

Jeudi 26 novembre, Challenge Hivernal : 2nde manche.

Test VMA (protocole Vam-Eval) en Cap sur piste de 400m : départ à 12km/h.

Absence de vent, température de 8°, piste très humide ... et 35 bipèdes en running !!!

Classement HAC	Du guépard ... à la tortue !	VMA en km/h	Distance parcourue	Temps couru	Points obtenus
	Benjie Chapon	20	4950m	18'	
	Alexis Moulard	19,5	4600m	17'	
1	Théo Clément Bicheu Jérôme Neveu Stéphane Guichoux Samuel Julien	19	4250m	16'	50 points
2	Manu Selin Romain	18,5	3925m	15'	49 points
3	Ludo Ben Christophe Damien Sorel Grég. Raoult Alexandre Beaufile	18	3600m	14'	48 points
4	Fabrice	17,5	3300m	13'	47 points
5	Manu Delineau Grégoire Clément Berlivet Thomas Jonathan Jean-Daniel Aldrick Hinhane Charles Dezaille	17	3000m	12'	46 points
6	Didier Franck Oscar Maxime Deporte Mohamed Zaidi	16,5	2700	11'	45 points
7	Yves Sébastien Caniel Joël Dumesnil	15,5	2075m	9'	44 points
8	Frédéric Vincent	15	1850m	8'	43 points
9	Emilie (1 ^{ière})	14	1350m	6'	50 points
10	Kamel	13	850m	4'	42 points

Vos serviteurs : Thierry, Félix et Philippe	Organisation	20 points
---	--------------	-----------

- **Z'Amis du LHSA** : De tous niveaux et de tous âges, ils étaient 12 mercenaires à venir grossir nos rangs. Deux guépards se sont révélés très rapides.
- **Winners scratch HAC triathlon**:
 - On connaissait les aptitudes de **Clément** en cap : il les a confirmées. Ouahhhh !
 - Bonne nouvelle : **Théo** a pu enfin courir vite sans souffrir du genou (après sa blessure aux « France » des Clubs) : super !
- **« Winneuse »**: Seule fille dans cet environnement masculin, Emilie rafle 50 points ! Z'êtes où les z'otes filles ???
- Mention bien pour **Thomas** qui a prouvé (enfin !!!) qu'il pouvait s'arracher!!!
- Mention spéciale à **Jean-Daniel** : il avait dit qu'il viendrait courir : il est venu ! « Voilà un gars qui n'en veut » !!!
- En progrès depuis le 13 nov 2014 : **Didier** (+1km/h), **Ben** (+0,5 km/h)
- Avec **Thierry** au « gueulard », **Félix** au stylo et **Philippe** au sifflet, Z'aviez pas d'autre choix que de courir vite !!! Pis y avait l'apéro final pour motiver !!!