

15 Août 2011 – CD Embrun

3 semaines de vacances d'un ciel azur m'ont permis d'enchaîner les cols de haute montagne. Le pied. Des cols HC en vois tu en voilà, La Bonnette, l'Izoard, le Galibier, Le Télégraphe, Agnel, Allos, La Cayolle.... Bon je m'arrête là, Davidou va péter un câble ! Des paysages fantastiques et des souvenirs plein les yeux pour les mauvais jours de cet hiver ☺ ☺. L'occasion aussi pour moi de nager quasi tous les jours. Je suis prêt, affûté tel un « pousse-pousse thaïlandais ».



Ca va saigner. D'autant que plusieurs de mes potes de Meudon ont fait le déplacement pour l'occasion. C'est décidé, ils vont prendre cher cette fois! Une reconnaissance de parcours bike avec Caroline le Samedi et du jus du jus jusqu'au lundi. J'en ai vraiment besoin. Mes jambes sont dures comme du béton.

Lundi 15 Août : réveil 5h05 par une Caro pétillante de vitalité: « *hè Flipper, tu dors ?? Bah ouais, mais on n'avait pas dit 5h15 ☹ ☹ ?!* ». Aurait elle mal dormi ?! Au taquet à son habitude, nous nous préparons pour aller voir les Embrunmen se mettre à l'eau. Vivement les 30ans de l'épreuve en 2013, où plusieurs d'entre nous devraient remettre le couvert (*Caro, l'Intrépide, the Shark of Monthléry, Doc Flipp... & Meudon en force. Prenez date vous aussi !!*)

Le stress monte d'un cran mais des pingouins dans le noir nous rassurent.



Aujourd'hui on est bien mieux à faire l'épreuve courte distance. Pas de doute possible, il fera chaud, très chaud pour cette édition. Le départ est donné. L'Intrépide et sa petite famille sont aussi là pour l'occasion. Sont ils venus nous soutenir ou est ce déjà un avant goût de nostalgie ?? Peut-être sont ils aussi venus voir JP prendre son goûter à la fin des 188pitons ! lol

Une première aussi pour Francky, un copain de longue date, venu pour l'occasion et qui ne devrait pas tarder à enfiler une combinaison pour son premier triathlon. : Embrun 2013..... ??

Nous voyons donc passer les premiers à vélo dans la première côte en sortant du plan d'eau et nous allons chercher nos cagettes. C'est à nous.



Nat 1500m : Echauffement rapide dans une eau transparente et presque trop chaude en combi. Je ressors de l'eau rapidement en fin stratégie afin de me placer. Bien joué, je suis en première ligne ! Juste à côté du roi de l'épreuve : Yves Cordier. Bon là, ça va être chaud. 8h30 coup de pistolet. Je pars comme une balle dans le flot des concurrents. Impossible de sentir le moindre petits cailloux. D'ailleurs je ne me souviens plus de les avoir touché ?! 200m à fond. JE SUIS QUASI DEVANT !!!!!!!!!!!!!!! Bon maintenant faut tenir. Aucune gêne, je pose ma nage le ponton passé. Sortie en 20mn - 29^{ème} position (?! il doit manquer quelques mètres à nager, non?!)



Bike 43km : Les enfants m'encouragent et sont apparemment surpris de me voir sortir si rapidement. Je leur avais effectivement dit plutôt 23mn que 20, mais bon. Je connais le parcours comme ma poche. 7km de montée infernale sans répit pour commencer. Un tube, une gorgée d'eau et à bloc. Ce que je fais. Je croise Stéphane qui a prit la peine de monter quelques lacets (*merci encore pour les encouragements, pas eu le temps de desserrer la mâchoire*). Le parcours redescend légèrement ensuite, j'ai déjà les mollets en feu. Le temps de s'alimenter à nouveau. Peu de concurrent me reprenne. J'en suis presque surpris. C'est bon pour le moral. Ceux qui me doublent sont des fusées. Impossible d'accrocher. Je fais un moment la montée avec Sandra Levenez (*Bretonne, spécialiste nationale en duathlon - elle finira 2^{nde} féminine*). Encore un gros effort et j'arrive dans le fameux 22%. Des copains de Meudon m'attendent mais ne me reconnaissent pas. Je suis obligé de hurler mon surnom Meudonnais : « *FESSSTINNNNNNNA* » !!!!!!!! L'occasion de photos et d'une vidéo. Je lâche rien. Quel bonheur la descente vers Savine sur une route fermée. Je dépose une féminine. Plantée probablement par la peur. YAHOOOOUUUU

La dernière bosse sur la nationale me calme finalement. Arfff, je crois que la course à pied va être dure. Je mets tout à gauche et prend le temps de m'alimenter. Il fait chaud. J'arrive au parc en 1h26 en 35^{ème} position. Je tiens bon !!

CP 10km: j'ai les jambes en feu. Aieeee. Ai-je présumé de mes forces ?? Je pars comme je peux et cours pour sauver les meubles. 2 côtes sur le parcours font que je sais que je ne descendrai pas sous les 40mn... GO GO GO Flipper. Et puis j'suis pas coureur mais nageur. Enfin là je me rassure. Des encouragements de partout. Les Vernon, ma p'tite famille, le frère de Tony, difficile de savoir d'où partent les encouragements. Je me sors les tripes. Au demi tour, je croise enfin les copains. Et surprise... Benenuts puis Copsté de Meudon sont plus loin que prévu ☺ ☺. Ils ont ramassés les champignons ou bien ?! Toujours pas de Caro à l'horizon. Dernière côte. Je passe devant le chalet de Benco et là gros tonnerre d'encouragements.



Je prends un coup d'adrénaline et rattrape immédiatement le concurrent devant moi. JF cours même à mes côtés... Evidemment le contre coup une fois la clameur passée arrive. Je ralentis un peu le pas. En arrivant sur le parc à vélo, je croise Caro qui semble souffrir. Je l'encourage du mieux que je peux malgré la bave qui entrave ma bouche... Je termine en 37^{ième} au scratch 2h31 avec une CP en 41mn35s. Heureusement Yoyo et Davidou n'était pas là pour me botter le c.. à pied !

Ca faisait bien longtemps que je n'avais pas sortie une telle course. Merci à Mme Flipper qui m'a accordé beaucoup de matinées pendant ces congés pour aller rouler. Embrun est vraiment le lieu idéal pour des vacances sportives. Vivement 2013 ☺☺☺☺☺☺

Un bravo à Caro qui a répondu présente et relevé avec brio cette première course en montagne. Dur dur la vie de grimpeuse !!



Résultats CD :

http://www.ipitos.com/images/resultats/pdf/pdf_196_608.pdf