



KRONOS TRIATHLON

le bi-mensuel d'information de la vie du club

Newsletter Kronos
mai juin 2019

N° 1

Infos compétitions



Satisfaction : Les triathlons S et M et duathlons de Chalons se sont tenus le 12/05/2019 dernier avec une participation record !

Les épreuves passées :

Duathlon Saint Dizier le 10/03/2019

<https://www.chronopro.net/resultats/?course=37855>

10 km Witry les reims le 10/03/2019

<https://bases.athle.fr/asp.net/liste.aspx?frmbase=resultats&frmmode=1&frmespace=0&frmcompetitio n=217913>

12 et 19 km des Ajaux le 24/03/2019 *les résultats :*

<https://bases.athle.fr/asp.net/liste.aspx?frmbase=resultats&frmmode=1&frmespace=0&frmcompetitio n=218246>

Courir pour la vie Chalons 10 et 20 km le 31/03/2019

<https://bases.athle.fr/asp.net/liste.aspx?frmbase=resultats&frmmode=1&frmespace=0&frmcompetitio n=218709>

Duathlon de Sézanne le 07/04/2019 :

<https://www.chronopro.net/resultats/?course=38545>

Duathlon montagne de Reims le 28/04/2019

https://www.sporkrono.fr/resultat/epreuves/duathlon-montagne-reims/duathlon-montagne-reims-2019.html#4_56A25D

Triathlon S et M et duathlon de Chalons le 12/05/2019

https://www.sporkrono.fr/resultat/epreuves/triathlon-chalons-champagne/triathlon-chalons-champagne-2019.html#5_CSEA17

Triathlon S et M du chemin des dames le 19/05/2019 :

<http://www.prolivesport.fr/index.php?chap=event&sub=liveV3&eventId=404>

Triathlon M et S de Dienville le 19/05/2019 :

<https://drive.google.com/file/d/13i6CwA6WNOhL7fbqVXkITFeUbdYkjiDa/view>

10 kms ASPTT chalons le 1^{er} juin 2019

<http://www.asptthlechalons.com/wp-content/uploads/2019/06/resultat-10-km-asptt-2019.pdf>

Triathlon S et L et Kids de Lusigny les 01 et 02/06/2019.

<https://www.t2area.com/resultats-du-triathlon-de-troyes/results/719-2019.html>

Les épreuves à venir :

Triathlon L d'Épernay le 9/06/2019

Triathlon S et M du lac du der les 22 et 23 juin

Triathlon Half 70.3 des Sables d'Orlonne

le 16/06/2019

Xterra France le 7 juillet 2019

Triathlon 70.3 de VICHY le 26/08/2019

Les triathlètes Kronos engagés sur Ironman en 2019

Jérémy PARIS au FrenchMan Triathlon le 28 mai

<https://www.t2area.com/resultats-du-frenchman/results/717-2019.html>

Victor SCHOLLER le 30 juin à Nice, Yann MORAND au

pays basque espagnol à Vitoria-Gasteiz le 14 juillet,

Damien DETANT Nicolas MINON et Emmanuel

GRAMMONT à EMBRUN le 15 août 2019, Olivier

VICTOIRE à VICHY le 25 août 2019

Infos école de triathlon



Depuis mars 2019 le lieu de rendez vous pour les Kids de l'école de triathlon le mercredi après midi est le kiosque au grand jard de Chalons en Champagne.

Travail pédagogique et ludique est proposé aux 16 jeunes de l'école de triathlon

VTT avec transition course à pieds, sur les allées du grand jard

Infos entrainements kronos

Natation : La piscine olympique et son bassin de 50m nous accueillent pour les entrainements natation.

lundi 20h-21h30 (Marc FIEVET)
mardi 12h30-13h30 (créneau libre)
vendredi 12h30-13h30 (créneau libre)
20h-21h30 (si BNSSA disponible)
samedi 9h-10h30 (Marc FIEVET pour les kids, créneau libre pour les adultes)

Cyclisme :

mercredi 18h30 rond point de Sarry (de début avril à fin septembre)

jeudi 18h30 rond point de Sarry (de début avril à fin septembre)

samedi 14h au cirque

Course à pied:

mardi 18h-19h30 Complexe sportif de Saint-Martin-sur-le-Pré (Marc FIEVET)

dimanche 10h00 au Cirque (créneau libre)

Infos réunions du comité

Le comité s'est réuni les 28 février 7 mars 28 mars 6 juin 2019

Infos



Les nouvelles tenues Kronos 2019 sont arrivées !



A noter sur vos agendas :
Le triathlon de Chalons 2020 sera le 17 mai 2020

Article du mois

L'alimentation et le triathlon

Il ne vous viendrait pas à l'esprit de vous présenter sur la ligne de départ d'un triathlon en commençant à vous entraîner une semaine avant la course...la nutrition, c'est la même chose !

Tout l'enjeu de votre nutrition est donc de permettre à vos cellules de disposition de l'ensemble des nutriments dont elles ont besoin, pour répondre mettre en place les adaptations attendues par votre entraînement.

Distance S: Pendant l'épreuve de l'eau selon votre soif, tout simplement et rien d'autre.

Distance M: Pendant l'épreuve, privilégier une boisson énergétique de qualité, 1 à 2 gorgées toutes les 7 à 8 min (500ml par heure) et éventuellement 1 pâte de fruits (ou 1 gel pour les adeptes) 10 min avant la transition pour les coureurs réalisant plus de 2h30 de course.

A pied, de l'eau (environ tous les 2,5 km ou plus souvent selon votre sensation de soif et la chaleur) et si besoin, 1 pâte de fruits ou 1 gel énergétique (attention alors au risque digestif) à mi-course.

Physiologiquement, une bonne gestion de l'apport énergétique à vélo ne nécessite pas prise de produits énergétiques à pied.

<http://www.sante-et-nutrition.com/programme-nutrition-triathlon/>

Tous renseignements : <http://www.kronos-triathlon.fr/index.html>

KRONOS TRIATHLON 7 rue André BOURVIL 51510 FAGNIERES

<https://www.facebook.com/groups/390395194340739/>

<https://www.facebook.com/kronos.triathlon.9>

