

KT HERBDO

LA GAZETTE DU CLUB



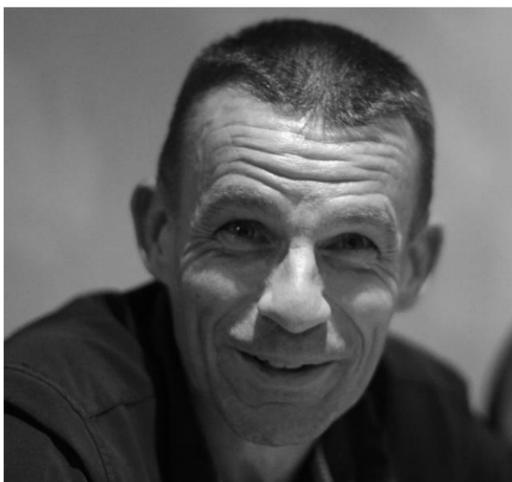
L'hiver en Bretagne, bon pour la peau

Le mot du pres'

PHIL'

En ce début novembre, nous avons le plaisir de vous annoncer la naissance de notre gazette, sous l'impulsion de Bruno et nous le remercions chaleureusement. Ce journal appartient à l'ensemble des KT, il vivra uniquement si chacun y contribue par l'apport de photos, de résumé de course, d'anecdotes, de petites annonces sur la vente de matériel, de reportages sur telle ou telle activité (Swim&Run, Run & bike, triathlon, Ultra trail, cyclocross....), sur votre ressenti sur les entraînements, suggestions de sortie club, vos coups de gueule.... Ce journal est le nôtre, à nous d'en faire un élément essentiel à la vie du club. Sa parution sera en fonction de l'actualité et de nos remontées, merci de transmettre vos mails à Bruno. Merci encore à lui et longue vie à notre gazette.

Phil



Fifi



Dernière minute : Charlène en 53' sur le 10kil' Taulé-Morlaix 👍

Résultats du WE

LAURE

Le KUNT est un trail urbain et nocturne -frontale obligatoire- dans les rues de Quimper, 15km dans les chemins, routes pavées, escaliers, sous bois.et Mont Frugy.

Ambiance Halloween assurée et déguisements conseillés...

Jeudi 31 nous avions trois KT en course : Benjamin termine en 1h30, Solenne en 1h39 et Laure en 1h56.

« Super course nocturne et pluvieuse ! »

Le troisième au scratch (en 1h03) n'est autre que Xavier Le Floch !

A la bataille tout du long avec un cadet de Quimper

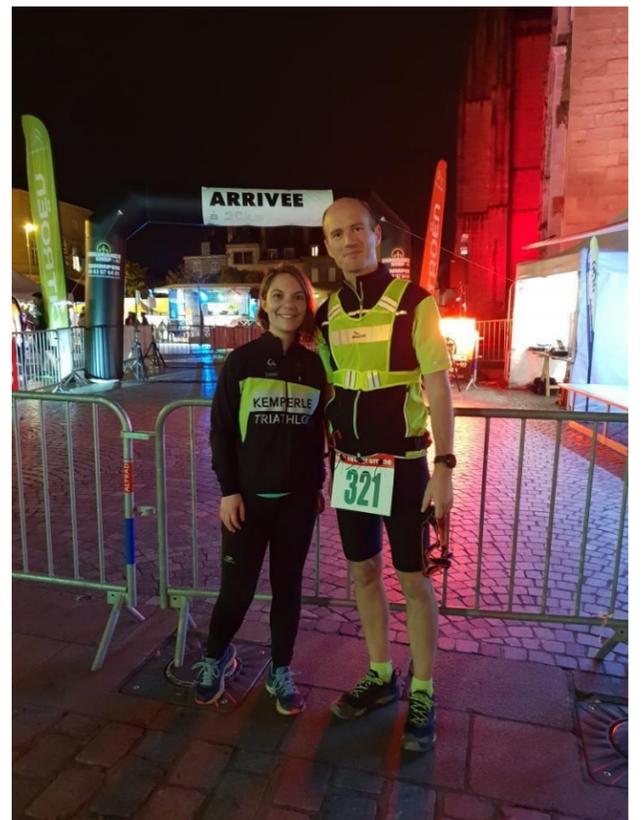
Athlé qui termine 2... 👍

Au nord, Charlène 53' sur le 10km du Taulé-Morlaix et Nath toujours aussi costaud parmi plus de 1500 coureurs

sur le semi St Pol-Morlaix : 1h46 et 4^{ème} Master4 👍

« Je n'ai même pas entraperçu les kényanes, elles partaient avec leurs coupes quand moi j'arrivais ! »

NDLR : surtout inscrivez vous sous le nom du club Kemperle triathlon (avec un K), plus simple pour trouver les résultats !



