



Ironman de Malaisie Samedi 28 février

Ce n'est pas raisonnable d'organiser un ironman sous cette chaleur ! C'est ce qui me vient à l'esprit lorsque j'effectue mon premier entraînement sur L'île de Langkawi. Il fait 39° (dixit mon polar), heureusement j'ai 15 jours pour m'acclimater et ce ne sera pas du luxe !

En attendant je profite des vacances en famille pour découvrir l'île et ses merveilleuses plages, ses magnifiques chutes d'eau au milieu de la forêt tropicale pas de quoi s'ennuyer, on en oublierait presque la course.

Mais le temps passe très vite, le départ de la course est donné à 7h30 pour les pros et 7h45 pour les groupes d'âge (le jour se lève à 7h30). Du ponton de départ nous regardons les pros, nous avons la possibilité de partir directement dans l'eau, ce que je fais sans tarder pour m'échauffer. Les combinaisons néoprène ne sont pas autorisées vu la température de l'eau (29°). Je reste environ 10 mn accroché à un kayak d'un des bénévoles en attendant le coup de feu.

Ca y est, c'est parti pour une longue journée, Gilles mon ami triathlète qui a fait le déplacement m'avait prévenu qu'il y aurait du courant de face au départ mais favorable au retour (ce vieux briscard avait repéré le parcours 2 jours avant, c'est son 18è Ironman !). Ce n'est pas du tout la bagarre dans l'eau, nous sommes environ 735 au total, il y a de la place pour tout le monde, j'essaie de nager souple pour économiser mes forces pour le reste.



Je boucle les 3,8 Km en 1h16 ce qui est honorable pour moi surtout sans combi (Le premier pro torche ça en 47 mn !!!).

Après une rapide transition me voilà parti pour le vélo. Gilles est sorti de l'eau avant moi (comme d'hab.). J'espère le rattraper avant la fin de la journée. Il est 9 heures, il fait déjà très chaud et je pars avec 2 bidons

pleins que je ne tarderai pas à liquider rapidement. Heureusement les ravitaillements sont nombreux et les gourdes sont stockées dans des bassines d'eau glacée c'est du pur bonheur ! Le parcours vélo consiste en 4 boucles de 45 km au cœur de l'île avec pas mal de côtes. Nous traversons quelques villages où les enfants nous attendent avec impatience, ils nous tendent la main et je ne rate pas un seul «*give me five*», j'ai dû leur démonter l'épaule quand je leur claquais la main à 40 à l'heure.

Au bout de 100 kilomètres mes plantes de pied commencent à me brûler sévèrement alors je verse de l'eau glacée dessus pour les refroidir et à ce moment j'entends une voiture à côté de moi ma femme et les enfants sont sur le parcours (un peu comme un directeur sportif !) je les rassure sur mon état. Il est environ midi et elles me rejoindront plus tard sur le marathon.



Je boucle les 180 km de vélo en 5h50 ce qui fait presque 31 km/h de moyenne. Je suis très satisfait.

En arrivant au parc à vélos je croise Gilles qui commence son marathon, il n'était donc pas si loin de moi ! Je confie mon vélo à un bénévole (les courses ironman regorgent de bénévoles sympathiques !). J'enfile rapidement mes runnings et là je m'imagine prendre le départ du marathon de Paris avec son interminable passage dans le bois de Boulogne. Mais là non les 42,2 km s'effectuent sous forme de 8 fois 5 km pour des raisons de sécurité et je trouve ça génial on croise tout le temps du monde.



Virginie et les filles sont au rendez-vous et j'ai déjà bouclé le premier semi sans trop de problèmes je m'arrête quelques secondes pour les embrasser et je peux lire sur leur t-shirt marqué au feutre « GO

WALTER » et au dos « DAD IS AN IRONMAN » et là je me dis que je ne peux pas abandonner cette course .Gilles est à 2 mn devant moi on se croise à chaque demi-tour et il me demande comment je vais , je lui réponds que je commence à être un peu «caramélisé» il décide de m'attendre pour finir les 2 dernières boucles ensemble.Mes mollets commencent à durcir très sérieusement et les crampes dues à la déshydratation me font souffrir je finirai le parcours en courant à plat pied. Lorsque à environ 1 km du but j'entends le speaker et la musique j'oublie mes crampes au mollet et l'adrénaline me fait accélérer, les filles m'attendent à 10 m de la ligne, je les prends par la main et nous franchissons ensemble la ligne d'arrivée (temps final 12h31), c'est un pur moment de bonheur l'euphorie que provoque le dépassement de soi et là pour le coup on va vraiment au bout de soi-même. En conclusion le choc thermique fut un peu violent après 5 mois d'entraînement chez nous dans le froid parfois la neige, mais en jouant la prudence et non la performance, ce fut extraordinaire et je n'oublierai pas de sitôt cette expérience ! **Walter Batel.**