

## **L'Ironman 70.3 Vichy**

**(1,9 km de natation- 93 km de vélo- 21,1 km de course à pied).**

*Par Guylaine Simon*

Après ma première expérience d'Enghien, le grand jour approche, il s'agit de l'Ironman 70.3 Vichy...objectif fixé en novembre 2014 (lors de la soirée Beaujolais...il ne fait pas bon traîner dans ce genre de soirée, on peut prendre de mauvaises décisions !).

Après Enghien, je pensais qu'il me serait impossible de faire plus que le format olympique (1,5 km de natation- 41 km de vélo- 10 km de course) mais étant inscrite et un peu têtue, je me dis qu'avec un peu de travail, la chose devrait être envisageable.

J'avoue que mon point faible est le vélo, certainement un manque de puissance (il y a du boulot en perspective) mais je m'entraîne régulièrement avec mes 2 coach (merci à Christophe, mon frère et à Serge Lanery qui ont été de fidèles et patients conseillers pour moi).Bon, ne faisant pas partie d'un club de Triathlon je me contente d'une grande sortie par semaine (par manque de temps)et je ne pédale pas sur chaussée mouillée (par peur des chutes...).



