

MOHAMED LAHNA

PARATRIATHLETE



MOHAMEDLAHNA@GMAIL.COM

PHONE 00212 (0) 6500 99 745

[HTTP://MOHAMED-LAHNA.ONLINETRI.COM](http://MOHAMED-LAHNA.ONLINETRI.COM)

محمد لهنا طموح بسعة الحلم وقوة

مشارك في سباحة بتوقيت ثلاث ساعا

L'ECONOMISTE

Traversée réussie pour l'IronMan marocain

• Un temps record de 3h30 minutes pour traverser le Détroit et ses courants forts

• L'athlète esprime s'attaquer aux épreuves de triathlon et participer aux épreuves du Rio 2016



Mohamed Lahna lors de son arrivée aux épreuves de Pointe Claire, à côté de Diego Maradona.

Le record des traversées à distance a été battu par le Marocain Mohamed Lahna qui a traversé le Détroit de St Ignace de 19 km en 3h30 minutes. C'est un record mondial. Le Marocain a traversé le Détroit de St Ignace de 19 km en 3h30 minutes. C'est un record mondial. Le Marocain a traversé le Détroit de St Ignace de 19 km en 3h30 minutes. C'est un record mondial.

One good leg and no limits



Participation au triathlon international de Larache.

المفريسي لهنا يتحدى الإعاقة ويشارك في «بطولة أبو ظبي للترايثلون»

يشارك المفريسي لهنا في سباقات التريثلون في أبوظبي. هذا هو أول سباق للمفريسي لهنا في سباقات التريثلون في أبوظبي. هذا هو أول سباق للمفريسي لهنا في سباقات التريثلون في أبوظبي.



4^e édition de triathlon international



Le triathlon international de Larache a été une réussite. Les participants ont apprécié l'épreuve et les organisateurs ont été satisfaits.

« It is not because things are difficult that we do not dare; it is because we do not dare that they are difficult »

Seneca

GOALS FOR 2011

- 1 - Place at the podium at the ITU Paratriathlon World Championships in Beijing (September 10).
- 2 - Successfully complete the English Channel Swim Crossing.

My name is Mohamed Lahna. I am 28 years old and I was born in Casablanca with a congenital deformity (missing femur in my right leg).

I started doing triathlons in 2008 and since then, I have participated in several different distance events, including Sprint, Olympic, and Ironman (3.8 km swim, 180 km bike, and 42.1 km run). I have also participated in an Xterra triathlon.

In September 2010, I came in fourth place (Tri2 category), just 4 seconds shy of the podium, at the ITU World Championships in Budapest.

Along with paratriathlons, I have also completed the run portion by racing wheelchair, especially in half marathons.

In July 2010, I became the first Moroccan and African paratriathlete to complete the crossing of the Strait of Gibraltar by swimming 15 km in 4 hours and 26 minutes.

I would be proud to represent my country and to place at the podium for the next Paratriathlon World Championships and to obtain a personal best at the 2016 Paralympics in Brazil.

I AM DETERMINED TO REACH FURTHER

My new ambition for 2011: to swim the English Channel, the Mount Everest of swims.

For all my achievements thus far, I owe my deepest thanks to the support my family and friends, but also to my sponsors.

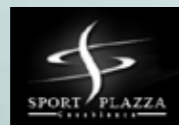
I am always looking for new partners to accompany me on my athletic endeavours. The funds go towards covering the costs of training, equipment, and logistics.

I would like to thank you all in advance for your interest and your support.



