

Compex®
Your intelligent training partner

SP 8.0
GOLD EDITION

SÉRIE LIMITÉE
30 ANS

5 ANS DE GARANTIE



4 BANDES
ÉLASTIQUES



6 SACHETS
D'ÉLECTRODES
SUPPLÉMENTAIRES



1 POCHE SOUPLE
DE TRANSPORT



1 PACK STYLET
POINT MOTEUR



5 ANS DE
GARANTIE



SWISS TECHNOLOGY

WWW.COMPEX.INFO

*prix public conseillé.
Dans la limite des stocks disponibles.

Lire la notice. Les Compex sont dédiés à la stimulation des motoneurones de personnes en bonne santé afin d'améliorer / faciliter la performance musculaire, obtenir une relaxation des fibres musculaires et augmenter le débit sanguin. Ils sont destinés à la stimulation des nerfs sensoriels, afin d'obtenir des effets antalgiques. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE.

SWIM ruN
MAGAZINE

n°2

UNE DISCIPLINE
**EN PLEIN
ELAN**



DECOUVRIR ➔

Du triathlon **au Swimrun**

En route pour l'**Otillö**
avec l'équipe **Swimrun-magazine**

MATERIEL ➔

Le shopping du **Swimrunner**

COURSE ➔

3e édition du **Swimrun**
ÖTILLÖ Engadin

WWW.SWIMRUNMAGAZINE.FR



Triathlètes, pourquoi tenter l'aventure

du SwimRun ?



L'une de nos rédactrices est une triathlète accomplie, Sandra Fantini a tenté l'aventure SwimRun depuis plus d'une année. Essayer c'est l'adopter ! Elle nous explique les raisons de cette transition.



Sandra FANTINI
Sandra FANTINI

Le SwimRun essaie d'aller à contre-courant

Aujourd'hui il faut dire ce qui est le triathlon est de plus en plus aseptisé à quelques exceptions près !

Le SwimRun essaie d'aller à contre-courant et les organisateurs ont pour volonté de faire découvrir aux participants des lieux magnifiques qu'il aurait été difficile voire impossible de découvrir par soi-même.

Cette découverte de nouveaux terrains de jeu est très motivante et tranche avec le triathlon (longue distance) qui a pu profondément s'appauvrir !

Le SwimRun propose à chacun de trouver un défi à sa mesure, avec pour moi, l'envie de dépasser mes limites à chaque course. C'est également l'occasion de découvrir d'autres sensations que celles que je connais en triathlon.

Je n'en suis pas à ma première expérience ayant déjà participé à Otillo, ce qui m'avait attiré étant le côté découverte, « l'aventure » dans cette discipline nouvelle et dans le choix du matériel à utiliser pour optimiser sa course.

J'espère que de nombreuses épreuves vont s'ajouter au calendrier car la discipline gagne vraiment à être connue !!



Ma seule requête auprès des organisateurs est de faire l'effort de garder les prix d'engagements abordables.

Le mois prochain, je remets ça, direction le Lac majeur en Italie pour un SwimRun de 39 km (11km natation + 27 km de course). Une belle découverte en perspective accompagnée d'excellentes pizzas et délicieuses gelati !!

Pour la préparation pas de pression, je vais juste mettre un peu l'accent sur les plaquettes en natation et ressortir les chaussures de Trail !

Au programme, des sensations et du pur plaisir...



prom' swim
Tout Nice Nage

DIMANCHE 11 SEPTEMBRE 2016

Nagez en eau libre dans la baie des Anges !

