



[Fresnes Triathlon] Debriefing Triathlon Troyes LD

De : Stéphane Lambert

Date:Lundi, 6 Juin 2011 19:44

Bonjour à tous,

Que retenir de ce week-end troyen entre pingouins ??

Beaucoup de choses, et chacun ira de sa petite touche personnelle, je n'en doute pas !!

Tout d'abord, les météorologues auront eu tort d'annoncer la pluie car toutes les courses se sont passées sous un beau soleil.

Pour ce qui est de ma course voici mon petit récit :

Pas très serein avant le départ, sentiment de stress et appréhension de la distance, c'est trop tard je suis inscrit et bel et bien présent pour mon 1er Longue Distance..



Le départ natation se passe dans une eau claire et chaude, plutôt agréable ! Je garde en tête les distances à parcourir en vélo et cap et m'efforce de ne pas trop m'enflammer en natation.

Après 3km sur la même allure, je sors plutôt frais, avec un mal fou à trouver la ficelle pour retirer ma combi !! (Merci à Fabrice qui se trouvait sur le passage)

Le plus dur pour moi reste à venir... 83 km de vélo !! Je pars doucement, très doucement et m'efforce de ne pas faire la bêtise de me cramer dès le 1er tour vélo.

Les TGV (triathlètes à grandes vitesses) passent et me mettent un sacré coup au moral... c'est dur d'être simple nageur. Je le savais mais c'est confirmé, je n'ai pas le niveau à vélo.

Je serre les dents et continue mon petit bout de chemin, avec un 3ème tour encore plus dur que les précédents, logique à vrai dire !!

Et hop, on pose le vélo, et je me demande si je vais réussir à courir. La satisfaction de me voir trotter et rattraper des coureurs sous une chaleur de plomb me redonne de l'espoir.

Je garde le même train-train, 10,50 km... dur dur mais ce n'est que la moitié !! Il va falloir refaire la même boucle sous cette chaleur !! Et à partir du 12km, la machine avance moins vite... compte les km 13, 14, 15, 16... ça n'avance pas bien vite mais je ne marche pas !!

L'arrivée approche, je vois la digue, les cris des supporters, je me force à terminer en m'arrachant au max ! Peut-être un peu trop, car j'ai dû faire un petit tour à la Croix Rouge, les mains remplies de fourmis. Je me sens de plus en plus mal, me vois partir, et me retrouve avec la perf dans le bras pour me revoir debout 1h après !!

Un grand grand merci aux nombreux supporters présents du début à la fin pour leurs encouragements, à notre capitaine de course Rindindin, aux pingouins qui sont venus secourir un pingouin mal en point à l'arrivée.

Un week end fantastique qu'on a envie de refaire malgré tout.

Stéphane



Re: [Fresnes Triathlon] Debriefing Triathlon Troyes LD

De : LOVE Joran

Date:Mardi, 7 Juin 2011 0:03

Yo !! Mon ptit compte rendu de Troyes !!

Super weekend a Troyes !! A tous les niveaux !!

Merci à Eric pour l'organisation ! C'était parfait !!

Une super ambiance entre nous !! Un site confortable où l'on mange bien

Le soleil nous a bien gâtés !!

La course :

Pressé d'en découdre !!

L'envie était au maximum comme d'habitude !! (surtout quand Hélène a donné son classement la veille)
Tout commence bien quand on me fait remarquer que j'ai gardé mon dossard et mes gants de vélo avant d'aller nager !! (merci Seb)

J'enfile la combi et hop je remarque tout seul qu'elle est mise à l'envers !! (non j'ai pas la pression)



Combi enfilée...tout le matos prêt !! On va sur la plage tâter le terrain !!

Et là...euh...où c'est que j'ai mis mes lunettes de natation ?? Ah bah je ne les ai pas !! aie aie aie !! (merci Romain)

Allez sur la ligne de départ, dernier petits échanges de conseils entre pingouins ! vite le départ vite !!





Sujet : [Fresnes Triathlon] Résultats du loto sportif du LD de Troyes

De : Hélène Vinesse

Date:Mercredi, 8 Juin 2011 22:32

Oyez oyez turfistes du dimanche, voici les résultats du loto sportif du WE dernier !

Petite remise en contexte pour les (malheureux) absents du WE :

Samedi soir, alors que les sprinteurs se remettent de leur exploit, je lance l'idée d'élaborer ensemble un pronostic sur le classement du LD du lendemain qui était censé réunir 20 de nos valeureux pingouins (ils ne seront finalement que 19).

Je passe alors de table en table, en bon turfiste, à la recherche des tuyaux du moment, interroge les coureurs présents, leur demande leur état de forme, leur motivation mais aussi l'impression qu'ils ont de leur voisin. Les mêmes questions sont également posées aux accompagnateurs, mini-pingouins, femme de pingouins, futurs pingouins.

L'objectif étant d'élaborer un pronostic partagé, la discussion est longue :

Fabio en forme ou pas ? (en fait ne sera pas là sur la ligne de départ !).

Qui de Pierre ou Bruno est le plus en affuté ? (Bruno affirme avec raison que c'est bien sûr sur Pierre qu'il faut miser).

Est-ce que Hervé est vraiment intouchable, tout le monde semble d'accord et Hervé sent qu'on lui met la pression (pas de pb pourtant le lendemain !).

Joran prétend alors qu'il est impossible qu'il se fasse doubler par un pingouin "qui roule avec une fleur au vélo" ! (la suite lui prouvera qu'il avait tort, bien qu'il nous ait bien impressionné par sa performance ce WE : 2ème pingouin).

