

TRI *max* hebdo

N°118



REPORTAGE

CARTON PLEIN POUR L'ALPE

Les 21 virages toujours autant convoités

NOUVEAUTE

5150 DE MARSEILLE

Le nouveau format a débarqué sur le Prado

OFF-ROAD

GLOBAL TOUR EUROPEEN

Les épreuves de Suisse, France et Italie

REPORTAGE

NICOLAS FERNANDEZ

A DOMICILE...



➤ SLICE HI-MOD RED. TOUT SIMPLEMENT RAPIDE.

Une conception éprouvée associant des caractéristiques aérodynamiques exceptionnelles, une géométrie stable, un poids léger et un certain confort, le tout dans une machine simple et facile à utiliser.

cannondale



urban to trail // pure running

COLLECTION PRINTEMPS | ETE
2013


RONHILL

Technologie
ICEFEEL



T-shirt Advance
Velocity - 35€



Débardeur
Advance - 35€



Short Advance
Racer Cargo - 35€



Trail Microlight Jacket
Advance Contour Tight
Trail Cargo Short



Trail Tempest Jacket



Union Windlite Jacket
Vizion Contour Capri

Découvrez la gamme Ronhill® chez tous nos revendeurs:

// 10 - RUNNING 3 - TROYES - 03.25.40.82.75 // 28 - ENDURANCE SHOP - CHARTRES - 02.37.23.98.83 // 29 - RUN AND SWIM - QUIMPER - 09.83.56.48.07 // 34 - TEMPS COURSE - MONTPELLIER - 04.67.58.52.87
// 38 - TERRE DE RUNNING - GRENOBLE - 04.76.22.25.98 // 42 - TERRE DE RUNNING - SAINT ETIENNE - 04.77.90.57.66 // 51 - RUNNING 3 - REIMS - 03.26.82.71.45
// 56 - TRI RUNNING PASSION - LORIENT - 02.97.84.09.64 // 59 - RUNNING CONSEIL - LILLE - 03.20.42.83.24 // 62 - RUNNING CONSEIL - DUNKERQUE - 03.28.63.84.34 // 69 - SPODE - LYON - 04.78.42.02.42
// 69 - TERRE DE RUNNING - LYON - 04.72.77.53.85 // 69 - TERRE DE RUNNING - LIMONEST - 04.72.54.62.73 // 74 - LE TALON D'ACHILLE - SALLANCHES - 04.50.58.50.17
// 75 - LA BOUTIQUE DU MARATHON - PARIS - 01.42.27.48.18 // 85 - MAY PERFORMANCE - LA ROCHE SUR YON - 02.51.36.97.87

 www.facebook.com/ronhillfrance

 [@ronhillfrance](https://twitter.com/ronhillfrance)

Intéressé pour devenir revendeur RONHILL? // contact@ronhill.fr

Le
de TOUR
FRANCE
100

POLAR[®]
LISTENS TO YOUR BODY

RC3 GPS TOUR DE FRANCE



Prenez les devants !

Atteignez vos objectifs grâce aux fonctions uniques Polar de Smart Coaching. Le GPS intégré vous donne en direct votre vitesse, distance, altitude. L'édition limitée Tour de France est un collector! La 100ème, vous y étiez!

Enregistrez votre RC3 GPS TDF avant le 16 juin et assistez à l'arrivée du Tour à Paris!

PRODUIT OFFICIEL by POLAR

➤ En Savoir plus sur
www.rc3gps.com/tour_de_france





La rédaction de TrimaX-hebdo reprend du service après quelques jours de coupure... se seraient-ils octroyés des vacances en plein mois de juillet ?

Non, c'est en fait deux nouvelles stagiaires et futures rédactrices en chef qui ont fait leur apparition dans nos locaux, Eyline & Clelya. Elles se portent bien, ainsi que leurs parents qui se sont déjà remis au travail pour vous servir ce n° 118, sans que vous ayez à ajouter 218 pour savoir pourquoi votre magazine tarde à arriver !

Dans cette édition, nous avons couvert les trois premiers XTerra du circuit européen (Suisse, France & Italie). Nous étions à Marseille pour la première édition du 51,5, ainsi qu'à L'Alpe d'Huez pour couvrir ce véritable festival du triathlon organisé chaque année fin juillet par Cyrille Neveu.

Nous espérons que pour vous tout va pour le mieux, que vos objectifs tombent les uns après les autres, que votre motivation et surtout, votre plaisir de pratiquer sont intacts. Que ce soit le cas ou pas, plongez-vous dans votre TrimaX-hebdo sans avoir la mort des arbres sur la conscience, et comme dirait George Clooney : « What else ? » (Que demander de plus ?)

La rédaction

CONTACTS



Facebook TrimaX-hebdo



@trimaxhebdo

TRIATHLÈTES, VOUS ÊTES À LA RECHERCHE DU MEILLEUR MATÉRIEL POUR VIVRE VOTRE PASSION INTENSÉMENT.

ADOPTÉZ :

• *les indispensables
lacets élastiques autobloquants.
Ils travaillent aussi dur
que vous !*

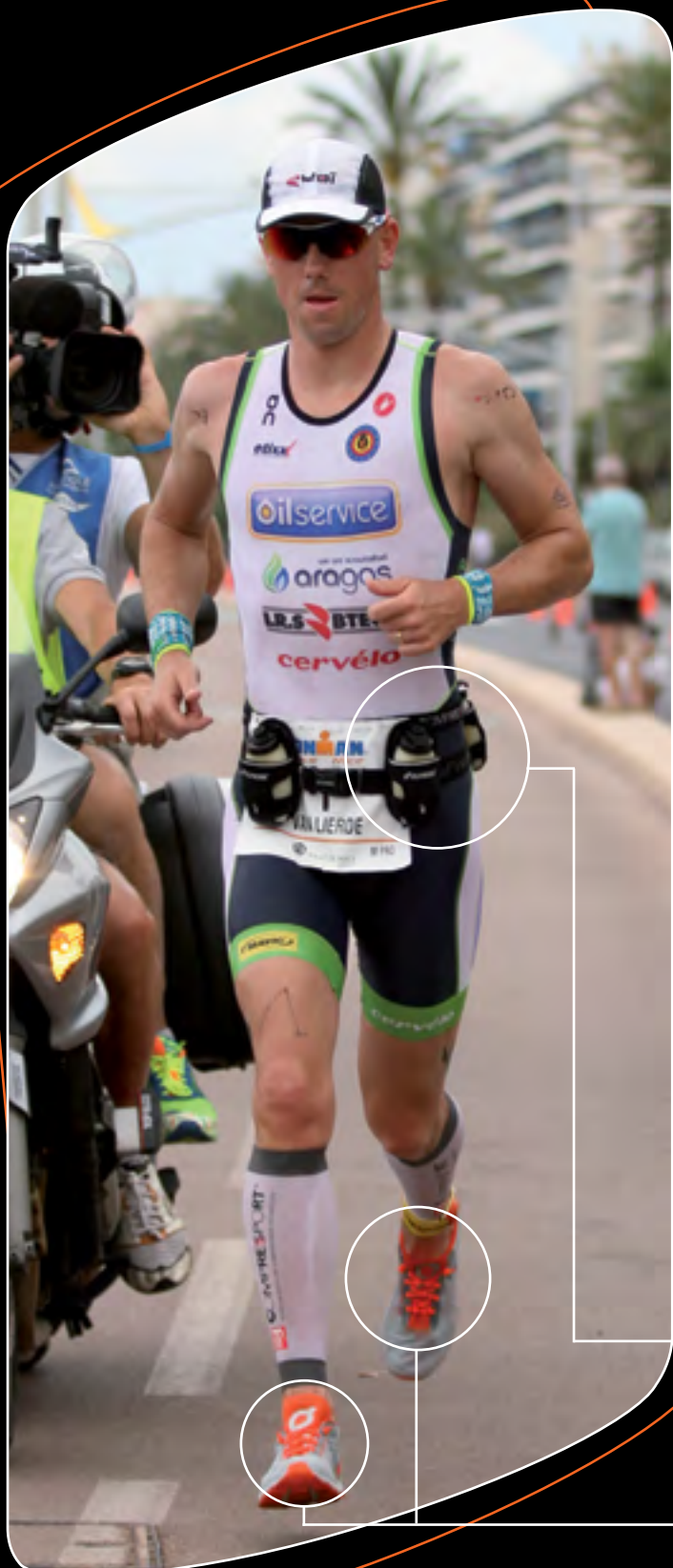


• *les ceintures de running
les plus confortables du marché
avec pochettes en néoprène,
attaches dossard, portes
gels, gourdes,...
brassards iPhone*



*modèles utilisés par
FREDERIK VAN LIERDE vainqueur
de l'IronMan de Nice 2013 :*

- *ceinture RN06 (6 porte gels)
+ 4 gourdes additionnels AD06
(4 fois 180 ml)*
- *lacet Xtenex sport orange fluo*





SOMMAIRE

P8 COUP DE PROJ0

Lancez-vous le défi BELMAN !

