

Triathlon des Lacs TROYES 2010

Sprint, enfants : 5 Juin 2010
Longue distance : 6 Juin 2010

MàJ : 13 juin 2010

Hervé Perrin

Envoyé : lundi 7 juin 2010 11:36

Hi perform-euse-eur-s,

Mes rares motifs d'insatisfaction du week end :

- ne pas avoir été raisonnable et trop fort sur le vélo du sprint
- la première des 3 boucles vélo MD trop appuyée
- la grêle au 3/4 du vélo

Mes nombreux motifs de satisfaction du week end :

- la grosse délégation de pingouins et la grosse ambiance pendant 2 jours bien organisés
 - nos encouragements mutuels pendant l'effort
 - une bonne nat' MD malgré le clapot
 - de peu, une meilleure moyenne vélo que Benrosa le Joe Bar
 - avoir couru au côté du vainqueur de l'épreuve (Bouttier Gregory) pendant ces 3 derniers km de cap ... même si je l'ai un peu payé à partir du km15
 - la brasserie du nord post épreuve
-

Sébastien Laforet

Envoyé : mardi 8 juin 2010 10:06

allez, je me fends d'un petit debrief.

donc, 2ème triathlon pour ma part, et premier "LD". c'est aussi l'occasion d'emmener ma petite famille, et ça aussi c'est une nouveauté...

passons sur le voyage, les magasins d'usine et la course de samedi pour ceux qui y étaient engagés... j'ai quand même pensé à acheter un large bob bien léger pour me protéger du soleil, et une paire de chaussettes high-tech.

donc, dimanche.. ayant dormi comme une masse, je me réveille assez frais, merci choupinette de n'avoir pas fait d'histoire! petit dej et préparation des poudres de perlimpinpin, il va faire chaud donc 2 bidons + une bouteille pour les transitions.

sur place, on s'installe puis direction la plage.. je n'ai pas compris s'il y avait eu un briefing mais pour ma part j'ai rien entendu. à peine le temps de faire un mini-plouf et c'est l'heure. avec cédric on se stresse mutuellement dans le fond du paquet, mais quand l'heure approche je me dis que vu le nombre, si je pars dans le fond je n'arriverai à rien. donc je m'avance un peu, ça sera donc dans la mêlée!

cela dit, ça ne se passe pas si mal, l'expérience de pont-audemer m'ayant donné un aperçu du truc. comme la dernière fois c'est quand même limite oppressant, je n'arrive pas à m'allonger franchement ni à trouver de rythme et je brasse à l'occasion mais c'est bien moins pire. avec le recul, je me rends compte que j'aurais dû être plus agressif et forcer pour arriver vite à la bouée, car ensuite ça allait mieux. j'essaie de drafter à l'occasion, mais j'ai du mal à choisir mes lièvres (quoique, dans l'eau, faut mieux suivre les tortues, non?).. donc je fais une bonne partie de la course seul. après la 2ème bouée ça va plutôt bien, je ne brasse plus du tout et je trouve un rythme. et paf, sortie à l'australienne, catastrophique, j'ai l'impression d'avoir les jambes en bois et je pédale dans le sable.

remise à l'eau.. et re-panique! quelle merde il me faut bien 200m avant de retrouver mon crawl correct. la fin de la natation est sans histoire.. l'heure est passée bien vite et je n'ai pas de grosse impression de fatigue, c'est bon signe.

sortie en 1h08'59.00 d'après le classement, je pense que c'est le temps à la fin de la transition car j'ai 1h06 à mon chrono (mi-chemin entre la plage et le parc à vélo.. j'oublie toujours le chrono!). en 306ème place, c'est plutôt bof, je crois que la natation devra être mon axe d'amélioration! je suis quand même rassuré parce qu'il reste beaucoup de vélos dans le parc!

