

KT HERBDO

LA GAZETTE DU CLUB



L'hydratation en vélo...on n'en parle pas assez!

Edito

BRUNO

Prêcher dans le désert
Je suis pas trop pour....

Un peu l'impression que cette gazette est -après avoir été soigneusement découpée en petits carrés et enfoncée sur un clou au mur- lue d'un derrière attentif!

Avons-nous un candidat arbitre?

Julien a-t-il trouvé une équipe de D3?

Et une équipe fille (je verrais bien Astrid, Karine et Angie)?

Qui ira au run&bike de Plouay?

Quelqu'un fait Cagnes!?

Un KT à la corrida de Quimper?

...

En tout cas, aujourd'hui, je compte sur les filles et les jeunes pour être attentifs et réactifs!

Il y a des RDV à ne pas manquer...



20''64 sur 50m en petit bassin à Angers, après 2ans ½ de Hand et 6 mois de reprise...



Au revoir Ken, au revoir Barbie, see U soon

Résultats du WE

BRUNO

Voilà un gars qui incarnait une vision du triathlon que nous apprécions tous au KT, loin des prétentions et des timidités mal placées.

Il a mis de la bonne humeur et de l'originalité -pour le moins- à chacune de ses participations et il est encore présent sur le vlo le dimanche pour notre plaisir.

Il déménagera le 7 janvier en direction de St Malo et samedi soir nous étions 6 KT pour lui dire au revoir.

La soirée fut à son image : DINGUE!

Et sympa....

Une tartiflette excellente, des invités carrément cools, et des prolongations qui ont laissé quelques traces dans les organismes (fucking Dom Papas!).

Nous regretterons Ken et Barbie (surtout Barbie!).

Mais ce n'est qu'un au revoir, on finira bien par se croiser quelque part en Bretagne...

Biz

En bas, les courageux du jour de la sortie vlo (Karine et Damien vous êtes où?)



DANS CE NUMÉRO

EPREUVES
A VENIR

STAGES LIGUE

VOYAGE
VOYAGE

STAGES LIGUE

Il faut absolument en profiter !

Pour les filles, pour les jeunes.

BRUNO

La Ligue organise des rassemblements féminins au cours de l'année, pas de condition de niveau. Une vingtaine de filles, une bonne ambiance, Nathalie peut en témoigner.

- Course à pied test VMA
 - Natation en piscine 50m à St Malo
 - Vélo
 - Enchaînement vélo - course à pied
 - Renforcement musculaire
 - Stretching
 - Et autre activités récréatives...
- 1 début de saison (mars/avril)
 - 1 milieu de saison (juin/juillet)
 - 1 fin de saison (octobre)

Nous avons maintenant 13 filles au KT, il faut absolument qu'elles aillent faire connaissance avec les bretonnes !

CLASS TRI SAISON 2020

Le Class Triathlon ou "Class Tri" est un outil mis en place par la F.F.TRI. permettant d'évaluer le niveau des jeunes (benjamins, minimes, cadets, juniors) à partir de performances chronométriques réalisées en natation et en course à pied.

- Catégories Benjamin et Minime : Natation = 200m et Course à pied = 1000m
- Catégorie Cadet : Natation = 400m et Course à pied = 1500m
- Catégorie Junior : Natation = 400m et Course à pied = 3000m

En fonction des résultats, cela ouvre les portes aux stages « performance » organisés ds l'année et qualifie le club.

Il faut absolument y aller, Astrid, Hugo, Mickael et Max, sans complexe, ça ne peut qu'être bénéfique.

Le prochain sera organisé le samedi 25 février par le club de Plouay au centre aquatique du Faouët, il y a 25 places, il faut se dépêcher !



Stage féminin au campus de Dinard



Class tri

A VENIR

Les épreuves à venir

BRUNO

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>

J-35 POUR LE RUN&BIKE DE PLOUAY

On veut y voir tout le monde !

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 cadette

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>



TRUC DE DINGUE

EMBRUNMAN

BRUNO

Depuis quelques heures, les inscriptions pour l'Embrunman -35- du nom- sont ouvertes. Cette année, le M disparaît du programme du 15 août mais une nouveauté fait son apparition : Le relais !

Imaginez Jeannette à la nat, PY sur le clou et disons Eris Dal' à pattes !

C'est beau.

Alors si un jour on se dit que Embrun est l'objectif club de l'année, que vous vous sentez pas de vous l'envoyer en solo et bien dites vous que ça reste possible de -bien- figurer au palmarès du mythe des Alpes...

Un jour peut-être !



PROPOSITION

UN PETIT SEJOUR DE PRINTEMPS ?

FIFI

Fifi propose un stage-vacances au bord du lac de Naussac -Lozère- Pour l'instant rien d'officiel, c'est une sorte de sondage, ça verra peut-être le jour, peut-être pas.
C'est un séjour clé en main, logement et demi-pension, tout est prévu pour les athlètes : local vlo, parcours cartographiés...
Ils disposent de circuits vlo de 30 à 140km avec des dénivelés de 250 à 1850 de D+.
Nage en lac ou en piscine couverte privatisée et de 13 circuits pédestres au choix.

Le prix est de 345euros pour la semaine de 8 jours/7 nuits.
Ça pourrait être fin mai/début juin...
Qui serait intéressé ?

<https://www.naussac.com/fr/page/accueil-stage-triathlon-lozere-naussac.43.html>



RDV

DEJA 300 INSCRITS ! *Ventouxman*

BRUNO

Fifi nous invite à le suivre -de loin- au Ventouxman, il a une revanche à prendre sur le géant de Provence, l'orage ayant amené l'annulation de l'épreuve sur laquelle il était inscrit avec son fils Mewen il y a deux ans.

C'est le 20 septembre, un half avec un vlo un peu particulier puisqu'il passe par le sommet du Mont Ventoux !
Alors c'est pas la porte à côté, mais l'échappée est belle, fin septembre, c'est encore l'été là-bas (quand il n'y a pas la tempête !)
Il a créé un groupe pour s'inscrire au nom du club et profiter d'un tarif préférentiel (165euros) :

<https://www.sport16.fr/ventouxman2020/auto-login-group-and-redirect/94395/1e99f092804d48897f17a87d5055767f/RegistrationsList>

Mot de passe : tr!athlon

<http://www.ventouxman.com/fr/>



Le Géant de Provence en vlo, un must.

INVITATION

Du trail un peu, beaucoup

BENJO, SEVERINE

Benjamin propose le BUT (Bretagne Ultra Trail)
Il est inscrit sur le 29km, mais il est possible de faire plus : 59 ou 103km !
C'est un passage « obligé » pour tout KT !
Il faut avoir connu ces bords de rivière boueux et infinis -mais magnifiques- pour être officiellement adoubé KT.
Alors pour tenir compagnie à Benjo :
<https://www.klikego.com/inscription/bretagne-ultra-trail-2020-challenge-armor-argoa-2020/course-a-pied-running/1509226817964-4>

Séverine elle, propose une équipe féminine au tour du golf, l'Ultra marin fin juin....
Mesdames, contactez la pour plus de renseignements !
Bourgian.severine@gmail.com

<https://www.ultra-marin.fr/presentation/relais-par-equipes/>



Ultra marin



LE KT A INZINZAC 2019

