 Nouvelle notification de Gdzid Ées**Arnaud Edus**

21 octobre, 18:22 · 🌐

Ironman World championship 2018 – KONA

Comme d'hab, j'ai écrit un pavé... Pas tant sur ma course que sur ce qui tourne autour. Le drafting, les facteurs de performance à Kona... A ceux qui aiment le triathlon, qui aiment Kona et qui auront le courage d'aller au bout, bonne lecture 😊

See you at the bitter end...

Une semaine déjà que la course est passée. Bien rentré en France mais comme pour tous les participants, je pense qu'une partie de ma tête est encore dans le Pacifique... 😎

Pour aller au plus court, comme aurait dit Sarko, « on va pas se mentir », je suis un peu déçu de ma course. Je termine 287ème en 9H21. Pas que la place ou le chrono soient infamants, loin de là. C'est déjà beaucoup mieux que l'année dernière où je m'étais péti un orteil à la sortie de l'eau... C'est juste que la course que j'ai réalisée n'est en ligne ni avec le niveau que j'avais atteint sur les semaines précédant la course (honnêtement, j'ai fait les meilleures séances de ma vie sur Allure Ironman dans les 3 semaines qui ont précédé la course), ni avec tout ce que j'avais mis en place pour être performant le jour J, mais j'y reviendrai plus loin.

Pour en revenir à la course.

Départ au coup de Canon (pour ceux qui ne connaissent pas Kona ou n'ont pas vu les vidéos, c'est littéralement un Canon, jamais réussi à savoir s'il y avait un boulet dedans ou pas, ça serait drôle ☹️). Bref, ça fait toujours son petit effet. Badabing, c'est parti. Comme dans les tranchées. Après, c'est la guerre. Le temps que chacun trouve sa place (sachant que trouver sa place signifie pour certains grimper sur le copain d'à côté en espérant qu'il coule) ... Ce qui est drôle c'est que c'est à la fois la nat la plus violente du circuit (de par la densité des athlètes présents) et en même temps la plus belle, avec une eau cristalline où on a le loisir (ou pas) de contempler les récifs coralliens entre 2 baffes et arrachages de jambes.

Au bout du compte, je m'extirpe de l'eau en 57'31 à l'issue d'une nat très moyenne. L'année dernière, bien que moins bien préparé en nat, j'étais sorti en 56'10... Nageant sans montre, je ne le sais pas encore à ce moment-là mais c'est le reflet de ce que va être ma forme du jour : « pas cata mais pas top »

A T1, laissez-moi vous dire qu'après les mésaventures de l'année dernière, je prends tout mon temps et que je lève bien les pieds, un vrai danseur de ballet 🩰 #billyelliotentrifonction

C'est parti pour 180km dans les champs de lave. Assez vite, je sens que ça va être compliqué. Au bout de 20km, je suis en dessous de ma cible de puissance développée (en watts) et assez nettement au-dessus de ma fréquence cardiaque cible. Bref, pas bon... 2 options : soit je ralentis franchement, sois je pars pour une course suicide en essayant de garder mes watts cibles quitte à serrer le moteur. Tel François Bayrou, je fais le pire des choix : pile au milieu ; j'opte pour un scénario intermédiaire, pas suicidaire mais trop rapide pour sécuriser le reste de la course. Bref, je cours au suicide, mais lentement 😊

Je roule moins fort et donc reprends moins de monde que d'habitude. Au 80ème km, au début de la montée d'Hawi, erreur de débutant, je change de vitesse n'importe comment et déraille... 2 fois... Le temps de remettre ça en place, de re-régler les freins qui touchent la roue, de redérailer de remettre ça en place de re-régler les freins qui re-touchent la roue, je repars, ayant perdu 2' dans l'opération.

