

KT HERBDO

LA GAZETTE DU CLUB



When it's not just un crachin and you realise your pote breton is un menteur.



3 KT à Plouhinec la semaine dernière pour le *trail de la ria et de l'océan 2020*

Edito

BRUNO

La semaine dernière je n'avais aucun résultat, pas un mot d'un prés' pour expliquer pourquoi nous ne serions pas championnat de Bretagne 2020, que dalle!

Alors j'ai botté en touche, ni vu ni connu j't'embrouille.

Bon aujourd'hui j'ai des résultats en retard, des résultats de ce WE et le prés' qui me demande de faire un exposé de notre swim&run, de notre tri avec plans, programme....

Je botte en touche!



Résultats des WE

BRUNO

Dimanche dernier Ségo, Rachid et Francky étaient à Plouhinec pour le trail de 23 bornes pour les gars et 14 pour elle. Plus de 1000 coureurs sur les 3 courses!

550 sur le 23...

« Bon décarassage pour fin janvier, avec 4 ou 5 kms de plage pour commencer, ensuite très agréable, alternance chemin, forêt et campagne

J'ai bien géré ma course, pensant accélérer sur les 3, 4 derniers kils mais le sentier côtier et les passages sur l'estran m'en ont dissuadé (et la fatigue aussi) Les séances de Kévin payent (pour 20 bornes, pas plus) » Rachid

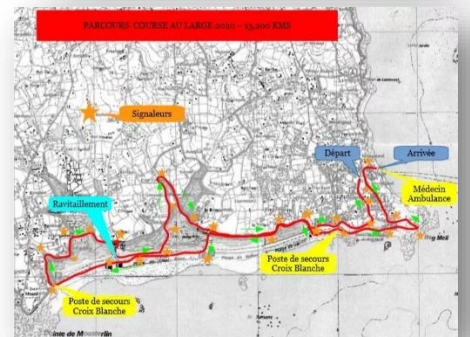
« Pour ma part les 6 bornes du départ sur la plage mon bien entamé, un parcours bien plat et pas mal de borbier a passer. Résultat 2h06 soit 214 au classement. L'année dernière j'avais fait " sur un terrain sec" 2h04 219/395 » Francky

Au final : Ségo, 1h23, 7^{ème} M0
Une jolie place de Rachid 50^{ème} 1h49, 11^{ème} M2 et Francky, 36^{ème} M2.

Linda faisait dimanche la *course au large* - sans bateau- c'est à Fouesnant, 578 coureurs.

Sév' fermait la course en VTT (y'a apéro à l'arrivée!)

Linda nous fait le 13 bornes en 1h11, 10^{ème} M0.



DANS CE NUMÉRO

LES EPREUVES
A VENIR

REVUE DE LA SAISON 2020
POINT CHALLENGE

PROGRAMME

SAISON 2020

Petit résumé

On vit des temps difficiles !

A l'image des grands iron-mans qui font le plein de concurrents en 5', les épreuves régionales sont victimes du succès de notre sport.

Le problème a été soulevé lors de l'AG de la ligue de Bretagne qui se trouve fort dépourvue !

La seule solution -partielle- est de prioriser les licenciés lors des inscriptions et pourquoi pas les bretons.

Bref on ne va inventer des épreuves, on est bien placé pour savoir à quel point il est difficile d'en organiser et lorsque le privé s'en mêle, on sait que ça fait mal au portefeuille....

Donc il est urgent de penser à votre programmation 2020 ! C'est pourquoi je vous propose une petite revue du calendrier, prenez des notes !

Formellement la saison a déjà commencé avec le run&bike de Quéven et celui de Plouay. Le mois de mars est consacré encore aux run&bikes.

Les choses sérieuses commencent le dernier WE de mars avec le duathlon de Guingamp : 1^{ère} manche de D3

A mon avis, je l'ai déjà dit, on a une possibilité de jouer qqch avec une belle équipe gars et il reste de la place !

Avril est le mois des duathlons : Chateaulin championnat de Bretagne S ! ouverture des inscriptions le 8/02... à faire pour certains !

Un incontournable : Lampaul le 13, Bretagne de CLM par équipe ! le KT s'y est toujours déplacé en nombre, continuons.

Carhaix le 26, S possible en relais et un XS en équipe : magnifique dans les montagnes !

Le même jour -faut choisir- à Coëtquidan le premier tri de l'année, en piscine, CLM par équipe pour une manche de D3 !

On est obligés d'y être !

Le mois de mai, ça y est, c'est du tri du vrai !

Bain de Bretagne un M (et un S en relais possible).

