

# TRIATHLON DE GERARDMER

Au coeur du



3 & 4 septembre 2011



# Programme

## Zeitplan - Schedule

**J e u d i**  
**01/09**

Retrait des dossards Triathlon XL (Espace LAC) ..... 14h - 18h  
**Registration - Startnummernausgabe**

**V e n d r e d i**  
**02/09**

Retrait des dossards Triathlon XL ..... 9h - 19h  
**Registration - Startnummernausgabe**  
Ouverture du village Expo ..... 10h - 19h  
**Expo village opens - Öffnung des Expo**  
Briefing français Triathlon XL (Casino) ..... 10h - 11h  
**Race briefing in French - Wettkampfbesprechung in Französisch**  
Briefing anglais - allemand Triathlon XL (Casino) ..... 11h - 12h  
**Race briefing in English & German - Wettkampfbesprechung in English & Deutsch**  
Pasta party Pâtes Grand'Mère (Espace LAC) ..... 18h - 20h  
**Carbo Party - Pasta Party**

**S a m e d i**  
**03/09**

Ouverture du parc à vélo ..... 6h30  
**Transition area opens - Öffnung der Wechselzone**  
Ouverture du village Expo ..... 8h  
**Expo village opens - Öffnung des Expo**  
Départ du Triathlon XL (Base nautique) ..... 9h30  
**Start of the Triathlon XL - Start des Triathlon XL**  
Départ du Triathlon XL Relais (Base nautique) ..... 9h45  
**Start of the Triathlon XL Relay - Start des Triathlon XL (Staffel)**  
Retrait des dossards ..... 10h - 19h  
**Registration - Startnummernausgabe**  
Arrivée des premiers concurrents ..... 13h30  
**Finish of the first competitors - Ankunft der ersten Athleten**

**D i m a n c h e**  
**04/09**

Ouverture du village Expo ..... 8h  
**Expo village opens - Öffnung des Expo**  
Départ du Triathlon Découverte Prévadiès Individuel (Union nautique) ..... 8h  
**Start of the individual Decouverte Triathlon - Start des Jedermann Triathlon**  
Départ du Triathlon Découverte Prévadiès Relais (Union nautique) ..... 8h20  
**Start of the Relay Decouverte Triathlon - Start des Jedermann Triathlon (Staffel)**  
Départ du Triathlon TriKids (Lac) ..... 10h30  
**Start of the TriKids Triathlon - Start des TriKids Triathlon**  
Départ du Triathlon Mini TriKids (Piscine) ..... 11h15  
**Start of the Mini TriKids Triathlon - Start des Mini TriKids Triathlon**  
Briefing français Triathlon DO (Base nautique) ..... 13h  
**Race briefing Olympic distance Triathlon - Wettkampfbesprechung**  
Départ du Triathlon DO (Base nautique) ..... 13h30  
**Start of the Olympic distance Triathlon - Start des Triathlon Olympische Distanz**  
Remise des prix ( Découverte + TriKids & Mini TriKids) ..... 17h30  
**Award ceremony Decouverte + Kids - Siegerehrung Jedermann & Kids**  
Cérémonie de clôture XL - DO (Espace LAC) ..... 19h  
**Award ceremony - Siegerehrung (Espace LAC)**

# Triathlon XL

1.9km - 93km - 21km - 03/09/11

## MERCREDI 31 AOUT

Reconnaissance du parcours vélo XL (Espace LAC) .....14h  
Guided introduction of the bike course - Geführte Erkundung der Radstrecke

## JEUDI 01 SEPTEMBRE

Retrait des dossards (Espace LAC) .....14h - 18h  
Registration - Startnummernausgabe  
Reconnaissance du parcours Course à pied XL (Espace LAC) .....14h  
Guided introduction of the run course - Geführte Erkundung der Laufstrecke

## VENDREDI 02 SEPTEMBRE

Retrait des dossards (Espace LAC) .....9h - 19h  
Registration - Startnummernausgabe  
Ostéopathes à la disposition des athlètes (Espace LAC) .....9h30 - 18h  
Free massage - Athleten können eine kostenlose Massage erhalten  
Briefing Français (Casino) .....10h - 11h  
Race briefing in French - Wettkampfbesprechung in Französisch  
Briefing Anglais - Allemand .....11h - 12h  
Race briefing in English - German - Wettkampfbesprechung in English - Deutsch  
Dépôt des vélos XL dans le parc (Casino) .....14h - 18h  
Bike check in bike park - Bike Check-in im Radpark  
Pasta party Pâtes Grand'Mère (Espace LAC) .....18h - 20h  
Carbo Party (Espace LAC) - Pasta Party (Espace LAC)

## SAMEDI 03 SEPTEMBRE

Ouverture du parc .....6h30  
Opening of the transition area - Öffnung des Wechselzone  
Retrait des dossards .....6h30  
Registration - Startnummernausgabe  
Départ Individuel .....9h30  
Départ Relais .....9h45  
Arrivée des premiers concurrents .....13h30  
Finish of the first competitors - Ankunft der ersten Athleten  
Clôture de la course .....18h  
End of the Triathlon XL and Triathlon XL Relay  
Remise de prix catégorie d'âge (site d'arrivée) .....19h  
Age group award ceremony - Alterklasse Siegerehrung

## DIMANCHE 04 SEPTEMBRE

Cérémonie de clôture (Espace LAC) .....19h  
Award ceremony - Siegerehrung

### AGE GROUP CHAMPION

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 2012 du Triathlon XL.