P54 OFF ROAD ESP

Démonstration de force par Stoltz



P10

REPORTAGE

Alpe d'Huez : Team TBB en force



P20

5150 : Succès à Marseille
NOUVEAUTE



P36

Ah la gadoue...
OFF ROAD SUI



P46

OFF ROAD FRA
Nicolas LEBRUN l'emporte

COUP DE PROJECTEUR SUR **LE BELMAN**



« Swim strong, cycle fast, run to win » telle est la devise de la nouvelle épreuve proposée en Belgique par toute l'équipe organisatrice du Belman qui se déroulera le 1er septembre prochain du côté de Robertville dans les Ardennes belges.

Si vous aimez les défis, prenez le départ pour 3,8 km de natation, 180 km en vélo et 42,195 km en course à pied. Vous pouvez participer individuellement ou en équipe de relais composée de 3 athlètes.

Des moments d'effort, de dépassement de soi, certes de souffrance pour certains, mais surtout des moments uniques et le bonheur de partager

le statut de finisher du premier BELMAN.

Les inscriptions au BELMAN ont démarré depuis 30 mars 2013 alors ne tardez pas à vous inscrire, car il ne reste que quelques dossards encore disponibles.

Pour cette première édition, le BELMAN s'est choisi un parrain de choix en la personne de Frederik Van Lierde. Le Belge souhaitait ainsi activement soutenir ce championnat de Belgique full distance.

Une épreuve également approuvée par Eddy Merckx... Toute la Belgique se mobilise pour vous offrir un bel événement. Serez-vous présents ?

Rendez-vous sur www.belman.be

BELGIUM TRIATHLON CHAMPIONSHIP FULL DISTANCE

Ardennes belges



01/09/2013

SINGLE or RELAY

3,8/180/42

www.belman.be



MENTION TB POUR LE TEAM TBB



Du 21 au 25 juillet, 3 000 concurrents ont pris part au festival de triathlon de l'Alpe d'Huez. Épreuve phare, le Longue Distance a vu la nette domination du Team TBB, qui a raflé 5 podiums sur six. Si la victoire de l'Américaine Mary-Beth Ellis était attendue, celle de Ritchie Nicholls valait une grosse cote. Explications.

TEXTE O.B, PHOTOS T.D @TOUS DROITS RÉSERVÉS





Un membre du Team TBB peut en cacher un autre. Favoris du triathlon LD de l'Alpe d'Huez, James Cunnama et David Dellow n'ont pu mener leur tâche à bien. Les élèves de Brett Sutton ont laissé les honneurs de la victoire à leur coéquipier Ritchie Nicholls, pourtant peu rompu aux efforts au long court. Avant cette course, ce jeune Anglais de 26 ans n'avait en effet pris part qu'à deux épreuves Longues Distances. Comme il avait été brillant à chaque fois (vainqueur du 70.3 de Grande-Bretagne et 2e du 70.3 de Norvège), Ritchie pouvait être classé dans la catégorie des bons outsiders malgré sa découverte de l'Alpe d'Huez. Mais ils étaient nombreux dans ce cas-là...

Du côté français, les meilleures chances reposaient sur Hervé Faure, même s'il n'avait fait aucune compétition depuis deux mois. Le sociétaire de Privas avait besoin de se rassurer avant le grand objectif de sa saison, l'Embrunman. De son côté, Damien With, comptait profiter de son expérience de la course pour se rapprocher du podium. Avec trois Top 8 à son actif ces dernières années (7e en 2009, 4e en 2010 et 6e en 2013), le sociétaire du Team Mermillod avait prouvé qu'il était un excellent grimpeur. Un exploit de sa part n'était donc pas exclu.

Du côté féminin, le Team TBB était quasi certain



de décrocher la timbale. Récente lauréate de l'Ironman Nice et 5e à Hawaii en octobre dernier, Mary Beth Ellis semblait imbattable avant le coup. La seule qui semblait capable de l'inquiéter était une autre élève de Brett Sutton, Eimear Mullan. Lors de ces cinq dernières prestations sur le circuit Ironman, l'Irlandaise s'était à chaque fois retrouvée sur le podium. Avant cette course, elle restait sur deux prestations de haute tenue, réalisées en juin : victoire au 70.3 de Grande Bretagne et 3e place lors de l'Ironman d'Autriche. Une question se posait toutefois :



← NOUVELLE →
COLLECTION 2013
TRIFONCTION • TRITOP • TRISHORT • CYCLING • EYEWEAR
OMAX



NOUVELLES LUNETTES
OMAX ALMAN





allait-elle avoir récupéré de ses efforts ? Côté tricolore, Anne Basso, membre du... Team TBB, visait de son côté un podium derrière ces deux ogresses.

Le Team TBB comptait donc bien réaliser une razzia lors de ce triathlon LD de l'Alpe d'Huez. Avec cinq podiums sur six possibles, on peut dire que la mission a été accomplie. Sans Hervé Faure, qui a pris une excellente 2e place, le grand chelem aurait été réalisé. C'est en effet, Stephen Bayliss qui s'est octroyé la médaille en chocolat. L'équipe de Brett Sutton n'a pourtant pas été épargnée par la malchance. Dès le 50e km vélo, l'un de ses leaders, James Cunnam, avait été, en effet, contraint de quitter la course, suite à une chute, heureusement sans gravité. Stephen Bayliss étant à la peine dans les cols, ce sont donc les « seconds couteaux » qui ont suppléé les défaillances de leurs leaders. Même s'il a toujours figure en tête à vélo aux côtés d'Hervé Faure, Ritchie Nicholls n'a jamais paru très fringant à vélo. Était-ce bien le cas ou l'Anglais cachait-il son jeu ? Difficile à dire à ce moment

de la course. La réponse semblait plus évidente lorsque l'on a vu Ritchie s'élancer sur le parcours pédestre. Parti comme une bombe, le jeune Britannique semblait frais comme un gardon. Même si lui aussi ne paraissait pas trop émoussé après les 115 km de vélo, ponctués par la terrible montée de l'Alpe d'Huez, Hervé Faure préféra sciemment laisser partir son rival. Valait mieux assurer la 2e place que tout perdre en prenant de trop gros risques. Et puis, cette course restait pour lui une préparation pour l'Embrun.

Des risques, Damien With n'a pas hésité à en prendre. Longtemps au coude à coude avec Bayliss, Dellow ou autre Skipworth (autre membre du Team TBB), il a payé ses efforts prématurés dans la montée de l'Alpe. Le Savoyard a réussi malgré tout à rejoindre l'aire de transition dans le Top 10. Il lui restait à serrer les dents en course à pied pour garder ce rang flatteur.

Du côté féminin, la cause était entendue. Dotée d'une avance de plus de 25' sur l'Irlandaise Mullan, Mary Beth Ellis pouvait déjà penser à la course suivante. La partie pédestre ne dé-



POWERSme!



→ ROTOR FLOW+QXL

Toumy Degham, triathlète : "Mes ROTOR QXL m'aident à avoir un meilleur temps vélo, une meilleure T2, et à enchaîner les victoires..." Il roule en pédaliers 3D, 3D+, FLOW, et plateaux QXL sur ses vélos.

Les produits Rotor lui permettent d'optimiser son rendement et ses performances.

livra donc pas son lot d'émotions. Au bout de quelques kilomètres, les podiums étaient déjà connus : Nicholls-Faure-Skipworth du côté masculin, Ellis-Mullan-Basso du côté féminin. Brett Sutton pouvait donc arborer un large sourire à l'arrivée. Malgré quelques défaillances imprévues, ses poulains avaient dans leur grande majorité rempli leur contrat. Et surtout, avec ce nouveau venu, Ritchie Nicholls, le sorcier australien peut voir l'avenir en rose. Malgré son inexpérience sur le Long, le jeune Anglais a montré toute l'étendue de son potentiel. Neuvième d'une coupe d'Europe à Genève la semaine précédant l'Alpe d'Huez, Ritchie avait réalisé le meilleur chrono pédestre de cette course.

