

KT HERBDO

LA GAZETTE DU CLUB



Fuc**** happiness



Les KT avant le départ du tri OFF du Pouldu

Édito

BRUNO

Nom de D*** de b**** de m****!
On l'a fait!

Je veux dire on a -enfin- fait du triathlon!
On en a pris au p'tit déj, au déjeuner et au goûter, du petit, du grand, du local et de l'exotique, mais tous avaient un point commun : ils ont tous été durs, parfois jusqu'à l'abandon.

Et pendant ce temps-là, à St Lunaire ou en Tchécoslovaquie, les bretons et les français brillaient dans notre sport favori : le Triathlon!



Vincent Luis remporte la coupe du Monde, une semaine après son 2^{ème} titre mondial!

Résultats du week-end

L DE ROYAN

« Reprise de la compétition ce week-end à royan avec le @triathloncotedebeaute. J'avais tellement hâte de pouvoir épinglez un dossard que je pouvais être un peu stressé avant de commencer la course.

Pour la natation, une chaleur dans le sas d'attente avec @piwai314, les élites partent puis les 50 ans et enfin nous. On n'est pas très bien placés du coup beaucoup de temps avant de trouver un bon rythme. La mer est plate jusqu'au changement de côté à la bouée ou il y a un peu de jus. Je sors de l'eau en 37 min sans être émoussé physiquement.

Départ vélo ou je remonte pas mal de monde, un parcours qui paraît plat, du fait des 700 de D+, mais très exigeant car beaucoup de bosses qui cassent le rythme et un vent de face bien présent au retour. Une piqûre de guêpe sur la lèvre qui chatouille bien pendant les 2/3 de la course. Le parcours est fait de 2 aller-retours ce qui permet de voir les pros ce qui est plutôt sympathique. Une moyenne de 33.5 me satisfait en préparation du @frenchman.triathlon.series et ressent très peu de fatigue.

Pour la cap c'est ma catastrophe : départ dans le sable et direct une douleur au dos au premier km de plus en plus présente impossible de courir dans le sable et dans les côtes. Le parcours est assez exigeant. Du coup on ne retiendra pas le temps à pied qui ne veut pas vraiment dire grand-chose.

Au total 5h52, bien loin de mes espérances, maintenant retour à l'entraînement dans la dernière ligne droite avant Hourtin avec un passage ostéo pour remettre tout ça en place.

« Royan ça été jusqu'à la moitié du vélo, après j'ai commencé à avoir une douleur au côtes, et ça s'est transformé en un genre de point de côté en cap, j'ai fait un tour à pied comme ça et j'ai arrêté, la douleur passait pas. C'est peut-être la position de chrono, pas assez habitué encore à rester en position aéro ... »

Bon voilà, je laisse parler les protagonistes, c'est eux qui savent... Maintenant, il faut préciser -pour les futurs candidats- que les bosses sont courtes mais c'est du 10%! Et puis on ne peut pas s'empêcher de penser que les 2 « douloureux » étrennaient leur beau CLM pour la première fois en course... Bref, 3 DNF (did not finish) sur 4, c'est dommage, même si annoncé pour Eric.



Franck, on te souhaite une bonne continuation sur le XXL du Frenchman à Hourtin.

DANS CE NUMÉRO

RESULTATS À GOGO

TRI DU POULDU

RENTREE

ANIMATHLON

Triathlon du Pouldu

In memoriam

BRUNO

C'était les trois coups d'ouverture de la saison 2020-2021.

RDV était donné devant le 5 allée des chardonnerets, chez Loïck -ex KT- membre de cœur, il nous avait préparé une aire de transition 5 étoiles avec douche!

On se retrouve une douzaine de KT de la benjamine au sénior +.

La catégorie relais est représentée avec une équipe composée de Pascal -ex KT local de l'étape- JC en vlo et Rachid à pieds.

La météo est insolente : pas un nuage!

Départ de Bellangenêt, passage Est avec vent dans le dos, sortie de l'eau à la cale des dériveurs, 1200m plus tard.

Transition cool et départ en vlo en deux groupes, les meilleurs fendent la bise pour Angie qui reprend.

