

Retour sur le week end du triathlon de Gravelines

**Chpt France Paratriathlon :**

catégorie PTVI

Antoine Perel 2ème

**Distance XS : (400/10/2.5)**

Marc Poiriez 44ème/173 en 41'55

Fabrice Marielle 48ème/173 en 42'17

Nathan DNF

**Distance M :**

David Dussart 61ème/315 en 2h23

Melissa Hermary 213ème/315 en 2h46

Fabrice Marielle 219ème/315 en 2h48

Sylvie Salomon 278ème/315 en 3h04

**Triath'elle bleu (250 / 10 / 2.5)**

Emilie Naye 12ème/99 en 46mn et 3ème minime !

**Triath'elle rouge (500 / 20 / 5)**

Elise Morosini 11ème/118 en 1h22

Lucie Plessiet 53ème/118 en 1h31

Christelle Rostan 71ème/118 en 1h36

Louise Saint Omer 75ème/118 en 1h38

**Compte-rendu de Fabrice :**

« Bonjour

voici mon retour sur les triathlons de Gravelines ce 2 septembre

Il s'agissait de ma 1ère fois ou je m'engageais sur 2 triathlons le même jour  
Le soleil était de la partie

Engagé dans un premier temps sur la version XS

J'ai démarré la natation avec de bonnes sensations. Très vite j'ai su trouver ma place et je n'ai pas été trop dérangé par les autres nageurs : 400 mètres bouclés en 8'26 ». La T1 se déroule sans encombre et je retire assez facilement ma combinaison.

Place à la partie vélo où au regard de la distance, j'avais décidé de la faire en baskets avec des cales pieds. Je termine les 10 kms en 19'19 sous les encouragements de Sylvie et de Georges. Marc me dépasse à 300 m de l'arrivée. J'effectue une T2 très rapide en 44 », juste le temps de positionner le vélo, de retirer mon casque et de sortir de l'aire de transition. Je repasse devant Marc

Je pars très vite, 4'30 » au km. Vers le 1er km Marc me rattrape et me dépasse, je n'arriverais pas à suivre son rythme et je termine les 2.5 kms en 12'14 ».

Je termine 48ème sur 173, 8ème de ma catégorie gagnant ainsi plus de 3 minutes sur mon premier XS à Gravelines en 2017

Satisfait de ma prestation fêtant dignement mon 1er anniversaire de triathlon!!!

Place ensuite l'après midi à la version M

Départ en natation un peu plus chaotique, certains compétiteurs et certainement moi d'ailleurs pour les éviter qui zigzaguent, beaucoup d'algues surtout sur la partie retour

Je termine les 1.5 kms en 30'22 » un peu déçu mais bon il faut repartir pour le vélo. la T1 se passe plutôt bien et je démarre le vélo en forme avec très vite le compteur qui monte 30-32-34 kms/h. Le temps s'y prête et je passe même à 40 kms/h puis vient le vent et là ce n'est plus la même histoire, vent de face et de côté qui m'handicapent, mon compteur n'affiche plus que 25/26 kms/h. Il en va de même pour le 2ème tour sous les encouragements de Marc et de George : mêmes conditions et je boucle le vélo en 1h13'40 » avec plus de 30 kms/h de moyenne sur les 37 kms. Content de moi, contrat rempli

Maintenant place à la cap et à ces 10 kms. Les premiers pas se font sans difficultés mais dès la fin de la première boucle je manque de peps et je galère à avancer malgré les encouragements des copains. La 2ème partie est plus chaotique, je marche en montée et profite pour discuter avec une triathlète vétérane comme moi. La motiver à avancer me permet de m'encourager et je poursuis la fin de mon petit calvaire. Nous récupérons un autre triathlète dans le dur et voyant qu'ils continuent de marcher, je décide de partir et de finir seul

Les 10 kms sont bouclés en 1h00'13 »

Contrat là également rempli mais un peu déçu moi qui visait 2h35, je le termine en 2h48'07 » à la 219ème place sur 315 finishers

Place à la récup et à celui d'Arques dans 15 jours »









**Partager :**

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