

IRONMAN FRANKFURT 2013

Depuis plusieurs années que je lorgnais sur cet ironman, me voici enfin dans la file d'attente pour récupérer mon sac avec le dossier. Rien de bien différent des 7 précédents excepté qu'il y a 2 parcs de transition car le plan d'eau est situé à une douzaine de km de Francfort.

Dimanche, levé 3h45 et direction le bus qui nous emmène au plan d'eau. A 5h00, je suis à l'ouverture du parc ce qui me laisse le temps de tout faire (je passe les détails) sans stress. Au vu des vidéos que j'ai pu voir, ma hantise c'est le départ natation. 3000 concurrents en même temps, ça bastonne sévère ! Je me mets à l'eau 15' avant l'heure et me place à la corde par rapport à la 1^{ère} bouée située à 6 ou 700m, devant la meute (ou plutôt le banc). 7h00, coup de pétard. Je pars sur un rythme plus que soutenu pour ne pas me faire passer dessus ce qui fait que je suis rapidement dans le dur mais au moins, pas de baston. Ouf ! Du coup, pas de bonnes sensations et le temps est long pour arriver aux 2,1km et la sortie à l'australienne. J'essaye de gérer un peu la 2^{ème} partie mais je ne me sens pas mieux (et toujours ces mains qui remontent sur les appuis !! ...). Enfin la sortie. Longue montée dans le sable, je récupère le sac avec casque et lunettes, arrêt pipi et s'est parti pour 180km de vélo. Le compteur est tout de suite entre 40 et 45km/h sur l'autoroute qui nous ramène vers Francfort. Je double pas mal de monde sans trop forcer. Une fois le Main traversé, on attaque la boucle à faire 2 fois. Changement de profil puisque les larges 4 voies sont maintenant vent défavorable et en léger faux plat montant. Je maintiens un rythme élevé 35 / 37km/h pour rester au contact des concurrents qui me précèdent. Après une quarantaine de kilomètres dans la campagne allemande sans réelles difficultés (1 bosse de 1,5km et une 2^{ème} d'1km sur les pavés dans un village avec une grosse ambiance) on amorce le retour avec le vent favorable. Le pied ! Les 5 derniers km pour descendre sur Francfort se font même à plus de 45. Bilan à la fin de ce 1^{er} tour : 36,8km/h de moyenne au compteur ! Je vais pouvoir gérer le 2^{ème} tour comme le 1^{er} : soutenu vent de face et lever un peu en profitant du vent sur le retour. Malheureusement, ça ne va pas se passer aussi bien parce-que le vent est plus fort et surtout il a légèrement tourné. En plus, j'ai perdu mon bidon de boisson énergétique sur les pavés et la powerbar des ravitos a du mal à passer. Je suis obligé de maintenir un gros effort plus longtemps que prévu et les 40 derniers kilomètres commencent à être pénibles. Je termine donc le vélo assez entamé (avec mal au dos mais ça c'est comme dab !) Dès les 1^{er} mètres de course à pied c'est difficile. J'ai comme un point de côté juste sous le sternum. Le 1^{er} tour est une galère. Début du 2^{ème} tour j'essaye de libérer ça avec un petit popo mais rien n'y change. La ligne droite de l'autre côté du Main est interminable malgré le nombre incroyable de spectateurs. Au ravitaillement du début du 3^{ème} tour, je tente d'avalier un gel mais lui ne pense qu'à ressortir ! Pendant tout ce tour, je vais déposer des gerbes sur les chiottes des triathlètes inconnus ... Déjà que je ne courrais pas vite, avec rien dans le ventre, ça s'arrange pas ! Je suis complètement dans le gaz. Enfin le 4^{ème} tour. Ca va un peu mieux et je recommence à boire du coca. A l'opposé du circuit, je récupère le 4^{ème} chouchou vert (ma couleur préférée du jour !) Je suis sauvé. Plus que 3km m'annonce la bénévoles. Depuis que je les attendais, je n'arrive même pas à profiter 200 derniers mètres qui sont censés être le meilleur moment de cette journée. Je ne lève même pas les bras, je ne le mérite pas

Bilan: Nat 1h09s – T1 6m04s – Vélo 5h20m08s – T2 3m21s – CàP 4h40m14s – TOTAL 11h09m53s

Scratch 1087è - M50-54 78è

Voilà, 8^{ème} fois finisher mais à quel prix ! Je n'ai eu aucun plaisir pendant cette course et quand je retrouve ma femme et mes filles après la finish line, je suis dégouté et je craque au moment où je dis que ça sent la fin ...

Avec le recul, je suis toujours déçu du résultat mais les raisons sont plutôt claires. Depuis que j'ai changé d'horaires de travail je suis moins régulier, surtout en vélo. J'ai été trop optimiste sur les 180km et comme le « secret » c'est de poser le vélo encore frais, c'était mal barré ! Le fait de perdre mon bidon n'a pas arrangé les choses non plus. Le problème c'est que maintenant je cherche à faire moins de 10h15 et que je risque d'exploser à un moment ou à un autre.

Points positifs : le chrono natation (à 10s près), j'ai pas eu mal aux genoux en course à pied (normal à cette allure là !) et j'ai adoré la ville de Francfort.

... Finalement, ... je crois que je vais remettre ça l'année prochaine !