Triacourt Bois-Le-Roi 2021 (Guillaume)

A noter que mes chronos sont approximatifs !

Après une nuit difficile du fait de l'excitation, me voilà arrivé pour mon tout premier triathlon (950m de natation/ 36km de vélo/10km de CAP) avec 600 triathlètes au départ et un temps idéal. Je suis content malgré le monde de retrouver mes 5 acolytes du club (Kevin, Florent, Sébastien, Karim et PPG).

Me voilà donc sur la ligne de départ en rolling start pour la natation dans le lac. La natation étant mon point fort, je réussis à partir dans le premier 1/3 des triathlètes. Malgré plusieurs coups de coude et de pied, j'arrive à bien doubler pour finir les 950m en 16'30. Dommage d'avoir perdu trop de temps à enlever ma combinaison de mes jambes à la transition.

Je pars donc pour le vélo, le parcours est roulant avec quelques faux plats et deux montées (294m de d+). Les sensations restent bonnes, les 36km ont été réalisés en 1h04, mes progrès en vélo depuis le début de l'année sont impressionnants, je partais tellement de loin.

Et là, j'arrive aux 10km de CAP dans les bois (peu de dénivelé mais terrain pas facile). Le passage du vélo à la CAP a été difficile. Mes cuisses étaient tétanisées par le vélo et une douleur au tendon d'Achille s'est réveillée vers le 3ème km. On va dire que j'ai fini la CAP avec l'œil du tigre et grâce au ravito en environ 1h01.

Au final, j'ai réalisé mon triacourt en 2h25, très content de ma performance d'ensemble et me voilà avec plus de certitudes pour le triathlon de Deauville le 26 septembre. Malgré tout, il va vraiment falloir que je travaille sérieusement toutes mes transitions et notamment le passage vélo/CAP très difficile. Ca sent bon les entraînements de Run & Bike !!

Plusieurs remerciements :

- à mes 5 acolytes pour les encouragements,
- à PPG pour l'inscription,
- à Karim de m'avoir emmené et ramené,
- aux membres du club d'Orsay Triathlon (Stéphane, tous les coachs, toute l'administration , bénévoles et licenciés) pour votre travail et vos conseils précieux tout au long de l'année, je suis ravi d'être dans cette équipe,
- et enfin toute ma famille pour leur patience et leurs encouragements.