

KT HERBDO

LA GAZETTE DU CLUB NUMERO SPECIAL TRI DU POULDU



COMME UN LUNDI



Chacha et Pierrot au trail de Trévarez, 13km pour la fille, 22 pour le gars et Ségo et Rachid à Lorient.

Edito

BRUNO

Bon là on est peinars : y'a tempête, on reste au pieux, biens, détendus du gland, on bande si on veut !
 Puis c'est encore l'hiver, on s'en fout, poignées d'amour tout partout autour du bide, « on perdra tranquille ! »
 Et d'un coup va y avoir changement d'heure, ça va chauffer sur Klikégo, on va dépailler les cardons, et les 2 pauvres lignes de piscine vont plus suffire.
 On regonfle les pneus et on regarde sur Gogol map où se trouve Intersport pour le rencard du dimanche (c'est bien dimanche le vlo !?)
 Fifi et PY eux ils auront déjà bouffé un jeu de pneus !
 Fin juin arrivera on se dira au revoir, bonnes vacances, on pensera déjà merguez et rosé, reprendre un peu de lard pour l'hiver pro...
 On se croiera au hasard d'un tri S à Feins, à Inzinac ou à Plouescat pour les plus téméraires.
 Mais y'aura toujours cette petite LED éclairée au fond là, comme quand tu pars en vacances et que tu te demandes ce que t'as oublié, le maillot, le gaz... ?

Mais putain mais c'est bien sûr !

Schuss



« Partir c'est un peu crever un pneu... »

Résultats du WE

BRUNO

Malgré la tempête quatre KT ont bravé la tempête en participant à deux courses dont c'était la 13-édition : trail de Trévarez, organisé par les mil'pat de l'Aulne et faisant partie du challenge Armor-Argoat et Les chemins de Scorff :
 Chacha sur le 13 bornes, 18- Sénior et Pierrot sur le 22.

« Salut jeunesse et sports !
 Trail de Trévarez pour moi ce matin !
 Parcours de 22km bien vallonné dans ce secteur (500 D+ tout de même). De la boue, de la boue et encore de la boue. La météo, on en a assez parlé pour savoir que c'était cata ! Bref, assez peu de plaisir, mais beaucoup de travail ! La PPG et les séances de qualité de Kévin paient (je trouve).
 On va (de nouveau) se dire qu'il faut se poquer des courses comme celle-là pour apprécier les sorties printanières...
 22km, 1h48. 43/287, 7- Sénior (Bravo !)

Bonne soirée au coin du feu
Bisous dans vos cœurs»

Pierre

2 cinquièmes à Lorient : Ségo sur le 10km, en Master 0, en 1h et Rachid en M2, en 44'.

Bravo à tous !
Maintenant si je peux faire le raba joie, la com' avant et le covoit' c'est mieux !



DANS CE NUMÉRO

LES EPREUVES A VENIR

TRI DU POULDU

TRI DU POULDU

Tri du Pouldu

Compris oui !?

BRUNO

Ben oui on le connaissait le risque en choisissant cette date pour notre WE tri, le dernier d'août. On s'est bien doré la pilule, on a fait une grosse RAZ, carte mère vierge comme cette petite turque de 5 ans très laide et qui court très vite !

Y'a ceux qui sont encore aux Canaries dans leur all-inclusive, ceux qui emménagent les nains dans leur colloc' crassouille à la gran'ville et Laurette qui fera la pompom' girl pour son amoureux à Cham'

Bref, si on rajoute les administrations qui sont en encéphalogramme plat tout l'été, c'est chaud !

Alors vous allez me remercier, car grâce à ce numéro de la gazette -que vous allez imprimer et remiser par devers vous- vous aurez le pense-bête indispensable à la réussite de l'entreprise.

Car oui ça commence maintenant. Certains ont même déjà bien bossé : Fifi nous a concocté des circuits vlo impeccables, Dav' a finalisé son swim&run et Ced a envoyé ça à Klikégo pour lancer les inscriptions. Gwen a mis à jour le site <http://kemperletriathlon.fr/>

Et personne n'est à l'abri d'être concerné !

On a besoin de quoi ?

