

18^E ÉDITION

10.11 & 12 JUILLET

AAX

ALTRI MAN

ROADBOOK 2026

LE MOT DE L'ORGANISATION.....	3
LE MOT DES ÉLUS	4
PROGRAMME 2026.....	7
VENIR À L'ALTRIMAN.....	8
PLAN DU SITE.....	9
ENREGISTREMENT	10
STATIONNEMENT	11
NAVETTES	13
COMMENT PROCÉDER ?	14
PARC À VÉLO.....	18
CHECK IN VÉLO.....	20
MATÉRIEL OBLIGATOIRE	22
RÈGLEMENT - PÉNALITÉS.....	23
BRIEFING - PASTA PARTY	24
MÉTÉO - MÉDICAL - APRÈS COURSES.....	25
TRACÉS - DÉLAIS.....	27
L'ALTRIMAN FULL (XXL).....	28
ALTRIMAN HALF (L)	33
ALTRIMAN OLYMPIC (M).....	39
ALTRIMAN SPRINT (S)	44
RAVITAILLEMENTS.....	48
ACCOMPAGNATEURS.....	50
PALMARÈS ALTRIMAN FULL	51
PARTAGEZ VOTRE EXPÉRIENCE	52
RÉSULTATS ET SUIVI	54
LES BÉNEVOLES	55
LE REPAS DU DIMANCHE.....	56
REMERCIEMENTS	57

« 18^E ÉDITION DE L'ALTRIMAN... BIENVENUE...

Vous y êtes.

Au cœur des Pyrénées. Là où les montagnes imposent le respect, où les paysages sont immenses... et où chaque kilomètre se mérite.

L'Altriman n'est pas une course que l'on traverse distraitemment.

C'est une expérience qui se vit pleinement.

Le froid du matin au bord du lac. Le silence des cols. Le vent parfois. Les jambes qui doutent. Le mental qui négocie. Et puis ces moments suspendus où tout s'aligne et où l'on se sent exactement à sa place.

Ici, chaque format a son histoire.

Du Sprint au Full, chacun vient chercher quelque chose de différent... mais on repart tous avec un peu plus que ce qu'on était venu chercher.

Les parcours sont exigeants, bien sûr.

Mais derrière cette difficulté, il y a quelque chose de rare : une aventure profondément humaine. Parce qu'au-delà des chronos et des classements, l'Altriman, c'est aussi des encouragements au bord d'une route, un bénévole qui tend un ravitaillement avec le sourire, une main sur une épaule quand le doute s'installe.

Cette année encore, près de 200 bénévoles, partenaires et membres de l'organisation sont mobilisés pour faire vivre cette édition. Leur énergie, leur présence et leur engagement font partie intégrante de l'âme de l'Altriman. Alors prenez aussi le temps de les regarder, de leur sourire, de les remercier.

Vous avez choisi une épreuve hors norme.

Et si vous lisez ces lignes aujourd'hui, c'est que quelque chose en vous avait envie de cette intensité-là.

Alors maintenant... profitez de chaque instant.

Des paysages. Des rencontres. Des moments de grâce comme des moments plus difficiles. Parce que ce sont souvent ceux-là dont on se souvient le plus longtemps.

Toute l'équipe de l'Altriman vous souhaite une magnifique aventure.

Et surtout... n'oubliez pas de lever les yeux.

SPAR

Deux magasins à votre service (en haut de la station
av. de Balcère et en bas face à Angléo) .
Ouvert 7/7 de 8h à 20h



« Chers participants à l'Altriman,

L'Altriman occupe une place particulière dans le paysage sportif des Pyrénées Catalanes. Bien plus qu'une compétition, cet événement incarne l'esprit qui anime notre territoire : le goût de l'effort, le dépassement de soi, le respect de la nature et le plaisir de pratiquer dans un environnement exceptionnel.

Depuis de nombreuses années, les Pyrénées Catalanes accueillent sportifs amateurs, passionnés et athlètes de haut niveau venus profiter de conditions d'entraînement uniques. Entre les routes d'altitude, les sentiers de montagne, les espaces naturels préservés et les paysages remarquables qui entourent notamment le lac de Matemale, notre territoire s'est imposé comme une destination de référence pour les sports d'endurance.

Chers triathlètes, nous sommes heureux de vous accueillir, tant à cette édition de l'Altriman mais bien au-delà dans nos équipements sportifs qui vous accueillent toute l'année :

- La forêt de la Matte, avec sa piste finlandaise, constitue à cet égard un site emblématique. Haut lieu du demi-fond, de la préparation physique et du triathlon, elle a vu défiler au fil des années de nombreux champions venus rechercher les bénéfices de l'altitude et la qualité exceptionnelle de ses parcours.

- La réouverture de l'Espace Sportif Pyrénées Catalanes avec son bassin nordique et sa salle de musculation, sans oublier son espace restauration et détente (jacuzzi et autres jeux d'eau). Particulièrement apprécié par les triathlètes lorsqu'il était en activité, il retrouvera pleinement sa vocation d'équipement au service de la performance, de l'entraînement et de l'accueil des stages sportifs.

Cette nouvelle offre, associée aux infrastructures déjà existantes (chemins de VTT et de randonnée, stations de ski de fond de la Llose et de la Calme, etc.), à notre environnement exceptionnel et à la tradition de l'accueil local, viendra compléter un écosystème déjà particulièrement attractif pour les pratiquants de tous niveaux.

Je suis convaincu que les années à venir permettront de renforcer encore davantage l'attractivité de notre territoire auprès de la communauté « Triathlon ».

Les Pyrénées Catalanes disposent de tous les atouts pour devenir un lieu privilégié de préparation à l'Altriman et, plus largement, un terrain d'expression exceptionnel pour tous les passionnés de triathlon et de sport outdoor en général.

Sportivement votre,



Pierre BATAILLE

Président de la Communauté de Commune « Pyrénées Catalanes »

« Chère amie, cher ami triathlète,

j'ai l'immense plaisir de te souhaiter la bienvenue à cette 18^{ème} édition de l'Altriman...

Anatole France a écrit « Rien n'est bon dans la vie que les émotions ».

Eh bien, à travers cette épreuve magique, vous allez vivre une histoire hors du commun.

L'intensité de la préparation vous a mis hors-limites de tout comportement qualifié de « normal ». La difficulté de la préparation et le temps consacré. Le regard ébahi des amis.es auxquels.les vous avez décrit le projet (ils.elles ont sûrement pensé que vous étiez un peu fou !) a confirmé votre statut de « bizarre » !

Le fait que vos pensées étaient de plus en plus focalisées sur l'épreuve, à l'approche du départ, a généré chez vous quelques attitudes étranges et des propos sans doute incohérents... ?! Vous ne vous en êtes pas rendu compte ? ne vous inquiétez pas, c'est habituel !

Anormal ce stress qui est monté d'un coup, régulièrement de plus en plus souvent à l'approche de l'épreuve. Et qui tombe d'un coup au moment du départ.

Hors du commun vous, seul malgré les autres, au milieu de ces paysages grandioses. Intense, inhumaine...(?) votre souffrance aux moments les plus difficiles ! Sans doute, mais vous ne lâcherez rien !

Magnifique, extraordinaire le plaisir de l'arrivée ! FINISHER ! Rincé, plié, essoré, crevé ! Mais tellement heureux !!!

Si vous faites la course pour la première fois...tout cela va devenir réalité. Des émotions, en vrai !

Si vous l'avez déjà faite, vous confirmez mes propos, même si tout peut être différent d'une année sur l'autre.

Sachez que nous, les gens d'ici, nous sommes admiratifs et fiers de vous !

Si vous avez aimé notre pays, revenez nous voir, cet hiver pour skier, allez aux bains d'Angléo, au parc animalier, profitez de nos tables gourmandes ! les émotions seront moins intenses que celles procurées par la compétition...Mais, après l'effort, le réconfort !

Bonne course !

Michel Poulade

Maire de la commune des Angles





RETROUVEZ LES PARTENAIRES
DE L'ALTRIMAN
GRÂCE À CE MACARON
APPOSÉ AUX VITRINES !



Restaurant LA RAMBALLADE

Spécialités et grillades au feu de bois



1, rue de la Ramballade
66210 LES ANGLES

Tel. 04.68.04.46.32
Port. 06.12.82.06.86

VENDREDI 10 JUILLET 2026

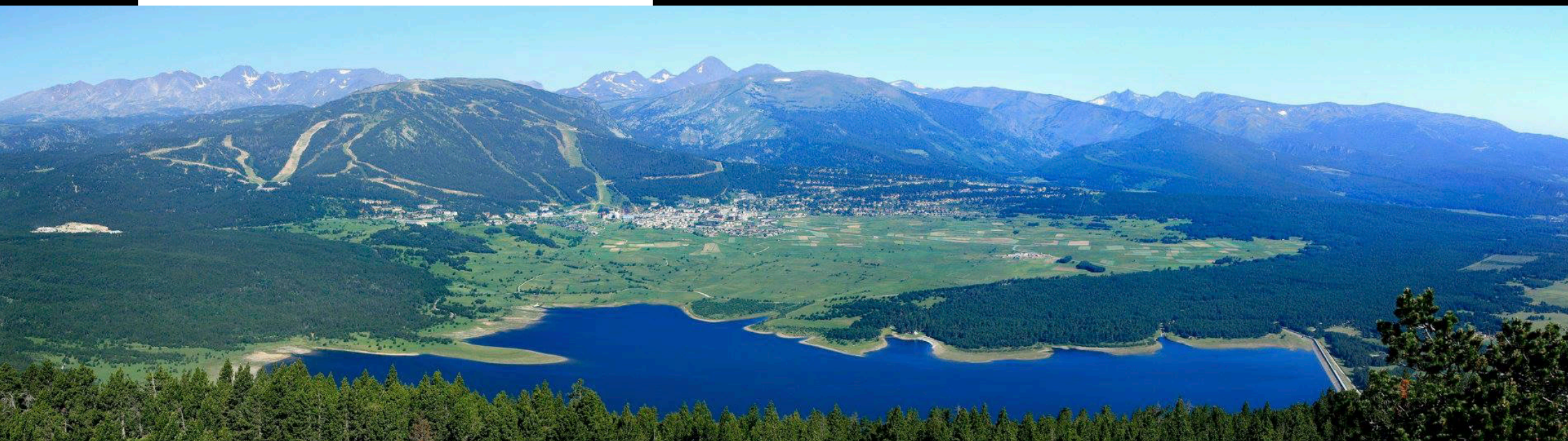
- 14h - 18h** : Salon du Triathlon (Esp. Angléo).
- 14h - 18h** : Retrait des dossards Altriman et Half (Esp. Angléo).
- 17h - 19h** : Dépôt des vélos Altriman (XXL) **Obligatoire**, Half (L) facultatif.
- 18h15** : Briefing Altriman (XXL) en Français (salle cinéma).
- 19h00** : Briefing Altriman (XXL) en ANGL. et ESP (salle cinéma).
- 19h00** : Ouverture de la Pasta Party (Terrain de Tennis).

