

KT HEBDO

LA GAZETTE DU CLUB



COMME UN LUNDI



Départ de la natation sur le site du Lac Lalla Takerkoust, à 30km au Sud de Marrakech.

Edito

BRUNO

J'ai bien pensé à *Triathlon magazine*, mais c'était déjà pris !
Y'avait « La Musette » qui me plaisait bien, mais le triathlon c'est pas que du vélo -n'en déplaise à Fifi et PY-
Et puis c'est déjà pris !

<https://www.instagram.com/danslamusette/?hl=fr>

Alors Hebdo, Gazette, quelle importance, l'important c'est qu'elle vous cause et que vous la fassiez causer.

Alors n'hésitez pas à m'envoyer vos commentaires, vos idées et articles que vous voulez partager.

bruno.charun@wanadoo.fr

Schuss



Arnaud Guilloux vainqueur tri
du Pouldu 2019

Résultats du WE

ERIC ET MAX

Dimanche dernier on avait -au moins- trois KT de sortie :
Max se remet à la course à pieds avec succès puisqu'en deux jours il enchainait le 12km du noz trail des trails de la vallée du Scorff et le 7,5km du lendemain.

«*de la flotte et encore de la flotte*», mais le résultat est là :
premier cadet -et première coupe sous les couleurs du KT-
Pendant ce temps-là, Éric fêtait sa cinquantième année au Maroc, alliant vacances en famille et half IM.

Récit à suivre....

Il y avait un autre KT sur le 18 du Scorff -anonyme- si vous voulez apparaitre dans le Challenge, un p'tit mot sur le group SVP !



DANS CE NUMÉRO

LES EPREUVES
A VENIR

70.3 DE
MARRAKECH

CHALLENGE

MOT-CLÉ

70.3 de Marrakech

Au bout de lui-même

ERIC DALAMASSO

« Salam ma lekoum.

Un petit cr à la marocaine, la journée fût très très longue, un réveil à 3h du matin pour prendre un taxi qui nous envoie au rdv ramassage des coureurs à 5h, pour arriver au lac à 5h45 nous restons posés la dans le noir total jusqu'à ouverture du parc à 6h45 sans lumière on s'installe comme on peut.

Il est 7 le jour pointe son nez on en profite pour enfiler la combinaison, je me trouve à côté de Charlotte Morel la favorite, petite photos en cadeau, elle stresse, elle a attrapé la tourista (elle finira 4).

Il est 7h30 je me dirige vers le lac, et là je découvre un décor magnifique à couper le souffle avec le lever du soleil, l'eau est à 19.

Les pros partent à 7h45 et nous ensuite à 8h en rolling start, je tente je me place dans les 33min. 😊

Tous se passe nickel les séances de Yann payent je sors en 33'20.

Un changement à la marocaine 5' et c parti pour le vélo, un parcours horrible le Paris-Roubaix en goudron pendant 60kms façons toboggan très éprouvant pour le corps il fait déjà 28, les 30 derniers km nous sauvent : un faux plat descendant avec un vrai goudron le compteur ne descend pas sous les 45km/h.

Je suis content du chrono : 2h40

C là que ça se complique j'attaque la cap avec beaucoup d'appréhension par rapport au claquage à moitié guéri, les jambes sont lourdes, un vélo trop généreux à mon sens. Après 3 kms j'ai compris que ça allait être le pire semi de ma vie !

Douleurs au mollet, et au tendon, température 34 sans arrosage ni éponge pour des raisons de sécurité sanitaire, juste 3 tables de ravito. 😊😊😊

Finalement j'arrive au bout du bout à ramasser à la petite cuillère après 2h10 😊

Et 5h31 de courses.

Que dire de l'orga ? des bénévoles marocains charmants ils vous donnent la patate, on est à leurs yeux des héros, les spectateurs marocains nous appellent les champions.

Pour le Label iron man en revanche c'est une catastrophe 2/10 du foutage de gueule : très peu de sécurité surtout en cap à traverser des énormes ronds-points, parfois les voitures c'était très dangereux.

