

Le triathlon 2017 par Béné

Courant de l'été, coup de fil d'Olivier, mon petit frangin : « Dis-donc Béné, tu voudrais pas faire le triathlon avec moi ? »

- « Ah oui, tiens, la bonne idée !!! Pourquoi je n'y ai pas pensé la première ?! Avec plaisir, ouais, ça va être super !!! Trop hâte d'y être !!! »

Mi-octobre : inscription, ouhlala, sacré tarif, faut être motivé.....comme nous !!!

Nom d'équipe : « frangin frangine », bien-sûr !

Tentative d'entraînement en canoé, un dimanche très pluvieux (quand je vous dis qu'on est motivés !!!)...mais personne à la base de Longeville ! Bizarre, c'est marqué ouvert 7j/7 !?!

Tant pis, ça va le faire...le canoé, on en a tous fait !

Tentative de reco du parcours VTT ensemble, un week-end, ratée aussi...pas pu trouver une date !!!

Tant pis, ça va l'faire, c'est que du VTT !

Heureusement, reco faite chacun de notre côté... (Merci à Luccio et à son GPS Garmin Edge Touring !) Je dis heureusement car au moins, on savait ce qui nous attendait !!!

Sacré parcours, surtout la première moitié ! Bon, c'est un peu mouillé mais d'ici-là, ça sera plus sec !!! Crois-y ma pôv'Béné !!!

Jour J -7 : holala...la météo...non, c'est pas possible, pas ce week-end-là !!! Bon, c'est que dans une semaine...d'ici-là, les prévisions ont le temps de changer !!!

Jour J : Et ben non, il pleut !!! Et ça a mis 40 mm dans la nuit !!! GRRRR !!! Et ça caille en plus !!!

Bon, ben pas le choix...quand faut y aller, faut y aller !

9h15 : petite photo souvenir puis entrée dans la chambre d'appel. L'ambiance est détendue et cordiale. La pluie a bien diminué, ouf !!!

Sam participe aussi avec son collègue David, ils partiront avec la vague de 10h15.

9h30 : Top départ !!! Ohlala, ça bouchonne, pfff, puis ça stoppe net ! Qu'est-ce qui se passe ???

Apparemment, il y a une voiture au milieu de la route !!! Encore un qui a filouté les signaleurs !!!

Vite, vite, je remets mon Garmin à 0.

9h33 : Re-Top départ ! Cette fois, c'est la bonne !

Et hop, tout de suite, ça grimpe, pendant au moins 1km, sur la route. Puis on attaque les chemins de terre ou plutôt de boue, devrais-je dire !!!

Au bout de quelques centaines de mètres, déjà, on s'apprête à poser le pied à terre comme ceux de devant. Mais ce n'est pas du goût d'un « charmant » monsieur derrière moi, un tantinet hystérique

qui hurle « allez allez, on pédale !!! » Il me stresse ce c., du coup, je m'étale ! 1^{ère} gamelle sur les genoux ! Aïe aïe aïe, ça fait super mal !!! Bon, ça c'est fait !!! Grrr...

Et on continue cahin-caha, tantôt sur le vélo, tantôt à côté du vélo.

A un moment, vers le 3^{ème} km, plus à l'aise à côté que sur le vélo et profitant de mon petit gabarit, je me faufile entre 2 concurrents et je pars devant Olivier. Il me suit, c'est sûr !!!

Puis, je remonte en selle et je continue, pensant qu'il est là, mais au bout de quelques minutes, personne.

Je continue de rouler en l'appelant de temps en temps mais c'est toujours le silence.

Gros dilemme : que fais-je ? Je l'attends ou je continue... il a dû avoir un problème mécanique, j'espère au moins qu'il ne s'est pas fait mal...

Je décide de continuer pour prendre un peu d'avance car il est plus fort que moi et il va sûrement me rattraper.

Je galère dans ce parcours hyper glissant (boue, feuilles, grosses flaques...). Les descentes sont très périlleuses, notamment une partie où si c'est pas toi qui tombe, c'est celui de devant et du coup, tu tombes aussi !!!

A partir de 5 gamelles, j'ai arrêté de compter !!!

A peine une heure de course, je m'arrête pendant 2 bonnes minutes pour attendre Olivier. J'en profite pour bien me ravitailler car sur ce parcours, hyper technique, dur dur de boire et de manger sans risquer de partir dans le décor !!!

