

Triathlon de l'Alpe d'huez

Allez les gars, comme j'ai pitié de vous je vais vous raconter cette journée a laquelle vous n'avez pas pu participé.

Je ne vous ferais pas l'affront de vous décrire ce merveilleux paysage alpin qu'est l'Alpe d'huez mais sachez que c'est vraiment sympa de courir dans ce décors. Tout d'abord la partie natation, 1400m dans une eau fraîche annoncé à 16,9°....(les officiels ne doivent pas avoir le même thermomètre que les athlètes !) mais encore une fois, je me répète, le site est tellement.....tellement...bref tant pis si l'eau n'est qu'à 15 maxi et si la plage est trop exigüe pour 550 triathlètes, au coup de pétard on se lance avec plaisir dans cette eau limpide. 24' plus tard, 23 pour Fred, je regagne la terre ferme, ou plutôt les cailloux, afin, après une transition éclairée, si éclairée pas plus de...1'30..., d'enfourcher mon « Lapière des montagnes ».

A peine les premiers coups de pédales et déjà les premiers dénivelés, positif, nous rappellent que nous sommes dans les Alpes. Deux tours du lac et 25 Km vallonnés plus tard et nous voici au pied du principal objectif de la journée, la montée des 21 virages de l'Alpe.

En ce qui me concerne j'attaque cet obstacle confiant, la première partie du vélo s'étant bien déroulée, pas trop de braquet, bien bu bien mangé merci petit ... Je n'ai pas rattrapé Fred qui caracole 2 minutes devant moi, mais je ne désespère pas 13 Km nous séparent de l'arrivée et d'ici là il peut se passer plein de choses. Les premiers virages me surprennent, je ne me rappelais pas qu'ils étaient si pentus, pas de panique je mouline avec mon triple et le fait de reprendre quelques places me rassure.

Virage numéros 1, 2, 3 ...les virages se succèdent et heureusement ne se ressemblent pas. A mis parcours la pente est moins raide et je cherche, en vain, l'endroit ou Pantani met « la plaque ». En ce qui me concerne je monte entre 10 et 12 Km /h et par moment je « sprint » à 15-16 quand la pente s'adoucie. Quoi qu'il en soit je grimpe en 1h06' bien content d'en finir car je commençais à trouver le temps long et surtout j'avais hâte de me retrouver sur le parcours pédestre

Une fois dans le parc toujours pas de Fred, il n'a pas traîné le bougre....et toujours une grosse ambiance, un beau soleil et un superbe panorama.

Re transition super éclairée à la « Yannick Henry » avec mise de chaussettes pour la course et c'est partie pour 9 Km dans l'Alpe.

Dés les premières foulées je sens que j'ai de bonnes jambes, cela me surprend un peu mais j'en profite et par à la conquête des « sommets » et pourquoi pas de Fred si par hasard ses jambes étaient moins bonnes que les miennes aujourd'hui.. ..

Les 5 premiers kilos se passent comme dans un rêve, malgré la difficulté du parcours, ça monte et ça descend et l'on emprunte des chemins défoncés, au

de mi tour je croise, enfin, Fred qui n'a pas l'air super bien, alors que moi, il me le confirmera à l'arrivée, j'ai l'air pas trop mal. Mais voilà ici tout est question d « air » car ils sont un peu radin à l'Alpe quand il s'agit d'oxygène... et tout à coup ma respiration se met à s'accélérer je prend 20 pulsés et courir devient difficile malgré le parcours qui maintenant est en descente. Chaque foulée est de plus en plus lourde, arrivée 2 Km indique un panneau 2 Km qui me paraissent interminable, je me traîne à 12 Km/h et j'ai l'impression d'être en apnée, plus que 500 m, 400, 300 et ça remonte, dur, très dur, enfin la ligne je la franchie pas mécontent d'en finir et à bout de souffle. Il me faudra bien 15 minutes avant de retrouver un respiration normale. Fred est arrivé depuis 3 minutes content lui aussi d'être venu à bout de ce triathlon pas facile, mais pas uniquement à cause du dénivelé en vélo....

Voilà 3h05' de course et 198/540, 3h02 et 163 pour Fred, et un bilan mitigé pour cette épreuve en ce qui me concerne. Pas par rapport à la perf car je suis à ma place, je n'ai pas été le seul à souffrir de l'altitude, mais il y a quelques petite choses qui sont à revoir si ils veulent que ce triathlon devienne un « must ». Toutes ces petites choses qui font la différence entre un beau tri et un super tri.. Rendez-vous samedi pour nager à Crêches et je vous dis tout.

ENZO