Bosmeléac, le 10, un M, Colin Arros est déjà inscrit avec une centaine d'autres....

St Grég le 17 un S et un M (relais possible) avec surtout une manche de D3 tri. Mais on sera à Thouars !

Le 23, Taden, à faire ! toutes les distances dont un M.

Et le 31, Trégastel, superbe M. L'un comme l'autre sont éloignés, il faut covoiter.

Juin le mois des swim&runs.

Fouesnant (S ind, M et L) par équipe ; Trégastel (S par équipe) ; Quiberon et Plouharnel le 14 (S et L par équipe).

Suivra Plougonvelin L et S par équipe fin juin.

Mais aussi le tri Corsaire qui se délocalise à St Coulomb et ne fait plus de XXL, mais un L (+ XS et M).

Et l'incontournable mare aux canards de Plouay, coupe de

Bretagne de S par équipe CLM, le 14.

Le 21 Telgruc un super L pour ceux qui aiment le long, possible en relais...

Une rafale d'aquathlons : Carantec, St Malo (pour rendre visite à Geoffrey), Vannes. Original, à faire. Le Relecq est plus tard juillet.

Juin se termine par un truc génial : relais mixte -style JO- avec le championnat de France, carrément !

A Pléneuf-Val-André : tri S open le samedi soir et spectateur le dimanche sur le France.

Ainsi que Auray et son tri M, obligé, pas loin.

Juillet : commence par le cross tri de Guidel, et le retour du duo de Sizun, à faire, pour le circuit vlo, pour les souvenirs.

Un M à Feins, sans doute championnat de Bretagne...

Le Triabreizh le 26, L, Super.

AOÛT : Plouescat, traditionnel.

Lorient qui nage en mer cette année, à la Base et une course filles ! ce sont un peu des partenaires vu qu'ils nous prêtent leur parc, il est bienvenu d'être présents.

Je ne vous parle pas du S&R de Lancieux le 29 : vous n'y serez pas ! et pour cause, vous serez tous au Pouldu pour le plus beau tri de Bretagne : le nôtre !

Septembre : Quiberon, grand prix de D1 et D2 !

St Lunaire, la gran'messe du tri events, tri M, L ; S&R M, L...

Le 20 Carentoir, chpt Bretagne de cross tri.

Le 27, La Roche Bernard, S en partant d'un bateau.

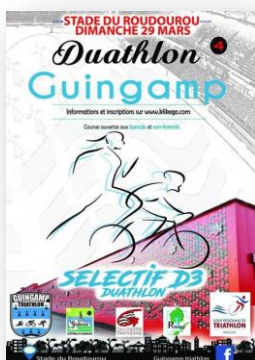
Le même jour : Hennebont relais par équipe : on y sera tous !

Rien à Larmor, mais il peut y avoir des ajouts....

Donc, que retenir ?

- Prendre connaissance du calendrier ci-dessous.
- Se faire un pré-programme selon ses envies et dispos.
- Surtout causer avec les copains pour se motiver.
- Être sur le coup pour ne pas louper les inscriptions, Yann fait suivre les infos Fb, mais il faut surveiller les principales épreuves.

Bonne saison 2020 à toutes et tous !



A VENIR

Les épreuves à venir

BRUNO

Trail du Scorff le 09/02 10km à 10h pour Rachid, en face des Foulées du Ter et du run&bike de Sizun (4pts au challenge !)...

Semi Locronan-Quimper 8 mars : Charlène, Ségo et Rachid le semi, Franck G. le 10. Anto ?

Le 29 mars 6 pts pour le Du de Gingamp ! (Franck, Damien, Ju et Pierrot...)

Le BUT le 25 avril : 60 pour Rachid, 29 pour Benjo.

LE COIN DE L'ARBITRE

Arbitre principal

BRUNO

Mon appel à candidature étant resté vain, je me suis retrouvé seul à Quiberon ce WE à la formation arbitre. Nous payerons donc une pénalité de 350euros....

Formation un peu particulière cette année me concernant puisque j'avais été invité à rejoindre le cercle -un peu fermé- des AP (arbitres principaux) !

Ils sont une douzaine en Bretagne et ce sont eux qui dirigent l'équipe d'arbitres sur une épreuve, ce sont aussi eux qui statuent en dernier recours sur les litiges et réclamation avec les athlètes.

Bref un honneur et une responsabilité !

Premier tri en solo : Lorient.



