

## Distance ironman N°12 : 9 juillet - triathlon VITORIA GASTEIZ

Après 3 ans à Francfort, direction cette année la capitale du Pays Basque Espagnol.

Le samedi on se met doucement dans le bain avec briefing français le matin, dépôt du vélo à T1 au plan d'eau qui se trouve à une quinzaine de kilomètres de VITORIA et retour en ville pour y laisser le sac de course à pied à T2. Ça fait beaucoup de déplacements et de marche, mais c'est pour tout le monde pareil.

Dimanche matin, lever 5h00 pour aller à pied (environ 1,5km) prendre le bus de l'organisation qui nous emmène au plan d'eau. Je préfère arriver tôt car comme d'hab, je tourne en rond et n'avance à rien, même après 11 ironman !

On laisse le half partir puis je me positionne en première ligne pour partir rapidement. Ici il n'y a qu'un seul départ pour les 1200 triathlètes et c'est le meilleur moyen d'éviter la grosse bagarre.

8h50, enfin le coup de pétard. Ca bastonne sur environ 200m mais rien de grave, pas « d'agressions » !! Comme prévu, je prends un bon rythme mais en garde sous le pied (ou plutôt les bras), c'est pas là que je vais gagner grand chose. Première boucle bien gérée, courte sortie à l'australienne et c'est reparti pour une 2<sup>ème</sup> boucle identique. Ca passe relativement vite, et me voilà déjà sous la tente de transition.

Quand j'arrive dans le parc, bonne nouvelle, tous les vélos des concurrents de ma classe d'âge sont encore là !

Le circuit vélo est composé de 2 boucles de 74km et une dernière de 32 pour rejoindre le centre de VITORIA.

Le parcours est rapide. Des grandes lignes droites qui n'arrêtent pas de monter/descendre et qui passent sur le grand plateau. Après 50km, je commence déjà à avoir mal dans le bas du dos, signe que j'ai un peu tapé dedans !



Encore 130km, ça va être long !! La fin de la boucle retrouve les bords du plan d'eau et les bosses sont un peu plus pentues. J'en profite pour me mettre en danseuse pour soulager le dos.

Malgré les 2 gels déjà avalés, je me refais une santé en prenant une barre de pâte de fruits au ravito à l'amorce du 2<sup>ème</sup> tour. C'est bon, le coup de mou et le mal de dos sont passés ! Je continue de me faire doubler par des concurrents mais je suis dans mes temps pour poser le vélo en 5h30. Fin du 2<sup>ème</sup> tour. Après être repassé devant le parc T1 encore 10km dans le toboggan du début puis on bifurque pour rejoindre la fin de la grande boucle. J'arrive à accélérer et même à reprendre des concurrents sur les 10 derniers km (pas sûr que ça est été une bonne idée !).

A T2-1 dans VITORIA, des bénévoles prennent en charge le vélo, reste à courir jusqu'à T2-2. Transition assez rapide (ouf, hier j'avais rien oublié de mettre dans le sac !)

Suite du programme : 4 boucles entièrement en ville, la vieille ville, les parcs, les allées d'arbres bien à l'ombre.

La mise en route est difficile, j'ai du mal à avaler le 1<sup>er</sup> gel, mais je suis à peu près à la vitesse prévue : 11km/h (ça risque encore d'être très long cette affaire !). Le premier tour se fait avec les mêmes sensations et à chaque ravitaillement je prends 2/3 gorgées de coca et une d'eau.



Il y a vraiment un super ambiance partout sur la boucle, les Basques sont chauds et encouragent tout le monde.

Le 2<sup>ème</sup> tour est beaucoup mieux. Ouf ! J'attaque le 3<sup>ème</sup> super confiant, content que l'entraînement course à pied de cet hiver ai servi à repousser mon habituel coup de bambou du 15<sup>ème</sup> km. Vers le 29<sup>ème</sup> km je commence à être dans le dur sans vraiment baisser de rythme mais surtout, le mal au ventre s'installe. Au 30<sup>ème</sup>, impossible de courir tellement j'ai mal. Je marche mais ça ne passe pas. Pire, d'un seul coup je vomis tout, ...et même plus ! Je me mets à trembler de froid et à marcher comme un robot, à moitié désarticulé (euh, ... ça a l'air sympa ton sport !!??) Bref, je marche, marche, et ... marche 7km sans rien avaler. A ce moment là, un « p'tit vieux » de ma classe d'âge me double. Manquerait plus que ce soit le 3<sup>ème</sup>, que le podium me passe sous le nez ! Je me remets difficilement à courir, et miracle, ça revient petit à petit. Pourquoi j'ai pas recouru avant ??

Ca y est, voilà la ligne d'arrivée, je passe sous l'arche heureux comme un gamin, comme si j'avais fait une grosse perf ! Bon, faut se calmer là, c'est 11h29, et je continue de perdre du temps d'année en année (20' de plus que l'année dernière !)

Bilan : 1:04:34 - 4:36 - 5:32:24 - 3:07 - 4:45:07  
486<sup>ème</sup> scratch et 7<sup>ème</sup> groupe d'âge 55-59

Avec le recul, je suis content de ma course car j'ai tenu mes objectifs natation (1h04) et vélo, (5h32) et j'ai couru comme souhaité plus longtemps que d'habitude. Ce qui est décevant, c'est que ce qui marche une année pour l'alimentation ne marche pas l'année suivante.

Bon, ben ... y a plus qu'à y retourner en 2018 !  
... ça fait envie non ?