OUVERT À TOUS

PROGRAMME

5 km Traversée de la Baie des Anges de Carras à Castel

1 et 2 km OPEN

500 m Enfants

Renseignements et inscriptions : www.kms.fr
[/ PromSwim-Traversée-de-Nice-à-la-nage](#)

RECIT



ÖTILLÖ Engadin :

*Un duo mixte
hors-norme !*



Organisation



Nadja Odenhage / ÖTILLÖ Engadin IG
Jakob Edholm / ÖTILLÖ Engadin IG



320 compétiteurs représentant 18 nations

Quel numéro et quel spectacle nous ont proposé le team mixte composé de Kristin Larsson et de Daniel Hansson. Non seulement le duo Suédois a remporté le classement scratch de la 3e édition de l'Ötillö Swimrun Engadin (10 juillet 2016) mais ils ont écrasé la concurrence avec un temps de 6h 14min 17 sec améliorant ainsi le record de 14 minutes ! L'équipe arrivant en deuxième position



montagneux et celles de nage en eau libre dans des températures assez fraîches de la vallée d'Engadin. Cette édition revêtait un caractère très spécial puisque c'est la première fois dans la jeune histoire de la discipline qu'une équipe mixte parvient à se hisser sur la plus haute marche du classement général.

est arrivée avec plus de 15 minutes de retard sur les leaders incontestables de cette compétition.

320 compétiteurs représentant 18 nations différentes s'étaient donné rendez-vous pour ce challenge qui se déroule depuis deux ans dans les Alpes suisses. Les athlètes devaient parcourir un total de 53,3 km en alternant les sections de trails sur un terrain

Principal challenge conserver la combinaison

« Cette course est faite pour nous. C'est la course que nous préférons toute catégorie confondue. Nous sommes très à l'aise sur des parcours montagneux et nous aimons aussi courir en altitude. Nous courrons ensemble depuis longtemps et nous nous connaissons parfaitement. Nous avons bien préparé cette épreuve. Cette victoire me laisse sans voix mais je suis tellement heureuse » expliquait l'extraordinaire Kristin Larsson après avoir coupé la finishline.



Les 320 participants par équipe de deux ont ainsi pu relever ce défi physique dans un paysage digne des paysages d'enfance de la célèbre Heidi. Avec un dénivelé positif de 1450 m, 53.3 km de course composés de 47.45km de trail et de 5.87 m de natation dans une eau dont la température variant entre 12 et 14 degrés. Cette épreuve proposait en tout 16 portions.



broutant en toute quiétude dans les prés verts, des forêts de pins... Un vrai décor de carte postale !

A noter que 8 équipes se sont qualifiées pour les Championnats du monde de Swimrun qui se dérouleront le 5 septembre à Stockholm (3 meilleurs hommes, 3 meilleurs mixtes, 2 meilleures féminines).

Même si la température de l'eau était fraîche, ce n'était pas le principal challenge de cette épreuve, il s'agissait surtout de combattre la température de l'air en cette période estivale alors qu'il fallait conserver la combinaison. Une grande différence de température entre l'eau et l'air qu'il n'était pas facile à gérer surtout pour les plus novices. Mais les paysages traversés valaient le coup : des pics encore enneigés, des lacs d'un bleu saphir, des vaches

Mais les paysages traversés
valaient le coup



Top 3 hommes

1. **Igor Nastic and Jean-Marc Cattori (SUI)**, Team Ticino Bad Boys, 6:30:01
2. **André Hook and Wolfgang Grohe (GER)**, Team Campz.com, 6:34:23
3. **Gilbert Cavedon and Daniel Besse (SUI)**, Rushteam 2, 6:39:04



Top 3 mixtes

1. **Kristin Larsson and Daniel Hansson (SWE)**, Team Addnature and Swedish Armed Forces, 6:14:17
2. **Martina Ågren and Oskar Davidsson (SWE)**, Team Carbon, 6:56:01
3. **Elfie Arnaud and Tom Ralite (FRA)**, Team Belove, 6:57:19

Un vrai décor de carte postale !



Légende

Top 3 femmes

1. **Salli Carlfjord and Charlotte Eriksson (SWE)**, Team Öra, 7:17:54
2. **Lise Darefauille and Marion Puech (FRA)**, Team Les Poulettes, 7:41:28
3. **Naomi Shiniks and Patricia Richardson (GBR)**, Team Tri London Ladies, 7:44:52





Dans la course avec Lise Darefaule et Marion Puech, sélectionnées pour les championnats du monde...