31-mai	29	FOUESNANT	BREIZH SWIMRUN	S&R-S-Ind. - EQ S&R-M-EQ S&R-L-EQ			SAS COLORSPORT 0684089015 - contactcolorsport@gmail.com inscriptions.onsinscrit.com/2020/breizh-swimrun
Juin							
01-juin	22	TRÉGASTEL	TRIATHLON COTE DE GRANIT ROSE	S&R-S-CLM EQ S&R-M-CLM EQ			LANNION TRIATHLON inscriptions.tricgr@gmail.com klikego
06-juin	35	SAINT COULOMB	TRI CORSAIRE	T-XS-Ind. T-S-Ind.			XXL CORSAIRE 0630560823 - ali.abdoul-fatah@orange.fr klikego.com
07-juin	35	SAINT COULOMB	TRI CORSAIRE	T-M-Ind./Relais T-L-Ind.-			XXL CORSAIRE 0630560823 - ali.abdoul-fatah@orange.fr klikego.com
12-juin	56	PLOUAY	ANIMATHLON DES COLLEGES	D-Jeunes -Ind. T-Jeunes -Ind.			ECUREUILS DE PLOUAY TRIATHLON 0662802346 - ecureuilsploouaytriathlon@outlook.fr
13-juin	56	PLOUAY	DUATHLON AVENIR	D-Jeunes-Ind.			ECUREUILS DE PLOUAY TRIATHLON 0662802346 - ecureuilsploouaytriathlon@outlook.fr klikego.com/inscriptions-triathlon/?sport-selected=1
14-juin	56	PLOUAY	TRIATHLON DE PLOUAY XS ET S COUPE DE BRETAGNE PAR EQUIPE	T-XS-Ind. /Relais T-S-CLM EQ-	Coupe de Bretagne de Triathlon		ECUREUILS DE PLOUAY TRIATHLON 0662802346 - ecureuilsploouaytriathlon@outlook.fr klikego.com/inscriptions-triathlon/?sport-selected=1
14-juin	56	QUIBERON	RED OUF	S&R-L-EQ			MOUETTES SPORTIVES TRINITAINES charles.gouzerh@orange.fr mouettesportivestrinitaines.com
14-juin	56	PLOUHARNEL	RED OUF	S&R-S-EQ			MOUETTES SPORTIVES TRINITAINES charles.gouzerh@orange.fr mouettesportivestrinitaines.com
20-juin	29	CARANTEC	AQUARANTEC	AQUA-XS-IND AQUA-S-IND/REL ANIM S&R-S-IND/EQ S&R-M-EQ	Champ. de Bretagne Aquathlon	Sélectif France Jeunes Aquathlon	MORLAIX TRIATHLON 0645455038 - aquarantec@gmail.com klikego.com/inscription
21-juin	29	TELGRUC/MER	PRESQU'ILE RACE	T-L-Ind./Relais			PRESQU'ILE RACE 0687950085 - battaurelien29@orange.fr
21-juin	35	SAINT-MALO	AQUATHLON SAINT-MALO	AQUA-XS-IND AQUA-S-IND			TRIATHLON COTE D'EMERAUDE 0659674135 - tri.cote.emeraude@gmail.com
27-juin	56	VANNES	AQUATHLON DES VÉNÈTES	Aqua.-M-Ind. Aqua.-S-Ind. /- Relais Aqua.-Jeunes-Ind.			VÉNÈTES TRIATHLON 0683221226 - venetstri-jclenne@laposte.net venetes-triathlon.super-h.fr
27-juin	22	PLÉNEUF VAL ANDRÉ	LES TRIATHLONS DU VAL ANDRÉ	Aqua.-Jeunes -Ind. T-S-Ind.			VAL-ANDRÉ TRIATHLON 0683227142 - contact@triathlonvalandre.com klikego
28-juin	22	PLÉNEUF VAL ANDRÉ	Championnat de France S et Relai mixte	T-S-Ind.-GEF T-XS-EQ-GEF			VAL-ANDRÉ TRIATHLON 0683227142 - contact@triathlonvalandre.com klikego
28-juin	56	AURAY	TRI ALRÉ RACE	T-M-Ind.			LE PAYS D'AURAY TRIATHLON 0689654896 - yhervio@yahoo.fr klikego
28-juin	29	PLOUGONVELIN	IROISE SWIMRUN	S&R-L-EQ S&R-S-EQ			IROISE TRIATHLON 0659061280 - plandois@orange.fr klikego
Juillet							
04-juil	56	GUIDEL	TRISKEL-RACE	Cross T-S-Ind./Relais Cross T-M-Ind./Relais			GUIDEL TRIATHLON 0610059042 - guidel.triathlon@gmail.com klikego.com
