

JOURNAL

LA GAZETTE DU CLUB



COMME UN LUNDI

Édito

BRUNO

C'est un truc de fou !
 On a glandé grave pendant 6 mois et tout d'un coup tout s'accélère.
 On change de Prés', on choppe un entraîneur vélo qui nous fait cracher nos tripes et rouler 3 fois par semaine !
 On crée une section loisir qui remporte un gros succès, on mobilise tout le club autour de L'Ironman de l'année et en une heure on a une dizaine d'inscrits sur le(s) French de mai prochain !

Pendant ce temps-là, la planète triathlon et vélo est en ébullition avec des tours et des records incroyables, on se paie des plannings de ministre entre route et canapé.

J'en peux plus, en plus il va falloir rajouter l'escalade...

Schuss



La Guinness bien méritée pour consacrer l'Ironman.



Franck et son rémora, fidèle pendant 145km.

Résultats du WE

BRUNO

Un podium pour la famille Sorin !

Sur le 10kil de Plomelin -un trail-
 Le fiston -Johan- lâche le père et termine 33 en 45'28 (6 secondes devant la première féminine Karenne Talour !), deuxième junior, chapeau.
 Le père termine en 49'38, 5^{ème} M2, pas mal non plus.

Et deux pour la famille « Angie »

Son Benoit remporte le championnat d'océan racing en kayak à Kerfany, quant à elle, elle termine deuxième.
 Je dis ça, mais j'y connais rien à ce sport !
 Et malheureusement, le kayak n'échappe pas à la malédiction COVID : championnats de France de Cherbourg annulé...



DANS CE NUMÉRO

L'IM DE L'ANNEE

CHALLENGE

PLANETE VLO

RECIT

Ce fut une longue et belle journée. *L'IM de l'année.*

BRUNO

Ça a commencé à 8h15 à l'Aquapaq.
Non ça a commencé à Wuhan...
Non bon, ça a commencé par une passion,
celle du tri.

Puis par 60kg perdus en 3 ans, et dans ce
laps de temps, l'envie de passer du S au
XXL (l'inverse des fringues en somme !), au
printemps, le Frenchman de Hourtin,
reporté à l'automne. Jusqu'au bout on y
croit, puis rien n'y fait, quand ça veut
pas...

Alors pour pas jeter 7 mois d'entraînement
par la fenêtre, 10000 bornes de vlo et des
heures de cãp et de natation, va falloir se
finir !
Le WE de Hourtin ils sont nombreux à se
retrouver là-bas pour un Off avec la belle
Stéphanie qui distribue les médailles
millésimées... les boules lui n'y est pas !
Alors ce sera Quimperlé et tout seul, enfin
presque, parce que finalement nous serons
nombreux à soutenir l'effort et le
triathlète, pas simple tout seul, sans
l'émulation de la course et avec personne à
doubler devant, avec comme seule
perspective le cul de PY pendant 180
bornes !

Donc 8h15 Quimperlé, Aquapaq, mise à
l'eau avec équipe de tournage, comme une
star.

162 longueurs et 1h14 plus tard, il est
temps de reprendre la position verticale,
T1, 5° ça pince un peu, les copains du club
sortent eux aussi de l'eau, il y a beaucoup
de vlo mais ce sont ceux qui vont passer
leur test VMA sous la férule de Yann.
Paulette est là, PY aussi, ils feront les
poissons pilotes pendant les 180 bornasses
à venir.

Ça ronronne sévère pendant 5h30 (32,5 de
moyenne), un ravito pirate aux 3 pierres
organisé par la famille, une boucle par
Arzano, et arrivée à Guidel Plage, il doit
être 16h.

Le papa et Adelyne en vlo pour les ravitos,
Julien (pas le notre), PY et Laurette en
escorte, c'est parti pour le dessert de la
journée...

Relais au Courégant avec Karine et bientôt
moi qui assureront le semi par la voie
verte jusqu'à Kerfichant où les cousins
Pierre et Pascal rejoindront le cortège.
La forme est là, ça discute bien, quelques
petites douleurs au dos et aux tendons
d'Achille, mais le chrono final est top :
4h30 pour le marathon.

Arrivée de nuit à Guidel Plage, il fait un
peu frisquet, surtout pour le gars épuisé,
mais la Guinness passe bien le sentiment
du devoir accompli se lit dans les yeux de
tous.

