

Une épreuve magnifique !!!

Arrivée le vendredi ds l'après-midi, petite angoisse avec un ciel bas et un petit crachin. les organisateurs annoncent 8° le matin et l'eau à 15°. J'en profite pour m'acheter mes 1eres manchettes de cycliste, en prévision ...

Retrait des dossards, dépôt du vélo ds le parc. Je retrouve KOLUA qui est parti plus tard de Paris. Puis Pasta Party, sous 1 immense chapiteau, avec 2 écrans géants pour le match, et bonne ambiance. Mais retour rapide à l'hotel pour dodo.

Je me réveille souvent la nuit, le stress ????

Le Samedi matin, à 5:00, super nouvelle, je vois les étoiles ds le ciel. Nous sommes donc parti pour 1 belle journée !! Ma portion de gatosport avalée, direction le parc à vélo avec 1 super soleil qui se lève.

nous nous dirigeons vers la zone de départ natation, avec 1 DJ pour assurer une grosse ambiance ! Quelques metres ds l'eau pour m'acclimater ... froid mais finalement presque acceptable d'autant plus que les 1er rayons de soleil nous réchauffe un peu.

à 9:30 départ des élites (bignet, loisel, etc ...) puis des groupe d'ages et enfin les OPEN à 9:50. Ds les starting blocks, je m'élance pour ce qui sera surement une longue journée. Je prévois de faire entre 8:20 si tout va bien et beaucoup plus sinon ...

la natation se passe bien avec le soleil qui éclaire les rives, et de grosses bouées bien visibles. toutefois à mi-parcours, mes doigts commencent à geler et je n'arrive plus à joindre les doigts pour pousser correctement sous l'eau. Mais vu ma technique, je dois peu perdre ;-) finalement au bout de 4km et 1h16 je sors de l'eau, récupere mon sac et commence alors 1 longue transition de près de 10' !!! pas facile de se changer avec les doigts gelés ;-) j'enfourche mon vélo, et c'est parti pour 3 tours de 40km, avec 1 relief comme je les aime : de grosses montées où j'arrive à dépasser de solides gaillard et quasiment pas de plats, même si ds les descendes je me fait passer par des fusées ! je me fais évidemment dépasser par les 1ers de l'élite, LOISEL, BIGNET, Delphine PELLETIER qui me passe comme 1 fusée ds 1 montée sur son Cervelo P3, très impressionante. Le soleil est toujours là, la fatigue ne se fait pas sentir, et je m'amuse bien. le parcours est superbe ds la forêt et les vallées des Vosges.

Arrivée au parc à vélo après 4h24, et 1 vrai transition de seulement 3' cette fois, j'attaque le dernier morceau pour les 4 tours du lac et les 30km. le parcours n'est pas plat et quelques petits raidillons vous rappelle que vous etes partis depuis qqes heures déjà ... le 1er tour se passe bien, mais la vitess va baisser inexorablement tour après tour. Je croise KOLUA qui a souffert ds la derniere montée à vélo, et qui commence lui aussi à trouver le temps long.

Enfin, le dernier tour, les derniers metres, je sprinte pour terminer en 2h40 pour 1 temps total de 8:34 et 284eme sur 655.

je suis ravi ! je suis moi aussi un finisher sur 1 long, certes pas 1 IRONMAN, mais un parcours costaud qd même.

KOLUA arrive en 9:28 pour son 1er LD ! respect !

Un seul regret, que nous n'ayons pas été plus nombreux du club sur cette superbe course à tous les niveaux : un parcours top, une organisation et des bénévoles tip-top et enfin 1 super ambiance !!!

La Bombe