

Hier c'était le chtriman

L'enfer du nord (Bein il porte bien son nom avec un temps de toussaint au depart..)

Distance half Ironman..

une nat sans trop me cramer en 30 mns et un bon velo A plus de 33 de moy sous les aversees et le vent du nord ..



mais je crève au 78 eme?

Je perd 10 mns à réparer avec une bombe anti crevaison (mon cul) donc je décide de changer la chambre a air sous l'averse en entendant passer les paquets à velo..

je repars avec la rage et Je reprend du monde..

Objectif - de 5 H dans l'c..!!

Petit coup au moral mais le soleil revient et Je gère le semi pour finir en 5 H 15 ..

5h05 à ma montre avec Un vrai temps de dunkerquois ?

La motivation est toujours là malgré cette petite déception ..

Merci à gravelines triathlon pour cette organisation

Bravo aux skaleuweins et Merci aux copains pour les encouragements ..

Mention spéciale à ma chérie et les enfants et À [Marc Lermyttette](#)

Sans oublier caroline [Caroline Gaubert](#)?