

# POWER MAN FRANCE - EMBRUN

## 16 JUILLET 2023

DISTANCE L 10/65/10  
DISTANCE S 5/25/2,5



# GUIDE ATHLETE

3ÈME EDITION

WORLD SERIES  
**POWER MAN**  
FRANCE - EMBRUN

**INTERSPORT**  
EMBRUN

**REGION SUD**  
PROVENCE ALPES CÔTE D'AZUR

**Hautes-Alpes**  
le département

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES  
SERRE-PONÇON

**VILLE**  
EMBRUN

[www.powerman-france.com](http://www.powerman-france.com)

WORLD SERIES  
DUATHLON



# LE MOT DU PRESIDENT

Une troisième édition marquée par la persévérance et la motivation de vos serviteurs, qui travaillent dur pour vous proposer un évènement convivial, attrayant, qui marquera les esprits et vous rendra tout simplement heureux, dans un spot d'exception.

Je souhaite remercier ici l'ensemble des bénévoles qui composent la team d'organisation, sans qui, rappelons le une fois de plus, rien n'est possible.

Merci à nos soutiens institutionnels, aux sponsors qui nous accompagnent depuis le début de l'aventure et merci à vous, qui nous faites confiance.

Voici quelques infos qui répondront je l'espère à vos interrogations et rendez vous le 16 juillet 2023 sur la ligne de départ, pour un joli moment de sport.

Sébastien FUSZ

Team Manager Powerman France Embrun



# LE PROGRAMME

## *Samedi 15 juillet*

Dossards, Expo & Kids

14h00-19h00 Village Expo-  
POWERMAN

14h00-19h00 Retrait des dossards  
POWERMAN, POWERMAN CD et  
POWERKID (avant 18h)

14h00-19h00 Retrait des dossards  
Relais, CD et Kids

17h30 Course d'animation : le  
POWERKID

18h30-19h00 Briefing Courses

19h00 Pasta party

## *Dimanche 16 juillet*

Les courses

5h00-6h45 ouverture du parc à vélo

6h45 Fermeture du parc à vélo

7h00 Départ POWERMAN MASS START

8h00 Départ POWERMAN S ( après arrivée  
dernier run1 L)

