



magazine

LE Trifuté

CONTACT CLUB : THIERRY MONNEAU 02 40 34 45 94 TRIVELOCE44@GMAIL.COM

CONTACT JOURNAL : GAETAN VERMILLARD 06 87 22 85 30 MARSOIRE@FREE.FR

Site Internet du TRI VELOCE SAINT SEBASTIEN : <http://triveloce.free.fr>

Un nouveau dopant testé au Trivéloce???

What else ?



Une nouvelle commission au sein du Trivéloce a été créée après une belle rencontre. N'hésitez pas à partager vos expériences. Chaque membre ayant un petit « truc » légal pour booster ses performances est invité à nous le communiquer.

Page 2

Championnat France Duathlon



Page 4

Le Triathlon de St Julien 2^{ème} Edition

2^e TRIATHLON
ST JULIEN DE CONCELLES
MERCREDI 8 MAI 2013

CHAMPIONNAT DEPARTEMENTAL DE TRIATHLON
EPREUVE SELECTIVE UNIVERSITAIRE

11H45
2 COURSES JEUNES
DISTANCES ADAPTEES (8-11/10-13)

10H00
COURSE XS TRI RELAIS
400M/10KM/2.5KM

15H00
COURSE S
750M/20KM/5KM

LA CHAPELLE Basse-Mer
SAINT JULIEN DE CONCELLES
LOIRE ATLANTIQUE
TRIATHLON
06.17.09.90.78
triveloce44@gmail.com
TRIVELOCE SAINT SEBASTIEN

Quel succès ! Complet !!!!

Tous les membres du club seront sur le pont.

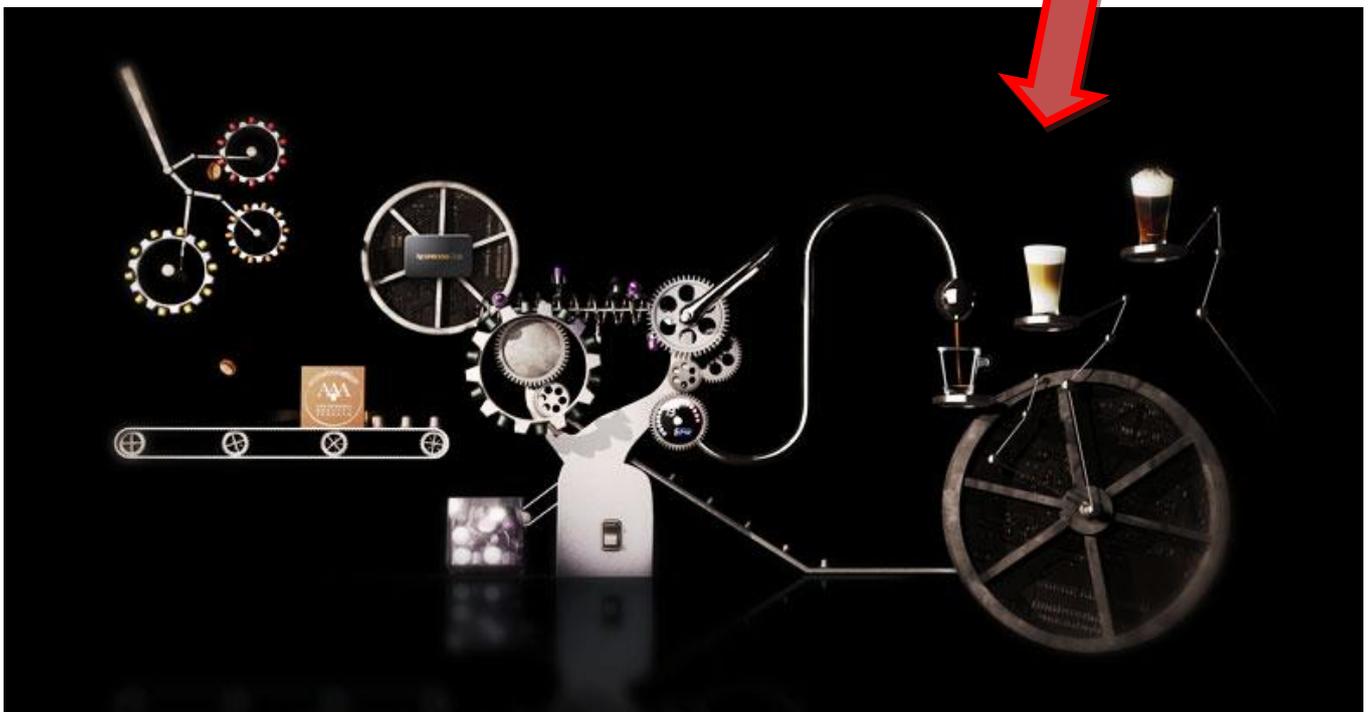


D'où vient ce punch ?

