / Reinaldo COLUCCI (Bre)

2006 : Nina KRAFT (All) / Reinaldo COLUCCI (Bre)

2007 : Delphine PELLETIER (Fra) / Stefan BIGNET (Fra)

2008 : Natalia BARKUN (Bie) / Joe GAMBLES (Aus)

2009 : Eva JANSSEN (Hol) / François CHABAUD (Fra)

2010 : Caroline STEFFEN (Sui) / Sylvain SUDRIE (Fra)

2011 : Caroline STEFFEN (Sui) / Sylvain SUDRIE (Fra)

2012 : Delphine PELLETIER (Fra) / Toumy DEGAM (Fra)

2013 : Alexandra LOUISON (Fra) / Sylvain SUDRIE (Fra)

2014 : Camilla PEDERSEN (Dan) / Sylvain SUDRIE (Fra)

2015 : Jeanne COLLONGE (Fra) / Hector GUERRA (Esp)

# Nouvelle Audi A4 allroad quattro. Le progrès. Intensément.



Publicité diffusée par le concessionnaire en qualité d'intermédiaire de crédit, à titre non exclusif, de Volkswagen Bank. Volkswagen Group France S.A. au capital de 7 750 000 € - 11 avenue de Boursonne Villers-Cotterêts - RCS Soissons B 602 025 538. Audi recommande **Castrol EDGE Professional**. Vorsprung durch Technik = L'avance par la technologie.

Gamme Audi A4 : consommation en cycle mixte (l/100km) : 3,7 - 6,7. Rejets de CO<sub>2</sub> mixte (g/km) : 95 - 154.

**PASSION AUTOMOBILES SA**

ZI de la Voivre - 40, avenue du Rose Poirier - EPINAL - Tél. 03 29 38 22 00  
contact.epinal@passionautomobiles.fr - www.audi-epinal.fr

# STATISTIQUES

## TRIATHLON XL

### TRIATHLON XL 2015

TEMPS NATATION    TEMPS VÉLO    TEMPS COURSE À PIED    TEMPS FINAL

#### TOP 5 MASCULIN

♂	Hector GUERRA (Esp)	27'00"	2h31'27"	1h24'15"	4h28'51"
♂	Joe GAMBLES (Aus)	23'15"	2h39'02"	1h21'23"	4h29'04"
♂	Robin MOUSSEL (Fra)	25'40"	2h46'21"	1h20'25"	4h37'29"
♂	Manuel KÜNG (Sui)	22'22"	2h46'05"	1h24'40"	4h38'25"
♂	Ritchie NICHOLLS (Ang)	24'11"	2h51'09"	1h20'30"	4h40'48"

#### TOP 5 FÉMININ

♀	Jeanne COLLONGE (Fra)	27'41"	2h53'52"	1h30'37"	4h59'15"
♀	Alexandra TONDEUR (Bel)	26'50"	3h04'32"	1h30'12"	5h07'20"
♀	Eimear MULLAN (Irl)	28'32"	3h11'51"	1h32'19"	5h18'52"
♀	Stéphanie REYMOND (Fra)	31'44"	3h10'27"	1h35'01"	5h25'01"
♀	Céline SCHAEERER (Sui)	23'19"	3h18'35"	1h38'07"	5h26'16"



### RECORDS DE COURSE

ANNÉE

RECORDS DU TRIATHLON XL

#### RECORDS NATATION

♂	Stéphane POULAT (Fra)	2011	22'15"
♀	Céline SCHAEERER (Sui)	2015	23'19"

#### RECORDS VÉLO

♂	Hector GUERRA (Esp)	2015	2h31'27"
♀	Jeanne COLLONGE (Fra)	2015	2h53'52"

#### RECORDS COURSE À PIED

♂	James CUNNAMA (Afs)	2012	1h14'54"
♀	Alexandra LOUISON (Fra)	2012	1h24'35"

#### RECORDS DE L'ÉPREUVE

		NATATION	VÉLO	COURSE À PIED	FINAL	
♂	Sylvain SUDRIE (Fra)	2010	22'34"	2h35'51"	1h18'30"	4h20'19"
♀	Caroline STEFFEN (Sui)	2011	24'16"	2h54'47"	1h27'40"	4h50'33"



collection  
**ALPAGE**

Catalogue  
sur demande

## POTEaux-POUTRES



« L'Héritage des plus beaux chalets de Haute Montagne »

La collection Alpage réunit à elle seule l'esprit des anciennes fermes d'altitude et l'identité de l'architecture Savoyarde.

Le bois vieilli et brossé est généralement associé à la véritable pierre taillée - deux matières brutes qui transcrivent à merveille l'ambiance chaleureuse et authentique des chalets de montagne.

SPONSOR du XTERRA France / Triathlon de Gérardmer



TRIATHLON  
DE GERARDMER

POIROT CONSTRUCTIONS BOIS

9, rue Mougel Bey 88250 La Bresse

+33(0)3 29 25 52 33

contact@poirot-construction.fr / www.poirot-construction.fr

# STATISTIQUES

## TRIATHLON XL

### AGE GROUP CHAMPIONS 2015

	TEMPS NATATION	TEMPS VÉLO	TEMPS COURSE À PIED	TEMPS FINAL	CLASSEMENT SCRATCH
<b>CATÉGORIE 20-24 ANS</b>					
♂ Quentin DALAIDEN (Bel)	32'13"	2h51'01"	1h24'40"	4h54'25"	16 <sup>ème</sup>
♀ Sabrina RINALDI (Fra)	30'35"	3h16'25"	1h46'08"	5h40'30"	205 <sup>ème</sup>
<b>CATÉGORIE 25-29 ANS</b>					
♂ Jérôme GIAUX (Bel)	29'35"	2h39'17"	1h34'16"	4h51'27"	10 <sup>ème</sup>
♀ Anaïs MARTIN (Fra)	30'23"	3h11'40"	1h41'39"	5h31'14"	138 <sup>ème</sup>
<b>CATÉGORIE 30-34 ANS</b>					
♂ Hans VAN DEN BUVERIE (Bel)	29'41"	2h48'08"	1h27'05"	4h51'48"	11 <sup>ème</sup>
♀ Nadia MILLOT (Fra)	29'45"	3h38'52"	1h51'53"	6h09'38"	517 <sup>ème</sup>
<b>CATÉGORIE 35-39 ANS</b>					
♂ Johann MATHIS (Fra)	26'50"	2h51'09"	1h34'04"	4h58'22"	22 <sup>ème</sup>
♀ Stéphanie LOUPPE (Bel)	31'02"	3h16'35"	1h43'03"	5h36'59"	173 <sup>ème</sup>
<b>CATÉGORIE 40-44 ANS</b>					
♂ Sam GYDE (Bel)	32'32"	2h48'40"	1h25'15"	4h53'34"	14 <sup>ème</sup>
♀ Laetitia MOUCHET (Fra)	36'57"	3h25'27"	1h50'19"	6h02'43"	430 <sup>ème</sup>
<b>CATÉGORIE 45-49 ANS</b>					
♂ Anthony PHILIPPE (Fra)	29'01"	2h55'43"	1h29'46"	5h02'17"	32 <sup>ème</sup>
♀ Anouk LAHACHE (Fra)	41'00"	3h54'06"	1h57'25"	6h44'20"	922 <sup>ème</sup>
<b>CATÉGORIE 50-54 ANS</b>					
♂ Marc MATTHYS (Bel)	31'07"	3h05'09"	1h41'05"	5h25'56"	110 <sup>ème</sup>
♀ Eve KANNENGIESER (Fra)	42'03"	3h55'56"	2h19'31"	7h09'22"	1160 <sup>ème</sup>
<b>CATÉGORIE 55-59 ANS</b>					
♂ Philippe FOUTREIN (Fra)	31'44"	3h19'48"	1h39'36"	5h39'42"	198 <sup>ème</sup>
♀ Martine VENOT (Fra)	43'08"	3h44'12"	2h04'36"	6h48'25"	964 <sup>ème</sup>
<b>CATÉGORIE 60-64 ANS</b>					
♂ Jean MALO (Bel)	33'34"	3h16'15"	1h52'52"	5h53'37"	324 <sup>ème</sup>
♀ Nadine DEVISE (Bel)	44'57"	4h33'01"	2h30'35"	8h04'34"	1384 <sup>ème</sup>
<b>CATÉGORIE 65-69 ANS</b>					
♂ Claude LOURY (Fra)	41'54"	3h21'31"	1h54'25"	6h10'45"	527 <sup>ème</sup>



