



## SWISSMAN - 23 juin 2018

**Samedi 23 juin – 1H30 du matin...**ça y est, c'est le grand jour !

On se prépare, on charge la voiture et en route pour le parc à vélo. Dans 2H30, je serai sur le bateau qui va nous emmener sur l'île de BRISSAGO, dans le lac Majeur, à la frontière Suisse-Italie. A mes côtés, pour cette journée exceptionnelle, il y a mon papa qui est mon assistant, ma maman et Marc.

**4H30** : le bateau nous emmène sur l'île pour un départ dans l'eau. Tous les participants ont les yeux rivés sur l'horizon et attendent de voir le point lumineux clignotant sur la plage d'arrivée d'Ascona, qui va nous servir de point de repère sur la direction à prendre...

**5H** : Le départ est donné. Je vois cette lumière qui clignote au loin...vraiment très très loin... ☺ 3800m de ligne droite au beau milieu d'un lac, je peux vous assurer que c'est flippant ! C'est la ligne droite la plus longue de ma vie et au fil des minutes, j'ai vraiment l'impression d'avancer en marche arrière. Ce point lumineux de malheur ne veut pas se rapprocher et j'ai un gros moment de panique et de solitude, l'impression d'être perdue au milieu de ce lac.

Au bout d'un moment, un groupe de 3 nageurs me doublent et là je me dis qu'il faut que je reste accroché à eux.

J'arrive enfin, je sors de l'eau vraiment soulagée d'être arrivée. Mes parents et Marc me diront plus tard que j'avais vraiment un sale tête, et je le confirme (voir photo ☺) !

Mon père m'aide pour la transition et c'est parti pour 180kms de vélo. Que du bonheur...C'est sûr que j'en ai bavé mais j'en ai pris plein les mirettes ! J'ai enchainé 3 cols magnifiques : Le Gothardpass, avec 7 kms de pavé à 10% de moyenne et une montée en lacets grandiose, le Furkapass, qui culmine à 2436m, très difficile et enfin le Grimselpass. Le col de Furka démarre d'abord par une jolie montée en lacets et se poursuit pendant de longs kms en longeant la montagne, avec une grande montée fastidieuse dont on n'en voit jamais la fin. Mais on est vite récompensé au sommet par une vue magnifique sur la montée du 3<sup>ème</sup> col – le col de Grimsel - qui se trouve juste en face et que je vais devoir affronter.

A la fin de la descente du col de Furka, je dois m'arrêter pour laisser passer le train touristique à vapeur et à crémaillère qui monte jusqu'au col...Instant magique de toute beauté.

Enfin, j'arrive au sommet du dernier col où l'on se serait cru au pôle nord, sur la banquise, avec un lac gelé recouvert de mini icebergs !

Au sommet de tous ces cols, j'ai mon assistance et mon mini fan club qui m'attendent pour m'encourager, me ravitailler et me donner des vêtements chauds pour la descente, ce qui était très appréciable compte tenu des variations importantes de température.

J'en fini avec le parcours vélo après 9H30 d'effort. Petit clin d'œil à Alice et Mumu, les descentes étaient vraiment impressionnantes, je me suis fait plaisir et j'ai beaucoup pensé à elles 😊.

J'arrive dans le parc à vélo, pas de papa à l'horizon ! Normal, il est en train de se masser les pieds dans la voiture pour se préparer à la course à pied.

Je le vois enfin arrivé tout paniqué, avec ma caisse dans les mains et je me fais presque engueuler parce que je suis arrivé trop vite !

Je commence les 10 premiers kms seule, jusqu'au 1<sup>er</sup> ravitaillement, et là mon papa me rejoint pour finir le parcours avec moi. Le parcours est relativement plat jusqu'au 15<sup>ème</sup> km. Après, ça grimpe un peu jusqu'à Grindelwald. Et c'est là que le plus dur commence, avec la montée jusqu'à kleine Scheidegg, à plus de 2000m d'altitude.

Ca devient très difficile, plus rien dans les jambes, de toute façon, impossible de courir, ça monte bien trop et même marcher est difficile !

Mon père est là à mes côtés pour m'encourager. J'arrive enfin au sommet après 19H d'effort. Je franchi la ligne d'arrivée accompagné de mon papa, ainsi que de ma maman et Marc qui m'ont soutenu tout au long de ma course. Nous sommes accueillis chaleureusement par les bénévoles qui me félicitent, au son des cloches traditionnelles suisses.

Ca y est, je l'ai fait, je suis Finisher de ce triathlon qui me faisait rêver et sur lequel j'avais flashé tout de suite en regardant la vidéo.

Sinon, sur le parcours lui-même, c'est vrai que les derniers kms ont été très difficiles mais ce n'est rien à comparer de la beauté des paysages que j'ai pu apprécier tout le long du parcours. Je regrette simplement d'avoir un peu trop privilégié cette année l'entraînement vélo au détriment de la course à pied, ce qui m'a été fatal en fin de parcours. J'ai adoré l'état d'esprit de cette

course, très convivial et dont le seul objectif est le dépassement de soi, sans compétition.

Et encore un gros merci à mon fan club adoré 😊. Ci-dessous quelques photos qui je l'espère vous donneront envie de tenter l'aventure....

Claire

**Retrait des dossards**



**Le mot de chaque triathlète...**



**Marquée à vie 😊**



**L'esprit de ce tri...en conclusion du briefing**



**Dur dur la natation...**



**Salle tête à la transition ☹ !**



**Mais le plus beau est à venir !**



**Route du Gothardpass en pavé**



**Lacets magnifiques au milieu des névés...**



**Mais que c'est dur à 10% de moyenne ☺ !**



**Enfin une belle route lisse sur le Furkapass !**



**Le sommet est tout proche...**



**Pour finir la route en lacets du Grimselpass**



**Et la banquise au sommet...magnifique !**



**La transition vélo/cap**



**C'est parti pour 42kms de trail...**



**21H...Ma maman et Marc en place pour l'arrivée à Kleine Scheidegg  
A l'arrière-plan, l'Eiger et la Jungfrau ...**



**00H03 : Enfin arrivée !**



**Dimanche 24 juin, remise des prix au son des cors des Alpes....**



**Mon papa & moi**



**Les Finishers 2018 !**

