

Ca c'est fini ici, en bonne compagnie :



Super week-end à Cassis avec Marielle, Yann, Carlos, Sébastien et Pascal en coach, chauffeur, supporter et photographe. Perso très contente de moi pour ce 10ème et dernier triathlon de la saison 2017.

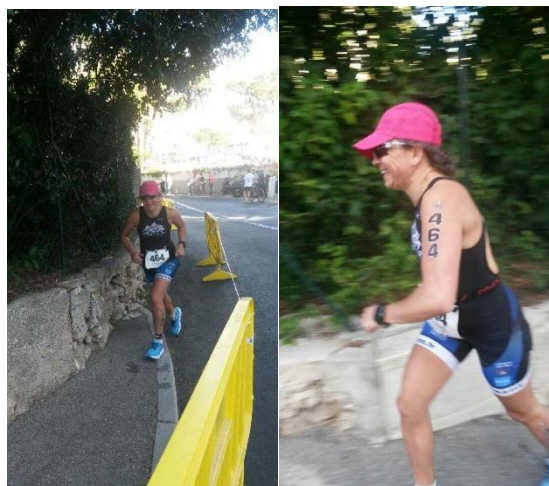
Ce triathlon au format M me tentait depuis mon arrivée au club (en 2013), j'avais lu le CR de Muriel mais ça n'était pas possible au début : nager 1500m en mer, pédaler pendant 43km pour plus de 800 de dénivelés positifs et enchaîné avec de la CAP qui grimpe (plus de 200m quand même). En plus certaines pentes sont bien marquées. Bref contente de ne pas avoir tenté ça l'année dernière, c'est un M qui pique un peu 😊

Je me suis fait bien plaisir la dessus, c'est beau partout, nage tranquille (c'est la chauffe pour la suite). Sauf que eau à 15.5, pas top pour les jambes. Mais je fais ce que je sais faire (surtout pas plus). Du coup la T1 et la sortie de Cassis avec sa longue grimpette se passe plutôt bien. J'ai trouvé le vélo long : pas trop de jambes pendant une heure à cause du petit coup de frais dans la mer, un peu avant le col ça allait mieux mais j'ai continué à gérer pour garder de la lucidité pour la descente un peu technique pour moi et du jus pour la cap.

Ça n'a pas mal marché par contre à force de trainer sur le vélo, je me suis fait doublée (beaucoup) et le vent a eu le temps de se lever encore plus le fourbe. Le retour sur Cassis est interminable, toujours une dernière bosse à passer en ville alors qu'on croit que tout redescend. Le bonheur de poser le vélo donne des ailes pour la T2 et la CAP. Les encouragements des copains sur le parcours sont bien sympas. Le top ça a été Seb, qui a déboulé le couteau entre les dents avec une envie de faire un énorme vélo. Bon je n'ai pas compris d'où il sortait sur le coup, parce que ça faisait un moment que Cedric, William et Carlos m'avait doublé.



Merci à Pascal et Janny pour les encouragements et les photos. Bon je n'ai encore pas tout compris le concept d'A BLOC, mais je vais le travailler pour l'année prochaine. A BLOC sur la bonne humeur, les transitions et ma course à pied, une des meilleures de la saison, c'est déjà ça.



Les résultats de la team TRIALP :

Pos. ▲	N°	Nom	Pos. c.	Cat.	Club	Licence	Nat	T1	Vélo	T2	CAP	Temps total	Ecart	Certificat
0026	335	BRAYMAND YANN	1	MS2	TRIALP MOIRANS	A56712C0280248MS2FRA	28:17.3 (96)	2:19.2 (178)	1:22:52.0 (20)	1:21.8 (184)	41:37.6 (36)	02:36:28.0	30:34.5	Certificat
0074	338	PHILIBERT CEDRIC	9	MV1	TRIALP MOIRANS	A16053C0280248MV1FRA	29:24.6 (128)	1:36.7 (76)	1:33:40.5 (82)	48.0 (34)	45:58.7 (93)	02:51:28.6	45:35.1	Certificat
0103	336	GARDINER WILLIAM	7	MV3	TRIALP MOIRANS	A16782C0280248MV3FRA	31:36.4 (216)	2:04.9 (143)	1:34:38.7 (96)	1:13.5 (140)	47:12.6 (114)	02:56:46.4	50:52.9	Certificat
0152	337	MOROTE CARLOS	20	MV1	TRIALP MOIRANS	A60822C0280248MV1FRA	35:12.4 (307)	2:30.0 (203)	1:40:06.2 (153)	1:27.5 (211)	46:24.1 (99)	03:05:40.3	59:46.8	Certificat
0172	463	MORASSUTTI MARIELLE	2	FV1	TRIALP MOIRANS	A94826C0280248FV1FRA	31:02.5 (191)	1:52.4 (106)	1:43:55.6 (196)	49.4 (40)	51:04.4 (189)	03:08:44.5	1:02:51.0	Certificat
0221	334	NOËL SÉBASTIEN	35	MV2	Trialp	A76181C0280248MV2DEU	38:28.0 (355)	2:36.7 (222)	1:39:26.5 (143)	1:34.2 (235)	56:10.9 (288)	03:18:16.4	1:12:22.9	Certificat
0315	464	RAVATIN DOROTHÉE	7	FV2	TRIALP MOIRANS	A46142C0280248FV2FRA	35:29.6 (310)	2:07.2 (151)	2:02:22.0 (351)	1:05.5 (100)	54:24.0 (252)	03:35:28.5	1:29:35.0	Certificat
DNS	339	ROUX HERVÉ	43	MV3	TRIALP MOIRANS	A16076C0280248MV3FRA	-	-	-	-	-	-	-	Certificat