**SCOTT RÉCOMPENSE LES MEILLEURS TEMPS VÉLO AGE  
GROUP 2016**

**CADRE SCOTT FOIL OFFERT AU PREMIER TEMPS VÉLO MASCULIN ET FÉMININ**



# RECORDS AGE GROUP

	ANNÉE	TEMPS NATATION	TEMPS VÉLO	TEMPS COURSE À PIED	TEMPS FINAL	
<b>CATÉGORIE 20-24 ANS</b>						
♂	Yohann LE BERRE (Fra)	2011	28'51"	2h38'52"	1h33'35"	4h45'39"
♀	Sabrina RINALDI (Fra)	2015	30'35"	3h16'25"	1h46'08"	5h40'30"
<b>CATÉGORIE 25-29 ANS</b>						
♂	Sylvain DENIS (Bel)	2009	28'17"	2h49'13"	1h23'31"	4h44'31"
♀	Michaela SCHNECK (All)	2010	26'58"	3h15'03"	1h34'24"	5h21'21"
<b>CATÉGORIE 30-34 ANS</b>						
♂	Christophe BETARD (Fra)	2014	30'28"	2h39'59"	1h25'46"	4h40'20"
♀	Hélène Froehlich (Fra)	2013	31'04"	3h08'26"	1h41'34"	5h26'40"
<b>CATÉGORIE 35-39 ANS</b>						
♂	Johann MATHIS (Fra)	2014	26'44"	2h51'58"	1h28'19"	4h51'15"
♀	Linda GUINOISEAU (Fra)	2009	29'36"	3h21'48"	1h34'46"	5h31'12"
<b>CATÉGORIE 40-44 ANS</b>						
♂	Romuald LEPERS (Fra)	2010	26'24"	2h50'43"	1h30'55"	4h52'35"
♀	Dagmar MATTHES (All)	2010	28'33"	3h14'26"	1h40'14"	5h28'47"
<b>CATÉGORIE 45-49 ANS</b>						
♂	François SIMON (Fra)	2014	29'21"	2h49'57"	1h33'35"	4h57'04"
♀	Dagmar MATTHES (All)	2013	28'33"	3h17'36"	1h42'49"	5h35'21"
<b>CATÉGORIE 50-54 ANS</b>						
♂	Yves DUMAY (Fra)	2009	28'58"	3h11'41"	1h37'14"	5h23'28"
♀	Françoise WELLEKENS (Bel)	2014	32'32"	3h24'58"	1h47'22"	5h51'52"
<b>CATÉGORIE 55-59 ANS</b>						
♂	Yves DUMAY (Fra)	2014	28'51"	3h11'51"	1h45'23"	5h31'20"
♀	Felicitas KULD (All)	2011	36'51"	3h52'11"	2h00'54"	6h40'44"
<b>CATÉGORIE 60-64 ANS</b>						
♂	Avner ROSU (Bel)	2013	33'44"	3h11'29"	1h52'13"	5h45'25"
♀	Nadine DEVISE (Bel)	2015	44'57"	4h33'01"	2h30'35"	8h04'34"
<b>CATÉGORIE 65-69 ANS</b>						
♂	Claude LOURY (Fra)	2014	44'22"	3h19'05"	1h49'41"	6h04'27"
<b>CATÉGORIE 70-74 ANS</b>						
♂	Daniel POILLET (Fra)	2010	48'33"	4h04'20"	2h12'38"	7h16'55"



**SCOTT RÉCOMPENSE LES MEILLEURS TEMPS  
COURSE À PIED AGE GROUP 2016**

UNE PAIRE DE SCOTT RACE ROCKER OFFERTE AU PREMIER TEMPS  
COURSE À PIED MASCULIN ET FÉMININ



# PROGRAMME

## TRIATHLON DE GÉRARDMER

### TRIATHLON XL

#### JEUDI 01/09

14h00 : Reconnaissance du parcours vélo (Espace LAC)

14h00 – 19h00 : Retrait des dossards (Espace LAC)

#### VENDREDI 02/09

9h00 – 20h00 : Retrait des dossards (Espace LAC)

14h00 – 18h00 : Dépôt des vélos (Casino)

18h00 – 20h00 : Pasta party (Espace LAC)

#### SAMEDI 03/09

6h30 – 9h30 : Retrait des dossards (Espace LAC)

7h00 : Ouverture du parc à vélo (Casino)

9h30 : Départ du Triathlon XL (Base nautique)

13h30 : Arrivée des premiers athlètes (Quai du Locle)

19h00 : Remise des prix Triathlon XL groupes d'âges (Quai du Locle)

#### DIMANCHE 04/09

19h00 : Cérémonie de clôture avec remise des prix Triathlon XL pros et Triathlon Distance Olympique (Espace LAC)

### TRIATHLON KIDS

#### SAMEDI 03/09

10h30 – 19h00 : Retrait des dossards (Espace LAC)

#### DIMANCHE 04/09

8h00 – 11h15 : Retrait des dossards (Espace LAC)

10h00 : Ouverture des parcs à vélo (Casino et Piscine)

10h30 : Départ du Triathlon TriKids (Quai du Locle)

11h15 : Départ du Triathlon Mini-TriKids (Piscine)

17h30 : Remise des prix Triathlon Découverte et Triathlons Kids (Quai du Locle)

### TRIATHLON EXPO

Du vendredi 02/09 au dimanche 04/09

de 8h à 19h (Quai du Locle)

### TRIATHLON DISTANCE OLYMPIQUE

#### SAMEDI 03/09

10h30 – 19h00 : Retrait des dossards (Espace LAC)

#### DIMANCHE 04/09

8h00 – 13h30 : Retrait des dossards (Espace LAC)

12h00 : Ouverture du parc à vélo (Casino)

13h30 : Départ du Triathlon Distance Olympique (Base nautique)

19h00 : Cérémonie de clôture avec remise des prix Triathlon XL pros et Triathlon Distance Olympique (Espace LAC)

### TRIATHLON DECOUVERTE HARMONIE MUTUELLE

#### SAMEDI 03/09

10h30 – 19h00 : Retrait des dossards (Espace LAC)

#### DIMANCHE 04/09

6h00 – 8h00 : Retrait des dossards (Espace LAC)

6h30 : Ouverture du parc à vélo (Casino)

8h00 : Départ du Triathlon Découverte Harmonie Mutuelle (Union nautique)

17h30 : Remise des prix Triathlon Découverte et Triathlons Kids (Quai du Locle)

Base nautique

Plages - Toboggan

Animations

Piscine - Sauna

Bowling

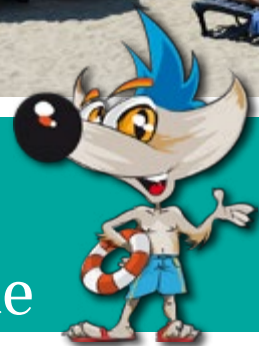
Randonnées



VILLE de  
GERARDMER



Gérardmer  
votre station  
loisirs, sport et détente



Renseignements :

 [www.mairie-gerardmer.fr](http://www.mairie-gerardmer.fr)  03 29 60 60 60

 [facebook.com/mairie.gerardmer](https://facebook.com/mairie.gerardmer)  [twitter.com/MairieGerardmer](https://twitter.com/MairieGerardmer)



# EPREUVE

## TRIATHLON XL

HECTOR GUERRA (ESP)



JEANNE COLLONGE (FRA)



### PARCOURS RACE COURSE



#### NATATION **1.9KM**

DÉPART/START 1 vague/1 wave

PARCOURS/COURSE Sortie à l'australienne à 1400m

COMBINAISON/WETSUIT Autorisée/Allowed



#### VÉLO **93KM**

TOURS/LOOPS 3x31km

DENIVELÉ/ELEVATION 630m/tour

CIRCULATION/ROAD TRAFFIC Fermée/closed to traffic

RAVITAILLEMENTS/AID STATIONS 3/tour



#### COURSE À PIED **21KM**

TOURS / LOOPS 3x7km

DENIVELÉ / ELEVATION 80m/tour

RAVITAILLEMENTS / AID STATIONS 3/tour

### INFORMATIONS

ATHLÈTES

1650

INSCRIPTIONS/REGISTRATION

Sold out

DÉPART/START

9h30

### TEMPS LIMITES CUT OFF TIMES

NATATION / SWIM

1h10'

VÉLO / BIKE

6h

FIN DE 2<sup>ND</sup> TOUR À PIED / END OF 2<sup>ND</sup> RUN LOOP

17h10'

COURSE À PIED / RUN

8h30'

FERMETURE DE LA COURSE / END OF THE RACE

18h00

### MONEY

Pro ..... € 37.000

Club\* ..... € 1.500

\* Cumul des 3 premiers temps du club toutes catégories confondues

La grille de prix n'est accessible qu'aux athlètes s'inscrivant en catégorie pro

### AGE GROUP

Le vainqueur de chaque catégorie d'âge se verra offrir un maillot Poli Triathlon XL Age Group Champion et sera invité à participer à l'édition 2017 du Triathlon XL

Each age group Champion will be awarded with the official Triathlon XL Age Group Champion bike jersey by Poli and invited for Triathlon XL 2017

▶ SEBASTIAN KIENLE



# NO SHORTCUTS\*

Il est des jours où vos jambes sont prêtes à n'importe quoi, les watts sont inépuisables et vous pourriez ne jamais vous arrêter. La préparation, la récupération et l'entraînement s'associent en parfaite harmonie pour faire en sorte que ce jour-là devienne parfait. Il est des jours comme ceux-là où les champions naissent.