arrivé au vélo, je m'enfile une barre dans l'estomac, quelques autres dans les poches et en avant! le début du parcours est très roulant. je n'ai pas fait de reconnaissance donc je ne m'enflamme pas trop. ça roule bien, jusqu'à la côte de dosches et là je reprends un paquet de monde.. tout le monde a l'air coincé dans le mur qui ne m'émeut guère. globalement sur ce parcours je vais enfile toutes les côtes en douceur et à bonne cadence. à 2/3 du 1er tour je reprends rindindin, mais il me récupère à la fin du 1er tour.. et ce au milieu d'un véritable peloton d'une quinzaine de coureurs. ça drafter à mort sans aucun complexe!!! je me laisse glisser derrière mais les voit de loin, et pendant 10 bon kms ça reste comme ça sans qu'aucun arbitre ne voit quoi que ce soit... qu'à cela ne tienne, la côte leur sera encore fatale et j'en repasse la plupart.. rindindin devrait changer de vélo, il "plante" dans les bosses visiblement ;-p

je pense à m'alimenter régulièrement et à bien boire. 3ème tour, la pluie! pas top et la fatigue commence à se faire sentir. je me laisse un peu de mou pour assurer la course à pied et je me fais reprendre avant dosches par un rindindin survolté, et par pascal. hélas pour éric, la côte est toujours là, je l'y reprends une fois de plus. puis j'y retrouve vincent, je le passe, il me repasse, et ainsi de suite quelques kms et il finit par me lâcher pour de bon. la vitesse tombe nettement sur la 2ème moitié du 3ème tour, je tourne beaucoup les jambes, je pense à la course à pied. et je me fais reprendre par éric, on arrive ensemble au parc à vélo. pas fait attention à la transition mais il est derrière moi. transition ratée ou pause? à lui de le dire.

temps vélo : 2h40'04.00, et 276ème place. c'est mieux que la nat'. je pense quand même qu'un de ces jours il faudra investir dans le prolongateur car pour les grandes zones roulantes je pense que ça m'aurait aidé.

comme thierry me l'a conseillé, mes chaussures de running sont restées dans le sac, et donc sèches. ce n'est pas le cas de mes chaussettes, l'eau ruisselante du vélo les a bien imbibées, j'hésite à en changer, et puis finalement non.. je crois à la force de la double couche anti-ampoule-anti-échauffement-coolmax-tralala-marketing (finalement, j'ai bien fait : ni mal au pied, ni ampoule). et je ne prends pas de chapeau, sur que comme ça je vais gagner au moins un poil de cul en aéro! tant pis pour l'investissement...

début de la CAP, j'ai vincent devant moi en ligne de mire, je le remonte petit à petit et le dépasse à l'occasion d'une pause pipi.. au début, je tourne sur 4'30 du km, mais rapidement ça descend à 5', puis

5'15 et même 5'30... et pourtant j'arrive quand même à reprendre du monde.. même s'il y a de vrais coureurs qui me passent sans mal. je m'efforce de ne pas perdre trop de temps au ravito, je m'arrête à 1 sur 2, mais chaque fois je prends le temps de boire arrêté. mes précédentes tentatives de boire en courant me laissent penser que c'est plus sage pour moi. je reprends christophe et thierry, je croise ben et pierre et patrick aussi, ainsi que christophe (le prez') et gio de loin, de la digue surélevée à la route ou réciproquement.. puis je me fais remonter par un jean-yves qui trotte comme un lapin, et dans la toute-fin par jean. je finis en 5h37, la course en 1h48'46, et à ma grande surprise, mon meilleur classement des 3 épreuves, 260ème!

dans la partie CAP, j'ai surtout voulu gérer le truc pour ne pas abandonner sur une crampe, en me disant que si j'arrivais dispo au 15ème, je pourrais essayer de gratter un peu plus après.. hélas, même si j'allais bien, impossible de trouver l'impulsion pour accélérer..

tant pis pour cette fois..

au chapitre des enseignements que je retire de cette épreuve :

- la natation, il y a encore du boulot pour arriver à la faire décontractée.. travailler la glisse et les automatismes pour finir par "bien nager" sans réfléchir, car si ça va bien sur 25m en éducatif, sur 3000m impossible de rester concentré et les défauts reviennent illico.

