

Un « Tri » raconte sa course.

Nom de l'épreuve : Triathlon de la Vallée de l'Iton
<http://www.evreuxactri.com/>

Lieu de l'épreuve : La Bonneville sur Iton (27)

Format : CD : 1,5 / 42 / 10

Difficulté (de 1 à 5) :

Date : 20 mai 2012

Les bons plans :

C'est une belle course qui propose toutes les épreuves courtes sur un site agréable avec un parcours technique, voir difficile en vélo. Très bonne organisation.

Un site agréable autour du lac de la Noé à Bonneville sur Iton à environ 15 km d'Évreux.

Des épreuves dans toutes les catégories avenir, un sprint et un CD l'après midi qui détermine le champion de Normandie, du coup il y avait du niveau.

Une natation dans un lac plutôt propre, mais gelée, avec une sortie à l'australienne au milieu.

Direction le parc à vélo plutôt bien placé et bien organisé. Départ du vélo en légère cote, ce qui cause quelques faux départ... C'est parti pour 42 km de vélo en 2 boucles avec 8 bosses, des virages à angles droits et des relances, des relances...

Départ pour la course à pied avec 2 boucles sur un parcours plutôt "vallonné".

Concernant ma course, je suis satisfait de ma natation, mais peu mieux faire dans une eau moins froide. J'ai eu du mal en vélo à cause des bosses, et j'ai fini la course à pied correctement sans m'écrouler.

Nat : 30 min

Vélo 1h29 (y a du boulot !)

CP : 53 min

Soit 2h53min41s (le premier fini en 1h58)

Vivement le prochain !

Votre récit :