

Triathlon XL (Longue Distance) de Gérardmer 7 Septembre 2013

Dimanche dernier avait lieu le triathlon de Gérardmer. Ce n'était pas un objectif mais j'avais tellement aimé le parcours, les paysages, l'ambiance en 2012 que j'ai re-signé pour 2013. Cependant, j'arrivai là-bas avec un entraînement plus que modéré. La reprise sur des parcours moins montagneux (après le séjour dans les Alpes) n'a pas été facile.

En 2012, il faisait froid, il pleuvait. On peut dire que cette année, nous avons eu de la chance. Exceptée une averse orageuse dans le dernier tour vélo, la météo a été clémente avec une température idéale.

Côté adversité directe, personne d'autre, ni de Dassault ni de Rambouillet, ne s'était inscrit. J'étais donc certain de terminer 1er. Heureusement, je retrouverai, lors de la pasta party du vendredi soir, un triathlète rencontré à plusieurs reprises cette année sur le CD de Bonneville sur Iton et Championnats du Monde de Belfort.

Au départ de la course : 1500 athlètes!

La Natation - 1.9km avec sortie à l'australienne.

Une eau chaude (20°C) et agréable à nager. J'avais décidé de ne pas me faire avoir comme l'année dernière et de me positionner en 1ère ligne pour essayer de réaliser un bon départ. Savoir que vous avez 1499 morts-de-faim derrière vous oblige à partir assez vite sous peine de se faire couler. Parcours natation bien géré et content du résultat avec 2mn30 de mieux qu'en 2012.



Résultat : 30mn13s - 157e temps. Pleinement satisfait. Les 30mn au 1.9km ne sont plus si loin...

Le vélo - 93km avec 1800 de D+ (3 cols à passer par tour à faire 3 fois, soit 9 cols pour les matheux!).

Même en ayant déjà réalisé le parcours en 2012, on redécouvre à chaque fois les difficultés. Jamais de plats (ou quasiment). Je voulais faire une bonne prestation à vélo. Ce n'est pas réussi! Les 2 premiers tours passent bien. Par contre, lors du troisième tour, c'est dur! Plus les jambes. Je me fais doubler par des avions (un comble pour quelqu'un de Dassault!). Je perds plus de 4mn dans ce fameux 3ème tour. L'ambiance le long des côtes est toujours fantastique. Notamment dans la côte du Poli : une route étroite montant sur 5km avec des spectateurs de part et d'autre de la route. On se croirait au Tour de France. Encouragements, haut parleur, musique... Le dernier tour sera également pimenté par une belle grosse pluie d'orage. Trempé en 5mn...et une descente dans laquelle les freins ne répondent plus.



Résultat : 3h11mn11s - 207e temps : Il y avait un gros niveau à vélo (ou c'est moi qui n'était pas prêt!)

Course à pied - 21km en 3 boucles et pas tout plat.

Rebelote à vélo! Les 2 premiers tours se passent bien. Les jambes ont retrouvé du jus et je remonte pas mal de coureurs tout au long des 2 premiers tours... Mais que dire du 3e tour : encore une fois, les jambes ont du mal. Décidément, elles ne sont pas faites pour les courses à 3 tours... Le rythme passe de 4mn15 de moyenne au 1er tour à plus de 4mn40 sur la fin. C'est d'autant plus difficile que l'on rattrape les attardés et qu'il n'est plus possible de savoir si le gars devant est dans le même tour que vous ou non...

Résultat : 1h37mn13s - 130e temps. Moyen...



Résultat final : 5h24mn03s (13mn de mieux qu'en 2012) - 128e/1304 arrivants (15 places de mieux qu'en 2012)

A l'arrivée, massage (toujours aussi agréable), crampes aux adducteurs, et enfin le toujours aussi appréciable repas (tartiflette, flamenkuch...) ..

En conclusion :

- Une course toujours aussi bien organisée,
- Une ambiance comme on ne retrouve pas dans beaucoup de triathlon,
- Un parcours vélo hyper exigeant qui nécessite de vraiment se préparer spécifiquement pour réussir quelque chose,
- Il faudra que je demande à ce qu'il n'y ait que 2 tours à vélo et en CAP...
- Un triathlon à faire absolument au moins une fois pour les uns ...et à refaire pour les autres.
- Hébergé le vendredi soir dans une bien belle et bonne chambre / table d'hôtes... comme d'habitude!



