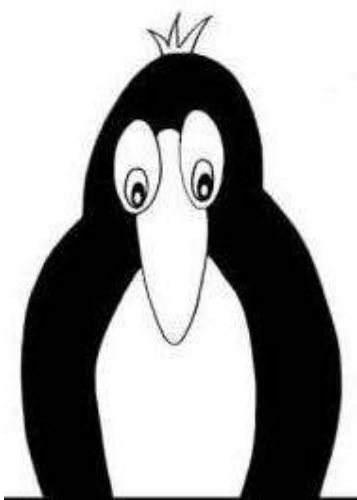


Un Pingouin à l'IM Francfort 2010



Guten Tag Triathlètes,

Ce dimanche sera le grand moment de la saison de notre pingouin Gio sur son Ironman à Franckfurt. Il fait très chaud là-bas en Allemagne. Et la nouvelle vient de tomber : les 3800m de natation se feront sans combinaison !

Bonne course Gio.

Gio et son dossard 1155 seront à suivre en direct sur :

<http://ironmanlive.com/updates.php?race=germany&year=2010>

Des images de la courses sur :

<http://www.ironman.de/live/default-en.htm>

@+
Rv

Le 3 juillet 2010 16:43, Gérald Mendes <geraldmendes57@gmail.com> a écrit :

Horreur ! pauvre Gio. Peut-être qu'il peut au moins se prendre un petit pull-boy discret .
Bonne course Gio ! on pense à toi.

Caribou

Le 3 juillet 2010 16:58, Franck TURBAN <francky9223@gmail.com> a écrit :

Et des plaquettes transparentes !!!

On pense à toi !!!!!!!!!!!

Franck

Le 4 juillet 2010 12:29, Hervé Perrin
<rv.perrin@gmail.com> a écrit :

Guten Tag,

Rassurez vous Gio maîtrise son sujet. Il est sorti de l'eau en 1h37'. Chi va piano, va sano.

Et à mi parcours du vélo, Fantastique Gio est à plus de 30 km/h de moyenne (mieux que ma sortie de ce matin 93km à 28 km/h)

Allez GioGio

@+
Rv





Le 4 juillet 2010 15:43, Franck TURBAN <francky9223@gmail.com> a écrit :
Le vélo bouclé en 6h09, il est parti pour le sprint final...

Allez courage GioGio

Franck

Le 4 juillet 2010 19:30, Christophe Rouvière <tof.tri94@gmail.com> a écrit :
Comme l'aurais chanté une Vanessa célèbre, j'me comprend, je ne dirais qu'une chose pour ajouter à cet effort insensé: "vas y Jo!!!", tu les auras tous les tétons... Euh! non, les teutons.
@+ Bonne récup (à la bière),
Le Prez

De : Franck TURBAN <> Date :Dimanche, 4 Juillet 2010 19:54

Il l'a fait Gio vient de boucler son Ironman en 12:45:17 Respect et Félicitation!!!!

Franck

De: Pierre Cornet Envoyé: 4 jul 2010 19:55
Objet: Re : [Fresnes Triathlon] Gio à Frankfurt

Ca y est Gio est arrivé, en se pressant... Très belle Course, un grand BRAVO à lui...

Giovanni Differnand

BIB AGE STATE/COUNTRY PROFESSION
1155 33 Fresnes FRA F engineer

SWIM BIKE RUN OVERALL RANK DIV.POS.
1:37:04 6:09:07 4:42:20 12:45:17 1524 242

Et un nouvel IronPingouin, Un !!

@+, Pierre



Le 4 juillet 2010 20:56, <eric.lemoing > a écrit :

Un grand bravo à Gio!

Un effort de longue durée géré d'une main de maître. Ça s'arrose....et pas à la Vittel !!!

Maintenant, à nous de jouer.....Jour J-14 ;-).

@+

Rindindin

Le 4 juil. 2010 à 21:18, Hervé Perrin <> a écrit :

Félicitations Fantastique GioGio. Très belle fin de course avec un marathon couru en accélérant. J'aimerais faire la même dans 2 semaines.

Bonne récup'

Pour infos, Jérem' Py était aussi de la partie. Il termine en 9h07', 25ème au scratch, 2ème de sa catégorie et 2ème frenchies. J'espère qu'il ravalera son orgueil cette fois-ci et acceptera le slot pour Hawaï car 2 Filles PRO l'ont devancé.

@+

Rv

Le 4 juil. 2010 à 21:27, Gerald Mendes a écrit :

Bravo Gio. Belle et grande réussite.

Caribou

De la part de Romain COMBELAS Envoyé : dimanche 4 juillet 2010 22:29

Félicitations Gio c'est super. Vivement que tu nous racontes ta course. Bonne récup'
Romain

De : BenleJoeBar Envoyé le : Dimanche, 4 Juillet 2010 22:43

Sujet : RE : Re : [Fresnes Triathlon] Gio à Frankfurt

Super Gio !

Et en plus sans combi ! Dis moi, ton moteur, tu l'as mis où sur ton vélo ?

Bon, bah ça nous mets un peu la pression maintenant... Il ne s'agit pas de relâcher la pression, ni de se désister...enfin j'me comprends... Ya plus qu'à....

J-14 comme le dit "Rindindin qui se la coule douce au bord de la piscine..."

@+

Ben qui commence à avoir la pression...

De eric.delage Date :Dimanche, 4 Juillet 2010 22:52

Bonsoir à tous, en effet superbe perf de Gio ... Certains vont avoir la pression dans 15j !!!
Paqman

de : pierre.cornet Dimanche, 4 Juillet 2010 23:07

Hola les pingouins, keep cool !

A Roth, la pression doit rester uniquement dans les choppes de bière . (d'ailleurs je suis sûr que Gio doit travailler le sujet à l'heure qu'il est)

Pierre (...qui roule.... n'amasse pas mousse)



De : pascal.ferreira Lundi, 5 Juillet 2010 7:31

Hi ,
un grand bravo à Gio pour sa perf en solitaire ,
et un bon retablissement à Dom , toujours present pour une bonne biere à Roth j'espere ?
Smallone

De : jean.haniquaut Date :Lundi, 5 Juillet 2010 9:24

félicitation à GIO pour cette enorme performance, respect!!! (et bon courage à DOUME)
Jean

Le 5 juillet 2010 11:13, Christophe Rouvière <> a écrit :

Eh! Voilà; Ta place au panthéon des pingouins est d'ores et déjà réservée...
Félicitation pour ton énoooooorme perf. Pour un coup d'essai, c'est un coup de maitre et du
coup, nous voila avec une pression supplémentaire.
@Très bientôt et bon retour
Le Pez

De : Hervé Perrin Date : Lundi, 5 Juillet
2010 14:02

Hi admira-trice-teur-s de Gio

Ci-joint quelques photos de Gio
l'homme de fer.
Vue Angela supportrice qui court !
@+
Rv

trop fort Angela ,
prendre des photos et etre dessus
j'adore
Smallone