- 1- Des bénévoles, c'est le nerf de la guerre, chaque KT doit en amener Trois, c'est un minimum et ça n'est pas négociable ! dur pour les couples, ça fait 6...et comme bénévole est un métier dangereux, il faut favoriser les hommes, pas trop vieux, (Krav-maga bien venu).
- 2- Des partenaires, 2ème nerf ! Fifi est un bon rabatteur mais il ne peut pas tout faire seul et nous avons perdu un gros pourvoyeur avec le départ de Cédric. Il faut absolument des donateurs, 30, 50, 100euros et plus si affinité ! le principe est simple : vous achetez un truc dans le coin : vous demandez des sous ! ou des lots. Pour les dons, Ségo vous donnera les reçus pour justifier.
- 3- Être présent aux réunions de prépa, s'investir dans un groupe et prendre des décisions ! être là le jour J c'est bien mais ça ne suffit pas, il faut être pro-actif et sur le coup ! les responsabilités ne manquent pas, bouffe, parc, vlo, càp, natation, bénévoles, podiums....
- 4- Être là le jour J...pas inutile de le rappeler, cette année c'est 2 jours, et peut-être un lendemain pour certaines choses à terminer.



Avec tout ça, je n'arriverai jamais à vous parler transition (ne pas confondre vitesse et précipitation !)



...ou Hydratation (important l'hydratation !)

A VENIR

Les épreuves à venir

BRUNO

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

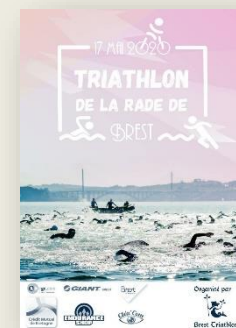
Le 29 mars 6 pts pour le Du de Gingamp ! (Franck, Damien, Ju et Pierrot...)

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

Le 3 mai, tri de Bain de Bretagne, un S et un M : sur le S nous aurons Benjo, Auriane et Ségo. Sur le M Franck G.



Ouverture des inscriptions pour Brest, un S individuel et un XS indiv et relais, le 17 mai.



OBJECTIF DURABILITE

Vers un tri propre

BRUNO

Il existe un label « durable » à la Fédé de tri, mais ça ne rapporte rien d'une part et d'autre part, les critères sont minimums.

Alors vous me connaissez -ou pas- j'ai une petite envie de faire plus et mieux.

Ça n'a rien d'original, c'est juste l'avenir, on ne peut plus se permettre le gâchis passé.

Donc je travaille à un tri sans plastique, avec un minimum de déchets et où le tri serait la norme. Ça n'a rien de difficile, remplacer les bouteilles plastoc par un robinet c'est même plutôt plus simple !

C'est juste une nouvelle réflexion.

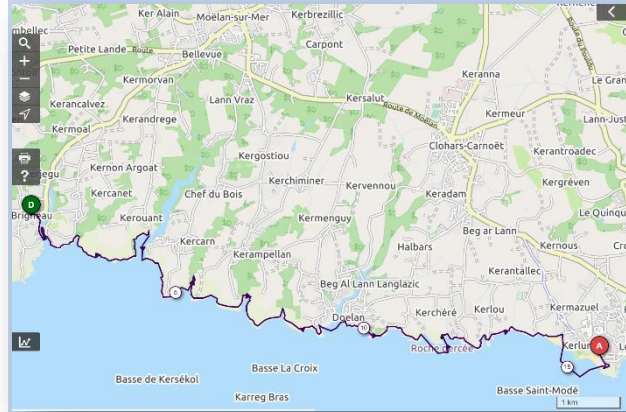
Si vous vous sentez une âme de sauveur de la planète, n'hésitez pas à vous manifester, je ne ferai pas le job tout seul !

Merki

LE SAMEDI 29 AOUT

Le Swim&Run

DAVID



Ce SWIMRUN est une épreuve en individuelle. Il se déroulera le samedi 29 aout 2020, à 15h30. Le départ se fera depuis le port de Brigneau. Et le retrait des dossards se fait sur l'aire d'arrivée, plage de Bellangenêt de 13h00 à 14h15. Dernier dossard 1h15 avant le départ.

<https://www.klikego.com/inscription/2eme-swim-run-du-pays-de-quimperle-2020/triathlon/1329877266341-10>
La distance est de 3,6 kms de Natation et de 12,6 kms de Course à Pieds, soit 16,2 kms. C'est une distance M.

Au niveau bénévole, on gère avec les KT, sauf la sécu sur l'eau où il faut de la compétence spé.

Et pendant ce temps, une partie d'entre nous montera le parc et la zone d'arrivée du tri du lendemain...

