



LETTRE D'INFO DIJON TRIATHLON N°10

Bonjour à vous tous !!

La saison commence avec le premier triathlon à Montbard le 25 avril. Cette épreuve est sélective pour les championnats de France CD aux Vieilles Forges. Entre temps, certains se seront aguerris sur le raid des 3 Croix organisé par les Beaunois. Pour donner un peu plus d'attrait à notre lettre d'info, nous mettons en avant d'autres rubriques concernant la vie du club.

Vacances d'avril adultes :

Vous pouvez trouver en pièce jointe le planning des entraînements pour les vacances d'avril.

Pendant la deuxième semaine, nous vous proposons des créneaux natation la piscine du parc du lundi au vendredi de 12h à 14h. De plus, 2 sorties vélo sont programmées le mercredi et vendredi après-midi. (voir planning onglet « adultes »)

Vacances d'avril jeunes :

Vous pouvez trouver en pièce jointe le planning d'entraînement pour les vacances d'avril. Pendant la deuxième semaine, nous vous proposons 2 séances vélo (une le lundi et une le jeudi) et 2 séances natation entre 12h et 14h le mercredi et le vendredi.

Il n'y aura peut-être pas d'entraînement le week-end des 17 et 18 avril. Léonela vous confirmera.

Pour tout renseignement complémentaire, n'hésitez pas à contacter Léonela. (voir planning onglet « jeunes »)

Triathlon de Montbard :

Il s'agit d'une course club sélective pour les Championnats de France CD. Vous trouverez le lien vers le bulletin d'inscription sur le site du club.

Vous devez faire parvenir le bulletin d'inscription à Yves NUFFER ou Romuald GENIN qui se chargent de rassembler l'ensemble des inscriptions à ce triathlon pour faire un envoi groupé. Un premier envoi sera réalisé le 02 avril et un second le 14 avril.

La PPG c'est fini !!!

Ca y est la PPG est terminée pour cette année. Fini aussi le sauna !!! Merci à coach Nico pour ses séances du mercredi soir. A l'année prochaine !!

RESULTATS :

TRAIL DE LA PEROUSE (25 Km)

13^e Eric LICHTFOUSE
33^e Daniel BRAZILLIER
40^e Jacques DEMONET
50^e Thierry BRESSON
57^e Cédric EYRAUD

Vainqueurs par équipe!!

PEROSETTE (12 Km)

2^e Adrien Alix
18^e Lucas BLANCHET
22^e Lilian RICHARDET

TRAIL DE LA TRANSMONTAGNE (27 Km)

9^e Gérald LENOURLY
11^e Rémi BORRION
14^e Eric LICHTFOUSE
18^e Cédric EYRAUD
26^e Lilian RICHARDET

PETITE TRANSMONTAGNE (14 Km)

5^e Bertrand FRAISSE
8^e Martin MERIAUX
20^e Virginie FRAISSE
(1^{ere} féminine)
23^e Romuald GENIN
30^e Anaïs MARGUERITTE
34^e Florence LAUREAU

DUATHLON DE TINQUEUX

2^e Alexandre MAIRE
10^e Christophe MENOURY
et
3^e féminine Caroline
VANDESCHRICK



LETTRE D'INFO DIJON TRIATHLON N°10

LE COIN DES JEUNES

MEETING DE LA LIGUE :

2 équipes jeunes + 1 dans l'équipe adulte soit 21 jeunes présents !!

les 2 équipes jeunes terminent respectivement 1er et 2ème après la CaP (le matin sous forme de relais de 400m durant 1h30) et après la natation (relais de 50m pdt 1h30), l'équipe 1 se classent 3ème et l'équipe 2, 5ème.

Bravo à tous les participants. Equipe 1 : Emy, Poema, Quentin M., Thomas, Louise, Léa B., Simon, Julie C., Bastien, Caroline. Equipe 2 : Antoine, Julie D., Mathilde L., Valentin, Mathilde H., Paul, Léa H., Quentin S., Laëtitia, corentin.

COURSE A PIED DE NUITS St GEORGES :

2 podiums ! **Louise laureau** 1ère minime et **Thomas Marrache** 2ème minime et le grand gagant : **Simon Ruch**, 1er de la course avec une confortable avance. Il a couru sans dossard mais Léonela lui a remis une coupe pour le récompenser. Merci à tous les autres participants qui ont reçu une médaille même s'ils ne sont pas montés sur le podium : **Emy, Poema, Julie, Quentin M., Aloïs et Valentin.**

Ils ont poursuivi cette journée par un petit gouter chez Léonela avant de terminer par un entraînement de natation.

