

L'objectif de ma saison de triathlon était de participer à **3 triathlons** (format dit « IronMan ©»), puis finir sur le podium de celui en Allemagne dont je parle ci-dessous. De par le vol de mon vélo (et du rachat d'un autre), j'ai dû annuler ma participation à l'IronMan de Hourtin, une belle épreuve qui s'inscrivait au bon moment juste après mon stage à Port Grimaud. En plus, elle avait lieu le jour de mon anniversaire, le 2 juin 2013. Bref, l'eau a coulé sous les ponts.

Comme vous le savez, la scène est toujours un peu comparable avant le départ d'une course de triathlon que cela soit en France, en Espagne, en Allemagne ou ailleurs. Ça se juge, ça sent la testostérone et on a généralement une sensation d'appréhension entre ventre et cœur, car pour la distance IronMan environ 10 heures de course, c'est long...



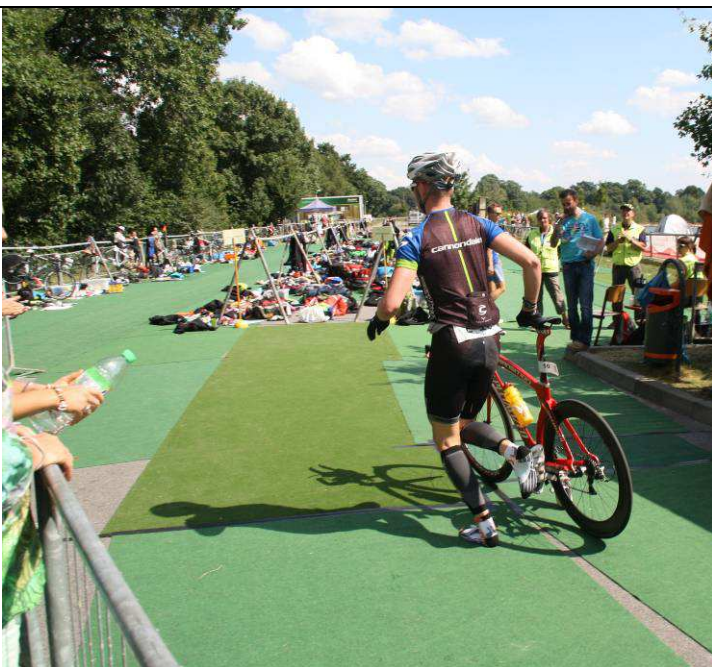
L'organisateur de la compétition se familiarise avec le pistolet qui lui servira pour

... pour lancer tout ce monde sur le parcours. Certes à Nice l'année dernière j'étais un compétiteur parmi 2600 ; là on était une petite 50aine.

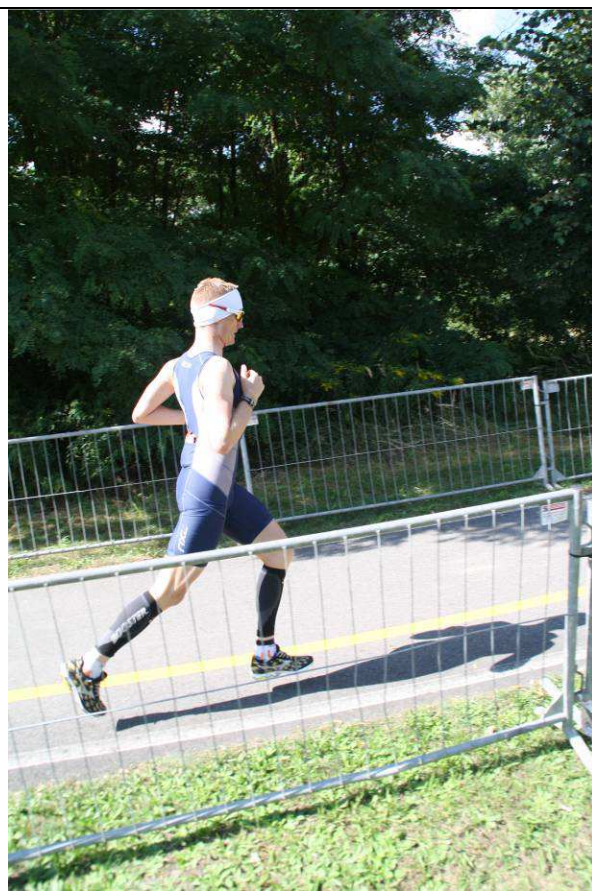




Après une natation ratée (1h14), qui m'a coûté environ 5 minutes sur mon temps normal (à cause d'une incapacité de m'orienter correctement car les bouées étaient vraiment trop petites), j'entame donc le parcours de vélo de 180 bornes. Au bout de la 4^e boucle (sur 6), je commence à doubler des concurrents. Prudence et puissance, c'est une équation difficile, car on a tendance à vouloir aller plus vite, mais le marathon ne pardonne aucune imprudence.



Pas de panique, mais pas de temps à perdre en T2 non plus pour assurer ma place sur le podium. J'ai, selon les infos que j'ai, au moins 3 mecs à rattraper. En effet, suite au lancement de la course IM, la Half et un sprint ont été lancés sur le même parcours. Il y avait de quoi perdre le fil.



J'avais du mal à descendre sous les 140 pulsations lors des premières 20 bornes. Donc, je savais qu'à un moment ou un autre j'allais craquer, probablement aux alentours du 30^e km. De toutes les façons je me disais que les dernières 10 – 15 bornes d'un Marathon se courent plus avec la tête (i.e. du mental) qu'avec les muscles. A mon niveau, pour finir sur un podium, il s'impose de gérer l'excitation et de prendre des risques mesurés. Ce que j'ai fait. Résultat de la course : objectif atteint ! 1^e de ma catégorie d'âge et 7^e au classement général (cf. pj). En gros, pas mal et l'année prochaine je vais devoir défendre mon titre.