

KT HEBDO

LA GAZETTE DU CLUB



Quand on n'a pas les cuisses, on passe à l'électrique, n'est-ce pas Fred ?!

Edito

BRUNO

Je descends mon vlo de la voiture dimanche matin sur le parking d'Intersport.

JC : « Il ne l'a même pas lavé ! »

Il a plu toute la nuit, on va revenir crottés, sablés jusqu'au plus profond de notre intimité et j'aurais dû laver ce clou.

C'est sans doute ça le VRAI problème du triathlon : je prends une douche ou pas ?

De toute façon je vais à la piscine ce soir.

Je me change ou pas après la séance de HT ?

Ben non ce soir y'a cap...

Je les lave mes fringues de vlo ?

Ben non je roule mercredi ça aura pas le temps de sécher.

La vérité c'est qu'on fait du tri parce qu'on n'a pas su choisir entre trois sports, des indécis j'vous dis !



Les KT aux foulées rédenoises pour le Téléthon (manque Manu et Karine mais je dis ça, je dis rien...)

Résultats du WE

BRUNO

On avait RDV ce WE, avec les traditionnelles foulées de Rédéne, en faveur du Téléthon.

Alors bon, on n'a pas de vrais myopathes au club, mais des maladies rares, y'en a !

Donc normal, on se sent concernés !

Une année un peu lég' -ça doit être parce que le prés' n'était pas là, ils n'ont pas eu peur- avec une dizaine de KT ayant répondu présent.

Presque tous sur le 8 bornes, un seul courageux sur le 16 : Pierrot qui nous fait un beau top 10 en 1H04 et 5- sénior.

Et puis ça a merdé grave dans les résultats du 8, une chatte y retrouverait pas ses petits !

Mais nous on a retrouvé nos KT et pas n'importe où : sur le podium pour la première !

Karine s'offre une superbe 2ème place au scratch, avec une cheville dans le sac !

Même temps que l'année dernière, mais une junior prend the top of the box.

Après les gars déboulent 18ème Rachid en 35' qui a tenu compagnie à Karine sur la fin, 30- le p'tit Franck, puis Manu 33, Benjo 38-, Franck G. (et Paulette en 40'), KK et JC en 44' Linda les suit en 44', Ségo en 45'

Pendant ce temps le Prés' réchauffait ses vieux os sur la côte, à Hyères.

Il s'alignait avec son cops' Yann (...) avec qui il fera le trail One&one au printemps, sur un 10kil, Ils terminent en 47' -222 sur 467- à la cool quoi !



Je le lave, je le lave pas ?!

DANS CE NUMÉRO

EPREUVES
A VENIR

RECETTE : LES
CREPES DE L'EFFORT

TELETHON
HISTORIQUE

RESULTATS SUITE

Du podium en veux-tu en voilà !

In eget auctor mi.

KARINE ET MAX

CR trail Téléthon :

« Pas de course depuis le mois d'août, trop envie de chausser les running pour la bonne cause en plus, sur un parcours que je connais bien. Beaucoup de monde au départ, dont plusieurs KT, ça part vite pour éviter le goulet à 800m... Tout se passe bien dans le 1er sous-bois et là crac, la cheville part toute seule, je vois sur 200m si je peux continuer et ça tient donc on continue. Rachid me double à 5km sans le savoir et quand il entend "Allez Karine", il se retourne et me reconnaît. Et là, gentleman, il m'accompagne pendant un bon km. Je finis 2e avec le même chrono que l'année dernière, trop contente car pratiquement pas couru depuis 5 semaines. Il faut croire que les entraînements de vélo avec le KT doivent largement compenser...! Petite poche de froid à l'arrivée pour glacer la cheville et longue attente car gros couac pour les résultats du 8km : nous sommes plusieurs à ne pas apparaître dans le classement, plus erreurs de chronos pour d'autres, mais les organisateurs arrivent tout de même à faire le podium ».

Karine

Max lui a fait le déplacement jusqu'au Ménéstrail pour faire le tour des Courtilles -7,5km- et finit 3ème junior, 60ème sur 176 coureurs, bien.

« Boue, boue et encore boue, comme il aime »

Pour lui cette année c'est abonnement thalasso...



Podium Foulées de Rédéne « avec béquilles »



Max au Ménéstrail

A VENIR

Les épreuves à venir

BRUNO

Le 15/12 incontournable rando VTT à Qlé, au camping, 8h !
5euros : LE NOËL DES YAOUANKIZ 2019 5ème édition.
jmg29s@wanadoo.fr

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 !

Le pres' et franck déjà dans les starting blocks !
<https://www.klikego.com/inscription/la-corrida-de-quimper-2019/running-course-a-pied/1477035945696-7>

Et bien-sûr, le 14/12, à 20h, 14 rue du Couédic : le pot de départ de Ken et Barbie !

J-42 pour le run&bike de Plouay
Encore plus costaud que Quéven !
Format XS
Toutes les équipes féminines et mixtes à partir de la catégorie minime et les minimes garçons
12 Km : 4 boucles de 3km
Retrait des dossards : 12h à 14h30
Départ 15h00
Format S
Toutes les équipes masculines à partir de la catégorie cadet
18 Km : 6 boucles de 3km
Retrait des dossards : 12h à 14h30
Départ 15h00
<https://www.klikego.com/inscription/run-and-bike-de-plouay-2020/triathlon/1476920186165-11>

STAGES LIGUE

Les filles et les jeunes

BRUNO

Cette année, sur les 8 nouveaux KT, nous avons recruté 5 filles !
C'est un signe des temps et c'est bien.
La ligue de Bretagne a une section féminine et organise des stages féminins par exemple au campus de Dinard, Nath en a profité l'année dernière et peut vous en parler.
Moment de convivialité entre triathlètes bretonnes et progrès techniques sont au RDV.
Le prochain stage aura lieu les 7 et 8 mars 2020...

