

KT HERBDO

LA GAZETTE DU CLUB



Encore !?



Les 12 courageux du 1er, les VRAIS! (manque Francky sur la photo).

Edito

BRUNO

On va faire comme à l'école -dans le temps- : un problème de robinet : j'ai 45 KT, j'en ai 13 dans l'eau, 3 spectateurs dont un malade, 1 aux Sables, 2 au ski, 1 dans les bourriches d'huitres jusqu'au cou... combien sont restés dans leur canap' bien au chaud ? sachant que même les 3 derniers nous ont envoyé des vœux, combien maquent de la politesse la plus élémentaire !?

Vous le saurez en lisant cette gazette jusqu'au bout.

Bruno



Burp!

Résultats du WE

BRUNO

On ne peut pas à proprement parler de résultats, plutôt un bilan d'une petite semaine.
On a eu du mal à se remettre, sûr. Alors on va juste parler de la journée d'hier.
Rando VTT, Course et marche au profit du Téléthon organisés par les pompiers et la bande à Gégène.
On a vu passer de nombreux KT. Aux postes de bénévoles, nous avons Angie -qui s'est bien caillée aux inscriptions et qui est honnêtement la seule à avoir bossé plus de 5'- Fred, JC et les 2 Brunos.
Aux VTT, Francky et Rachid
A la cap Astrid en famille, Anto et Cédric Le Bris
De passage en vlo de route, le Prés' Yann, PY, Elie, Franck G., Karine, Damien, Nath....
Et j'en oublie dont de nombreux « sympathisants ».
Bref une belle journée à se peler en forêt ou sur les routes !



Téléthon des pompiers et de la bande à Gégène

DANS CE NUMÉRO

TROP D'AMOUR

WHATSAPP

WANTED

EDITO

Trop d'amour !

BRUNO

On va pas s' mentir, la journée du 1^{er} n'était pas simple, il a fallu mesurer avec précision des grammes -dans le sang en plus- et jouer au chimiste sur des questions de distillation, mais pas en fût de chêne celle-là, dans notre foie !

Alors forcément la notion même de triathlon semble bien éloignée, heureusement Yann-Kévin est là pour nous remettre d'aplomb ! car il sait manquer d'humour quand il veut et son « décrassage » de jeudi n'a fait rire que lui... La p'tite Jeannette ne nous a pas épargnés non plus samedi !

On avait des skieurs et des vacanciers aux Sables d'Olonne. Mais un KT, même en vacances trouve toujours une piscine !

On a eu tellement de marques d'amour ce soir du 31 que c'en est émotionnant !



Encore une bonne année 2020.



A VENIR

Les épreuves à venir

BRUNO

J-16 pour le run&bike de Plouay...Pour l'instant aucun KT inscrit, faut pas désespérer ! Le 19 à 15h, 21euros. <https://www.klikego.com/inscription/run-and-bike-de-plouay-2020/triathlon/1476920186165-11>



Plus loin le fameux Tro Bro Léon, le 18 avril, à 13H, 15euros.

Depuis plus de 35 ans, les plus grands s'alignent sur cette course (rando pour les amateurs), du 29 nord. Sa particularité étant de comporter de nombreux passages par les ribinòù (chemins), mais un vélo de route avec des pneus pas trop fins fait l'affaire. 116km (19km de chemin) ou 80km avec 10 de chemin.

<http://trobroleon-2020.ikinoa.com/>



INVIT'

Galette des rois

BRUNO

Une tradition, un passage obligé -pour tous- et en famille : La galette. Pour nous flinguer direct et les bonnes résolutions et le petit infléchissement de la courbe de poids post-fêtes. Vous êtes attendus le vendredi 10 janvier à 18h30 -ou plus tard- à la salle Benoite Grould (Coat-Ker), occasion pour tous de se rencontrer en famille, les « lundis » avec les « jeudis », les anciens et les nouveaux et ... les revenants !