Tout a commencé en novembre, l'automne dernier, sur un coup de tête car si on avait su ce qui nous attendait, nous n'aurions probablement pas cliqué sur le dernier bouton « confirmer ». Il faut dire que les belles photos de la dernière édition ont fait leur chemin dans notre tête comme une histoire qu'on raconte aux enfants, elles nous ont d'abord fait rêver et puis pourquoi ne pas écrire nous aussi une belle histoire ?

Donc, nous voilà parties avec Marion pour cette belle aventure.

« Il était une fois, Marion Puech, une fille à qui aucun challenge ne fait peur, un Ironman (3,8 km de natation + 180 km de vélo + 42 km de course à pied) les doigts dans le nez, elle renquille 1 mois après pour l'Engadin. ».

Ça aurait été une bien belle histoire peut-être même ennuyante, si son genou ne s'était pas fait prendre en embuscade par le syndrome de l'essieu-

glace. Et voilà un peu de piment dans notre conte de fées!

Jusqu'à une semaine avant la course, notre participation était toujours incertaine. Marion est presque à l'arrêt. De mon côté, je continue d'y croire et me dis qu'il faudrait peut-être commencer à enfiler ma combinaison et s'essayer à quelques séances spécifiques de swimrun.

Et puis comme Marion est faite d'iron, il n'est pas question d'abandon, donc c'est parti, toi tu conduis et moi je klaxonne, vendredi 8 juillet nous voilà parties.

5h50 réveil, petit déj' et derniers ajustements puis nous partons pour le bus stop en tenue de pingouin. Mais bizarrement, Silvaplana à cette heure-là, ne semble peuplée que de pingouins. Le ciel est bleu limpide, le soleil fait briller les montagnes et fumer les lacs. Comme j'ai hâte de partir !

A la sortie du bus, tout s'enchaîne, la fraîcheur matinale et le coup de canon retentit dans la montagne silencieuse. Le début part vite, et la montée arrive tout aussi rapidement. Nous grimpons avec nos supers combinaisons en néoprène noires entrouvertes seulement sur le devant pour ne pas perdre de temps. Au début nous avançons bien et puis ensuite, je vais prendre un gros coup de chaud qui va me ralentir et nous faire perdre beaucoup de temps. Marion est bien. Un peu avant la descente acrobatique de la première section, je finis par enlever le haut de ma combinaison. Une délivrance ! Nous avons cependant qu'une hâte c'est de sauter à l'eau ! Le premier lac est magique à 1 900 m d'altitude et l'eau même après le plongeon semble trop bonne. Pleines d'entrain, nous enchaînons la 2e section de course à pied en 3e position toute en descente pendant que le genou de Marion commence à couiner.

La suite de l'histoire se déroule dans un décor magique de montagnes, de forêts, de lacs et de chemins où les cloches des vaches et des chevaux et les hop hop hop encourageant des randonneurs font presque passer ces heures de course pour une balade sympathique.

Sur la première partie de la course, à l'avantage des runners, nous n'arrivons pas à faire de différence, nos genoux et notre cardio étant peu habitués au trail. Dans un gros paquet, nous croisons donc toujours les mêmes binômes sur lesquels nous finissons par caler notre rythme. Et puis après la première barrière horaire, voilà enfin 2 longues natations qui vont nous permettre de prendre un

peu l'air. Heureusement car nous commençons à avoir chaud avec la remontée de la 4e équipe de féminines.

L'objectif étant juste de finir, on se concentre sur notre course devenue très difficile pour le genou rouillé. Motivées par nos supporters, mais fatiguées, il semble pourtant que nous remontions sur les 2e sur la longue section de course à pied que nous appréhendions pourtant. Nous n'y croyons pas vraiment jusqu'au moment où, l'esprit compétitif de Marion prend enfin le dessus sur sa douleur et nous déboulons devant les 2 Anglaises sympathiques qui nous demandent si les quatrièmes ne sont pas loin.

