

Oui je peux le dire "je suis un Ironman" heureux.

Départ 6h30 . Une mer d'huile pas de vent Le départ est impressionnant, Il aura bien fallu 200 mètres pour nager normalement et ne plus recevoir de coups...j'en ai distribué aussi 1ere sortie à l'australienne pas simple , heureusement le staff a prévu des bras pour nous hisser de l'eau

43mn à la montre , j'attaque la deuxième partie

2 ème boucle et fin en 1h27, par contre la sortie est éngorgée et je passe sous le portique à 1h35 pour récupérer le sac de transition . Au total j ai cramé 17 mn de transition.

Je récupère le vélo et je me lance pour 180 kms et 1800 m de dénivé

La promenade des Anglais se réveille, et le soleil est timide

Kms 20, une rampe de 500 mètres à plus de 15%...tout à droite et debout sur les pédales....Franck Mourosque m'encourage d'une tape sur les fesses , "on est là jusqu au bout avec toi" ..ça me reconforte

Ça me rappelle mes balades de cyclotouriste avec ses brevets

Le parcours est fait de faux plats jusqu'en haut du col de l'Ecre. Finalement il n' est pas difficile

J'ai fait pire en préparation et je me sens en confiance

Le temps est couvert, mais pas de pluie , au kms 70.....je double Mr Velolib dans la montée de l'Ecre, ce garçon est impressionnant

Je double des beaux vélos, je prends mon pieds avec mon Decathlon de 11kg et 11 ans d'âge :-)

Finalement la pluie arrive sur le plateau de Caussols au kms 80, et je commence à avoir des crampes aux deux cuisses

Pourquoi ? J'analyse encore et encore

Est ce la pluie, la température de 11°, l'hydratation ou tout cela à la fois

Je descends du vélo pour m'etirer...enfin j'essaye .La pluie s 'intensifie, il faut repartir

Kms 90 encore des crampes, je résiste à la douleur, et ça passe .

Je dépasse un participant unijambiste , je le complimente , je lui dit être en admiration....il bougonne

Kms 100 on amorce la descente, je suis trempé, et je tremble de froid. J'entends encore mes dents qui s'entrechoquent

Plus que 50 kms , j' arrive au ravito , les participants sont pas mieux que moi

On me donne du papier type survie pour parer au froid car plus de sac plastique

Je repars , ça va mieux. La pluie a cessé et je recommence à m'alimenter et à boire pour préparer la course à pieds

DringDring que j'entends....mais qui est ce ? C'est Mr Velolib qui annonce son dépassement et il me dépasse le bougre

La route est une succession de virages et elle est de plus en plus détremnée

Le velolib se ballade, il dépasse encore et encore

Je le dépasse à mon tour...:-) "m'enfin"

Je termine les 20kms en m'alimentant tout en pensant que j'y ai laissé des forces

J'arrive sur la promenade des Anglais et le Marathon bat son plein

7h07 je mets pieds à terre,

Un participant affublé d'un sac poubelle noir, me dit qu'il a fait les poubelles sur le parcours.

Il a vide un sac de son contenu pour se protéger du froid.....trop fort

Je récupère mon sac de transition et je sors en moins 5mn

Le Marathon débute. Serge prends des nouvelles et m'encourage , ça fait du bien
Juju et Jeanne sont pas très loin.....Allez Papa
Je tourne à 5m30 du kilo et je me sens bien
Je croise Yves et Fred Sultana ..."c'est bien Didier, il faut gérer maintenant"
Je boucle les 20kms en 2h11...
J'ai deux chouchous
Serge me demande des nouvelles de mon kyste poplité, Marie m'encourage
C'est vrai que ce kyste a été un handicap pour ma préparation course à pieds
J'ammorce le deuxième semi épuisé, exténué, à sec
Christophe et Valerie David et Myriam sont présents également, ils me motivent
Je m'alimente encore en gel et je m'hydrateà vrai dire je ne supporte plus le sucre
Jeanne m'encourage.....un Muller ça n'abandonne jamais qu'elle me dit
Juju a des fourmis dans les jambes , je sens qu'il voudrait m'aider
Je vois Sébastien et sa compagne qui m'encourage. Seb court un instant avec moi..ça me fait du bien
Les jambes sont lourdes et j'ai à nouveau des crampes
Je marche, je m'hydrate encore et encore
Je croise Stephane Dangel qui semble plus frais et m'encourage également
J'ai mon troisième chouchou, plus que 12km195 et c'est le Grall
Juju m'accompagne sur la dernière boucle, ça fait du bien au moral
Mon corps n'en peut plus, il ne demande qu'à lâcher, mais le mental est là
Juju ne me lâche plus, et veut que je franchisse la ligne en moins de 14 h, il me met la pression
C'est du pur bonheur que de finir cette course avec son fils à ses côtés
Je ne lâche plus rien depuis le 35kms, je progresse encore et encore
L'arrivée est proche, ça sent bon l'écurie. Kms 40 Julien est fier, je le sens, il est heureux pour moi
Jeanne est pas très loin, elle est heureuse pour moi
Les copains de Hyeres Runing sont là ,bravo Didier c'est super ce que tu as fait
J'aborde les derniers 100 m , les gradins sont bondés . Un tonnerre d'applaudissements me porte
Je lève les bras, encore et encore...le public redouble ...une tape dans la main du speaker qui me félicite
Je lève la tête et je vois le chrono qui s' affiche 13h58
J'accélère et je percute un concurrent qui me barre la route....le speaker parle de disqualification
Je franchi la ligne ...je suis heureux..je suis un Ironman heureux

Voilà ma journée
Comme j ai pu l'entendre de la part des copains, cette journée restera à jamais gravé dans ma tête
Merci encore pour vos encouragements et vos messages

Didier