Idem pour les jeunes (on en a 4)
Il faut absolument qu'ils aillent se mesurer sur les Class tri organisés par la Ligue, cela leur donnera droit à des stages et peut leur ouvrir des portes.
Nous en reparlerons...



CHALLENGE CLUB

Où en est-on après ce week-end ?

FRANCK G.

Rang	Nom	Points	Classement
1	LE BRICON Pierre Yves	14	1
2	MEYNIARD Solenne	13	2
3	LEBOYER Mélanie	12	3
4	GUILLLOT Karine	11	4
5	BRANCASSO Eric	10	5
6	COFFRANO Franck	9	6
7	BLUÉ Pierre	8	7
8	FLECHER Nathalie	7	8
9	AUBERT JEAN CHRISTOPHE	6	9
10	PIRON Franck	5	10
11	LEDRS Gueraud	4	11
12	FLECHER Damien	3	12
13	LE BRICON Séverine	2	13
14	HOUSSE Benjamin	1	14
15	GRÉFF Christophe	0	15
16	DELFY Mickael	0	16
17	GUENANDET BASTEL	0	17
18	SCHNIT Emmanuel	0	18
19	LE ROUSSEAU Aurélien	0	19
20	LE SAIGER Linda	0	20
21	BRUNO Jérôme	0	21
22	GUILLAUD Charline	0	22
23	FRANCOIS JEROME	0	23
24	MORIN Hugo	0	24
25	LEBRICON Laure	0	25
26	SAIGER ALYX	0	26
27	LE SOUBIER YANNICK	0	27
28	CHABAN BRUNO	0	28
29	LEBET JEAN MARC	0	29
30	GOUBILLY Lucie	0	30
31	BERNARD David	0	31
32	LANDOLT Anthony	0	32
33	PICHON Philippe	0	33
34	ANGLADE Yannick	0	34
35	BERIC Brice	0	35

PY tient toujours la pole position, mais Solenne prend la deuxième place grâce à son marathon de la Rochelle, sortie du diable vauvert, Karine passe 4 suite à son podium de Rédééné!

Il n'y a pas de secret : pour figurer dans ce classement, il faut se sortir les doigts...

LIGUE

AG de la Ligue

Ou savoir lire entre les lignes.

BRUNO

Samedi pas d'entraînement pour Fifi et Bruno, enfin bon on n'est pas pressés, on est attendus à 11h30, on partira après la piscine quand même !
Il faut aller à St Lunaire -2h30 de bagnole- représenter le club à l'AG de la Ligue. On arrive à midi pour ... manger. Bizarre quand même que tout le monde soit assis dans l'amphi à discuter du problème d'inscription sur les épreuves, avec les non licenciés qui prennent toutes les places...
La convoc était à 11h30 « pour les présidents de club », bon, on n'a que 30' de retard. A 9h30 étaient attendus les « organisateurs », [de la réunion] non ?!
Ben non, en fait organisateur pour la ligue c'est organisateur de triathlons !
Alors en résumé on s'est tapé 5h de bagnole pour se farcir les comptes, les bilans et les récompenses des divers classements...
Les problèmes d'orga auxquels on se heurte chaque année, ont été discutés le matin...sans nous.
Mais on a bien mangé, rassurez-vous !
Y'a des jours comme ça.



AG de la Ligue de tri de Bretagne à St Lunaire.

RECETTE

Les crêpes de l'effort

NICOLAS AUBINEAU DIET

Postulat de départ : Quel apport énergétique apporter qui soit « plus liquide que les barres et plus solides que les boissons » ? Les crêpes ! 😊

Ingrédients :

130 g de farine blanche, 250 mL de lait de soja, 100 mL de jus d'orange pressé, 15g de sucre roux, 1 œuf, 100g d'emmental râpé et 60g d'amande en poudre.

TARIF : 2.10 €

les 6 crêpes (0.35 €) ou les 24 mini-crêpes (0.08 €)

NRJ (par crêpe) : 249 Kcal

Prot : 11g; lip : 13g; glucides : 19g

Variante :

Sans gluten : farines de châtaigne, maïs, quinoa, riz.

Préparation :

Dans un saladier, versez la farine et l'oeuf. Ajoutez progressivement le lait et le jus d'orange tout en mélangeant avec un fouet. Ajoutez le sucre, les amandes en poudre et l'emmental râpé. Laissez reposer la pâte une heure environ à température ambiante. Dans une poêle moyenne d'environ 20 cm de diamètre, versez 1/6^{ème} de la préparation et faites cuire 1 à 2 minutes de chaque côté.

Remarque : aidez-vous d'un contenant gradué et d'une louche pour ajuster les volumes de pâte à mettre dans la poêle.

Préparation de la pâte à crêpes: 10 minutes. Cuisson des crêpes: 20+/- 5 minutes environ pour les 6 crêpes, soit 3 à 4 minutes par crêpes.

Remarque : Chaque crêpe fait environ 100g, 20 cm de diamètre et 0.5 cm d'épaisseur



Crêpes de l'effort

LA TENUE VETI VOUS L'AVIEZ PAS VUE



TELETHON 2009

Cette année-là, gros déploiement de moyens pour le Téléthon : chapiteau place St Michel, des homes trainers, un tapis de course et on se relaie toute la journée pour suer pour la bonne cause. C'était compter sans la météo pourrie, froid de canard et tempête de pluie, on n'a pas vu un chat de la journée !

Les lampes de poche made in China à 5euros nous sont restées sur les bras !