

HALF IM GERARDMER NAT 1,9KM VELO 94KM CAP 21.5KM



Le 5 Septembre 2015, 2 mois après l'Ironman de Nice, j'ai participé à l'half Ironman mythique de Gérardmer dans les Vosges. Il est réputé comme un des triathlons half IM les plus durs et ses réputations d'organisation et d'ambiance sont très bonnes. Le compte rendu de David Boquet m'a donné envie de le faire cette année. Le parcours vélo a le dénivelé de l'IM de Nice sur 94km, 1934m D+ et le semi-marathon est tout aussi exigeant, 289m D+.

Pendant mes vacances, je suis allé fin août reconnaître le parcours vélo et profiter de cette belle région vallonnée, pleine de lac et de forêt en altitude.



Arrivé le vendredi 4 septembre après midi à l'hôtel Viry, situé à 300m du lac, je pars direct chercher mon dossard, préparé mes affaires de course et mettre mon vélo et sacs de transition au parc avant 18heures. Le temps est frais, 13°, et gris mais il ne pleut pas. Il faut espérer que la pluie prévue pour samedi après midi n'arrive pas pendant le vélo. La cuisinière de l'hôtel va très gentiment préparer mon gâteau sport pour mon petit déjeuner et alimentation vélo pendant ma course.



Le parcours course a pied va connaître une modification ludique pour les spectateurs cette année. 3 petites montagnes Russe faites de palette en

bois et un ponton au dessus du lac pour bien casser le rythme, avec des grosses marches.

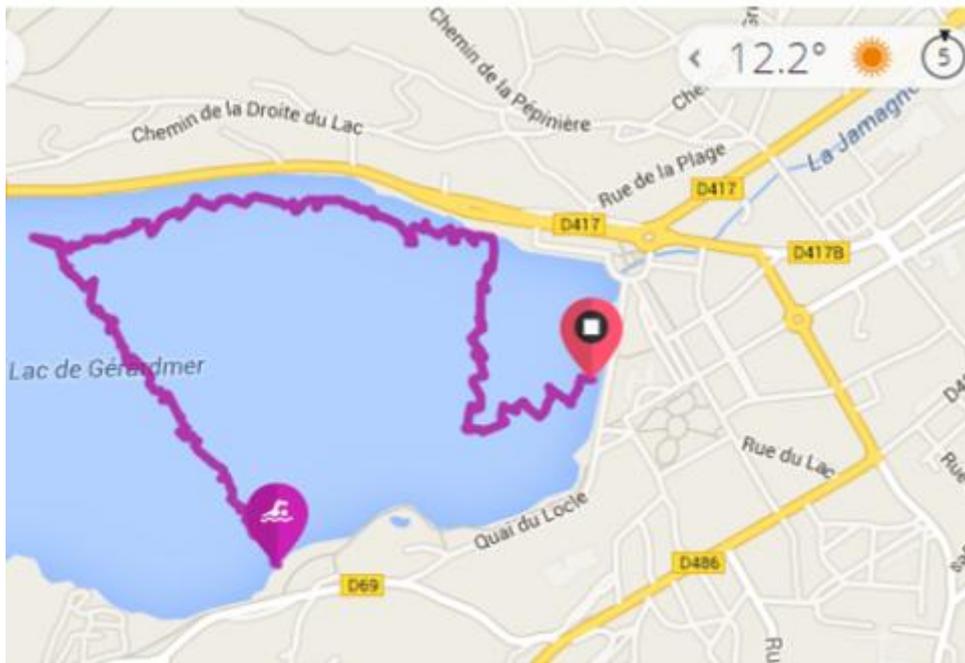


Le soir, je vais profiter de la pasta party qui est encore une fois à la hauteur de sa réputation. J'ai le choix dans toute sorte de patte, des desserts et de la bière. L'ambiance est décontractée et je trouve facilement des triathlètes sympas avec qui manger.

Samedi 5 septembre, le triathlon longue distance

NATATION 1,9km : temps 40'11''

Le parcours est une seule boucle avec une sortie à l'australienne au 2 /3 du parcours sur la plage opposée au départ.



La température de l'eau est parfaite, 21°. On est mieux dans l'eau que dehors. Les 1524 triathlètes participants arrivent au fur et à mesure avant le départ à 9h30 sous une grosse ambiance musicale, des spectateurs placés en masse sur une passerelle tapent dans les mains avant le coup de pétard.

Je me place direct en première ligne du départ, sans appréhension des coups que je vais prendre par la foule d'excités derrière moi.



Pendant les premiers 300m, je me bagarre un peu mais je garde bien le cap sur la première bouée. Je serre bien la corde sur la bouée et arrive à ne pas trop être gêner jusqu'à la sortie à l'australienne sur une toute petite plage. Là cela bouchonne un peu avant de replonger.