# TRANSITION

## TRIATHLON XL

### SACS DE TRANSITION

Lors du retrait des dossards 3 sacs vous sont remis / At registration, you'll receive 3 bags

- Un sac bleu **BIKE**
- Un sac rouge **RUN**
- Un sac blanc **SWIM**

### AVANT COURSE - PRE RACE

Sacs à déposer sur les portiques de l'aire de transition le vendredi 2 septembre lors du dépôt des vélos de 14h00 à 18h00 ou le samedi 3 septembre

Vous pouvez y avoir accès et compléter le contenu de ces sacs le samedi matin avant l'épreuve

- Le sac **BIKE** contient vos affaires pour la partie cycliste
- Le sac **RUN** contient vos affaires pour la course à pied



Transition bags to be deposited on Friday 2nd September for the bike checkin from 14h00 to 18h00 or on Saturday 3rd September  
You can complete these transition bags also on race day

- Bag **BIKE** contains your bike stuff
- Bag **RUN** contains your running stuff

### COURSE - RACE DAY

Sac à déposer le samedi matin au départ natation avec ce dont vous avez besoin avant et après l'épreuve  
Bag to be deposited on race day at swim start area with all stuff you need before and after the race



1 / Récupérez votre sac BIKE sur le portique et allez vous changer dans les tentes de transition

2 / Vous devez ranger vos affaires natation dans le sac BIKE

Take your **BIKE** bag and go to the tent to change. Fill your **BIKE** bag with your swimming stuff



1 / Récupérez votre sac RUN sur le portique et allez vous changer dans les tentes de transition

2 / Vous devez ranger vos affaires vélo dans le sac RUN

Take your **RUN** bag and go to the tent to change. Fill your **RUN** bag with your bike stuff



### APRÈS COURSE - POST RACE

Sac à récupérer dans l'aire d'arrivée  
Bag to be found at the finish area



Sacs à récupérer à votre emplacement sur les portiques dans l'aire de transition  
Bags to be found at your place in the transition area



# mille raisons de s'enthousiasmer !



## MASSIF DES VOSGES

mille envies de découvertes

Le XTERRA de Xonrupt-Longemer et le Triathlon de Gérardmer sont parmi les **événements outdoor incontournables de l'été 2016**. Près de 6000 compétiteurs défendront les valeurs portées par le Massif des Vosges : **persévérance, dynamisme et courage**. L'ivresse du dépassement de soi dans un merveilleux cadre naturel, voilà une des **mille raisons de s'enthousiasmer** dans le massif des Vosges !

[massif-des-vosges.com](http://massif-des-vosges.com)

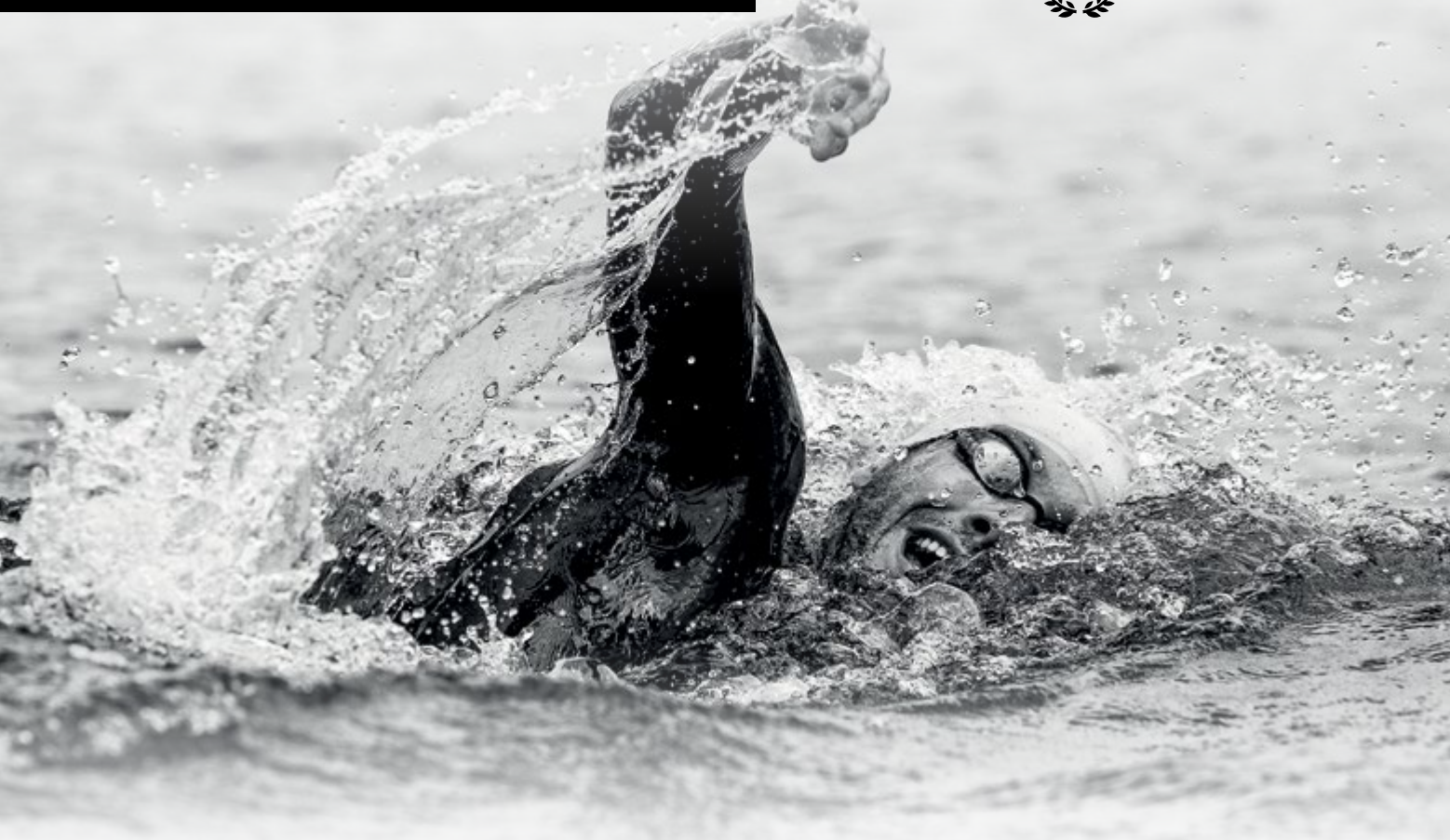
# EPREUVE

## DISTANCE OLYMPIQUE

KARL SHAW (GBR)



KRISTINA ZIEMONS (ALL)



### PARCOURS RACE COURSE

#### NATATION **1.5KM**

DÉPART / START 1 vague/1 wave

COMBINAISON / WETSUIT Autorisée/Allowed

#### VÉLO **40KM**

TOURS / LOOPS 3 x13km

DÉNIVELÉ / ELEVATION 330m/tour

CIRCULATION / ROAD TRAFFIC Fermée/closed to traffic

RAVITAILLEMENTS / AID STATIONS 1/tour

#### COURSE À PIED **10KM**

TOURS / LOOPS 2x5km

DÉNIVELÉ / ELEVATION 70m/tour

RAVITAILLEMENTS / AID STATIONS 2/tour

### INFORMATIONS

ATHLÈTES 920

INSCRIPTIONS / REGISTRATION Sold out

DÉPART / START 13h30

### TEMPS LIMITES CUT OFF TIMES

NATATION + VELO (fin 2e tour) 2h30

SWIM + BIKE (end of the 2nd loop) 2h30

### MONEY

Pro ..... € 12 400

Club\* ..... € 900

\* Cumul des 3 premiers temps du club toutes catégories confondues

La grille de prix n'est accessible qu'aux athlètes s'inscrivant en catégorie pro

### AGE GROUP

Le vainqueur de chaque catégorie d'âge sur le Triathlon Distance olympique sera invité à participer à l'édition 2017 du Triathlon Distance Olympique

Each age group Champion will be invited for the edition 2017



**HERBALIFE**  
**NUTRITION**

# PARTENAIRE DU TRIATHLON DE GERARDMER DEPUIS 2006



Guiard/Triathlon de Gérardmer

VENEZ DÉCOUVRIR NOTRE GAMME DE NUTRITION SPORTIVE HERBALIFE24 SUR NOTRE STAND.  
CONÇUE POUR LES PROS, CONÇUE POUR VOUS.