The winner of each age group will win a bike jersey Poli Triathlon XL Age Group Champion and will be invited for the Triathlon XL 2012

Die jeweiligen Alterklasse Gewinner erhalten ein Fahrradtrikot von Poli mit der Aufschrift Triathlon XL Age Group Champion und sowie eine Eintrittskarte für den Triathlon XL 2012

### LIMITES DE TEMPS TIME LIMITS - ZEITLIMITS

Natation .....1h10 après le départ  
Vélo .....6h00 après le départ  
Course à pied .....8h30 après le départ

### GRILLE DE PRIX PRIZE MONEY - PREISGELD

Triathlon XL Individuel .....29200 euros  
Triathlon XL Relais .....1980 euros  
Triathlon XL Club\* .....6450 euros

\* (cumul des trois premiers temps du club) - (Based on the time of three competitors)

### TRIATHLON XL RELAIS RELAY - STAFFEL

Le relais s'effectue dans le parc à vélo par la transmission du bracelet de chronométrage à accrocher à la cheville

The baton change will take place in the bike transition area by handing over the timing chip bracelet, which has to be attached to your ankle

Der Wechsel bei den Staffellathleten erfolgt in der Radwechselzone durch Übergabe des Transponders, der am Fußgelenk zu befestigen ist.







# Triathlon XL

1.9km - 93km - 21km - 03/09/11

## Le parcours en images

### NATATION : 1900M

Départ en une vague hors de l'eau  
Combinaison de natation autorisée  
Température de l'eau: 18°C

Start in one wave out of the water  
Wetsuit allowed  
Water temperature: 18°C

Gleichzeitiger Land - Start für alle  
Neopren erlaubt  
Wassertemperatur: 18°C

### Natation



1



2



3

### Cyclisme

### VELO : 93KM

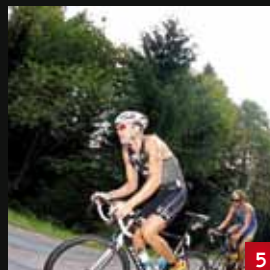
Parcours fermé à la circulation  
Dénivelé positif: 630m / tour  
Ravitaillement personnel accessible à chaque tour

Bike course totally closed to traffic  
Positive uneven: 630m / loop  
Personal aidstation available each loop

Radstrecke komplett gesperrt  
Höhenunterschied: 630m / Runde  
Persönlich Verpflegungstation möglich bei jeder Runde



4



5



6



7



8



9

### COURSE A PIED : 21KM

Circuit ombragé alternant route (80%) et chemin stabilisé (20%)

Dénivelé positif: 80m / tour

Ravitaillement personnel accessible à chaque tour

Shaded run course around the lake, mainly on road (80%)  
Positive uneven: 80m / loop  
Personal aidstation available each loop

Schattige Laufstrecke um den See  
Höhenunterschied: 80m / Runde  
Persönlich Verpflegungstation möglich bei jeder Runde

### Course



10



11



12

# ERGOLÓGICRIDE

THE SCIENCE OF NATURAL RUNNING



## MEN'S & WOMEN'S T2C

An extremely light-weight, minimal design that promotes more efficient running, enables better midfoot strike, and encourages faster cadence. Light like a racing shoe, cushioned like a training shoe.

[scott-sports.com](http://scott-sports.com)



# Triathlon DO

1.5km - 40km - 10km - 04/09/11



## **NATATION : 1500M**

Départ en une vague hors de l'eau pour une boucle dans le lac de Gérardmer  
Combinaison natation autorisée  
Température de l'eau: 18°C

## **VELO : 40KM**

Parcours fermé à la circulation  
3 boucles de 13km comportant la montée de la Rayée (passage à 15%)  
Dénivelé positif: 330m / tour  
Une zone de ravitaillement / tour  
Développement conseillé: 39x25-27

## **COURSE À PIED : 10KM**

2 allers / retours le long du lac de Gérardmer  
Circuit ombragé alternant route (80%) et chemin stabilisé (20%)  
2 zones de ravitaillement / tour

## **SWIM : 1500M**

Start in one wave out of the water for one loop in the lake of Gérardmer  
Wetsuit allowed  
Water temperature: 18°C

## **BIKE : 40KM**

Bike course totally closed to traffic  
3x13 km loops with the famous hill of La Rayée (15% deep passages)  
Positive uneven: 330m / loop  
1 aid station / loop  
Gear advised: 39x25-27

## **RUN: 10KM**

2x5km loops along the lake of Gérardmer  
Shaded run course  
2 Aid stations / loop

## **SCHWIMMEN : 1500M**

Gleichzeitiger Land-Start für alle  
Neopren erlaubt  
Wassertemperatur: 18°C

## **RAD : 40KM**

Radstrecke komplett gesperrt  
3 Runden à 13 km, die jeweils den berühmten Anstieg La Rayée enthalten  
1 Verpflegungsstation pro Runde (am Gipfel von La Rayée)  
Empfohlene Übersetzung: 39x25-27

## **LAUFEN : 10KM**

2 Runden à 5 km am See entlang  
2 Verpflegungsstationen pro Runde  
Schattige Laufstrecke

## **GRILLE DE PRIX PRIZE MONEY - PREISGELD**

Triathlon DO ..... 10240 euros

Triathlon DO Club\* ..... 4950 euros

\* (cumul des trois premiers temps du club) - (Based on the time of three competitors)



# Triathlon DO

1.5km - 40km - 10km - 04/09/11

## SAMEDI 03 SEPTEMBRE

Retrait des dossards ..... 10h - 19h  
Registration - Startnummernausgabe

## DIMANCHE 04 SEPTEMBRE

Retrait des dossards ..... 9h30  
Registration - Startnummernausgabe  
Ouverture du parc à vélo ..... 12h  
Transition area open - Öffnung der Wechselzone  
Briefing (Base nautique) ..... 13h15  
Race briefing - Wettkampfbesprechung  
Départ du Triathlon DO (Base nautique) ..... 13h30  
Start of the Olympic distance Triathlon - Start des Olympische Distanz Triathlon  
Arrivée des premiers concurrents ..... 15h30  
Finish of the first competitors - Ankunft der ersten Athleten  
Cérémonie de clôture (Espace LAC) ..... 19h  
Award ceremony - Siegerehrung

## AGE GROUP CHAMPION

Mathot Bikes invite les vainqueurs de chaque catégorie d'âge à participer à l'édition 2012 du Triathlon Distance Olympique.