Une bonne leçon pour tous ceux qui
veulent se lancer sur la distance : une fois
entraîné, le jour J est une formalité, si on
y va sans stress, avec juste la perspective
d'une longue journée !

Bravo



À VENIR

Les épreuves à venir

BRUNO



FRENCHMAN 2021

À peine une heure après l'ouverture de la bourse aux dossards 2020,
les KT étaient déjà une dizaine d'inscrits pour en découper à Hourtin
en mai prochain !

Franck bien sûr sur le xxl, ainsi que PY et Laurette qui relève le
challenge !

Karine, Damien, Gwen et moi sur le L
Auriane et Ségo sur le M.



SOIRÉE MONTAGNES EN SCENE

Le vendredi 30 octobre, nous avons tous RDV à la salle des Cordiers,
invités par les araignées de l'Ouest à découvrir l'escalade.

La soirée se poursuivra à l'Eden bowl pour une projection de films
montagnes et on terminera sur fond de bières piz'

COIN DETENTE

Conseil de visionnage

BRUNO

Parce que ça détend !

Parce qu'il vaut mieux en rire...

A regarder jusqu'au bout, pour mieux comprendre comment ça marche, je parle du monde du sport business.

Et puis aussi pourquoi au KT, y'en a qui tournent à 400 watts alors que perso à 100 je suis au bout de ma vie.

Je dis ça....

<https://youtu.be/e0s2yo6ws9U>

Et s'il pleut encore, entre deux séances de HT, louez sur

Orange par exemple, ou sur le net, « **Beau Joueur** », le film reportage sur l'aviron bayonnais, équipe de rugby montée en Top 14 et qui prend cher...

« La plus grande gloire n'est pas de ne jamais tomber, mais de se relever à chaque fois ».



AILLEURS

Les français en pleine bourre

BRUNO

Ils sont comme nous, ils ont bouffé du home-trainer et des annulations pendant 6 mois, sauf qu'eux c'est leur job.

On peut rester indifférent à leur palmarès, mais qui dirait que sa passion pour le sport n'a pas été un jour inspirée par l'un d'eux ?! Et puis ils nous bercent le dimanche après-midi, quand le canapé nous tend les bras après une sortie vlo à essayer de ne pas quitter la roue arrière de Fifi !

A tout seigneur : Pauline (c'est le prénom ou quoi!?) Ferrand-Prévo, notre championne de cross-country, opérée 2 fois des artères iliaques l'année dernière et qui a une semaine d'intervalle s'offre les championnats du monde (et le relais mixte), en compagnie de Loana Lecomte (U23) et Jordan Sarrou chez les hommes, puis les championnats d'Europe !!

Et le bel arc en ciel Alaph' une fâcheuse tendance à lever les bras trop tôt mais, la classe ! (ça doit être le vlo)



SCIENCE - FICTION

Juste pour le fun ...

BRUNO

Je me fais toujours la remarque quand Fifi me met un vent en vlo, alors que lui-même court après PY...

Et que si Colin Arros (gloire locale) était là, PY distinguerait à peine son cuissard.

Et Colin se ferait défoncer par Guilloux, qui se fait défoncer par Costes, qui se fait défoncer par Gomez, qui se fait défoncer par Kienle.....

Bref, c'est comme une échelle, sans fin, chacun se range où il peut sur son échelon.

Et à l'heure où XLF nous a donné nos chiffres, où les choses sont comme bien rangées dans nos têtes, je me fais un plaisir de venir brouiller les cartes en vous envoyant des seuds intersidéraux qui vont vous faire un court-jus...

On a -dans le désordre- un coureur d'ultra-trails qui se farcit un 10kil sur route en Norvège, en moins de 30' (déçu car il est blessé), on a un sprinter triple champion de France vlo qui se gagne 4 étapes du Giro - laissant Sagan dans le rétro- et qui bat le record sur la 7^{ème} étape de ce tour d'Italie.

Ce même Sagan, dont je vous laisse admirer les chiffres...

On a Rudy Von Berg qui -au L de Mandelieu- se fait l'intégralité du vlo (92 bornes, 1800D+), en single speed 52X17! du coup pas mal de danseuse...vive le Di2!

Ah, au fait : il gagne.

Du coup, le record de l'heure battu par Lionel Sanders il y a 3 jours paraît bien dérisoire : 51,3km/h. (Développement 61X13).

On se termine ce voyage dans l'irréel avec Luis qui se fait la coupe du Monde -devant Blummenfelt et Brownlee- et le championnat du monde (son 2^{ème})...no comment.