Herbalife International France S.A. - 3 rue Alexandre Volta  
BP 81020, 67450 Mundolsheim Cedex France  
contactfrance@herbalife.com - Tél. 03 88 18 24 00 - [www.herbalife.fr](http://www.herbalife.fr)

**TRIATHLON**  
**DE GERARDMER**

# STATISTIQUES

## DISTANCE OLYMPIQUE

### TRIATHLON DISTANCE OLYMPIQUE 2015

	TEMPS NATATION	TEMPS VÉLO	TEMPS COURSE À PIED	TEMPS FINAL
<b>TOP 5 MASCULIN</b>				
♂ Karl SHAW (Ang)	18'08"	1h09'58"	35'49"	2h05'59"
♂ Félix DUCHAMPT (Fra)	18'06"	1h12'09"	34'21"	2h06'31"
♂ Thomas SAYER (Fra)	17'18"	1h10'42"	36'37"	2h06'44"
♂ Jean RISSER (Fra)	19'01"	1h11'05"	37'03"	2h09'15"
♂ Anatole GIRAUD-TELME (Fra)	18'09"	1h11'49"	37'51"	2h10'07"
<b>TOP 5 FÉMININ</b>				
♀ Kristina ZIEMONS (All)	24'05"	1h17'11"	40'58"	2h24'51"
♀ Alexandra TONDEUR (Bel)	21'34"	1h25'26"	42'04"	2h32'32"
♀ Renate FORSTNER (All)	20'42"	1h25'32"	44'59"	2h34'05"
♀ Becci KALTENMEIER (All)	25'06"	1h21'54"	45'40"	2h35'36"
♀ Camille DONAT (Fra)	19'04"	1h28'33"	46'06"	2h36'07"



# HISTORIQUE

2005 : Nina EGGERT (All) / Carl BLASCO (Fra)

2006 : Nina EGGERT (All) / Sylvain SUDRIE (Fra)

2007 : Céline TAIANA (Fra) / Sylvain SUDRIE (Fra)

2008 : Alexandra TONDEUR (Bel) / Nathan SHAW (Ang)

2009 : Alexandra LOUISON (Fra) / Bertrand BILLARD (Fra)

2010 : Marion LORBLANCHET (Fra) / Andreas BÖCHERER (All)

2011 : Marion LORBLANCHET (Fra) / Raoul SHAW (Fra)

2012 : Marion LORBLANCHET (Fra) / Karl SHAW (Ang)

2013 : Charlotte MOREL (Fra) / Thomas ANDRÉ (Fra)

2014 : Camilla PEDERSEN (Dan) / Etienne DIEMUNSCH (Fra)

2015 : Kristina ZIEMONS (All) / Karl SHAW (Ang)

## AGE GROUP CHAMPIONS 2015

	HOMME	TEMPS FINAL
Catégorie 18 - 19 ans	Jacques MARTINEZ (Fra)	2h32'54"
Catégorie 20 - 24 ans	Pierre FOUTREIN (Fra)	2h22'07"
Catégorie 25 - 29 ans	Cyril JECHOUX (Fra)	2h23'01"
Catégorie 30 - 34 ans	Emmanuel WORMS (Fra)	2h18'56"
Catégorie 35 - 39 ans	Michaël MAURE (Fra)	2h29'16"
Catégorie 40 - 44 ans	William LE METAYER (Fra)	2h28'31"
Catégorie 45 - 49 ans	François SIMON (Fra)	2h21'17"
Catégorie 50 - 54 ans	Hervé LEDOUX (Fra)	2h35'18"
Catégorie 55 - 59 ans	Philippe COSTET (Fra)	2h37'46"
Catégorie 60 - 64 ans	Raynald ROSSIGNOL (Fra)	3h09'58"
Catégorie 65 - 69 ans	Jean-Michel HEAM (Fra)	3h25'14"

	FEMME	TEMPS FINAL
Catégorie 18 - 19 ans	Claire NEFF (Fra)	2h42'30"
Catégorie 20 - 24 ans	Aurélien ZELMEYER (Fra)	2h52'54"
Catégorie 25 - 29 ans	Adeline ROSU (Bel)	2h55'53"
Catégorie 30 - 34 ans	Pauline MARCHAL (Fra)	2h55'04"
Catégorie 35 - 39 ans	Julie MARTINEZ (Fra)	2h47'52"
Catégorie 40 - 44 ans	Delphine WALTER (Fra)	3h08'29"
Catégorie 45 - 49 ans	Lisa BIDAUX (Fra)	2h58'07"
Catégorie 50 - 54 ans	Véronique BOURDELLES (Fra)	3h14'08"



# POLI

DESIGNED FOR PERFORMANCE



Alexandra  
Tondeur

Maillots disponibles  
à la vente sur  
le village expo  
(stand Poli)

MARQUE FRANÇAISE

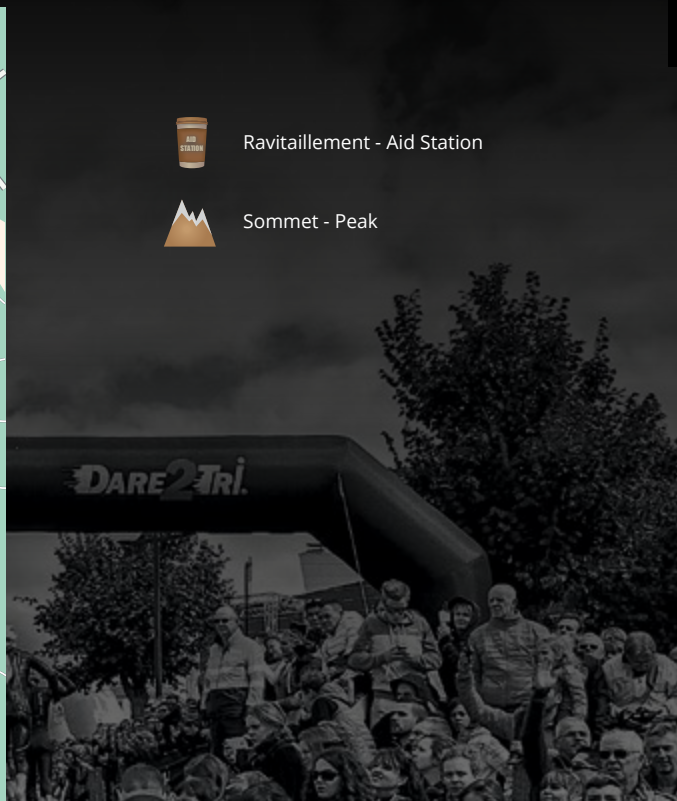
Antony GIURIATO  
Technico-commercial

M 06 10 32 21 04  
@ antony@poli.fr  
www.poli.fr



Société Politext  
30 Boulevard Battala - 13003 Marseille

# PLANS



## Triathlon Distance Olympique et Kids

-  Parcours Natation Triathlon Distance Olympique
-  Parcours Natation Triathlon TriKids
-  Parcours Vélo Triathlon Distance Olympique
-  Parcours Vélo Triathlon TriKids
-  Parcours Vélo Triathlon Mini TriKids
-  Parcours Course à pied Triathlon Distance Olympique
-  Parcours Course à pied Triathlon TriKids
-  Parcours Course à pied Triathlon Mini TriKids

