

Franck – La Ferté Bernard 2015

J'avais prévu de faire le triathlon de la Ferté Bernard, chose faite !

Levée du corps 5h30 : ça pique mais j'y suis habitué, je me prépare, tout est dans la voiture, je récupère Nico chez lui. Gooooo ! Oup's j'ai oublié ma boisson à la maison, quand on a pas de tête...

C'est parti pour 2h15 de route, on arrive sur les lieux sous la flotte 😊. Récupération des dossards, pour moi c'est bon, mais, pour Nico, ils ont perdu le sien... Ça ne nous arrange pas, nous sommes déjà un peu à l'arrache, mais tout s'arrange dans les délais. On se parque, un petit briefing de coutume et les choses sérieuses commencent.



Nous commençons par nager 100 m. pour rallier le départ, et paf, c'est parti pour que 500 m de nat, et ça me convient, surpris de nager avec d'autres concurrents, peut être une meilleure technique que j'essaie de peaufiner mais y'a encore du boulot. La combi m'aide beaucoup. Content, je ne sors pas dernier 😊. Transitions faites, goooooo pour le vélo avec le retour du soleil et du vent.

C'est parti pour 20 km avec un parcours sélectif que j'apprécie, avec 3 bonnes patates (beau circuit). Avec un peu + de 30 de moyenne, me voilà de retour au parc ou j'essaie de ne pas perdre trop de temps, j'enfile mes Asics pour faire 2 tours du plan d'eau, sans difficulté pour moi, je finis en 1h19 content 😊. L'an prochain on visera le M de l'après-midi.



Merci à mon fils pour les encouragements et les photos.