

Cublize Edition 2018

CE WE c'était Triathlon à Cublize . Soirée de préparation bien sympathique à la ferme des entrains (merci Hervé Roux pour l'adresse – et Sam pour la logistique ;-)) avec tout le monde. Puis dodo dans la grange avant le grand chantier : le L de Cublize..

Départ prévu à 7h30 le lendemain pour la mise en place au parc. Ca va le faire !

Ouh gisèle...

Arrivé au parc vers 8h00, il est difficile de se mettre dans le bain tant les nouvelles sont peu réjouissantes.... 18°C pour le bain de dans 1 heure... météo maussade avec un petit 15°C dans l'air. Avec les 3000m dans le lac le plus chargé en oligo-éléments, ca donne du rêve. Enfin bref, on essaie de relativiser et on se prépare tant bien que mal.

On commence à enfiler nos combinaisons et on arrive près du lac pour l'échauffement (ou plutôt le refroidissement) . Plouf.... Et là : « ouh Gisèle ! » les 18°C te réveillent bien et tu la sens bien la première eau qui passe dans la combinaison. Bon 2-3 brasses pour la déconne, un 50 pap' pour se la péter et un retour en crawl pour te rendre compte que tu ne verras rien à moins de 30cm et en place pour le départ. Au loin, on voit les bonnet verts du M, on se concentre et la sirène retentit. Allez zou c'est parti. L'eau est toujours aussi froide mais la on est en course, Alors pas de chichi.

Pour ceux qui n'ont jamais été dans ce lac, un petit courant très froid proposé par le torrent qui se jette dans le lac rabaisse localement la température de l'eau de qq degrés. Cela te permet de te repérer (quand tu le sens, tu es près de bord – pratique) et cela te permet de relativiser sur la température globale (CQFD). Petite cerise sur le gâteau cette année : branches mortes, feuilles et algues ont agrémenté la surface et on avait tout loisir à déguster ces mets locaux lors d'une petite tasse – j'ai testé et c'est pas bon ! Inversement, ca te pousse à aller plus vite alors on a bouclé la nat' en 2 temps 3 mouvements...

A la recherche des 3 missiles...

Je sors de l'eau et surprise ... je suis le dernier TRI-lapin. Déjà, Julien est parti, Sylvain vient juste de quitter la zone et Philippe est en train de se changer. Ca motive donc pour essayer de rattraper tout le beau linge. Je sors à mon tour (dernier) et je cavale pour rattraper les autres. J'estime que j'ai à rattraper 2' sur les 100km – ca devrait le faire pour au moins 2 des 3. J'appuie, je roule aussi fort que je peux bien que la première partie soit un peu montante, mais au km25 je fais la jonction avec Sylvain. Je suis surpris de ne pas avoir vu Philippe – Sylvain non plus ne l'a pas vu mais comme il n'a pas la tenue trialp il est peut être devant. Je passe et essaie de récupérer Philippe dit Le 1^{er} missile et je vais chasser pendant 75km en vain... pour me rendre compte que finalement je l'avais doublé au tout début de vélo car il avait eu un saut de chaine. Je pose mon vélo et j'entends la voix suave de Sylvain juste derrière moi. Moi qui avait pensé que je lui avais mis un voyage, et bien le 2^e Missile m'avait bien récupéré. Quant au 3^e missile, il était déjà en train de détalé dans les bois.

Ca monte, ca descend et on se croise...

Parti pour la CAP, les jambes tournent bien- pas de crampes (Merci les 15 semaines de prépa Marathon) et je prends mon rythme de croisière. Je m'étonne de passer les km sans les voir. Le

parcours est vallonné... ca monte ... ca descend... et de temps en temps on croise des têtes connues. Julien me croise avec une foulée aérienne, Sylvain et Philippe sont aussi dans leur rythme. Le TRIALP Fan club est là aussi (merci à eux pour être resté !) et Sam l'arbitre Trialp du jour nous lâche du coin des lèvres un « allez les gars »

Toute bonne chose a une fin et les 20km se finissent... 6h03 chaud mais pas fatigué et 1ere féminine car la vraie arrivera 10' plus tard. J'attends les autres qui en finissent aussi et zou.... dans les bacs à eau autour d'une bonne bière. C'est ça aussi le Triathlon !!!