

Championnat d'Europe de Duathlon Longue Distance Powerman !!

Qu'est ce que c'est que ce truc encore ???!!!

Explication: 15 km de course à pied, 60km de vélo sans drafting et de nouveau 7,5 km de course à pied

Il y a 10 ans j'avais remporté le titre européen en moins de 24 ans ainsi que le titre mondial sur une distance plus importante ( 10km à pied 150km vélo et 30km à pied )

Etant donné que j'ai repris depuis septembre le triathlon il était important pour moi de savoir où j'en suis et cette course pouvait me donner ces indications

Les 15 premiers kilomètres se déroulent plutôt bien car je les boucle en 51'54" avec un passage au Km 10 en 33'50" malgré un parcours abrité mais rempli de relance et de demi tour ....

Les 61km vélo en 1h36 ce qui fait un peu plus de 38km/h de moyenne ( je passe les quelques incidents ... la course parfaite n'existe pas ! en tout cas pas chez moi ....)

puis je termine les derniers 7,5km en 27'55 environ 3'30" à 3'38" au km de moyenne ...

Bilan plutôt satisfaisant car je me place 25ième en Elite et premier chez les 30-35 ans !

Je prouve ici que ma méthode d'entraînement fonctionne encore, à savoir privilégier le plaisir et les sorties entre copains du Skwal (je pense à [Christophe Lefait](#) [Fabien Declercq](#) Eddy, [Laurent Becuwe](#) [Jp Fournier](#) ) de l'Union cycliste loonoise, Jerome Roguet [Thom Duch As To](#) Christophe Limousin, Justine Lechien Jordan Damman et bien d'autres plutôt que s'imposer un entraînement trop dur et pas amusant.

Des médailles en Choco ou des titres en papier j'en avait déjà plein, un de plus n'était pas indispensable, l'essentiel est de se donner à fond pour de bonnes raisons, bien dans sa tête bien dans son corps !

