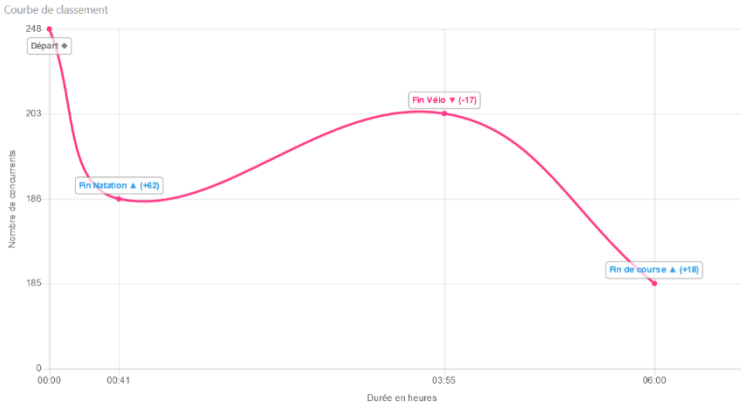
CR du Triathlon Triat Breizh format L - 2018

Bon je finissais mon précédent récit (Tri de Doussard) par cette phrase : « Je ne pensais vraiment pas arriver à faire ce genre de truc un jour dans ma vie. Vivement la prochaine fois. » Et bien ça y est, j'ai rejoué à faire un Tri L, cette fois ci dans le Morbihan, à Inzinzac Lochrist. Jean a pris le temps de faire quelques photos avant d'aller faire son enchainement perso (vélo+CAP). On est moins de 300 inscrits en individuel mais avec les relais ça fait 300 gugus dans le parc à vélo, on est bien tassé.

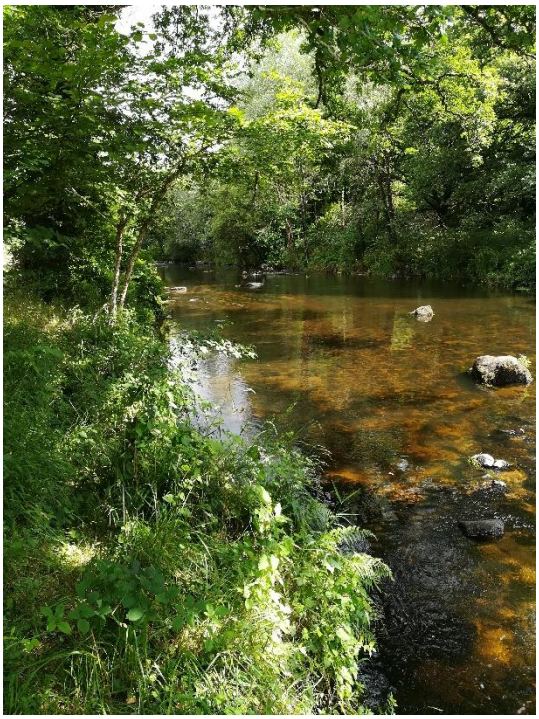
La veille il a enfin plu, c'est vrai ça, pourquoi faire autant de kms pour aller en Bretagne et avoir un grand ciel bleu tous les jours ! Du coup, sur la rivière du Blavet, on retrouve une ambiance de début de Tri de Paladru : brouillard. Il va faire beau et chaud pendant la course.

Je ne me suis pas bien placée pour la Nat, du coup perdu pas mal de temps à doubler du monde (moins de place qu'un lac). Et en plus je n'avais pas pensé que le sens du courant était impacté par la marée montante ... Plus de 41 min pour faire 1900m ça n'est pas terrible. Enfin, le truc que je voulais faire pour ce triathlon c'était de faire un vélo où je ne regrette rien : mission réussie. Après un T1 efficace, me voilà partie pour enchainer les petites cotes casses pattes et les relances.

Jean s'est dépêché après ma transition pour monter sur son vélo, mais il ne m'a pas rattrapé. Tant qu'il faisait frais, j'ai vraiment bien avancé, après un peu moins mais j'ai perdu moins de places que d'habitude en vélo (https://www.t2area.com/resultats-du-triathlon-ironbreizh/results/666-2018.html)



En fait après notre tri par équipe à Machilly, je me suis dit que j'en avais marre de me faire doubler sur les profils roulants et descendants. Et comme je n'ai pas les jambes pour mettre beaucoup de cadence j'ai fait monter un gros plateau avec 2 dents de plus. Bingo. Je me suis enfin régalée sur les portions où d'habitude je me fais décrocher. Trop bien d'avoir le sentiment de fendre la bise. Bon à mon niveau, faut pas exagérer. Quand même 3h12 pour faire le vélo, mais c'est mon mode à Bloc ☺

Du coup je suis arrivée plus tôt que prévu à la T2 et Jean a loupé ma T2, il suivait le premier en train d'arriver. Pas grave je suis partie faire ma CAP tranquille. C'est mon premier 21km, à doussard il y avait 3km de moins. Je n'ai pas fait de folie car c'est LOOONG et en plus 2 semaines avant je mettais glace sur ma cheville et mon genou ☹, bref j'ai privilégié le repos en CAP les 2 semaines précédant cette course et du coup je ne savais pas trop où j'en étais. Finalement, pas pire, pas eu mal nulle part, ça me surprend encore de finir un truc pareil pas plus fatiguée qu'un format M. Cette fois ci, j'avais pris le temps de remplir un bidon d'eau sur le parcours vélo et j'ai couru avec mon eau : ça m'a mieux convenu. 2h04 pour les 21km. Maintenant que je sais que ça tient, la prochaine fois je teste de mettre plus de cadence en CAP. Ben oui, il me reste un dernier L pour finir mon challenge format long 2018. CONTENTE.

Quelques photos pour vous donner envie de découvrir la région :