



LETTRE D'INFO DIJON TRIATHLON N°6

01 décembre 2009

Chers amis triathlètes Dijonnais,

La saison 2010 se profile à l'horizon. Maintenant que les objectifs sont ciblés, il reste à les atteindre chacun à son niveau.

Planification saison 2010 :

La planification est lancée ! Lors de la réunion du 30 novembre, nous avons orienté les différents objectifs pour les épreuves sprint / CD et longue distance. Cette planification amènera les athlètes à 3 pics de formes pour chaque format. Il est à noter que cette planification est proposée pour tous les membres du club qui en font la demande. Aucun niveau de base n'est requis pour l'utiliser. Elle permet à chacun de progresser dans les différentes disciplines de manière logique et le plus qualitativement possible.

Sprint / CD

Pics de forme 1 :

- 25 avril : Sprint Montbard

Pic de forme 2 :

- 19/20 juin : Sprint/CD Vieilles Forges Chpt de France CD

- 3 juillet : Sprint Dijon

Pic de forme 3 :

- 22 août : Macon (Championnat de Bourgogne)

- 12 septembre : Auxonne

Longue distance

Pic de forme 1 :

- 15/16 mai : Sommières

Pic de forme 2 :

- 04 juillet : Dijon

Pic de forme 3 :

- 5 septembre : Contre la montre par équipe à Narbonne



LETTRE D'INFO DIJON TRIATHLON N°6

4H de Chenôve le vendredi 4 décembre à 19h :

Voici la liste des personnes pour les 4H de Chenôve. Merci de venir pour 18h15/ 18h30.

1	Yves	Nuffer
2	François	Millot
3	Romain	Darocha
4	Helene	Chavériat
5	Bruno	Ducarouge
6	Aurelie	Septier
7	Stéphanie	Teulet
8	Jérôme	Caty
9	Didier	Maingault
10	Martin	Meriaux
11	jeanne	Vedrenne
12	Fabien	Zalmat
13	guillaume	marcion
14	kirsten	Burkhardt
15	nico	Gregoire
16	Jerome	Barbe
17	Fred	Truaisch
18	Franck	Boccard
19	Sami	Ferdjani

Liste définitive des nageurs du lundi soir :

Attention, cette liste pourra être modifiée en fonction des circonstances (absences à répétitions,...).

CLAIR	LEONELA
GENIN	ANTHONY
DEVAUX	FLORENT
PIERRE	
YVES	MAURON
CLAUDIO	PENZO
LICHTFOUSE	ERIC
MARCION	GUILLAUME
MERIAUX	MARTIN
NUFFER	YVES
CALMANO	ANNE LISE





LETTRÉ D'INFO DIJON TRIATHLON N°6

TEULET	STEPHANIE
PRIAT	MATHIEU
CHAVERIAT	HELENE
MAINGAULT	DIDIER
ZALMAT	FABIEN
VEDRENNE	JEANNE
CHEVALIER	ARNAUD
LABBE	PIERRE
CATY	JEROME
GAUGRY	TIMOTHE

INFOS DIVERSES :

- Le Week end du 15 et 16 mai, nous allons effectuer le triathlon longue distance de Sommières (entre Nîmes et Montpellier). Des épreuves CD ou sprint sont proposées sur cette épreuve. Afin de faire un déplacement groupé sur un grand Week end (pont de l'ascension), commencez à prévoir vos congés...
- Le triathlon longue distance par équipe de Narbonne sur format ½ IM aura lieu le 5 septembre. Pour ceux qui sont intéressés, commencez à former vos équipes...
- Un groupe se forme pour participer au triathlon de Barcelone le 3 octobre (format Iron man). Anthony, Gérald, Alexandre et Florent sont déjà de la partie. Faites le savoir si vous êtes partant car les prix sont minimisés pour une inscription avant le 15 décembre!
- Pour les sorties vélo, pensez à vos gilets fluo !!!
- Les personnes désirant bénéficier de la planification générale doivent se faire connaître auprès d'Yves et Claudio

Pour toute information, n'hésitez pas à nous contacter

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

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

Pour info, retrouver les informations du club sur le site WWW.dijontriathlon.com

Claudio et Yves

