

Triathlon de la Madeleine

Dans la vraie vie, je ne fais plus de triathlon mais ...

Je suis toujours au club ..et je vis entourée de copains-copines qui font des triathlons .. bref on s'en fiche !

Après le stage en Italie , un super tour des dolomites à velo fin juin , pas de vraies vacances cette année mais je ponctue l'été de cols à velo !

Je vais encourager les potes à Embrun , suis passionnément ma copine virtuellement à l'inferno .. l'idée de faire une course me démange .. le triathlon de la Madeleine tombe à pic .. un gros gros vélo et une toute petite course à pied .. je m'inscris !

Je covoiture avec Balou fils de Jaco et retrouve sur place Benoit ,Corentin sur le M et Alex sur le S.

Un Max de pub pour le tri de paladru au passage par le speaker .. pensez à vous inscrire comme bénévoles .. ahah .. je ne lache rien..

Dossard, petit repas rapide et hop on descend à vélo au lac .

Super plan d'eau de st rémy de maurienne , l'eau est à 22,6 .. combi ou pas combi ?

Combi car je ne nage pas assez pour être à l'aise

Nat correcte , pas de tabasse , je retrouve des sensations agréables ..

Et hop sur le velo après qq 25 min ..

Le parcours velo c'est 2 cols avec 1100 m de dénivelée chacun pour 52 kil, ca va piquer !

On attaque rapido les lacets du Montvernier (pas pentus disait Connestrong ..) entre 8 et 11% qq même ...

Dans les1ers lacets , je rejoins Corentin , on papote 5 min et chacun prend son rythme , je suis bien, j'ai mon « 32 ».. je mouline je grimpe ..

Je me fais doubler , doubler .. puis me rejoint Benoit ,on roule ensemble un peu puis je le laisse partir..

finalement, j'arrive au col chaussy (14 kil de montée). Col de toute beauté , ca donne envie de partir en Trail ds La montagne ...

Benoit est La , il repart ! Je remplis mes gourdes ..et hop c'est la descente .. pourrie et technique ..je serai seule après avoir dépassé Benoît qui a fait un tout droit ds un virage .. , pas de danger donc ...

Ca file .. puis 2e montée (La même que le S) pour regagner st François Longchamp !

C'est dur, ca monte raide mais je commence à doubler des gars qui m'avaient double dans le 1er col..

Je rejoins une fille qui a l'air un peu scotchée à la route être essaie de m'accrocher sans y parvenir ..

On nous annonce 6 et 7eme fille .. je suis sceptique ..

Rampe à 14/15 ou j'ai l'idée d'avalier un gel .. il reste 7 kils.. puis ravito bienvenu, arrosage de Roger au tuyau un peu violent .. mais efficace .. je remplis le bidon et je repars ..

Et La , je double , double .. je ne me sens pas mal .. je récupère la fille à qui je dis : » vive les filles » .. elle bougonne .. elle est ds le dur . Je La laisserai finalement pour finir avec des super jambes ..

J'arrive au Parc , La 1ère fille termine ..

3 tours de cap pour 7 kil dans la station !

1er tour en courant galvanisée par La montée mais à un rythme de tortue .. 1 er tour bouclé , c'est Bastien(Balou) qui en termine, je l'entends au micro .. il s'est bien débrouillé !(digne descendance ..)

Bon après c'est un peu poussif .. points de côté , marche dans les montées mais La banane aux lèvres .. je vais finir ..La dernière course à pied date de Chatte et j'ai couru 15 et 30 min avec Stephanie La semaine dernière .. pour voir ..

A La fin de mon 2 e tour, j'aperçois Corentin qui en termine avec le velo .. il est cuit !

Arrivée en 4h40 . Je me suis régalée ..

Bon certains diront que ce n'est pas un vrai triathlon .. pas assez de cap ..

Un petit ticket sort avec ton numéro de dossard .. je suis 6 e fille et 2e Vf ..

La cerise sur le gâteau !!

On attend la remise des prix , les copines de Balou qui sont en train de finir et on termine au Resto Avec une bonne bière ..

Je recommande vivement cette épreuve car les paysages sont à couper le souffle ..



Voilà j'avais rien à raconter depuis longtemps .. j'espère ne pas vous avoir trop saoulé ..