SAMEDI 11 JUILLET 2026

- 04h15 et 04h45** : Départ Navette 1 & 2 ALTRIMAN Full (Télécabines).
- 05h30** : DÉPART ALTRIMAN FULL (Base de l'ourson lac de Matemale).
- 07h00 et 07h30** : Départ Navette 1 & 2 ALTRIMAN Half (Télécabines).
- 07h30 - 8h15** : Dépôt des vélos Altriman Half (L).
- 08h20** : Briefing **obligatoire** du Half (Départ Natation).
- 08h30** : DÉPART HALF ALTRIMAN (Base de l'ourson lac de Matemale).
- 13h00 - 19h30** : Salon du Triathlon (Esp. Angléo).
- 13h00 - 19h30** : Retrait des dossards – Olympic et Sprint (Esp. Angléo).
- 13h30 - 19h30** : Arrivée des concurrents du Half-Altriman (Esp. Angléo).
- 17h30 - 01h30** : Arrivée des concurrents de l'Altriman (Esp. Angléo).
- 20h00 - 00h00** : Soirée des Finishers – Food and music (Esp. Angléo).

DIMANCHE 12 JUILLET 2026

- 06h30 - 7h45** : Dépôt des vélos Altriman Olympic (M) et Sprint (S).
- 07h50** : Briefing **obligatoire** de l'OLYMPIC (Départ Natation).
- 08h00** : DÉPART de l'OLYMPIC (Base de l'ourson lac de Matemale).
- 08h05 - 08h15** : Dépôt des vélos Altriman Sprint (S)
- 8h50** : Briefing **obligatoire** du Sprint (Départ Natation).
- 09h00** : DÉPART du SPRINT (Base de l'ourson lac de Matemale).
- 10h00 - 13h30** : Salon du Triathlon (Esp. Angléo).
- 10h10** : Arrivée des premiers du SPRINT (Esp. Angléo)
- 10h30** : Arrivée des premiers de l'OLYMPIC (Esp. Angléo)
- 11h30** : Ouverture du repas d'après course (Terrain de Tennis)
- 12h45** : Photos des finishers ALTRIMAN FULL
- 13h00** : Podiums (Terrain de tennis)
- 15h00** : Fin de surveillance du parc à vélo



VENIR AUX ANGLES

- Depuis Perpignan : RN116 jusqu'à Mont-Louis puis suivre Les Angles.
- Depuis Toulouse : A61 jusqu'à Foix, suivre RN20 jusqu'au Tunnel du Puymorens puis direction Mont-Louis et Les Angles.

L'entrée dans la forêt de la Matte se fait par une unique voie. Le fléchage mis en place par l'organisation de l'Altriman vous indique cette entrée unique (Entrée n°2).



-  **PARKING COUREUR NAVETTES**
-  **TERRAIN DE TENNIS**
-  **ARRIVÉE**
ESPACE ANGLÉO
SALON DU TRIATHLON
-  **CINÉMA BRIEFING**
ALTRIMAN FULL
-  **PARKING MINI GOLF**
-  **PARKING PB**
-  **PARC À VÉLO**
-  **DÉPART NATATION**

ÉTAPE 1

Je me présente au retrait des dossards.

ÉTAPE 2

Je présente ma pièce d'identité, ma carte dossard reçu par mail quelques jours plus tôt et mon FIS (sauf si déjà donné en ligne).

ÉTAPE 3

Je retire mon pack qui comprend :

- 1 bonnet de natation,
- 1 dossard,
- 1 puce de chronométrage,
- 1 autocollant tige de selle,
- 1 autocollant pour le sac d'affaires personnelles,
- 1 autocollant à coller sur face avant du casque
- des tickets repas (si réservation),
- 3 sacs de transition (pour les coureurs XXL),
- 3 étiquettes à coller sur les sacs de transition (XXL)
- 1 bon de 10€ pour la boutique,
- 1 t-shirt collector ALTRIMAN (XXL).



SKISET LES OLYMPIADES

Location de ski 10 av. Mont Louis, LES ANGLÉS 04 68 04 30 26



PARKING COUREUR AU VILLAGE STATION LES ANGLES

📍 À l'entrée du village station (Parking Télécabines).

Merci d'y laisser votre véhicule et de descendre en vélo ou d'utiliser les navettes spécialement mises à votre disposition pour la course.

PARKING DU MINIGOLF - ZONE DU LAC - FORÊT DE MATEMALE

📍 À l'entrée n° 2 de la forêt de Matemale au MiniGolf.

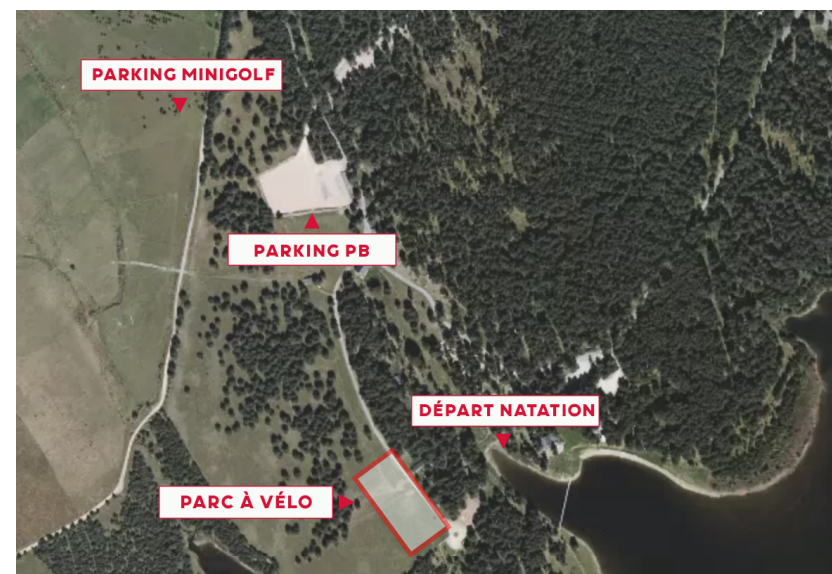
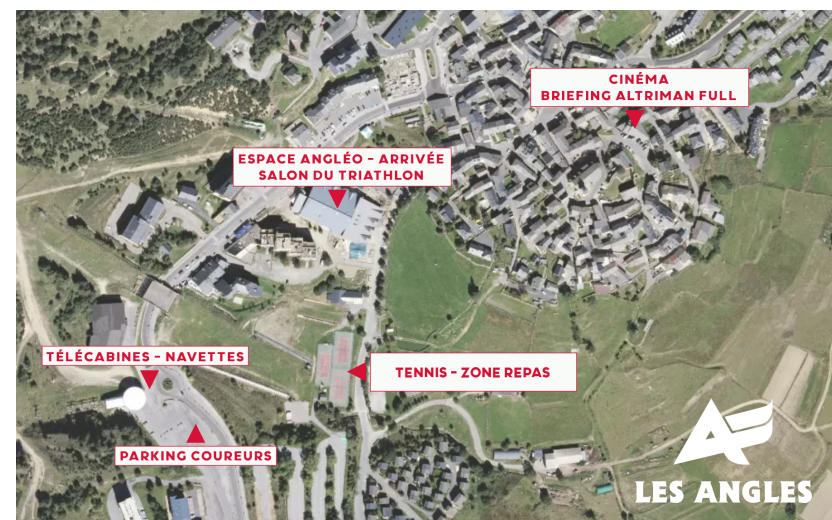
Parking réservé aux coureurs. Très peu de places disponibles.

PARKING PB ZONE DU LAC - FORÊT DE MATEMALE

📍 À l'entrée n° 2 de la forêt de Matemale.

Seulement 250 places. (Stationnement payant au delà d'une heure.)

Merci de respecter scrupuleusement ces consignes pour fluidifier la circulation et éviter les engorgements dans la zone du lac.





CAMPING DU LAC - MATEMALE

Route des cariolettes, MATEMALE

04 68 30 94 49

LOCATION EN CHALET HEBERGEMENT INSOLITE

EMPLACEMENTS TENTE, CARAVANE ET CAMPING CAR

**DU DIMANCHE AU DIMANCHE,
DU LUNDI AU LUNDI,
SELON DISPONIBILITES
POUR 4 A 6 PERSONNES**

**Camping
La Devèze**

Formiguères

**A 4 KM DU LAC
DE MATEMALE
AU CALME EN FORET**

04.68.04.66.73



NAVETTES SPÉCIALES ALTRIMAN

Après avoir laissé votre véhicule sur le parking coureur du village station (télécabines) et afin de vous permettre de rejoindre le lieu de départ au Lac de Matemale, nous mettons à votre disposition pour le FULL et HALF des navettes au départ des télécabines.

NAVETTES :

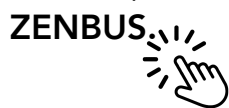
FULL Samedi 04h15 et 04h45

HALF Samedi 7h00 et 7h30



NAVETTES DU VILLAGE STATION

La commune des Angles possède un service de 6 navettes, d'une capacité de 45 places chacune (toutes les 30 mn à partir de 9h30) qui permettra à vos accompagnateurs d'aller et venir sur la zone du Lac (départ et parc à vélo). Les horaires et les circuits sont disponibles à l'accueil de l'Office de Tourisme. Il est également possible de suivre votre navette en direct sur l'application



COMMENT PROCÉDER ?

DÉPART : Samedi à 05h30

DÉPÔT DU VÉLO : Vendredi de **17h à 19h**. *Possible de descendre en vélo et de remonter à la station en navette (dernière 18h15)*

Le jour de la course si je suis seul...

- Je laisse mon véhicule au parking coureur au village station.
- Je descends au départ avec la navette (télécabines à 04h15 ou à 04h45). Je peux y laisser un sac d'affaires personnelles (fourni) que je retrouverai à l'arrivée.
- Après la course, je descends à la zone lac en voiture (Parking PB/ Minigolf - **peu de places**) récupérer mon vélo (entre 19h et 01h30).

Si j'ai des accompagnateurs ...

- Ils peuvent m'amener sur le site et se garer (Parking PB- **peu de places**).
- Après la natation, ils peuvent aller sur divers point du parcours cycliste. Pour le parcours pédestre, ils se garent sur le parking coureurs du village station ou dans le village et ils utilisent la navette s'ils veulent redescendre au parc à vélo.
- Après la course, je descends à la zone lac en voiture (Parking PB/ Minigolf) récupérer mon vélo (19h - 01h30).

DÉPART : Samedi à 08h30

DÉPÔT DU VÉLO : Vendredi de 17h à 19h ou samedi de 07h30 à 08h15. Possible de descendre en vélo et de remonter à la station en navette (dernière 18h15)

Le jour de la course, si je suis seul et que j'ai déposé mon vélo la veille...

- Je laisse mon véhicule au parking coureur au village station.
- Je descends au départ avec la navette (télécabines à 07h ou 07h30). Je peux y laisser un sac d'affaires personnelles (non fourni) que je retrouverai à l'arrivée.
- Après la course, je descends à la zone lac en voiture (parking PB/ Minigolf - **peu de places**) récupérer mon vélo (entre 16h et 19h30).

Si je suis seul et que je ne souhaite pas déposer mon vélo la veille...

- Je laisse mon véhicule au parking coureur au village station.
- Je descends au départ en vélo. Je peux laisser un sac personnel au départ que je retrouverai à l'arrivée.
- Après la course, je descends à la zone lac en voiture (Parking PB/ Minigolf) récupérer mon vélo (16h - 19h30).

Si j'ai des accompagnateurs...