- le vélo, j'en suis assez satisfait, j'aurai aimé plus de bosses et moins de lignes droites. le revêtement assez pourri s'est avéré bien usant à la longue et l'orage n'a pas aidé... il faut que je travaille plus régulièrement sur le plat et les longues distances car j'ai du mal à maintenir une vitesse de pointe longtemps. je pense l'avoir bien géré en lâchant du lest dans la fin du dernier tour. et j'ai bien réussi à boire et manger régulièrement, c'était un peu ma hantise suite aux déconvenues sur la blé d'or à ce sujet.

- la CAP, c'est simple je n'ai rien géré. j'ai couru à l'allure que j'ai pu, sans surcharge ni économie.. en fait j'ai couru comme en footing d'entraînement, et c'est passé. tant mieux, car c'était la 2ème fois seulement que j'atteignais les 20km d'une traite, je doutais un peu d'y arriver avec la charge accumulée sur le reste. je pense qu'il faudra que je me force à "envoyer" plus que ça si c'était à refaire. j'ai aussi trouvé qu'il était difficile de bien se ravitailler, donc je pense investir dans un porte-gourde pour avoir ma propre mixture et ne pas avoir à trop m'arrêter..

conclusion :

pour moi, c'était une super expérience. le CD c'était déjà bien, mais là c'est parfait.. n'étant pas spécialement explosif, je pense que les formats longs sont ce qu'il me faut, et quand en plus c'est une sortie club avec autant de monde, c'est parfait.

en terme de performance, je n'avais pas vraiment d'objectif si ce n'est de finir.. eh bien je finis, et je pense avoir fait une perf pas dégueu pour une première, donc les entraînements ont payé.. le chemin parcouru depuis le début de l'année est vraiment épatant (pour rappel, test de VMA à 14,5 en début d'année, incapable de courir 10 bornes, 5'50 aux 300 mètres natation sur mes premiers chrono, ... y'a que le vélo qui allait en somme)

pour la suite.. eh bien actuellement je n'ai rien de prévu, à part m'entretenir un peu en juin et profiter des vacances de juillet pour rouler et nager en bretagne.. donc s'il y a des sorties club en aout, sur CD ou half, j'essaierai de m'y coller.

Jean-Yves Gautier

Envoyé : mercredi 9 juin 2010 14:34

A pied d'œuvre dimanche matin au bord du lac, je n'arrive pas à trouver la motivation pour ce premier tri de l'année. Pas vraiment l'envie de me battre, peut-être à cause d'une météo qui s'annonce perturbée ou bien à cause des 3 km de natation que je devrai faire avec une douleur résiduelle au cou. Mais au moins je vais pouvoir tester ma nouvelle combi Blueseventy Helix. Un peu difficile à enfiler tout seul, Tof m'apporte son aide pour ajuster cette seconde peau et me muter en pingouin !

Départ des filles, j'enfile mon bonnet, ... ah ça coince sur mes lunettes de soleil encore fichées sur ma tête. Décidément ça ne sent pas le guerrier préparé au combat mais plutôt le touriste. Je cours au parc et me présente enfin prêt pour le plouf du départ des mecs. Comme d'habitude, je laisse partir devant pour éviter les coups, trouver un rythme régulier et bien m'orienter. Mon épaule gauche tourne sans douleur marquée, je reprends confiance, l'eau est propre et claire, c'est pas si désagréable. Je suis dans un paquet de nageurs, je reste concentré sur mon style. Première bouée, deuxième, tiens je suis à la hauteur de Cédric, il a perdu son bonnet dans la bagarre. Bientôt 1^{ère} sortie de l'eau pour un coucou à nos supporteurs et retour dans les flots chéris pour une 2^e boucle qui sommes toutes me paraîtra plus courte que la première.