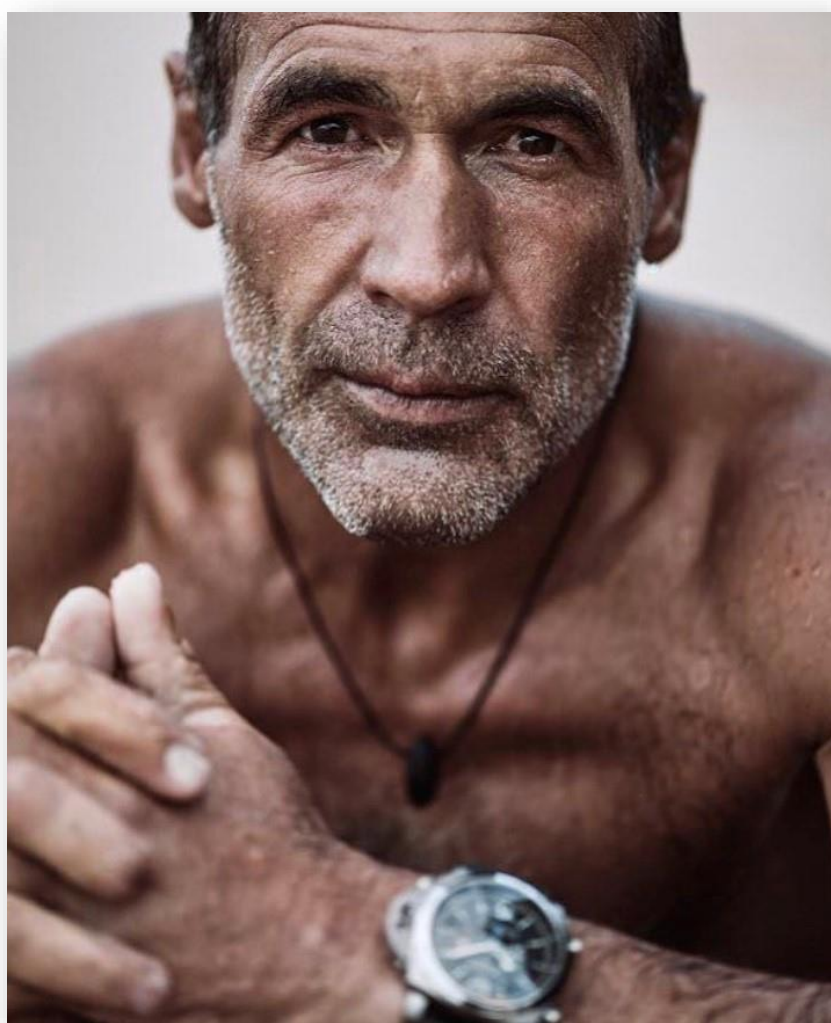
COM'

Whatsapp'

BRUNO

JC cet article n'est pas pour toi!
Il existe un groupe Whatsapp depuis peu dans le club. L'idée est que ce canal est plus rapide et plus accessible sans mail que le Googlegroup.
On peut s'y donner RDV pour un run en forêt ou un ride en semaine d'une heure à l'autre.
Actuellement il y a 19 KT ds le groupe, les autres qui désireraient en faire partie doivent télécharger l'apps' et m'en faire part....

Pour rejoindre le groupe après avoir chargé l'apps :
<https://chat.whatsapp.com/FhGaeuI21JZ7LhGo4sKMMa>



Mike Horn

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

Fifi vous invite toujours à une virée automnale au Ventoux, ne pas y aller c'est s'exposer à de lourds regrets....

