

Compte - Rendu triathlon de Rumilly du 24/05/2015:

Le dimanche 24 Mai s'est déroulé le triathlon du Semnoz. Plus de 1000 participants s'étaient réunis pour cette très belle organisation qui proposait 5 formats de course : un S, un M, deux épreuves jeunes et pour finir un L.

Pour ma part je m'étais inscrit pour le L « Half_Iron du Semnoz » avec ses 1.4km de natation, ses 75km de vélo dont le col du Semnoz (1500m de D+) et ses 18km de course a pied très vallonnés. Ce choix s'avèrera très rapidement comme un excès de confiance et une distance M aurait été largement suffisante... mais bon, au moment des inscriptions je pensais que ce serait un jeu d'enfant ☺

Super temps au départ, grand soleil et environ 20°C même si la température au sommet du Semnoz était de seulement 7°C, autant dire que l'on n'a pas eu chaud dans la descente !



Pour ce Half de reprise, mes ambitions sont raisonnables, à savoir : terminer dans un état correct. Pour cela, j'ai choisi de partir doucement en natation (en dernière ligne pour éviter la cohue), de remonter un peu à vélo sans me griller dans le col et surtout d'essayer de faire une bonne course à pied.

Je sors de l'eau en 170^{ème} position sur 280, la natation s'est bien passée et pour une fois je n'ai aucun mal à me défaire de ma combinaison. J'enfourche mon vélo et je pars à l'assaut des contreforts du Semnoz. De longues lignes droites en faux plat montant sur lesquelles je double des dizaines de concurrents. J'arrive au pied du Semnoz en 70^{ème} position environ et je décide de ralentir pour garder de l'énergie. Je règle mon rythme sur celui des concurrents qui m'entourent au pied de l'ascension. La montée se fait très tranquillement à 12-13 km/h en compagnie de mon père qui m'a accompagné pendant une partie du col. Au sommet, la vue est magnifique avec le lac d'Annecy en contrebas sur la gauche et le massif des Bauges sur la droite. Place ensuite à une descente très rapide jusqu'au parc à vélo, les derniers 45km étant parcourus en à peine une heure.

Après une transition bien négociée je commence la course à pied sur un rythme de 4min45 au kilo. Les 3 premiers kilomètres se passent bien jusqu'à la première montée sèche. Je sens que les forces me lâchent et je décide donc de ralentir. Peu après les crampes apparaissent au niveau des ischios...c'est le début de la galère ! Je vais finir la course à pied tant bien que mal en alternant course à pied, marche et arrêt total lors des ravitaillements. Je passe la ligne après 1h50 de course et 4h53'48" d'effort (168ème sur 280).

En résumé, il s'agit d'une super épreuve sur laquelle je reviendrai avec des ambitions bien différentes dans le but de préparer un Ironman. Reste à choisir l'année...2016 ? 2017 ???



Florian