Ensuite, il faut qu'on garde la tête haute, pour conserver le mince écart que nous avons pris. Nous partons pour la dernière course à pied de 2,7 km, sans transition, combi fermée, cagoule et bonnets enfouis en essayant de mettre du rythme. Marion a retrouvé des ailes et moi je traîne en hypo mais les Anglaises semblent loin lorsque nous passons la ligne d'arrivée.

La fin de l'histoire, ce sont des hug avec l'orga, des discussions avec plein de gens sympas, un barbecue royal (à l'inverse des ravitos très light) et une remise de prix où nous nous retrouvons gâtées : une inscription gratuite pour l'Engadin 2017 et une inscription pour le championnat du monde de Swimrun 2016 Ötillö, de quoi combler Marion qui avait décidé de tirer sa révérence après ses 2 beaux challenges.

Le second épisode se déroulera donc peut-être en Suède le 5 septembre !

Otillo 2016 :

*Dans la course avec
l'équipe
Swimrun-magazine*



Greg et Christopher participeront ce mois-ci à la référence en matière, l'Otillo. Ils arborent fièrement les couleurs de *Swimrun-Magazine* et partageront avec nous leur vécu de cette course qui est LA référence de la discipline.



Jacvan



Maximilien KAMIR



Il nous fallait des repères



TrimaX-magazine : Pouvez-vous nous présenter votre équipe ?

Greg : Mon binôme Christopher a 48 ans. C'est un pilote de course, ancien plongeur de la Marine Nationale, surfeur de grosses vagues, triathlète et fou de trail depuis quelques années donc autant dire qu'il est armé physiquement et mentalement pour ce genre d'épreuve ! J'ai pour ma part 44 ans et suis triathlète depuis 5 ans au sein du groupe amateur Bonk, sur des distances M, L ou Ironman. Mes points forts en triathlon sont la natation et la course à pied, ce qui est plutôt utile pour le Swimrun !

TrimaX-magazine : Comment vous êtes-vous retrouvés inscrits à l'otillo ?

L'équipe de Christopher a été tirée au sort. Son binôme s'est désisté et il m'a demandé de l'accompagner sur cette course. J'y suis allé à reculons car c'est un vrai engagement (en temps, en énergie, et financièrement) et puis ce défi me paraissait fou : nager en basket ? courrir en combinaison ? Folie !

Par ailleurs, j'habite à Paris et Christopher à Guethary donc c'est un peu compliqué pour l'entraînement à deux !

Mais il a finalement réussi à me convaincre. C'est une course unique et l'occasion ne se présentera pas une deuxième fois.

TrimaX-magazine : A quelques semaines de la course, comment se passe la préparation ?

Nous étions un peu dans le flou jusqu'à ce que nous nous retrouvions la semaine dernière au pays basque. C'est un sport récent avec peu de littérature, peu de recul, nous sommes en plus novices dans la discipline et nous commençons directement par l'Everest du swimrun, la barre est haute !

Il nous fallait des repères.

Depuis le début de l'année nous avons continué séparément nos entraînements de trail et natation pour Christopher et de triathlon pour moi, avec un gros volume d'endurance fondamentale, de nage avec plaquettes et de course en terrain accidenté ces dernières semaines pour préparer au mieux nos muscles, articulations, tendons, ligaments. Il restait à tester notre matériel et apprendre à avancer à deux !

Nous avons enchaîné cette semaine plusieurs sessions spécifiques sur des distances de 20km à 40km en tentant de simuler les enchaînements qui nous attendent le 5 septembre. Car les transitions seront très nombreuses et il faut avoir quelques automatismes. Au début on est un peu encombré par les différents accessoires.

En sortant de l'eau, on a facilement la tête qui tourne, il faut s'y habituer et savoir temporiser. Il nous est arrivé de nous précipiter à l'eau avec les plaquettes

ou les lunettes à l'envers, ce qui a déclenché des fou-rires ! Ça permet de dédramatiser la course, il ne s'agit pas de performance individuelle comme en triathlon ou sur un marathon mais de plaisir, d'entraide et de gestion d'une longue journée d'effort à deux.