10h00 Estimation d'arrivée des premiers  
POWERMAN FULL DISTANCE

13h à 15h00 Retrait des vélos

13h00 Arrivée dernier POWERMAN

14h00 cérémonie des podiums et récompenses

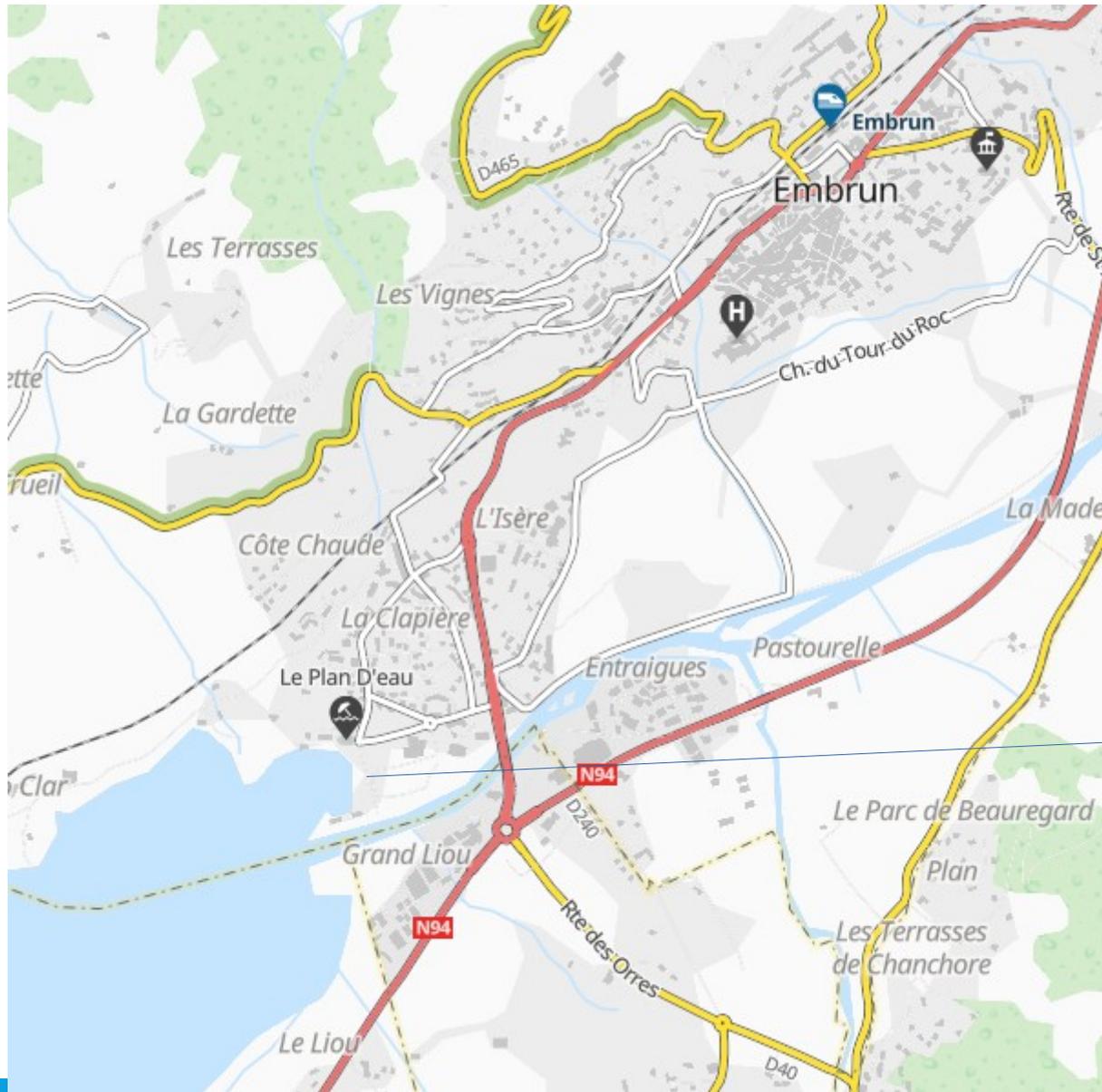
NOUVEAUTE

INSCRIPTION  
[www.powerman-france.com](http://www.powerman-france.com)



