

Bon je fais quand même un petit CR sur le Triathlon des gorges de l'ardèche format M.

La route des Gorges, y'a pas à dire c'est joli et ça donne le sourire (reco faite quelques jours avant en amoureux).



Le format M est assez accessible et c'est une course en semi nocturne: D+700m sur 40km de vélo et D+140m pour la cap.

Par contre on n'est pas tout seul : environ 400 participants du S qui se retrouvent sur la route en même temps que les 400 du M. Du coup on s'est croisé avec Jean dans le parc vélo mais aussi sur le parcours : comme ça j'ai su qu'il avait réussi à sortir de l'eau.



En 2014, ça avait été mon premier triathlon S avec un peu de dénivelé, j'avais mis 1h35 et je m'étais régalé. 3 ans plus tard, j'ai mis pile 2 fois plus de temps (3h09), sans combi cette fois ci mais avec plus d'expérience et un vrai vélo de route, je ne sais pas ce que je dois conclure ☺ Enfin c'est super de partir en fin de journée (départ 18h30), de nager sans combi parce que l'eau est trop chaude (24.9), de rouler sur une route sans voiture et de faire la fin du circuit vélo avec le soleil couchant. J'ai dû commencer la CAP vers 20h45, j'ai couru d'abord avec la frontale dans la main (il faisait encore très chaud, pas envie de la mettre sur la tête), retour sur le centre de Saint Martin d'Ardèche, il commençait à faire bien sombre. Impossible de voir les marquages au sol et des bénévoles pas toujours participatifs pour nous dire où aller. Bref pas vu un ralentisseur, et ma superbe foulée rasante m'a encore joué des tours = beau plongeon (je m'améliore, les genoux n'ont rien pris). A priori, je n'ai pas été la seule à me prendre un ralentisseur.

Repartie avec des picotements et des cailloux mais pas d'entorse, heureusement j'avais de l'eau sur moi pour rincer les bobos. Juste avant le pont, je vois Yann (qui arbitre) et Jean (qui avait fini son S) qui m'encouragent. Jean me demande si j'en suis à mon premier tour de CAP, non mais, j'ai peur en descente en vélo mais quand même j'avance un peu (au passage super régulière : 49 :32 premier tour vélo et 49 :35 le 2eme) ...Il commence à faire moins chaud, du coup ça peut le faire pour courir un peu plus vite, sauf qu'il fait nuit noire hors des villages et qu'on n'arrête pas de changer de directions dans les ruelles : bref pas pu faire bien rapide en CAP, super dur de relancer et je n'avais jamais couru de nuit. C'est quand même une chouette expérience. Je le referais avec plaisir, avec des copains/copines TRIALP qui sait ☺