Pour finir je ne le conseille pas.

Sinon pour le reste le riad et le séjour c'est 👍👍👍👍.

Bon je vous laisse je vais manger un tagine et vous raconterai en détails à mon retour

Bonne soirée à tous. 😊 »



34 degrés sur la cap et la douleur



Petite pause VIP avant le départ avec Charlotte Morel

A VENIR

Les épreuves à venir

BRUNO

Le 31 -demain- à Quimper, LE KUNT 15KM A 20H, nocturne -frontale obligatoire- et ambiance Halloween.

Inscriptions sur place possibles (salle St François au dessus des halles), 17euros. Licence ou certif médical.

Le 3/11 : St pol-Morlaix, le 21km à 14h30 et Taulé-Morlaix, le 10kil à 13h15, course sur route tradi et incontournable !

Le 11/11 : run & bike de Quéven, encore un incontournable !

Equipe de 2, 1 VTT, 2 casques.

15h15 départ du championnat de Bretagne, inscriptions sur Klikégo (uniquement), retrait des dossards à 14h. 24euros par équipe.

Le 16 novembre Rachid propose une sortie Cross-fit à Ploemeur après la séance piscine, départ à 9h45 de l'Aquapaq.

Fin à 11h30. Le club prend en charge le prix de la séance.

S'inscrire auprès de Rachid par mail :

rachlebourhis@gmail.com

Sinon cette semaine on peut s'inscrire aux 2 épreuves du XTRI : le Swissman et le Norseman !

Pour les adeptes du tri extrême...

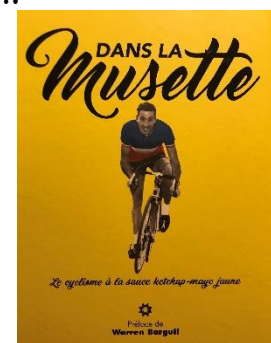
Le 29/12 Corrida de Quimper, avec illuminations de fin d'année, mais on en reparlera....

COIN DETENTE

Conseil de lecture

BRUNO

Pour tout connaître sur la p'tite reine, pas rester con devant le Tour ou dans une cyclo...



DRAFTING

Le mot de l'arbitre

BRUNO

Définition

Le drafting, officiellement appelé "aspiration-abri" par la FFTRI, consiste pour un cycliste à rouler suffisamment près derrière un autre cycliste, un groupe de cyclistes, voire un véhicule, de manière à bénéficier du phénomène aérodynamique d'aspiration.

Cette notion d'aspiration est fondamentale dans le sport cycliste puisqu'à l'abri d'un ou de plusieurs autres cyclistes, on économise entre 10 et 40% d'énergie selon la force et l'orientation du vent, ce qui explique qu'un peloton est toujours beaucoup plus fort qu'un cycliste seul.

Distance entre les roues avant de 2 vélos :

Distances XS à M = 7m

Distances L à XXL = 12m

Distance entre vlo et moto ou entre 2 équipes :

12m

Distance entre véhicule et vlo :

35m

Un concurrent dispose de 25s pour effectuer son dépassement et le concurrent doublé doit « se relever » pour ne pas prendre la roue du doubleur.

La sanction est le carton bleu et impose -faute de quoi il est disqualifié- à l'athlète d'effectuer une période de pénalité au départ de sa course à pieds :

Distances XS et S -> 1 min

Distance M -> 2 min

Distances L, XL, XXL -> 5 min

L'organisateur a cependant la possibilité d'autoriser le drafting sur une course :

→ Il est interdit pour les concurrents doublés par ceux ayant un tour d'avance de prendre abri derrière ceux-ci.

→ Les prolongateurs, vélo type contre la montre ou ajouts aux guidons doivent être pontés à l'avant avec un dispositif rigide du commerce (sans ajout ni adaptation personnelle).

→ Les prolongateurs ne doivent pas s'étendre au-delà de 15 cm de l'axe de roue avant, et ne dépassent pas de la ligne créée par les points les plus en avant des leviers de freins Les roues à rayons doivent comporter 16 rayons minimum.



