



Franck Depature cross triathlon d'Avion ce dimanche: debout à 6h pour une entrée dans l'eau vers 8h45 (ça pique!!!)

1-400m piscine, série 2 (en dessous de 8' qd même mais dans les moins bons temps). objectif limiter la casse et faire aussi bien qu'à l'entraînement. 5 nageurs par couloir: on est 4 dans le même temps. au final 7'32 (comme à l'entraînement), sans forcer juste à suivre le rythme des autres).

2-VTT 14,1 kms, départ en contre la montre: mon tps de natation me place dans le 27e box (sur 43), à 3' du premier. Y'a du monde devant, va falloir envoyer pour remonter au classement. Départ toutes les 5" jusqu'au box 20; puis un trou de 15" et à nouveau départ toutes les 5". gros départ sur un parcours technique (montée et descente du terril 3 fois) et tout en relance (tout ce que j'aime); v moyenne + de 22.5 km/h et v max + de 37 km/h. grosse remontée avant d'enchaîner avec la CAP.

3-CAP 5,4 kms: bonne enchaînement après avoir relâcher en VTT (trou fait avec mes poursuivants); je repars tranquille avec la surprise de remonter sur le terril mais tout en descente après celui-ci; je gagne encore qq places, un seul coureur reviendra sur moi sur la CAP mais je le reprends en sprint sur les 200 derniers mètres.

Au final, 1h03 pour terminer ce cross triathlon, une 20e place au général et 6e en vétéran.