

Voici mon CR sur le Longue Distance de Dijon !!(3000, 80 et 20) du 3 juillet 2011 ...

D'abord, cela fait des mois que je m'y prépare..ce sera mon premier et les distances deviennent bien différentes par rapport au CD !!!

Pour cela, je n'ai rien lâché sur les sorties vélo (merci les garçons!), rien lâché cet hiver sur les entraînements de Bernard (.merci Bernard!) et quant à la course pied, je me suis très régulièrement entraînée et j'ai suivi de façon assidue les séances de piste qui viennent remettre du punch et de la gouache !!

Les triathlètes engagés:

- L'Harponneur,
- Flipper,
- L'intrépide
- et moi !!

Départ de chez Benoit, déjà pas mal d'anecdotes que je laisse le soin à notre "rédacteur en chef", alias, L'Harp de vous conter le récit ;-))

Enfin partis...!

On a prévu d'arriver de bonne heure afin de dérouler les jambes là bas et de piquer une tête dans le lac!

C'est ce que nous ferons....!

On rejoint Fafa, Franck, Manu de SGDB, avec d'autres athlètes.. et on va faire "un ti tour". Choix du parcours: on va chercher une bosse qui sera en fait l'avant dernière lors du parcours de 80 bornes... et bien.....ça calme!!!

et plus, quand on se dit que ce n'est pas la plus dur... et bien moi je commence à me demander dans quoi encore je me suis embarquée !!!

Après cette longue montée.. on descend... on descend...le bitume est beau, le paysage superbe.... mais...en bas, la nouvelle tombe: c'est bien ce col là qu'il faudra remonter pour la dernière côte du parcours...bref, la plus dur qui intervient dans les 10 derniers kilomètres!!!

Bref, une chose est sûre..le genre de parcours qu'il faut gérer parce qu'avec un tel parcours, de quoi se faire très mal !!

Allez... nos routes se séparent d'avec SGDB et on va au lac!! Eau fraîche!!!

mais bon..on était en maillot de bain !!!

Retour dans notre superbe hébergement trouvé pour l'occas!

Et oui, on a une chambre pour nous trois ...je ne prie que pour une seule chose: qu'ils ne ronflent pas !!!!!!!!!!!!!!!

....Se passent encore quelques anecdotes .... (hein les garçons!) et nous voilà partis pour le repas du soir! impecc, des pâtes et plein de choses... à volonté !!!

Ensuite, prépa du matos. ET là, nos trois vélos dans la "piaule".. je ne peux que constater que le mien fait tâche !! ils ont des vélos de OUF mes deux part'naires !! punaise... ça me fait monter un peu plus la pression!!

Alors, pour me détendre et .... endormir les garçons... je fais la lecture.

L'histoire du parcours des 80 kil du lendemain !!! Ca marche, ils dorment.... par contre pour moi c'est plus dur..... comment dire .....et bien

L'Harponneur sort une petite ronflouillade...mais, presque berçante...quand, tout à coup, alors que je m'assoupie..j'entends flipper qui s'active dans son duvet! très court mais un bruit brutal...bref, il doit nager !!!!

allez dodo !!!

Bien réveillée le lendemain...

J'ai la pression à fond !!! je me dis que peut être...je n'aurai pas du prendre  
Dijon... !! ou ...plein de trucs comme ça!

Nous voilà partis!

On rejoint le parc.. et on constate que nous ne sommes pas trop loin les uns des  
autres ...

Alors que j'essaie de me détendre en installant mon matériel...une arbitre vient  
me voir en me disant que je ne peux pas mettre de tapis de sol...en fait,  
championnat oblige, nous ne pourrons rien laisser, toutes les affaires seront  
mises dans un camion...!! tant pis! on se prépare...

Je regarde l'heure... toujours pas de Steph (qui avait pris l'hôtel avec sa tite  
famille)...on s'y est habitué en fait..on ne

s'inquiète plus... mais il va quand même falloir arriver Steph !!! lol!!

On est tous là!

Les départs sont donnés, les filles partent juste après les élites hommes..

Je ne pense plus qu'à une chose! Il faut ça parte car je ne tiens plus !!

PAN! c'est à nous... je me place mal au départ et je me prends plein de coups!

:-((

Mais, je m'écarte et je pose ma nage.. je me sens bien...Je ne suis pas partie  
trop fort...3000m, je n'ai jamais fait !