Facile deuxième, Hervé Faure arborait, lui aussi une mine réjouie : « même si quelques détails à régler, l'Embruman s'annonce bien. » La satisfaction était de mise également pour Damien With, 6e à l'arrivée. Lui aussi abordera en pleine confiance le grand rendez-vous des Hautes-Alpes le 15 août prochain. Idem pour Marcel Zamora, 3e du Courte Distance, sans forcer outre mesure son talent. « Je n'ai jamais été dans un tel état de forme », a avoué l'Espagnol à la fin de l'épreuve. Outre Hervé Faure, Marcel devra toutefois se méfier d'Étienne Diemunsch, qui a réalisé un sacré numéro sur les pentes de l'Alpe d'Huez, s'imposant avec près de quatre minutes d'avance sur son dauphin Romain Guillaume. Vivement le 15 août prochain !







LD (2,2-115-22)

HOMMES

1. Ritchie Nicholls (Eco) 5:40:01
2. Hervé Faure (Fra) 5:45:38
3. Todd Skipworth (Aus) 5:51:19

FEMMES

1. Mary-Beth Ellis (Usa) 6:20:00
2. Eimer Mullen (Irl) 6:41:39
3. Anne Basso (Fra) 6:50:56



CD (1,2-30-7)

HOMMES

1. Etienne Diemunsch (Vitrolles) 01:54:19
2. Romain Guillaume (Triath'Lons) 01:58:13
3. Marcel Zamora (Esp) 01:58:41

FEMMES

1. Emma Jackson (Aus) 02:08:11
2. Tamsin Lewis (Gbr) 02:11:12
3. Felicity Sheedy Ryan (Aus) 02:11:34



BOESHIELD®

T.9

LUBRIFIANT

&

PROTECTEUR

TOUT TEMPS

Fort de son succès aux USA, le Boeshield T9 est enfin disponible en Europe.



WWW.GETWAXED.FR

severine@getwaxed.fr

Rejoignez nous sur

BOESHIELD®
T.9

04 94 53 27 70



GetWaxedT9

VELO CLUB LA POMME
MARSEILLE



BOESHIELD®
T.9

Lubrifiant Officiel

5150

UNE PREMIERE
REUSSIE
A MARSEILLE



Le format 5150 a débarqué en France du côté de Marseille permettant de fait, à la ville de renouer avec le triple effort après avoir été l'une des places fortes du triathlon dans les années 80-90's. Petit tour d'horizon de l'épreuve phocéenne avec certains de ses acteurs.

PROPOS RECUEILLIS PAR JACVAN, PHOTOS JACVAN



ANTHONY COSTES

Vainqueur du jour

A 23 ans, le Gersois étudiant en thèse (en préparation d'un doctorat de biomécanique à l'université de Toulouse) et pensionnaire de Sud Performance triathlon, Anthony Costes a créé la surprise en s'octroyant la victoire au nez et à la barbe de bon nombre de favoris. Présent à Zurich la veille où la course ne s'est pas déroulée comme il l'avait prévu, il avait à cœur de se rattraper sur l'épreuve phocéenne.

Il revient pour nous sur le déroulement de sa course...

« J'ai réussi à me montrer discret en natation tout en étant néanmoins devant et puis j'ai décidé de prendre les commandes de la course dès la partie vélo, car j'avais de bonnes sensations. J'ai très bien monté la principale difficulté du parcours à savoir le col de la Gineste. J'ai réussi à obtenir des pointages et j'ai pu creuser l'écart sur la partie cycliste permettant d'avoir une bonne avance en arrivant au parc à vélo et c'était bien nécessaire, car sur la course à pied, j'ai bien senti que cela revenait fort de l'arrière. Mais j'ai tenu bon pour arracher cette victoire... Pour ce qui est de l'erreur commise en natation par Frederik Van Lierde, nous ne referons pas la course. J'ai moi-même commencé à prendre le même chemin en natation, mais je me suis rendu compte que le demi-tour était trop rapide... C'est alors que j'ai pris conscience de mon erreur. Cela m'a permis de faire un break gratuit, mais ce sont les aléas de la course ».



Comme Frédéric Belaubre faites confiance à



N°1 en Nutrition Sportive en Pharmacie

« Sur toutes mes courses j'utilise la boisson spécifique pour les efforts intenses **INERGY® PRO**.

Elle m'assure une bonne hydratation et un apport énergétique durant l'effort.

En compétition, j'utilise les dosettes **MYO CONTROL** pour leurs effets anti-oxydant et décontractant.

Sur la fin de course, ma dosette survitalisante **RED BLASTER** m'est indispensable car elle contribue à me fournir l'énergie nécessaire pour être au top sur les derniers kilomètres ».

Frédéric Belaubre

Triple champion d'Europe de Triathlon



DOSETTE MYO CONTROL DÉCONTRACTANT MUSCULAIRE

- > Aide au bon fonctionnement musculaire⁽¹⁾
- > Action antioxydante⁽²⁾
- > Contribue à réduire la fatigue⁽³⁾



INERGY® PRO EFFORTS INTENSES DE 2H À 4H

- > Assure une réhydratation et un apport énergétique optimal



DOSETTE RED BLASTER DOSETTES DES EFFORTS INTENSES

- > Action survitalisante⁽⁴⁾
- > Contient du guarana énergisant
- > Contribue à améliorer la performance⁽⁵⁾

⁽¹⁾ Magnésium.

⁽²⁾ Extrait de Raisin, Vitamine B2.

⁽³⁾ Vitamines B2, B3, B6, B9.

⁽⁴⁾ Vitamines (B1, B3, B8, B12), Maté, Gingembre.

⁽⁵⁾ Eleuthérocoque, Maté, Guarana.

Produits diététiques de l'effort.

Disponible en pharmacie
Liste des points de vente
sur www.eafit.com

Disponible en magasin

Disponible en ligne sur
www.sport-nutrition-center.com

RESPECT DU
CODE MONDIAL

ANTI
DOPAGE

RADKA VODICKOVA

Vainqueur femmes



Vainqueur sur le duathlon la semaine précédente à l'Alpe d'Huez, la Tchèque de 28 ans, Radka Vodickova qui s'entraîne en Espagne et aux États-Unis, s'est particulièrement illustrée sur l'épreuve marseillaise en surclassant ses adversaires.

« J'ai vécu une course excellente ! J'ai réalisé une très bonne natation, mais également un bon vélo malgré la difficulté liée au très fort vent qui sévit depuis hier sur Marseille et sa région. Je pense que cela a pas mal joué sur le déroulement de cette course.

La semaine dernière, j'ai remporté le duathlon de l'Alpe d'Huez, c'était une course que je faisais pour parfaire ma préparation, car pour le vélo c'est un excellent terrain d'entraînement. Et puis, je n'ai pas résisté à la tentation de venir sur le 5150 de Marseille, à seulement quelques heures de voiture. Et je ne regrette pas ! »

EXTREME MAN

TRIATHLON

SALOU 55

5 mai 2013

Dejà 1000 inscrits; il ne rest que
300 places, viens courir avec

Fred Van Lierde

Vainqueur de IM Nice
et 3ème à IM Hawaii

1.9SWIM 90BIKE 21.1RUN



GETXO 77

7 juillet 2013

Un parcours vélo beau et exigeant
et une ambiance typiquement
basque

1.9SWIM 90BIKE 21.1RUN

WWW.EXTREME-MAN.COM

FREDERIK VAN LIERDE

deuxième de l'épreuve



Le Belge partait favori de cette course même si la distance était plus courte que son format de prédilection. Actuellement dans un gros cycle de préparation à 10 semaines de son principal objectif de saison, les championnats du monde IM à Hawaii, il s'agissait surtout pour lui d'évaluer son état de forme et où il se situait dans sa préparation. Certes, s'il ne s'était pas trompé sur la partie natation (il sort avec 1'30 de retard sur la tête), il aurait peut-être pu jouer la gagne, mais pas question pour lui de refaire le scénario, il préfère regarder devant lui...

« Avant toute chose, je tenais à féliciter Anthony Costes pour sa très belle course, il méritait vraiment cette belle victoire. Pour ma part, je voulais aller dans le dur sur cette course pour

mieux m'évaluer. J'ai bien senti à vélo que j'avais accumulé pas mal d'entraînement ces derniers temps, car je n'avais pas les mêmes sensations que d'habitude, les jambes n'étaient pas là... C'est normal, car la vitesse était beaucoup plus haute que sur des distances plus longues. Mais je ne me suis pas affolé, je me suis servi de mon expérience pour faire ma course sans me soucier du reste. En revanche, je suis vraiment satisfait de ma course à pied (ndlr : il signe le meilleur temps), car j'avais de bonnes sensations d'autant que ce n'était pas un parcours facile. Je suis venu sur cette épreuve pour me tester à pied surtout et l'essai a été concluant. À 10 semaines d'Hawaii, nous allons faire un bilan avec mon entraîneur la semaine prochaine avant l'entame des séances plus longues ».