DANS CE NUMÉRO

MOT DU PRES'

LES EPREUVES A
VENIR

L'APPEL A
CANDIDATURE

EDITO

« Tu seras où fin août ? »

BRUNO

Bon, ça y est !

On avait le choix dans la date...

Alors comme ça n'était pas confortable, on a phosphoré, on a slalomé entre les triathlons bretons, Auray le voisin, Telgruc qui a bien plu à Franck P. l'année dernière et qui propose cette année toutes les distances en plus de son L, la Quimperloise, l'eau froide, le championnat du monde de Plouay, les ultras trails, les samedis....

Et on a tranché : ce sera comme cette année, le 30 août !

Mais alors et le swim&run !?

Et ben le problème c'est qu'il y en a de plus en plus des S&R, alors pour pas marcher sur les voisins....on a -re-tranché : ce sera la veille, le 29 août !

Criez pas, ça va bien se passer -me disait mon urologue en mettant ses gants-

Alors maintenant, vous pouvez marquer cette date dans vos agendas, si on vous demande où vous serez fin août, vous répondrez : « au Pouldu »

Un beau WE enchaîné pour fêter la dixième !



Affiche 2019 : En 2020 ce sera le même WE



La fine équipe du samedi en forêt, exténués par une natation costaud jeudi soir et un run & bike à l'entraînement la veille... En guest star : David Pasquio -cops de Linda- entre autres...

A VENIR

Les épreuves à venir

BRUNO

Le 10/11 : 1- urban trail de Landerneau, reste des places sur le 18km à 9h45, 9euros, Klikégo.

Le 11/11 -pour ceux qui ne seront pas à Quéven- Tro Bro Melrand; 23km/650D+, 10 euros à 9h 15km/450D+, 8euros à 9h45 8,5km/250D+, 5euros à 10h15

Le 11/11 : run & bike de Quéven, 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

Le 16/11 à 15h30, au Corniguel à Quimper, un biathlon VTT/carabine laser par équipes de 5, 20 euros par personne. En spectacle cyclo-cross et concert le soir!

http://www.vsquimerois.fr/?page_id=9733

le 17/11, pour se remettre ... Trail du bonhomme à Kervignac : 8,5km, 8euros à 10H; 17,2km, 10euros à 9h45, inscription:

<https://www.klikego.com/inscription/trail-du-pont-du-bonhomme-2019/running-course-a-pied/1472532579442-7>

Et toujours, le 29/12, la Corrida de Quimper, 6km à 15h30 pour les filles et 8km à 17h30 pour les gars et déguisée pour tous !

<https://www.klikego.com/inscription/la-corrída-de-quimper-2019/running-course-a-pied/1477035945696-7>

COIN DETENTE

Conseil de lecture

SERGE

Progresser techniquement en crawl grâce à un parcours progressif en 11 étapes et à de nombreux exercices quels que soient votre niveau et votre âge. Illustrées par de nombreuses photos, apportant des réponses concrètes à toutes les questions. Conseillé par Serge !

Evidemment sur :
Librairies indépendantes (18euros 50 en stock)

Et pas sur Amaz....



COMBI OU PAS COMBI

Le mot de l'arbitre

BRUNO

Quelle est LA question du triathlète avant une épreuve ?!

« Combi ou pas combi ? »

La plupart du temps en Bretagne, on est peinarde, la question ne se pose pas....

Mais en ces temps de canicule et pour peu que l'on se ballade dans le sud ou dans les terres, il peut y avoir suspens.

Un tableau résume la chose (hors épreuves jeunes et championnats).

Distances	Annulation natation	Combi obligatoire	Combi autorisée	Combi interdite
XS à XXL	11,9 et moins	Entre 12 et 15,9	Entre 16 et 24,5	24,6 et plus

Maintenant il existe un tableau de pondération si la température de l'air est inférieure à 15 degrés.

Et lorsque la température de l'eau est supérieure à 31 ou entre 12 et 14,9, l'organisateur peut modifier la distance de course.

Si la natation est annulée, elle est remplacée par de la course à pieds (duathlon) :

XS	1,5 km
S	2,5 km
M	5 km
L à XXL	10 km

Si le port de la combar est interdit, le port d'une surtenue en néoprène est autorisé du moment qu'elle ne recouvre pas les avants bras et les jambes en dessous du genou.



JC au championnat du monde de Plouay...

