

Chers amis, (ex-)collègues, famille, et proches,

il y a un an, j'ai décidé de m'entraîner dur pour tenter un beau défi qu'est l'Ironman.

Ce défi, je le fais dans le but de me dépasser, et aussi et surtout dans le but de récolter des fonds pour mes amis d'Hocus-Pocus.

Je soutiens Hocus-Pocus, une ASBL qui construit une piscine pour Robin, ainsi que toutes les personnes à mobilité très réduite.

Grâce aux dons des dernières années, et surtout grâce au courage et à la belle énergie de toute l'équipe d'Hocus-Pocus, cette piscine est presque terminée, et ouvrira ses portes dans les toutes prochaines semaines.

Néanmoins, avec l'augmentation des prix des matériaux, les dons sont encore nécessaires pour boucler le budget.

Si comme moi, vous pensez que c'est un beau projet, si vous avez encore quelques euros à donner, si tout simplement vous voulez m'encourager à aller au bout de mon défi, faites un don à Hocus Pocus !!

Concernant les détails de ce défi:

Cela va se passer le dimanche 3 juillet à Gravelines, dans le nord de la France.

Au programme, départ à 7h du matin avec 3,8km de nage dans le bassin olympique d'aviron du parc des rives de l'Aa; ensuite, 180 km de vélo ; et pour terminer 42,2 km de course à pied.

Les détails du parcours ici : <https://www.chtriman.com/epreuves/chtriman-226/>

Après de longs mois d'entraînement et de diète sans alcool (et avec peu de gras ;-))

je me suis fait peur à l'entraînement en vélo, avec une belle chute et 3 côtes cassées il y a 2 semaines :-)

J'ai pourtant pu reprendre la course à pied, le vélo et même la natation cette semaine, sans vraiment comprendre pourquoi ces 3 côtes cassées ne me font pas si mal que ça :-)

Je suis donc bel et bien relancé pour finir cette belle préparation et arriver en forme à Gravelines le 3 juillet.

J'en profite pour déjà remercier tous les gens qui m'ont aidé, motivé, inspiré, encouragé ou tout simplement accompagné lors de cette préparation.

En espérant n'oublier personne (Bernadette, Léa, Joanne, Jérôme, François, Antoine, le kiné (Didier Lanneaux), le médecin du sport (Jean-Pierre Castiaux), la diététicienne (Catherine Wauters), le podologue (Vincent Vanderlin), le médecin docteur Bleecx, mes parents, mes frères, l'ostéo Stéphane Roelandts, Bruno, les collègues, Michael, Eric, Chris, Luis coach en natation qui patiemment tente de me faire nager le crawl et finira par y arriver - président du TTB, Thibaut,

Malik, Nicolas et bien sûr Hocus-Pocus) sans oublier les personnes dont j'ignore les noms qui passaient par là et m'ont gentiment ramassé après ma chute en vélo le vendredi 3 juin dans la rue de l'étoile à Bierges.

Il y avait une gentille infirmière, un médecin, un secouriste, et un policier (j'ai vraiment une bonne étoile pour tomber sur ces gentilles personnes, rue de l'étoile :-p )

Merci de transférer à vos amis et connaissances, on ne sait jamais qu'ils se reconnaissent :-)

Faites un don sur le compte Hocus Pocus La Hulpe

BE65 5230 8089 0496 -

en ajoutant la mention « Don Ironman Jeff » afin de bénéficier de la déduction fiscale à partir de 40€.