PASCAL KARDOUS

L'amateur

Parisien depuis quelques années, Pascal est originaire du Sud, ce qui lui a permis de venir s'entraîner à de multiples reprises près de la Méditerranée et venir repérer le parcours avant de s'élancer sur cette première édition du 5150 de Marseille.

« J'avais à cœur de courir ici à Marseille. Mon père avait fait le premier triathlon de Marseille dans les années 80, je souhaitais être présent pour cette reprise du triple effort dans la cité phocéenne sous un nouveau label. La boucle est bouclée ! C'était vraiment une très belle course. Dès le début, c'était costaud avec une mer agitée, cela a beaucoup bousculé, j'en ai même perdu mes lunettes. Mais après tout s'est plutôt bien passé notamment sur le vélo qui reste mon point fort. Puis la course à pied en mode diesel



avec un début difficile sur les quatre premiers kilomètres.

Pour ma préparation, j'avais fait un stage dans le Sud avec le club du Cercle des Nageurs de Paris qui avait opté pour une semaine sur Antibes avec Tritraining dans les Alpes Maritimes ce qui m'a permis de faire du dénivelé en vélo avec pas mal de tronçons emprunté au parcours de Nice. Le soleil était en plus au rendez-vous contrairement à ce qu'on a connu sur Paris cet hiver et au printemps. Cela m'a donc été très bénéfique. »



© T. Sourmer
© Matthieu Amielh, Triathlete Magazine



IRONMAN
70.3 PAYS D'AIX
FRANCE
www.ironmanpaysdaix.com

SWIM 1.9 | BIKE 90 | RUN 21.1
DIM. 22 SEPT



NICOLAS FERNANDEZ



Le « régional » de l'étape

Sociétaire de l'AS Monaco depuis quelques mois, le sapeur-pompier professionnel exerce sur Aix-en-Provence, situé à quelques kilomètres de Marseille. C'était donc un peu le régional de l'étape ! En pleine préparation pour la course de Wiesbaden, 15 jours plus tard, il venait sur cette épreuve effectuer les derniers réglages. Et puis, quand le premier 5150 en France se déroule à seulement quelques kilomètres de la maison, on n'hésite pas longtemps à s'aligner !

« Je n'étais pas dans un bon jour, je l'ai senti assez rapidement. Le vent et les vagues qu'il générerait ont rendu le parcours natation un peu chaotique, car on avait du mal à distinguer les bouées. Ajoutez à cela une eau très tempérée, et résultat, c'était la surchauffe dans la combinaison ! Je ne m'en suis pas trop mal sorti mais je savais que je n'étais pas à mon niveau. J'ai poussé dès le début du vélo et j'ai confirmé que la forme n'y était pas. Du coup, j'ai fait ma course, et pour le reste, j'ai essayé de limiter la casse notamment sur la course à pied qui n'était pas de tout repos en raison de la chaleur et du vent. J'espère pouvoir bien récupérer et me relancer dans deux semaines sur Wiesbaden. Je suis également satisfait de pouvoir dire que les ennuis que j'ai connus il y a quelques mois appartiennent désormais au passé. Certes, je m'entraîne un peu moins que ce je pourrais espérer et je ressens la douleur sur les entraînements plus difficiles, mais les sensations reviennent.

Je suis très content d'être revenu sur Marseille courir sur un triathlon. C'est très sympa de courir sur des routes que l'on connaît et notamment d'affronter la célèbre montée de la Gineste parcourue il y a quelques semaines par le Tour de France ou principale difficulté de la célèbre course à pied Marseille-Cassis ».

ARNAUD CLÉMENT

le champion de tennis

Natif d'Aix-en-Provence, Arnaud Clément s'est essayé sur le 5150 de Marseille au triple effort suite à l'incitation de quelques amis qui tenaient à partager leur passion avec lui. « Ils m'ont parlé de cette discipline avec tellement d'engouement que je me suis dit que j'allais tenter l'expérience. Je faisais un peu de vélo et dans le cadre de ma préparation en tennis, je courrais, mais en revanche, pas du tout de natation... Mon objectif, c'est le 22 septembre à Aix-en-Provence sur le 70.3. Cette participation sur Marseille c'était surtout une répétition générale notamment pour la première partie, car on m'a beaucoup parlé du départ natation, je souhaitais en vivre un avant de m'aligner sur Aix.

Il y a 5 semaines, je ne parvenais pas à nager 50 mètres alors c'est sûr que la natation représente la discipline la plus difficile pour moi bien que cela soit la moins physique, car à la sortie de l'eau, ça allait plutôt bien. Mais je pense que le plus difficile dans cette discipline c'est la gestion de l'effort dans ce multi-enchaînement : savoir

où sont ses limites pour ne pas se mettre dans le rouge et pour ne pas le payer après ! C'est très différent de ce que j'ai pu connaître dans mon passé de tennisman. Au début de la natation, j'avais des débuts de crampes et j'ai été surpris, elles sont passées ce qui m'a permis de finir la course. Quand je faisais du tennis, les débuts de crampes ne passaient pas ! J'espère que je serais prêt pour m'aligner sur Aix dans deux mois, car j'ai vu aujourd'hui que je n'avais pas l'entraînement pour. Deux mois c'est court, mais j'ai à cœur de goûter aux joies de cette épreuve pour son ambiance et le parcours magnifique à vélo qu'elle propose ». Le rendez-vous est donc pris le 22 septembre dans la cité du Roy René.



FRANÇOIS CHABAUD

spotter d'un jour



Blessé, François Chabaud n'a pas pu prendre le départ, mais souhaitait tout de même participer au retour du triple effort dans la cité phocéenne. Présent sur une moto, il effectuait les pointages de course pour le compte de l'organisation.

« C'est une très belle course qui était très connue par le passé, j'ai gagné à deux reprises dans la cité phocéenne. Donc, forcément j'étais un peu déçu aujourd'hui de ne pas être avec les collègues. J'étais sur une moto... Mais j'espère reprendre du service au plus vite en fonction de la guérison de ma blessure. J'ai cependant assisté à une très belle course. J'ai été agréablement surpris par les jeunes présents sur cette épreuve, je connais certains d'entre eux que je suis allé féliciter après la course et j'ai pris plaisir à les voir, c'est de très bon augure pour le triathlon longue distance. Ils roulent très bien et ont pris de bonnes habitudes, peut-être meilleures que moi à leur âge... Frederik est une valeur sûre même si la distance n'était pas son format de course et loin de sa préparation pour Hawaii, il a fait une très belle course encore. Depuis sa troisième victoire sur Nice cette année avec un record stratosphérique de 8 h 8, il a encore franchi un cap. Cette année, il faudra encore compter sur lui à Kona »...

YVES CORDIER

l'organisateur

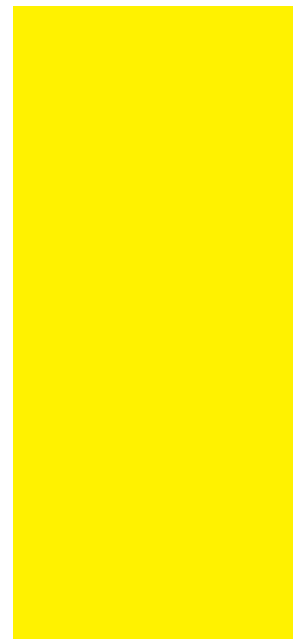
L'organisateur de l'Ironman de Nice et du 70.3 du Pays d'Aix, Yves Cordier pouvait être satisfait de cette première édition du 5150 de Marseille qui affichait dès cette année 1000 participants.

« Dès le départ de la course, nous avons ressenti une très bonne ambiance avec des triathlètes très heureux de participer à cet événement malgré le vent qui a été un peu problématique, mais les concurrents ont réussi à braver ces conditions pour faire triompher le plaisir sur cette épreuve. Sur le plan sportif, je pense que ce nouveau format est également très intéressant, car il permet de voir se côtoyer des athlètes du court et du long sur une même épreuve. Le duel aujourd'hui entre Costes et Van Lierde a assuré le spectacle avec un avantage pour le spécialiste du courte distance avec un format plus adapté à sa préparation.