Mathot Bikes invites winners of each age group for the Olympic Distance race 2012

Die jeweiligen Altersklassengewinner erhalten von Mathot Bikes einen freien Startplatz für den Triathlon de Gérardmer 2012, Olympische Distanz.

[www.MATHOT.LU](http://www.MATHOT.LU)  
build your perfect bike



mille raisons de s'enthousiasmer !

Le XTERRA de Nonrupt-Longemer et le Triathlon de Gérardmer sont parmi les événements outdoor incontournables de l'été 2011. Près de 5000 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)

MASSIF DES VOSGES

# Plans

## Strecken-Map

 **Parcours Natation - Swim - Schwimmen**  
1500m

 **Parcours Vélo - Bike - Radfahren**  
40km (3x13.3km)

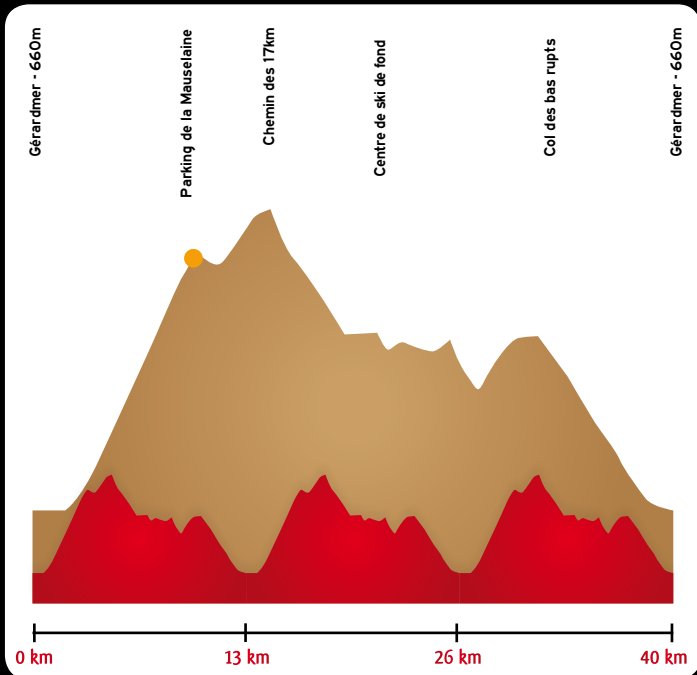
 **Parcours Course - Run - Laufen**  
10km



**Ravitaillement - Aid Station - Verpflegung**



**Sommet - Peak - Gipfel**





Parc à vélo

RD 417

La Rayée 15%

La Mauselaine

Chemin des 17km

Col des Bas Rupts

RD 486

RD 23

RD 486

Chemin des 17km

12

13

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

# Triathlon DECOUVERTE

500m - 20km - 5km - 04/09/11

## NATATION : 500M

Départ en deux vagues hors de l'eau pour une boucle dans le lac de Gérardmer  
Combinaison natation autorisée  
Température de l'eau: 18°C

## VELO : 20KM

Direction Xonrupt pour effectuer le tour du lac de Longemer puis retour à Gérardmer  
Principale difficulté: Km 4: Montée du Poli - 1,5km à 6,6%  
Un ravitaillement (km 5,5) sur le parcours

## COURSE A PIED : 5KM

Aller/retour le long du lac de Gérardmer  
Un ravitaillement à mi parcours

## TRIATHLON DECOUVERTE RELAIS

Le relais s'effectue dans le parc à vélo par la transmission du bracelet de chronométrage à accrocher à la cheville

## SWIM : 500M

Start in 2 waves for one loop in the lake of Gerardmer  
Wetsuit allowed  
Water temperature: 18°C

## BIKE : 20KM

Main hill: Km 4: Le Poli - 1,5km, 6,6% average  
One aid station on the course (km 5,5)

## RUN : 5KM

Run course along the lake with one aid station on the course (km 2,5)

## TRIATHLON DECOUVERTE RELAY

The relay will take place in the transition area. You will have to transfer your timing chip bracelet attached to your ankle.

## SCHWIMMEN : 500M

Start in 2 Wellen, jeweils eine Runde  
Gleichzeitiger Land-Start für alle  
Neopren erlaubt  
Wassertemperatur: 18°C

## RAD : 20KM

Radstrecke komplett gesperrt  
Nach km 4 erfolgt ein 1,5 km langer Anstieg auf den Poli mit einer Durchschnittssteigung von 6,6 %  
1 Verpflegungsstation nach 5,5 km /auf dem Gipfel des Poli

## LAUFEN : 5KM

Schattige Laufstrecke am See entlang.  
1 Verpflegungsstelle (km 2,5)

## JEDERMANN TRIATHLON STAFFEL

Der Wechsel bei den Staffelatleten erfolgt in der Radwechselzone durch Übergabe des Transponders, der am Fußgelenk zu befestigen ist.



## PROGRAMME DECOUVERTE

### SAMEDI 03 SEPTEMBRE

Retrait des dossards ..... 10h - 19h  
Registration - Startnummernausgabe

### DIMANCHE 04 SEPTEMBRE

Retrait des dossards ..... 6h30  
Registration - Startnummernausgabe  
Ouverture du parc à vélo ..... 6h30  
Transition area open - Öffnung der Wechselzone  
Briefing du Triathlon Découverte (Parc à vélo) ..... 7h25  
Race briefing - Wettkampfbesprechung  
Départ du Triathlon Découverte ( Union nautique) ..... 8h  
Départ du Triathlon Découverte Relais ..... 8h20  
Arrivée des premiers concurrents ..... 9h  
Finish of the first competitors - Ankunft der ersten Athleten  
Remise de prix (Aire d'arrivée) ..... 17h30  
Award ceremony - Siegerehrung

# Gagnez une Peugeot 107



PEUGEOT

Participez au Triathlon XL et repartez en Peugeot 107 !