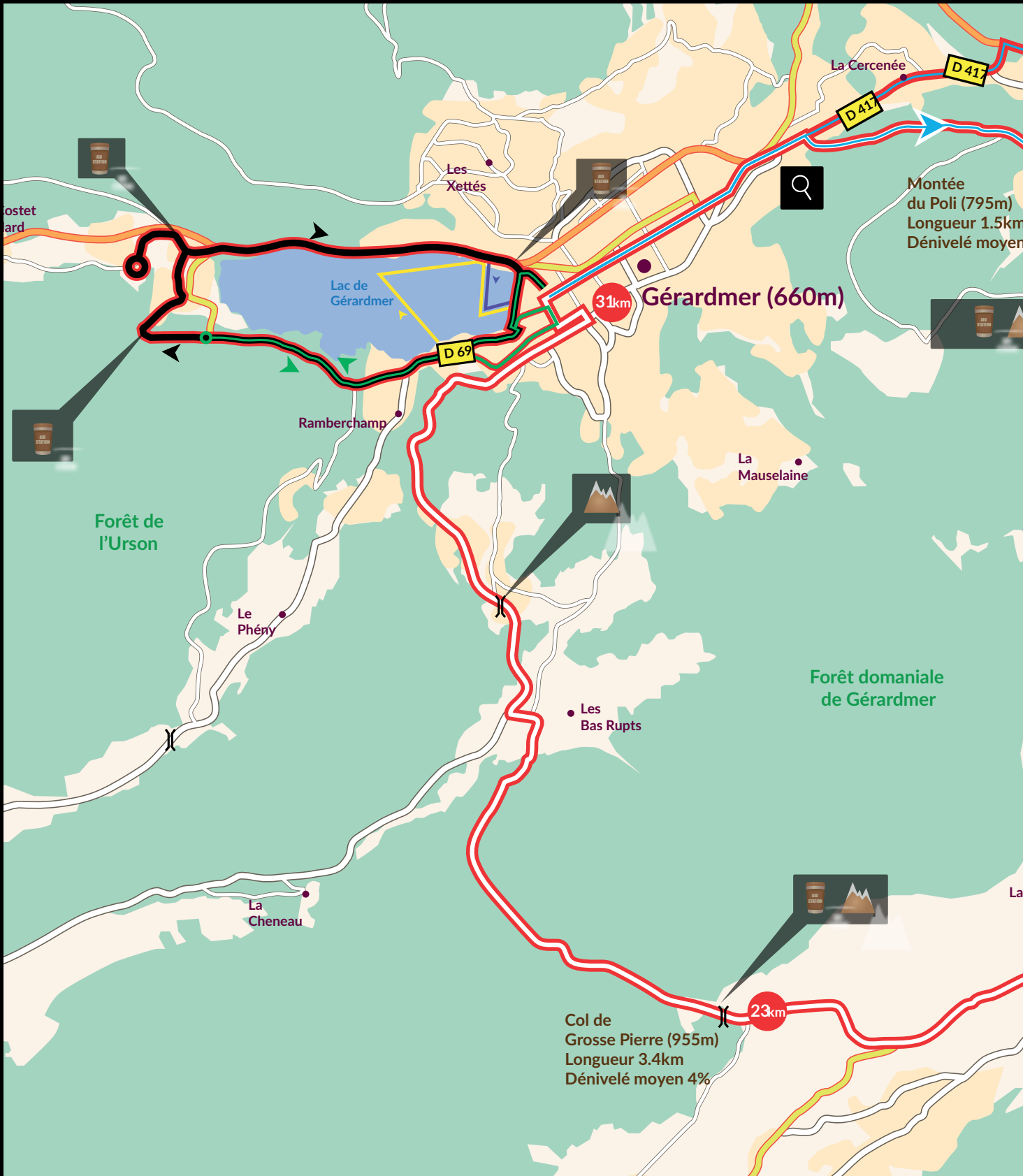


# PLAN DU SITE

## GÉRARDMER



# PLANS



Ravitaillement - Aid Station



Assistance technique - Bike Support



Sommet - Peak



# Triathlon XL - Découverte

-  Parcours Natation Triathlon XL
-  Parcours Natation Triathlon Découverte
-  Parcours Vélo Triathlon XL
-  Parcours Vélo Triathlon Découverte
-  Parcours Course à pied Triathlon XL
-  Parcours Course à pied Triathlon Découverte

# ÉPREUVE

DECOUVERTE HARMONIE MUTUELLE

FLORIAN GRAMMONT (FRA)



LOLA SUSS (FRA)



## PARCOURS RACE COURSE



NATATION

500M

DÉPART/START 1 vague/1 wave

COMBINAISON/WETSUIT Autorisée/Allowed



VÉLO

20KM

TOURS/LOOPS 1x20km

DENIVELÉ/ELEVATION 263m

CIRCULATION/ROAD TRAFFIC Fermée/closed to traffic

RAVITAILLEMENTS/AID STATIONS 1/tour



COURSE À PIED 5KM

TOURS/LOOPS 1x5km

DENIVELÉ/ELEVATION 70m/tour

RAVITAILLEMENTS/AID STATIONS 1/tour

## INFORMATIONS

ATHLÈTES	1400
INSCRIPTIONS/REGISTRATION	Sold out
DÉPART/START	8h00

## TEMPS LIMITES CUT OFF TIMES

NATATION + VELO (fin 2e tour)	1h30
SWIM + BIKE (end of the 2nd loop)	1h30

## CONSEILS

- L'organisation vous fournit un bonnet de natation, 2 dossards, des numéros autocollants à coller à l'avant du casque et sur la tige de selle de votre vélo, un bracelet de chronométrage. Le bracelet de chronométrage doit être accroché à la cheville gauche dès le départ natation, pour toute la durée de l'épreuve. Chaque participant devra le rendre dans l'aire d'arrivée, une fois la ligne franchie.
- En natation, rien ne sert de s'énerver ! Malgré le stress du départ, il faut prendre son temps en partant à son propre rythme. Il est possible de louer une combinaison de natation auprès de notre partenaire Dare2Tri directement sur notre site web [www.combinaison.com](http://www.combinaison.com) ou sur le stand Dare2Tri sur l'Expo de l'événement dès le vendredi.
- Il est interdit de rouler sur son vélo dans l'aire de transition. Le port du casque de vélo est obligatoire.
- La course à pied doit se faire avec le dossard visible sur le torse.
- Pendant la partie cycliste et pédestre, il faut penser à bien s'alimenter et à s'hydrater.

Harmonie Mutuelle, partenaire du  
**Triathlon de Gérardmer**

3 et 4 septembre 2016

Ma mutuelle,  
partenaire  
du sport et  
de ma santé.

Mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité, n° Siret 538 916 473, DirCom - 03/15

Structure à but non lucratif, Harmonie Mutuelle réinvestit ses excédents au profit de ses adhérents, de la solidarité et soutient des événements sportifs dans votre région.

**ÉPINAL  
GOLBEY**

**SAINT-DIÉ-DES-VOSGES**

2, rue Léopold-Bourg  
35 bis, rue d'Épinal

4, rue d'Alsace



**Harmonie  
mutuelle**

En harmonie avec votre santé

☎ 0 980 980 860  
numéro non surtaxé

[harmonie-mutuelle.fr](http://harmonie-mutuelle.fr)



Harmonie Mutuelle, 1<sup>re</sup> mutuelle santé de France.

# EPREUVE

## MINI-KIDS & KIDS



### INFORMATIONS

MINI-TRIKIDS	de 2005 à 2008
ATHLÈTES	160
INSCRIPTIONS/REGISTRATION	Sold out
DÉPART/START	11h15

### PARCOURS RACE COURSE

 NATATION **100M**

DÉPART/START Vagues en piscine

 VÉLO **2.5KM**

TOURS/LOOPS 1 tour  
CIRCULATION/ROAD TRAFFIC Fermée/closed to traffic

 COURSE À PIED **600M**

TOURS/LOOPS Piscine - Arrivée

### INFORMATIONS

TRIKIDS	de 2001 à 2004
ATHLÈTES	220
INSCRIPTIONS / REGISTRATION	Sold out
DÉPART / START	10H30

### PARCOURS RACE COURSE

 NATATION **200M**

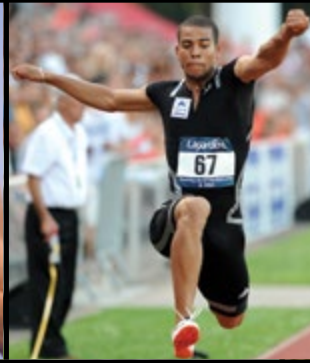
DÉPART / START 1 vague en lac

 VÉLO **4KM**

TOURS/LOOPS 1 tour  
CIRCULATION / ROAD TRAFFIC Fermée / closed to traffic

 COURSE À PIED **1.5KM**

TOURS/LOOPS Boucle sur l'esplanade



Credits photos : BadmintonPhoto / SIG Basket - Jean-Luc Stadler; Nicolas Messner; Marc Cossmann / Région Alsace; Pascal Bodet / Région Lorraine; 2015 Maelre Schmidt / EGO-Promotion; Adrien Backscheider; Etienne Hubert; JB Delarue-SDR; Jean-Marie Gauchet/Comité Régional de Cyclisme; CVB52 / Patrick Merle; Arnaud Savio.

