

Hello Trialp !

Ça fait longtemps que je n'ai pas fait de CR, alors en voici un pour mon premier « vrai L » au Doussard (J'avais fait Rumilly l'année dernière, mais suite à la crevaison lors du vélo il compte pas 😊 !).

### **Avant course :**

La course fait 1,9Km de nage, 90Km (1000D+ de vélo) et 19km de cap. (dont 2 boucles de 8Kms avec des montées au début de chaque boucle).

De mon côté, pas vraiment de préparation spéciale, mais j'ai suivi les conseils de rédactrice en chef de la Newsletter : Nager, faire du vélo et courir!

On est 9 trialpins : Dorothee R., Christelle H., Sebastien N., Sebastien D., Spartacus « alias Gilles B. », Eric G-D, Marc L. , Thierry A. et Muriel (Arbitre).

### **NAT :**

La qualité de l'eau, le soleil et les températures idéales sont de la partie pour le départ à la nage!

Avec Seb. D. On décide de partir proche des filles... En se disant que si on devait recevoir des coups autant qu'ils soient portés par des mains plus douces...quoi que... 😊

Le départ lancé, la stratégie est de s'incruster dans un groupe (d'habitude je préfère nager seul) et ça ne se passe pas trop mal... d'ailleurs à mi-course je décide d'aller dans un autre groupe qui nage juste devant... heureusement le drafting à la nage est permis !

Je sors de l'eau 213/ 420 partants, ce qui n'est pas mal pour mon niveau à la nage, je suis assez content du chrono et ça motive pour la suite.

### **VELO :**

Au vélo, le début roulant se fait assez vite les mains dans les prolongateurs, puis viennent les premières montées où j'essaye de gérer et faire tourner les jambes sans me mettre dans le rouge, j'ai plutôt de bonnes sensations.

Arrive alors un moment émotion : Dans un village une camionnette décide de sortir de sa place de parking en me coupant la route ... je l'évite de justesse en me décalant sur le côté gauche de la route... il a droit à quelques signes de tête réprobatoires des signaleurs présents et à des vociférations de ma part et de celles du cycliste qui était juste derrière moi... Cela ne semble pas lui plaire... il freine, arrache des rétroviseurs d'autres voitures.... 😡 ... Enfin il finit par partir et on peut reprendre le vélo... les voitures et la traversée de Thonon resteront les seuls points noirs de cette superbe course où les bénévoles et l'organisation ont été au top.

Je double Seb. D avant le premier demi-tour, puis croise Gilles qui était devant et roulait à belle allure ! Au deuxième ravito au km55, il fait très chaud, je décide de boire une gorgée et de m'asperger avec l'eau qu'on nous a donné et oublié de remplir mes bidons... j'en ai encore un quasi plein et me dis que ça devrait aller... au Km 75 il est vide ☹️....mais il ne reste plus beaucoup de D+, ça devrait donc passer me disais-je.. mais j'ai eu soif !...

### **CAP :**

A l'arrivée du vélo, on reçoit les encouragements de l'arbitre le plus sympa du jour : Muriel, ça fait toujours plaisir !

Au début de la CAP, la stratégie est simple : se réhydrater .... ☺️ ... Heureusement il y a pas mal de ravitaillements, mais les premiers Kms sont très, très durs et mes arrêts pour boire et m'arroser n'y font pas grand-chose.... A la différence d'autres Tri, je ne double personne, bien au contraire ... ☹️...

Puis au 2ème tour les températures extérieures et intérieures baissent un peu et les jambes reviennent ... Thierry me dépasse (je ne sais pas encore que c'est lui car il ne portait pas la combi du club) suivi par un autre triathlète du Jura qui a une allure sympa, je décide qu'il sera mon lièvre ... a 3Km de l'arrivée on croise Dorothee qui finit son premier tour à belle allure (son sourire à l'arrivée le confirmera !) on s'encourage et elle me dit que Thierry est juste devant... ça tombe bien mon lièvre accélère la cadence ☺️.. et... on double Thierry un peu après !... le dernier Km se fait à fond et je finis un peu sonné ☺️, mais bien content de voir 5h08 sur le chrono (je visais quelque chose entre 5h15 et 5h30 !), je remercie mon meneur d'allure et on se félicite mutuellement !

### **Après-course :**

Gilles est à l'arrivée depuis un moment, tout souriant me montre ses résultats avec son superbe 4h53! Il me raconte une histoire de code à 8 chiffres pour imprimer les résultats... que je comprends après 1 verre de coca et 1 bonne minute de réflexion ☺️ !

On profite du buffet offert à l'arrivée pour déjeuner sur l'herbe avec les amis trialpains, lesquels après la première collation ont tous le sourire!

Après une petite baignade désaltérante, c'est la rentrée au bercail : Ce fût une belle journée ensoleillée !