(tirage au sort parmi les finishers

- présence obligatoire)



Voiture offerte par votre concessionnaire Peugeot :



Photo non contractuelle

## POWERBAR FOURNISSEUR OFFICIEL DU TRIATHLON DE GERARDMER 2011



Team HTC - Columbia / Mark Cavendish



La barre ENERGIZE est adaptée aux efforts de longue distance  
Elle peut être utilisée AVANT et PENDANT l'effort  
Haute valeur énergétique

**PowerBar** POWER TO PUSH

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

# Plans

## Strecken-Map

 Parcours Natation - Swim - Schwimmen  
500m

 Parcours Vélo - Bike - Radfahren  
20km

 Parcours Course - Run - Laufen  
5km

 Ravitaillement - Aid Station  
- Verpflegung

 Sommet - Peak - Gipfel



# RASMUS IS SWIMMING FASTER.

Rasmus Henning.

Back to back winner of the richest triathlon in the world.

8:23am. Wildflower, CA.

First out of the water (and better balanced) in a blueseventy Axis.



BALANCED BUOYANCY



blueseventy

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

THE WORLD IS SWIMMING FASTER IN BLUSEVENTY.

# Triathlons KIDS

100m - 2km - 800m - 200m - 4km - 1.6km

## NATATION

Mini TriKids (enfants nés de 2000 à 2003) :  
100m en piscine

TriKids (enfants nés de 1996 à 1999) : 200m  
dans le lac (Combinaison natation autorisée)

## VELO

TriKids  
Parcours fermés à la circulation  
Mini TriKids: 2,5km sous la forme d'un aller/  
retour le long du lac de Gérardmer  
TriKids: 4km

## COURSE A PIED

TriKids  
Mini TriKids : 600m. Boucle sur l'esplanade  
TriKids: 1,5km. Boucle sur l'esplanade

## SWIM

Mini TriKids (kids born from 2000 to 2003) :  
100m in swimming pool  
TriKids (kids born from 1996 to 1999) : 200m  
in the lake (Wetsuit allowed)

## BIKE

TriKids  
Bike course totally closed to the traffic  
Mini TriKids : 2,5km along the lake of  
Gérardmer  
TriKids : 4km

## RUN

TriKids  
Mini TriKids : 600m loop on the event area  
TriKids : 1,5km loop on the event area

## SCHWIMMEN

Mini TriKids (Kinder ab dem Jahrgang 2000  
bis 2003): 100m im Schwimmbecken  
TriKids (Kinder ab dem Jahrgang 1996 bis  
1999): 200m im See (Neoprenanzug erlaubt)

## RAD

Radstrecke komplett gesperrt  
Mini Trikids: 2,5 km am See entlang  
Trikids: 4 km im Gérardmer Zentrum

## LAUFEN

Mini TriKids : 600m Schleife um die Event Arena  
TriKids : 1500m Schleife um die Event Arena

## PROGRAMME TRIKIDS

### SAMEDI 03 SEPTEMBRE

Retrait des dossards ..... 10h - 19h  
Registration - Startnummernausgabe

### DIMANCHE 04 SEPTEMBRE

Retrait des dossards ..... 8h30  
Registration - Startnummernausgabe  
Ouverture du parc à vélo TriKids (Casino) ..... 9h45  
Transition area open - Öffnung der Wechselzone  
Briefing du Triathlon TriKids (Parc à vélo) ..... 10h  
Race briefing - Wettkampfbesprechung  
Départ du Triathlon TriKids (Lac, en face du Casino) ..... 10h30  
Ouverture du parc à vélo Mini TriKids (Piscine) ..... 10h30  
Transition area open - Öffnung der Wechselzone  
Briefing du Triathlon Mini TriKids (Piscine) ..... 11h  
Race briefing - Wettkampfbesprechung  
Départ du Triathlon Mini TriKids (Piscine) ..... 11h15  
Remise de prix (Aire d'arrivée) ..... 17h30  
Award ceremony - Siegerehrung



# Plans

## Strecken-Map

### Parcours CAP

MiniTriKids : 600m  
TriKids : 1.6km

### Parcours VELO

Mini TriKids : 2km  
TriKids : 4km

### PARCOURS MINI TRIKIDS



### PARCOURS TRIKIDS



# Informations

## INFORMATIONS RULES - RENNINFORMATIONEN

Attention nombre de place limité pour toutes les courses

Seuls les dossiers complets seront pris en compte

Le retrait du dossard ne peut être effectué que par le participant lui-même.

Chaque concurrent devra présenter obligatoirement une pièce d'identité et les pièces manquantes à son dossier (certificat médical ou licence sportive)

Registration must only be done by the athlete - Die Anmeldung muss nur von den Athleten durchgeführt werden

### TRIATHLON XL

Prix d'inscription : .....125 €

A partir du 1<sup>er</sup> Août 2011 : ..... 150 €

L'inscription donne droit à la pasta party Grand'Mère et à la cérémonie de clôture, durant laquelle se passe la remise de prix.

Pour les non licenciés en triathlon, ils devront souscrire une licence journée de 60 € lors du retrait des dossards. Un certificat médical ou une licence sportive en cours doit être joint à l'inscription.

Assurance annulation : 20 €

Elle permet un remboursement des frais d'inscription en cas d'annulation jusqu'à la veille de l'épreuve.

En cas d'annulation, sans assurance, le remboursement des frais d'inscription est de 65€, jusqu'à la veille de l'épreuve.