Velon CC
@VelonCC

One of the best rides ever? What do you think?

This is what the numbers say about **Peter Sagan's** Stage 10 win:

- ⌚ Duration: 4h01'45"
- 🚴 Avg speed: 43.9km/h
- ⚡ Max speed: 84.3km/h
- ⚡ Avg power: 330w
- ⚡ Max power: 1160w
- 🔴 Red Zone: 22%
- 🔥 Weighted average power: 395w! 🔥



CHALLENGE

Bilan 2020 du challenge Strava

GWEN

Les modalités c'est là : <http://kemperletriathlon.fr/challenge-club/>

Femmes

- 1 Pauline Caudan 36,7km/h 27:23:00
- 2 Amaëlle Rose 30,9km/h 32:31:00
- 3 AG B 30,8km/h 32:37:00
- 4 Astrid Fravallo 29,6km/h 33:58:00
- 5 Chloe Bacon 24,9km/h 40:24:00



Hommes

- | | |
|--|--|
| 1 Bruno Dréan 46,5km/h 21:37 | 25 Mathieu Le Théon 36,0km/h 27:55:00 |
| 2 Baptiste Veistroffer 46,3km/h 21:44 | 26 Alain Durand 35,7km/h 28:12:00 |
| 3 Baptiste Flégeo 44,4km/h 22:38 | 27 Alexandre Laurent 35,2km/h 28:33:00 |
| 4 Anthony Picard 43,6km/h 23:03 | 28 Justin Oien 34,2km/h 29:25:00 |
| 5 pacome thibault 43,6km/h 23:04 | 29 Alain FLOCH 34,0km/h 29:36:00 |
| 6 Baptiste Le coupannec 42,6km/h 23:36 | 30 Adrien Mellec 34,0km/h 29:37:00 |
| 7 Gwenaël Ledys 41,9km/h 24:00:00 | 31 Damien Flochel 33,3km/h 30:14:00 |
| 8 Pierre-Yves Le Naour 41,5km/h 24:13:00 | 32 Franck Guyomard 32,9km/h 30:37:00 |
| 9 Guillaume Miossec 40,9km/h 24:35:00 | 33 Stéphane Bourhis 32,6km/h 30:51:00 |
| 10 Nico. LM 40,8km/h 24:40:00 | 34 Sylvain Denis 32,3km/h 31:11:00 |
| 11 Nicolas Duval 40,5km/h 24:51:00 | 35 Romain Weil T3 Team 31,7km/h 31:44:00 |
| 12 Thibault Hodmon 40,4km/h 24:55:00 | 36 Téano Horn 30,6km/h 32:52:00 |
| 13 Lafée Duwindsurf 40,3km/h 24:59:00 | 37 Fred Horny 30,6km/h 32:53:00 |
| 14 Mathis Brault 39,8km/h 25:18:00 | 38 Craffouin le Sanglier Bzh 30,5km/h 33:00:00 |
| 15 Kenan Le Nadan 39,7km/h 25:22:00 | 39 François Toullec 30,3km/h 33:09:00 |
| 16 Benjamin Roussel 39,6km/h 25:24:00 | 40 Quentin Cotonnee 29,9km/h 33:39:00 |
| 17 Tristan Pengloan 39,3km/h 25:36:00 | 41 Benjamin Hovasse 29,8km/h 33:45:00 |
| 18 Olivier Roussel 38,6km/h 26:02:00 | 42 Frederic Caillibot 29,4km/h 34:12:00 |
| 19 Bastien Peyre 38,6km/h 26:02:00 | 43 Laurent Simon 29,2km/h 34:26:00 |
| 20 Julien SAVARIS 38,3km/h 26:15:00 | 44 Guillaume Dréan 28,9km/h 34:48:00 |
| 21 Guillaume COIFFEC 38,2km/h 26:21:00 | 45 gwenaël Fauchoux 27,0km/h 37:17:00 |
| 22 Michel HERLEDANT 37,4km/h 26:54:00 | 46 Vincent PERRON 26,3km/h 38:11:00 |
| 23 Sébastien Bourhis 37,0km/h 27:13:00 | 47 Stévan Mestric 25,5km/h 39:28:00 |
| 24 Jean-Michel Kerbiquet 36,3km/h 27:43:00 | 48 Morgan L'Helguen 24,9km/h 40:19:00 |
| | 49 Sébastien Hervé 22,8km/h 44:11:00 |

