

**A**nge a été le plus matinal de nous tous ce Dimanche en prenant le départ du sprint sous les yeux de son coach Gilles. Après avoir nagé comme 1 poisson en 12'30, il enfourche son vélo, saute dans ses baskets pour finir 28ème au scratch sur 121. Le ton était donné pour l'après midi et 9 de nos triathlètes aixois, n'avaient plus qu'à suivre la voie.

A 13 h 30, la corne de brume, donnait le signal à environ

130 concurrents prêts à affronter une eau à 19 °c, 39 km de vélo et 11 km de CAP. C'est Fabien qui mis le 1<sup>er</sup> le pied sur la terre ferme, suivi de Jacques M. et d'Aymeric. Et c'était parti pour les 39 km de vélo, dont une côte de 2 km à couvrir deux fois et qui laissera quelques souvenirs dans les jambes. Après avoir avalé ces Kms, place à la CAP pour nos 9 triathlètes toujours en course, pour un parcours, mi route, mi chemin sous une chaleur quelques peu étouffante. Fabien auteur d'un beau parcours a été contraint à l'abandon au 5<sup>ème</sup> km. Il n'en est pas moins resté un fervent supporter de ses partenaires aixois encore en course, et qui ont franchi la ligne d'arrivée les uns après les autres, pour se retrouver autour d'une collation bien mérité échangeant sur leurs sensations. Une mention particulière à Thibaut qui s'est offert un podium, ainsi qu'à Ange qui lui aussi est montée sur la 3ème marche le matin. Attention les anciens la relève pointe son nez !!! Bravo à tous pour vos performances et le superbe esprit sportif qui a animé toute la délégation Aixoise. Rendez vous l'année prochaine le 31 août pour ce triathlon sympa sous le regard bienveillant du Mont Blanc.

### RESULTATS SPRINT

1.	VILLANON David	0:56:01
28.	DAGNIAUX Ange	1:09:02

Commentaires : Yannick

Tous les résultats en cliquant :

<http://www.clascycle.com/resultats/frameepr.php?epreuve=Triathlon%20Passy> et plus de commentaires sur le forum : <http://aixlesbainstriathlon.free.fr/forum/viewtopic.php?t=180>

### RESULTATS CD

1.	DUPONT Philippe	2:05:17
15.	SCHMITT Aymeric	2:20:05
37.	MENICHON Jacques	2:27:11
39.	LE GAC Yannick	2:28:46
45.	TURI Eddy	2:31:07
66.	DEYMONNAZ Hervé	2:41:32
74.	VACHOD Gaël	2:43:19
84.	MERCADO Michel	2:49:31
96.	PAYSAN Thibaut	2:55:09



## Triathlon de VOUGLANS

**263** au départ, 225 à l'arrivée et un sentiment général : ce tri fait mal !!! Dubois Mathieu a malheureusement abandonné après 30km de vélo. Superbe épreuve organisée dans un cadre très nature qui colle bien à l'esprit triathlon mais assez exigeant en vélo avec une côte à 18 % dès le 2<sup>ème</sup> km, une montée de près de 10km qui semble ne jamais s'arrêter et un parcours CàP plus que vallonné. Eric a réalisé une belle performance et une superbe course, notamment en natation, où il a surpris par sa position à la sortie du lac (41ème). Pascale, déjà présente l'année dernière sur cette épreuve, a amélioré son chrono de plus de 50 minutes, chapeau !!! Mathieu et moi même sommes arrivés au départ sans réel entraînement depuis environ 3 semaines. Dans ces conditions, le seul objectif pour moi était de terminer. Les 3 km de natation m'ont paru interminables. La partie vélo s'est déroulée sans chercher à forcer outre mesure afin de me préserver pour la suite, la CàP s'est faite au train jusqu'au 14<sup>ème</sup> km, et comme les sensations étaient bonnes, j'ai accéléré sur les 6 derniers km mais que ce fut dur (surtout les jambes !!!). Le triathlon est un sport exigeant et l'entraînement régulier est important dans les 3 disciplines. Sur une épreuve, le manque d'entraînement se paie « cash » et il faut faire appel au mental pour pouvoir gérer et terminer une course dans de telles conditions. J'en ai fait l'expérience ce dimanche. Malgré tout, je garde quand même un bon souvenir de cette épreuve et j'y retournerai certainement l'année prochaine, avec une meilleure préparation, pour pouvoir profiter encore une fois de ce magnifique bout de nature dédié à la pratique du triathlon. A noter la participation de Samuel VEROVE sur l'épreuve Sprint. Il se classe 19ème sur 299 participants et termine en 1:21:27 à 8 minutes du 1er.