05-juil	29	SIZUN	TRIBREIZH	T-L-EQ			TRIBREIZH ORGANISATION 0298205271 - steflo.touvron@gmail.com klikego.com
18-juil	29	LE RELECQ-KERHUON	COURSES DES VIKINGS	AQUA-M-IND AQUA-S-IND			KERHUON TRIATHLON 0633942693 - kerhuontriathlon@gmail.com
19-juil	35	FEINS	CHAMPIONNAT D'ILLE ET VILAINE DE TRIATHLON	T-M-Ind. T-S-Ind. Aqua.-Jeunes -Ind.			RENNES TRIATHLON 0687089757 - annick.fougler@wanadoo.fr feins-triathlon.com
26-juil	56	INZINZAC-LOCHRIST	TRIATBREIZH	T-L-Ind.-CPRa / Relais	Triathlon L		TRIATBREIZH contact@triatbreizh.com njuko.net/triatbreizh2020/select_competition
Août							
02-août	29	PLOUESCAT	TRIATHLON SPRINT DE PLOUESCAT	T-S-Ind./Relais			PLOUESCAT- TRIATHLON 0677123962 - jerome.peguilhe@gmail.com tiptiptop.top
22-août	56	LORIENT	TRIATHLON DE LORIENT	DUA-Jeunes - IND TRI-Jeunes-IND TRI-XS-IND/REL			LORIENT TRIATHLON FLK lorienttriathlon.fr
23-août	56	LORIENT	TRIATHLON DE LORIENT	TRI-S-IND/REL			LORIENT TRIATHLON FLK lorienttriathlon.fr
29-août	22	LANCIEUX	ARMO'RUN	S&R-S-EQ S&R-S-Ind. S&R-M-Ind. / EQ			LANCIEUX SPORTS NATURE 0608286377 - armorun22@gmail.com nextrun
29-août	29	CLOHARS CARNOET	SWIMRUN DU PAYS DE QUIMPERLÉ AU POU DU	S&R-M-Ind.			KEMPERLETRIATHLON 06 18 88 33 90 - korrigan151@gmail.com klikego
30-août	29	CLOHARS CARNOET	TRIATHLONS DU PAYS DE QUIMPERLÉ	T-S-Ind. / Relais T-M-Ind.			KEMPERLETRIATHLON 06 18 88 33 90 - korrigan151@gmail.com klikego
Septembre							
05-sept	56	QUIBERON	TRIATHLONS SOFITEL DE LA PRESQU'IL DE QUIBERON	Triathlon XS			QUIBERON TRIATHLON https://www.quiberontriathlon.fr
06-sept	56	QUIBERON	TRIATHLONS SOFITEL DE LA PRESQU'IL DE QUIBERON	Triathlon S,M			QUIBERON TRIATHLON https://www.quiberontriathlon.fr
12-sept	35	SAINT-LUNAIRE	EMERAUDE EVENTS	T-M-Ind./Relais S&R-L-Ind./EQ S&R-M-Ind./EQ			EXAEQUO 0231539417 - contact@emeraude-events.com emeraude-events.com
13-sept	35	SAINT-LUNAIRE	EMERAUDE EVENTS	T-L-Ind./Relais Anim.			EXAEQUO 0231539417 - contact@emeraude-events.com emeraude-events.com
20-sept	56	CARENTOIR	CROSS TRIATHLON DE CARENTOIR	Cross T-Jeunes - Ind. Cross T-S-Ind./Relais Cross T-M-Ind./Relais	Cross Triathlon S (cadet) M (junior->Masters)		ASAEC COETQUIDAN TRIATHLON 0622619089 - ast.coetquidan@gmail.com sites.google.com/view/asaecoetquidantriathlon/accueil
20-sept	22	ST QUAY PORTRIEUX	TRIATHLON DE LA BAIE D'ARMOR	T-S-Ind./Relais T-XS-Ind./Relais			SAINT-BRIEUC TRIATHLON 0601835656 - st-brieuc.triathlon@orange.fr klikego.com
27-sept	56	LA ROCHE BERNARD	TRIATHLON DU PAYS DE VILAINE	T-S-Ind.	Triathlon S		TCPMUZILLAC 0610738998 - triathlon.paysdevilaine@gmail.com muzilactriathlon.fr
27-sept	56	INZINZAC-LOCHRIST	TRIATHLON DUO DU BLAVET	T-M-EQ T-XS-Ind.			HENNEBONTTRIATHLON 0684381926 - hennebonttriathlon@gmail.com klikego
Octobre							
03-oct	29	CROZON	4ÈME SWIMRUN DE LA PRESQU'ILE DE CROZON	S&R-M-EQ S&R-XL-EQ			ANNPC 0628055019 - annpcrozon@gmail.com klikego.com