Va falloir être sur le coup, mais je l'ai déjà dit non ?!

Type	Dst tronçon	Cumul
Cap	400 m	400 m
Nat	300 m	700 m
Cap	2800 m	3500 m
Nat	450 m	3950 m
Cap	1200 m	5150 m
Nat	300 m	5450 m
Cap	3600 m	9050 m
Nat	450 m	9500 m
Cap	1650 m	11150 m
Nat	850 m	12000 m
Cap	2500 m	14500 m
Nat	1000 m	15500 m
Cap	700 m	16200 m

LE DIMANCHE 30 AOÛT

NATATION

?

BRUNO

Nous n'avons plus le parc vers l'Office du tourisme puisqu'en lieu et place a poussé une base de voile. Nous déménageons donc *Allée des Chardonnerets*, chez Loïc !

Avec une aire de transition le long de la rue dans le style de Quiberon, avantage : c'est clean.

Du coup, la nat n'arrive plus à la cale des dériveurs et ne fait plus le tour de la pointe : elle part et arrive plage de Bellangenêt.

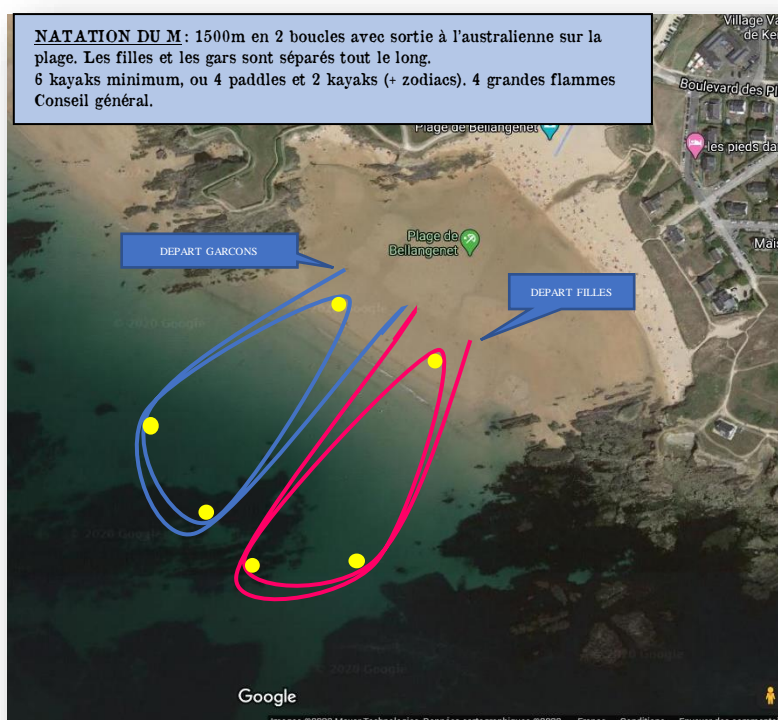
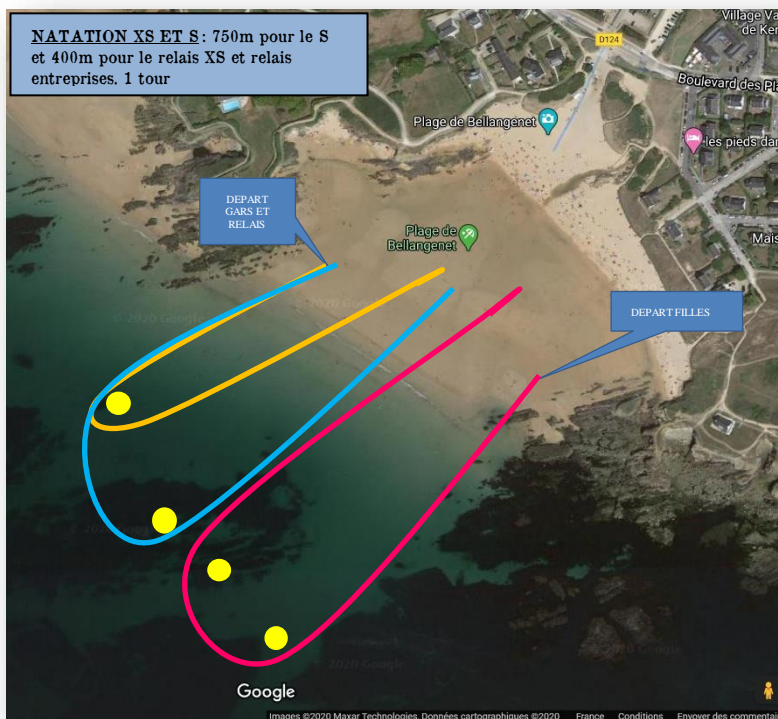
L'originalité sera que les gars et les filles seront séparés complètement tout au long de leur nat. C'est sympa pour les filles de ne pas les mettre dans la machine à laver...