SAMEDI 15 JUILLET 2023 A PARTIR DE 19H  
PLAN D'EAU EMBRUN

# LOCALISATION



Nouveau site d'organisation  
Plan d'eau d'EMBRUN

# LOCALISATION



DEPART/ARRIVEE

AIRE TRANSITION

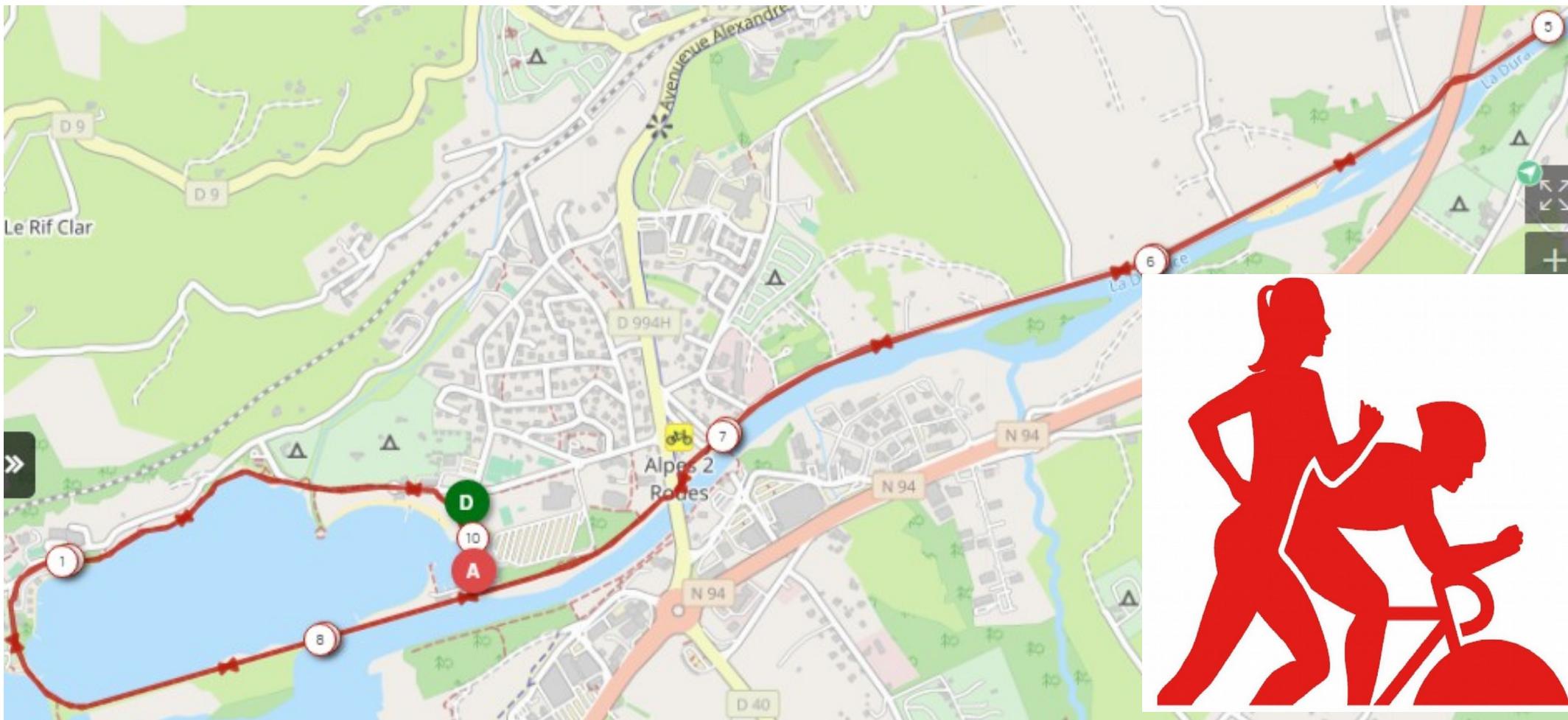
# DOTATION

Chaque concurrent recevra lors du retrait de son dossard :

- Un tee shirt souvenir
- Un dossard
- une puce électronique de cheville ( à restituer après l'arrivée)
- Un jeu d'autocollant ( vélo, casque, sac)
- Un bracelet accès zone autorisée