### TRIATHLON XL RELAIS

Prix d'inscription : .....135 € par équipe

A partir du 1<sup>er</sup> Août 2011 : .....150 € par équipe

L'inscription donne droit pour chaque concurrent de l'équipe à la pasta party Grand'Mère et à la cérémonie de clôture, durant laquelle se passe la remise de prix.

Non licenciés en triathlon : un certificat médical ou une licence sportive en cours doit être joint à l'inscription. En cas d'annulation, remboursement de 75 € jusqu'à la veille de l'épreuve

Le retrait du dossard pour l'équipe peut se faire par un seul concurrent. Il devra présenter les licences sportives ou les certificats médicaux des trois athlètes non joints à l'inscription

### TRIATHLON DO

Prix d'inscription : .....45 €

A partir du 1<sup>er</sup> Août 2011 : .....55 €

L'inscription donne droit à la cérémonie de clôture, durant laquelle se passe la remise de prix.

Pour les non licenciés en triathlon, ils devront souscrire une licence journée de 50 € lors du retrait des dossards. Un certificat médical ou une licence sportive en cours doit être joint à l'inscription.

Annulation jusqu'à la veille de l'épreuve : le remboursement des frais d'inscription est de 35€ seulement sur présentation d'un certificat médical.

### TRIATHLON DECOUVERTE PREVADIES

Prix d'inscription licencié Triathlon : .....19 €

Prix d'inscription non licencié Triathlon : .....25 €

Non licenciés en triathlon : le prix d'inscription inclut une licence journée. Un certificat médical ou une licence sportive en cours doit être joint à l'inscription.

Annulation jusqu'à la veille de l'épreuve : le remboursement des frais d'inscription est de 13 € pour les licenciés et de 19 € pour les non licenciés uniquement sur présentation d'un certificat médical

Tous types de vélos (vélo de route, VTT, VTC) sont autorisés pour réaliser l'épreuve cycliste. Le casque de vélo est obligatoire.

### TRIATHLON DECOUVERTE RELAIS

Prix d'inscription : .....48 € par équipe

Non licenciés en triathlon : un certificat médical ou une licence sportive en cours doit être joint à l'inscription.

Le retrait du dossard pour l'équipe peut se faire par un seul concurrent. Il devra présenter les



licences sportives ou les certificats médicaux des trois athlètes non joints à l'inscription.

Le relais s'effectue dans le parc à vélo par la transmission du bracelet de chronométrage, à accrocher à la cheville.

### TRIKIDS

Mini TriKids : épreuve ouverte aux enfants nés de 2000 à 2003.

TriKids : épreuve ouverte aux enfants nés de 1996 à 1999.

Prix d'inscription licencié Triathlon : .....5 €

Prix d'inscription non licencié Triathlon : .....8 €

Non licenciés en triathlon : le prix d'inscription comprend une licence journée. Un certificat médical ou une licence sportive en cours doit être joint à l'inscription.

Annulation : aucun remboursement n'est effectué.

### REMISE CLUB

Une remise sur les frais d'inscriptions est accordée aux clubs, toutes épreuves confondues :

A partir de 1000 euros d'inscription : remise de 5%

A partir de 1500 euros d'inscription : remise de 7%

A partir de 2000 euros d'inscription : remise de 10%

(Les remises s'effectueront après l'événement)

Une partie de votre inscription est destinée aux financements des grilles de prix et labels

### TRIATHLON XL

Entry fee : .....125 €

From August, 1st 2011 : .....150 €

The entry fee includes the carbo and the Ceremony Awards entries.

Athletes without triathlon license : the daily license cost €60 and must be paid at the registration.

A medical certificate must be joined with the registration form.

Cancellation insurance : €20. With this insurance, you will be fully refunded. Cancellation until the day before the race. Without insurance, you will be refunded of €65.

### TRIATHLON XL RELAY

Entry fee : .....€135 / team

From August, 1st 2011 : .....€150 / team

The entry fee includes the carbo and the Ceremony Awards entries.

Athlet without triathlon license : a medical certificate must be joined with the registration form.

Cancellation until the day before the race . The fee refunded is €75.

# La santé de tous passe aussi par le sport



La mutuelle  
**Prévadiès** soutient  
le Triathlon de  
Gérardmer.

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

**0 980 980 860**  
(numéro non surtaxé)

 **Prévadiès**  
**Harmonie Mutuelles**  
PLUS PROCHES, PLUS HUMAINS, PLUS UTILES

# Informations

## INFORMATION RULES - RENNINFORMATIONEN

### TRIATHLON DO

Entry fee : ..... € 45

From August, 1<sup>st</sup> 2011 : ..... € 55

The entry fee includes the Ceremony Awards entries. Athlete without triathlon license : the daily license cost €50 and must be paid at the registration. A medical certificate must be joined with the registration form. Cancellation until the day before the race : the fee refunding is €35, only with a medical certificate.

### TRIATHLON DECOUVERTE PREVADIES

Entry fee for athlete with a triathlon license : ..... 19 €

Entry fee for athlete without a triathlon license : ..... 25 €

Athlete without triathlon license : the entry fee includes a daily license. A medical certificate must be joined with the registration form.

Cancellation until the day of the race. The fee refunded is €13 for athlete with a triathlon license and 19 € for athlete without licence only with a medical certificate .

### TRIATHLON DECOUVERTE RELAY

The entry fee is : ..... 48 € / Team

Athlete without triathlon license : A medical certificate must be joined with the registration form

### TRIKIDS

Mini TriKids : for Kids born from 2000 to 2003.

TriKids : for Kids born from 1996 to 1999.

Entry fee for athlete with a triathlon license : ..... 5 €

Entry fee for athlete without a triathlon license : ..... 8 €

Athlete without triathlon license : the entry fee includes a daily license. A medical certificate must be joined with the registration form. No refunding on this race.