Prochain rendez-vous le 22 septembre avec le 70.3 d'Aix-en-Provence qui s'annonce d'ores et déjà comme une belle année avec de nombreux inscrits chez les amateurs comme chez les professionnels, ce qui laisse augurer une très belle édition 2013 avec quelques modifications de parcours et des surprises... »



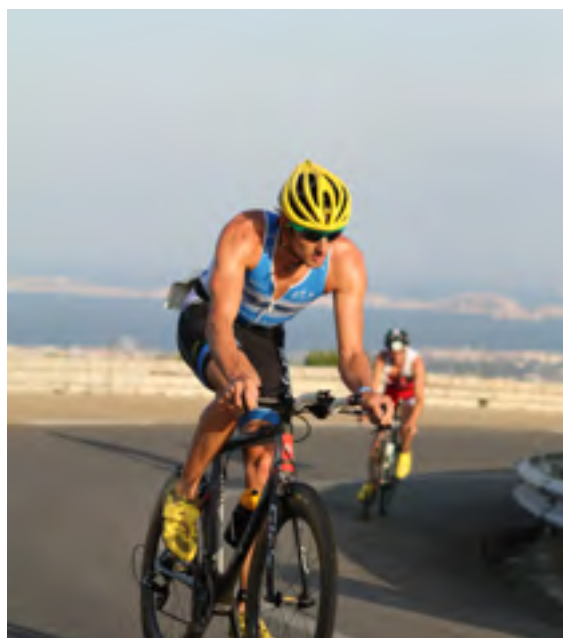




TOP 5 FEMMES

1 VODIKOVÁ - Radka CZE 02:13:19
2 COLLONGE - Jeanne FRA 02:16:55
3 LE COLLETER - Julie FRA 02:23:22
4 GAULIARD - Aurelie FRA 02:27:33
5 HORVATH - Greta HUN 02:28:16





TOP 10 HOMMES

1 COSTES - Anthony FRA 02:00:38
 2 VAN LIERDE - Frederik BEL 02:00:54
 3 VON BERG - Rodolphe ITA 02:01:16
 4 DECAS - Damien FRA 02:02:07
 5 FERNANDEZ - Nicolas FRA 02:06:01
 6 BLANC - Jérôme FRA 02:09:03
 7 LIMOUSIN - Frédéric FRA 02:11:02
 8 GINTRAND - Guillaume FRA 02:11:21
 9 CÉLÉRIER - Hugo FRA FRA 02:11:29
 10 GARCIA - Frédéric FRA 02:12:03



cervélo



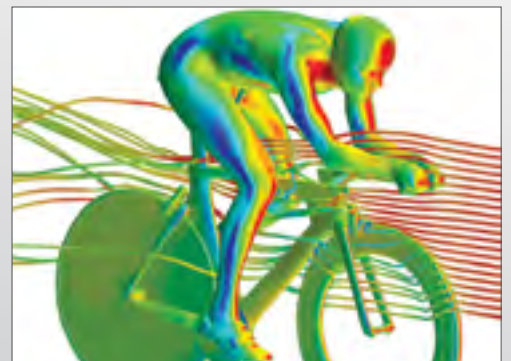
“IT IS NOT SO HARD TO BE ORIGINAL, WHAT IS HARD IS TO BE ORIGINAL WITH CONTINUITY.” - ANDRÉS SEGOVIA

P3 – SPEED WITHIN REACH

At Cervélo, we often talk about our engineering benchmarks: hitting our goals in the wind tunnel or our CFD analysis. The new P3 focuses on *your* benchmarks: intuitive assembly, accessible nutrition, easy packing for travel, and our widest range of fit options. Adding the clearly visible legacy of the P5 to our most decorated tri and time trial frame means the P3 has speed built in. Whether you're on a regular training ride or setting a new PB, the P3 delivers motivation by design: a bike as ready to race as you are.

SIMPLY·FASTER

www.cervelo.com



Cervélo is a trademark used under license by Cervélo Cycles Inc.

“Le Mollet est un Cœur”

BOOSTER Elite

THE ONLY ONE.
THE ORIGINAL.

BOOST
YOUR PERFORMANCES
BOOSTEZ VOS PERFORMANCES



Aline CHORETIER



2 ANS
DE RECHERCHE

5 INNOVATIONS

Techniques et scientifiques majeures condensées dans **25g** de textile NextGen

à découvrir dans votre magasin

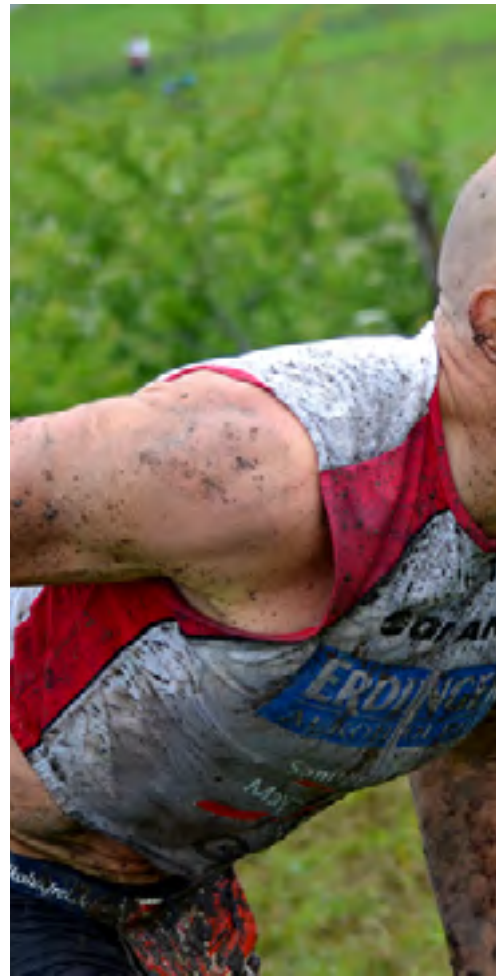


GAMME BOOSTER



BV SPORT
BOOSTER VEINES SPORT

www.bvsport.com





2

XTERRA SUISSE

PATAUGEONS DANS LA GADOUE !



3

Après plusieurs éditions en septembre du côté de Prangins, le Xterra Suisse se déroulait cette année dans la vallée de Joux un peu plus tôt dans le calendrier... mais l'été avait quelque peu pris du retard ! Résultat, un triathlon transformé en duathlon avec bain de boue garanti pour tous les participants.

TEXTE ET PHOTOS ORGANISATION XTERRA PLANET © DROITS RÉSERVÉS

1. HELENA ERBENOVÁ
2. PANNEWITZ BERND
3. RENATA BUCHER



*Victor
DEL CORRAL*

Pour cette première épreuve dans cette partie de la Suisse, la journée a mal commencé et ne s'est pas vraiment améliorée au fil de la compétition. Une température à 7 h du matin qui ne dépassait pas les 5 degrés. La pluie s'est alors mise à tomber sans jamais cesser.

Si le différentiel de températures avait malgré tout permis de conserver le format triathlon avec une natation raccourcie de moitié, finalement, la pluie et le vent ont eu raison du premier tiers et c'est donc sur un format duathlon que s'est couru le Xterra Suisse, format décidé de dernière minute en raison des trop mauvaises conditions climatiques. Un format qui allait se montrer déterminant dans le choix des vainqueurs tout comme le mauvais temps : 5km - 24km - 10 km. Et à ce jeu-là, ce sont Victor Del Corral et Helena Erbenova qui sont parvenus à tirer le meilleur de cette épreuve, grâce à leurs qualités de vététistes indéniables.

Le mauvais temps et la mauvaise humeur de cer-



*Helena
ERBENOVA*

Embrun Man

3800 M - 188 KM - 42 KM 195

TRIATHLON

EMBRUN - HAUTES-ALPES

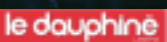
30^e anniversaire

du 11 au 15 août 2013

- 11 TRIATHLON COURTE DISTANCE
- 12 DUATHLON SPRINT ET AQUATHLON SPRINT
- 13 RUN AND BIKE SPRINT
- 14 TRIATHLON AVENIR
- 15 TRIATHLON SPRINT ET EMBRUNMAN

WWW.EMBRUNMAN.COM

Conception réalisation Alasca Embrun 06 12 99 65 92 - Photos C. Couillard



tains agriculteurs, il fallait composer avec toutes ses nouvelles variantes imprévues : un agriculteur qui avait accepté quelques mois plus tard le passage des coureurs sur sa propriété avait finalement décidé de fermer son terrain la veille de l'épreuve obligeant ainsi les organisateurs à trouvé une solution de dernière minute !