A ce point de contrôle, je suis en 28'21". La sortie de l'eau est mouvementée sur le ponton. Bref, je suis en 39' en sortant de l'eau, et en 40'11" au parc, c'est mon temps, pas de surprise.

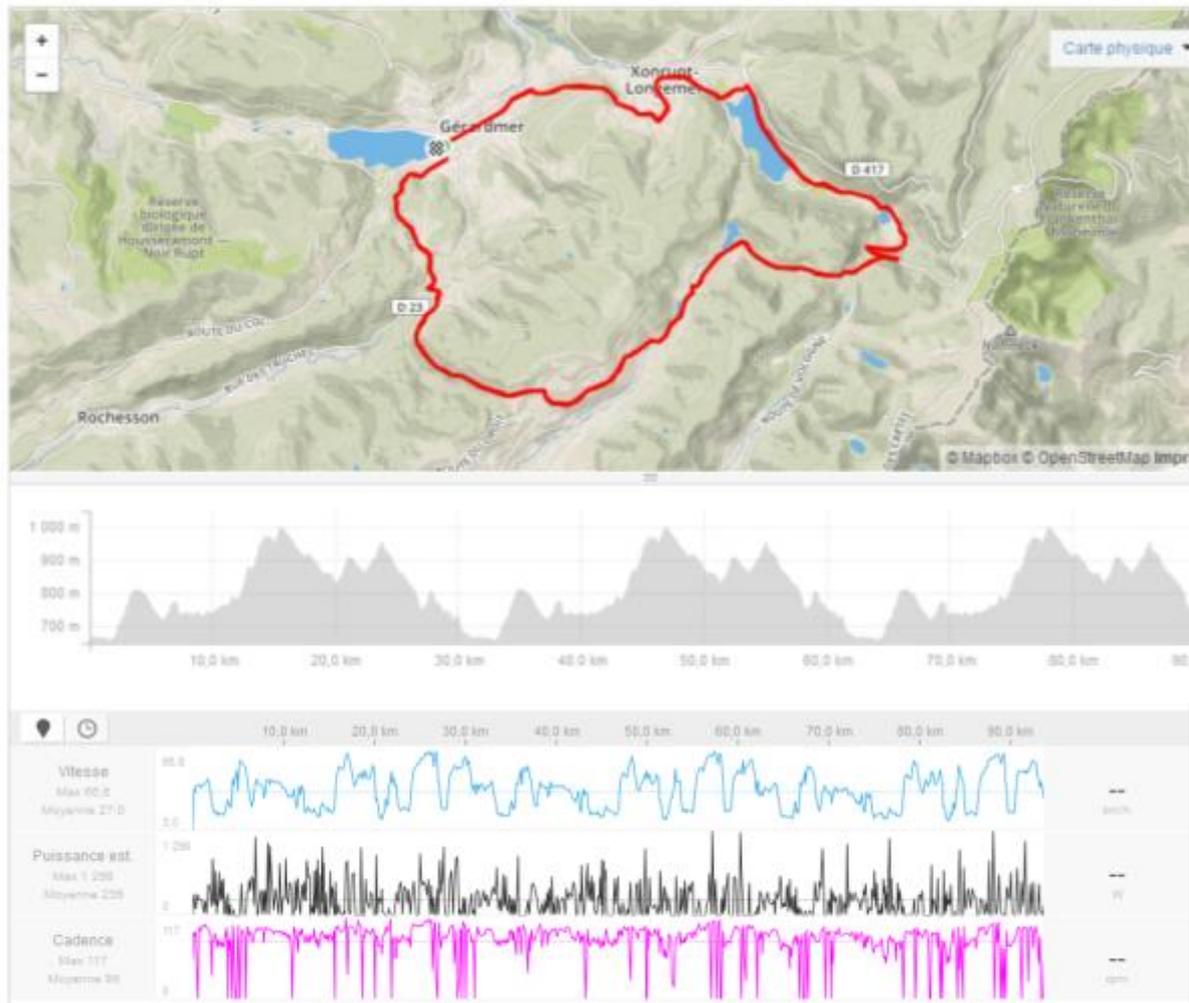
Je fais une transition natation-vélo toujours aussi nul de 6'09''.



VELO 94KM, 1934m D+ : 27 km/h de moyenne 3H28'35''

Le parcours vélo est 3 boucles de 31km, de plus de 600m de D+.