Mika avec Laura sa fille

PORTRAIT

Le KT de la semaine

Michael Thomas

BRUNO ET MIKA

Je commence par Mika, parce qu'il fallait bien commencer par quelqu'un et que si l'ordre alphabétique avait le mérite de ne pas faire de jaloux, pour ce numéro zéro je n'ai pas pris le temps d'aller causer à l'un d'entre vous. Alors je commence par le numéro uno, si aujourd'hui il n'est plus licencié au club, sans lui nous ne serions pas le KT.

En 2006 -il est alors militaire entraîneur de l'équipe junior et instructeur- il court son premier IM à Nice et comme un débutant il achète ses runnings la semaine précédente et vit un calvaire sur le marathon !

De retour à la vie civile et à Quimperlé, un soir de bordée avec son cousin Stéphane -lui aussi ex KT- et quelques grammes dans chaque poche ils jettent les grandes lignes de ce qui deviendra l'été suivant le KT ! Et quel été : c'était l'année du championnat du monde de tri à Lorient qui verra Xavier Le Floch sacré vice-champion du monde longue distance ! Après une réunion d'info au Coat-Ker, ils se retrouvent une dizaine de KT à s'aligner sur le départ de la course « découverte » du samedi...

En 12 ans il aura changé 3 fois -au moins- de métier, construit 3 maisons, couru 3 IM, et organisé 8 éditions du triathlon du pays de Quimperlé. Il a participé à « c'est ma dernière » sur M6 où il endosse le maillot de coach sportif pour anciens fumeurs et trace son chemin dans le monde de la production, avec qui sait un jour le triathlon en vedette...

CHALLENGE

Une nouvelle année : un nouveau challenge !

BRUNO (APRES CE SERA FRANCK)

L'année dernière on a repris l'idée du challenge du club -idée déjà volée à l'époque aux Wap'-

On avait laissé tomber l'affaire depuis quelques temps, mais devant la nouvelle vague de motivés, on s'est dit que ça électriserait les troupes !

L'année 2019 avait vu un départ de folie des « USB », la saison de cross et des podiums les avaient propulsés vers les sommets du classement !

Au final, Nathalie qui n'a rien lâché de la saison termine première avec 125 points, suivie de Astrid et Solène pour le classement féminin, respectivement 70 et 66 points.

Au scratch, on retrouve sur la deuxième marche Fifi (86 points) qui -comme à l'accoutumée- a enchaîné les IM ultras en montagne, mais il est à parier que cette année il trouvera à qui parler avec un Gwen ou un Damien...

En 2 Elie -qui nous quitte cette année pour Vannes- et Franck G, 84 et 78 points

Le principe est que chaque type d'épreuve donne un certain nombre de points, y compris les épreuves non tri (trails...), y compris les actions de bénévolat ou les postes tel qu'arbitrage....

Mais je laisserai Franck vous parler dans un prochain numéro du détail des formalités.

Il faut savoir que les clubs bretons sont classés par la ligue de Bretagne et que ça n'est pas sans répercussion sur la manière dont le club peut ensuite parler avec les instances ou les sponsors.

Il y a 2 classements, un par club (nombre de participants du club à une épreuve) et un performance (podium et place des 3 premiers du club sur l'épreuve), il est très facile de remonter dans le premier : il suffit de participer !

<http://www.ligue-bretagne-triathlon.com/home/challengeinter-clubs2019-1erclassement>

Alors pour toutes ces raisons, participez !

Ça commence le 11 novembre à Quéven !

Angie -pour ne pas la citer- que je sens motivée ne s'y est pas trompée, elle sera présente avec Linda, la saison 2020 commence maintenant !

UN PEU D'HISTOIRE



LES BLEUS

En 2007, dans la piscine tournesol de Kerbertrand. Avec Xavier LeFloch, parrain du club à sa création. De cette photo, reste actuellement trois : JC, Eric et Bruno C.