Certains se battent même pour se voir mettre le plus bas possible sur ma liste (Vince, Stéphane, Franck). Thierry essaie de me convaincre que ce n'est pas sa course et qu'il s'économisera (je l'ai cru et j'ai eu bien tort !).

Cédric me promet de finir ... car il y a une bouteille pour tous les finishers. Il l'aura bien mérité !

Je trouve Eric un peu stressé et le met trop bas dans mon classement. Il gèrera fort bien sa course le lendemain.

Je ne connais pas bien les performances de Sylvan et je vise le milieu de tableau : pas mal vu, il fera une belle course avec à chaque tour le sourire pour remercier ceux qui l'encourage.

Giovanni ne se sent pas bien préparé : il finira pourtant sa course avec courage.

Romain est modeste, mais je mise sur lui de manière un peu ambitieuse, Yann, Thierry et Joran seront plus en forme.

Trois abandons mettront aussi tout mon pari en l'air : j'apprends à connaître (par procuration) que parfois ce sport nous oblige à être modeste et/ou raisonnable. Bravo à Vinc, Tof et Caribou pour leur bon esprit.

Bon, je crois que tout le monde l'a vu, j'ai adoré ce WE, tant dans la partie pingouin en compétition que sur le banc des supporters avec mes deux assistants chronométrateurs qui se sont piqués avec moi au jeu (Jules et Alexandre, parfaits).

Merci à tous (sportifs, supporters, organisateur, cantinière, chauffeurs ...) pour ce WE magique et vivement le prochain !

Hélène



Remarque : le tableau recense tous les temps intermédiaires que nous avons réussi à attraper.

Quelques uns manquent : pingouins pas reconnu, passé trop vite, trop tôt, trop tard ...désolé. Attention les temps sont pris en fin de boucle mais pas exactement sur les aires de transitions. La précision est donc relative, mais cela donne une idée générale assez intéressante.



LOTO SPORTIF DU TRIATHLON DES
LACS LD – 5 juin 2011

Classt	Pronostic	Scr	clas/cat	Temps	Temps cumulé					Temps cumulé						
					1500m	3000m	1er tour	2ème tour	3ème tour	Vélo	km/h	10,5km	21km	CAP	km/h	
PERRIN HERVE	1	1	48	13	4h37'47	21'50	47'28	1h33	2h20	3h09	2h21'57	35.08	?	4h37'47	1h28'22	14.26
LOVE JORAN	2	5	150	92	5h04'11	25'30	56'13	1h44	2h34	3h27	2h31'04	32.97	4h15	5h04'11	1h36'54	13.00
CORNET PIERRE	3	2	170	63	5h08'33	23'20	51'05	1h41	2h33	3h27	2h36'20	31.86	4h17	5h08'33	1h41'08	12.46
MAHE BRUNO	4	3	217	88	5h20'07	?	57'27	1h47	2h38	3h30	2h32'49	32.59	4h23	5h20'07	1h49'51	11.47
ORMIERE THIERRY	5	8	224	93	5h22'11	24'42	53'00	1h43	2h36	3h31	2h38'20	31.45	4h25	5h22'11	1h50'51	11.37
JADAUT YANN	6	7	248	136	5h27'10	28'30	1h02'36	?	?	?	2h38'46	31.37	4h32	5h27'10	1h45'48	11.91
COMBELAS ROMAIN	7	4	256	139	5h28'32	24'42	54'15	1h46	2h41	3h38	2h44'11	30.33	4h29	5h28'32	1h50'06	11.44
LAFORET SEBASTIEN	8	10	269	146	5h31'32	26'35	58'18	1h50	2h44	3h40	2h42'22	30.67	4h35	5h31'32	1h50'52	11.37
LE SOUQUET SYLVAIN	9	12	299	129	5h38'50	?	1h02'10	1h53	2h46	3h43	2h41'32	30.83	4h41	5h38'50	1h55'08	10.94
DE MEYER JURGEN	10	6	313	135	5h44'08	?	57'08	1h48	2h41	3h38	2h41'13	30.89	4h36	5h44'08	2h05'47	10.02
LE MOING ERIC	11	14	340	152	5h52'24	26'10	57'42	1h52	2h47	3h44	2h46'35	29.89	4h48	5h52'24	2h08'06	9.84
LAMBERT STEPHANE	12	13	345	167	5h53'54	22'08	48'32	1h48	2h48	3h52	3h04'28	27.00	4h51	5h53'54	2h00'54	10.42
OLIVIER GILLES	13	9	370	169	6h03'50	27'30	1h00'45	1h55	2h53	3h54	2h53'26	28.71	4h53	6h03'50	2h09'39	9.72
BOUGET CEDRIC	14	16	379	177	6h07'38	36'15	1h25'29	2h15	3h07	4h04	2h38'59	31.32	5h04	6h07'38	2h03'10	10.23
TURBAN FRANCK	15	18	404	191	6h42'10	29'30	1h07'21	2h02	2h59	4h04	2h56'56	28.15	5h23	6h42'10	2h37'53	7.98
DIFFERNAND GIOVANNI	16	17	412	182	6h59'24	42'00	1h26'10	2h24	3h25	4h29	3h04'17	27.02	?	6h59'24	2h28'57	8.46

Caribou	Ab	11			27'05	56'40	2h02	2h58			
Tof	Ab	15			31'10	1h03	2h03	3h01	4h07		
Vincent	Ab	19			26'20	54'30	1h48	2h40	3'34		4h49

PS : Et maintenant nous avons un nouvel ami à la ferme...