# 2016 Région **ALSACE** CHAMPAGNE-ARDENNE LORRAINE Ensemble



# RÈGLEMENT

## GÉRARDMER

### ESSENTIELS / ESSENTIALS

- Nombre de place limité sur chaque épreuve
  - Toute annulation doit être signalée à l'organisation avant le 28/08/2016 pour être prise en compte
  - Le retrait des dossards ne peut s'effectuer que par le concurrent lui-même, en présentant obligatoirement une pièce d'identité et les pièces manquantes à son dossier (certificat médical ou licence sportive)
  - Les non licenciés en triathlon doivent fournir un certificat médical lors de l'inscription
  - Seule la personne inscrite est assurée pour participer à l'épreuve. Toute modification doit être validée par l'organisation
- Entries are limited on each race of the event
  - Cancellation must be reported to the organization before 28th August 2016 to be valid
  - Registration must only be done by the athlete himself
  - To register, all athletes must present an ID with photo and a valid triathlon license or medical certificate (for non triathlon licensed athlete)
  - Only athlete registered can race. Any changes must be validated by the organization

### REMISE CLUB / DISCOUNTS FOR CLUB

Une remise club est accordée aux clubs toutes épreuves confondues.

Le paiement de cette remise est effectué après l'événement

A partir de € 2500 d'inscription, remboursement de 3%

A partir de € 3500 d'inscription, remboursement de 5%

A partir de € 5000 d'inscription, remboursement de 7%

A part of the global amount of the entry fees from athletes of the same club is refunded to the club.

The payment is done after the event.

From € 2500 entry fees, 3% of the amount refunded

From € 3500 entry fees, 5% of the amount refunded

From € 500 entry fees, 7% of the amount refunded





#IMFINISHER

TRIATHLON  
BERNARDME

# XTERRA

## FRANCE



**XTERRA FRANCE**



**XTERRA  
ELIMINATOR**



**XTERRA  
DECOUVERTE**



**XTERRA  
MINI-KIDS & KIDS**



XTEFFA  
XONRUPT  
MASSIF DES VOSGES

B

XONRUPT

# STATISTIQUES

## XTERRA FRANCE

### XTERRA FRANCE 2015

	TEMPS NATATION	TEMPS VÉLO	TEMPS COURSE À PIED	TEMPS FINAL
<b>TOP 5 MASCULIN</b>				
♂ Ruben RUZAFÀ (Esp)	20'44"	2h05'55"	48'45"	3h18'08"
♂ Bradley WEISS (Afs)	20'40"	2h11'17"	48'23"	3h23'20"
♂ François CARLONI (Fra)	20'41"	2h11'38"	49'45"	3h24'54"
♂ Arthur FORISSIER (Fra)	21'19"	2h15'56"	48'29"	3h28'14"
♂ Malte PLAPPERT (All)	20'46"	2h14'25"	53'06"	3h31'21"
<b>TOP 5 FÉMININ</b>				
♀ Kathrin MÜLLER (All)	22'15"	2h33'38"	56'53"	3h55'21"
♀ Helena ERBENOVA (Tch)	-	-	-	3h58'45"
♀ Myriam GUILLOT-BOISSET (Fra)	27'23"	2h38'16"	51'32"	4h00'14"
♀ Coralie REDELSPERGER (Fra)	26'16"	2h37'12"	57'42"	4h04'48"
♀ Sandra KOBMUELLER (Aut)	26'50"	2h44'48"	52'12"	4h07'46"

# HISTORIQUE

- 2010** ♀ 1/ Marion LORBLANCHET (Fra) - 2/ Renata BUCHER (Sui) - 3/ Carina WASLE (Aut)  
♂ 1/ Nicolas LEBRUN (Fra) - 2/ Victor DEL CORRAL (Esp) - 3/ Olivier MARCEAU (Sui)
- 2011** ♀ 1/ Renata BUCHER (Sui) - 2/ Carina WASLE (Aut) - 3/ Marion LORBLANCHET (Fra)  
♂ 1/ Victor DEL CORRAL (Esp) - 2/ Nicolas LEBRUN (Fra) - 3/ Olivier MARCEAU (Sui)
- 2012** ♀ 1/ Helena ERBENOVA (Tch) - 2/ Renata BUCHER (Sui) - 3/ Jacqui SLACK (Ang)  
♂ 1/ Asa SHAW (Ang) - 2/ Alexander HAAS (All) - 3/ Nicolas LEBRUN (Fra)
- 2013** ♀ 1/ Helena ERBENOVA (Tch) - 2/ Jacqui SLACK (Ang) - 3/ Marion LORBLANCHET (Fra)  
♂ 1/ Nicolas LEBRUN (Fra) - 2/ Ruben RUZAFÀ (Esp) - 3/ Hector GUERRA (Esp)
- 2014** ♀ 1/ Kathrin MÜLLER (All) - 2/ Carina WASLE (Aut) - 3/ Renata BUCHER (Sui)  
♂ 1/ Ruben RUZAFÀ (Esp) - 2/ Braden CURRIE (Nzl) - 3/ Kris CODDENS (Hol)
- 2015** ♀ 1/ Kathrin MÜLLER (All) - 2/ Helena ERBENOVA (Cze) - 3/ Myriam GUILLOT-BOISSET (Fra)  
♂ 1/ Ruben RUZAFÀ (Esp) - 2/ Bradley WEISS (Afs) - 3/ François CARLONI (Fra)

# AGE GROUP 2015

	TEMPS NATATION	TEMPS VÉLO	TEMPS COURSE À PIED	TEMPS FINAL	CLASSEMENT SCRATCH
<b>CATÉGORIE 18-19 ANS</b>					
♂ Maxim CHANÉ (Fra)	20'04"	2h28'07"	57'38"	3h48'47"	21 <sup>ème</sup>
<b>CATÉGORIE 20-24 ANS</b>					
♂ Charly SIBILLE (Fra)	26'49"	2h20'24"	54'31"	3h45'24"	18 <sup>ème</sup>
♀ Eléa BOISSY (Fra)	29'50"	2h42'14"	1h06'43"	4h21'47"	125 <sup>ème</sup>
<b>CATÉGORIE 25-29 ANS</b>					
♂ Martin SCHÄDLE (All)	25'29"	2h22'54"	48'51"	3h40'30"	12 <sup>ème</sup>
♀ Fanny AMANN (Fra)	27'46"	2h46'10"	1h13'59"	4h33'22"	187 <sup>ème</sup>
<b>CATÉGORIE 30-34 ANS</b>					
♂ Christophe BETARD (Fra)	30'22"	2h12'15"	51'09"	3h37'19"	7 <sup>ème</sup>
♀ Christine POYET (Fra)	32'21"	3h05'25"	56'20"	4h40'28"	237 <sup>ème</sup>
<b>CATÉGORIE 35-39 ANS</b>					
♂ Nicolas DURIN (Fra)	25'51"	2h13'36"	51'31"	3h34'04"	6 <sup>ème</sup>
♀ Angela NIKLAUS (Sui)	27'01"	2h51'17"	1h08'39"	4h31'18"	175 <sup>ème</sup>
<b>CATÉGORIE 40-44 ANS</b>					
♂ Samuel POURCHEZ (Fra)	24'12"	2h30'34"	56'46"	3h55'10"	29 <sup>ème</sup>
♀ Martina DONNER (Aut)	25'32"	3h03'38"	1h03'26"	4h35'47"	200 <sup>ème</sup>
<b>CATÉGORIE 45-49 ANS</b>					
♂ Dirk PAULING (Sui)	23'18"	2h29'10"	58'28"	3h54'24"	27 <sup>ème</sup>
♀ Riikka VREESWIJK-KELJA (Fin)	23'39"	2h55'27"	1h05'42"	4h28'28"	165 <sup>ème</sup>
<b>CATÉGORIE 50-54 ANS</b>					
♂ Marcel MOLENDIJK (Hol)	21'47"	2h33'59"	1h00'16"	3h59'44"	37 <sup>ème</sup>
♀ Carol RASMUSSEN (Dan)	30'02"	3h12'45"	1h02'30"	4h50'02"	295 <sup>ème</sup>
<b>CATÉGORIE 55-59 ANS</b>					
♂ Yves DUMAY (Fra)	24'51"	2h44'39"	1h07'02"	4h22'23"	131 <sup>ème</sup>
♀ Barbara PETERSON (Usa)	32'52"	3h44'03"	1h21'26"	5h54'00"	618 <sup>ème</sup>
<b>CATÉGORIE 60-64 ANS</b>					
♂ Peter NAEGELI (Sui)	23'20"	3h02'16"	1h10'56"	4h40'37"	238 <sup>ème</sup>
<b>CATÉGORIE 65-69 ANS</b>					
♂ Bernard EVRARD (Fra)	41'21"	3h29'06"	1h19'17"	5h36'10"	572 <sup>ème</sup>

Xonrupt-Longemer

Vosges

Une Nature au Coeur  
De la Vallée des Lacs








Site Classé au titre du patrimoine naturel



www.xonrupt.fr

# PROGRAMME

## XTERRA FRANCE

### VENDREDI 01/07

14h00 - 18h00 : Retrait des dossards pour le XTERRA France

14h00 - 18h00 : Expo XTERRA France

### SAMEDI 02/07

10h00 - 18h00 : Retrait des dossards pour toutes les épreuves

10h00 - 18h00 : Expo XTERRA France

15h00 : Début des qualifications pour le XTERRA Eliminator

19h00 : Pasta Party

### DIMANCHE 03/07

6h00 : Retrait des dossards XTERRA Découverte

6h30 : Ouverture du parc à vélo pour le XTERRA Découverte

8h00 - 18h00 : Expo XTERRA France

8h00 : Départ du Triathlon XTERRA Découverte

8h30 : Retrait des dossards XTERRA France, Kids et Mini-Kids

11h30 : Départ du Triathlon XTERRA Kids

12h00 : Départ du Triathlon XTERRA Mini-Kids

12h30 : Ouverture du parc à vélo pour le XTERRA France

14h00 : Départ du Triathlon XTERRA France, qualificatif pour les Championnats du Monde XTERRA Maui 2016

19h00 : Cérémonie e clôture et remise des places pour les Championnats du Monde XTERRA Maui



Localement **bon**, localement **frais** !