Nous tenions à organiser un S mais une nat de 750m aurait été rédhibitoire pour beaucoup de relais, donc nous raccourcissons la nat des relais à 400m (vlo et cap restant identiques au S), ils partiront 10' après les gars et ne prendront qu'une bouée sur les 2.

Toute la réussite de l'opération résidera dans la maîtrise des kayaks ouvreurs de ne perdre personne !

Sur le M, les gars et les filles seront séparés aussi, mais la distance de 1500m oblige à faire 2 tours, donc sortie à l'australienne, le public adore !

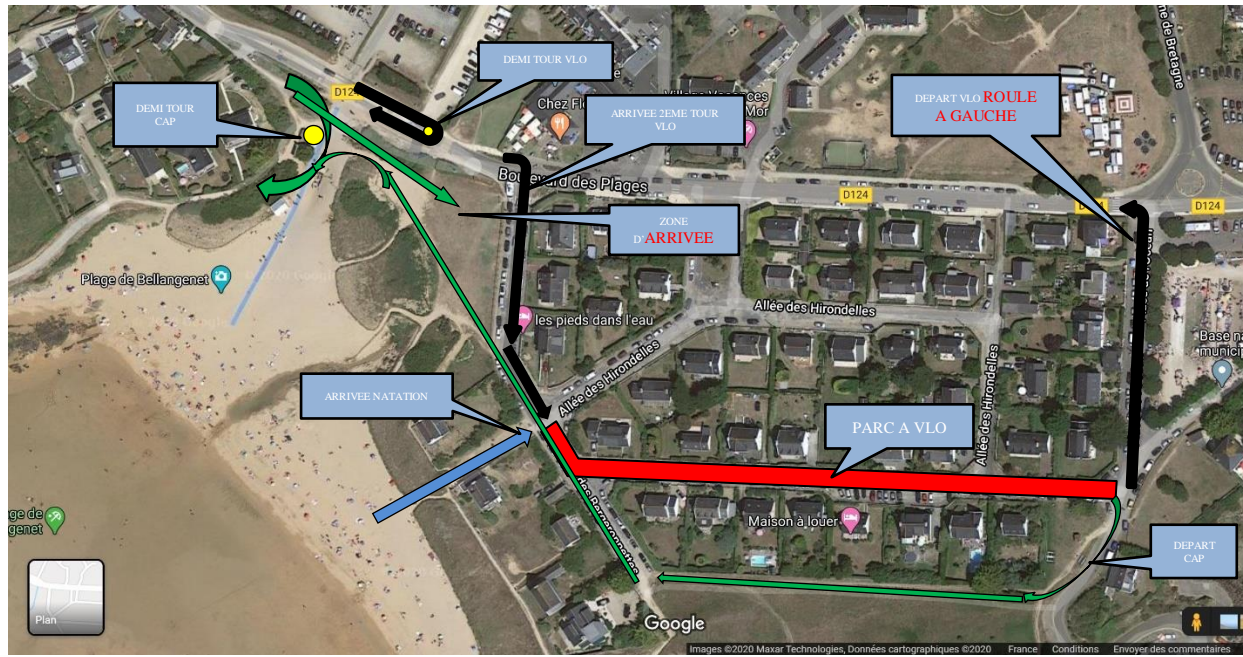
Si vous connaissez des maîtres-nageurs, des BNSSA, des possesseurs de Jet ski, des kayakistes, ils sont les bienvenus !



LE SITE

Une nouvelle année : un nouveau challenge !

