

En ces périodes de compétition, il est peu évident de se voir, et pourtant de nombreux événements ont lieu. Petit bilan depuis les dernières news :

🚩 Revenons d'abord sur nos petits canaris☺, tous finishers, avec de belles places et merci à Stéphane pour la facilité qu'il procure à ceux qui font le déplacement.



174 Nico 01:02:13/05:40/05:58:34/06:28/03:29:15 =10:42:09
379 Stéphan 01:11:29/07:49/06:13:55/07:43/03:54:48= 11:35:41
488 J P 01:22:50/06:48/06:10:33/08:10/04:13:08= 12:01:28
736 Didier 01:14:14/07:59/06:32:18/09:07/04:53:39= 12:57:15
849 David 01:10:58/05:42/06:37:47/06:39/05:27:30= 13:28:35



🚩 Ensuite il y a le défi de **Laurent Blagogevic** qui se présente aux championnats de France groupes d'âge en CD et LD.

Pari réussi pour le CD, à Charleville-mézières, lolo fait le podium en **3^{ième} position**.

Il est un peu moins efficace à Dijon mais fait tout de même **5^{ième} de sa catégorie** !

Bravo à lui, il porte haut les couleurs de Draveil.

✚ Dans le même temps, on a notre habitué du tri vert de Souppes sur loing, **Philippe Da Silva** : « J'ai fait le triathlon vert ANSA de Souppes sur Loing dimanche dernier (20 juin).

11 ième au scratch (sur 60 !), 3ième vétéran et à 10 s du frangin.

1er Draveillois puisque Stéphane J a probablement eu peur de la pluie, hi hi. C'est tombé juste avant, coup de chance.

S'il veut gagner le challenge, il va devoir faire Grez sur loing (fin juillet) ».

Philippe.

✚ A Nouâtre le week-end suivant, avec son célèbre coq au vin et feu de la Saint-Jean, c'est une formidable bagarre qui va opposer **Nicolas Bouttier** et **Dominique Grignoux**, ils finissent respectivement 31^{ième} et 32^{ième} sur une course toujours relevé, plus facile dans sa partie natation mais rendue difficile par la chaleur. C'est l'occasion pour moi de faire découvrir le Triathlon à 2 copains, les vrais concurrents d'un triathlon découverte !!! Bravo à eux, ils terminent leur premier triathlon en 1h23. En ce qui me concerne je fais 92^{ième} sur le CD et, **Isabelle Boisseau** 258^{ième} et **Benoit Fredureau** 265^{ième}, complètent les résultats pour Draveil.



✚ Le lendemain, c'est le départ des guerriers pour l'ironman de Nice, là aussi la chaleur devient vite très sélective. Ils sont tous finishers malgré tout en connaissant chacun des pépins : **Jean-marc Franchi** termine avec un bon temps de 11h22 en n'étant pas complètement remis de son malheureux déplacement africain, **David Anglister** suit en 12h46, **Christophe Couroyer** fait une cap très difficile mais réussi à terminer au courage en 13h39 et enfin **Hervé Caquant** qui nous raconte son périple et qui termine en 14h26.

Bravo encore.

« Ce fut dur, voire très dur. Il a fait très chaud et personnellement cela m'a beaucoup affecté.

J'étais content de ma Nat et au départ du vélo je me sentais pas trop mal quoique j'ai ressenti des contractures dans les jambes pendant la Nat.

Dans le col de l'Ecre j'ai fait un stop de 5 min, coup de chaleur.

Au ravitaillement dans le col j'ai crevé ,15 min d'arrêt, puis en haut un arrêt ravito salé (patates salées et sandwich au camembert) afin de pouvoir continuer dans de bonnes conditions, car le soleil avait fait son effet!!!

La descente fut très rapide, à bloc pour reprendre du temps, mais ça laisse des traces, les cuisses chauffaient.

Et puis les autres coups de cul, le parcours est vraiment difficile, surtout par ce temps. Mais c'est malgré tout un très beau triathlon.

Evidement, je n'ai pas évité les problèmes intestinaux, arrêt 5 min, et pour finir à 30 km de l'arrivée en pleine descente, toujours à bloc, nouvelle crevaillon et encore 15 min de perdues.