Dans ces nouvelles conditions de courses, les pros s'élançaient deux minutes avant les groupes d'âge. Loin d'être déçu de cette transformation en duathlon, l'Espagnol champion du monde de la spécialité, arrivait seul en tête à la transition T1 devant le Français Cédric Lassonde et le jeune Belge Yeray Luxem. Un déroulement quasi similaire dans la course des dames avec l'arrivée en leader d'Helena Erbenova devant Marion Lorblanchet et la Suisse Andrea Huser.

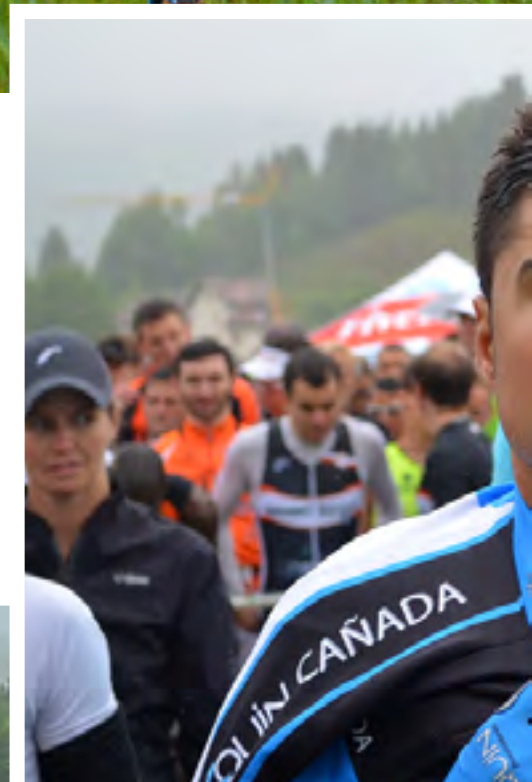
Avec les conditions météo, le parcours vélo devint très vite très boueux et glissant, rendant le second tour de 12 km plus dangereux que le premier avec le passage des centaines de triathlètes et la pluie qui ne cessait pas. Si le duo de tête composé de Hector Guerra et Victor Del Corral semblait se débrouiller sur ce parcours digne de cyclocross, derrière c'était le chaos pour certains triathlètes complètement à la dérive à l'image de Ben Allen. L'Australien qui excelle depuis le début de saison sur le Global Tour était inexistant. Chez les féminines, Erbenova dominait ses adversaires, mais derrière la bataille faisait rage pour les places d'honneur. Marion Lorblanchet parvenait à trouver les ressources nécessaires pour remonter progressivement ses adversaires, mais des problèmes mécaniques avec son vélo l'empêchaient d'espérer une place sur le podium, et ce, malgré une course à pied qu'elle allait chercher au bout d'elle-même.

Tant Del Corral chez les hommes qu'Erbenova chez les dames, surclassaient leurs adversaires et se montraient sans égal sur cette course d'un jour aux conditions si particulières.

Del Corral réalisait le meilleur temps à pied avec seulement 20 secondes d'avance sur Guerra qui faisait également forte impression qui s'adjugeait sans conteste, la deuxième place. Luxem et Kubicek étaient quant à eux au coude à coude pour



XTRERA





1. YERAY LUXEM & CEDRIC LASSONADE
2. HECTOR GUERRA
3. HELENA ERBENOVÁ


skinfit[®]

SIMPLY MULTISPORT.



www.skinfit.eu

OFF ROAD SUI

la 3e place, mais l'avantage revenait finalement au jeune Belge qui prenait l'ascendant sur Kubicek pour 10 secondes seulement. Le premier français, Nicolas Fernandez prenait la 6e place.

Cette épreuve bouleversait finalement la suprématie attendue entre Ben Allen et Asa Shaw qui étaient tous deux dans un mauvais jour. Les 3 premières épreuves de ce Global Tour européen ont déjà sacré trois vainqueurs différents... Il reste encore quelques rendez-vous qui devraient nous réserver une nouvelle fois des surprises ! La finale en Angleterre pourrait se révéler décisive dans l'attribution du titre ! À suivre...



Résultats



TOP 10 FEMMES

1. HELENA ERBENOVÁ, CZE	2:30:38
2. ANDREA HUSER, SUI	2:33:02
3. KATHRIN MÜLLER, GER	2:33:25
4. RENATA BUCHER, SUI	2:33:38
5. CORALIE REDELSPERGER, FRA	2:36:47
6. MARION LORBLANCHET, FRA	2:39:34
7. MAUD GOLSTEYN, NED	2:45:18
8. BRIGITTA POOR, HUN	2:48:05
9. LIZZIE ORCHARD, NZL	2:53:53
10. LENKA CIBULKOVÁ, CZE	2:54:30



TOP 10 HOMMES

1. VICTOR DEL CORRAL, ESP	2:13:10
2. HECTOR GUERRA, ESP	2:13:32
3. YERAY LUXEM, BEL	2:14:49
4. JAN KUBICEK, CZE	2:15
5. PAVEL JINDRA, CZE	2:15:27
6. NICOLAS FERNANDEZ, FRA	2:16:05
7. LLEWELLYN HOLMES, GBR	2:17:58
8. CEDRIC LASSONDE, FRA	2:18:12
9. DAVID JANDA, CZE	2:19:51
10. ASA SHAW, FRA	2:20:06

LE PAARC GRAVELINES - 24 ET 25 AOÛT 2013

Ch'Tri Man Gravelines

2013



7 triathlons

→ **7 distances**

226

3,8 km - 180 km - 42 km

113

1,9 km - 90 km - 21 km

S

750 m - 20 km - 5 km

XS

400 m - 10 km - 2,5 km

Jeunes

3 triathlons de 6 à 13 ans

Organisation Ligue Nord - Pas de Calais Triathlon

WWW.CHTRIMAN.COM



Nord
Le Département

Gravelines
c'est Sport !



Dunkerque
COMMUNAUTÉ URBAINE
partenaire du sport

EUROPIUM

le PAARC
des Rives de l'Åa

Compex®

Your intelligent training partner

« LA MEILLEURE
PRÉPARATION À
LA COMPÉTITION »

LE SAVIEZ-VOUS ?

8 semaines de Compex :
+27% de force.*

Une séance abdos avec Compex :
350 à 500 répétitions.**



Des **adaptations** musculaires
significatives (hypertrophie)
apparaissent après 4 à
8 semaines d'électrostimulation.*

*Ref : Gondin J, Guette M, Ballay Y, Martin A.

**selon le modèle Compex

www.compex.info

Non étanche

 Les stimulateurs Compex sont fabriqués par DJO France S.A.S - Centre européen de Fret - 3 rue de Béthar - 54200 Mougères, France. Ne pas utiliser les programmes du stimulateur Compex si vous présentez des troubles de la sensibilité. Ne jamais utiliser le Compex de façon prolongée sans avis médical. Consultez votre médecin si vous avez le moindre doute. Le Compex est dédié à la stimulation des motoneurones de personnes en bonne santé afin d'améliorer / faciliter la performance musculaire, obtenir une relaxation des fibres musculaire et augmenter le débit sanguin. Il est destiné 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. 



XTERRA FRANCE

NICOLAS LEBRUN

S'OFFRE LA MANCHE TRICOLORE



Le champion du monde 2005 qui a annoncé sa retraite en fin de saison s'est offert l'unique manche française du Global Tour Européen du côté de Xonrupt. Le Xterra France a couronné un nouveau vainqueur rendant ce championnat européen plus que jamais incertain. En revanche, chez les femmes, la Tchèque Helena Erbenova continue sa moisson de points victorieux prenant une sérieuse option sur le trophée européen qu'elle entend bien conserver !

TEXTE ET PHOTOS PAR ORGANISATION WWW.XTERRAPLANET.COM © DROITS RÉSERVÉS

Première victoire de l'année pour Nicolas Lebrun qui devient ainsi, le quatrième vainqueur de cette édition 2013 du Global Tour Européen en quatre manches après Ruben Ruzafa en Espagne, Ben Allen en Grèce, Victor Del Corral en Suisse. À 39 ans, le Français, champion du monde de la discipline en 2005, s'offre ainsi une belle victoire sur le Xterra France après avoir annoncé qu'il courrait cette année pour sa dernière saison avant de prendre sa retraite.