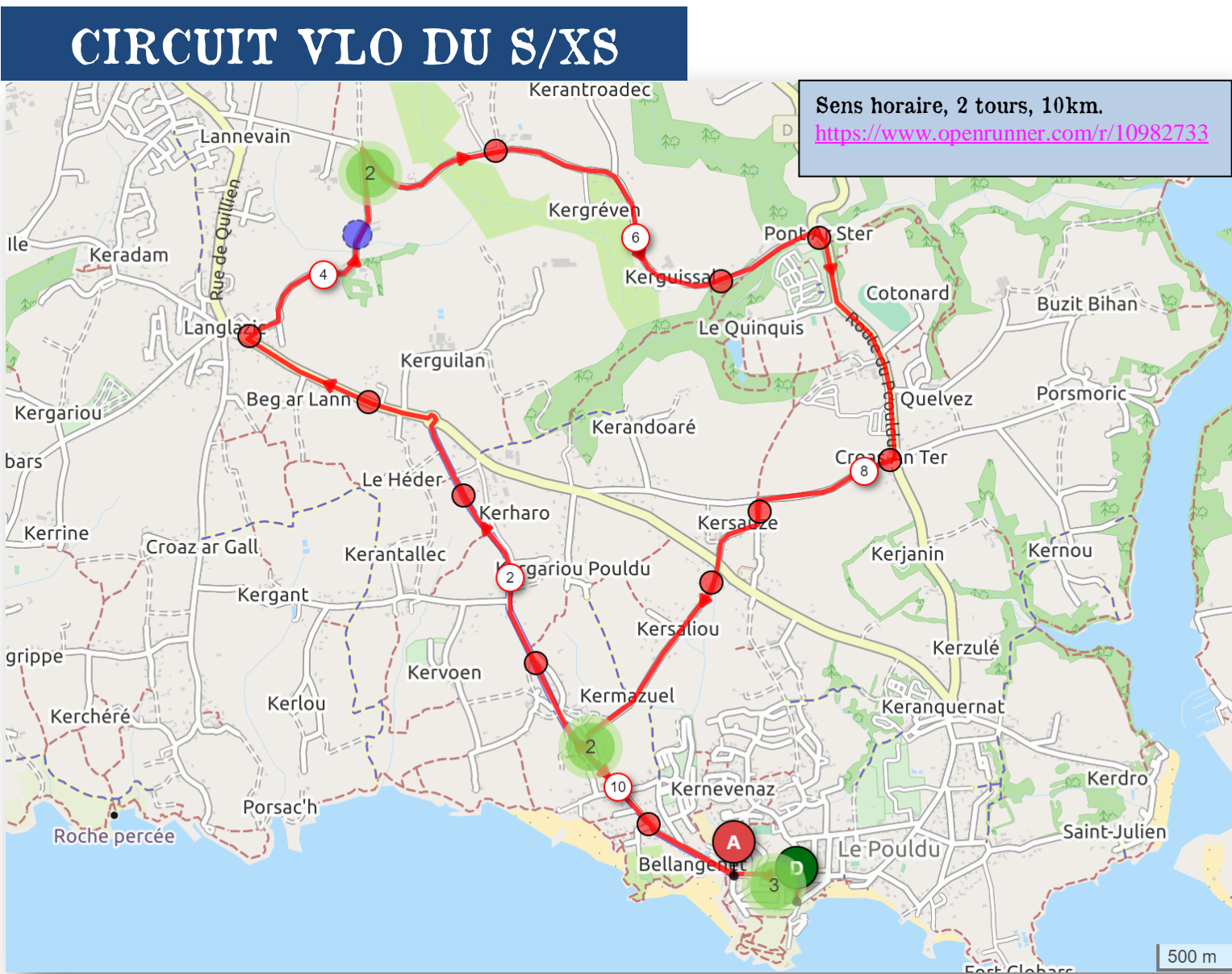
BRUNO



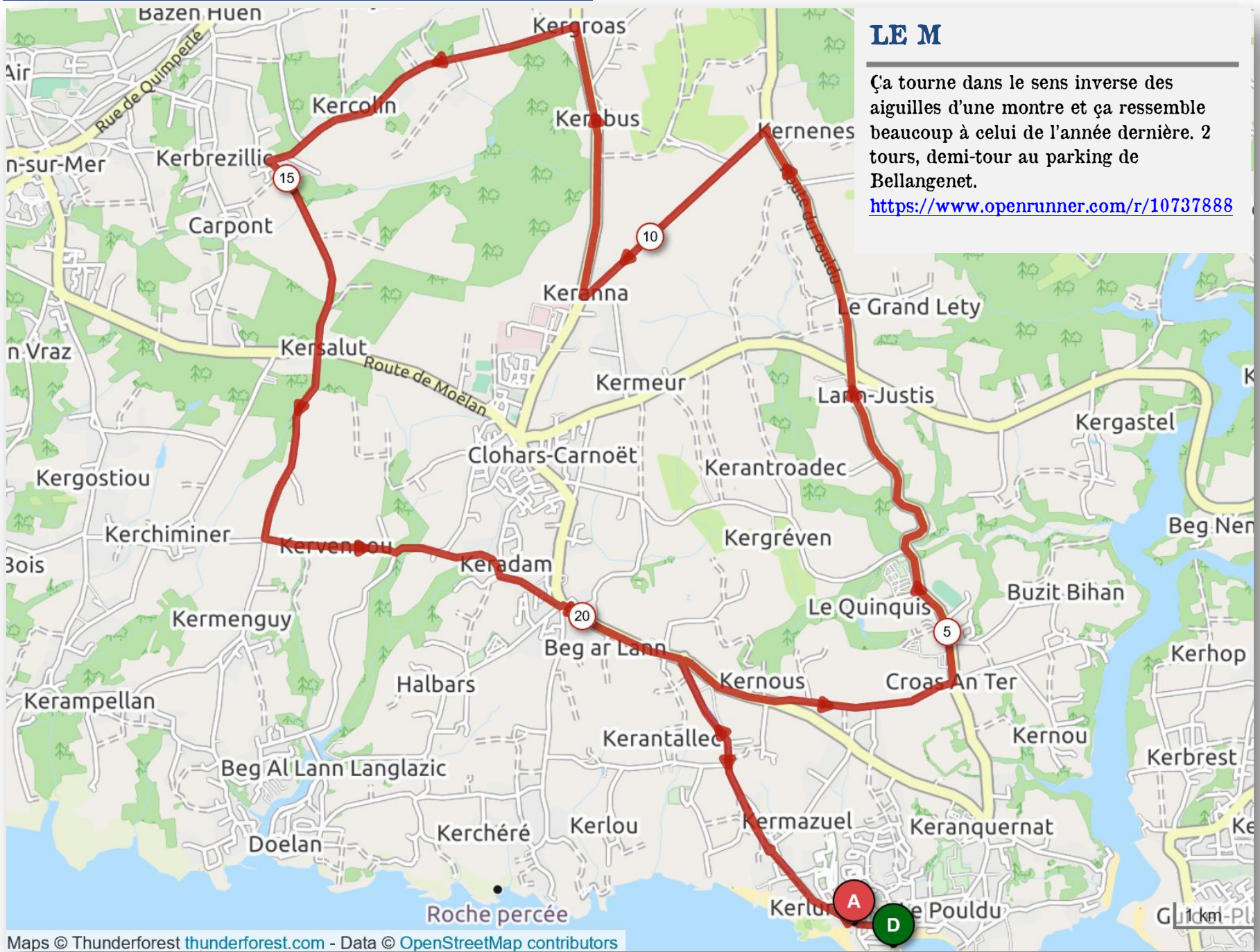
Je laisse le sous-titre !
 Parce que c'est un challenge de changer de site, de circuits, de forme de parc...
 Bref, on va essayer d'être bons.
 Un parc tout en longueur avec du public sur un seul côté, toutes les entrées à l'Ouest, les sorties à l'Est. Les 2 circuits -vlo et cap- sont en 2 boucles et font demi-tour devant l'entrée du parking de la plage, ce n'est pas là qu'il y a le plus de place pour le public mais bon...
 Challenge : arriver à « barrière » le public pour qu'il ne gêne pas les coureurs ni sur la route, ni sur le chemin. D'autre part, pour éviter les croisements vlo au demi-tour, nous faisons rouler les triathlètes à gauche sur le premier km, jusqu'au premier rond-point rue des glénant.
 Challenge : pas de piéton renversé, pas de vlo à contre sens !
 La réussite de l'opération est entre les mains des signaleurs du rond-point !
 La cap ne change guère, départ par le chemin de sable derrière le lotissement, passage à travers le public et le site d'arrivée, 2 tours (1 pour le S) et arrivée sur l'aire en herbe derrière Bellangenet.

LE VLO

FIFI



CIRCUIT VLO DU M



LA CAP

BENJO, YANN, JC (ravito)

1 tour pour le S et XS et 2 tours pour le M, demi-tour autour des toilettes plage Bellangenet. Descente le long du boulevard des plages.
Challenge: ne pas avoir de coureur embouti par un cycliste! <https://www.openrunner.com/r/10967916>