Et puis, d'un coup, je lève la tête (comme nous a appris le coach...sur un appui  
!!) et là, je vois déjà la bouée du 1er virage au 730m. Cool!!

Allez, retour ...pendant lequel je vois des nageurs hommes revenir..Des bonnets  
gris (de ceux qu'avait l'Harp) et des orange (de ceux qu'avait Benoit et  
Steph)..je me dis que ça y est, les garçons doivent me passer...

Sortie à l'australienne, impeccable et deuxième boucle!

Je me sens tellement bien que je m'enflamme! et oui, moi qui ne sais absolument  
pas plonger... je m'élanche dans ce départ...et je bouge mes lunettes ....Ggrrrr  
donc je m'arrête à 4 reprises pour les replacer !! grrrr!

Allez sortie de l'eau! je regarde mon chrono.. et je suis trop contente ! 51'

(je m'étais fixé un 57')..je fais une belle transition en 2'10 et hop, sur le  
vélo! Je me sens bien...le vélo est difficile car à 2kil, première montée et  
surtout après un long long faux plat jusqu'à la deuxième côte!

C'est là que derrière moi j'entends "allez Caro...." ...L'Harp!

incroyable! Encouragements mutuels..

Allez, j'attaque la côte que nous avons faite la veille... impeccable et la longue  
descente ...Qu'il va falloir remonter ! Dans la descente je crois Flipper qui  
est presque sur le haut de la remontée... il est bien, aujourd'hui, c'est SON  
jour

!! Je crois aussi l'Harp qui remonte... mais je crois qu'il ne me voit pas...  
trop concentré!

Et puis quand je remonte... je croise Steph qui descend... punaise Steph...!!

Allezzzzzzzz !!!

Je me sens bien à vélo, bien dans les côtés, bien dans les faux plats..bien  
partout! tellement bien que..... je fais l'erreur que j'ai cherché à travailler  
depuis tout cet hiver....je ne m'alimente pas...et surtout ...je ne bois  
quasiment pas ...(le constat à l'arrivée me dira que je n'ai même pas bu un demi  
bidon...sur les 2 que j'avais..ppffff!)

Mais.. je ne le sens pas..j'arrive! Je pose le vélo, encore une belle transition  
pour moi en 1'10 et je repars... je repars ..enfin, pour 1,5 kil avant de sentir  
que je vacille! Et oui, à 3h45 de course, 250ml d'eau et 2 gels... ça manque de  
carburant !!! Allez, je vais chercher très loin pour tenir jusqu'au ravito! Je

bois je m'asperge d'eau..mais impossible de manger...envie de vomir !!!!!  
Donc.. je me traîne..le passage au soleil me flaque un sacré  
coup...heureusement, c'est dans ce parcours que je croise les garçons! Punaise,  
ils ont l'air bien...trop bien !! c'est cool! Ils m'encouragent à bloc !!!!!  
Je vois Steph aussi... je me dis que comme d'hab... il va me passer comme un  
avion à pied...  
Au 6eme kil, j'arrive à prendre le jus d'un quartier d'orange... et je tiens  
cette alim jusqu'à la fin. Il m'aura été impossible d'absorber un gel....  
Au 8eme je me sens un peu mieux mais je sais que je ne repartirai pas...  
Je croise toujours Steph...mais, je crois que finalement, il est dans le même  
état...(pour d'autres raisons d'ailleurs... bravo quand même d'avoir tenu  
parce que les entraînements vélo ces derniers temps... ce n'était pas ça..hein  
Steph !!)  
Je fini la CAP en 1h56 ...dur dur... parce que vraiment, j'ai pris cher pour mon  
erreur !!  
Un peu déçue à la fin de ma course... rapidement, je retrouve le sourire car je  
suis 11ème féminine (sur 17 dans ma caté) en 5h42.. je m'en suis bien sortie en  
nat.. et à vélo, je fais le 6ème temps du classement... heureusement que je n'ai  
pas forcé plus à vélo...je ne sais pas si j'aurai pu finir la CAP ...!  
Au scratch féminin: 28ème sur 50!

Steph finira juste derrière moi!  
Belle aventure ou j'ai compris un truc : je dois encore travailler  
l'alimentation/ hydratation à vélo...GGRRRRRRRRRR

Sinon, très belle aventure!