

CR du Triathlon de Doussard 2018

Et bien voilà, cette saison je me lance dans la découverte du format L. Hervé m'avait dit il y a 2 ans, n'attend pas d'avoir 50 ans pour faire du long, c'est bon je suis dans les temps (à un an prêt). Ce qui est bien, c'est qu'entre la météo capricieuse du mois de mai et les contraintes de boulot, je n'arrive pas surentrainée... Objectif le plus optimiste pour moi 6h15 d'effort mais je prépare ma sacoche pour 6h30, objectif finir. Petite photo de mon ravito (merci Muriel et Fabrice pour les conseils) :



Comme décrit dans le CR de Carlos, je suis en bonne compagnie, en plus on est tous regroupé dans le parc à vélo, ça c'est cool. Petite photo du lac au moment du retrait des dossards, ça n'est pas aujourd'hui qu'on verra les poissons mais on ne devrait pas avoir de pluie sur le vélo.



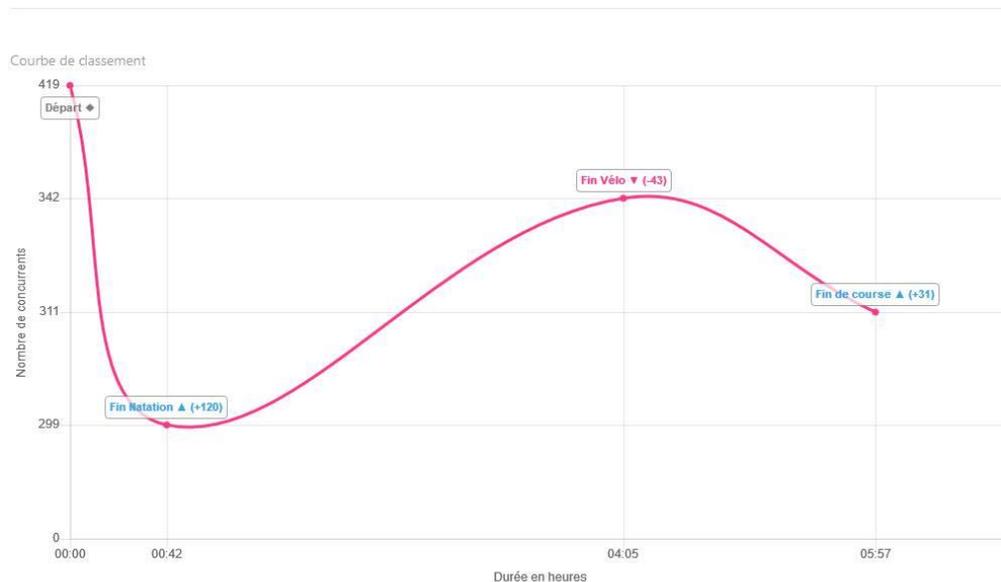
On est plus de 400 à prendre le départ mais il y a de la place, jamais été gênée pour nager. C'est ma première sortie en lac cette saison, l'eau est super bonne (20 degrés) et je teste mes lunettes correctrices : c'est génial de voir les bouées et les repères du paysage comme il faut 😊

Du coup je n'ai pas trop dévié : 2000m de fait au lieu des 1900m demandés, et en 39 min. Nickel, ça commence bien tout ce TRI. Au parc à vélo, je retrouve Cristelle et Eric ; Seb nous rejoint peu de temps après. Cricri sort juste avant moi du parc mais fait un truc bizarre juste devant moi, bref sur le paquet de 4, je me retrouve en tête, ça ne va pas durer.

En démarrant le vélo, je rassure Lionel en passant, sa Cristelle n'est pas loin. Pour l'instant, je suis contente d'être là et je me fais plaisir. Au bout d'un moment, je me dis que j'ai dû faire une natation correcte car ça me double en vélo. Un peu trop quand même, moyen cool pour le moral mais c'est du faux plat et ce n'est pas là où je suis la plus efficace. Mais bon, je m'accroche. Ce qui me rassure, c'est que sur les rares côtes du parcours je suis à l'aise comme sur les TRI M et à l'issue du premier demi-tour, je me rends compte quand même qu'il y a du monde derrière moi, mais loin. J'amorce la grande descente « technique » super bien, personne pour m'embêter dans mes prises de virages, j'ai progressé, YES !



Après 3h de course, les automobilistes sont enfin chez eux et ça devient plus agréable de faire du vélo, mais aussi lassant. Personne devant, personne derrière, c'est dur de garder le mode compétitif activé. Alors je fais mes calculs et je me dis que peut-être je vais faire ça en 6h au lieu de 6h30 et qu'il faut que j'attaque un peu plus mon ravito perso si je veux avoir fini de manger tout ça 30min avant la CAP. Seule erreur stratégique, ne pas avoir repris de l'eau pour compléter un de mes bidons. J'ai assez mangé, bien réparti le sucré et le salé, repris un gel au magnésium 1h avant la fin du vélo mais pas assez bu sur le vélo. Mais bon, suivant les portions, je me remotive de temps en temps. Je commence à pédaler avec des gens de mon niveau, du coup si on me double, je me dis qu'il y a moyen de rester plus ou moins au contact visuel. La dernière heure et demi de vélo, je fais le yoyo avec le dossard 150 et on s'encourage mutuellement quand on se double. Je le perds de vue un bon moment, puis je le redouble. Et vice versa. Bref, il y a encore de l'énergie dans les jambes mais contente de poser le vélo. Ma montre dit que j'ai fait du 26km/h de moyenne et le site T2area.com me confirme que j'ai perdu plein de places en vélo :



Au passage de la ligne vélo, Muriel m'encourage. Elle le refera sur le parcours CAP, en temps qu'arbitre circulant à vélo. Ça c'était bien. Parce qu'on a eu à affronter les premières chaleurs de la saison. Du coup je me suis arrêtée à tous les ravitos pour boire (8 arrêts en tout avec les pauses pipi), m'asperger la tête, me rafraichir la nuque, le visage et les bras avec la « serpillère de Cublize ». Les 4 premiers kilomètres n'ont pas été facile, pas à cause des jambes, mais à cause de la chaleur et du manque d'hydratation sur le vélo. J'apprends, j'apprends ... rien pu avaler en CAP, sauf de la sportenine pour éviter les crampes. Je fini le reste avec une foulée pas trop mal, mais vu que je m'arrête tous les 3km, ça ne fait pas une super moyenne au final : CAP à 10km/h. Grâce aux encouragements d'inconnus sur la fin de parcours, j'arrive à faire les 2 derniers km vraiment bien car je me sentais capable d'aller chercher un chrono à moins de 6h. J'allonge, j'allonge et hop ca y est, c'est fait en 5h57. Premier triathlon L et je m'en sors pas si mal : 311 sur 419. Bravo à tous les potes de TRIALP qui ont tous fini devant moi et dommage pour Marc qui a crevé, ça sera pour une prochaine fois. Super organisation et chouette météo au final... **Et encore merci à tous les copains et copines du club qui me conseillent/m'entraînent depuis 5 ans. Je ne pensais vraiment pas arriver à faire ce genre de truc un jour dans ma vie. Vivement la prochaine fois.**