

Un p'tit CR perso pour le half de Doussard

Épreuve : Half iron

Episode : 2

Lieu : doussard

Motivation : abloc

Record perso en 2017 : 5h06 (dont 5' de pénalité sa Race)

Voilà, le décor est planté !

Cette année, grande décision a été prise de s'aligner sur des demis Ironman à fin de voir si la machine pourra encaisser des efforts Ironnesques...

Un 1er opus a eu lieu il y a 15 jours à Rumilly. Un petit détail technique genre braquet pas adapté pour monter le semnoz a ruiné ma première performance de l'année sur cette distance. Je me rappelle encore de la phrase de William gardiner qui m'a dit avec admiration quand je l'ai doublé au km 3 dans l'ascension du semnoz : « Spartacus, tu tires du braquet, t'es en forme ! ». Je l'entends aussi me dire 5km plus tard : « Dis donc Spartacus, tu serais pas en train de couler une bielle ? ». Bref, une première sortie qui m'a bien mis la rouille ...

Pour la deuxième, pas question de faire les mêmes erreurs. Le parcours vélo et beaucoup plus plat et William ne sera pas là pour me mettre la misère...J'ai toutes mes chances !

Je potasse le petit manuel du triathlète qui connaît toutes les règles pour ne pas se faire attraper par le (méchant) arbitre un peu trop tatillon afin de ne pas réitérer « l'exploit carton bleu drafting » de l'année dernière – en plus c'était pas de ma faute, c'était l'autre qui me suivait un peu trop près... bref, c'est quand même l'arbitre qui a raison de toute façon !

Me voilà donc le dimanche matin avec les copains dans le parc à vélo ; les 2 Seb, le Thierry, l'Éric, le Carlos, et les 2 sirènes que tout le monde nous envient : Dorothée et Cristelle. Météo agréable, beau temps, eau claire et 21°... Ça va bien se passer.

10h30 : la corne de brume sonne et 420 affolés partent à la nage pour 1900m en triangle - moi, j'aime bien les courbes et découvrir le lac alors j'ai fait un peu de rab... inversement ça va durer un peu alors autant en profiter

34' plus tard et retour au parc. La fermeture de la combinaison de coince à mi-ouverture ! J'essaye de forcer : ça marche pas. Je râle : ça marche pas non plus. Je m'énerve : ça marche toujours pas non plus. Heureusement, l'ouverture est suffisante pour laisser passer ma musculature généreuse (dixit une groupie). A force de contorsions et de jurons fleuris, j'en viens à bout. Juste derrière, toute la tribu TRIALPABLOC est sortie et on est tous à effectuer notre transition. En route pour le vélo ! Sorti du parc, je croise notre arbitre favorite du jour (Muriel) et zou on cale le compteur à 42km/h ! Le parcours vallonné est un gros zig et Zag où l'on arrive à se voir et se croiser. Ça permet de voir si on est chasseur

ou

chassé.

A 25km, je remets le couvert et je finis sur le bord du lac à presque 45 de moyenne - ça fait plaisir. J'arrive au parc et de nouveau Muriel ;-). Pas de pénalité / c'est bon ça !!! Dernier morceau : course à pied. Merci l'entraînement Marathon de 15 semaines du début d'année - enfin un truc qui sert ! Une petite alerte crampouillette vite passée au km 5 et j'appuie et accélère pour finir à 4'25 au kilomètre. Je regarde le chrono et ... Résultat 4h53' - inespéré pour moi. Les derniers 50m sont une apothéose perso - YES !!!

J'attends tous les copains et copines ensuite. Je refuse d'échanger mon dossard contre un fromage et une tombola ou tu gagnes soit ton poids en oignons soit une encyclopédie sur la vie des crevettes du lac d'Annecy (non mais !!!). Tout le monde arrive ensuite avec la banane. Carlos est un peu à l'ouest, Thierry est ravi. Les Seb, Cristelle et Éric arrivent ensuite. Dorothée ferme la marche (en courant qd même) On se retrouve sur l'herbe à se congratuler et refaire la course... trop sympa !

C'est quand le prochain opus déjà ??? Bientôt... très bientôt !

Gilles