Cette fois, sortie définitive de l'eau pour regagner le parc à vélo bien vidé de sa substance. La peau de pingouin s'enlève facilement et c'est parti à la découverte du circuit vélo. Je suis doublé assez rapidement et avec surprise par quelques furieux. J'avale un gel et me fixe une allure modérée, car mon dos coince un peu et il me faut tenir sans trop souffrir les 83 km. Le ciel n'est pour l'instant pas trop chargé, j'espère que cela tiendra sur les 3 tours. A l'évidence le 2^e tour apporte la certitude du contraire et, de fait, les premiers grains arrivent bien avant la fin de celui-ci. J'ai la conviction que la pluie ne me lâchera plus sur tout le reste du vélo. Je m'y prépare psychologiquement et j'envie les premiers qui ne doivent pas être loin d'entamer la CAP. Sur ces 83 km, peu vu de Fresnois si ce n'est Doumé, en sens inverse, pédalant sur une jambe, problème de pédale cassée sans doute, et puis Patrick que je double sur une bosse et qui a l'air d'en avoir marre.

La pluie a, contre toute attente, cessé pour un bienheureux retour vers le parc. Descente du vélo dans les règles de l'art et hop, direction case 356, dans un parc magiquement bien rempli et à mon goût bien trop rempli. A l'entrée de celui-ci j'entends une voix féminine « c'est un papi, hi, hi, hi ... » j'ai envie de m'arrêter et la traiter de vieille pouffiasse, mais non je continue mon chemin feignant d'ignorer la remarque. Au moins, je ne fais plus illusion, hélas ...!

Pendant la transition, j'entends d'autres encouragements, cette fois, des vrais, je reconnais Angela qui s'adresse à des bénévoles : c'est Jean-Yves, c'est notre meilleur, il fait toujours des podiums et il va encore gagner Je suis sur le point de dire, « c'est là que la course commence », car je ne me sens pas entamé mais évidemment, rien n'est moins sûr. Et puis c'est aussi l'heure de passer à table ...

Les premières foulées sont, de fait, assez rapidement fluides et confirment bien ma relative fraîcheur. Je dépasse quelques premiers triathlètes avec aisance, l'appétit arrive. Je m'étonne de leur lenteur. Après quelques kilomètres, l'idée me vient de faire une comptabilité de ces triathlètes mangés, je deviens ou plutôt redeviens ce que génétiquement nous sommes, « prédateur », et cela n'en déplaît à notre cher professeur Gallus qui a bien étudié les comportements des espèces Homo sapiens aussi bien que pinguinus.

A ce propos, j'en aperçois quelques-uns ayant muté, avec de grosses taches bleues. Je fonds sur eux avec délice, leur applique une petite tape sur la fesse et les croque sans qu'ils offrent la moindre résistance. Après 6 km de carnage, juste après avoir avalé pingouin Bruno, une crampe soudaine calme mes ardeurs et je suis contraint à un arrêt brutal, est-ce déjà le début d'une indigestion ?

Quelques étirements, un peu de marche puis une reprise de course en douceur pour de nouveau lancer une nouvelle attaque. Tiens, je reconnais pingouin Rindindin, il me paraît être en bien charmante compagnie, j'ai envie de m'arrêter pour faire un brin de causerie. Mais non, impossible : problème de régulateur défectueux ou quoi (on a déjà entendu cela sur certain modèle d'une firme bien représentée dans notre club), je l'ai déjà bouffé et suis en quête d'une nouvelle proie.

« So far, so good », bientôt 2e boucle, j'entends à nouveau des encouragements, « Super remontée, Jean-Yves, ... » De fait, mon compteur affiche un bon 60 sans les premières victimes. Bon, il faut continuer, le dernier tour d'un triathlon, c'est le dessert, certes souvent un peu trop sucré et indigeste. Je m'inquiète d'un autre épisode de crampe qui pourrait frapper sans avertir. Dois-je mettre le frein à main ? Je prends un gel, bois au ravitaillement et grignote encore quelques triathlètes.

