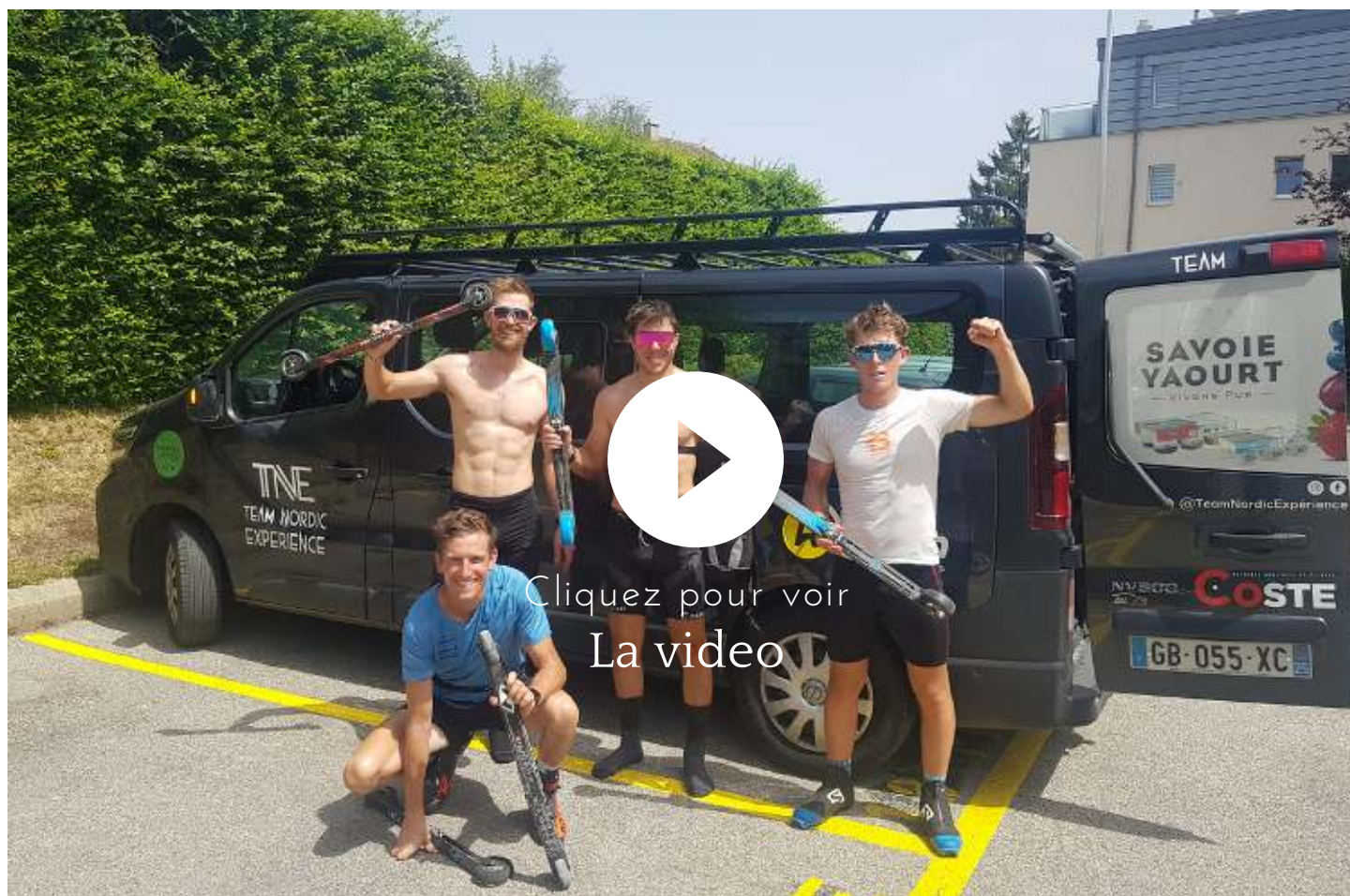


*Dans la famille toujours plus je voudrais...*

Les 4 frères !



« **Mais qu'est-ce qu'ils ont encore fait ?** » Ou alors « **ça ne tourne vraiment pas rond chez vous !** » C'est ce qu'on a pu entendre avec Candide Pralong, Thomas Joly et Matis Leray ces derniers jours. Et pourtant il a bien fallu tourner en rond pour accomplir notre tour du lac Lemman long de 182km.

Cela fait plusieurs années que nous parlions d'accomplir le tour du lac Lemman en skis roues. Et c'est finalement il y a quelques semaines que nous avons véritablement décidé de tenter l'expérience. C'est donc armés de nos skis roues Nordeex que nous sommes parti à 5h du matin de Nyon pour retarder au maximum l'arrivée de la chaleur.

Nous avons pris peu de pauses, si ce n'est pour remplir les gourdes et manger un peu. Thomas Joly adepte de Strava était là pour surveiller la fameuse "**Moyenne**", qui indique la vitesse moyenne lors de l'entraînement. Comme vous l'aurez compris, nous n'avons pas trainé. Le tour du lac a été bouclé en 8h30 soit 21.4 km/h de moyenne. C'est la première fois que le tour du lac est effectué en skis roues.

Personnellement, tout s'est bien passé jusqu'à l'arrivée de la chaleur. J'ai subi un coup de chaud de 30min après 160km. Tout est rentré dans l'ordre après un court rafraîchissement dans une fontaine à Genève. L'effort est conséquent, mais c'est une manière de repousser les limites pour chercher à progresser d'avantage. C'est aussi pour moi la suite logique des 200km de skis de fond au cercle polaire en mars dernier. Et puis, l'avantage des séances de 8h30, c'est que ensuite les séances de 3h paraissent plus courtes.

Ce fût une journée incroyable et j'ai hâte d'aborder la suite de la préparation. Je vous laisse visualiser la vidéo réalisée par Candide Pralong (**en lien ci dessus**)

En attendant, je vous remercie pour votre soutien et je vous dis à très bientôt !





**Félicitations, cette activité (ski à roulettes) est la plus longue de cette catégorie sur Strava !**

Distance  
**181,20 km**

Allure moyenne  
**2:48 /km**

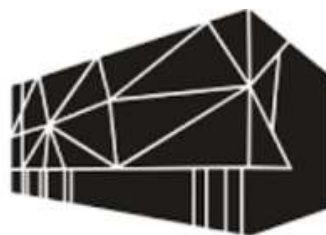
Durée de déplacement  
**8:28:09**



*Merci à tous ceux qui rendent cela possible*



TRAITEMENT DE SURFACE



FCE  
Façonneur de territoires



INNOVATION IN MOTION.