Le service des anciens combattants et de l'appareillage des handicapés
Ambassade de FRANCE

saga



MOHAMED LAHNA
>> PARATHLETE

mohamedlahna@gmail.com
Phone 212 (0)650 09 97 45

Please visit my website:
<http://mohamed-lahna.onlinetri.com>



>> ACHIEVEMENTS

ACHIEVEMENTS

2008



March 10, 2008
Yasmine Hammamet African Triathlon Championship (Tunisia)
> Paratriathlete African Triathlon Champion

10 Mai 2008
2nd international triathlon of Marrakech
> 1st place Paratriathlete (Challenged Athlete) - 2nd place Elite

June 1, 2008
1st international duathlon of Casablanca
> 1st place Paratriathlete (Challenged Athlete)
3th place Elite

June 15, 2008
3rd edition of the Larache international triathlon
> 1st place Paratriathlete (Challenged Athlete) - 14th place Elite

August 24, 2008
French national triathlon challenge la Ferté-Bernard
> 2nd place Paratriathlete (Challenged Athlete)

September 8, 2008
Gérardmer DO (France)



Septembre 11, 2010
Triathlon World Championship Grand Finale in Budapest Hungary
> 4 th place Paratriathlete (Category Tri 2)

March 28, 2010
TBF XTERRA Real Mountain Bike Triathlon (USA)
(800 m swim / 25 km mountain bike / 6 km run with crutches) in 3:01:42
> 1st place Paratriathlete (Challenged Athlete)

March 13, 2010
ABU DHABI INTERNATIONAL TRIATHLON (UE)



4TH AT TRIATHLON WORLD CHAMPIONSHIP GRAND FINALE (CATEGORY TRI 2)

October 25, 2009
San Diego Challenge, USA. Half-Ironman with challenged athlete category (1.9 km swim / 90 km bike/ 21 km racing chair) in 5h23.
> 8th place finish

July 12, 2009
IRONMAN SWITZERLAND (3.8 km swim / 180 km bike / 10.5 km run with crutches / 31.5 km racing chair) in 12h50 (Switzerland)

June 14, 2009
4th edition of the Larache international triathlon
> 1st place Paratriathlete (Challenged Athlete)



>> ACHIEVEMENTS

ACHIEVEMENTS

2000

2004
Franco-moroccan mountain bike trek through the Middle Atlas mountains (Morocco) organized by the French association Entr-aide. 500 km/10 days.

2005
Mountain bike trek through the Vosges mountains (French) organized by the French association Entr-aide.

2006
Bicycle trek across the high and middle Moroccan Atlas mountains > 1700 km /23 days

May 2007
International half-marathon of RAM > 7th place Challenged Athlete



September 1 to 6, 2007
bicycle trek from Casablanca to Tiznit > 705 km/6 days.

November 10 to 14, 2007
Marrakech trophy > 2nd place Challenged Athlete, 32nd overall

May 25, 2008
International half-marathon of RAM > 5th place Challenged Athlete



July 12, 2010
Swim Across the Gibraltar Strait > 4h26 min



May 23, 2010
International half-marathon of RAM > 3th place Challenged Athlete

March 29, 2009
ING Georgia Half Marathon in Atlanta (USA) > 21st place Challenged Athlete

November 26, 2008
half-marathon in Pierme (Italie)

June 8, 2008
Cross country of Tetouan > 15th place

June 24, 2008
Cross country of Bouskoura > 17th place



MEDIA

TV - RADIO

RADIO

PRESSE

REVERSE

• TV - 2M- Ajial (October 10, 2010)



• Arriadia - Classico + (Direct: September 15, 2010)



• TV - Al Jazeera Children (2009)



• Radio - Chaîne Inter (Direct: July 22, 2010)



• Atlantic radio (June 30, 2010)



Le Mag

Graine de champion

SPORT

Mohamed Lahna: «beau n'avoir qu'une jambe, il s'est lancé avec passion dans un domaine auquel bien peu de ses compatriotes valides ont osé se frotter : le triathlon extrême.»

«Un triathlon olympique...»

Sur les longues distances, il fait du 27 km/h de moyenne. C'est déjà excellent pour un cycliste valide. Mais, avec une seule jambe, c'est tout simplement phénoménal.