Toujours pas de frangin. Une halte auprès d'un signaleur, au courant de rien, pas de liaison avec le PC course. Encore une halte auprès des secouristes, j'appréhende...mais non, pas de blessé à signaler, ouf !!!

Pause ravito, peut-être que ça va le faire venir, mais non. En repartant, je laisse mes consignes : « si vous voyez mon binôme, dossard 66, dites-lui que je l'attends à Longeville ». Que faire de plus...

Je repars, cette fois, c'est que du plat. Mais le cœur n'y est pas, je me doute que l'abandon nous guette. Je suis bien dégoutée, mais j'essaie de voir le bon côté des choses (!!!) j'aurais toujours fait une sortie vélo.

Les encouragements des spectateurs font chaud au cœur mais, à quoi bon...

Enfin, arrivée à Longeville. Je stoppe net (enfin pas trop quand même) devant l'entrée du parc à vélos. Le bénévole m'interroge du regard. « C'est fini, j'ai perdu mon binôme... »

Machinalement, je regarde les autres concurrents qui arrivent et là, qui vois-je ? Olivier qui me fais signe, il arrive quelques dizaines de secondes après moi ! Vraie bonne surprise !!! On va le finir ce triathlon !!!

Allez hop, on pose les vélos après 2h de circuit VTT et on court jusqu'à la zone d'embarquement. Et là, 2^{ème} bonne surprise : Jéjé est là qui nous encourage et il prend des photos ! Ouhlala, j'suis pas à mon avantage !!! J'suis crépie des pieds à la tête !!!

Bon, allez, on enfile nos gilets, on prend nos pagaies et on saute dans le canoé sans se mouiller les pieds ! Yes !!!

Avec Olivier, on en profite pour faire le point sur ce qui s'est passé. Et bien tout simplement, il ne m'a pas vu passer devant, il me croyait derrière et il m'a attendu !!!

La communication, le maître-mot d'une course en équipe !!! ça nous servira de leçon !!!

Jéjé est toujours là qui nous crie des encouragements depuis la berge. Trop sympa ce Jéjé !!!

Tout en continuant de papoter, on gratte quelques équipes et on se fait dépasser par des canoés qu'on croirait à moteur électrique avec dans chacun, 2 robocop qui pagaient avec une synchronisation parfaite ! « Ah, c'est ça les canoés de compète ! » Et nous on a un espèce de veau qui pèse une tonne !!!

Pff c'est long 4 km en pagayant : 37 minutes, bof, bof...

Ouf, on y est, pas trop tôt !

Je joue la chochette auprès des bénévoles (et ça marche !) ainsi, j'évite de me mouiller les pieds !!!

C'est parti pour 8km de trail sous les encouragements de Jéjé !!!

Le trail, enfin mon rayon !!! Sauf qu'à la place de mes jambes, j'ai 2 trucs qui doivent appartenir à quelqu'un d'autre car j'ai bien du mal à les commander !

Le parcours est très sinueux et hyper glissant, plein de petites buttes ou plutôt de petits murs !!!

Je fatigue +++, je sens une crampe qui débute dans mon mollet droit. Hop, je dégaine Sporténine, un pour Olivier, un pour moi et au bout de 5 minutes, plus de crampe ! Magique !!!

On réussit, avec les tripes (en ce qui me concerne) à reprendre quelques équipes.

Sur la fin, petite baisse de vigilance et je me tords le pied sur une racine, le pied gauche, forcément, celui qui était déjà fragile ! Bon, ben ça aussi c'est fait et j'ai bien les boules car c'est pas bon du tout... On verra bien...

On regagne enfin le parc à vélos et c'est pas fini, il faut reprendre tout notre petit bazar avant d'aller passer, enfin, la ligne d'arrivée !!!!!

Puis retour à Ambronay en vélo (ben oui, on est chauds !!!), décrottage des VTT et enfin, la douche !!! Mais froide... Ben zut, arrivés trop tard pour l'eau chaude !

Puis direction « la cantine » pour le repas chaud bien mérité. Petit coup de fil à Sam qui nous rejoint pour manger, avec David, son binôme. Casse-croûte bien sympa avec échanges sur la course, puis petite photo souvenir pour Cap Bugey et retour à la maison bien vannée !!!

Résultats : Sam et David : 116^{ème} en 3h14'42''

Béné et Olivier: 139^{ème} en 3h25'44''

sur 216 arrivants

<http://www.yaka-events.com/webchrono/files/20171105scratchrecapinterraidlong.pdf>