# LES PARCOURS



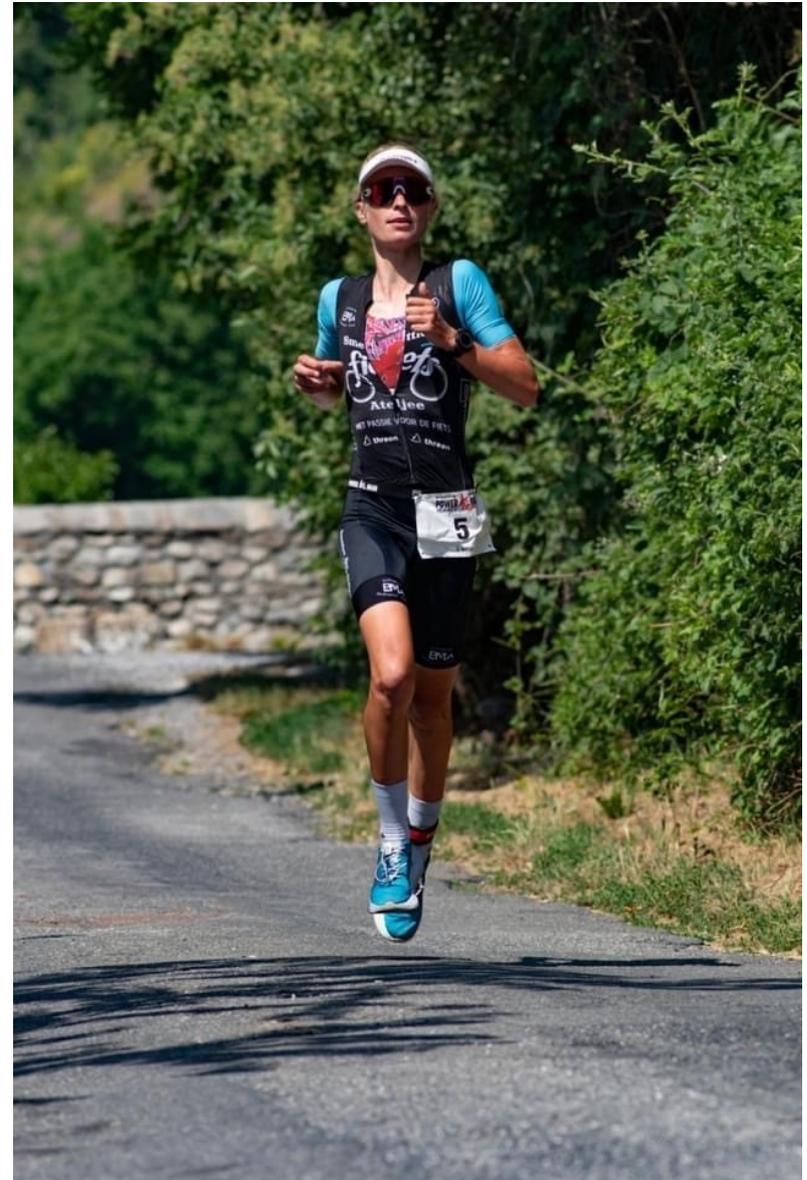
RUN 1

# RUN 1

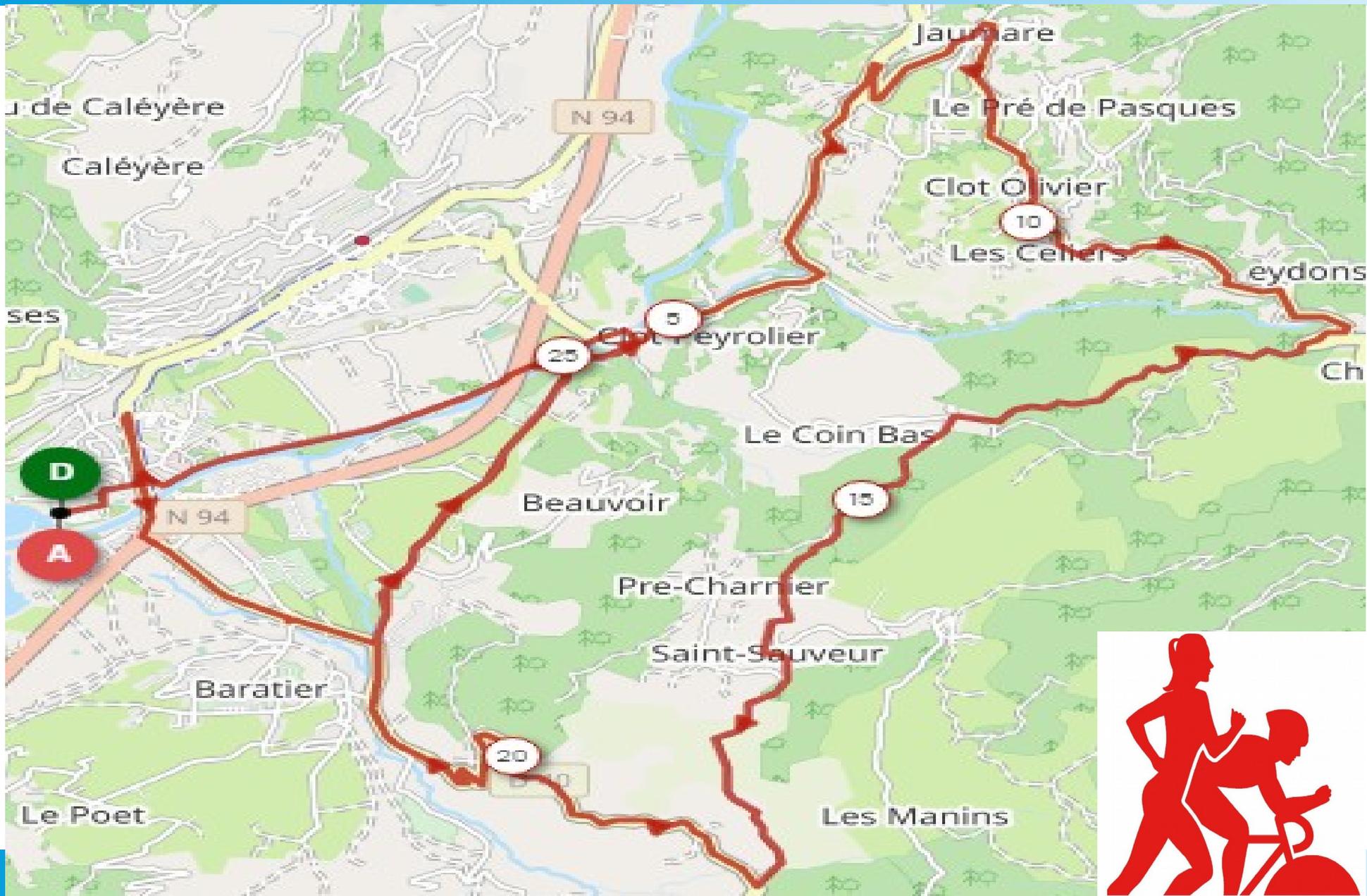
Une première boucle de 10 km depuis le plan d'eau d'Embrun.