Avec autant de retard, tu te dis qu'il n'y a plus qu'à finir.

Mais alors à quel prix!!!

Plus de jambes, des courbatures, déshydratation, manque de sels minéraux, bref le calvaire.

15 km de course à pied sur 42, juste pour dire de terminer à tout prix.

Bon c'est fait, mais même si d'autres pensent que c'est un exploit (les gents extérieur à ce sport) je suis assez déçu j'avais misé sur la CAP.

Tant pis je ferai mieux l'année prochaine.

Je n'ai pas fini sous la tente à perfusion, c'est déjà ça!!!! »

Herve

🚦 27^{ième} course de l'année au Mans, c'est derrière une vague venue de l'Est, se range nos 2 compétiteurs **Yannis Daubin** (128^{ième} en 2h33) avec un beau chrono en cap et **Benoît Frédureau** (169^{ième} en 2h42).

🚦 Enfin ce week-end se déroulait à Dijon les championnats de France LD, autant vous dire qu'il y a du beau monde, cela fait plaisir quand même de pouvoir côtoyer les élites même si c'est loin derrière... **Laurent Blagovevic** et **Nicolas Bidois** se battent dans les groupes d'âge tandis que le gros de l'effectif est dans la vague open.

Laurent Blagovevic en 5h06'05, meilleur temps vélo du club (74^{ième} de la course !!) fait 130^{ième} au scratch et termine 5^{ième} championnat de France LD de sa catégorie V3, à 3'38'' de la 3^{ième} place, petite amélioration en natation et on le retrouvera sur le podium.

Dominique Grignoux en 5h07'42, 140^{ième} au Scratch fait 9^{ième} en open, même s'il a souffert de son tendon, est toujours aussi efficace.

Nicolas Bidois en 5h13'44, très bonne natation, très bon vélo, il fait 176^{ième} au scratch et 15^{ième} championnat de France LD de sa catégorie S3.

Piochaud Stéphane en 5h14'51, 180^{ième} au scratch, 16^{ième} open, qui a souffert d'un pépin mécanique (dérailleur avant défectueux) et qui dans les forts pourcentages a dû mettre pieds à terre. Quel dommage quand on voit sa formidable course à pied (73^{ième} de la course en 1h27'45) !!

Roux Stéphane en 5h16'15, 190^{ième} au scratch, 19^{ième} en open, cap difficile, Jean-Marc me passe au km 1 mais je reviens doucement et pensais finir avec lui mais je voyais Stéphane Piochaud revenir, douce illusion, je n'ai pu endiguer son retour : que faire avec son niveau de course ce week-end.

Evain Jean-Marc en 5h18'08, 200^{ième} au scratch, 21^{ième} open, un beau vélo, on fait d'ailleurs la deuxième bosse ensemble, il me rattrape en cap au km 1 puis accuse le coup, souffrant probablement de la chaleur.

Ciron Jean-Michel en 5h19'49, 219^{ième} au scratch, 27^{ième} open, revenant doucement mais ayant pris trop de temps en vélo.

Armando De Azevedo en 5h30'45, 269^{ième} au scratch, 45^{ième} open. Première course et nouvelle perle au club. Pour avoir fait le trajet avec lui, c'est un personnage haut en couleur, très sympathique, très joueur et très vif, il n'y a qu'à voir ses transitions... Gageons qu'après un gros travail en natation il sera au tout premier plan dans le club. Bravo à lui.

Maire Jean-claude en 5h34'34, 294^{ième} au scratch, 57^{ième} open.

Vidil Marina en 5h46'44, 341^{ième} au scratch, **4^{ième} open** toujours aussi efficace, à la porte du podium.

Velleyen David en 5h48'48, 351^{ième} au scratch, 80^{ième} open.

Monville Bertrand en 6h09'46, 416^{ième} au scratch, 99^{ième} open.

Verla Christophe en 6h26'08, 453^{ième} au scratch, 114^{ième} open mais 1^{ier} temps natation de la vague open (39^{ième} de la course).

Et sauf information de votre part, en route pour la course n°29 : Paris