MARCHÉ GARE STRASBOURG/CRONENBOURG BOX 10 À 24



Pâtes d'Alsace



# Grand'Mère

PÂTES D'ALSACE



## Pour faire le plein d'énergie

Protéines et glucides complexes pour une énergie intelligente et régulée.

De la semoule de blé dur pour des repas équilibrés.

2% de matières grasses\* pour la ligne.

\* contenus dans le produit cuit

Des oeufs frais pour un bon goût et pour garder le plaisir de manger.



Les pâtes d'Alsace GRAND'MÈRE sont de véritables alliées d'un menu équilibré.



Suivez toute l'actualité des Pâtes Grand'Mère sur :



HEIMBURGER S.A.S.  
67521 MARLENHEIM

[www.grand-mere.fr](http://www.grand-mere.fr)

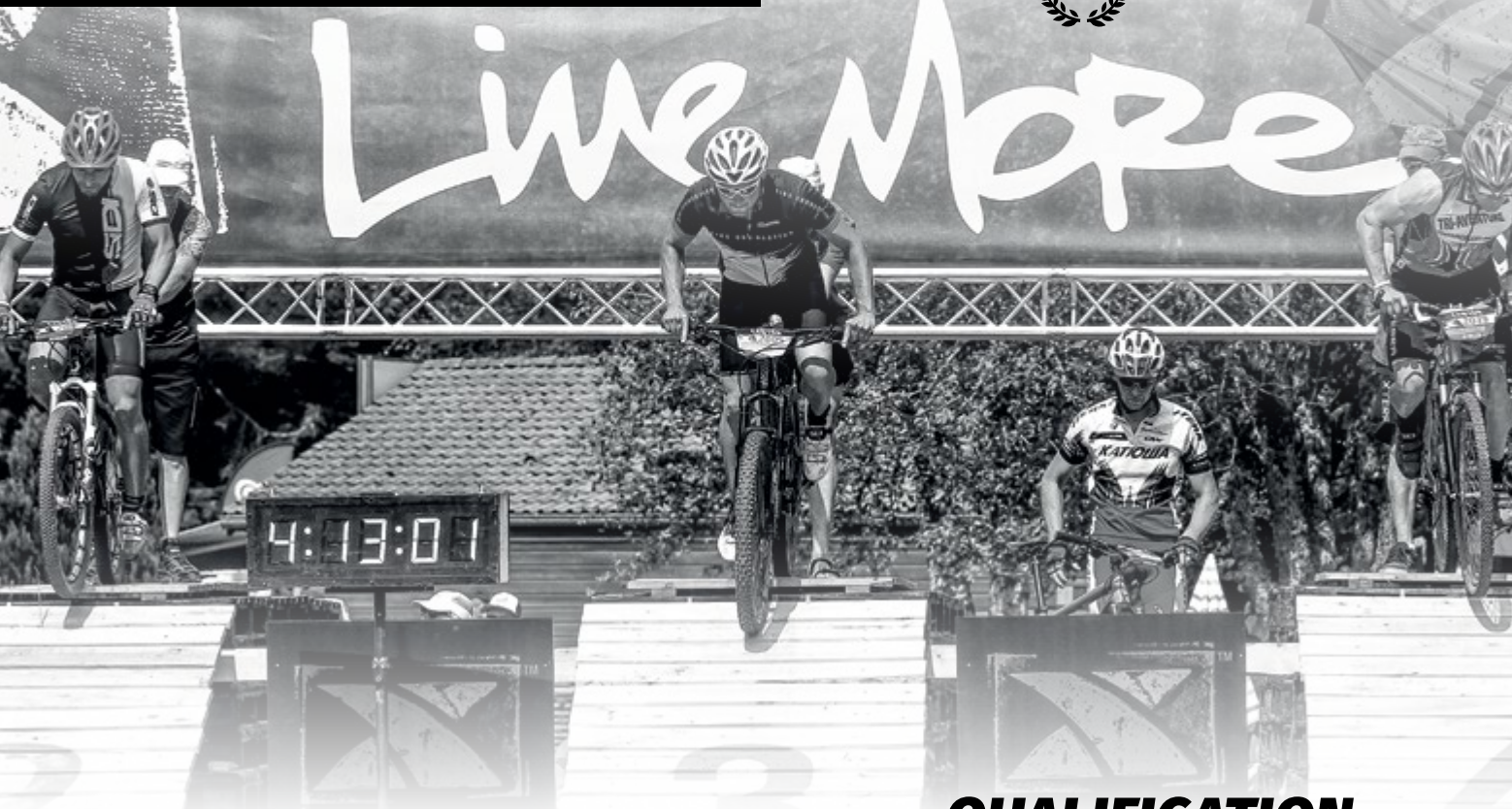
# ÉPREUVE

## X TERRA ELIMINATOR

RÉMY ABSALON (FRA)



CORALIE REDELSPERGER (FRA)



### PARCOURS



VTT

**0.8KM**

Boucle de 800m sur le site du XTERRA France au bord du lac de Longemer (côté Chapelle Saint Florent)

### PROGRAMME

- 10h00 – 15h00 Retrait des dossards
- 13h30 Ouverture et reconnaissance du parcours
- 14h45 Fermeture du parcours
- 15h00 Début des séries de qualification pour les 1/8ème de finale
- 16h30 Début des 1/8ème de finale
- 18h30 **Finale du XTERRA Eliminator**

### QUALIFICATION

Les 24 meilleurs temps sont retenus à l'issue des qualifications individuelles (parcours chronométré sur 1 tour).

Un nouveau tour de poules de qualification (par série de 4) est effectué pour sélectionner les 8 derniers qualifiés pour les 8èmes de finale.

A partir des 1/8ème de finale, les athlètes s'affrontent en poules de 4.

A chaque course, les 2 premiers sont qualifiés pour le tour suivant.

Les 2 premiers des demi-finales se rencontrent en finale, les pilotes éliminés sont classés de la 5ème à la 32ème place selon le temps enregistré lors des qualifications sur le parcours chronométré.

### GRILLE DE DÉPART

L'accès aux rampes de départ s'effectue par l'arrière. Au départ, les coureurs peuvent être maintenus en équilibre par un assistant.

La mise en grille s'effectuera selon les temps de qualification. A chaque course de 1/8ème de finale, on associera 2 pilotes du haut de classement à 2 pilotes du bas de classement.