- Ils peuvent m'amener sur le site et se garer (Parking PB)
- Après la natation, ils peuvent aller sur divers point du parcours cycliste. Pour le parcours pédestre, ils se garent sur le parking coureurs du village station et ils utilisent la navette s'ils veulent descendre au parc à vélo (**pas de parking au lac**).
- Après la course, je descends à la zone lac en voiture (Parking PB/MiniGolf) récupérer mon vélo (16h - 19h30).

DÉPART : Dimanche à 08h00

DÉPÔT DU VÉLO : Dimanche de 06h30 à 07h45.

Le jour de la course, si je suis seul...

- Je laisse mon véhicule au parking coureur au village station.
- Je descends au départ en vélo avec un sac à dos d'affaires personnelles. Je peux laisser mon sac au départ, je le retrouverai à l'arrivée.
- Après la course :
 - soit je redescends à la zone lac en voiture (Parking PB/ MiniGolf - **peu de places**) récupérer mon vélo (11h-15h),
 - soit je redescends à pied en décrassage puis je remonte au village station en vélo.

Si j'ai des accompagnateurs...

- Ils peuvent m'amener sur le site et se garer (Parking PB).
- Après la natation, ils peuvent aller sur divers point du parcours cycliste. Pour le parcours pédestre, ils se garent sur le parking coureurs du village station et ils utilisent la navette s'ils veulent descendre au parc à vélo (**pas de parking au lac**).
- Après la course, je descends à la zone lac en voiture (entrée n°2 - parking PB) récupérer mon vélo (11h - 15h).

DÉPART : Dimanche à 09h00

**DÉPÔT DU VÉLO : Dimanche de 6h30 à 07h45
et de 08h05 à 08h15.**

Le jour de la course, si je suis seul...

→ Je laisse mon véhicule au parking coureur au village station.

→ Je descends au départ en vélo avec un sac à dos d'affaires personnelles. Je peux laisser mon sac au départ, je le retrouverai à l'arrivée.

→ Après la course :

- soit je redescends à la zone lac en voiture (Parking PB/Minigolf- **peu de places**) récupérer mon vélo (11h-15h),
- soit je redescends à pied en décrassage puis je remonte au village station en vélo.

Si j'ai des accompagnateurs...

→ Ils peuvent m'amener sur le site et se garer (Parking PB).

→ Après la natation, ils peuvent aller sur divers point du parcours cycliste. Pour le parcours pédestre, ils se garent sur le parking coureurs du village station et ils utilisent la navette s'ils veulent descendre au parc à vélo (**pas de parking au lac**).

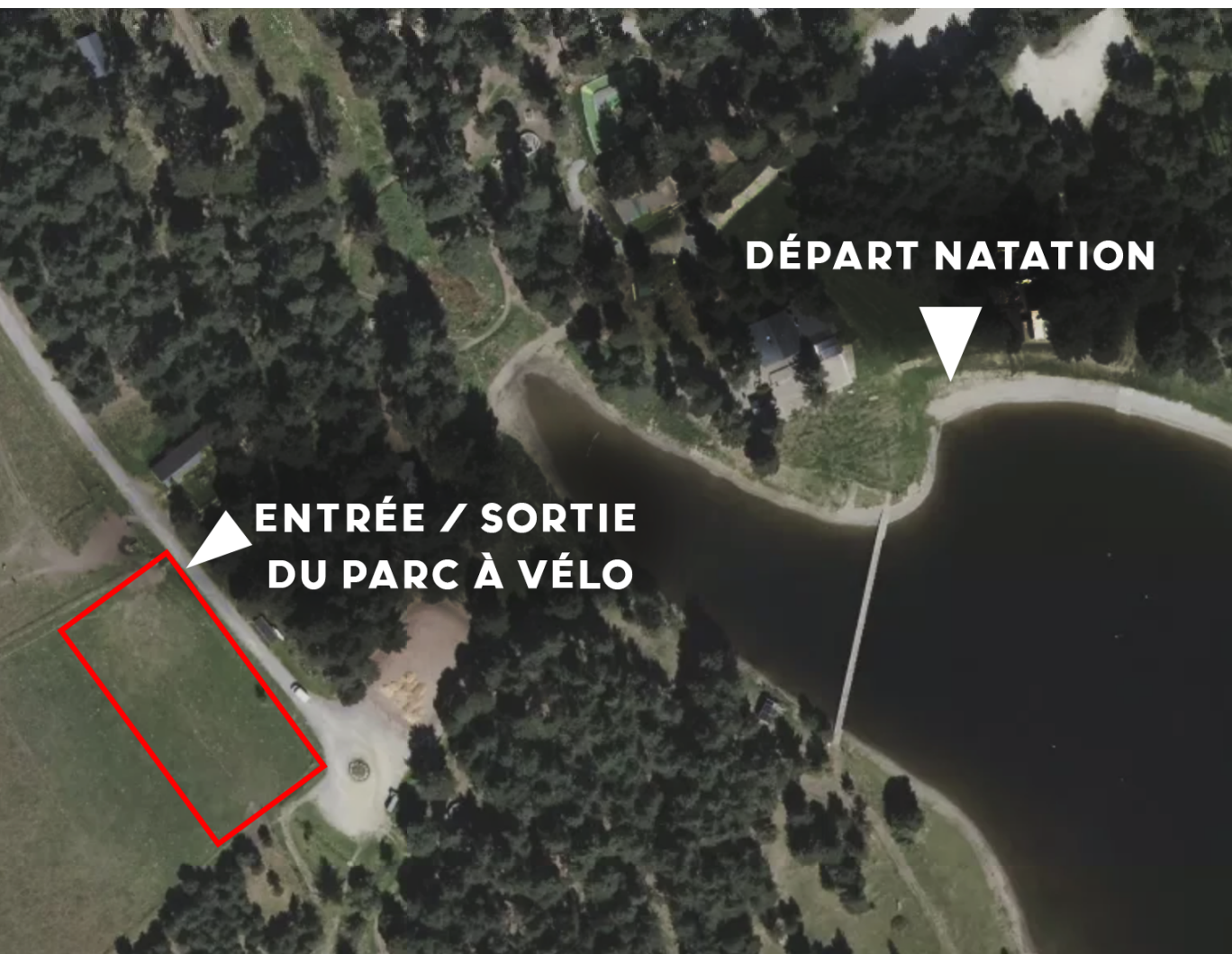
→ Après la course, je descends à la zone lac en voiture (Parking PB) récupérer mon vélo (11h - 15h).

Lyn'Elance Beauté

- Soins du Visage et du Corps
- Massages et Épilations
- Vente de Bijoux
- Vente de Bougies Durance

Rue des Tennis
66210 Les Angles
06.72.16.54.55

De 09h00 à 19h30 sur Rendez-vous



DÉPÔT DES VÉLOS :

FULL (OBLIGATOIRE): Vendredi 17h - 19h

HALF : Vendredi 17h - 19h
ou Samedi 7h30 - 8h15

OLYMPIC : 6h30 - 7h45

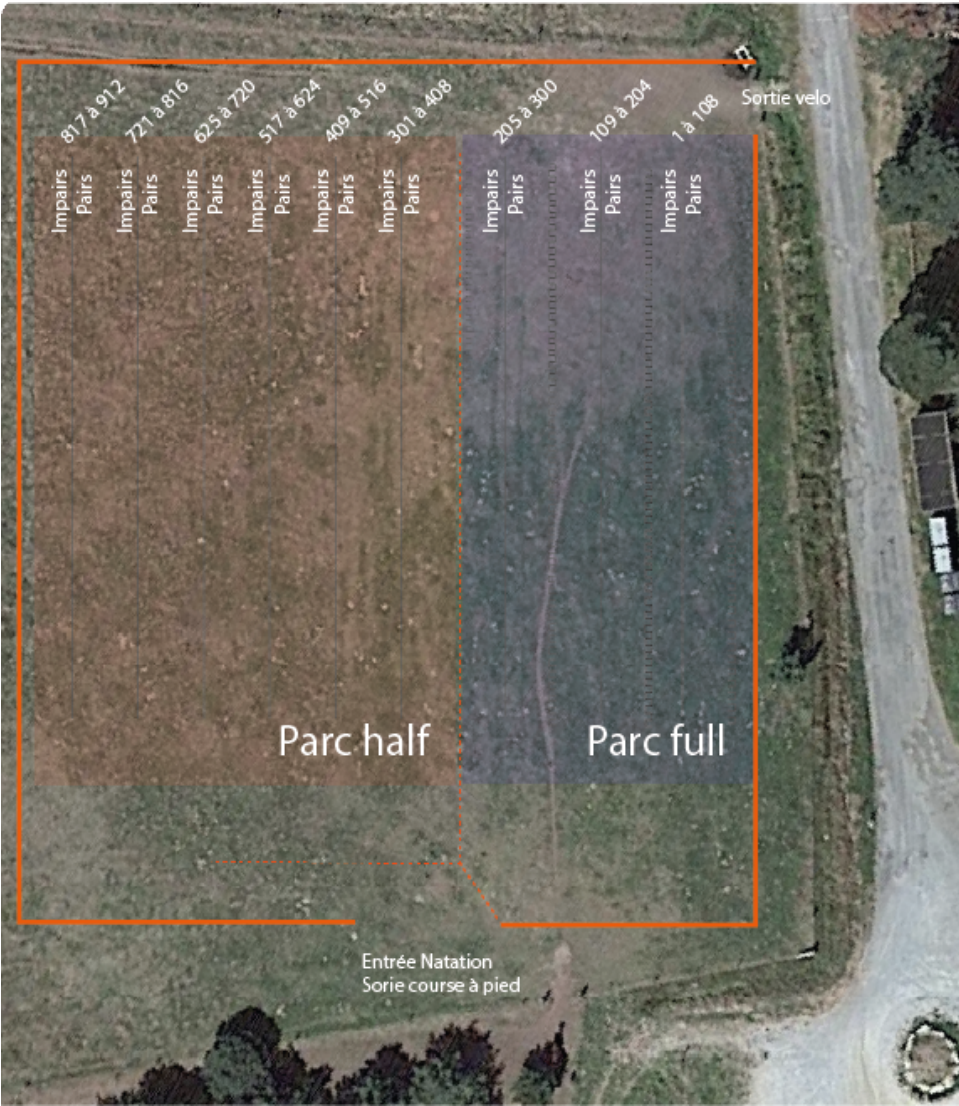
SPRINT : 6h30 - 7h45
ou 8h05 - 8h15

EMPLACEMENT :

Merci de respecter vos emplacements :
votre place est indiquée en tête de ligne
et par une étiquette collée sur la ligne.

**Nous vous demandons de ne pas couvrir
vos vélos la nuit (pour l'Altriman XXL et
L) afin de réduire la prise au vent.**

PARC À VÉLO - SUITE



ACCÈS AU PARC

L'entrée (et la sortie) du parc à vélo sont signalés par un panneau « Check-In / Check Out ».

Pour y accéder, il est nécessaire de présenter :

- Votre vélo numéroté avec l'autocollant;
- Votre casque vélo porté jugulaire attachée (**Tout casque non homologué et ne répondant pas aux normes sera rejeté**);
- Le guidon doit être bouché avec des bouchons.
- Votre porte dossard sur vous, dossard épinglé (avec 3 attaches) - **L'organisation ne fournit pas d'épingles**;
- Vos affaires de transitions (T1 et T2) (Sauf Altriman XXL, à apporter le matin même);
- Si vous êtes seul, un sac « arrivée » avec étiquette fournie.