Quelques minutes après, je me fais reprendre par l'ami Julien Boulain qui me dit en passant, « putain, c'est l'enfer, j'ai une caravane accrochée au cul ». Effectivement, c'est une bonne cinquantaine de mecs qui le suivent, dont une bonne partie drafté sans vergogne, mais j'y reviendrai plus loin. Je ronge mon frein (au sens figuré, pas littéral hein) jusqu'au demi-tour d'Hawi et m'applique alors à reprendre la course vers l'avant pour me débarrasser de la meute avec une tactique simple : accélérer aux ravitos (là où tout le

ez-vous...

Voir tout

**Benoît Lançon**

417 amis en commun

 Ajouter Supprimer**Michele Spagnuolo**

265 amis en commun

 Ajouter Supprimer**Emmanuelle Augé****Davesne** Ajouter SupprimerFrançais (France) · English (US) ·
Español · Português (Brasil) · DeutschConfidentialité · Conditions générales · Publicité
· Choisir sa pub · Cookies · Plus ▾
Facebook © 2018

● Discussion instantanée (11)

monde ralenti) pour me détacher des sangsues. Ça a le mérite de fonctionner et je reprends le large. Je termine le vélo avec des puls toujours trop hautes mais des jambes étonnamment fraîches qui me laissent encore plein d'espoir à ce moment de la course où je dois pointer quelque part autour de la 120ème place malgré un vélo médiocre (en 4h37 – 2', mais le temps ne signifie pas grand-chose dans les conditions du jour).

Arrivée à T2, re-attention, re-danseur de ballet, double tartine de crème solaire et c'est parti pour un marathon sous le cagnard. Chaud, humide, pas un pet d'air... Kona quoi... Heureux de croiser mon épouse sur le parcours qui me pousse à ne rien lâcher.

Je pars à 4'30 au kil. J'ai pas le sentiment de me trainer mais pourtant je me fais déjà dépasser par quelques gars. Pas grave, j'ai prévu de courir à allure régulière comme à Hambourg où j'avais ramassé les morts sur le 2ème semi. Sauf que là, les pulsations sont toujours trop hautes et c'est moi qui commence à ramasser... Après 5 kil, le rythme a déjà baissé 4'40, il a encore baissé au 10ème kil 4'50 et encore au 15ème 5'00 au kil... Je paie évidemment, le temps passé avec une fréquence cardiaque trop haute. Le moteur est dans le dur... Je rentre alors en mode survie pour... 27km... sur l'autoroute... en plein cagnard... #plaisir... #l'assignépourça...

Trop conscient du privilège et de l'honneur d'être là, l'abandon n'est évidemment jamais une option. Même au semi ou après avoir bu une gorgée de Gatorade de trop (franchement, quelle merde ce truc, un scandale que ce soit la boisson officielle des championnats du monde d'Ironman. C'est la pire boisson de la terre et ça n'a rien à faire sur cette course... Mais bon, au pays de l'argent roi...) Bref, après avoir bu une gorgée de gatorade de trop, le contenu de mon ventre repart à l'horizontale, façon l'exorciste, en mode geyser orange, ce qui a le mérite de beaucoup impressionner Benjamin Last Beegees qui me double à ce moment-là.

Une fois la vidange réalisée, ça va un peu mieux. Je me tiens désormais au Red Bull, qui est magiquement frais à certain ravitos et brulant à d'autres... et le red bull chaud, je vous conseille pas d'essayer, c'est pas bon. Je suis un peu en travirole mais pas tant que ça. Disons que c'est juste que j'avance... pas vite... Un peu comme sur l'autoroute quand t'as plus d'essence et que tu roules à 80km/h sur la bande d'arrêt d'urgence en espérant atteindre la station d'après....

L'occasion de continuer de se faire doubler par les copains qui me proposent gentiment de les suivre... C'est pas que je veux pas les amis, mais je peux pas, j'ai les 2 pieds dans le goudron et vous vous volez à 11,5km/h, on se revoit sur la finish line 😊

La ligne d'arrivée arrive, enfin. C'est toujours spécial sur un Ironman. Content de sa course ou pas, c'est toujours un chouette moment de passer cette ligne. Mélange de fierté et de soulagement. Marathon bouclé en 3H40, dur.