TrimaX-magazine : Comment s'organise la coopération dans l'équipe ?

Christopher va prendre ses responsabilités en tant qu'expert en natation. Il m'a promis de m'attendre (sic) et de me garder en visuel. De mon côté, je l'aiderai à gérer la course à pied, notamment sur les sections longues où il faut bien gérer l'allure. Chacun ayant une discipline forte où il faudra

attendre l'autre. C'est mieux car ça permet de ne pas nous enflammer et de bien gérer l'effort dans la durée.

TrimaX-magazine : Comment avez-vous sélectionné votre matériel ?

En tant qu'équipe de Swimrun-Magazine nous avons la chance d'avoir des partenaires. HEAD et Salomon nous ont équipés de la tête au pied avec le meilleur matériel.

Chaque détail compte et tout tester et valider pendant les entraînements permet d'éviter les mauvaises surprises le jour j... Encore une leçon apprise sur les épreuves de longues distances en Trail ou sur l'Ironman !

TrimaX-magazine : Finalement, vous faites beaucoup référence au trail et au triathlon, en quoi le swimrun est-elle une discipline à part ?

En comparaison avec le triathlon ou la course à pied sur route, on a un grand sentiment de jeu et de liberté, un peu comme en trail.

La possibilité de traverser une baie, d'accoster sur des rochers ou contourner une falaise en se mettant à l'eau est un sentiment particulièrement jouissif ! Au niveau de l'effort, l'enchaînement souvent rapide de deux disciplines complémentaires procure des temps de récupération bras/jambes que l'on n'a pas dans d'autres sports d'endurance.

En revanche, mentalement il faut être armé car les kilomètres ne défilent pas rapidement.

Près de 7h d'effort pour boucler 40km c'est moins rapide que sur un marathon !



Retrouvez le reportage complet sur l'Otillo et sur le vécu du team Swimrun-magazine dans notre numéro à paraître début octobre (#4)



SHOPPING SWIMRUNNERS

SHOPPING SWIMRUNNERS



HEAD**SWIMRUN RACE****PRIX:** 549,95 €**La combinaison pour le Jour J**

Composée d'un néoprène extrêmement flexible de 2 mm procurant un confort et une grande liberté de mouvements, notamment au niveau des hanches pendant la course à pied.

Les parties en 1,5 mm d'épaisseur autour des épaules et aux bras donnent l'aisance nécessaire à des mouvements libres des bras.

Les panneaux en 4 mm alvéolés sur la poitrine, augmentent la flottabilité tout en limitant l'épaisseur.

Au niveau des cuisses, ce sont des panneaux en 6 mm permettant une position optimale pour la nage, tout en portant des chaussures.

Revêtement GLIDESKIN pour un minimum de résistance et une meilleure pénétration dans l'eau.

Doubles glissières avant-arrière, s'ouvrent facilement pour les parties de course à pied.

2 poches sont stratégiquement placées sur le ventre pour placer des gels, vivres...

Un empiècement en nylon est placé entre les jambes pour limiter les frictions pendant les déplacements hors de l'eau. Coutures soudées pour une personnalisation des bras et des jambes.

Des boucles en nylon sont positionnées devant et derrière pour accrocher tous les accessoires nécessaires.

Un petit sifflet de sécurité est accroché à la glissière avant.

**CONTOUR PADDLE****PRIX****PRIX:** 19,95 €

Les plaquettes procurent une plus grande "sensation" et propulsion dans l'eau. Accessoire indispensable pour les entraînements et les compétitions.

Les sangles en silicone sont facilement réglables.