Au delà de ces très bons résultats, une forte convivialité et entente s'est créée sur ces courses.

Nous remercions tous les parents pour leur disponibilité et leur confiance.

Nous espérons retrouver la même dynamique de groupe lors de notre objectif de début de saison : le **triathlon de Montbard, le 25 avril prochain.**

Aussi un grand **MERCI à Léonela** pour son investissement et pour la motivation apportée à ses troupes !

ZOOM SUR

ROMUALD GENIN
(membre du comité directeur et organisateur des courses club)



Age : 30 ans

Surnom : GPS ou Romu

Profession : Agent immobilier

Expérience en triathlon : 1 an sur sprint

Tes passions : A part le tri, le boulot, les chaussures et les montres

J'aime : Etre bien classé, manger des pizzas

J'aime pas : Les gars qui draftent

Tes objectifs 2010 : Faire des CD, des X-Terra et l'Half de Narbonne par équipe

Ton meilleur souvenir en tri : Mon premier tri par équipe

Ton pire souvenir en tri : Une combine à la fermeture bloquée lors d'une transition

Le mot de la fin : Les blessures et douleurs étant apparemment le lot de tous, j'espère passer 2010 sans trop de problèmes. Et je le souhaite à chacun de vous !



LETTRE D'INFO DIJON TRIATHLON N°10

Les prochaines épreuves au calendrier club :

DATE	DATE LIMITE INSCRIPTION	COURSE	LIEN INTERNET
13 au 16 mai		Sprint / CD / Half SOMMIERES	http://www.triathlondusud.com/
16 mai 10	1 mai 10	Aquathlon Montceau	http://www.montceautriathlon.com/topic1/index.html
30-mai	14-mai	Autun	http://autun-triathlon.onlinetri.com/index.php?lang=fr
20-juin	28-mai	CD vieilles Forges	http://www.charleville-triathlon-ardennes.com
23 24 25 JUILLET	9 juil 10	Sprint / CD SETTONS	http://www.club-omnisports-des-settons.fr/triathlon-le_24_eme_triathlon_international_du_lac_des_settons
08-août	25-juil	Sprint clm Chour	http://maison9.chez-alice.fr/
22-août	06-août	CD MACON	http://www.triathlon.trimacon.org/Resultat.php
4 et 5 septembre	30 juil 10	sprint individuel et Half par équipe CLAPE (Narbonne)	http://www.o3series.org/
12-sept	01-sept	CD AUXONNE	http://www.triathlonclubauxonnais.blogspot.com/
10-oct	17-sept	Trail les 7 monts	http://sites.google.com/site/7monts/

SECURITE



Coach Nico a trouvé une idée (volée à Craig Alexander) pour nous identifier en cas d'accident sur notre personne lors des entraînements. C'est un bracelet où l'on peut noter nos renseignements personnels (personne à prévenir en cas d'urgence, groupe sanguin, nom, prénom,...). Pas mal de personnes sont intéressées par ce système de bracelet. Le site qui vend ce produit est <http://www.roadid.com>. L'idée serait de faire une commande groupée pour ceux qui sont intéressés et diminuer les frais de port. Merci de contacter Nicolas pour les personnes intéressées : 06 59 49 65 37 Pour info, le prix est compris entre 20 et 25€.





LETTRE D'INFO DIJON TRIATHLON N°10

A venir :

- Piscine des Grésilles fermée du 19 au 23 avril pour entretien. Donc pas d'entraînement le mercredi et jeudi soir.
- Samedi 3 avril, Isabelle entraînera le groupe 1 en remplacement de Bertrand, Yves le groupe 2 et Vivien le groupe 3.

Pour toute information, n'hésitez pas à nous contacter

Yves : 06 63 93 97 29 yves.nuffer@yahoo.fr

Claudio : 06 76 86 44 04 clodiox@yahoo.fr

Romuald : 06 62 88 59 36 romuald.genin@gmail.com

Pour info, retrouver les informations du club sur le site

www.dijontriathlon.com

Sportez-vous bien !!