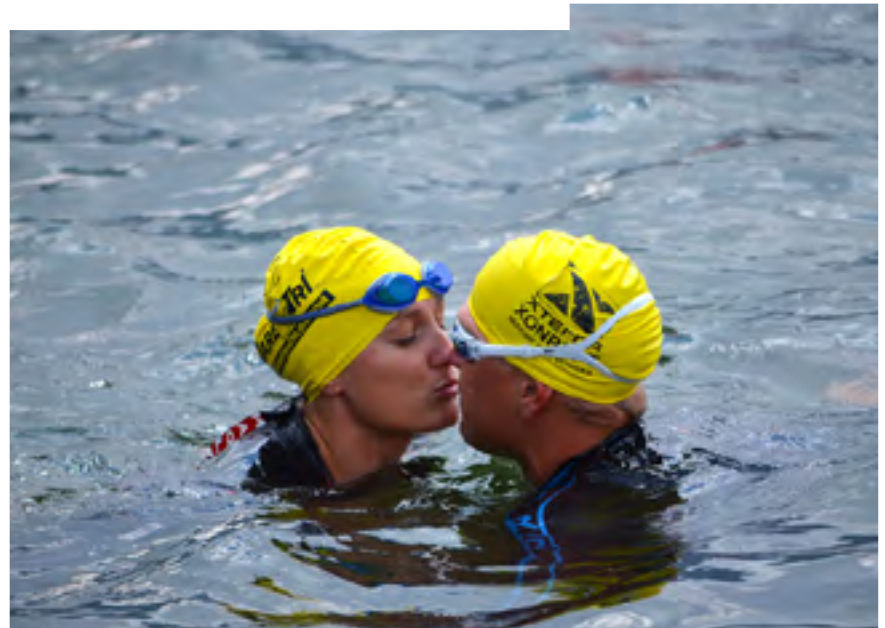
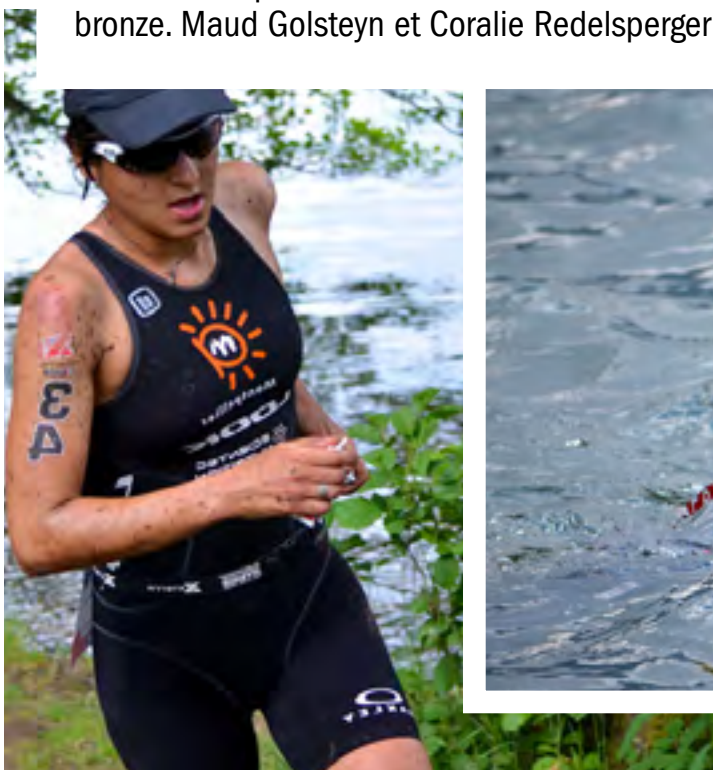
« Professeur Nicolas Lebrun a réalisé une course magnifique, parfaitement ciselée », a déclaré Dave Nicholas, le directeur général du Xterra World Tour. « Lebrun a l'expérience et a l'avantage de connaître son corps par cœur. Il connaît ses capacités dans un jour particulier. Aujourd'hui, il est parvenu à réaliser un temps raisonnable en natation et n'a pas perdu beaucoup de temps sur les plus rapides comme Ben Allen ou Branden Rakita. Nico a poussé dur sur le vélo, mais sans vouloir laisser trop d'énergie sachant que la course à pied présentait quelques belles montées... Et Lebrun adore les montées ! » Sa seule crainte venait de Victor Del Corral qui était juste derrière lui et deux autres Espagnols Ruzafa et Guerra. Mais Nico tenait bon face au pressing espagnol et s'octroyait ainsi la victoire devant le tir groupé de Del Corral, Ruzafa et Guerra. Asa Shaw prenait la 5e place.





Dans la course femme, Erbenova obtenait une troisième victoire consécutive et sa septième sur les 8 dernières épreuves du Xterra Tour Européen.

« Helena a réalisé une course proche de la perfection en décrochant la place de leader dès le premier tour VTT et en faisant cavalier seule sans relâcher le pressing pour l'emporter avec 12 minutes d'avance sur sa plus proche rivale » commentait Dave Nicholas. La seconde place est revenue à Jacquie Slack devant Marion Lorblanchet qui effectuait une très belle remontée pour accrocher le bronze. Maud Golsteyn et Coralie Redelsperger complètent le Top 5.



EKOI

PAUL AMEY

FREDERIK VAN LIERDE



EKOI
AER13

ELABORÉ EN SOUFFLERIE



189 €

EKOI
TRIFONCTIONS

CD FAST & LD FURIOUS

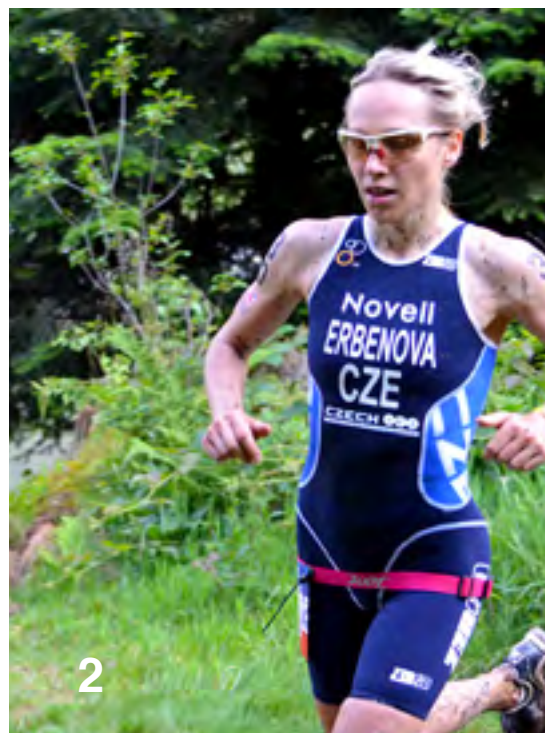
139 € en courte distance

159 € en longue distance

DISPONIBLE SUR
WWW.EKOI.FR

Retrouvez nous sur





- 1. ASA SHAW
- 2. HELENA ERBENOVA
- 3&6. VICTOR DEL CORRAL
- 4. HECTOR GUERRA
- 5&7. RUBEN RUZAF





28 sept 2013
 Triathlon par **équipe de 2**
 A partir de **55 €/pers.**

Distance Olympique et format découverte (Half Top)

Triathlon Original de Porquerolles

triathlon-original-de-porquerolles.fr

Hyères
 VIP
 Office National de la Chasse et de la Faune Sauvage
 Oxygene Aventure
 WWF Centre Pour la Nature
 f
 RMC INFO TALK SPORT

Résultats



TOP 5 PRO MEN

1. Nicolas Lebrun	FRA	3:06:42
2. Ruben Ruzafa	ESP	3:07:01
3. Hector Guerra	ESP	3:07:47
4. Victor Del Corral	ESP	3:08:13
5. Asa Shaw	GBR	3:11:21

TOP 5 PRO WOMEN

1. Helena Erbenova	CZE	3:35:53
2. Jacqui Slack	GBR	3:48:05
3. Marion Lorblanchet	FRA	3:49:17
4. Maud Golsteyn	NED	3:53:30
5. Coralie Redelsperger	FRA	4:00:40



Tous les résultats sur www.xterrafrance.free.fr

SUPER NATURELLE

Courez comme si vous étiez pieds-nus, les impacts en moins. Cher coureur, vous êtes né pour courir pieds-nus, et non sur des surfaces dures. C'est pour cela que, chez On, nous avons réinventé la chaussure de running pour vous placer un pas en avance sur l'évolution. Treize pièces de gomme ingénieuses amortissent votre atterrissage, puis disparaissent pour une course naturelle et une relance puissante. Nous les appelons «clouds». Profitez des bénéfices d'une course à pied naturelle, sans compromis en terme de confort et de vitesse. N'attendez plus, essayez On et faites l'expérience d'une course super naturelle: www.on-running.com



on

Courez sur des nuages.