Vous l'avez peut être remarqué, nous n'arrêtons plus Séverine. Elle a eu la gentillesse de nous faire partager son secret.



Cette rencontre a bouleversé Séverine...
Elle s'est mise à bricoler son vélo...





Triathlon d'Arcachon

La journée s'annonce belle pour ce premier Tri de l'année 2013 : belle, mais fraîche....

Air à 13° et eau aussi fraîche 13°....Combi obligatoire. Grosse pression en rentrant dans le parc à vélo...une quantité impressionnante de gros vélos hyper profilé se présente devant nous...on se voit déjà loin dans le classement général...atomisé par ces super champions....

Dans un premier temps il nous faut rejoindre le départ de la nage à 1.5km en marchant dans le sable.

Records battus pour cette nage avec des temps de 17 et 18mn...à seulement 4mn du meilleurs...Quelles progressions : La marée montante nous a permis de réaliser ces supers chronos...L'inverse nous aurait beaucoup plus compliqué la tâche.

Le vélo est plus compliqué : Circuit vallonné. Une boucle de 43km avec visite de la dune du Pilat. Les 20 premiers km avec vent dans le dos nous permettent de réaliser des chronos jamais égalés...le retour fut plus difficile (dénivelé positif 600m) et vent du nord de face...

Pour la course à pieds : 2 boucles de 4.6km. Celle-ci débute après 300m par une montée de 40 marches qu'il faudra réaliser une 2ème fois. Un parcours réalisé en 2 temps : une promenade sur les hauteurs parmi les magnifiques villas typiques de cette belle région et retour par le front de mer.

C'est un triathlon que nous vous recommandons. L'ambiance est bonne. Le cadre est splendide : dépaysement total assuré.

Didier et David

Belle journée... De sport !

Trimarrant

Tout était réuni ce dimanche 14 avril pour passer une excellente journée à St Jean de Monts lors du duathlon éponyme. Tout d'abord un « grand beau temps » que les prévisions météo nous annonçaient depuis plusieurs jours et qui « oh miracle » se sont avérées exactes. Puis une organisation bien huilée dans un cadre sympathique associée à une très forte densité d'athlètes aux palmarès éloquents. Enfin une belle représentation du TRIVELOCE puisque nous étions plus de 25 licenciés présents. Notons pour compléter cette superbe journée les très belles performances de Mael qui gagne la course minime haut la main et la non moins excellente 4ème place en individuel de Sébastien mais aussi Antoine 17ème et Fabien 25ème... Nous félicitons évidemment tous les autres qui, on l'a bien vu, se sont tous dépouillés pour donner le meilleur d'eux mêmes.



Dimanche 14 avril 2013 Championnat de France de duathlon, Parthenay (79).

C'est la 3ème fois que le trivéloce envoie des athlètes à Parthenay, après les vétérans pour la coupe de France, place aux jeunes. Émeline et les 2 Thomas se sont retrouvés avec le top niveau du duathlon Français. Au programme des courses nerveuses, des duathlètes rapides et du soleil (enfin).

Le TCG79 a organisé de main de maître ces championnats de France Jeunes. Un format S (5/20/2,5) pour les cadets et les juniors.

Juniors filles: Émeline avec 2 courses à pied correctes, à plus subit en vélo. C'était une bonne expérience, c'était mieux qu'aux sélectifs.

Cadets Garçons: Thomas M, une bonne gestion de la partie vélo, lui a permis de faire une course à pied dans de bonnes conditions. Il reprend quelques places et se classe devant certains athlètes de la région.

Juniors garçons: Sur la course des juniors, pour moi la plus relevée, Thomas R a un peu souffert, le niveau général et la chaleur en sont peut être la cause. Difficile de faire le vélo à 3 quand devant ça roule à + de 40km/h. A pied il a bien couru, mais devant ça galope encore plus vite. Je pense que l'année prochaine en junior2, il sera mieux armé.

Place maintenant au triathlon et à la sélection pour les France le 11 mai à Vierzon.

Thierry M.

