



ESMGO TRIATHLON – FLASH NEWS
AVRIL 2023
MAG #10

Les Gonfrevillais en stage sur la Côte d'Azur

Quatorze triathlètes régionaux de l'ESM Gonfreville l'Orcher se sont rendus en stage à Fréjus dans le Var pour peaufiner leur préparation de la saison de triathlon qui commence. Un programme intensif avait été préparé par Roman, coach principal du club.

Chacun, à son niveau, a pu apprécier les différents temps de cette semaine ensoleillée aussi bien

Au Stade Nautique Alain Chateigner : piscine de 50 mètres (8 lignes) qui a, à plusieurs reprises, accueilli les championnats de France de natation.

Sur les routes du Var entre le massif des Maures et celui de l'Esterel. Quelques cols, comme celui du Bognon, du Testanier et du Tanneron, étaient au rendez-vous avec un petit peu de dénivelé.

Au bord du fleuve Argens pour des séances de course à pied bien rythmées qui accueille chaque année le Roc d'Azur.

Dans la Mer méditerranée, où il est déjà possible de nager à la mi-avril.

Espérons que tous ces efforts produisent leurs effets tout au long de la saison.

Malgré les péripéties les rouges et noirs sont rentrés en se serrant les coudes et regardent déjà pour y retourner le plus rapidement possible.

Une question restera sans réponse : Quel est le duo le meilleur à la pétanque !

Rendez-vous à la Bonneville sur Iton le 7 mai pour le premier triathlon de la saison



Copyright © ESMGO-Triathlon

Vous souhaitez vous inscrire sur cette newsletter, ou pour ne plus la recevoir [cliquez ici](#) ou rendez vous sur notre site esmgo-triathlon.onlinetri.com



ESMGO Tri MAG



Copyright © ESMGO-Triathlon

Vous souhaitez vous inscrire sur cette newsletter, ou pour ne plus la recevoir [cliquez ici](#) ou rendez vous sur notre site esngo-triathlon.onlinetri.com



RÉGION
NORMANDIE



SEINE-MARITIME
LE DÉPARTEMENT



ville de
Gontreville
l'Orcher



EUROVIA



GARCZYNSKI
TRAPLOIR
NETOT



Capfinances



MY LOGISTICS PARTNER

ESMGO Tri MAG



Copyright © ESMGO-Triathlon

Vous souhaitez vous inscrire sur cette newsletter, ou pour ne plus la recevoir [cliquez ici](#) ou rendez vous sur notre site esmgo-triathlon.onlinetri.com



RÉGION
NORMANDIE
SEINE-MARITIME
LE DÉPARTEMENT



ville de
Gontreville
l'Orcher



MY LOGISTICS PARTNER

ESMGO Tri MAG



Copyright © ESMGO-Triathlon

Vous souhaitez vous inscrire sur cette newsletter, ou pour ne plus la recevoir [cliquez ici](#) ou rendez vous sur notre site esmgo-triathlon.onlinetri.com



RÉGION
NORMANDIE
SEINE-MARITIME
LE DÉPARTEMENT