A vélo, une seconde naissance

Le triathlon est un sport qui exige la maîtrise de trois disciplines : la natation, le cyclisme et la course à pied. Pour Mohamed Lahna, c'est une véritable épreuve. Mais, avec une seule jambe, il a réussi à devenir un champion. C'est tout simplement phénoménal.

Le Mag

Graine de champion

SPORT

Mohamed Lahna: «beau n'avoir qu'une jambe, il s'est lancé avec passion dans un domaine auquel bien peu de ses compatriotes valides ont osé se frotter : le triathlon extrême.»

«Un triathlon olympique...»

Sur les longues distances, il fait du 27 km/h de moyenne. C'est déjà excellent pour un cycliste valide. Mais, avec une seule jambe, c'est tout simplement phénoménal.

A vélo, une seconde naissance

Le triathlon est un sport qui exige la maîtrise de trois disciplines : la natation, le cyclisme et la course à pied. Pour Mohamed Lahna, c'est une véritable épreuve. Mais, avec une seule jambe, il a réussi à devenir un champion. C'est tout simplement phénoménal.

Le Mag

Graine de champion

SPORT

Mohamed Lahna: «beau n'avoir qu'une jambe, il s'est lancé avec passion dans un domaine auquel bien peu de ses compatriotes valides ont osé se frotter : le triathlon extrême.»

«Un triathlon olympique...»

Sur les longues distances, il fait du 27 km/h de moyenne. C'est déjà excellent pour un cycliste valide. Mais, avec une seule jambe, c'est tout simplement phénoménal.

A vélo, une seconde naissance

Le triathlon est un sport qui exige la maîtrise de trois disciplines : la natation, le cyclisme et la course à pied. Pour Mohamed Lahna, c'est une véritable épreuve. Mais, avec une seule jambe, il a réussi à devenir un champion. C'est tout simplement phénoménal.

النصري لحننا يتحدى الإعاقة في «ترايثلون أبوظبي»

محمد لحننا يتحدى الإعاقة ويعبر مضيق جبل طارق سباحة بنزوليت قياسي

One good leg and no limits

The National

The National

One good leg and no limits

النصري لحننا يتحدى الإعاقة في «ترايثلون أبوظبي»

محمد لحننا يتحدى الإعاقة ويعبر مضيق جبل طارق سباحة بنزوليت قياسي

النصري لحننا يتحدى الإعاقة في «ترايثلون أبوظبي»

محمد لحننا يتحدى الإعاقة ويعبر مضيق جبل طارق سباحة بنزوليت قياسي

النصري لحننا يتحدى الإعاقة في «ترايثلون أبوظبي»

محمد لحننا يتحدى الإعاقة ويعبر مضيق جبل طارق سباحة بنزوليت قياسي

النصري لحننا يتحدى الإعاقة في «ترايثلون أبوظبي»

محمد لحننا يتحدى الإعاقة ويعبر مضيق جبل طارق سباحة بنزوليت قياسي

النصري لحننا يتحدى الإعاقة في «ترايثلون أبوظبي»

محمد لحننا يتحدى الإعاقة ويعبر مضيق جبل طارق سباحة بنزوليت قياسي

Le détroit à la nage

La prouesse de Lahna

Le détroit à la nage

La prouesse de Lahna

النصري لحننا يتحدى الإعاقة في «ترايثلون أبوظبي»

محمد لحننا يتحدى الإعاقة ويعبر مضيق جبل طارق سباحة بنزوليت قياسي

النصري لحننا يتحدى الإعاقة في «ترايثلون أبوظبي»

محمد لحننا يتحدى الإعاقة ويعبر مضيق جبل طارق سباحة بنزوليت قياسي

L'ECONOMISTE

Traversée réussie pour l'IronMan marocain

Traversée réussie pour l'IronMan marocain

Le détroit à la nage

La prouesse de Lahna

Le détroit à la nage

La prouesse de Lahna

النصري لحننا يتحدى الإعاقة في «ترايثلون أبوظبي»