Cette fois, c'est un triathlète de Yerres qui se présente, et là, il se débat sur presque 2 km, je sens que je lâche prise, je m'épuise et le laisse filer. Bon, j'ai eu le temps de discuter un peu avec lui, on n'est pas des bêtes quand même, du pote Nicolas qui est au même club. Ce dernier a participé à notre tri de Fresnes et ambitionne de ramener tout le club à la prochaine édition. Mais je reviens vite sur lui et, cette fois, le dévore sans qu'il affiche la moindre plainte.

J'arrive sur la digue, un arbitre homme me regarde bizarrement, j'ai l'air d'avoir un truc qui cloche ? Je parviens à sa hauteur. D'un ton péremptoire, il me dit « Veuillez remonter votre fermeture éclair ». Je m'exécute immédiatement et la remonte de 15 cm sur mon indécente poitrine. Cinq cents mètres plus loin, cette fois, c'est un arbitre femme, celle qui surveillait le parc vélo et n'avait pas l'air d'aimer les pingouins. Elle me fixe des yeux et m'ordonne de boucler cette fermeture éclair, décidément provocatrice. À nouveau, je m'exécute. Je comprends, l'arrivée n'est plus très loin et il ne faut pas choquer les spectateurs massés à l'arrivée !

Bon, la ligne est en vue et l'espoir de croquer un dernier pingouin s'en va. Mais il faut dire que les derniers (Pierre, Benoît, Hervé) sont trop coriaces, il aurait fallu un tour de plus ! Et puis tout compte fait, je suis tout de même bien rassasié avec 130 triathlètes avalés et le meilleur temps du club sur cette course à pied, quelque peu savoureuse.

Benoit Delebecque

Envoyé : jeudi 10 juin 2010 16:22

Après ma belle performance de Vendôme, le rythme d'entraînement de la semaine dernière a été plutôt calme et orienté « récup » dans toutes les disciplines de notre sport favori.

Ceci étant, les courbatures ont été présentes jusqu'au jeudi !!!

Merci à l'huile d'arnica et aux massages de ma préparatrice personnelle : « Dedelle »

Départ samedi midi avec Pierre, Sybille et ma fameuse mascotte sauvée in-extremis après son échouage sur une plage du sud-ouest de la France... Enfin j'me comprends... Programme de l'après midi : encouragements des collègues et reconnaissance du parcours vélo.

1^{ers} doutes également sur mon état de forme générale : les jambes me paraissent lourdes.

Tant pis ! Je boirai quand même l'apéro avec les copains ce soir...Chacun ces produits...

Dimanche matin

Il fait lourd et de l'orage est annoncé pour la course ! Super !!!

Bizarrement, je n'ai rien à préparer car je suis déjà prêt... Ce n'est pas dans mes habitudes d'être en avance ! Peut-être le métier qui rentre ?

J'observe alors les gens qui s'affolent à préparer leur matos. « T'as pas une pompe qui fonctionne ? » « Le parcours ? » « Il va pleuvoir » « Slip ou caleçon ? »

J'aborde donc la course avec une certaine sérénité mais aussi avec un peu de pression, car ce WE c'est les championnats du monde de l'AAS Fresnes Triathlon !!! On chambre un peu le Prez' sur son tabouret de papy tandis que notre arbitre fétiche ne lâche rien sur nos signes distinctifs. (Elle devait être agent de circulation dans la vie, car son sifflet a vraiment chauffé dans le parc...)

Natation : environ 1h03'30

J'attends le dernier moment pour mettre ma seconde peau, qui devient de + en facile à enfiler avec l'habitude. La cuisson sera « à point » vue la chaleur ambiante ! Pas le temps de m'échauffer. Je me rafraîchis tout de même quelques secondes dans l'eau avant le départ. Et oui, à force d'être en avance j'ai fini par être à la bourre !!! Normal...

