

A la rencontre des vainqueurs de l'édition 2017... Course S – Catégorie mixte

✓ Ressenti sur la course et l'édition 2017

Avez-vous une préférence entre la nage et la course ?

Justine est nageuse et Emmanuel coureur.

Quel est votre meilleur souvenir de l'édition 2017 de l'Anjou Swimrun ?

Au fur et à mesure de la course et des pointages, nous avons beaucoup apprécié avoir l'information que nous étions **en tête** des équipes mixtes et la belle performance sur l'ensemble de Justine compte tenu de son âge.

Quelle est la difficulté principale que vous avez rencontré lors de la dernière édition ?

Emmanuel : L'eau froide et la dernière natation avec le vent et les vagues.

Justine : Le courant au niveau du pont.

Que vous êtes-vous dit en passant la ligne d'arrivée ?

Heureux d'avoir fini et surtout à cette place (mixte et scratch) !

Présentation

Avec 30 ans d'écart et habitués des triathlons, père et fille se sont lancés le défi de participer à l'**Anjou Swimrun**, première expérience pour eux.

JUSTINE
400m NATATION : 5'45''
5000m COURSE : 22'

EMMANUEL
400m NATATION : 6'38''
5000m COURSE : 17'30''



Comment expliquez-vous votre victoire ? Est-ce le résultat d'un entraînement spécifique, rigoureux et régulier ?

Un départ prudent et une bonne complémentarité. C'était notre première course sans préparation spécifique uniquement nos entraînements de triathlon.

✓ Edition 2018 de l'Anjou Swimrun

Pensez-vous venir remettre votre titre en jeu pour l'édition 2018 de l'Anjou Swimrun ?

Nous devrions être présents pour la deuxième édition et avec le **même binôme**.

Si vous participez à cette 2^{ème} édition, comment allez-vous vous préparer ?

On va garder notre préparation de triathlon avec peut-être un peu de natation en eau libre ensemble.

✓ Le mot des champions

Comment gérer au mieux sa course et notamment la transition entre nage et course ?

La sortie de l'eau est délicate pour Emmanuel avec quelques étourdissements. Il va falloir travailler la sortie d'eau et une mise en course progressive.

Quel conseil donneriez-vous à un binôme qui souhaiterait participer à l'Anjou Swimrun ?

Si c'est une première, se fixer **l'objectif de finir**. Prendre un maximum de plaisir. Et bien connaître les qualités et faiblesses de son binôme.

Avez-vous quelque chose à ajouter ou un message que vous aimeriez faire passer ?

Pour une première édition, ça s'est bien passé. Les organisateurs ont une bonne expérience de ce genre de course (en tant qu'athlète). Bonne ambiance et organisation parfaite. Merci à eux et aussi aux bénévoles !