STOLTZ FAIT SON SHOW



Très rarement présent sur le circuit européen, le Sud-Africain Conrad Stoltz qui court généralement sur le circuit américain, était l'attraction de cette première édition du Xterra Italie dans les Abruzzes (après de nombreuses années en Sardaigne). Et le quadruple champion du monde s'est montré à la hauteur de l'attente des spectateurs en réalisant une démonstration de force.

TEXTE ET PHOTOS PAR ORGANISATION WWW.XTERRAPLANET.COM © DROITS RÉSERVÉS

Paul Charbonnier, le directeur de course du Xterra France, était présent dans la région des Abruzzes en Italie afin de dévoiler ses impressions sur cette course, qui pour la première année avait choisi de changer de région après de nombreuses années du côté de la Sardaigne. Voici son récit...

Scanno peut être considérée comme un petit coin de paradis pour les amateurs de Xterra avec de nombreux sentiers partants des eaux claires de la mer et présentant autant de terrain de jeu pour le trail et le VTT. Le village est au milieu des montagnes Abruzzes et est aussi pittoresque qu'on peut l'imaginer. Très facile d'accès, à seulement deux heures de route de Rome, c'est une véritable rencontre humaine dans une région accueillante et chaleureuse, toute dédiée à la cause triathlon off road.

Le directeur de course Wolf Hardt a présenté le parcours lors du briefing effectué en anglais et en italien. La natation était des plus simples avec 1 km en lac. La partie vélo consistait en un tour de 31,5 km, essentiellement composé d'une longue montée (dénivelé positif de 1150 m) et d'une grande descente. Enfin, le parcours se terminait par une boucle à pied de 10,4 km avec quelques belles montées.

La grande « attraction » de cette édition du Xterra Italie était la présence de Conrad Stoltz. Le quadruple champion du monde ne court pas souvent en Europe et beaucoup se demandaient comment il allait se positionner dans cette manche du Global Tour Européen. La réponse était simple : il a atomisé cette épreuve !

Le show de « the Caveman » commençait dès 14 heures. Le Sud-Africain restait au contact du meilleur nageur Gianpietro De Faveri avant de prendre la position de leader dès la transition T1 ! L'un de ses « challengers » Asa Shaw était 30 secondes derrière. Les autres poursuivants comme le Français Nicolas Lebrun étaient relégués à plus de deux minutes !

Stoltz faisait le pressing à vélo. Derrière un trio composé de Nico Pfitzenmaier, François Carloni et Nico Lebrun, qui tentait de reprendre le fuyard, mais sans succès.

Trois minutes après Stoltz, Pfitzenmaier rejoignait la transition T2 en deuxième position et avec une avance d'une minute sur Carloni et Lebrun. Ce dernier avait dû finir les dix derniers kilomètres de VTT avec un pneu à plat.

Avec cette avance confortable, le trail n'était qu'une formalité pour Stoltz qui s'octroyait ainsi une victoire sans conteste. Pendant que le Sud-Africain savourait sa victoire, Nicolas Lebrun effectuait une belle remontée qui lui permettait de monter sur la deuxième marche du podium.

« C'était une course assez difficile, mais j'ai pris un très grand plaisir à courir, surtout la partie dans les rues de Scanno avec tous ces gens qui nous encourageaient. Pendant tout le vélo, je n'ai pas cessé de regarder par-dessus mon épaule pour voir si Nicolas Lebrun ne revenait pas sur moi... C'est pour cette raison que j'ai maintenu le pressing » commentait Stoltz après sa victoire.

Chez les femmes, la question est désormais posée : Qui peut battre Helena Erbenova ?

Chantell Widney menait la partie natation, mais avec seulement 15 secondes d'avance sur la Française Marion Lorblanchet. Renata Bucher pointait à deux minutes alors qu'Erbenova accusait un retard de 2'30. Sur le vélo, Renata Bucher est certainement la seule Européenne actuellement à pouvoir rivaliser avec la Tchèque grâce à sa technicité en VTT. Et d'ailleurs, en arrivant à T2, la Suisse était parvenue à maintenir un écart de 3 minutes. Mais cette avance n'était pas suffisante pour contenir le retour d'Erbenova et remporter la victoire. Bucher devait se contenter de la 2e place. Chantelle Widney s'octroyait la 3e place une semaine après son podium sur les championnats du monde ITU de cross triathlon aux Pays-Bas.

Après la course, Erbenova confessait qu'elle avait beaucoup souffert sur le vélo et qu'elle avait vraiment dû batailler dur pour rattraper Renata et ainsi remporter la victoire.



1. HELENA ERBENOVA
2. HELENA E. & RENATA BUCHER
3. CONRAD STOLTZ
& GIANPIETRO DE FAVERI

EXCLUSIVITÉ
MONDIALE

**JEANNE
COLLONGE**
TEAM ERIC FAVRE®
TRIATHLÈTE



**ANNE
TABARANT**
TEAM ERIC FAVRE®
TRIATHLÈTE



**OLIVIER
MARCEAU**
TEAM ERIC FAVRE®
TRIATHLÈTE

IRON O² HIGH TECH PERFORMANCE

Actif exclusif : BiaminoéeTM CERTIFIÉ 22AA+HI



EXPLOSIVITÉ

ÉNERGIE - PUISSANCE - OXYGÉNATION

**PUISSANCE ET
ÉNERGIE DÉCOUPLÉES**

- Accroît la force
- Puissant stimulant
- Retarde la fatigue

OXYGÉNATION CELLULAIRE

**1 PRISE = 1 SÉJOUR EN
HAUTE MONTAGNE**

- Augmente l'oxygénation
- Développe l'endurance
- Optimise la récupération

DÉFINITION EXTRÊME

2 ACTIFS TESTÉS CLINIQUEMENT

**COMBUSTION
DES GRAISSES**

- Brûle et oxyde les graisses
- Augmente la thermogénèse
- Définition maximale

BiaminoéeTM est une exclusivité mondiale du Laboratoire LTEV.

ERIC FAVRE®

SPORT NUTRITION EXPERT

Rejoignez-nous sur Facebook!

Découvrez la gamme ERIC FAVRE® SPORT
en pharmacies, magasins spécialisés, salles de
sport et sur www.ericfavre.com

Retrouvez-nous
sur le village

IRONMAN®
France - Nice
20-24 juin 2013

* À retirer gratuitement sur notre stand, muni de ce coupon.
Dans la limite des stocks disponibles.



**1 stick + 1 T-shirt
OFFERTS***



TOP 10 HOMMES

1. Conrad Stoltz	AFS	2:43:34
2. Nicolas Lebrun	FRA	2:47:43
3. Nico Pfitzenmaier	AFS	2:50:11
4. Oliver Shaw	NZL	2:51:09
5. François Carloni	FRA	2:51:42
6. Asa Shaw	GBR	2:54:50
7. Jim Thijs	BEL	2:55:18
8. Simone Calamai	ITA	3:05:39
9. Jan Pyott	SUI	3:05:50
10. Alessandro Bonalumi	ITA	3:06:32

TOP 5 FEMMES

1. Helena Erbenova	CZE	3:10:16
2. Renata Bucher	SUI	3:12:58
3. Chantell Widney	CAN	3:23:08
4. Marion Lorblanchet	FRA	3:27:47
5. Sara Tavecchio	ITA	3:34:36



TRIATHLON

FORTE VILLAGE

SARDAIGNE

UN LIEU, TROIS DISTANCES, TOUS LES ÂGES

LE 27 OCTOBRE 2013

www.fortevillagetriathlon.com

ForteVillage
SARDAIGNE

NATATION.



CYCLISME.



COURSE À PIED.





COMPRESSPORT®
VEINO-MUSCULAR COMPRESSION TECHNOLOGY



VICTORY**POCKET**
THERMO**REGULATION** 6.6
POSTURAL**ALIGNMENT**
VENTILATION**ZONE**
ULTRALIGHT**99**GRS
SHOCK**ABSORBER**COMPRESSION
GRIP**BIKESILICON**
MASSAGING**FIBER**
HYDRO**PHOBE**



30

JOURS
SATISFAIT OU REMBOURSÉ

2

ANS GARANTIE



www.compressport.com

SIGMAX EUROPE SAS

Parc d'Activités La Ravoire | 74370 Metz-Tessy (Annecy) | France
Tel : + 33 4 50 10 39 96 | Fax : + 33 4 50 02 40 72 | compressport@sigmax.me