

## L'escadrille des pingouins au Challenge Roth 2010

De : eric.lemoing

Envoyé le : Lundi, 19 Juillet 2010 18:01

Merci Franck, Joran, Laurent, Doume, Soso, Sybille, ERIC (s) et tous les autres.....Que de moments magiques. Un peu de souffrance aussi, mais quelque part, c'est ce que nous allons chercher aussi.....Arrivée MAGIQUE .

Tous Finisher !!!!! YESSSSSSSSSSSSSSSSSS

@ très vite!

Rindindin



Le 19 juil. 2010 à 22:04, Hervé Perrin a écrit :

Hallo,

Merci à toutes et tous pour tous vos messages.

Wunderbar ! Challenge Roth est une épreuve qui se déroule dans une ambiance fantastique. Toute la région vit autour de la course. Dès 5h du mat', une foule de passionnés et aussi de jeunes filles en vélo convergent vers le lieu du départ. Nous avons emmené aussi nos courageux supporters. Sur les parcours vélo et càp, dans tous les villages traversés, les habitants sont attablés face à la route avec leurs bières et leur wurst (saucisses) et nous encouragent toujours avec vigueur. Il y a aussi la sono et la musique qui vous booste. Et dans les bosses du vélo, car ce n'est pas vraiment un parcours plat, c'est vraiment de la folie au niveau des encouragements. E particulier dans la légendaire montée du Solarer Berg. Là, il n'y pas de place pour doubler tant le public a envahit la route tel l'Alpe d'Huez pendant le Tour. Je l'ai vécu à chaque tour. J'en ai encore des frissons brrrr. Et l'arrivée de la course se fait dans un stade construit pour l'occasion où chacun du premier au dernier se voit finir acclamé comme si il venait de remporter l'épreuve. Wunderbar !

Du côté de ma course, je vais peut être vous paraître un peu trop perfectionniste, mais malgré l'amélioration de mon temps, je ne suis pas content de la gestion de ma course. En effet, encore une fois, je suis parti trop fort en vélo et je l'ai payé à pied. Ou bien je ne sais pas me faire mal. En tout cas, je n'en n'ai pas envie.

Avec mes gamins, j'enchaîne quelques jours à Berlin et puis j'essaye de venir vous faire un coucou avec mon maillot de finisher.

@+  
Rv



De : Jean-Yves Gautier  
Envoyé le : Mardi, 20 Juillet 2010 23:56  
Sujet : Re: [Fresnes Triathlon] Bravo!

Oui je confirme ce fut un triathlon d'exception et vraiment bien d'y participer en sortie club. Le public et les bénévoles sont à peu près partout dans une ambiance de très grande fête et les encouragements fusent de toute part. Ceci dit, on a beau être boosté, quand y a plus de jus, y a plus de jus et il faut piocher pour atteindre la finish line.

Pour moi, ce fut d'abord une très mauvaise natation avec le moins bon temps fresnois et beaucoup d'énergie gaspillée, trop chaud dans la combi ou trop serré. Et j'ai bien pissé 3 fois sur le dernier km si bien que j'ai du me déshydraté notablement. La transition sur le vélo fut donc un peu pénible le temps de me refaire une santé toute relative. Gerald qui partait 15 min après moi sur la natation m'a rapidement dépassé vers le km 30, il avait l'air vraiment à l'aise et je l'ai laissé filé. Succession de bosses, de villages et le dos commence à se faire sentir.... aïe ça commence à être long. Déjà les premiers qui en sont déjà à leur 2ème tour doublent en rasant pour profiter de l'aspiration. Passage du côté du départ et c'est les encouragements fresnois : Isabelle, Delphine, Pascale, Patricia, Brigitte, ..., désolé je suis en retard sur mon timing. Le deuxième tour vélo paraît presque plus court mais je sens mon genou droit qui coince, la cale de la chaussure a été mal re-positionnée et il est temps que la plaisanterie s'arrête. La course à pied m'apparaît être un soulagement je me sens plutôt bien et j'attaque avec un bon 13 km/h, je double rapidement Gerald qui se plaint de sa chaussure. On est en aller et retour sur le canal et je parie sur le croisement d'Hervé et bingo c'est lui que je vois apparaître dans une belle allure. Je double à tout va et m'illusionne de remonter quelques pingouins. C'est chose faite avec Pascal mais bon il faut se rendre à l'évidence la machine donne des signes de défaillance et c'est bientôt la panne sèche avec les crampes. Bientôt Pascal me repasse à une allure modérée mais bien assurée. Auparavant j'aurais croisé quasiment tous les fresnois plus ou moins en misère et pas de grande surprise dans le classement final.

Donc une gestion de course bien difficile qui me fait penser que les half, c'est pas plus mal.

Bonnes vacances  
Jean-Yves



De : Stéphane Théry Envoyé le : Samedi, 24 Juillet 2010 8:13  
Sujet : [Fresnes Triathlon] Voir Roth et mourir.....

Bonjour,

Juste quelques mots pour commenter sur cet Iron de Roth.

En gros tout a été parfait, ambiance club, ambiance spectateurs, hotel, supporter et organisation tant de nos fans que de la course. Grand moment tant humain que sportif !

Un grand bravo à notre staff germanophile et à nos pom-pom girl pour leur aide précieuse.

Vraiment très belle aventure comme je les affectionne.

Pour ma part, question course, si la natation et le vélo furent réussis un gros regret sur mon marathon où je mets une heure de plus que l'année dernière mais surtout où je galère dès le 10me kilomètre, alternant marche, course et vomissements..... Cette année je suis, suite à des changements professionnels un peu plus fatigué et je le paie régulièrement, hélas.

La vraie connerie c'est mon retour dès 4h du matin le lundi avec des micros sommeils qui ont, à deux reprises, failli ..... cf le titre. C'était évident mais avec mon QI de coq j'comprends pas vite. Honnêtement je me suis fait peur.

A l'avenir je demanderais l'avis de gens raisonnables pour certaines de mes organisations plutôt qu'à cet idiot de Gallus.

Bises à tous (surtout aux pom-pom girl)

Gallus qui prie pour être moins bête



Benoit 'LeJoeBard' Delebecque



Bruno Mahé



Gérald 'Caribou' Mendés



Pascal 'Smallone' Ferreira



Gilles 'Saimone' Icard



ChrisTOFphe 'LePrez' Rouvière



NB : Quand les pingouins volent, il est le chef d'escadrille.

Pierre 'Qui Roule' Cornet, Der Kapitan



Message du 19/07/10 10:11 De : "Sybille Charvier"

Objet : Re: [Fresnes Triathlon] Bravo!

Hello,

je viens de voir vos résultats à tous, impressionnant! Même si le podium Fresnois était prévisible

Un grand bravo à tous, j'espère que tout le monde est entier!! (et bonnes vacances à ceux qui prolongent...)

le 19 juillet 2010 19:09, thierry.ormiere a écrit :

Bravo a tous pour cette perf, ca donne des regrets de ne pas y etre

a+, Thierry

From: eric gautier , Sent: Mon, July 19, 2010 9:27:04 AM

Subject: [Fresnes Triathlon] Bravo!

Bravo a tous pour votre courage et détermination.

Je suis vraiment extremement impressionné par votre mental et vos capacités.

Tous les Fresnois l'ont fait. Quelle reussite !

Félicitation a tous !

**Nelly Touzard :**

UN GRAND BRAVO A TOUS SES HEROS !!! Une grande admiratrice