! IMPORTANT :

LE PARC À VÉLO N'EST ACCESSIBLE QU'AUX ATHLÈTES ET PERSONNES ACCRÉDITÉES. POUR DES RAISONS DE SÉCURITÉ, UNE FOIS LE VÉLO ENREGISTRÉ, VOUS NE POURREZ PLUS LE SORTIR DU PARC.

SACS D'ASSISTANCE - AFFAIRES DE COURSE

Pour l'Altriman FULL (XXL), vos sacs d'assistance fournis «Mijanès», «Le Bousquet» et «Passage Cap / arrivée» seront à donner aux bénévoles le samedi matin avant le départ. Collez sur ces sacs les étiquettes qui vous seront fournies lors du retrait des dossards. Trois camions seront garés près du parc à vélo avec leurs destinations respectives.

Après la course, les sacs «Mijanès» et «Le Bousquet» seront rapatriés dans le parc à vélo.

POUR LES AUTRES COURSES vos sacs arrivée (non fournis) seront à donner aux bénévoles avant le départ.

A l'entrée du parc, prenez **une caisse** et mettez toutes vos affaires de course à l'intérieur. Cette caisse reste au pied du vélo. Durant la course, rien ne doit être laissé en dehors de votre caisse. **Vous devrez rapporter celle-ci (vidée et propre)** à l'entrée du parc lorsque vous récupérerez votre vélo après la course.

! IMPORTANT :

Vous ne pourrez récupérer vos affaires et votre matériel dans le parc à vélo que sur présentation de votre dossard dans les horaires autorisés.



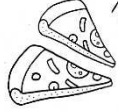


**Pizzas
Burgers
SALADES
DESSERTS**

...
PRODUITS FRAIS & PÂTES
FAITES À LA MAIN

04 68 30 09 56
Avenue de Balcère 66210 Les Angles
@pizza_concept66
f i

COMPOSEZ VOTRE PIZZA ! 13€



**CHOISISSEZ
VOTRE BASE**
TOMATE OU CRÈME
~~~~~ MOZZARELLA ~~~~~

**& AJOUTEZ**  
3 ingrédients DE VOTRE CHOIX

↓

**FROMAGES**  
Chèvre, Camembert, Reblochon, Gorgonzola

**VIANDES**  
Lardons, Poulet, Jambon blanc,  
Jambon Serrano, Chorizo, Œuf

**POISSONS**  
Saumon fumé, Anchois

**LÉGUMES**  
Poivrons confits, Oignons confits,  
Champignons frais, Pommes de terre,  
Courgettes grillées, Tomates cerises,  
Aubergines grillées

**SUPPLÉMENT INGRÉDIENT 1,50€  
AU CHOIX**

COMPOSEZ VOTRE BURGER ! 13€



**PAIN Burger  
MAISON**  
~~~~~