### RESULTATS

1.	REBOUL Gilles	4:02:06
105.	LECOCO Eric	5:25:09
161.	GANION BECHT Pascale	5:53:36
162.	FORESTIER Thierry	5:53:58

Commentaires : Thierry

Tous les résultats en cliquant [http://triathlondujura.free.fr/resultats/Resultats\\_Vouglsans2007.xls](http://triathlondujura.free.fr/resultats/Resultats_Vouglsans2007.xls) et plus de commentaires sur <http://aixlesbainstriathlon.free.fr/forum/viewtopic.php?t=187>



**Natation**

Mercredi

Point RDV

18H45 plage du  
Rowing à Aix



**Vélo**

Dimanche

Point RDV 9H00  
à la piscine



**Cap**

Lundi

Jeudi

19h à 20h à  
l'hippodrome



**Champion**

Aix les Bains



**activasport**

Courir. Marcher. S'évader

**SUUNTO**



**J** amais deux sans .....trois ! pour mimi ! Nous étions donc deux représentantes d'AST sur ce parcours de 10km empruntant les pistes de ski de fond. Mimi, non contente de s'être déjà tordue la cheville il y a quelques mois, trouva le moyen de remettre cela alors que nous n'étions qu'au stade de l'échauffement. Mais, comme il en faut plus pour la décourager, la voilà qui prend le départ faisant preuve encore une fois de beaucoup de volonté. Je tiens à préciser que même si le parcours n'est pas très difficile d'un point de vue dénivelé, il faut faire très attention car les racines, trous, cailloux, hautes herbes sont légions. Mimi en a encore fait l'amère l'expérience durant la course en se tordant à nouveau la cheville mais fidèle à elle même, elle finira et cerise sur le gâteau à la 3ème place vétérane. Bravo Mimi. Maintenant soigne bien ta cheville.

Commentaires : Nathalie P.

Quant à Nathalie elle finira 1ère féminine, fidèle à ses résultats.

### Blessé

Des nouvelles de notre ami Stéphane Wetzel qui après une chute à vélo c'est cassé l'humérus !!! Il est dors et déjà arrêté jusqu'en novembre. Stéphane nous te souhaitons : Bon Courage & Bon Rétablissement.



Licences  
2008

**Les demandes de licences pour la saison 2008 sont arrivées !**

Alors récupérer vite votre dossier d'inscription soit par email, sur le blog, lors des entraînements ou chez nos partenaires ActivaSport ou ACK Cycles.

Et surtout n'oubliez pas de nous retourner vos dossiers complets avant le 26 Octobre 2007 !

**Le club vous donne tous rendez-vous le 16/09/07** pour le triathlon sprint par équipe (de 5) de Vaulx en Velin/Villeurbanne où sera disputé les championnats de ligue des clubs.

Marquons cette fin de saison comme nous l'avons commencé à Echirolles ! Faites vous connaître sur le forum, auprès de Yannick, de Fabien ou Patrice, afin de constituer des équipes homogènes, féminines, mixtes ou non.

Le club prendra en charge les inscriptions qui seront confirmées avant le 07/09/07. (tous désistements après l'envoi des inscriptions sera à la charge de l'adhérent).

Infos : <http://www.trivaulxvilleurbanne.fr/st/>

Triathlon par équipe  
Vaulx en Velin  
16/09/07

## Actualités TRIATHLON

▪ Aix les Bains (72) - Championnat de Ligue CD **09/09/07**

Super Sprint 9H: Inscription **12€** - Courte Distance 12H : Inscription **28€**  
Enfants 16H : Inscription **4€**

**Start list** : Yannick, Fabien, Christian, Hervé D., Mireille, Fabrice

Infos : <http://aixsuuntotriathlon.over-blog.com/>

▪ TRI des COLLINES (26) **01/09/07**

Inscription **avant le 24/08/07**

Sprint : **20€**

Infos : <http://anneyrontriathlon.free.fr/>

Depuis le blog colonne de gauche retrouvez le **Calendrier** :

<http://aixlesbainstriathlon.free.fr/Triathlon%202007.htm>

Pendant les vacances continuer à suivre toute l'actualité depuis le **BLOG** :

<http://aixlesbainstriathlon.over-blog.com/>

et sur le **FORUM**, il vit grâce à vous !!!

<http://aixlesbainstriathlon.free.fr/forum/index.php>



Natation

Mercredi  
Point RDV  
18H45 plage du  
Rowing à Aix



Vélo

Dimanche  
Point RDV 9H00  
à la piscine



Cap

Lundi  
Jeudi  
19h à 20h à  
l'hippodrome



Champion

Aix les Bains



Courir. Marcher. S'évader

SUUNTO