Après un premier tour du plan d'eau de 2,5 km, vous passerez sous le pont de la clapière avant de rejoindre la digue de la Durance pour y faire un aller retour de 5 km avant de rejoindre l'aire de transition après un dernier tour de plan d'eau.

Le profil de cette première épreuve est totalement plat et le revêtement est mi-bitumé, mi-chemin en terre battue.



# LES PARCOURS



BIKE

# BIKE

**Départ:** montée vélo piscine intercommunale SERRE PONCON au plan d'eau

**100m:** première sortie chemin du plan d'eau ( direction hotel du lac)

**200m:** droite intersection avec D994H ( direction pont de la clapière)

**700m:** troisième sortie rond point RN 94 direction LES ORRES

**1,8km:** deuxième sortie rond point RD 40 direction LES ORRES ( tout droit)

**2,2km:** Gauche intersection D40/ LA MADELEINE ( lieu dit chanchorre)

**4,6km:** D 994d tout droit intersection pont neuf direction CREVOUX ( laisser le pont à votre gauche)

**7,5km:** droite intersection D994d/D39 direction CREVOUX

**12,4km:** droite intersection D39/D39a direction ST SAUVEUR

**14,3km:** gauche angle droit lieu dit LE COIN HAUT \*\*\* **DANGER**\*\*\*

**16,3km:** ravitaillement village ST SAUVEUR

**18,3km:** droite intersection D39a/D40 direction EMBRUN ( route des ORRES)

**22km:** droite intersection D40/LA MADELEINE direction CREVOUX ( lieu dit chanchorre)

\*\*\* trois boucles\*\*\*



**62km:** gauche intersection D994d pont neuf, prendre pont neuf direction EMBRUN ( **fin troisième boucle, retour parc à vélo**)