محمد لحننا يتحدى الإعاقة ويعبر مضيق جبل طارق سباحة بنزوليت قياسي

النصري لحننا يتحدى الإعاقة في «ترايثلون أبوظبي»

محمد لحننا يتحدى الإعاقة ويعبر مضيق جبل طارق سباحة بنزوليت قياسي

Le détroit à la nage

La prouesse de Lahna



Il a fait l'exploit de traverser le détroit de Gibraltar à la nage. C'est un exploit qui n'a pas de précédent dans l'histoire de l'humanité. C'est un exploit qui n'a pas de précédent dans l'histoire de l'humanité. C'est un exploit qui n'a pas de précédent dans l'histoire de l'humanité.

gouverneur de province du Haouz... Mohamed (tout deux) empuise d'une jambe le "prix du Haouz" qui récompense des valeurs de courage, d'entraide et de combativité. Une gratification largement méritée car le Marrakech Trophy est un raid très difficile et exigeant lorsque l'on a ses deux jambes.

من السباحين المهور، حرقن ظهر أن لا يمر يوم ممتس أو معتقد دون حصى بحرين، الأولى مع شروق الشمس والثالثة قبل غروبها.

الاستعدادات المشهية للسباح الذي جعل في وضعية لتفويض الوقت من استعداده صموداً لقد حرقه ساعات التحمل الطويلة على يوم من الشرح للدارت من أجل تهيئة التوقيت لكن الإصابات والتعبية في الاستعداد ملته من حصد النتائج ماقر.

من إختيار أوقات التداريب يوضح نفسه الهدوء الذي استقبل سخرته من شرف أفراد عائلته إن عموه مضمون حتى طارق لتقبل الشروع في السباحة في توقيت ماقر، لهذا تم التركيز على التداريب الصعبة.

وبعد السباح من خلال هذا الإنجاز رسالة لكل المتأملين للثقة في قدراتهم الشخصية وعدم الاستئثار لأوقات التفرغ وعدم الاستسلام، فهو يثبته بسعة العلم وكونه على مصابة البحر كما خير ليس

لأحدود للعزيمة، محمد لاهنا يتحدى الإعاقة ويعبر مضيق جبل طارق



المغربي لاهنا يتحدى الإعاقة في «تريثلون أبوظبي»



المغربي لاهنا يتحدى الإعاقة في «تريثلون أبوظبي»

المغربي لاهنا يتحدى الإعاقة في «تريثلون أبوظبي»

المغربي لاهنا يتحدى الإعاقة في «تريثلون أبوظبي»

Graine de champion



ألا بد من نأول أن لا يمر يوم ممتس أو معتقد دون حصى بحرين، الأولى مع شروق الشمس والثالثة قبل غروبها.

ألا بد من نأول أن لا يمر يوم ممتس أو معتقد دون حصى بحرين، الأولى مع شروق الشمس والثالثة قبل غروبها.

ألا بد من نأول أن لا يمر يوم ممتس أو معتقد دون حصى بحرين، الأولى مع شروق الشمس والثالثة قبل غروبها.

لا حدود للعزيمة، محمد لاهنا يتحدى الإعاقة

لا حدود للعزيمة، محمد لاهنا يتحدى الإعاقة

لا حدود للعزيمة، محمد لاهنا يتحدى الإعاقة

لا حدود للعزيمة، محمد لاهنا يتحدى الإعاقة

لا حدود للعزيمة، محمد لاهنا يتحدى الإعاقة

لا حدود للعزيمة، محمد لاهنا يتحدى الإعاقة

لا حدود للعزيمة، محمد لاهنا يتحدى الإعاقة



MOHAMEDLAHNA@GMAIL.COM
 PHONE 00212 (0) 6500 99 745
 HTTP://MOHAMED-LAHNA.ONLINETRI.COM

ahna eyes
DIT glory