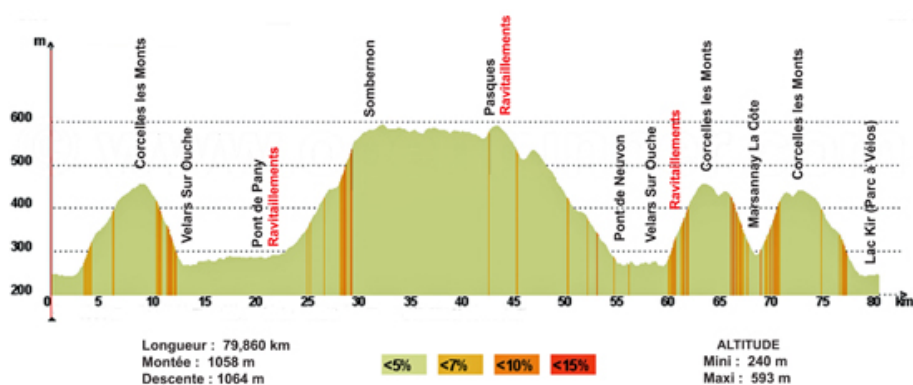


2DIJON Chpt France LD - 3 juillet 2011



Après Troyes début juin, je remets le couvert sur un LD avec cette fois Caro, l'Harponneur et l'Intrépide à mes côtés. L'intendance réglée il y a quelques semaines par Caro, nous prenons nos quartiers le samedi au sein d'une école d'Agronomie ouverte spécialement pour l'occasion à 3km du lac Kir. 140 triathlètes dans les dortoirs avec dîner & petit déjeuner inclus. Tip top. Steph loge quant à lui l'hôtel avec sa petite famille et nous épargne une nuit agitée à côté d'un nourrisson. MERCI MERCI mec, on te revaudra ça !

Y'a plus qu'à se concentrer sur la course. Une petite reco de la dernière bosse à vélo avec les tueurs de Ste Gen (*Franky Martin finira 2nd Senior 2 !!! Ca calme*) nous permet d'apprécier que cette fois le parcours bike est taillé à la serpe. Nouveau parcours, nouveaux plaisirs. Plutôt escarpé c'est le moins qu'on puisse dire.



Je me régale d'avance. Au moins les gros cuissots aux roues lenticulaires feront moins les malins ! Manque plus que la chaleur et le compte sera bon...

La pression monte. Caro pousse quelques petits soupirs nocturnes (?!!), l'Harp, des petits sifflements de RER des banlieues et moi semble t'il des mouvements de crawl agités (*attendons le CR des deux autres acolytes pour démenti*).

Nous y sommes. Dimanche matin 9h Lac de Kir. Super soleil, ça va cogner dans les chaumières ☺ ☺. L'occasion de chauffer Fab de Ste Gen qui revient tout juste de son Paris-Nice. Il a l'air bien le bougre. Espérons seulement qu'il n'ait plus de jus !



Nat : Départ par vagues. Les élites puis 1' derrière les féminines. Ensuite 4' les masters (vétérans) puis 2' après les groupes d'âges (seniors hommes) pour conclure par les open. En tout, 700 guguss prêt à en découdre.

C'est parti. Mon tour approche. Je vois partir les bonnets gris (*les vieux quoi* 😊 😊!!) ; les secondes sont longues. C'est autant de temps que j'aurai en moins d'écart à la sortie de l'eau avec Alain et Fabrice. Arghhhhhhhhhhhh

Au coup de pistolet, je me retrouve rapidement devant un peu surpris. Nous sommes au Chpt de France quant même !! Aucune baston, j'ai les bras. Vive les départs en vague. Je rattrape vite des bonnets gris. Les pauvres ils vont manger. Sortie à l'australienne puis des bonnets roses (*féminines*) apparaissent dans le second tour. Caro doit se trouver par là. Je prends soin de ne pas trop mettre de main aux fesses (lol) : 41' / 79^{ème} temps nat. Des sensations enfin retrouvées comme au bon vieux temps.

Vélo : J'enfourche le vélo sous les encouragements et les photos. Merci aux supportrices sans quoi le triathlon serait encore plus dur. Les jambes sont vite là. Faut dire qu'il y a intérêt une première bosse après 3km. Je perds des places mais bien moins qu'à Troyes. C'est bon pour le moral. Mon nouveau vélo me motive encore plus. Je reste concentré. Des parties avec un revêtement granuleux et venté laisse quelques traces. A ces moments là, je regarde ma cadence de pédalage uniquement. C'est un truc à savoir. Ne pas regarder la vitesse. Pour peu que des avions vous mettent un vent et vous finissez dans les buissons !!!

Plus que 10 bornes. L'occasion de faire un turn around et commencer à chercher du regard les copains. Pas de surprise, pourtant je n'ai pas l'impression d'avoir ramassé les champignons en route, et Fabrice est sur mes talons 😊 😊. Il me reprend en haut de la bosse. A ma grande surprise, l'Harp est bien loin ?! Il doit souffrir ; est-ce la chaleur ??

80kms à un peu plus de 2h30 / 31,5km/h.

CP : les chaussettes déjà mises, transition éclairée. Fabrice n'est pas si loin devant. Je pars plutôt fort et le reprend juste au 1^{er} kilo. Super sensations. C'est un bon jour, pas de doute possible. Quelques échanges de courtoisie et il me dit de faire ma course. Je passe. La chaleur 27-28°C je pense, ne me gêne vraiment pas. Le parcours est plutôt ombragé. Idéal avec 2 aller/retour de part et d'autre du parc à vélo. L'occasion de se croiser plusieurs fois. Je gueule sur l'Harp qui a une belle foulée. Caro me dit que c'est dur dès les premiers kilomètres. Aie ! Tout comme pour Steph, je hurle mes encouragements. Des petits points de côté viendront me rappeler à l'ordre !! Je flanche un peu au 12^{ième} mais un gel et ça repart. Les jambes durcissent. Dernier turn around et je croise Fabrice qui s'accroche. Pas si loin finalement ! Le bougre toujours là. Je mets un point d'honneur à essayer de reprendre Caro juste devant moi dans les derniers 5 kilomètres, en vain. Enfin ça m'a motivé à me botter le c... Je termine le 20km en 1h30 très, très satisfait mais explosé. Mes jambes s'en souviennent encore aujourd'hui, 3j après !

Une p'tite synthèse:

-97ième Benoit : 4h45'52" / 38eme caté GAH/ nat: 41'23"(79) /T1:1'26'/ vél: 2h32'16" (169)/ T2:55" / cap:1h29'52 (102)

-215ième Alain: 5h07/ 65eme MAH / nat: 48'36" (264)/ T1:3'11"/ vél: 2h39'27" (267)/ T2: 1'40"/ cap: 1h34'06" (168)

-423ième Caro: 5h42'30"/ 11eme GAF / nat: 51'41" (365)/ T1: 2'10"/ vel : 2h50'54" (427) T2: 1'12" / cap: 1h56'43" (468)

426ième Stéph: 5h42'49"/ 153 èmeGAH/ nat: 45'41" (171)/ T1: 2'44" / vel: 2h58'14" (496)/ T2: 2'08"/ cap: 1h54'02" (444)

673 partants, 587 classés,