VIANDE AU CHOIX
Steak Boeuf FR 180G
**POULET PANÉ OU
VÉGÉTARIEN**

CHEDDAR · SALADE · OIGNONS CONFITS · CORNICHON

↓

SAUCES
Burger, BBQ, Ketchup, Mayonnaise,
Blanche, Andalouse

POMME DE TERRE POP'S 3,50€

**FORMULE
Burger
+ POP'S
15,50€**

**FORMULE
Burger
+ POP'S + SODA
18€**

**SUPPLÉMENT INGRÉDIENT 1,50€
CHÈVRE, GUACAMOLE, REBLOCHON,
GORGONZOLA**

COMPOSEZ VOTRE SALADE ! 13€



**UNE BASE
MESCLUN**
~~~~~ & ~~~~~

5 ingrédients DE VOTRE CHOIX  
**À AJOUTER**

↓

**FROMAGES**  
Chèvre, Camembert, Reblochon, Grana Padano

**VIANDES**  
Lardons, Poulet, Jambon blanc,  
Jambon Serrano, Chorizo, Œuf dur

**POISSONS**  
Saumon fumé, Anchois

**LÉGUMES**  
Poivrons rouges, Oignons frits,  
Champignons frais, Pommes de terre,  
Courgettes, Aubergines, Tomates cerises,  
Concombre, Maïs, Cœur d'artichauts,  
Olives noires

**SUPPLÉMENT INGRÉDIENT 1,50€  
1/2 BURRATA 2€**

## PIZZA CONCEPT

Résidence La Matte, 1 Av. de Balcère, 66210 Les Angles . 04 68 30 09 56 .



# MATÉRIEL OBLIGATOIRE

## POUR TOUTES LES COURSES :

Ecocup ou flasque. Bonnet de natation (fourni par l'organisation).

## POUR LE FULL :

Lampe frontale dès la tombée de la nuit. Veste imperméable.

## POUR LE FULL et LE HALF :

Téléphone portable chargé.

## POUR LE FULL, LE HALF et L'OLYMPIC :

Flasque ou bidon de minimum 350 ml.

## POUR LE SPRINT :

Ecocup ou Flasque.

## POUR TOUTES LES COURSES :

Chaussures de Trail;

Téléphone portable chargé;

Couverture de survie;

Veste de pluie (Half, Olympic, Sprint);

Crème Solaire.

⚠ LES TRIATHLÈTES SANS LEUR  
MATÉRIEL OBLIGATOIRE SERONT MIS  
HORS COURSE



**Sur toutes les courses, le règlement FFTRI s'applique.** Des arbitres seront présents.

Sur tous les parcours vélo, la route est ouverte à la circulation. Vous êtes dans l'obligation de rester sur la partie droite de la chaussée et de respecter le code de la route sauf si un signaleur vous donne la priorité. Tout triathlète surpris en train de couper un virage sera immédiatement mis hors course.

**Le drafting est strictement interdit.** Les cartons bleus seront sanctionnés par une pénalité en temps. La zone drafting = 12m (roue avant à roue avant)

Tout au long de la course, il est strictement interdit de jeter des déchets. Vous pourrez les laisser dans les poubelles installées à chaque ravitaillement.

Pour l'Altriman FULL (XXL), dès la tombée de la nuit, vous êtes dans l'**obligation d'être équipé d'une lampe frontale**. Les triathlètes sans lumière seront mis hors course.



## **CARTON JAUNE ( Possibilité de le recevoir sur la natation, le vélo ou la course à pied )**

Pénalité : remise en conformité si possible.

## **CARTON BLEU ( Possibilité de le recevoir sur le vélo uniquement)**

Pénalité sur votre temps :

- 1 carton : 6 minutes (half et full) - 3 minutes (sprint et olympic)
- 2 cartons : 12 minutes (half et full) - 6 minutes (sprint et olympic)
- 3 cartons : disqualification

## **CARTON ROUGE (Possibilité de le recevoir sur la natation, le vélo ou la course à pied)**

Pénalité : disqualification immédiate sans possibilité de continuer la course



# BRIEFING - PASTA PARTY



## BRIEFING ALTRIMAN FULL (XXL) - OBLIGATOIRE

 **Cinéma Le Castell** (11 Pl. du Castell)

 **Vendredi 10 juillet**

 **18h15** en français 

**19h00** en anglais et en espagnol  

*Le nombre de places dans le cinéma est limité. L'accès est réservé aux athlètes. Les briefings des autres courses se dérouleront sur la plage de départ juste avant chaque course.*

## PASTA PARTY

 **Chapiteau au terrain de Tennis** (Rue des tennis)

 **Vendredi 10 juillet**

 **À partir de 19h00**

*Pensez à vous munir de votre bon Pasta 2026 si vous avez réservé votre repas lors de l'inscription.*

## MÉTÉO

L'Altriman se déroule à plus de 1500m d'altitude. Même si la saison est propice pour les courses, le temps reste montagnard : grand soleil, pluie, orage, brouillard dense (le fameux Carcanet).

Des changements de température et de conditions climatiques peuvent donc se produire rapidement, que ce soit dans la station des Angles comme sur les différents parcours vélos (différentes altitudes et vallées).

**Soyez donc prévoyant(e) dans vos choix vestimentaires et sacs de transition.**

## MÉDICAL

Tout au long du week-end de course, un service médical sera à votre disposition, que ce soit à l'arrivée (dans la zone coureurs) ou sur la route (ambulances).

N'hésitez pas à signaler aux ravitaillements ou à un bénévole sur la route vos difficultés et/ou celles des autres participants. Le bénévole contactera l'organisation pour avertir les secours.

**Nous vous rappelons que les médecins sont autorisés à mettre hors course un concurrent dont ils jugeraient l'état de santé insuffisant pour poursuivre l'aventure !**

## AU MARCHÉ

Restaurant - Pizzeria  
2 Av de Mont Louis, LES ANGLES  
04 68 04 49 51

## APRÈS LA COURSE

La zone d'après course (consécutive au podium d'arrivée) sera accessible uniquement à l'athlète. Vous pourrez vous restaurer et vous détendre. Un point médical y sera aussi présent.

Votre puce de chronométrage vous sera enlevée par des bénévoles dès votre arrivée.

**Vous pourrez récupérer vos affaires et votre matériel dans le parc à vélo sur présentation de votre dossard.**





## EDEN ROC

Bar & Café - Restaurant

6 Av de Mont Louis, LES ANGLES

04 68 04 33 66

**PAPILLES**  
Cave à vin - Épicerie Fine  
Av. de Balcere, LES ANGLES  
06 87 17 72 10

ROADBOOK ALTRIMAN 2026





# TRACÉS - DÉLAIS



Les bouées sont à prendre à **main droite** (sauf celle avant la sortie). Elles seront éclairées pour le FULL. En cas de brouillard sur le lac, un parcours B sera mis en place.



Les parcours vélo sont **fléchés au sol en blanc** et en hauteur à l'aide de **flèches noires sur fond jaune**. Les zones de dangers sont indiquées au sol et en hauteur.



Les parcours course à pied sont **fléchés au sol en rose** et en hauteur à l'aide de **flèches noires sur fond jaune** avec en plus, des **rubalises orange et jaune** sur les parties nature .



**⚠ POUR L'ALTRIMAN FULL, 2 PANCARTES INDiqueront les DÉLAIS DÉFINITIFS MIS EN PLACE SI ALÉAS DE NATATION (BROUILLARD, RETARD). CES PANCARTES SERONT PLACÉES À LA SORTIE DU PARC À VÉLO, AINSI QU'AUX RAVITAILLEMENTS DE MIJANÈS EN AUCUN CAS LES DÉLAIS DÉFINITIFS NE POURRONT ÊTRE INFÉRIEURS À CEUX ÉCRITS ICI.**

## DÉLAIS

### ALTRIMAN FULL

**Natation :** 7h30 (2h max.)  
**Arrivée Vélo :** 19h00 (parc à vélo)  
**Course à pied :** 22h30 au Km 23  
 00h00 au Km 32,5

(Pour la barrière du Km 32,5 vous serez redirigé sur un parcours plus court)

**ARRÊT DU CHRONO : 01h30**

## DÉLAIS

### ALTRIMAN HALF - SPRINT

**Pas de barrières horaires.**

## DÉLAIS

### ALTRIMAN OLYMPIC

**Course à pied :** 12h15 au Km 1,75

(Vous serez redirigé sur le parcours du Sprint)

### AVANT COURSE

- Dépôt des vélos obligatoire : **vendredi de 17h à 19 h.**
- Briefing obligatoire : **vendredi à 18h15.**
- Navettes pour descendre au parc à vélo : **samedi 4h15 et 4h45.**
- Dépôt des sacs de ravitaillement personnel (Mijanès - Le Bousquet) : **avant le départ devant le parc à vélo.**
- Dépôt des affaires de courses : **avant le départ dans les caisses à votre disposition.**
- Dépôt des affaires personnelles / ravito passage cap (rapatriées à l'arrivée): **avant le départ à l'entrée du parc à vélo.**

### IMPORTANT

Téléphone chargé obligatoire.

Bidon de 350 ml / ECOCUP ou Flasque obligatoire. Veste imperméable.

Pas de gobelets sur les ravitaillements.

Lampe frontale obligatoire dès la tombée de la nuit

(pas de lampe frontale = mise hors course).

Interdiction de jeter des déchets.

Accompagnateurs à vélo **strictement interdits** (mise hors course).

Accompagnateurs à pied **tolérés** à partir de la tombée de la nuit.

### APRÈS COURSE

Buffet à l'arrivée.

Retrait des vélos : **à 1h30 max.** *Passé ce délai, le parc ne sera plus gardé.*

Photo des finishers : **dimanche à 12h45** au terrain de Tennis.

### ZONE DE TRANSITION

Les places sont numérotées. Merci de respecter les places qui vous sont attribuées. Des caisses seront à votre disposition pour ranger vos affaires. Ces dernières doivent obligatoirement être dans la caisse.

**Les caisses devront être rapportées vides et propres à la sortie du parc à vélo lorsque vous récupérerez votre vélo après la course.**





# NATATION ALTRIMAN FULL

## Départ à 5h30 précises Mass start

**DEUX tours de 1900 mètres** (sortie à l'australienne).

*Pour atteindre la première bouée, visez le gyrophare de l'autre côté du lac. Les bouées, sont à prendre à main droite (sauf la dernière avant la sortie). Elles seront éclairées. En cas de brouillard, un parcours B sera mis en place.*

**Barrière horaire : 7h30 (2h max.)**







# VÉLO ALTRIMAN FULL

VOIR LE PARCOURS



TÉLÉCHARGER LA  
TRACE GPX



## PARCOURS VÉLO 193 Km - 4940m D+

Fléché au sol en blanc (en hauteur flèches noires sur fond jaune)

*C'est un parcours de montagne, sauvage et très visuel. Cela implique que les routes sont parfois de mauvaise qualité, qu'il y ait des gravillons... Soyez prudents.*

**Six Ravitaillements :** Matemale (Km 42), Mijanès (Km 74), Col de Pailhères (Km 85), Belfort sur Rebenty (Km 122), Le Bousquet (Km 156), Quérigut (Km 172).

**Barrière horaire : 19h00 au parc à vélo**

### Matériels obligatoires :

Téléphone portable chargé

Veste imperméable (susceptible d'être retiré du matériel obligatoire en fonction de la météo)

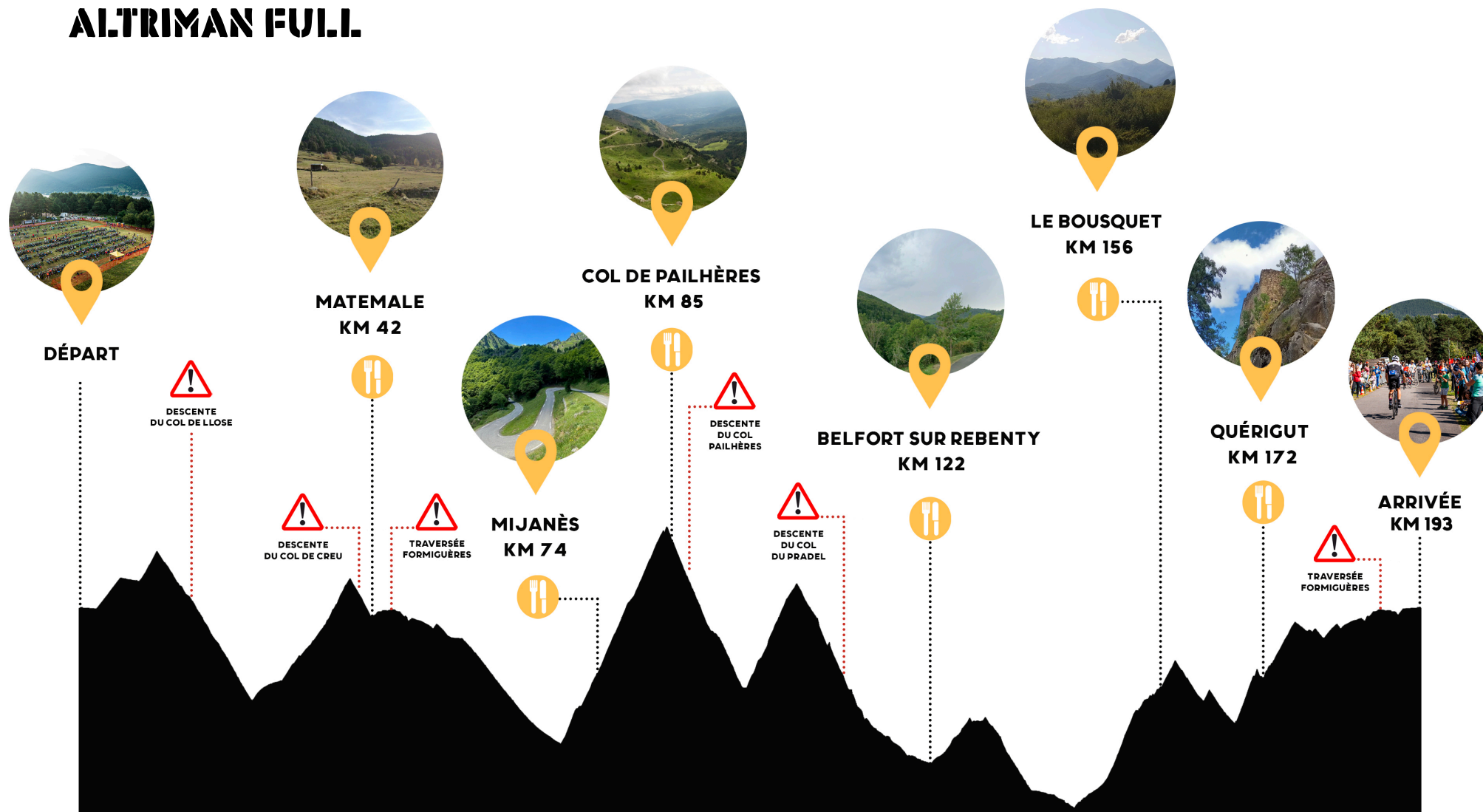
## ! PASSAGES DÉLICATS :

La route étant ouverte à la circulation, vous êtes dans l'obligation de rester sur la partie droite de la chaussée. Tout triathlète surpris en train de couper un virage sera immédiatement **mis hors course**.

- Descente du col de la Llose (Km 11 au 25): route étroite et sinueuse;
- Descente du col de Creu (Km 39 au 42,5) : route étroite et sinueuse;
- Traversée de Formiguères (Km 46,5 au 47,6) : En raison du marché et des nombreux véhicules présents, le chrono sera neutralisé pour le passage du village... vous aurez 3 minutes pour effectuer 400 mètres, soit 8 km/h. Passez donc très cool et profitez pour récupérer. De grands panneaux vous indiqueront le début et la fin de la zone de chrono neutralisé.
- Descente du col de Pailhères (Km 85 au 96): descente très rapide;
  - Descente du col du Pradel (Km 103,5 au 114): route étroite et sinueuse, en mauvais état + gravillons;
- Traversée de Formiguères retour (Km 186 au 186,6) : En raison du marché et des nombreux véhicules présents, le chrono sera neutralisé pour le passage du village... vous aurez 3 minutes pour effectuer 400 mètres, soit 8 km/h.

**Les dernières informations seront communiquées lors du Briefing.**

# ALTRIMAN FULL



Accident ou abandon ? **Prévenez impérativement le PC Course** (n° sur le dossard) ou passez le message à un signaleur ou un motard.  
**Le drafting est strictement interdit.** Les cartons bleus seront sanctionnés par 6 minutes de pénalité.  
**Les véhicules suiveurs sont strictement interdits.** Mise hors course pour les contrevenants.





# CAP ALTRIMAN FULL

VOIR LE PARCOURS



TÉLÉCHARGER LA  
TRACE GPX



⚠ **Lampe frontale obligatoire** dès la tombée de la nuit (**pas de lampe frontale: mise hors course**).

**Interdiction de jeter des déchets.**  
(poubelles installées sur chaque point de ravitaillement.)

Accompagnateurs à vélo **strictement interdits** (mise hors course).

Accompagnateurs à pied **tolérés** à partir de la tombée de la nuit.

## PARCOURS COURSE À PIED 42 km - 1252m D+

Des pointages seront effectués à chaque poste de ravitaillement.  
Fléché au sol en rose (en hauteur flèches noires sur fond jaune) plus rubalise orange et jaune

### Neufs Ravitaillements :

Sortie du parc à vélo, Angléo (x2), Balcère (x2), Iglésiettes (x2), Soula (x2).

**ECOCUP ou Flasque obligatoire**

**Veste imperméable obligatoire**

**Pas de gobelets sur les ravitaillements.**

**Barrières horaires Course à pied :**  
**22h30 au km 23 / 00h00 au km 32,5**

(Pour la barrière du km 32,5, vous serez redirigé sur un parcours plus court)

**ARRÊT DU CHRONO : 01h30**



### L' AVANT COURSE

- Dépôt des vélos : **vendredi de 17h à 19h ou samedi de 7h30 à 8h15.**
- Briefing obligatoire : **samedi 8h20 au départ.**
- Navettes pour descendre au parc à vélo : **samedi 07h et 7h30.**
- Dépôt des affaires de courses : **samedi, dans les caisses.**
- Dépôt des affaires personnelles (rapatriées à l'arrivée):  
**avant le départ à l'entrée du parc à vélo.**

### IMPORTANT

**Téléphone chargé obligatoire**

**Bidon de 350 ml / ECOCUP ou Flasque obligatoire**

**Pas de gobelets sur les ravitaillements.**

**Interdiction de jeter des déchets.**

(poubelles installées sur chaque point de ravitaillement.)

Accompagnateurs à vélo **strictement interdits** (mise hors course).

### APRÈS COURSE

A l'arrivée, un buffet sera à votre disposition.

Retrait des vélos : de 16h00 à 19h30.

S'il vous reste un peu d'énergie, la soirée continue avec Djay Thai (restauration sur place et ambiance de feu garantie).

### ZONE DE TRANSITION

Les places sont numérotées. Merci de respecter les places qui vous sont attribuées. Des caisses seront à votre disposition pour ranger vos affaires. Ces dernières doivent obligatoirement être dans la caisse. **Les caisses devront être rapportées vides et propres à la sortie du parc à vélo lorsque vous récupérerez votre vélo après la course.**





# NATATION ALTRIMAN HALF

Départ à 8h30 précises  
Mass Start

UN tour de 1900 mètres.

*Les bouées sont à prendre à main droite sauf la dernière avant la sortie.*

*En cas de brouillard, un parcours B sera mis en place.*







# VÉLO ALTRIMAN HALF

VOIR LE PARCOURS



TÉLÉCHARGER LA  
TRACE GPX



## PARCOURS VÉLO 102 Km - 2126m D+

Fléché au sol en blanc (en hauteur flèches noires sur fond jaune)

*C'est un parcours de montagne, sauvage et très visuel. Cela implique que les routes sont parfois de mauvaise qualité, qu'il y ait des gravillons... Soyez prudents.*

### Deux Ravitaillements :

Matemale (Km 42),  
Mijanès (Km 74).

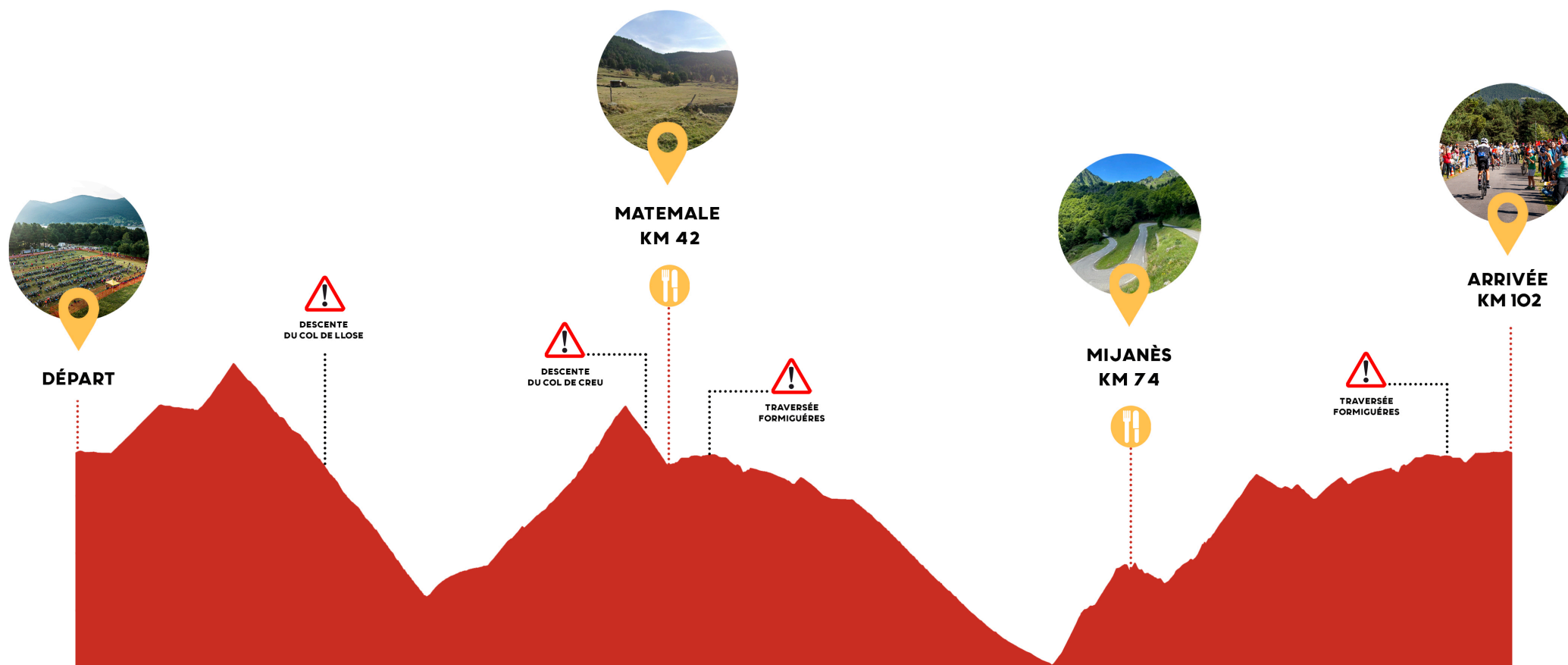
## ! PASSAGES DÉLICATS :

La route étant ouverte à la circulation, vous êtes dans l'obligation de rester sur la partie droite de la chaussée. Tout triathlète surpris en train de couper un virage sera immédiatement **mis hors course**.

- Descente du col de la Llose (Km 11 au 25): route étroite et sinueuse;
- Descente du col de Creu (Km 39 au 42,5) : route étroite et sinueuse;
- Traversée de Formiguères (Km 46,5 au 47,6 et au retour Km 94,5 au 95) : En raison du marché et des nombreux véhicules présents, le chrono sera neutralisé pour le passage du village... vous aurez 3 minutes pour effectuer 400 mètres, soit 8 km/h. Passez donc très cool et profitez pour récupérer. De grands panneaux vous indiqueront le début et la fin de la zone de chrono neutralisé.



# ALTRIMAN HALF



Accident ou abandon ? **Prévenez impérativement le PC Course** (n° sur le dossard) ou passez le message à un signaleur ou un motard.

**Le drafting est strictement interdit.** Les cartons bleus seront sanctionnés par 6 minutes de pénalité.

**Les véhicules suiveurs sont strictement interdits. Mise hors course pour les contrevenants.**



# CAP ALTRIMAN HALF

VOIR LE PARCOURS



TÉLÉCHARGER LA  
TRACE GPX



**Interdiction de jeter des déchets.**  
(poubelles installées sur chaque point  
de ravitaillement).

## PARCOURS COURSE À PIED

**21 km - 696m D+**

*Des pointages électroniques seront effectués à chaque poste de ravitaillement.*

Fléché au sol en rose (en hauteur flèches noires sur fond jaune) plus rubalises orange et jaune.

### Ravitaillements :

tous les 5 km  
Sortie du Parc à vélo,  
Angléo,  
Balcère,  
Iglésiettes.

**ECOCUP ou Flasque obligatoire**  
**Pas de gobelets sur les ravitaillements.**

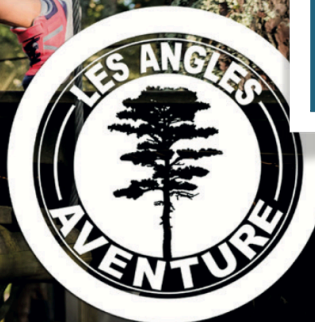




**FAMILLES** Dès 2 ANS  
**ACCROBRANCHE**  
**LAC DE MATEMALE**

**PARCOURS AVENTURE**

Tél. 06 09 99 39 49  
[www.angles-aventures.fr](http://www.angles-aventures.fr)



ESPACE LOISIRS  
 DU LAC de  
**MATEMALE**



La plage  
 à la  
 montagne !

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

**Pyrénées  
 Catalanes**



**POINTS INFO** ouverts 7j/7  
 du 3 juillet au 31 septembre

N°1 : de 10h à 18h  
 N°2 : de 10h à 12h et de 13h30 à 17h  
 +33 (0)7 72 51 86 73



Stationnement  
 obligatoire  
 sur les parkings  
 situés aux entrées  
 de site



de 9h à 19h  
 du 5 juillet  
 au 31 août

1<sup>ère</sup> heure gratuite  
 (valable 1 fois / jour)

Abonnement saison  
 15 € / véhicule  
 en vente au Point Info N°1



Zone de baignade  
 surveillée de 11h à 17h



Tenez votre  
 chien en laisse

La redevance « stationnement »  
 permet à la Communauté de communes  
 d'investir pour l'amélioration des services  
 et des aménagements de l'espace loisirs du  
 lac de Matemale...

### Les activités



P'tit resto du mini-golf  
 Mini golf & practice de golf  
 Angles aventure (parcours accrobranche)  
 Explor'game (jeu de piste numérique)  
 Pump track (parcours cross et initiation VTT)  
 Les crinières blondes (centre équestre)  
 Les p'tits bateaux de la Matte  
 Les p'tits bolides de la Matte  
 Trampo'lac (trampolines ascensionnels)  
 Aqualac (jeux aquatiques)  
 Bar-restaurant l'Ourson  
 Planet'air (jeux gonflables)  
 Club nautique l'Ourson  
 Anim'arc  
 Fugues VTT  
 Trotinettes électriques (sorties encadrées)  
 Alaskan forever (chiens de traîneau)  
 La bonne barkette (snack-buvette)  
 Rider zone (E-foil, bike-surf)  
 Water game (parcours aquatique gonflable)  
 Camping du lac \*\*\*  
 Cheval rando (centre équestre)  
 Complexe sportif intercommunal (piscine, fitness, stade...)

**ESPACE LOISIRS DU LAC DE MATEMALE**



### L' AVANT COURSE

- Dépôt des vélos : **dimanche de 06h30 à 07h45.**
- Briefing obligatoire : **dimanche à 07h50 au départ.**
- Dépôt des affaires de courses : **dimanche dans les caisses.**
- Dépôt des affaires personnelles (rapatriées à l'arrivée):  
**avant le départ à l'entrée du parc à vélo.**

### IMPORTANT

**ECOCUP ou Flasque obligatoire**

**Pas de gobelets sur les ravitaillements.**

**Interdiction de jeter des déchets.**

(poubelles installées sur chaque point de ravitaillement.)

Accompagnateurs à vélo **strictement interdits** (mise hors course).

### APRÈS COURSE

Repas offert à l'arrivée (sur réservation lors de l'inscription).

Retrait des vélos : **à 15h00 max.** *Passé ce délai, le parc ne sera plus gardé.*

### ZONE DE TRANSITION

Les places sont numérotées. Merci de respecter les places qui vous sont attribuées. Des caisses seront à votre disposition pour ranger vos affaires. Ces dernières doivent obligatoirement être dans la caisse. **Les caisses devront être rapportées vides et propres à la sortie du parc à vélo lorsque vous récupérerez votre vélo après la course.**





# NATATION ALTRIMAN OLYMPIC

## Départ à 8h00 précises Mass Start

Un tour de 1500 mètres.

*Les bouées sont à prendre à main droite (sauf la dernière avant la sortie).*

***En cas de brouillard, un parcours B sera mis en place.***







# VÉLO ALTRIMAN OLYMPIC

VOIR LE PARCOURS



TÉLÉCHARGER LA  
TRACE GPX



**Accident, ou abandon ? Prévenez  
impérativement le PC Course (n° sur le dossard)  
ou passez le message à un signaleur ou un motard.**

## PARCOURS VÉLO 45,9 Km - 1061m D+

Fléché au sol en blanc (en hauteur flèches noires sur fond jaune).

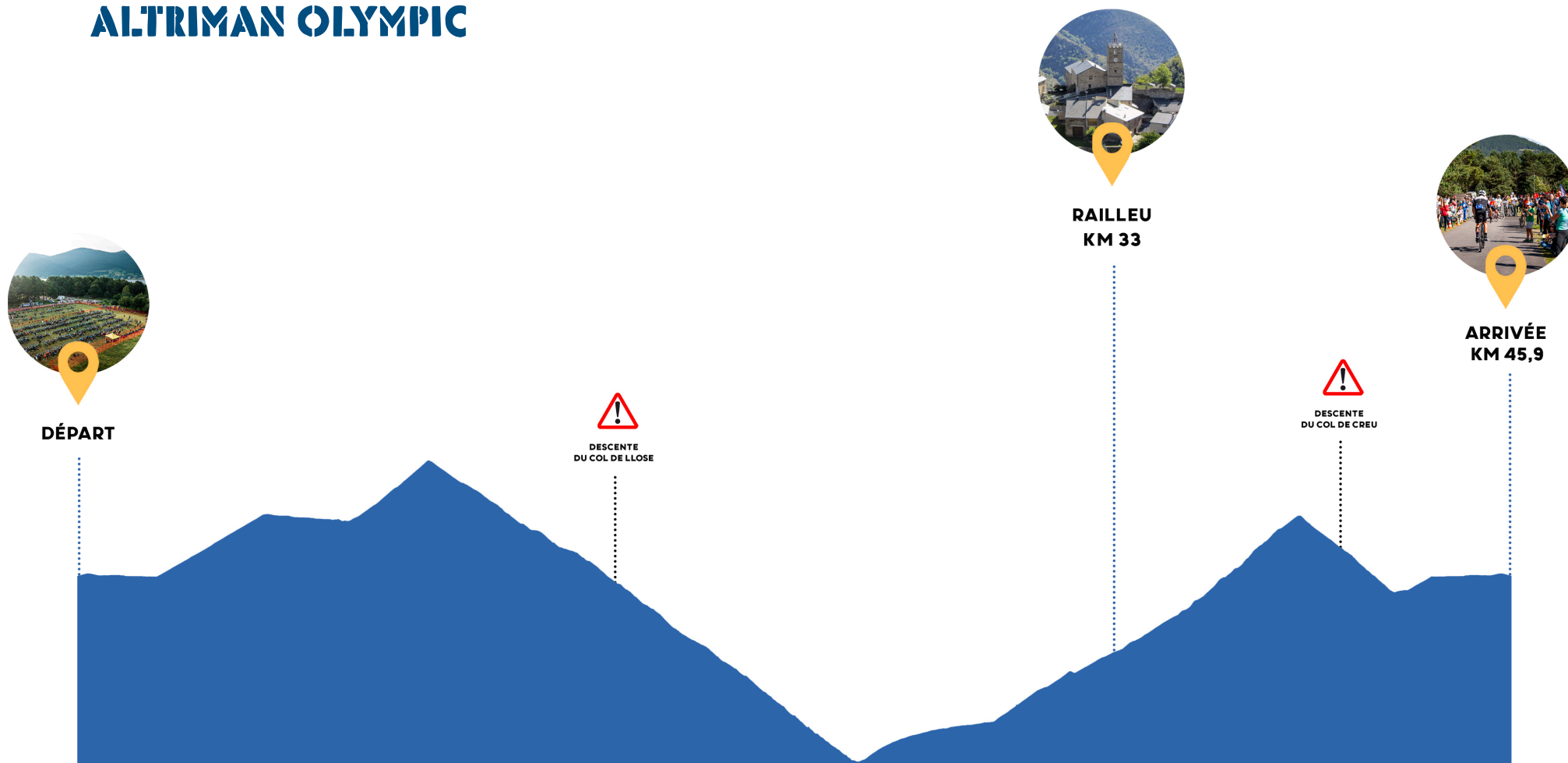
*C'est un parcours de montagne, sauvage et très visuel. Cela implique que les routes sont parfois de mauvaise qualité, qu'il y ait des gravillons... Soyez prudents.*

**Un Ravitaillement :** Railleu (Km 33).

### **PASSAGES DÉLICATS :**

- Descente du col de la Llose (Km 11 à 25):  
route étroite et sinueuse;
- Descente du col de Creu (Km 39 à 42) :  
route étroite et sinueuse.

# ALTRIMAN OLYMPIC



**Le drafting est strictement interdit**  
(=cartons bleus , sanction 3 minutes de pénalité)  
**Les véhicules suiveurs sont strictement interdits**  
(= mise hors course)





# CAP ALTRIMAN OLYMPIC

VOIR LE PARCOURS



TÉLÉCHARGER LA  
TRACE GPX



**Interdiction de jeter des déchets.** (poubelles installées sur chaque point de ravitaillement).

## PARCOURS COURSE À PIED 10,5 Km - 327m D+

Un pointage électronique sera fait au ravitaillement.  
Fléché au sol en rose (en hauteur flèches noires sur fond jaune)  
plus rubalises orange et jaune.

**Ravitaillements :** à la sortie du parc à vélo et au Km5.

***ECOCUP ou Flasque obligatoire***  
***Pas de gobelets sur les ravitaillements.***

***Barrières horaire Course à pied :***  
***12h15 au km 1,75***

*(Vous serez redirigé sur le parcours du Sprint)*



### L' AVANT COURSE

- Dépôt des vélos : **dimanche de 06h30 à 07h45 ou 08h05 à 08h15.**
- Briefing obligatoire : **dimanche à 8h50 au départ.**
- Navettes pour descendre au parc à vélo : **dimanche à 07h.**
- Dépôt des affaires de courses : **dimanche dans les caisses.**
- Dépôt des affaires personnelles (rapatriées à l'arrivée):  
avant le départ à l'entrée du parc à vélo.

### IMPORTANT

**ECOCUP ou Flasque obligatoire**

**Pas de gobelets sur les ravitaillements.**

**Interdiction de jeter des déchets.**

(poubelles installées sur chaque point de ravitaillement.)

Accompagnateurs à vélo **strictement interdits** (mise hors course).

### APRÈS COURSE

Repas offert à l'arrivée (sur réservation lors de l'inscription).

Retrait des vélos : **à 15h00 max.** *Passé ce délai, le parc ne sera plus gardé.*

### ZONE DE TRANSITION

Les places sont numérotées. Merci de respecter les places qui vous sont attribuées. Des caisses seront à votre disposition pour ranger vos affaires. Ces dernières doivent obligatoirement être dans la caisse.

**Les caisses devront être rapportées vides et propres à la sortie du parc à vélo lorsque vous récupérerez votre vélo après la course.**



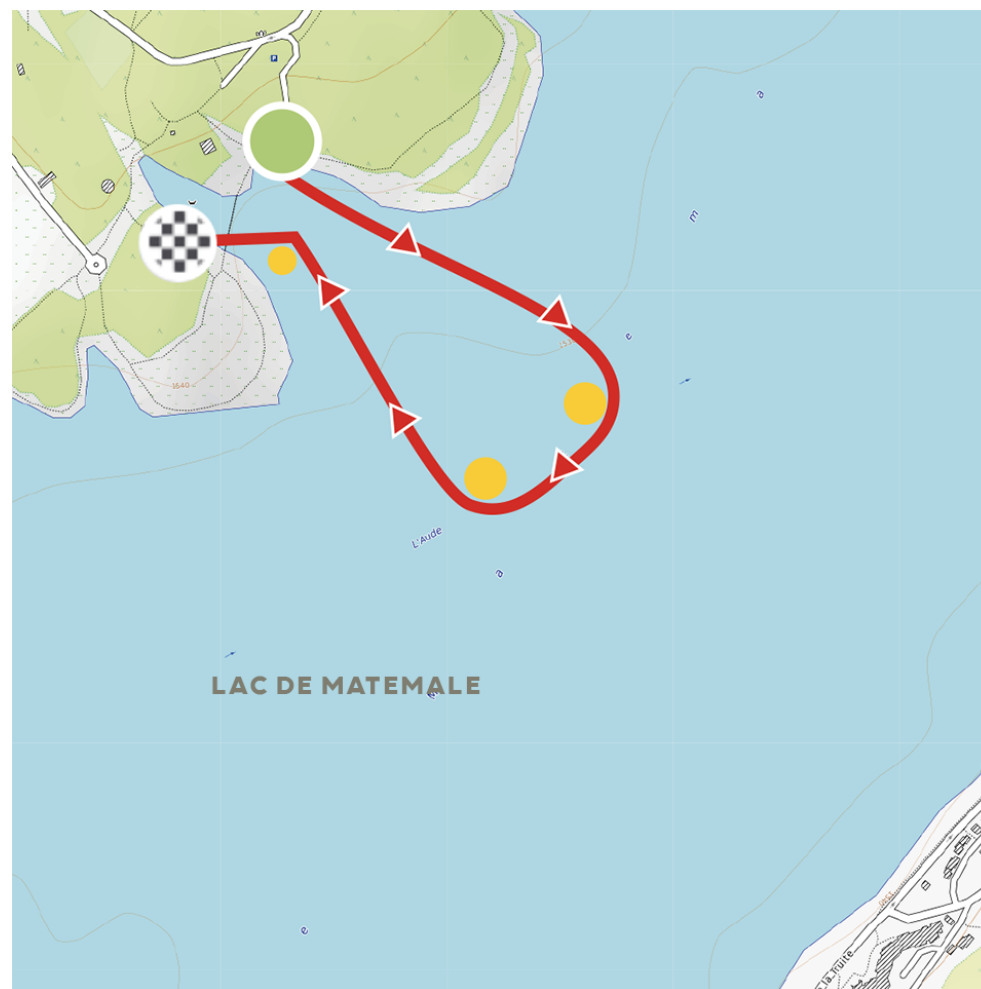


## NATATION ALTRIMAN SPRINT

### Départ à 9h00 précises Mass Start

Un tour de 750 mètres.

*Les bouées sont à prendre à main droite sauf la dernière avant la sortie.*







# VÉLO ALTRIMAN SPRINT

VOIR LE PARCOURS



TÉLÉCHARGER LA  
TRACE GPX



## PARCOURS VÉLO 20,7 Km - 261m D+.

Fléché au sol en blanc (en hauteur flèches noires sur fond jaune).

*C'est un parcours de montagne, sauvage et très visuel. Cela implique que les routes sont parfois de mauvaise qualité, qu'il y ait des gravillons... Soyez prudents.*

### ! PASSAGES DÉLICATS :

Traversée du village des Angles (km 12 à 13). Passage étroit et nombreux véhicules. Grande prudence requise.

**Accident ou abandon ? Prévenez impérativement le PC Course** (n° sur le dossard) ou passez le message à un signaleur ou un motard.

**Le drafting est strictement interdit**  
(=cartons bleus , sanction 3mn de pénalité)  
**Les véhicules suiveurs sont strictement interdits**  
(= mise hors course)



DÉPART



ARRIVÉE  
KM 20,7





# CAP ALTRIMAN SPRINT

VOIR LE PARCOURS



TÉLÉCHARGER LA  
TRACE GPX



## PARCOURS COURSE À PIED 5,28 Km - 157m D+

Fléché au sol en rose (en hauteur flèches noires sur fond jaune)  