**62,4km:** gauche intersection D994d/ route de la digue durance direction EMBRUN

**63,5km:** passage sous le pont RN 94

**65km:** droite intersection route de la digue / rue de la durance

**65,4km:** droite intersection chemin sous le roc direction rond point de weldom

**65,8km:** demi tour rond point de weldom direction le plan d'eau d'EMBRUN

**66,2km:** droite intersection D994h/chemin du plan d'eau, direction plan d'eau

**66,5km:** troisième sortie rond point piscine

**66,6km:** ligne de descente vélo piscine intercommunale de SERRE PONCON

# BIKE

## D39A

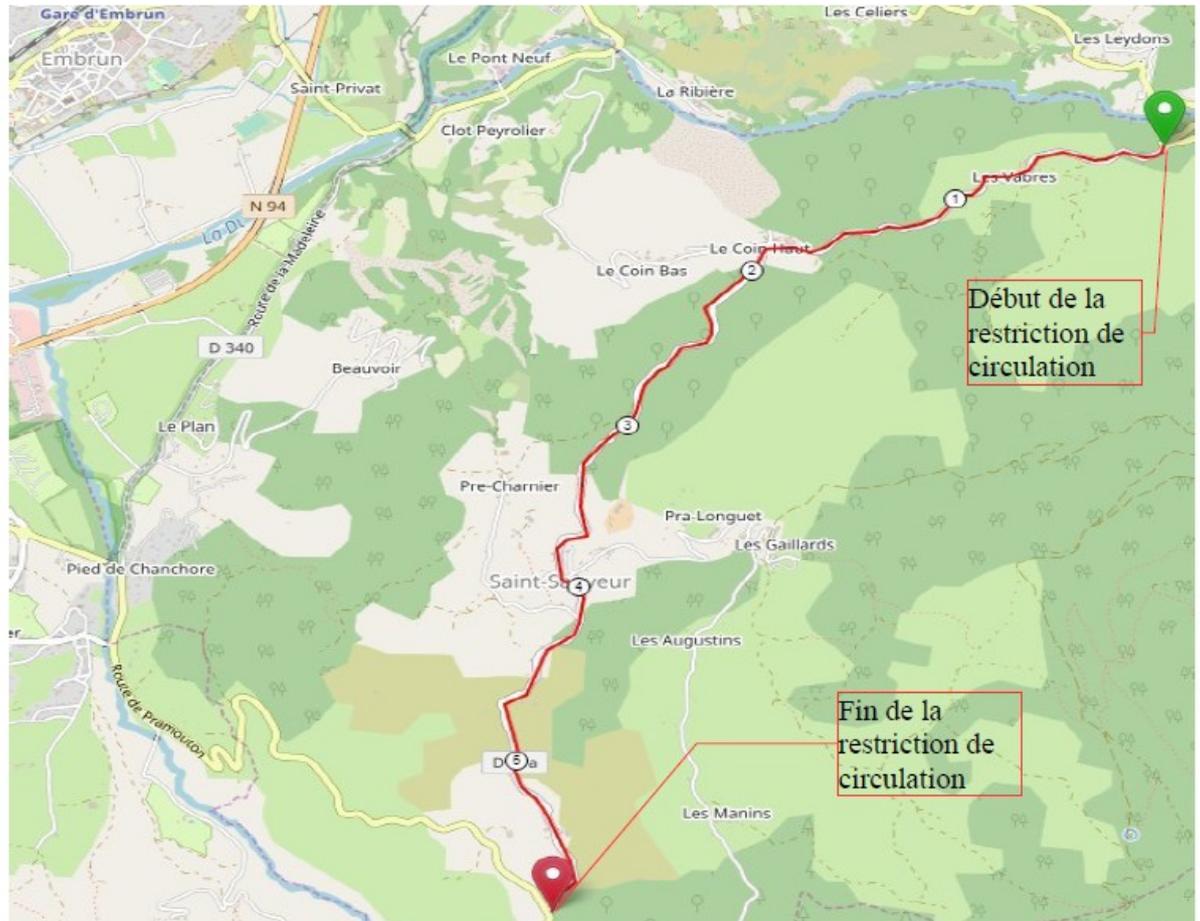
Les concurrents empruntent la D39a, qui relie la route de CREVOUX ( D39) à la route des ORRES ( D40), en passant par le village de ST SAUVEUR ( village de montagne situé à 1200 m d'altitude).

La course emmène les coureurs dans ce sens de circulation, pendant trois boucles.

La topographie, le relief et les conditions de circulation ne permettent pas d'emprunter sereinement cet axe, sans en interdire la circulation automobile dans le sens inverse, c'est à dire depuis l'intersection avec la D40 ( route des Orres) vers l'intersection avec la D39 ( route de Crévoux), soit une restriction de circulation interdisant la circulation automobile dans ce sens, durant 6 km entre 07h30 et 11h35

Il est cependant à noter que la circulation automobile est toujours autorisée dans le sens de la course, c'est à dire de l'intersection avec la D39 (route de Crévoux) vers l'intersection avec la D40 (route des Orres), limitant ainsi la perturbation des riverains.

Ce dispositif de restriction de circulation vient appuyer le réseau de signaleurs mis en place par l'organisation le jour de la course tout au long du parcours pour sécuriser le passage de la course



**L'organisation du POWERMAN-FRANCE rappelle qu'il reste bien évidemment obligatoire de respecter le code de la route et que la restriction de circulation ne concerne que cette portion de parcours**

# LES PARCOURS



RUN 2

# RUN 2



La dernière épreuve vous emmenera sur un parcours de 10 km, que vous aborderez en quittant l'aire de transition du plan d'eau pour faire un aller retour sur la digue du plan d'eau, qui le sépare du lac de serre ponçon.

Après avoir fait demi-tour au deversoir en bout de retenue, vous passerez sous le pont de la clapière, avant d'emprunter la passerelle surplombant la Durance ( face au magasin SUPER U). Vous tournerez ensuite à droite pour repasser sous le pont de la clapière et suivre le chemin de terre battue, à proximité de la zone commerciale de BARATIER ( passage devant INTERSPORT), pour rejoindre la digue en terre battue du lac de Serre Ponçon, jusqu'au camping de CROTS, où vous ferez demi tour au ravitaillement.

Le retour vers l'arrivée se fera par le même parcours, sans l'aller retour sur la digue du plan d'eau.

En effet, dès votre retour sur le plan d'eau, vous tournerez à droite, pour contourner l'aire de transition afin de rejoindre l'arche d'arrivée.

Le profil de cette dernière épreuve est entièrement plat et le revêtement totalement en terre battue.