**SAILFISH****Combinaison Swimrun****PRIX:** 349 €

Longlife Cell Neoprene : Un néoprène robuste et souple, une flottabilité maximum et une excellente souplesse

Une flottabilité supplémentaire sur le panneau du buste et des cuisses pour une position plus haute dans l'eau

Un matériau résistant à l'abrasion sur les genoux permet plus d'accroche lors de la sortie d'eau

Une longue fermeture zippée à l'avant facile à ouvrir en courant sans s'ouvrir en nageant

Coupe ergonomique des panneaux des jambes et du bassin pour un ajustement parfait et une bonne liberté de mouvement en natation et en course à pied

Les coutures des manches et des jambes ont été renforcées d'un taping (bande thermo-collée) afin de les raccourcir sans abîmer les coutures

Une grande poche extérieure arrière et deux poches intérieures offrent assez d'espace pour l'équipement et la nutrition

Doté d'un anneau permettant d'y accrocher des accessoires de SwimRun

Imprimé visible sur les avant-bras assurant d'être vue facilement

S/LAB XA AMPHIB**Poids:** 215 grs / drop 4mm

La chaussure a été étroitement développée avec l'une des meilleures équipes du monde.

Plusieurs tests terrains ont été réalisés pour développer la première chaussure de Swimrun au monde.

Ce projet a été extrêmement bénéfique pour Salomon qui avait toute sa légitimité à s'intéresser à cette nouvelle discipline en apportant son expertise trail (étroitement liée avec les besoins des Swimrunner) tout en sortant de sa zone de confort en essayant de répondre à des besoins spécifiques. (Natation, water draining...)

Technologies :

- Premium Wet Traction Contagrip
- Endofit
- Quicklace
- Sockliner intégrée (réduit l'effet éponge dans la chaussure).
- Draining Windows (fenêtre sur l'avant du pied pour l'évacuation de l'eau)
- FIT (Tenue de pied des produits Salomon et particulièrement de la S/LAB SENSE)
- Dynamisme
- Water évacuation (seulement + 40 grs en sortie d'eau contre +100 grs pour des paires concurrentes comme la x-talon 212)

**SALOMON**

**HOKA**

Speedgoat
PRIX : 140€

Par la nature de sa construction, la Speedgoat se révèle une chaussure redoutable en SwimRun. Au confort reconnu des semelles Hoka, elle associe une semelle Vibram qui se régale des roches et cailloux qui entourent les zones d'eau. Côté tige, partant du principe que les meilleurs matériaux sont ceux qui évitent l'effet éponge, les ingénieurs de chez Hoka ont associer des matières drainantes et très peu absorbantes. Dernier atout et pas des moindres, le volume des semelles oversize apporte une flottabilité étonnante. Un deuxième effet pull-boy à vos pieds. Redoutable !

AQUAMAN**AQUAMAN SWIM AND FUNCTION****PRIX : 249 €**

Nouvelle combinaison néoprène spécialement dédiée aux Courses de SwimRun

Elle est dotée d'une seule fermeture Dorsale qui se ferme de bas en Haut + Jersey Noir Externe à l'entrejambe ainsi que sur les épaules, renforcée par une bande Thermo Collée externe, le tout pour renforcer les points de friction les plus sollicités.

Epaisseur 4.0mm / 3mm / 2mm / 1.5mm

Fabrication : Collée / Cousue / Thermocollée

Fermeture Dorsale

**HUUB**

AMPHIBIA - SWIMRUN
PRIX : 519.00 €

Une combinaison adaptée pour la natation et la course à pied pour la pratique du Swimrun. En prenant la combinaison Archimedes comme point de départ cette nouvelle combinaison possède une grande souplesse.

Ce qui fait la différence avec les combinaisons néoprène de triathlon et qui la rend adaptée pour la course à pied, c'est le zipp avant (pour éviter d'enlever la combi pour courir), le col en V et une ouverture

maximum permettent une grande aération et de supprimer l'effet de compression étouffant lorsqu'on sort de l'eau pour courir.

Nous avons aussi rajouté 2 poches intérieures avec fermeture velcro pour les gels, une large poche intérieure arrière pour glisser un GPS, de la flexibilité supplémentaire pour les hanches, et de la résistance à l'usure à l'intérieur des quads et les fessiers.