### CLUBS REFUNDING :

A part of the amount of the entry fees is refunded to the club, all races included :

from € 1000 euros of entry fees : refunding of 5%

from € 1500 euros of entry fees : refunding of 7%

from € 2000 euros of entry fees : refunding of 10%

(Refunding will be done after the event.)

### TRIATHLON XL

Startgeld : ..... 125 €

Ab dem 1. August 2011 : ..... 150 €

Das Startgeld beinhaltet auch den Eintritt zur Pasta Party und zur Siegerehrung.

Teilnehmer, die nicht im Besitz einer Triathlon-Lizenz/eines Startpasses sind, müssen eine Tageslizenz zum Preis von € 60,- erwerben und der Anmeldung ein ärztliches Attest beifügen. Die Gebühr für die Tageslizenz ist bei Abholung der Startunterlagen vor Ort zu entrichten.

Es besteht die Möglichkeit, zum Preis von € 20,- eine Rücktrittsversicherung abzuschließen. Im Falle eines Rücktritts/einer Abmeldung bis zum Tag vor dem Wettkampf erhält der Teilnehmer in diesem Fall das bezahlte Startgeld ersetzt.

Teilnehmer, die keine Rücktrittsversicherung abgeschlossen haben, erhalten im Falle eines Rücktritts/einer Abmeldung bis zum Tag vor dem Wettkampf € 65,- zurückerstattet.

### TRIATHLON XL STAFFEL

Startgeld : ..... 135 € / Staffel

Ab dem 1. August 2011 : ..... 150 € / Staffel

Das Startgeld beinhaltet für jeden Staffelteilnehmer auch den Eintritt zur Pasta Party und zur Siegerehrung.

Staffelteilnehmer, die nicht im Besitz einer Triathlon-Lizenz/eines Startpasses sind, müssen der Anmeldung ein ärztliches Attest beifügen.

Im Fall des Rücktritts/der Abmeldung der Staffel bis zum Tag vor dem Wettkampf werden € 75,-

zurückerstattet.

Die Abholung der Startunterlagen kann durch einen Staffelteilnehmer allein erfolgen. Dieser muss jedoch hierzu die Triathlon-Lizenzen/Startpässe aller drei Staffelteilnehmern vorlegen. Entsprechendes gilt für ärztlichen Atteste, sofern diese nicht bereits der Anmeldung beigelegt waren. Ist er hierzu nicht in der Lage, erfolgt keine Ausgabe der Startunterlagen.

Staffelteilnehmer benötigen keine Tageslizenz.

### TRIATHLON DO

Startgeld : ..... 45 €

Ab dem 1. August 2011 : ..... 55 €

Das Startgeld beinhaltet auch den Eintritt zur Pasta Party und zur Siegerehrung.

Teilnehmer, die nicht im Besitz einer Triathlon-Lizenz/eines Startpasses sind, müssen eine Tageslizenz zum Preis von € 50,- erwerben und der Anmeldung ein ärztliches Attest beifügen. Die Gebühr für die Tageslizenz ist bei Abholung der Startunterlagen vor Ort zu entrichten.

Im Falle eines Rücktritts/einer Abmeldung bis zum Tag vor dem Wettkampf werden gegen Vorlage eines ärztlichen Attestes € 35,- zurückerstattet.

### TRIATHLON JEDERMANN PREVADIES

Startgeld für Teilnehmer mit gültiger Triathlon-Lizenzinhaber/gültigem Startpass ..... 19 €

Startgeld für Teilnehmer ohne Triathlon-Lizenz/ohne Startpass: ..... 25 €

Das von den Teilnehmern ohne Triathlon-Lizenz/ohne Startpass zu entrichtende Startgeld beinhaltet die Tageslizenz. Ein ärztliches Attest ist der Anmeldung beizufügen.

Tritt ein Teilnehmer mit gültiger Triathlon-Lizenz/mit gültigem Startpass bis zum Tag vor dem Wettkampf zurück, so werden ihm € 13,- zurückerstattet.

Tritt ein Teilnehmer ohne Triathlon-Lizenz/ohne Startpass bis zum Tag vor dem Wettkampf zurück, so werden ihm nur gegen Vorlage eines ärztlichen Attestes € 19,- zurückerstattet.

Alle Arten von Fahrrädern (Rennrad, Mountainbike, Crossrad) sind für diesen Wettkampf zugelassen. Das Tragen eines Radhelms ist Pflicht.

### TRIATHLON JEDERMANN STAFFEL

Startgeld : ..... 48 €/Staffel

Staffeln bzw. Staffelteilnehmer, die nicht im Besitz einer Triathlon-Lizenz/eines Startpasses sind, müssen der Anmeldung ein ärztliches Attest beifügen.

Die Abholung der Startunterlagen kann durch einen Staffelteilnehmer allein erfolgen. Dieser muss jedoch hierzu die Triathlon-Lizenzen/Startpässe aller drei Staffelteilnehmern vorlegen. Entsprechendes gilt für ärztlichen Atteste, sofern diese nicht bereits der Anmeldung beigelegt waren. Ist er hierzu nicht in der Lage, erfolgt keine Ausgabe der Startunterlagen.

Staffelteilnehmer benötigen keine Tageslizenz

Der Wechsel bei den Staffellathleten erfolgt in der Radwechselzone durch Übergabe des Transponders, der am Fußgelenk zu befestigen ist.

### TRIKIDS

Mini Trikids: Für Kinder der Jahrgänge 2000 bis 2003

TriKids: Für Kinder der Jahrgänge 1996 bis 1999

Startgeld für Kinder mit einer Triathlon-Lizenz/mit einem Startpass: ..... 5 €

Startgeld für Kinder ohne Triathlon-Lizenz/ohne Startpass (incl. Tageslizenz) ..... 8 €

Kinder, die nicht im Besitz einer Triathlon-Lizenz/eines Startpasses sind, müssen der Anmeldung ein ärztliches Attest beifügen.