93,6 _{km}	3:28:09	2 342 _m
Distance	Durée de déplacement	Dénivelé
239 _w	2 981 _{kj}	
Puissance moy. estimée	Dépense d'énergie	
	Moy.	Max.
Vitesse	27,0 _{km/h}	66,6 _{km/h}
Temps écoulé	3:28:09	
Appareil: Garmin Forerunner 310XT		Vélo: —



Le parcours démarre par 2km de ligne droite dans le centre ville de Gérardmer puis attaque tout de suite par la côte des 4 Faignes au revêtement détérioré. Cette côte de 9% est peu large et les spectateurs mettent une folle ambiance durant toute la montée.

Puis c'est une descente sinueuse pour rejoindre le lac de Xonrupt Longemer. Le parcours contourne ce magnifique Lac situé en pleine forêt par la route de Retournemer en attaquant la longue montée jusqu'au col des Faignes.

Puis c'est de nouveau une descente très rapide et sinueuse pour attaquer une nouvelle montée par la route de La Courbe jusqu'au col de Grosse Pierre. De nouveau une descente très rapide pour attaquer la montée au col du Haut de la côte, et enfin la descente sur Gérardmer pour clôturer la boucle, à faire 3 fois.

Je suis content de mon temps final et de ma moyenne de 27km/h avec une cadence moyenne de pédalage de 86tr/mn. J'ai fait la 1^{ère} boucle en 1h04'17", la 2^{ème} en 1h09'13" et la 3^{ème} en 1h15'04". La 3^{ème} boucle a été très dure au col de Grosse Pierre par la levée d'un vent froid de face.

Je suis content de mes progrès en descente, je n'ai pas arrêté de pédaler et souvent sur le 50/11 pour approcher les 70km/h. A l'arrivée mes jambes sont bien chargées. Je suis en 661^{ème} position.







Je fais une 2^{ème} transition vélo- course à pied de 7'38". Je suis toujours aussi nul. Mais bon j'ai divisé par 2 celles de Nice. Je reprocherais juste des sacs de transition trop petits pour jeter mes affaires de vélo en espérant les revoir à l'arrivée.

CAP 21.5km, 289m D+ : temps 2H07'45''.

Le parcours est 3 boucles de 7km.

21,7 km	2:08:17	5:54/km
Distance	Durée de déplacement	Allure
Dénivelé	349m	Calories
Temps écoulé	2:09:42	
Appareil: Garmin Forerunner 310XT	Chaussures: —	



Le parcours commence directe par la montée des marches de la 1^{ère} montagne russe, puis la 2^{ème}, puis la traversée du lac sur le ponton et enfin la 3^{ème} montagne russe. C'est soit disant ludique pour les spectateurs, mais une catastrophe pour mon tendon d'Achille.



Puis cela continue par un long faux plat montant dans la forêt, une légère descente suivie d'un aller-retour en côte. Enfin le retour se fait le long du lac en légère descente jusqu'au parc, à faire 3 fois. Au final, le dénivelé cumulé est près de 300m.

Je ne vais pas souffrir de crampe ou de manque de souffle durant ce semi, mais tout simplement des jambes très chargées par le vélo. J'ai les cuisses dures comme du béton. Je vais perdre 110 places.

Mon temps à la 1^{ère} boucle est de 44'07'', à la 2^{ème} 42'47' et à la 3^{ème} de 40'50''.



A ma 2^{ème} boucle, Jeanne Collonge me double en pleine côte comme un avion de chasse avec une foulée qui me laisse rêveur. Elle a gagné le triathlon en 4h55', avec un vélo en 2h55'.

Mon résultat final de triathlon:

Pascal COUTURAUD est 771^{ème} en 06:30:21, 116^{ème} V2h sur 1524





ARRIVEE :

Arrivé avec ma médaille de finisher, je me dirige vers la tente de ravitaillement qui sera encore à la hauteur. Il y a autant de choix qu'à la pasta party. Je prends une salade de pomme de terre, une bière et me retrouve assis par hasard juste à côté de Jeanne Collonge. On va entamer une discussion en toute simplicité pendant près d'une demi-heure. Elle est charmante, super sympa et elle me dit qu'elle aime bien partager avec les amateurs les impressions de course.

Enfin, je la laisse tranquille et pars me faire masser avant de rentrer à l'hôtel et passer une bonne nuit.

CONCLUSION :

J'ai pris beaucoup de plaisir à ce triathlon, que j'ai trouvé très dur. La région est magnifique, les gens charmants. Je recommande de le faire, même si il est à 450km de Paris et qu'il se passe le samedi matin avec dépose du vélo le vendredi soir, imposant de poser une journée.

L'organisation est digne d'un Ironman et l'ambiance m'a rappelé l'Embrunman. J'ai pu discuter avec la meilleure triathlète longue distance.

Je suis satisfait de mon résultat à la fin de mon vélo. J'ai souffert en CAP. Mais bon, je ne regrette rien, j'ai tout donné vu ma fatigue à l'arrivée.

Sportivement Pascal