Les amis,

Jacques DIDIER et moi-même étions inscrits au triathlon 321 du Morvan ce dimanche (St Martin du Puy)

2éme édition organisée par le club de Sainte-Geneviève-des-Bois :

- 3000m de natation dans le lac de Chaumeçon (très beau lac) avec sortie à l'australienne. Distance transformée en 1500m à cause des risques d'orage. L'eau était à 23 degrés ! on a failli nager sans combi !
- 100 km de vélo avec D+2000
- 21km de CaP (80% route - 20% trail)

Avec Jacques nous nous sommes retrouvés samedi soir à la Pasta Party où nous avons pu dîner avec mon ancien "patron" de club de Tri (François APICELLA, club ASM Bouygues) et quelques amis du club de Palaiseau, Eric LAMEAU et Boris (photo Pasta Party)

Le Triathlon 321 sert de préparation pour l'EMBRUNMAN. La plupart des participants y compris nos 2 amis de Palaiseau sont dans cette optique.

Lors du dîner, alors que je racontais mes mésaventures de l'année dernière sur ce même triathlon (crevaison X 2 !), Jacques me dit "pas d'inquiétude Sébastien, un BMC ne crève jamais. j'ai moi-même un BMC et je n'ai pas crevé de l'année". Effectivement je roule en BMC.

Au niveau de la difficulté et du format de course, c'est difficile: 100 km de vélo dans le Morvan, très durs. Du dénivelé sur la CAP.

87 triathlètes au départ. Une quinzaine d'équipes ont disputé la formule Relais.
Faible niveau de participation, moins que l'année dernière (150).
Et pourtant cette épreuve est très bien organisée.

Photo avant la natation Jacques et moi vers la droite, ma compagne Sandrine qui sera finisher en relai femme et 2 concurrents ASM Bouygues

Natation réduite à 1500m pour risque d'orage.

Départ à 9h du mat' au lac de Chaumeçon

Je sors de l'eau en 27 mn pour 1500m.

Le parcours vélo: très dur, donc. Dans un groupe pendant environ 40km avec FR Apicella, Eric de Palaiseau et Bob sans drafting bien sûr.
La pluie ne nous lâche pas.
Je termine le vélo à environ 10mn de mes compères de Palaiseau.

Jacques, quant à lui, a malheureusement crevé et a dû abandonner !! Incroyable quand on se souvient de la discussion du dîner de la veille ! Il est vrai que la route mouillée accroît les risques de crevaison...

Pendant la CAP, la pluie s'arrête. Je vais la boucler en 2H. Il y a du dénivelé, des sentiers caillouteux. J'aime beaucoup le trail mais c'est vraiment dur avec la journée dans les pattes.

Au final,

- Eric Lameau (Palaiseau) 5h58'. Excellent classement, très belle perf
- Boris (Palaiseau) : entre Eric et moi
- je le termine en 6h27'
- François Apicella (Bouygues) en 6h34

Temps du 1er: environ 5h20

Après avoir réfléchi à mon entraînement et à mes sensations, je pense que je vais avoir mal, très mal à l'Embrunman le mois prochain. L'objectif sera de finir.

Je profite de l'occasion pour souhaiter de très belles vacances à ceux qui partent.

Sébastien