Eine Erstattung des Startgeldes bei Nichtteilnahme am Wettkampf erfolgt nicht.

### VERGÜNSTIGUNG FÜR VEREINE :

Vereine erhalten eine Vergünstigung in Form einer prozentualen Rückerstattung bezogen auf die Summe ihrer jeweils bezahlten Startgelder.

Ab einer Summe von 1000 € bezahlter Startgelder beträgt die Rückerstattung an den Verein 5%.

Ab einer Summe von 1500 € bezahlter Startgelder beträgt die Rückerstattung an den Verein 7%.

Ab einer Summe von 2000 € bezahlter Startgelder beträgt die Rückerstattung an den Verein 10%.

Die Erstattung erfolgt erst nach der Veranstaltung.

# Bulletin d'inscription du Triathlon XL

## Application form - Anmeldeformular

Cadre réservé  
à l'organisation

CM  
 Licence  
 Virement NP  
 Chq GRP

Nom - Last name - Name	<input type="text"/>	Sexe	<input type="text"/>
Prénom - First Name - Vorname	<input type="text"/>	Date de naissance - DOB	<input type="text"/>
Adresse - Street address - Strasse	<input type="text"/>		
Ville - City - Stadt	<input type="text"/>	Code postal - Zip code - PLZ	<input type="text"/>
Pays - Country - Land	<input type="text"/>	Nationalité - Nationality - Nationalität	<input type="text"/>
Email			Tél - Phone - Telefon <input type="text"/>

Club - Team - Verein

N° Licence - License number - Lizenz Nummer

Problèmes médicaux - Medical problem- gesundheitliche Probleme

Inscription en catégorie :  PRO

CATEGORIE D'AGE

Taille de T-Shirt - Size of T-Shirt - T-Shirt Grösse  S  M  L  XL  XXL

## Partie spécifique qualificatif WILDFLOWER

Je souhaite la qualification pour le WILDFLOWER Triathlon 2012  
I wish to qualify for WILDFLOWER 2012 - Qualifikation für den WILDFLOWER 2012 erwünscht

Je ne souhaite pas le qualification pour le WILDFLOWER Triathlon

## Coordonnées bancaires :

Virement à l'ordre de : Triathlon Vallée des Lacs  
Banque Kolb - Nancy  
RIB : 13259 02914 11128000200 26  
IBAN : FR76 1325 9029 1411 1280 0020 026  
BIC : KOLBFR21 - SWIFT : NORDFRPP

Chèque à l'ordre de Triathlon Vallée des Lacs

Bulletin complet à renvoyer à :

**Triathlon Vallée des lacs**  
BP 95  
88403 GERARDMER Cedex - FRANCE

## Tarifs d'inscription - race fee - Startgeld-

Inscription XL  125 euros

Inscription XL à partir du 1<sup>er</sup> Août  150 euros

Assurance Annulation  20 euros

Pasta Party (accompagnateur)  15 euros x

Cérémonie de clôture (accompagnateur)  20 euros x

Total

Le prix d'inscription au triathlon XL comprend la pasta party et la cérémonie de clôture.

Entry fee of the XL Triathlon includes the carbo party and the award ceremony  
Das Startgeld für den Triathlon XL beinhaltet die Pasta Party und die Siegerehrung

# Bulletin d'inscription aux Triathlons Individuels

## Application form - Anmeldeformular

Triathlon DO  Triathlon Découverte  TriKids

CM  
 Cadre réservé à l'organisation  
 Licence  
 Virement NP  
 Chq GRP

Nom - Last name - Name	<input type="text"/>	Sexe	<input type="text"/>
Prénom - First Name - Vorname	<input type="text"/>	Date de naissance - DOB	<input type="text"/>
Adresse - Street address - Strasse	<input type="text"/>		
Ville - City - Stadt	<input type="text"/>	Code postal - Zip code - PLZ	<input type="text"/>
Pays - Country - Land	<input type="text"/>	Nationalité - Nationality - Nationalität	<input type="text"/>
Email			Tél - Phone - Telefon <input type="text"/>

Club - Verein  N° Licence - License number - Lizenz Nummer

Problèmes médicaux - Medical problem - gesundheitliche Probleme

Inscription Triathlon DO en catégorie  PRO  CATEGORIE D'ÂGE  
Taille de T-Shirt - Size of T-Shirt - T-Shirt Grösse  S  M  L  XL  XXL

### Partie spécifique qualificatif ALCATRAZ (Réservé aux athlètes du DO)

Je souhaite la qualification pour le ALCATRAZ Triathlon 2012

I wish to qualify for ALCATRAZ 2012 - Qualifikation für den ALCATRAZ 2012 erwünscht

Je ne souhaite pas la qualification pour le Triathlon d'Alcatraz

### A remplir pour les triathlètes mineurs - For athletes under 18 years old - Für Athleten unter 18 Jahre

Je soussigné Mr/Mme <input type="text"/>	autorise mon enfant <input type="text"/>	à prendre part à cette épreuve Date et signature
Mr/Mrs <input type="text"/>	allow my child <input type="text"/>	to take part to this race Date - Signature
Hiermit bestätige ich Frau / Herr <input type="text"/>	dass mein Kind <input type="text"/>	an diesem Wettkampf teilnehmen darf Datum und Unterschrift

### Coordonnées bancaires :

Virement à l'ordre de : Triathlon Vallée des Lacs  
Banque Kolb - Nancy  
RIB : 13259 02914 11128000200 26  
IBAN : FR76 1325 9029 1411 1280 0020 026  
BIC : KOLBFR21 - SWIFT : NORDFRPP

Chèque à l'ordre de Triathlon Vallée des Lacs

### Bulletin complet à renvoyer à :

Triathlon Vallée des lacs  
BP 95 - 88403 GERARDMER Cedex

Le prix d'inscription au triathlon DO comprend la cérémonie de clôture.

