

Retour sur le week end Chtriman :

Classements :

Distance S :

Thibaut Debouver 40/284 en 1:11:33

Elise Morosini 44/217 en 1:25:07

Sylvie Salomon 71/217 en 1:29:11

Lucie Plessiet 124/217 en 1:36:44

Christelle Rostan 149/217 en 1:40:45

Louise Saint Omer 160/217 en 217 en 1:41:55

Distance XS :

Sébastien Morel 9/163 en 36:51

Marc Poiriez 61/163 en 42:52

10-13 ans :

Nathan Decrock 53/106 en 25:43

Distance 113 :

Fabrice Marielle 408/550 en 6:29:43

François Baron 409/550 en 6:29:44

récit de Course de Francois B:

« Premier triathlon effectué ce we à Gravelines par un superbe beau temps. (même trop beau enfin trop chaud).

On se retrouve avec Fabrice pour commencer à se préparer tranquillement.

Quel bonheur de se mettre à l'eau, la fraîcheur me remet les idées en place et me rappelle que je vais prendre le départ de mon premier tri, un regard autour de moi mais il y a du monde quand même. Pas le temps de trop cogiter le coup d'envoi est parti. Je prend tranquillement mon rythme et je ne suis pas trop dérangé par cette horde. Je suis dans l'inconnu par rapport à mon rythme, c'est un regardant ma montre en sortant que je vois 37' je suis agréablement surpris je suis dans mes temps. (la puce prend elle 38').

T1 se passe bien j'essaye d'être précis et lucide pour ne rien oublier. Pas de vélo à l'emplacement de Fabrice ! Il est déjà parti !

C'est parti je prend la machine et en avant.

Je pédale et je vois sur mon compteur 32, quoi faire ? garder ce rythme ou ralentir ? Je me sens bien je continue comme ça ! Mais qu'est ce qui se passe à 32 je n'arrête pas de me faire doubler.

Pas de panique chacun sa route ! La deuxième boucle est entamée et la je ralentis car la chaleur commence à me peser. Je finirais les 90 km avec une moyenne de 28 en 3h16 ! Ça va je suis content et je sais que le plus dur arrive !

T2 la descente de vélo ! Au passage un petit bonjour à **Bertrand** arbitre pour l'événement. Bonne surprise j'ai des Jambes ! J'arrive à mon emplacement et Fabrice commence son semi ! Je ne suis pas si loin nickel ! Mais il court bien ! On verra. Je me prépare et hop ! À la sortie de l'aire c'est **David** qui m'encourage pour le semi ! Merci à nos arbitres du Tch !

Première boucle et premier km tout va bien 9,5/10 km/h et rapidement ouf ça devient dur, la tête est la, les jambes aussi mais la chaleur s'abat sur moi ! Je suis à 8 allez courage. Heureusement que j'ai pris mon bidon pour m'asperger ! Les ravitos sont assez rapprochés ça me permet de me rafraîchir souvent. Je finis le premier 10 et je repars pour le deuxième. Ça va mieux, je reprend un rythme plus élevé, 9km/h. Mais au loin je vois une tri reconnaissable et oui Fabrice dans ma ligne de mire. Il marche mince ! Arrivée à sa hauteur, il me dit pb au ventre, on se motive et on continue ensemble ! Rapidement il devient mon lièvre et je suis deux mètres derrière lui à suivre son rythme. On se motive et on ne lâche rien. Les km défilent tant mieux ! Sur la fin Fabrice me dit le petit vieux en face on le bouffe il n'en peut plus, on accélère, on le double et dans notre lancée on mange deux autres concurrents. La ligne d'arrivée bien méritée et surtout la bière bien fraîche !

Un tri en 6h29 avec un semi assez compliqué avec la chaleur 2h36 mais l'objectif est atteint ! Bonne prépa pour la suite !

Merci encore à Fabrice »

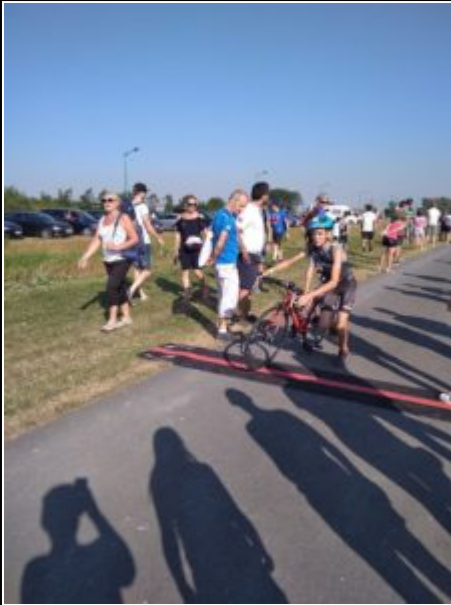
récit de Course de Louise SO:

« Une première pour ma part sur le chtriman s avec 2 collègues qui ont bien couru. De bonnes sensations pour 1h41 de course au global.

La partie natation m'a donné de belles sensations. Les transitions sont à retravailler car je perds beaucoup trop de temps.

Vivement le prochain ! »







Partager :

- [Facebook](#)
- [Twitter](#)