# PREVISIONS HORAIRE

	Longue Distance			Courte Distance	
	Premier (vague Elite)		Dernier	Premier	Dernier
	Femme	Homme	Vague Open		
Départ Run 1	7h00	7h00	7h00	8h00	8h00
Départ Vélo	7h38	7h35	8h00	8h20	8h35
Départ Run 2	9h45	9h35	11h45	9h10	9h40
Arrivée	10h25	10h10	12h45	9h20	10h00

# TEMPS LIMITES



TEMPS LIMITES - CUT OFF TIMES

	<b>POWERMAN</b>	<b>SHORT DISTANCE</b>
<b>RUN1:</b>	1h30'	30'
<b>BIKE:</b>	3h30'	1H30'
<b>RUN2:</b>	2H	45'
<b>FINAL</b>	7h	2H45'

# PRIZE MONEY

## PRIZE MONEY POWERMAN FRANCE 2023

PLACE	FEMME	HOMME
1	1 000,00 €	1 000,00 €
2	750,00 €	750,00 €
3	500,00 €	500,00 €
4	300,00 €	300,00 €
5	200,00 €	200,00 €



DISTANCE L

# RECOMPENSE

- Tous les finishers recevront une récompense à l'arrivée
- Chaque vainqueur de catégorie groupe d'âge sera récompensé

# HEBERGEMENT

- **Hôtel & SPA Les Bartavelles**, Hôtel de tourisme \*\*\*, LE CLOS DES POMMIERS, 05200 Crots• 04 92 43 20 69 - <https://www.bartavelles.com/fr/hotel-embrun-lac-de-serre-poncon>
- **Hôtel - Restaurant - Spa La Robéyère**, Hôtel de tourisme \*\*\*\* 11 Av. Justin Gras, 0520 Embrun  
- 04 92 51 90 78 - <https://www.larobeyere.com/>
- **Hôtel de LA MAIRIE**, hôtel de tourisme \*\*\* Pl. Barthelon, 05200 Embrun, 0492432065 - <https://www.hoteldelamairie.com/>
- **Hôtel du Lac, Logis Hôtel le Lac**, hôtel de tourisme \*\*\*, 7, av. du Lac., Le plan d'eau., 05200 Embrun•04 92 43 11 08 - <https://www.logishotels.com/fr/hotel/logis-hotel-le-lac-11894?partid=1535>
- **Logis Hôtel les Peupliers**, hotel de tourisme \*\*\*, 239 chemin de lesdier, 05200 BARATIER – 0492430347 - <https://www.logishotels.com/fr/hotel/logis-hotel-les-peupliers-941?partid=1535>
- **Hotel-restaurant le Chalvet**, hotel de tourisme Rte de Chalvet, 05200 Embrun•04 92 43 03 63 <http://www.hotel-restaurant-lechalvet-embrun.com/>
-

# HEBERGEMENT

- **Camping municipal LA CLAPIERE**, camping \*\*\*\* Le Plan d'Eau, 05200 Embrun, 04 92 43 01 83 - <http://www.camping-embrun-clapiere.com/>
- **Camping La Vieille Ferme**, camping \*\*\*\*, 6 Chem. sous le Roc, 05200 Embrun, 04 92 43 04 08 - <https://www.campingembrun.com/nl/index.html>
- **Camping Les Esparons**, camping \*\*, Route de La Madeleine, 05200 Embrun, 04 92 43 02 73 - <https://www.lesesparons.com/camping-embrun/>
- **Camping les Tourelles**, camping \*\*\*, Chem. de Sainte-Marthe, 05200 Embrun 04 92 43 15 31 - <http://www.camping-alpes-les-tourelles.com/site/index.php>
- **Camping de la Tour**, camping \*\*, La Madeleine, 05200 Embrun, 06 79 41 07 29 - <http://campinglatour.fr/>
- **Camping La Madeleine**, camping \*, Camping de la MADELEINE, 05200 Embrun, 04 92 43 01 16 - <https://www.campingfrance.com/>
- **Camping du Club Nautique Alpin**, camping \*\*\*, Chem. de Chadenas, 05200 Embrun, 04 92 43 00 02 - <https://www.cna-embrun.com/fr/hebergements>
- **Ferme Loucompass / Camping**, camping à la ferme à Baratier, route des orres, 05200 Baratier 06 32 92 29 28 <https://www.loucompass.com/>
- **Camping le Petit Liou**, 05200 Baratier, 04 92 43 19 10 , <https://www.camping-lepetitliou.com/fr>