Entry fee of the DO Triathlon includes the award ceremony

Das Startgeld für den Triathlon DO beinhaltet die Siegerehrung

### Tarifs d'inscription - race fee - Startgeld-

Inscription DO	<input type="checkbox"/> 45 euros
Inscription DO à partir du 1 <sup>er</sup> Août	<input type="checkbox"/> 55 euros
Inscription Découverte licencié	<input type="checkbox"/> 19 euros
Inscription Découverte non licencié	<input type="checkbox"/> 25 euros
Inscription TriKids licencié	<input type="checkbox"/> 5 euros
Inscription TriKids non licencié	<input type="checkbox"/> 8 euros
Pasta Party (accompagnateur)	<input type="checkbox"/> 15 euros x <input type="text"/>
Cérémonie de clôture (accompagnateur)	<input type="checkbox"/> 20 euros x <input type="text"/>
Total	<input type="text"/>

# Bulletin d'inscription aux Triathlons Relais

## Application form - Anmeldeformular

Triathlon XL Relais       Triathlon Découverte Relais

Equipe  Mixte  
 Masculine  
 Féminine

Nom de l'équipe <small>name of the relay Name des Teams</small> <input style="width: 90%;" type="text"/>			<b>Equipe</b>
Nom du capitaine <small>name of the captain name des chefs</small> <input style="width: 70%;" type="text"/>		Email <input style="width: 200px;" type="text"/>	
Nom <small>last name Name</small> <input style="width: 150px;" type="text"/>	Prénom <small>First name vorname</small> <input style="width: 150px;" type="text"/>	Sexe <input style="width: 40px;" type="text"/>	<b>Nageur</b>
Adresse - Street address - Strasse <input style="width: 80%;" type="text"/>		Code postal <input style="width: 80px;" type="text"/>	
Ville - City - Stadt <input style="width: 100px;" type="text"/>	Pays - Country - Land <input style="width: 100px;" type="text"/>	Date de Naissance - DOB <input style="width: 100px;" type="text"/>	
Email <input style="width: 400px;" type="text"/>		Tél - Phone - Telefon <input style="width: 100px;" type="text"/>	
Club - Verein <input style="width: 150px;" type="text"/>	N° Licence - License number - Lizenz Nummer <input style="width: 150px;" type="text"/>		
Nom <small>last name Name</small> <input style="width: 150px;" type="text"/>	Prénom <small>First name vorname</small> <input style="width: 150px;" type="text"/>	Sexe <input style="width: 40px;" type="text"/>	<b>Cycliste</b>
Adresse - Street address - Strasse <input style="width: 80%;" type="text"/>		Code postal <input style="width: 80px;" type="text"/>	
Ville - City - Stadt <input style="width: 100px;" type="text"/>	Pays - Country - Land <input style="width: 100px;" type="text"/>	Date de Naissance - DOB <input style="width: 100px;" type="text"/>	
Email <input style="width: 400px;" type="text"/>		Tél - Phone - Telefon <input style="width: 100px;" type="text"/>	
Club - Verein <input style="width: 150px;" type="text"/>	N° Licence - License number - Lizenz Nummer <input style="width: 150px;" type="text"/>		
Nom <small>last name Name</small> <input style="width: 150px;" type="text"/>	Prénom <small>First name vorname</small> <input style="width: 150px;" type="text"/>	Sexe <input style="width: 40px;" type="text"/>	<b>Coureur</b>
Adresse - Street address - Strasse <input style="width: 80%;" type="text"/>		Code postal <input style="width: 80px;" type="text"/>	
Ville - City - Stadt <input style="width: 100px;" type="text"/>	Pays - Country - Land <input style="width: 100px;" type="text"/>	Date de Naissance - DOB <input style="width: 100px;" type="text"/>	
Email <input style="width: 400px;" type="text"/>		Tél - Phone - Telefon <input style="width: 100px;" type="text"/>	
Club - Verein <input style="width: 150px;" type="text"/>	N° Licence - License number - Lizenz Nummer <input style="width: 150px;" type="text"/>		

### Taille de T-shirt : indiquer le nombre de Tshirt

S  M  L  XL  XXL

### Coordonnées bancaires :

Virement à l'ordre de Triathlon Vallée des Lacs  
 Banque Kolb - 5 rue Saint Léon - BP 528 - 54008 NANCY Cedex

RIB : FR76 13259 02914 11128000200 26  
 IBAN : FR76 1325 9029 1411 1280 0020 026  
 SWIFT BIC : NORDFRPP - BIC : KOLBFR21

Chèque à l'ordre de Triathlon Vallée des Lacs

### Bulletin complet à renvoyer à :

**Triathlon Vallée des lacs**  
 BP 95 - 88403 GERARDMER Cedex - FRANCE

### Tarifs d'inscription - race fee- -Startgeld-

Inscription XL Relais  135 euros  
 Inscription XL Relais à partir du 1<sup>er</sup> Août  150 euros  
 Inscription Découverte Relais  48 euros

Pasta Party (accompagnateur)  15 euros x

Cérémonie de clôture (accompagnateur)  20 euros x

Total

Le prix d'inscription au triathlon XL Relais comprend pour chaque concurrent l'accès à la pasta party et la cérémonie de clôture.

Entry fee of the XL Triathlon includes the carbo party and the award ceremony  
 Das Startgeld für den Triathlon XL beinhaltet die Pasta Party und die Siegerehrung

# TRIATHLON DE GERARDMER

TRIATHLON VALLEE DES LACS  
BP 95 - 88403 GERARDMER CEDEX

[www.triathlondegerardmer.com](http://www.triathlondegerardmer.com)  
[info@triathlondegerardmer.com](mailto:info@triathlondegerardmer.com)