PORTRAIT

Le KT de la semaine

Jean-Christophe Aubert.

BRUNO

Il est né en 72, marin jusqu'en 1999, il a vu le monde. Marié à Tahiti, il a servi de cobaye à Mururoa à la belle époque des essais nucléaires français, sans doute une des raisons de ses perf....

Il a commencé le tri en 96 -oui beaucoup d'entre vous n'étaient pas nés- au club de Rosporden en compagnie de Pimpon -nous en reparlerons-

Il a couru le tri de Priziac -le S - le triathlon de Groix -premier et dernier du nom- le tri de Bénodet ou celui de Lorient -nage dans le Scorff- ! que des disparus.

Il a même porté une triffonction « *Père Dodu* » !

Son passage à l'UCQ -club cyclo quimperlois- fait qu'il nous montre sa roue arrière dès que la pente se redresse !

Puis vient 2007 où il termine 44ème du triathlon découverte de Lorient, KT de la première heure avec son acolyte Eric Dal'

Il a 3 IM au compteur et un nombre de raids et de trails que l'on ne compte plus.

Adeptes du vélo en montagne, il ne manquera pas une sortie dans les Pyrénées et ses meilleurs souvenirs restent les sorties club comme sur l'IM de Roth en 2012,

« *Pour l'ambiance* ».

APPEL A CANDIDATURE

La D3 ça vous dit quelque chose ?

JULIEN

Présentation :

C'est un championnat de France des clubs qui se déroule en trois parties : sélection régionale, demie finale par zone et finale nationale.

Au niveau de la section régionale Bretagne, les cinq meilleurs clubs sont qualifiés pour la demie finale.

Le classement est effectué à l'issue de chaque course sur les 3 premiers coureurs de chaque club (addition des places).

Les courses sont des formats S avec drafting.

Les deux courses sélectives en 2019 :

- Coëtquidan (Format S CLM par équipe), 26/04/2020

- 2^{ème} inconnue pour l'instant, Damgan n'ayant pas lieu cette année...

Objectif :

Le but est de représenter le club sur des courses ciblées avec une équipe composée de 3 à 5 coureurs.

Cela permet de marquer des points pour le club.

2020 :

Cette année, nous avons la possibilité de faire une équipe femmes et un équipe hommes. **ALORS ON SE MOTIVE !!**

Si cela vous intéresse, manifestez-vous rapidement pour qu'on puisse monter le dossier, tout en sachant que le club fournit une caution par manche et par équipe, donc on ne s'engage pas à la légère.

<http://www.ligue-bretagne-triathlon.com/competitions/d3-triathlon-selectif>

NDLR : Si on a peu de chance d'aller en finale, il n'y a pas de crainte d'être ridicule à aller défendre les couleurs du club sur les manches bretonnes, ce sont des gars comme nous, pas des pros !

D3 FEMMES- classement général

RANG	CLUBS	COETQUIDAN		DAMGAN		Total
		Place	points	place	Points	
1	PLOEMEUR TRIATHLON	2	18	1	20	38
2	LORIENT TRIATHLON FLK	1	20	2	18	38
3	OLYMPIQUE CLUB CESSONNAIS DE NATATION	DNS	0	DNS	0	0

D3 HOMMES- classement général

RANG	CLUBS	COETQUIDAN		DAMGAN		Total
		Place	points	place	Points	
1	RENNES TRIATHLON	1	20	1	20	40
2	PONTIVY TRIATHLON	2	18	2	18	36
3	A.S.A.E.C. COETQUIDAN TRIATHLON	4	14	3	16	30
4	OLYMPIQUE CLUB CESSONNAIS DE NATATION	3	16	4	14	30
5	PLOEMEUR TRIATHLON	6	12	5	13	25
6	TRIATHLE VANNES	5	13	6	12	25
7	ESPERANCE CHARTRES DE BRETAGNE TRIATHLON	7	11	7	11	22
8	LORIENT TRIATHLON FLK	8	10	8	10	20
9	CNP REDON	9	9	9	9	18



CHALLENGE

Une nouvelle année : un nouveau challenge !

FRANCK G.

Nous allons revoir le barème des points octroyés pour chaque catégorie de course, le but est de favoriser les disciplines enchainées, nous vous donnerons les détails bientôt.

Actuellement PY est en tête avec son half de Bandol, suivi de près par Solenne, puis un duo composé de Max (victoire en cadet sur le TVS) et Éric avec son 70.3 de Marrakech. A suivre ...

UN PEU D'HISTOIRE



**ILS ONT ETE
ROUGES AUSSI !**

Larmor 2008