La combinaison est livré en version longue, mais a été préparée pour une découpe, qui est habituellement fait au-dessus des coudes et des genoux.

**SKECHERS
PERFORMANCE**

WE RUN IRONMAN®

**SKECHERS
GORUN
4
2016**

**IRONMAN.
Vichy France**

OFFICIAL RUNNING SHOE PARTNER

Nous courons l'IRONMAN® European Tour en Skechers GOrun 4™-2016. Cette chaussure incroyablement légère offre une tige souple GO KNIT tissée et un amorti réactif 5GEN™ entièrement conçue pour maximiser vos performances.

Skechers GOrun 4™ - 2016. La Chaussure de Course Officielle de l'IRONMAN® European Tour.

SKECHERS

GOtrail Ultra 3

PRIX : 124,95€

La semelle intercalaire réactive 5GENTM se plie et s'adapte au terrain, offrant une stabilité supérieure, tout en assurant du confort et une protection contre les chocs. La semelle extérieure antidérapante multi-surfaces est crantée avec une géométrie agressive et composée de caoutchouc durable, offrant une excellente adhérence sur une pluralité de sentiers et dans toutes les conditions. Les rainures profondes offrent une flexibilité maximale et permettent une transition fluide. La largeur de la semelle favorise la stabilité. La zone de contact entre le sol et la voûte



plantaire stimule l'efficacité à chaque foulée. Son dessus quasiment sans couture et son revêtement imprimé en 3D allient sécurité, confort et respirabilité.

Le renfort moulé du talon et la sangle de soutien interne garantissent un maintien stable et sûr. Système de semelle extérieure avec évacuation d'eau. Détails réfléchissants.

Orca SwimRun Core

PRIX : 199€

La combinaison Orca SwimRun Core est le produit idéal pour ceux qui souhaitent débuter le swimrun. Résistante et accessible, elle offre la flotabilité nécessaire pour le partie natation et la flexibilité indispensable en CAP.

Ce produit développé pour le swimrun offre des spécificités tel que :

Des manches en néoprène haute visibilité qui peuvent être retirées pour se rafraîchir pendant la course et remises pour obtenir davantage de chaleur et de flottabilité pendant la natation.

Une longue fermeture à glissière frontale permet de retirer et de mettre plus facilement la combinaison et de bénéficier d'une ventilation supplémentaire en cas de besoin.

Un sifflet sur le cordon de cette même fermeture fournit une sécurité additionnelle.

Un panneau antiabrasion résistant de 3 mm sur les fesses protège combinaison en cas de glissade ou de chute.

Des poches latérales externes, très pratiques pour ranger les accessoires indispensables pour la course ou les manches de la combinaison une fois retirées.

ORCA





Un événement exceptionnel les samedi 27 et dimanche 28 août 2016



Des courses pour tous ! Accessibles à la fois aux enfants et aux adultes, des débutants aux élites !

Le Gantelet : Distance L (1,9km/90km/21km), le challenge des plus aguerris

Le Chantilly : Distance M (1,5 km/44km/10km), pour se préparer à l'ultime épreuve

Le Condé : Distance M (800m/40km/8km), pour le triathlète multifacette autant à l'aise en sprint qu'en longue distance

Le Louis XV : Distance S (400m/20km/4km), pour les spécialistes de la vitesse et des transitions

Le Découverte : Distance XS (200m/10km/2km), pour découvrir le triathlon ou s'essayer à un challenge plus court et plus intense

Panthère Rose (enfants de 13 - 15 ans) : 300m/8km/4km

Panthère Rose (enfants de 11 - 12 ans) : 200m/4km/2km

Panthère Rose (enfants de 8 - 10 ans) : 100m/4km/1,3km

Toutes les courses peuvent se faire en individuel ou en relais.

w: triathlonchantilly.fr t: 0033 3442 74567

f [triathlonchateauchantilly](#)

t [@TrideChantilly](#)

Solidarité Locale:



National Sponsors: