

C'Ã©tait peut-Ãªtre pas une si bonne idÃ©e d'y aller en vÃ©lo au [semi-marathon de Paris](#), hier : faire 3km en courant et 10 de plus en vÃ©lo Ã©tait une trÃ¨s douloureuse perspective quand je passais hier sous le panneau du 18Ã¨me kilomÃ¨tre (i.e. 1/2 h) ! Il est vrai que cette fois ci je manquais d'entrainement, contrairement aux copains : [Arnaud \(1h29\)](#), et surtout [Damien \(1h16\)](#) ! Bravo les gars !



Moi j'ai franchi la ligne aprÃ¨s [2h03](#), certains noteront tout de mÃªme que je n'ai pas trouvÃ© d'excuses cette fois ci: je ne suis pas [tombÃ©](#).