

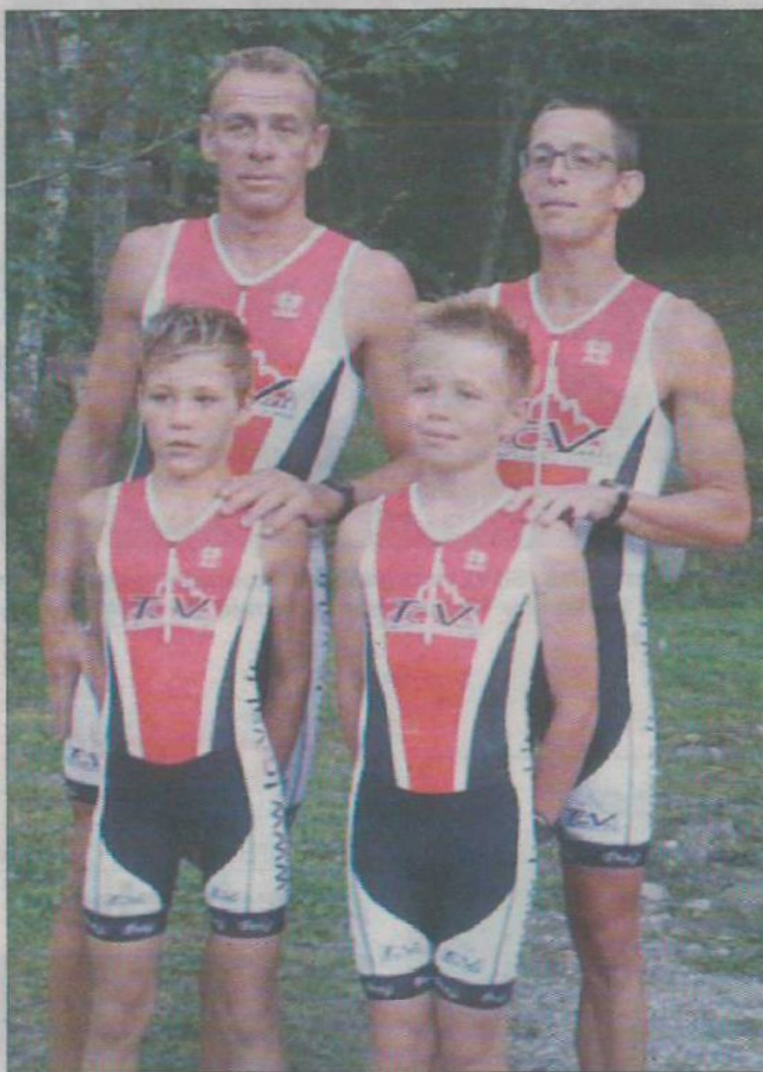
# Belles performances à Embrun

Le 15 août se déroulait la 30<sup>e</sup> édition du triathlon d'Embrun. Quatre licenciés du Triathlon Club du Val St-Père ont participé avec succès à ces compétitions.

Les premiers à entrer en lice, ont été Marin Bassard et Briac Tencé sur la course "avenir pupilles". Ils étaient 106 au départ, avec à parcourir 100 m de natation, 2900 m de vélo et 800 m de cap pour finir. Briac réalise une belle course qui lui permet de l'emporter. Grâce à une belle remontée en course, Marin termine à la 4<sup>e</sup> place mais viendra malheureusement mourir à 3/10<sup>e</sup> de seconde du podium.

C'est ensuite Damien Lanée et Vincent Bassard, qui étaient au départ de l'Embrun man avec au programme de la journée, 3,8 km de natation, 188 km de vélo avec entre autres le célèbre col de l'Izoard et enfin un marathon en course à pied, soit 42 km.

Damien se hisse rapidement dans le premier 10<sup>e</sup> de la meute. Pour Vincent, les choses sont plus difficiles en navigant autour de la 500<sup>e</sup> place. Damien sort de l'eau à la 118<sup>e</sup> position en 1h 02, Vincent en 1h 22. À la fin de la boucle des "Puys", au km 45, il se confirme que Damien est dans un grand jour. Il pointe à la 51<sup>e</sup> position. À 40 km de la fin du parcours vélo, il occupe la 30<sup>e</sup> place. Il a parfaitement géré la



■ Les 4 licenciés du Triathlon Club du Val St-Père qui ont participé au triathlon d'Embrun avec d'excellentes performances à la clé.

Grande Boucle et rejoindra même le parc à vélo en 22<sup>e</sup> position, après avoir à nouveau bien négocié la dernière diffi-

culté, la montée de Chalvet. Il part ensuite sur le marathon sur les bases de 5 minutes au kilomètre, soit 3h 30. Il est très

concentré et gère parfaitement ses allures et ses ravitaillements. Il ne faiblira pas beaucoup pour terminer l'épreuve à une merveilleuse 21<sup>e</sup> place en 11h18 qui le place parmi les meilleurs Français de la discipline.

Vincent, pendant ce temps, a effectué le parcours vélo en gérant bien son effort en 7h 30 mais entame le marathon avec les "grosses cuisses". Il sait à ce moment précis que la fin de course sera très difficile et que le mental sera primordial. Vincent subira dans son dernier tour les crampes insoutenables, et chaque côte devient un mur. À l'arrivée, il décroche une prometteuse 302<sup>e</sup> place, en 13h 22, ce qui est plus qu'honorable pour une première expérience sur Ironman.

**D'autres licenciés du TC Val à venir sur Ironman :** ces deux triathlètes ne seront pas les seuls à affronter la distance Ironman, cette saison. En effet David Tencé sera ce dimanche sur la ligne de départ de l'Ironman du Canada, de l'autre côté de l'Atlantique avec l'intention de réaliser une belle performance après une préparation sérieuse.

Quatre autres licenciés du TC Val (Serge Briand, Jean-Yves Baron, Emmanuel Guérinel et Mickaël Royer) seront également au départ de l'Ironman de Barcelone, le 6 octobre pour clore la saison de triathlon, qui est d'ores et déjà de belle facture pour le TC Val.