PORTRAIT

Le revenant de la semaine *Mike Horn.*

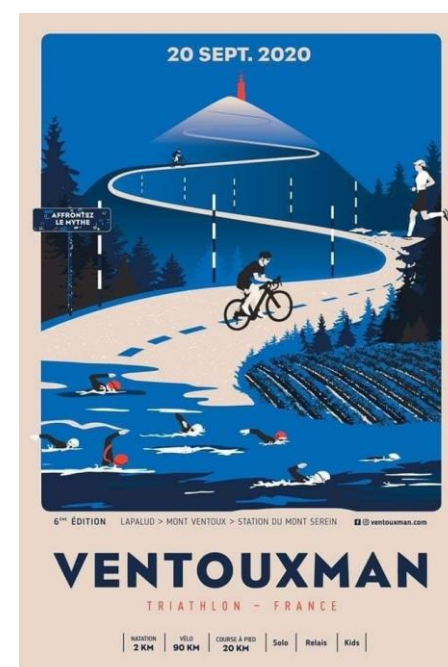
BRUNO

Après une traversée de l'océan arctique via le pôle Nord en 87 jours, couvrant une distance de 1557km, Mike Horn et Borge Ousland ont été récupérés par le navire Lance le 7 décembre. Ils avaient terminé leur dernière ration.

« Alors que nous avons navigué dans Tromsø à bord de la Lance, je pourrais voir mes filles Annika et Jessica me faire signe de la part de la peer, c'était le moment où j'ai su que cette longue aventure était enfin terminée. Un sentiment d'immense excitation m'a surmonté, mais aussi un léger sentiment de nostalgie sachant que cette aventure arctique n'est maintenant qu'un souvenir lointain. Mais ces moments émotionnels sont aussi la raison pour laquelle je fais ce que je fais et pourquoi je continue à vivre une vie remplie d'inconnu et d'aventure.

« Avant de partir, je n'étais pas tout à fait sûr que ce serait le défi le plus difficile de ma carrière en tant qu'explorateur, mais maintenant que ce chapitre est fermé, je peux dire avec certitude que ce voyage a poussé mes limites comme jamais auparavant et était un rappel que dans la vie, on n'arrête jamais d'apprendre et de grandir. »

« Ce que j'ai vécu a ajouté de la valeur à ma vie, la seule valeur dont j'ai besoin pour exister, la valeur que je ne peux jamais perdre, la valeur qui vit à l'intérieur de moi-même et que je peux porter avec moi le reste de ma vie » ;



Qui pour un déverrouillage hebdo ?

BRUNO

Il y a un serpent de mer dans ce club qui serait comme qui dirait une séance de muscu, qui selon les années -qui passent- se transformerait en séance de stretching.

Faut pas se moquer, si il est vrai que la moyenne d'âge du KT est plus proche des 45 que des 25, les jeunes négligent les bienfaits des étirements.

Certains pratiquent la muscu -comme d'autres l'ont fait à leur époque, n'est ce pas Jeff- mais au détriment de la souplesse et pourtant c'est elle qui vous gardera jeunes et vous évitera les crampes et douleurs au 25^{ème} km.

Donc première question : qui est intéressé ?

Et maintenant qu'on a le principe faut assurer la logistique.

Un horaire, 19h le mercredi ?

Un lieu, un coach...

A vous de proposer, de faire part de vos idées et connaissances.

C'est open!

Si mes calculs
sont bons, pour éliminer
les calories de Noël, je dois
faire un footing de 541,7 kms.
Deux fois.

#kwoesmat

fusoir

WANTED

A la recherche des KT perdus...

BRUNO

Nous sommes inquiets !

Il nous manque une dizaine de KT. Nous sommes sans nouvelle d'eux depuis des semaines, si vous avez des nouvelles, prévenez rapidement nos prés' ou l'un de nos coachs qui les remettra sur le chemin de l'entraînement.

La dernière fois que nous avons vu Fred, il se remettait d'une cervicalgie, par bonheur nous avons retrouvé hier Angie et Anto qui nous ont dit revenir la semaine pro. Par contre toujours pas de nouvelle de Dédé, Franck, Pat', David, Max et Laure....

Les gars -et filles- faut y aller maintenant, nous laissez pas dans le souci, nous sommes en janvier, la saison commence dans 2 mois, on compte sur vous !