plus rubalises orange et jaune.

**Ravitaillements** : à la sortie du parc à vélo et à l'arrivée.

**ECOCUP ou Flasque obligatoire - Pas de gobelets sur les  
ravitaillements.**

**! Interdiction de jeter des déchets** (poubelles installées sur  
chaque point de ravitaillement).



## LISTE DES PRODUITS FOURNIS AUX RAVITAILLEMENTS

(\*servis en assiette par les bénévoles)

Des ravitaillements sont prévus tous les 15 km à 30 km sur le vélos et tous les 5 km environ sur la CAP. Prévoyez votre alimentation et votre hydratation en conséquence.

### VÉLO

- Produits OVERSTIMS
- Pâtes de fruits
- Barres de céréales
- Biscuits
- Fruits\*
- Eau plate et Coca

### COURSE À PIED

- Produits OVERSTIMS
- Pâtes de fruits
- Barres de céréale
- Biscuits
- Fruits\*
- Produits Salés\*
- Eau plate, eau gazeuse et Coca

### ! PAS DE GOBELET AUX RAVITAILLEMENTS

**L'écocup est obligatoire sur toutes les courses.**

Écocups et flasques en vente à la Boutique Altriman). **Aucun bidon ne sera** fourni pour des raisons écologiques. Les coureurs devront s'arrêter pour remplir **leur propres bidons**.



 **Merci de conserver les emballages ou de les jeter dans les poubelles présentes (jet de déchet = pénalité, puis disqualification si récidive).**



# L'OURSON

CABANE & CANTINE

Restaurant du lac

Brunch-Midi-Tapas-Soir-Snack

Base nautique de l'ourson

Tel: 09 62 50 26 72



**SUPERETTE**  
**Proxi** *By* Carrefour  
*Face à l'office du tourisme*  
*Avenue de Balcère*  
*66210 Les Angles*  
*Tel: 04.68.04.45.20*  
*proxylangles@gmail.com*



## RDV AVEC VOTRE COUREUR SUR LES POINTS SUIVANTS

VÉLO  
FULL

**Passage à Matemale** (km42)  
**Mijanès** (km74)  
**Col de Pailhères** (km 86)  
**Belfort sur Rebenty** (km122)  
**Le Bousquet** (km156)  
**Quérigut** (Km172)

VÉLO  
HALF

**Passage à Matemale** (km42)  
**Mijanès** (km 74)

### ⚠ IL EST STRICTEMENT INTERDIT

- De suivre votre coureur en voiture (en vélo ou en course à pied);
- D'assister un coureur de quelque manière que ce soit;
- De ravitailler ou fournir du matériel aux participants;  
*Une tolérance sera appliquée sur les zones de ravitaillement, uniquement pour la fourniture de bidons et de nourriture.*
- D'accompagner un coureur en VTT ou à pied sur le parcours pédestre avant la tombée de la nuit;  
*Nous tolérerons un accompagnateur sur quelques centaines de mètres, mais en aucun cas sur la totalité du parcours.*
- D'entrer dans le parc à vélo. L'accès est strictement réservé aux participants. !
- Nous demandons aux accompagnateurs de ne pas monter **au col de Creu. (DANGER POUR LES CYCLISTES).**



## RÉSULTATS HOMME FULL (\* réduction du parcours vélo)

| ANNÉES | INSCRITS | FINISHERS | VAINQUEURS         | NATIONALITÉ | TEMPS     |
|--------|----------|-----------|--------------------|-------------|-----------|
| 2025   | 298      | 265 (89%) | Martin Nicolas     | FRA         | 08:01:58* |
| 2024   | 280      | 211 (75%) | Firmin MASSET      | BEL         | 11:48:31  |
| 2023   | 191      | 117 (61%) | Thomas<br>LEMAITRE | FRA         | 12:20:32  |
| 2022   | 142      | 88 (62%)  | Cédric LABADENS    | FRA         | 12:34:56  |
| 2021   | 286      | 148 (52%) | Florian PIERRE     | FRA         | 13:17:26  |

## RÉSULTATS FEMME FULL (\* réduction du parcours vélo)

| ANNÉES | INSCRITS | FINISHERS | VAINQUEURS            | NATIONALITÉ | TEMPS     |
|--------|----------|-----------|-----------------------|-------------|-----------|
| 2025   | 10       | 8 (80%)   | Clémentine<br>CHALLOT | FRA         | 10:34:55* |
| 2024   | 8        | 6 (75%)   | Hanna TAMOUDI         | FRA         | 14:09:38  |
| 2023   | 5        | 5 (100%)  | Hanna TAMOUDI         | FRA         | 16:18:06  |
| 2022   | 8        | 5 (62%)   | Blandine<br>WATTIGNY  | FRA         | 16:28:41  |
| 2021   | 14       | 6 (42%)   | Karine BODINEAU       | FRA         | 17:02:32  |

## #ALTRIMAN2026

Postez vos photos, vidéos et commentaires sur l'Altriman sur Facebook et, Instagram ...

Faites vivre la course dans le monde entier...

et sur la ligne d'arrivée ! Les plus belles photos postées sur Instagram seront diffusées en direct sur Facebook !



@ALTRIMANOFFICIEL

Utilisez le hashtag #altriman2026





Tous nos produits sont fabriqués et cuits sur place



ARTISAN BOULANGER-PÂTISSIER

*Le Pain Des Angles*

Téléphone : 04.68.04.41.20

Adresse : 10 Avenue de Balcère,  
66 210 Les Angles

Site internet (Facebook, instagram) :  
Le Pain des A




**INTERSPORT®**  
Les Angles **CENTRE STATION**

Spécial coureur

**- 20 % \***

sur présentation du dossard

\* offre valable sur les produits non remisés





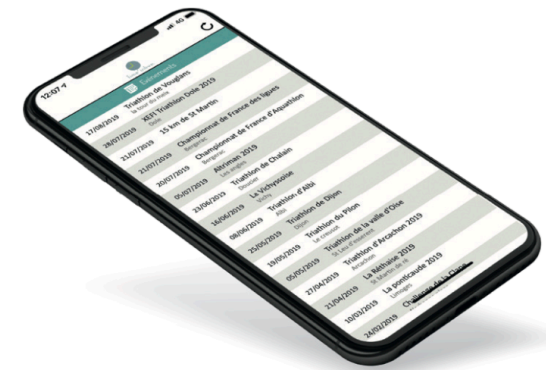
## RÉSULTATS ET SUIVI

### Suivez le parcours d'un triathlète en direct sur l'application Time'Inlive !

Sur l'Altriman, un point de contrôle sera effectué sur tous les ravitaillements vélo et course à pied.

(Attention, ce n'est pas un suivi GPS mais uniquement des prises de temps aux différents points de passage de la course)

Scannez le QR code pour télécharger l'application



**ChezNANOU**

Boucherie Charcuterie  
Plats Cuisinés



Une belle course, c'est une ambiance chaleureuse, une organisation bien huilée, une sécurité sans faille... et, avec un peu de chance, du soleil.

Mais à part croiser les doigts pour la météo, **tout le reste repose sur les bénévoles.**

Sans eux, pas de dossards, pas de parcours sécurisé, pas de ravitos... Pas de course, tout simplement.

On n'y pense pas toujours, on les remercie rarement, et pourtant : **ils sont indispensables.**

Quand on organise, on commence par solliciter les membres du club, la famille, les amis... mais ça ne suffit jamais. Alors, on lance un appel aux bonnes volontés, en espérant ne pas devoir payer des « bénévoles » qui plombent le budget.

Tu aimes les courses ? Tu veux que des événements comme celui-là continuent d'exister chez toi ?

**Pense à renvoyer l'ascenseur.**

Pendant le festival, ils sont déjà près de 200... mais il en manque encore !

Que tu sois coureur, habitant des Angles ou des environs, famille ou ami d'un participant :

**1 heure, 1 jour ou 3, chaque coup de main compte !**

Et viens vivre l'Altriman **de l'intérieur.**

[benevole@altriman.com](mailto:benevole@altriman.com)





# LE REPAS DU DIMANCHE

Rejoignez-nous pour le traditionnel repas catalan de l'Altriman : Arroz de montaña (réservé lors de l'inscription).

 OÙ ?

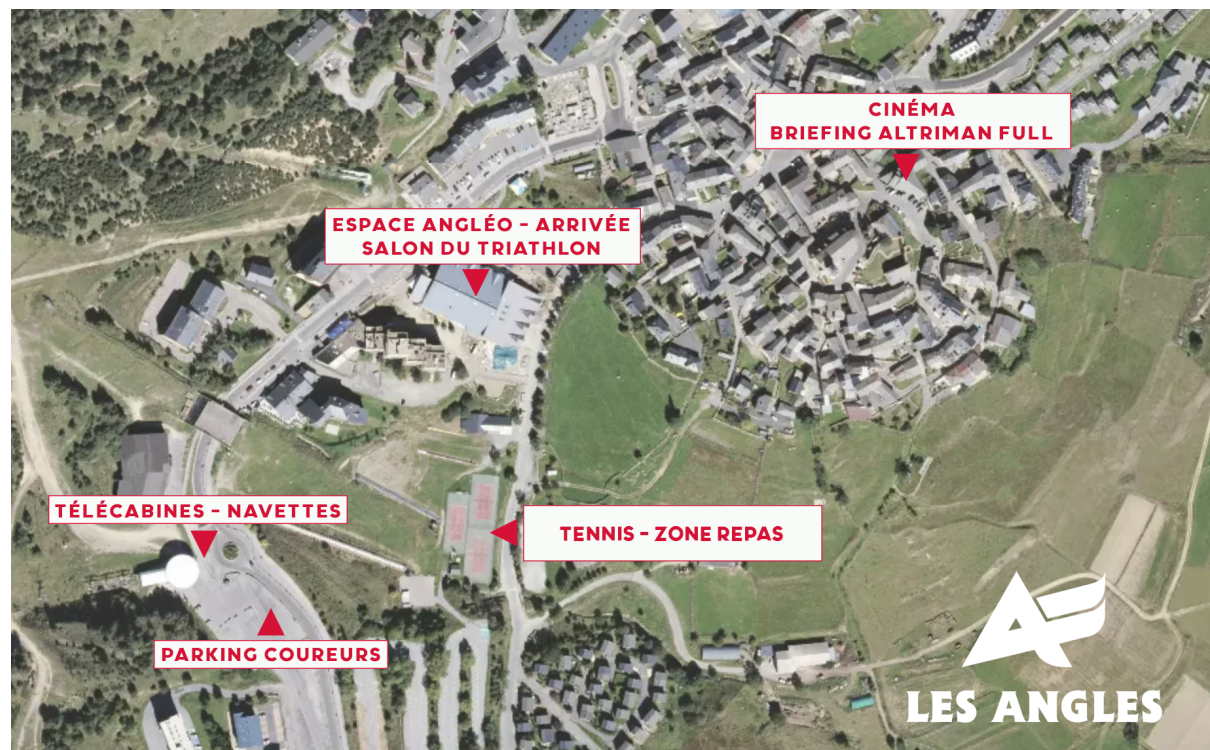
Sous les tentes installées sur le terrain de tennis

 17 QUAND ?

Le dimanche à partir de 11h30

 ET APRÈS ?

Merci de **trier vos déchets** :  restes alimentaires et recyclables → poubelles prévues à cet effet.



## REMERCIEMENTS

Durant tout votre périple vous allez traverser de magnifiques territoires et nous tenions à remercier les communes qui les administrent de nous laisser les parcourir et de toute l'aide qu'elles nous apportent pour mener à bien cette belle aventure.

### Merci à eux :

*Commune des Angles, Commune de Matemale, Commune de Formiguères, Commune de Puyvalador, Commune de Ayguatèbia Talau, Commune de Railleu, Commune de Escouloubre, Commune de Rouze, Commune de Mijanès, Commune de Ascou, Commune de La Fajolle, Commune de Merial, Commune de Niort de Sault, Commune de Belfort sur Rebenty, Commune de Aunat, Commune de Bessède de Sault, Commune de Saint Colombe sur Guette, Commune de Roquefort de Sault, Commune du Bousquet, Commune de Carcanières, Commune de Querigut.*

**N'hésitez pas à revenir visiter ces villages.**



**Merci également à nos partenaires institutionnels. Nous sommes dans la même dynamique, développer notre sport et faire connaître notre territoire.**