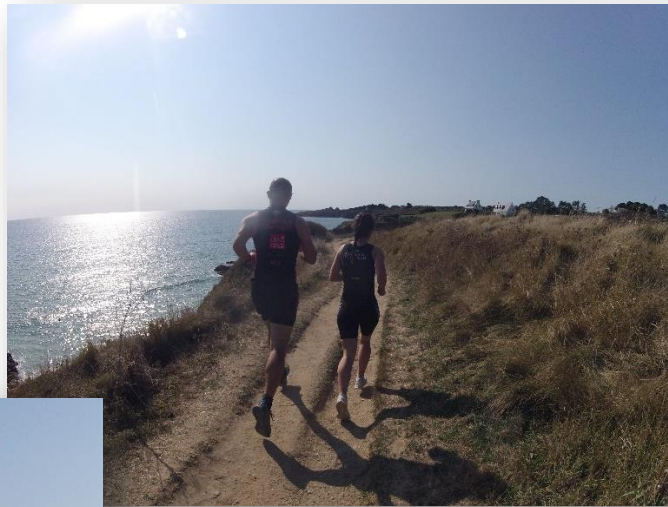
Départ groupé en càp, les jambes sont lourdes et la chaleur bien présente.

A la sortie de Kérou beach, Rachid et Astrid - nos 2 lièvres- mettent un coup sur la poignée des gaz, Astrid le payera, Dan' s'accroche, mais c'est Fred l'indestructible qui mettra tout le monde d'accord!

On n'a fait qu'un tour des circuits vlo et càp et on tient à marquer un petit temps de respect aux triathlètes à qui on impose ça chaque année!!

On retrouve Nath perdue sur le chemin de douaniers (c'était flêché Nath...!).

On se termine au Galthée devant la bière traditionnelle, rincés et heureux : qu'on se le dise, cette année le tri du Pouldu a eu lieu!



PENSE-BÊTE

AG DU KT

BRUNO

« Salut les KT,

Merci de noter dans vos agendas, la date de notre assemblée générale

Elle se tiendra le :

SAMEDI 3 OCTOBRE A 18 h 00 AU BOWLING

S'en suivra un pot de l'amitié et le repas. Je suis en attente des tarifs et menus ; dès réception, on vous demandera le choix de votre plat et dessert.

Bonne semaine »

Phil

PY va vous envoyer un doodle dès qu'il aura les menus... toute la famille est la bienvenue évidemment, ce sera le moment de faire connaissance avec tout le monde !

Sinon -on vous en reparlera- il est d'ores et déjà possible de renouveler sa licence en ligne sur le site de la Fédé.

<https://www.fftri.com/pratiquer/se-licencier/prendre-sa-licence-en-ligne/>

Et puis ça y est : les entraînements ont repris, ce soir piscine avec Yann Kévin, 20h.

Demain soir à la piste de Kerneuzec, Càp avec Kévin, 18H45.

Jeudi soir 20h, Aquapaq, re piscine.

Et samedi 8H30 piscine, groupe entier avec bassin entier, suivi de la càp en forêt....

Dimanche, vlo à 9H, devant Intersport. (On reparlera des groupes plus tard...°

Rien que du bonheur !

VOUS EN VOULEZ ENCORE ?!

Des résultats et des ballades

BRUNO

Samedi matin il y avait aussi des swims runners en Morbihan. Au château de Suscino, Sév' et Manu se faisaient un joli M. L'un s'est fait pousser en nat, l'autre s'est fait tirer en cap, chacun sa spé, une équipe équilibrée quoi !

Pendant ce temps...

Notre Gwen parcourt toujours la côte d'azur sur son vlo.

Aujourd'hui à Nice, arrivé par la route de l'Ironman, il a descendu le col de Vence et demain il paddle autour des îles...

Vis ta meilleure vie Gwen, c'est toujours ça qu'ils n'auront pas !

Plus officiel, le L de St Lunaire, on n'y avait personne du KT, mais on est un peu obligé de rendre hommage au vainqueur de notre tri du Pouldu 2019 : Arnaud Guilloux -St Greg tri- 3^{ème} de l'épreuve, une semaine après le 70.3 des Sables (5^{ème}).

