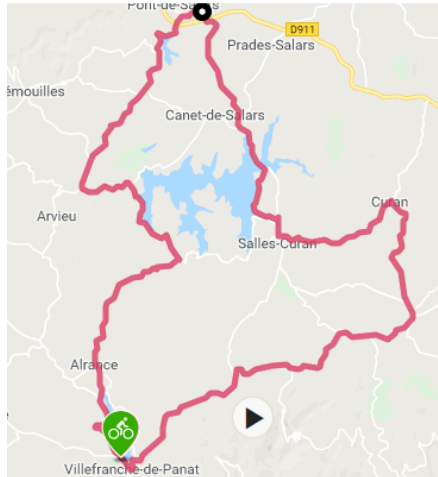


CR du Triathlon du Levezou 2018

Je suis sûre que vous vous dites « Mais qu'est-ce qu'elle a trouvé comme triathlon encore cette Dorothee ? » Alors le lac de Levezou c'est juste immense avec 130km de cotes, perdu au milieu de l'Aveyron (entre Rodez et Milau). En vélo, on passe autour ce gros truc en bleu ci dessous:



On n'est pas très nombreux à prendre le départ à Villefranche de Pannat en ce dimanche matin : 149 seulement. Mais l'animateur annonce la présence de cadors venu faire un repérage pour l'année prochaine (car triathlon sélectif pour les championnats de France). Heureusement que j'avais essayé d'être sérieuse dans ma préparation, sinon ça aurait été la misère. Bon essayé seulement, avec les fortes chaleurs du mois d'août, pas simple de bien s'entraîner. Avec une saison un peu chargée quand même, le corps n'est pas toujours d'accord, et il faut aussi lever le pied. Bon la vieille du triathlon, j'ai aussi levé mon verre, anniversaire de mariage oblige 😊

Les températures ont bien chuté en 3 jours : point positif la combi est autorisée finalement. Point négatif, on se pose pas mal de questions lors de nos préparatifs dans le parc à vélo : que mettre pour faire le vélo ? Un couple de Grenoblois du GUC vient discuter avec moi, sympa.

A l'heure de se mettre à l'eau, il fait 12 degrés, moins pire que prévu (la veille il faisait 8 degrés). Comme on n'est pas très nombreux, je me dis que je tente les trajectoires les plus courtes mais pas simple : le soleil est de face, on ne voit rien : ni la bouée, ni l'antenne que j'avais repéré depuis le bord. Y'a plus qu'à suivre le troupeau, mais une nat pas très agréable, sauf sur le trajet retour où on voit bien l'arche (parcours avec une sortie à l'australienne). Sur la photo de gauche, au fond en train de repartir...



Petite mésaventure qui ne m'était jamais arrivée au passage de la première bouée, j'ai viré très serer et celui qui était derrière moi a continué tout droit, et à insister... Une tasse et un bleu pour moi ... Je sors un peu fatiguée car ça a été long, la bouée c'est décalée de 100m (2200m au lieu de 2000m et j'en ai fait 2280)...

Sinon une T1 super rapide par rapport aux autres car je décide de ne pas mettre de maillot de vélo ni de manchettes.

Mais c'est après que ça se gâte. Il m'aurait fallu une distance M en fait. Parcours vélo et CAP vraiment jolis mais pas simple. Et comme on n'est pas très nombreux, au bout de 3h de course, on se retrouve tout seul. Il faut rester concentré sur sa course, son alimentation et hydratation mais c'est monotone. Petit passage à vide où j'en ai marre d'être là, que j'ai mal à mon genoux (oui encore) et puis je pense à mon cousin du Beaujolais qui est décédé en faisant sa sortie vélo du dimanche 2 semaines avant cette course, et je me dis que je n'ai pas le droit de pas en profiter.



Tant pis si je mets une demi-heure de plus que ce que je pensais pour faire mon vélo, je passe en mode Fred Maitre Rossi quand il est fatigué et qu'il en a marre : j'avance le plus vite que je peux, pour me débarrasser du vélo en espérant que j'aurais moins mal partout en CAP.

J'arrive au parc à vélo après 4h de course, l'objectif réaliste pour moi de 6h pour ce genre de course est encore possible mais je démarre tranquille. Bonne surprise en restant à un rythme tranquille, le profite vraiment du parcours autour du lac : magnifique, avec des parties à l'ombre, des passerelles et bois et pleins de promeneurs qui encouragent, le moral est revenu.



Il y en a même qui me disent un « aller Dorothée » depuis leur table de pique-nique. En fait, ils ont imprimé le listing des participants, bonne idée 😊. Entre le 14ème et 18ème km, je repasse dans le dur, mal aux 2 genoux cette fois ci, du coup je cours en mode patate... Et puis la douleur s'en va, c'est peut être juste psychologique, parce que je sais que c'est bientôt fini : du coup je cours mes 2 derniers km comme j'aimerais courir toute ma course, mais ça ne sera pas encore pour cette fois ci. Sniff.

Cette saison, je suis contente d'avoir apprivoisé le format L mais je suis à chaque fois un peu frustrée sur la partie CAP. J'aurais aimé mieux faire mais je fini quand même 124ème sur 149ème.

Dorothée RAVATIN



Catégorie : FV2

Classement : 18^{ème} femme, 124^{ème} au général, 5^{ème} dans sa catégorie

Chrono final : 06:06:07

Nombre de concurrents au départ : 149

Nombre de concurrents classés : 142

Natation

Chrono de la natation : 00:47:09

Classement provisoire : 107

Chrono de T1 : 00:02:17

Classement du temps de T1 : 44

Classement provisoire à l'issue de T1 : 103

Nombre de places gagnées pendant T1 : 4

Vélo

Chrono du vélo : 03:12:17

Classement du temps vélo : 137

Classement provisoire à l'issue du vélo : 127

Nombre de places perdues pendant le vélo : 24

Chrono de T2 : 00:01:23

Classement du temps de T2 : 33

Classement provisoire à l'issue de T2 : 125

Nombre de places gagnées pendant T2 : 2

Course à pied

Chrono de la CAP : 02:03:02

Classement du temps CAP : 121

Classement final à l'issue de la Cap : 124

Nombre de places gagnées pendant la Cap : 1

Pas de quoi faire un cri de lionne, mais si quand même



Cette fois ci, je ne dis pas « vivement la prochaine fois », mais vive la récup.