

# TRIATHLON DE BELFORT

Après 2h30 de route sous un temps orageux nous arrivons à Belfort, plus précisément sur la base de Malsaucy.

Je pars chercher mon dossard (numéro 55) puis après avoir mangé, une petite reco sur les transitions s'impose.

13h15, préparation du matériel dans le parc. Puis direction le lac pour un petit échauffement dans l'eau qui s'avère être étonnamment chaude (18°).

Le départ approche je me positionne donc aux avant postes aux abords du lac avec Christophe pour éviter d'être pris dans la masse. La pression monte, le speaker met l'ambiance en demandant à tous le monde de taper des mains, puis vient la musique de départ .. et le départ est donné !! Je pars assez fort puis ralentis la cadence pour trouver un rythme que je peux tenir jusqu'à la fin. Passé les 1000m je ressens quelques difficultés avec la respiration mais rien de pénalisant.. Je finis les 1500m en 23'07 ce qui me place à la 37ème position. Je fais une transition relativement correcte et je pars pour 40km de vélo avec pas mal de dénivelé. Sur les 10 premiers km je remonte environ une dizaine de places et là c'est la cata... Je chute lourdement en descente pour finir dans le fossé. Je me retrouve avec tous le coté gauche d'amoché et les cocottes du vélo complètement tordues, bref après avoir repris mes esprits et constater les dégâts je nettoie vite fait les plaies avec de l'eau puis je remets le vélo en état et décide de repartir ( je perds 4 bonnes minutes à cause de cette erreur).

Je finis par retrouver mon rythme et réussis à me remettre dans la course ! C'est reparti !! Je commence donc à reprendre des places ( une 40 aine ). Il m'aura fallu 1h11'19" pour finir ce parcours vélo.

J'effectue ensuite une transition fluide et je me lance pour 10km de course à pied. Je remonte quelques places sur la première boucle avec plutôt des bonnes sensations mais je craque sur la deuxième et je me fais doubler sans pouvoir accrocher..je suis sec ! Je boucle la course à pied en 49'11 et finis au final à la 54ème place sur 387 arrivants (430 au départ) et 37ème sénior homme.

Plutôt satisfait pour un premier triathlon en distance M. Je retiendrais dans l'ensemble une bonne forme physique sauf sur les derniers 5km en course à pied et à l'avenir j'éviterai de chuter à 40km/h ..ca fait mal !!

Sinon superbe organisation !!

Greg



MICHELIN présente

## ENDURO DES HAUTES VOSGES

04-05 juin

endurodeshautesvosges.com

agence ifwego

## ENDURO DES HAUTES VOSGES

dimanche 05 juin 2016 ; 7ème ENDURO des HAUTES VOSGES à Saulxures-sur-Moselotte qui présentait trois particularités : changer de terrain avec une première journée entièrement passée sur les sentiers de la commune voisine de Saulxures, voir au départ tous les vainqueurs des précédentes éditions et réunir un plateau très relevé, avec cinq des six pilotes français du Top 10 mondial. Parmi 350 compétiteurs au départ, Damon Oton et Jérôme Clementz faisaient figure de favoris. Mais un jeune devait s'intercaler entre les deux : Elliot Trabac qui gagne trois des cinq crhonos.

Les résultats : 1. Damien Oton – 2. Elliot Trabac – 3. Jérôme Clémentz -4.L. Nau – 5. Bailly Maître- 7 . Jérémie Arnoul – 8. P. Ch. Georges – 9. Paul Thiebaut – 10. Théothim Trabac – 37. Paul REMY (VTT FUN CLUB)

113. Antoine DIDIERJEAN (VTT FUN CLUB)