

Triathlon LD de Troyes

Dimanche 08 Juin 2014

Après la déconvenue au triathlon Courte Distance de Bonneville sur Iton, c'est avec le doute que je me suis pointé sur le triathlon Longue Distance de Troyes. L'esprit était d'autant plus embrouillé que la fatigue musculaire était présente depuis quelques jours. J'en étais même arrivé à interrompre la séance natation de jeudi dernier à cause de crampes.

Au point à noter : la chaleur. C'est 2 jours avant le triathlon que la T° a commencé à grimper. Dimanche, le niveau est monté proche des 34 ou 35°C.

Le samedi a été bien occupé : entre visite de la vieille ville, récupération du dossard, repérage parcours vélo en voiture, resto... Bien sympa, surtout que nous étions en amoureux!



Dimanche matin, au lever, le thermomètre affiche déjà 24°C.

Natation - Annoncé à 3km (en réalité, c'est certainement plus proche des 2.5km).

Karine ayant pu monter à bord du bateau, elle pourra suivre la course de près. Le lac de la forêt d'Orient est superbe. Le site est parfait pour une belle épreuve de natation.

Le départ se fait depuis la plage et est assez large. 50m plus loin, un bosquet génère un goulet d'étranglement, qui je suis sûr, va resserrer la meute et provoquer une belle "bagarre" dans l'eau. Je ne sais pas trop où me placer sur la plage. D'habitude, je suis plutôt sur les extérieurs, mais la présence de ce rétrécissement me fait pencher pour une position plus centrale. Erreur! Ne partant pas assez vite, je me retrouve aspiré dans le groupe des nageurs partant en sprint. Je n'arrive pas à nager. Cela se bagarre... Cela durera environ 300m / 400m avant, qu'enfin, je me sente plus libre. Mais je sais déjà que la natation est ratée.



Résultat : 44mn06s - 138e temps. Natation ratée. Il va falloir travailler les départs !

Vélo - 82.2km - 3 tours légèrement vallonnés. Peu/pas de vent.



Partant de loin au classement après natation, je vais doubler des paquets de concurrents sur le 1er tour. Les 1.5ers tours se font bien et à bonne allure. C'est à la fin du 2e tour que les adducteurs et ischios commencent à durcir. Naturellement, je vais ralentir un peu. Je continue cependant à remonter pas mal de triathlètes. Cela fait du bien au moral. Le parcours est plutôt roulant. Seule 1 bosse, mais courte, vient bien ralentir l'allure. Il fait déjà bien chaud.

Résultat : 2h15mn42 - 31e temps. 36.6km/h au compteur.

Course à pied - Annoncé à 21km. Il ne doit y avoir que 20.

On m'avait annoncé une partie CAP plate. C'est faux! les 3.5ers km sont vallonnés. Certes, pas de gros dénivelé mais quand même... et ceci en plein cagnard sur le goudron fondant! Il me faudra quelques km pour trouver le rythme. Et visiblement, il a l'air plus rapide que mes concurrents. Je déroule sans puiser dans les réserves et cela avance bien. Une bonne partie se fait sur un chemin en forêt (type trail). Même si il faut éviter les racines, cela permet de faire baisser la température de l'organisme. Le 2e tour est évidemment un peu plus difficile.

Résultat : 1h20mn10s - 4e temps. Très bonnes sensations.

Résultat final :

4h22mn04s - 19e à 23mn du vainqueur (Cyril Viennot - 12e à Hawaii en 2013).

4e vétéran - à 44s du podium et à 3mn30 de la 1ere place.

Il a manqué quelques kms sur la CAP pour accrocher le podium...vétérans, bien sûr...

Conclusion :

- Une course dans un cadre quasi parfait. Plan d'eau et qualité de l'eau exceptionnels.
- Une belle organisation : nombreux bénévoles. Ils ont adaptés le nombre de ravitaillements, épongeages, arrosages aux conditions climatiques un peu exceptionnelles,
- Une bouteille de Champagne à chaque arrivant (champagne qu'il ne faudra pas boire tout de suite car il a du avoir un peu chaud...),
- les parcours permettent de voir les athlètes de nombreuses fois aussi bien en vélo qu'en course,
- La mise en place d'un bateau pour que les accompagnateurs puissent suivre la partie natation,
- A seulement 2h de Rambouillet. Alors, il faut en profiter...

Bref, un beau week-end en amoureux qui nous aura permis de découvrir la vieille ville (ruelles piétonnes et très typiques), la cathédrale (à qui il manque une tour...) et les magasins Usine (que nous n'avons pas eu le temps d'aller voir. Ils ferment à 19h !).

