



[Retour à la page d'accueil](#)

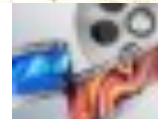


Ensemble le plaisir de courir

[Retour à la page « ARCHIVES PHOTOS »](#)

### Dimanche 29 mai 2022 - Le premier triathlon de Benoît

Petit retour sur mon 1<sup>er</sup> triathlon. Format S Natation 750m, vélo 20km, 5km de course à pied. Super expérience j'ai pris beaucoup de plaisir. La partie natation s'est bien passée. C'est vraiment un truc de fou tout ce bouillonnement, ça joue des coudes, c'est dingue comme sensation. La partie vélo super bien passée à ma grande surprise car je la faisais avec mon Gravel, qui n'est pas un vélo super adapté pour la vitesse. Sur le S le drafting (aspiration-abri) est autorisé, ça m'a bien aidé. La partie course un peu plus dur, manque d'entraînement et les 5 km se faisaient dans le sable (style trail de Saint Jean de Monts). Je m'étais fixé moins de 1 h 30 je fini en 1 h 23 avec un classement à la 149<sup>ème</sup> place sur 311. Donc que du positif. La prochaine étape sera un format M.  
Sportivement  
Benoît



[Télécharger la VIDEO de la natation](#)

[Retour à l'album du 2ème trimestre 2022](#)