Top départ, je me place stratégiquement sur le côté droit car le côté gauche est un vrai entonnoir et je ne souhaite pas participer à la bataille.

L'eau est transparente et c'est un véritable plaisir de voir ses mains en nageant. Je n'arrive pas à prendre de « pieds » et nage sur un bon tempo. Le retour de la 1^{ère} boucle sera houleux et je boirai la tasse à plusieurs reprises après la dernière bouée.

Sortie à l'australienne, top chrono 29'40". « Tu vas passer sous l'heure de nage » ! Bien. 2^{ème} tour, je reste sur le même rythme 100m derrière un groupe. J'ai toujours cette fâcheuse tendance à tirer à gauche ! Ce qui m'éloignera à plusieurs reprises de ma ligne droite imaginaire et me fera certainement perdre un peu de temps et d'énergie. C'est alors qu'un zodiac des secouristes nous coupe la route à pleine vitesse pour sauver un triathlète à l'agonie. Quelle joie de nager dans les vagues, ambiance Nice... « Il a eu de la chance que j'étais occupé à nager lui ».

Je subis un petit coup de mou pendant 3 – 4'. Faim ? Déshydratation ? Fatigue ? Puis ça passe.

J'approche du bord, petits battements de jambes pour faire revenir le sang et hop je sors de l'eau tel un saumon en frai.

Vincent est déjà dans le parc et çà çà m'énerve ! Je lui rendrai en vélo tant pis pour lui !

Vélo : 2h32

Les 1^{ers} kilomètres se feront avec Vincent. Nous doublons dès les 1^{ers} mètres Christophe F qui semble avoir des soucis avec ces chaussures ou autres choses ? Nous échangeons nos impressions et je tente de m'échapper.

Une douleur au ventre vient me taquiner au milieu de la 1^{ère} boucle. Je décide de ralentir mon hydratation et mon alimentation car je pense que je suis parti trop fort sur le ravitaillement.

Pendant ma pause pipi de la 1^{ère} boucle, Vincent en profite pour me doubler sournoisement. Je le reprends peu de temps après et continue mon effort sous le regard assidu d'un arbitre qui observe le groupe que je suis entrain de doubler – no drafting oblige.

Soso est sur le bord de la route à nous encourager ! Mais elle ne devait pas courir ? Comprend pas ?

Je remonte alors Thierry et l'encourage d'une petite tape aux fesses : « je t'avais dis que je reviendrais sur toi au 2^{ème} tour ! Mais de CàP, je suis en avance... »

Doumé arrive face à moi, la jambe droite dans le vide. Ouille le genou n'a pas tenu !

L'horizon devient de + en + sombre et la pluie semble s'annoncer pour la fin du parcours vélo.

60^{ème} km : c'est parti pour 30' de pluie, grêles, boue, vent sur un revêtement au rendement bien médiocre...

Puis, Pierre se présente à moi. A la manière de Jean-Yves, je croque ma proie. Je sais que l'animal court vite et qu'il risque de me rattraper par la suite.

Je prépare alors psychologiquement ma transition : « Faire tourner les jambes, enlever les gants, défaire les chaussures, descendre du vélo, garder le casque attacher et surtout ne pas oublier de l'enlever... »...j'me comprends...

CàP : 1h35

La température a chuté de 5°C et c'est une bonne chose. Tout comme l'idée de retourner mes chaussures avant la course pour ne pas qu'elles prennent l'eau !

Aurélié & Jean-Phi m'informent que mon lièvre Hervé est 15' devant moi. (Ca doit être la différence de natation...) Comme d'habitude, je pars en 4'30 / km et je me canalise difficilement en 4'50. C'est que Pierre est derrière moi !

Le début du parcours sera roulant mais je n'aime pas courir sur l'asphalte.

Le passage dans le bois sera un vrai soulagement mais gare aux chevilles ! Petit pipi et là une colonie de moustiques décide de venir goûter du sang chaud. « Aille mais je ne vous permets pas ! Barrez vous Bor...del ! »

Un petit sourire aux photographes à qui j'exhibe mon bracelet jaune floqué du n°46 de Valentino ROSSI !!!