# Pensez-vous que votre nutrition est efficace ? Faites le choix de la qualité



SAM GYDE

Depuis 1982, **OVERSTIM.S**, marque française spécialisée en nutrition sportive, vous propose une gamme complète de produits de haute qualité

Pourquoi les meilleurs athlètes mondiaux nous font confiance :

- ✓ Plus de 400 références pour répondre précisément à chacun de vos besoins
- ✓ Des produits disponibles en version BIO et SANS GLUTEN
- ✓ Une sélection d'ingrédients de qualité
- ✓ Une certification antidopage AFNOR (NF V 94-001)
- ✓ Made in France



**OVERSTIM.S**<sup>®</sup>  
SPORTS NUTRITION

OVERSTIM.S - Espace Tréhuinec - 56890 Plescop - France - Tél. : +33 2 97 63 82 61 - [www.overstims.com](http://www.overstims.com)

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

# EPREUVE

## X TERRA FRANCE

RUBEN RUZAFÁ (ESP)

2015

KATHRIN MÜLLER (ALL)



## PARCOURS RACE COURSE



### NATATION

### 1.5KM

DÉPART / START 1 vague/1 wave

COMBINAISON / WETSUIT Autorisée/Allowed



### VTT

### 38KM

TOURS/LOOPS 2x19km

DENIVELÉ / ELEVATION 794m/tour

RAVITAILLEMENTS / AID STATIONS 2/tour

ASSISTANCE TECHNIQUE 1 point/tour



### TRAIL

### 10KM

TOURS/LOOPS 2X5km

DENIVELÉ/ELEVATION 160m/tour

RAVITAILLEMENTS/AID STATIONS 2/tour

## INFORMATIONS

ATHLÈTES 1000

INSCRIPTIONS / REGISTRATION Sold out

DÉPART / START 14H00

## TEMPS LIMITES CUT OFF TIMES

NATATION + VTT 4h15'

SWIM + BIKE 4h15'

FIN DU 1<sup>ER</sup> TOUR À PIED 19h00

END OF 1<sup>ST</sup> RUN LOOP 19h00

## MONEY

Triathlon XTERRA France pro \* : € 15 000

\*La grille de prix n'est accessible qu'aux athlètes s'inscrivant en catégorie pro

## AGE GROUP

Le vainqueur de chaque catégorie d'âge sur le Triathlon XTERRA France se verra offrir un maillot Poli Triathlon XTERRA France Age Group Champion et sera invité à participer à l'édition 2017 du XTERRA France

Each age group Champion will be awarded with the official XTERRA France Age Group Champion bike jersey by Poli and invited for XTERRA France 2017

PURE  
CYCLING



# EXCEED

BEYOND LIMITS

REDÉFINIR CE QUI EST POSSIBLE. C'EST EXACTEMENT CE QUE FAIT LE NOUVEL EXCEED. DÉVELOPPÉ POUR OFFRIR AUX COMPÉTITEURS LES FONDATIONS DONT ILS ONT BESOIN POUR VIVRE LEUR PASSION ET REPOUSSER LEURS LIMITES ENCORE PLUS LOIN. [CANYON.COM/EXCEED](http://CANYON.COM/EXCEED)

CANYON

# EPREUVE

## XTERRA DECOUVERTE

FELIX FORISSIER (FRA)

2015

PERRINE GOLDMAN (FRA)



## INFORMATIONS

ATHLÈTES	900
INSCRIPTIONS/REGISTRATION	Sold out
DÉPART/START	8h00

## TEMPS LIMITES CUTOFF TIMES

NATATION + VTT	2h45'
SWIM + BIKE	2h45'

## PARCOURS RACE COURSE



### NATATION

### 500M

DÉPART/START	1 vague/1 wave
COMBINAISON/WETSUIT	Autorisée/Allowed



### VTT

### 19KM

TOURS/LOOPS	1x19km
DÉNIVELÉ/ELEVATION	794m/tour
RAVITAILLEMENTS/AID STATIONS	2/tour



### TRAIL

### 5KM

TOURS/LOOPS	1x5km
DÉNIVELÉ/ELEVATION	160m/tour
RAVITAILLEMENTS/AID STATIONS	2/tour

## CONSEILS

- L'organisation vous fournit un bonnet de natation, un dossard, une plaque VTT, un bracelet de chronométrage.
- Le bracelet de chronométrage doit être accroché à la cheville gauche dès le départ natation, pour toute la durée de l'épreuve. Chaque participant devra la rendre dans l'aire d'arrivée, une fois la ligne franchie.
- En natation, rien ne sert de s'énerver ! Malgré le stress du départ, il faut prendre son temps en partant à son propre rythme. Il est possible de louer une combinaison de natation auprès de notre partenaire Dare2Tri directement sur notre site web [www.triathlondegerardmer.com](http://www.triathlondegerardmer.com) ou sur le stand Dare2Tri sur l'Expo de l'événement dès le vendredi.
- Il est interdit de rouler sur son vélo dans l'aire de transition. Le port du casque de vélo est obligatoire.
- La course à pied doit se faire avec le dossard visible sur le torse.
- Pendant la partie cycliste et pédestre, il faut penser à bien s'alimenter et à s'hydrater.

**VOSGES**  
votre partenaire

AU COEUR DES  
**GRANDS**  
ÉVÈNEMENTS  
SPORTIFS

AVEC LE CONSEIL  
DÉPARTEMENTAL  
DES VOSGES



**LA VIE EN**  
**VOSGES**  
le Département



# ÉPREUVE

## X TERRA MINI-KIDS ET KIDS



### INFORMATIONS

KIDS	de 2001 à 2004
ATHLÈTES	150
INSCRIPTIONS/REGISTRATION	Sold out
DÉPART/START	11h30

### PARCOURS RACE COURSE



NATATION

**200M**

DÉPART/START 1 vague / 1 wave



VTT

**2.5KM**

TOURS/LOOPS 1 tour



TRAIL

**1.5KM**

TOURS/LOOPS 1 boucle de 1.5km au bord du lac

### INFORMATIONS

MINI-KIDS	de 2005 à 2008
ATHLÈTES	150
INSCRIPTIONS / REGISTRATION	Sold out
DÉPART / START	12h00

### PARCOURS RACE COURSE



NATATION

**100M**

DÉPART / START 1 vague/1 wave



VTT

**1.5KM**

TOURS/LOOPS 1 tour



TRAIL

**600M**

TOURS/LOOPS 1 boucle de 600m au bord du lac

# RÈGLEMENT

## X T E R R A F R A N C E

### ESSENTIELS / ESSENTIALS

- Nombre de place limité sur chaque épreuve
  - Toute annulation doit être signalée à l'organisation avant le 26/06/2016 pour être prise en compte
  - Le retrait des dossards ne peut s'effectuer que par le concurrent lui-même, en présentant obligatoirement une pièce d'identité et les pièces manquantes à son dossier (certificat médical ou licence sportive)
  - Les non licenciés en triathlon doivent fournir un certificat médical lors de l'inscription.
  - Seule la personne inscrite est assurée pour participer à l'épreuve. Toute modification doit être validée par l'organisation
- Entries are limited on each race of the event
  - Cancellation must be reported to the organization before 26<sup>th</sup> June 2016 to be valid
  - Registration must only be done by the athlete himself
  - To register, all athletes must present an ID with photo and a valid triathlon license or medical certificate (for non triathlon licensed athlete)
  - Only athlete registered can race. Any changes must be validated by the organization



Fiat Ducato  
Fourgon tôle  
pack 11,50 m<sup>3</sup>  
et 15 m<sup>3</sup>



Fiat Scudo  
Fourgon tôle  
pack 6 m<sup>3</sup>



Fiat La Grande  
Punto



**SUPER U**  
**GÉRARDMER**  
108 boulevard d'Alsace

**Tél. 03 29 63 21 42** - Fax 03 29 60 92 51 - E-mail : [bernard.claudel@systeme-u.fr](mailto:bernard.claudel@systeme-u.fr)

# PARTENAIRES

## TRIATHLON DE GÉRARDMER - XTERRA FRANCE

Partenaires Institutionnels									
Partenaires Officiels									
Fournisseurs Officiels									
Partenaires Médias									
Sponsors									

M. Baldacini - Bateau l' Ondine - Blanchiment Doridant - L'équipe médicale - Fidal - AZ Com - Gendarmerie Nationale - Groupement des commerçants - HTCD - M. P. Meny - Sapeurs Pompiers de Gérardmer - Scierie Mathieu - Transports Romary - Transports Rouillon - Mme Luce Petit - Ecole de Kinesithérapie et d'Ergothérapie de Nancy - Les Copains d'Abord - Le San Remo - OMALO - Rega Loup - Le Garage à Pizza - La Clé des Champs - Restaurant OLAC - la Taverne Alsacienne

et remercie tous les bénévoles

# DARE2TRI®

L'INNOVATION N'ARRÊTE JAMAIS



[WWW.DARE2TRI.FR](http://WWW.DARE2TRI.FR)

LES COMBINAISONS MACH  NOUVELLE SÉRIE



BONNET GRATUIT!

POUR TOUT ACHAT  
AU STAND DARE2TRI

PARTENAIRE DE:

TRIATHLON XTERRA  
DEGERARDMER FRANCE  
XONRUPT MASSIF DES VOSGES



**TRIATHLON  
DE GERARDMER**

[WWW.TRIATHLONDEGERARDMER.COM](http://WWW.TRIATHLONDEGERARDMER.COM)

 **XTERRA  
FRANCE**  
**XONRUPT** MASSIF DES  
VOSGES

[WWW.XTERRA-FRANCE.COM](http://WWW.XTERRA-FRANCE.COM)

**TÉL. 03 29 60 80 84 - 24, BOULEVARD A. GARNIER 88400 GERARDMER**