Je passe vite sur le reste de ma journée qui reste rythmé par le souvenir que mon estomac a du Gatorade...

Ça y est c'en est fini de ce périple Hawaïen 2018 qui me laisse un gout doux-amer. Très chouette parce que cette île est magique et parce que j'ai vraiment aimé la prépa pour y aller pendant laquelle j'ai réalisé de très bons entraînements et à la fois décevante par une réalisation de course en deçà de mes espérances. Mais c'est aussi l'un des apprentissages de cette course. A Kona, c'est un peu l'île qui décide si tu seras fort ou pas. L'année dernière, le Volcan n'a pas voulu de moi. Disons que cette année, on s'est un peu rabibochés 😊

Sur le sujet général de la performance à Kona

A ceux qui ont lu tous les race reports qui fleurissent depuis une semaine sur les réseaux sociaux, vous aurez constaté que rares sont ceux qui estiment avoir fait une bonne course. Je connais assez bien pas mal de français qui couraient cette année à Kona et pour un certain nombre, leur performance n'est pas le reflet de ce qu'ils sont capables de faire. Pourquoi un tel décalage entre ce qu'on a dans le moteur et les performances le jour J ?

Je pense que la meilleure manière de le résumer, c'est mon épouse qui me l'a donné : « trop de paramètres »

En fait, Kona, est une course horriblement complexe à préparer et à gérer (c'est d'ailleurs ce qui en fait le piment).

Connaissez-vous...

Voir tout



Benoît Lançon

417 amis en commun



Michele Spagnuolo

265 amis en commun



Emmanuelle Augé

Davesne

Français (France) · English (US) · Español · Portuguais (Brasil) · Deutsch



Confidentialité · Conditions générales · Publicité · Choisir sa pub · Cookies · Plus Facebook © 2018

Discussion instantanée (11)

Parmi tous ces facteurs :

-C'est une course qui arrive tard dans la saison

La plupart des athlètes ont déjà beaucoup couru et arrivent un peu émoussés, manquent de jus.

-La préparation se fait dans des conditions non optimales en Europe
Ben oui, la fin de prépa se fait en septembre octobre et moi, typiquement, c'est le moment de l'année où je tombe malade. J'ai beau avoir tout essayé, rien n'y fait et cette année, c'est ma petite Valentine qui n'a pas manqué de me faire cadeau de sa rhino-pharyngite dès la première semaine de sa toute première semaine d'école

une bonne grosse rhinopharyngite à 3 semaines de la course qui m' a bien séché pendant 10 jours et a sans doute laissé des traces. Ajouté à cela, ma petite Valentine qui a fait sa première rentrée à l'école et qui n'a pas manqué de me faire cadeau de sa première rhino-pharyngite

-Les conditions météo sont très particulières

On est de plus en plus nombreux, dans les semaines qui précèdent la course à essayer de simuler des séances en conditions dans des pièces humides et surchauffées. Cela aide sans doute un peu mais perso, malgré ça, en arrivant sur place, j'ai toujours le palpitant hyper élevé les premiers jours. Pour moi, rien ne prépare à cette île, sauf être sur l'île mais bon faut pouvoir venir 5 semaines avant...

-Le Voyage pour y aller est très long et éprouvant

On cherche tous à gérer au mieux mais un voyage de 25 à 32H et 12H de décalage horaire, qu'on le veuille ou non, ça laisse des traces

-La pression y est plus forte qu'ailleurs

C'est les championnats du monde (pro et amateur), toute la petite planète du triathlon longue distance a les yeux braqués sur ce petit caillou du pacifique pendant une semaine. Il est facile de se laisser monter le truc à la tête, de se sentir obligé de briller, de bien « représenter » les partenaires, de faire une perf, ce qui n'est à mon avis pas la meilleure manière d'aborder cette course si spéciale.

-il y a beaucoup de distractions avant la course

L'île a tellement de choses à offrir, plages, volcans, paysages dingues, levers et couchers de soleil les plus beaux du monde, snorkelling etc... Mine de rien, si on veut tout faire et en profiter un max, on crame du gasoil en route. Sans parler de la Kermesse du triathlon la semaine d'avant course qui, si elle est plaisante, te fait passer beaucoup trop de temps debout et à mettre ton attention sur des choses qui te détournent de ta course.

-c'est facile de vouloir trop en faire avant la course

On ne va pas se mentir, on est tous hyper contents d'être là, avant la course, on s'entraîne sur des routes de rêve et dans des eaux incroyables. Du coup c'est tentant de vouloir aller nager tous les matins, rouler tous les jours sur Queen K, faire tous les jours petit footing ou enchaînement sur Alii Drive ou dans Energy Lab... Sauf que dans les faits, je doute que ça permette d'arriver très frais le jour J. Je mets ma main à couper qu'il y a des athlètes qui font leur semaine d'avant course plus que leur moyenne d'entraînement annuelle... Bref, cramage en règle.

-il ne faut pas avoir de soucis de matériel

Le voyage met les vélos à rude épreuve avec pour la plupart des athlètes des escales où les vélos sont manipulés par des gens parfois fort peu précautionneux (et encore, quand ils arrivent 😞) . 2 années de suite qu'il pleut sur les vélos la nuit avant la course. Ça engendre pas mal de problèmes avec le système électriques Di2 (ce n'est pas Sebastian Kienle qui dira le contraire). Bref, n'avoir aucun souci matériel le jour J est incertain, ce qui rajoute évidemment sa petite dose de stress

-La densité d'athlètes rend la gestion de la course compliquée

Cf paragrapheci-dessous sur le drafting. Compliqué voire impossible de se mettre dans sa course en faisant abstraction des autres (comme sur la plupart des Ironman) car là, la densité fait que les autres sont partout autour de toi...

En résumé :

Ça fait 20 ans que je fais du triathlon, J'ai couru 10 Ironman avec plusieurs top 20 scratch, c'était mon 3ème hawaii avec un top 100 à mon actif (2013). Je pensais être capable de maîtriser ces paramètres, je les connaissais et les avais intégrés et malgré tout, ça n'a pas marché. C'est ça le plus dingue. Même si on sait ce qu'on a à faire, la multiplicité de ces paramètres rend le tout incontrôlable. C'est également ce qui fait la beauté de cette course et la

Connaissez-vous...

Voir tout



Benoît Lançon

417 amis en commun



Michele Spagnuolo

265 amis en commun



**Emmanuelle Augé
Davesne**

Français (France) · English (US) ·
Español · Português (Brasil) · Deutsch



Confidentialité · Conditions générales · Publicité
· Choisir sa pub · Cookies · Plus ▾
Facebook © 2018

Discussion instantanée (11)

rend si frustrante. Il faut un alignement d'étoiles incroyable pour être performant le jour J... Plus que nulle part ailleurs.

Pour cette raison, je me focaliserai dans les années qui viennent sur d'autres objectifs, plus contrôlables. Je retournerai sans doute dans le Pacifique, mais pas tout de suite. Psychologiquement, c'est très dur de s'investir autant dans quelque chose et que la part laissée à la chance au hasard ou en tous cas à des choses difficilement contrôlables soit aussi importante. Je ne suis pas assez joueur pour avoir envie de remettre tous mes œufs dans le même panier, ou en tous cas, pas celui là.

Le drafting à Kona

Depuis une semaine, à peu près tout a été dit sur le sujet, y compris pas mal de conneries émanant de gens qui n'y ont jamais mis les pieds...

Pour simplifier (à outrance), je classerais les coureurs en 3 catégories :

-les chevaliers : une devise : quoi qu'il arrive, je ne drafterai pas.

-les résignés : je me suis qualifié réglo, je suis venu pour jouer le jeu mais là, franchement, je sais plus quoi faire : si je passe devant on me redouble, si je mets à 12m derrière, je vois le train partir...

-les tricheurs : je suis un gros **culé, on sait pas comment j'ai eu mon slot, sans doute en trichant et là, j'ai bien prévu de m'accrocher comme un morbac pour gratter la moindre place

On va se le dire, pour 99% des athlètes il n'est techniquement pas possible d'être 100% chevalier sur toute la course à moins d'être beaucoup plus fort que tout le monde : je pense qu'un mec comme [Quentin Kurc Boucau](#) a pu courir comme ça parce qu'il a tellement de marge que là où il se trouvait dans la course cette année, il n'y avait plus de paquet (en gros dans le TOP 20 GA) .

Derrière, donc pour la très très grosse majorité, c'est une autre soupe. Illustration: Pour la plupart des autres, tu es chevalier, tu doubles un paquet devant toi, non sans effort. Le dit paquet qui va illico te redoubler parce qu'un mec plus frais va mettre 20W de plus que toi et tu te retrouves irrémédiablement avalé par la masse, que tu le veuilles ou non. Donc tu décides de te laisser glisser vers l'arrière pour te mettre en conformité, seulement en le faisant tu es clairement en situation de drafting. Et en plus, ça prend du temps, parce que tu ne peux pas monter sur tes 2 freins au risque de faire tomber tout le monde. Seulement, pendant que tu redescends, en draftant de manière mécanique, ben tu n'envoies plus rien, donc tu te sens frais et tu te dis on va en remettre une pour repasser en tête du paquet. Donc tu déboites à gauche et tu repars vers l'avant... Et le scénario se répète jusqu'à ce que l'écroulement se fasse. La plupart des gens que j'ai vus sont un mix de chevaliers et de résignés, avec une quote part qui varie selon l'individu...

En conclusion, il est quasi impossible de ne jamais se retrouver en situation de drafting, pour répondre aux grincheux, mais oui il est toujours possible d'essayer de ne pas drafter. Cela crée un peu le bordel mais si tout le monde jouait le jeu et ne se résignait pas trop, on aurait une course pas parfaite mais plus propre et qui se décante beaucoup plus vite.

Et puis il y a les tricheurs, les pur sucre... et ça, quoi qu'on en dise, y en a de sacrés spécimens. Le profil est assez simple à identifier : plutôt à l'arrière du pack (puisque de toute façon il n'a pas l'intention de faire le moindre effort pour passer devant), à 15cm max de la roue du mec qui le précède, si ! si ! 15cm ! comme sur une course de vélo... et il a la fâcheuse tendance de regarder tout le temps derrière. Le seul truc que je me demande est s'il regarde derrière juste pour les motos arbitre ou si ce n'est pas également pour voir s'il n'y aurait pas une meilleure roue dans laquelle sauter sur le point d'arriver.

J'en ai vu un comme ça fantastique dans la montée d'Hawi. Le mec est collé à la roue du concurrent qui le précède, je passe à côté et l'engueule, un groupe nous double par la gauche et là on retrouve le mec en queue de ce petit groupe, tel un cyclo mort de faim en haut de la bosse de Longchamp...

Quant aux arbitres, très honnêtement :

1. Il n'y en a pas assez... les moments où j'ai eu des tricheurs dans le viseur et où il ne s'est rien passé ont été trop nombreux
2. Ils ne sont pas du tout mais alors vraiment pas du tout assez sévères. Je les ai vus rouler 10' à côté d'un pack où je me trouvais dans la montée d'Hawi, pendant 20' en distribuant à tout péter 2 ou 3 cartons alors que beaucoup de mecs ne jouaient ostensiblement pas le jeu. Au fond de moi, je suis persuadé qu'ils ont des consignes dans ce sens et je trouve ça déplorable. Crucifier dès le début de la Queen k les mecs pas réglos pour

Connaissez-vous...

Voir tout



Benoît Lançon

417 amis en commun



Michele Spagnuolo

265 amis en commun



Emmanuelle Augé Davesne

Français (France) · [English \(US\)](#) · [Español](#) · [Português \(Brasil\)](#) · [Deutsch](#)



[Confidentialité](#) · [Conditions générales](#) · [Publicité](#)
· [Choisir sa pub](#) · [Cookies](#) · [Plus](#)
Facebook © 2018

Discussion instantanée (11)

l'exemple aurait indiscutablement un effet très positif. Where there's a will, there's a way...

Et moi dans tout ça ? J'ai roulé à mon rythme hors des paquets jusqu'à ce que je déraile au 80ème. Je me suis retrouvé dans le bourbier décrit ci-dessus entre le 80ème et le 120ème environ. Par moment chevalier, par moment un peu résigné quand même. La seule technique que j'ai trouvée étant d'accélérer au moment des ravitos (ce qui m'a contraint d'en sauter au moins 1 sur 2) pour pouvoir prendre un peu de champ, au risque de me cramer. J'ai pu rouler à mon rythme sur les 60 derniers kms.

Bref, une situation de course usante psychologiquement et dans laquelle je n'ai pas pris le plaisir que j'étais venu chercher. La prochaine fois que je reviendrai, faudra mieux nager.

Mahalo !

Arnaud

Remerciements :

Aux partenaires sans qui rien de tout ça ne serait pareil :

[Orca](#), [Cyclingceramic](#), [Greg Van Barben](#) [Alexandre Billard](#)

A tous les frenchies sur place pour les moments de partage la semaine d'avant course

Aux gens qui m'ont encouragé et suivi avant, pendant et après la course et notamment la [Triathlon Store Team PRO](#), l'OGN team, mes collègues de bureau @G7

A ceux qui m'ont encouragé sur le bord de la route et notamment mon coach [Jonathan Tryoen](#), [Pierre Moulhierac](#) [Paul PECRIAUX](#) [Fabienne Chipaux](#) [Philippe](#), pour ne citer que ceux j'ai reconnus, par manque de lucidité...

[Brice Collard](#) pour l'animation des RS d'avant et après course

Merci également à tous ceux qui m'ont suivi et encouragé ces derniers mois, ils sont nombreux et savent que je pense à eux

Et enfin évidemment, ma femme et ma famille pour le soutien indéfectible au quotidien

Credit Photo [Carole DchtEds](#) [Trimax Triathlon Magazine](#)



165

43 commentaires 6 partages

J'aime

Commenter

Partager



Pierre Massonneau Merci pour ce CR plein d'honnêteté et qui reflète bien ce que beaucoup pensent et font! Bravo pour cette attitude! Au plaisir

J'aime · Répondre · 4 j

3



Thomas Marin Bravo pour ta course, et merci pour le partage d'expérience !

J'aime · Répondre · 4 j

1



Seb Jouffret Beau compte rendu !!

J'aime · Répondre · 4 j

1



Xavier Garcin Intéressant et jolie plume. Merci Arnaud, vient faire Embrun, là bas, non problemos avec le drafting 😊

J'aime · Répondre · 4 j

4

Xavier Garcin a répondu · 3 réponses

Connaissez-vous...

Voir tout



Benoît Lançon

417 amis en commun



Michele Spagnuolo

265 amis en commun



Emmanuelle Augé

Davesne


Français (France) · English (US) · Español · Portuguais (Brasil) · Deutsch




Confidentialité · Conditions générales · Publicité · Choisir sa pub · Cookies · Plus


Facebook © 2018



Discussion instantanée (11)



 **Franck Herbillon** Très intéressant à lire. Bravo Arnaud ! 🍌🍌🍌
J'aime · Répondre · 4 j

 **Brice Collard**
👍👍
J'aime · Répondre · 4 j


 **Seb Dvl** J'ai pas lu mais bravo ! Tu me raconteras de vive voix avec une bonne bière 🍷
J'aime · Répondre · 4 j
↳  Arnaud Edus a répondu · 3 réponses



 **Patrice Buisson** Super récit, qui nous aide à mieux comprendre Kona, pour ceux qui n'y sont et n'irons jamais. Bravo pour ta Perf Champion, bonne récup' 🍌👍🇫🇷🍌
J'aime · Répondre · 4 j

 **Sébastien Escola** Bravo Arnaud pour Hawai et super CR. Viens sur le Noseman l'année prochaine
J'aime · Répondre · 4 j
↳  Arnaud Edus a répondu · 1 réponse

 **Manuel Giordano** Bravo pour cet objectivité et la perf malgré tout ! Ça fait réfléchir quant à ce que j'y retourne l'an prochain, 7 ans plus tard...
J'aime · Répondre · 4 j
↳  Manuel Giordano a répondu · 4 réponses

 **Joel Diochet** RESPECT!!!!!! Bravo 🍌🍌🍌
J'aime · Répondre · 4 j
↳  Arnaud Edus a répondu · 1 réponse



 **David Lebrat** Super analyse. Un régal à lire. J'aime particulièrement l'honnêteté mis dedans.
J'aime · Répondre · 4 j


 **Julien Boulain** Bravo Nono pr ta course et pour ton livre sur la course 😊. Perso je n'ai pris aucuns plaisirs sur ce Kona (sur la course) car j'ai vu une belle majorité de tricheurs. Je vais faire plus court que toi mais quand on veut on peut !
J'aime · Répondre · 4 j
↳  Julien Boulain a répondu · 2 réponses

 **Fabienne Chipaux Philippe** Encore bravo Arnaud. J'espère que l'estomac est en place. Bises à tes petites femmes..
J'aime · Répondre · 4 j

 **Marie Guignant Regnard** 10 ironmans.... Je suis admirative. Vraiment. J'ose à peine imaginer ce qu'on ressent.
J'aime · Répondre · 4 j

 **Tranchant Laurent** Tks men 😊 good race report pas si long au final 😊
J'aime · Répondre · 4 j

 **Anthony Philippe** Parfaite analyse !! Tu réussis à retranscrire exactement ce que j'ai vécu ...
J'aime · Répondre · 4 j
↳  Arnaud Edus a répondu · 1 réponse

 **Abdenasser Zhr** Beau CR Arnaud ! Bravo pour ta course !
J'aime · Répondre · 4 j

 **Dom Ancelin - Triathlète** Et ben moi je le trouve très bien et surtout pas trop long ton CR. Un pur Régal à lire. Bravo pour ta course l'aMi

Connaissez-vous...

Voir tout

 **Benoît Lançon**
417 amis en commun

 **Michele Spagnuolo**
265 amis en commun

 **Emmanuelle Augé Davesne**

Français (France) · English (US) · Español · Portuguais (Brasil) · Deutsch



Confidentialité · Conditions générales · Publicité · Choisir sa pub · Cookies · Plus

Facebook © 2018

Discussion instantanée (11)

et pour cette belle analyse

J'aime · Répondre · 4 j



Jeremy Cliche Top ton cr
On s y croirait.
Bravo

J'aime · Répondre · 4 j



Carmelo Castano Beau recit' !

J'aime · Répondre · 4 j



Ben Gerbi Bravo Arnus ! La chaussure de sécu c est lourd, c est pour ça que tes puls étaient hautes sur le bike... non sans blague bravo mon vieux!

J'aime · Répondre · 4 j



Laurent Marcilloux Les mots justes 🏆 à la prochaine sans maux!

J'aime · Répondre · 4 j



Sylvain Lingen C'est un vrai CR ! Un régal à lire bravo, maintenant en lisant les autres cr on se doute pas de l'envers du décor, je suis jamais allée là bas, mais j'ai beaucoup d'amis qui ont partagé leurs expériences, mais je trouve que ton expérience et ton ressenti me conforte sur ce que je ressentais. Merci d'avoir fait un jolie récit aussi précis et sincères, j'ai adoré 👍

J'aime · Répondre · 4 j · Modifié



Athlète TriAthlète Merci

J'aime · Répondre · 4 j



Emilie Dumont C'est un régal de te lire, même pour la néophyte que je suis ! Bravo ! Pour le CR et la course qui reste un sacré exploit 🍌

J'aime · Répondre · 4 j



Guillaume Duforest Très beau cr tu ne parles pas d argent est ce que c est abordable pour toutes les bourses ? Et pourquoi toujours kona avoir le monopole ce n est pas bien comme ci les jo était en Grèce tout le temps la coupe du monde de foot au Brésil je crois que Nice ferait un beau championnat du monde

J'aime · Répondre · 4 j



Guy Debeuf Innerme Va falloir raconter cela à FVL. 😊

J'aime · Répondre · 4 j



Arnaud Edus a répondu · 1 réponse



Frank Dittel Bravo Arnaud. Lucidité et réalité dans ton CR. Super récit. bon repos.

J'aime · Répondre · 4 j



Thierry Foulounoux Comme tu dis , cette course ne ressemble à aucune autre, et c'est toujours ceux qui ne sont jamais venu qui la critique ! Elle n'est pas parfaite loin s'en faut , mais on l'aime , et c'est pour ça qu'on y revient ! Toujours pour ces fameux paramètres qu'on pense résolus !

J'aime · Répondre · 4 j



Michel Lagrave En résumé ce qu'il faut retenir alors c'est le jour où l'on obtient le graal : le slot de qualif pour Kona, récompense des entraînements. Vu le contexte de Kona, il vaut mieux profiter du site en famille et faire la course au feeling sans objectif pour éviter les frustrations.

J'aime · Répondre · 4 j



Patrice Lilloni Merci pour ce cr très instructif et émouvant. **Félicitations** pour ta course

J'aime · Répondre · 4 j



Patrice Durand Bravo pour ta course et super CR 👍

J'aime · Répondre · 4 j

Connaissez-vous...

Voir tout



Benoît Lançon
417 amis en commun



Michele Spagnuolo
265 amis en commun



Emmanuelle Augé Davesne

Français (France) · English (US) · Español · Portuguais (Brasil) · Deutsch



Confidentialité · Conditions générales · Publicité · Choisir sa pub · Cookies · Plus

Facebook © 2018

Discussion instantanée (11)



Franck Tajiri Bravo Arnaud, on s'y croirait !! Plus besoin de se qualifier, on suit l'écrivain.... repose toi bien

J'aime · Répondre · 4 j



Guillaume Gesse Bravo pour cette course et toute la prépa qui va avec ! Merci aussi pour toute cette analyse très instructive

J'aime · Répondre · 4 j



Alexandre Billard Deux jours pour le lire mais c'est bien, ta fille peut être fière de toi !

J'aime · Répondre · 4 j



2



Greg Van Barben J'ai crampé du doigt à force de scroller, j'étais pas prêt pour ton Kona 2018. Bravo pour ta saison en tout cas et bonne continuation. 😊

J'aime · Répondre · 4 j



1



Nadège Beaudoin Tryoen Bravo Arnaud Edus, Merci pour la lecture et l'analyse a froid.

👍
Maintenant repos et profite bien de tes femmes 😊

J'aime · Répondre · 3 j



Tri Olivier Super récit. Respect pour ta lucidité sur tout ce qu'est ce bout d'île!

J'aime · Répondre · 3 j



Johan Yvalun Bravo, très juste. Excellente analyse...à diffuser largement. Bonne récup

J'aime · Répondre · 3 j



Olivier Berthelot Merci. Tres beau CR et une belle analyse

J'aime · Répondre · 2 j



Julien Botas Et ben c'était pas si long !!! Chouette report et belle performance, même si tous les paramètres... 😊

J'aime · Répondre · 2 j



Guillaume Belgy Tout y est dit Ju Lebelge Richard Bourdin Jean-jacques Gauthier Max Nani Eric Dudu

J'aime · Répondre · 2 j



1



Votre commentaire...



Connaissez-vous...

Voir tout



Benoît Lançon
417 amis en commun



Michele Spagnuolo
265 amis en commun



Emmanuelle Augé Davesne

Français (France) · English (US) · Español · Portuguais (Brasil) · Deutsch



Confidentialité · Conditions générales · Publicité · Choisir sa pub · Cookies · Plus ▾
Facebook © 2018

Discussion instantanée (11)