Quelques encouragements personnalisés aux ravitos (Mais comment ils connaissent mon prénom ? Ah oui le flocage). Et je continue ma remontée en croisant quelques pingouins.

1^{ère} boucle 48'. Allez plus qu'un tour et c'est la fin. (47')

J'accélère pour me mettre en 4'45. Les mollets commenceront à être durs à partir du 15^{ème} km, mais il ne faudra rien lâcher car Pierre est à mes trousses !

Petit coucou à Jean-Yves qui semble remonter monstrueusement vite.

Un dernier gel pour la fin et hop c'est la délivrance !

Passage de la ligne en 5h15'05, soit 7min de mieux que la semaine dernière dans des conditions de courses différentes.

Un sentiment de satisfaction peut maintenant m'envahir.

Ce que j'ai aimé :

- La qualité de l'eau
- Le parcours vélo très roulant et pas trop exigeant (Le stage d'Annecy commence à payer je pense)
- L'ambiance club et tous les encouragements des accompagnateurs / trices
- Les kinés et la qualité de l'organisation
- Le retour sur l'investissement personnel. Dedelle me comprendra...

Ce que je n'ai pas aimé :

- La pluie en vélo
- Le ravitaillement d'arrivée un peu léger mais bon on s'est bien rattrapé après...frites, andouillettes, bière et vin rouge...
- Le pépin de Soso : Soso on pense à toi, repose toi bien et tu nous reviendras en pleine forme !
- La chute de Rossi au GP du Mugello...

Conclusion

C'est maintenant la dernière ligne droite avant mon objectif principal : Roth !

Plus que 5 semaines ½ avant le jour J ! Ca met un peu la pression quand même ?

Il ne reste plus qu'à faire du jus et poursuivre les entraînements en conciliant vie sportive et personnelle...

Stéphane Théry

Envoyé : jeudi 10 juin 2010 18:08

Ben comme le veut, à présent, la tradition le CR....

Tout d'abord et c'est pour moi le point le plus important Un Grand Bravo à tous pour les perfs, l'engagement sportif, l'ambiance avant-pendant et après la course et je suis fier d'avoir fait parti de cela.

Tous du "premier" au "dernier" je vous dit "good job" et c'est cela que je viens chercher quand je me fourvoie dans une course de club, l'amitié viril dans l'effort et vice-versa.

Je vous dis merci à tous, c'est si bon d'être dans ce genre d' aventure !

Pour le reste je ferai un seul commentaire perso, la perf du "papy" en cap: respect.....

Le CR à présent, rassurez vous cela sera rapide.

Nat: encore plus catastrophique que d'habitude et à la fin de la première boucle je me dis comme toujours: "put...mais qu'est ce que tu fous ici pauv'con". Je sors totalement désabusé.

Heureusement notre lot de supporter, Doumè en tête, est là pour m'encourager et ce sont des "Gallus Tarlouzzzzzz" ou "Gallus minable", vraiment cela fait chaud au coeur !

Doumè, toujours lui, ira même jusqu'à demander à un arbitre ma disqualification pour outrage à la pudeur tellement mon corps d'athlète le perturbe.....no comment.

Le vélo: parcours sympa, bonne sensation sauf sous l'orage car comme le dit le dicton: "Roues carbone sous la pluie, triathlète au tapis"

Cap: Aucune idée du retard que j'ai sur les autres alors je pars cool et finis encore plus cool...

Au final une superbe journée avec un résultat sportif des plus moyens mais je n'étais pas là pour cela alors....que du bonheur.

Gallus qui attend le champagne d'Hervè

PS: je ne suis pas tout à fait honnête car en regardant les temps finaux de certains fresnois je me dit que mieux informé des écarts j'aurai bien joué aussi le prédateur (ce qui ne signifie pas que j'aurais réussi)
