

Compte Rendu French'man Carcans L le 27 mai 2022

Ça m'a toujours impressionné de croiser un Triathlète engagé sur un L. D'accord il y a encore au-dessus, mais pour quelqu'un qui n'est pas coutumier des longues sorties en CAP, ces compétiteurs(trices) me donnaient l'impression de sortir d'une autre planète.

Fin 2021, je me suis engagé sur le trail des 4C (19 km) que j'ai bien apprécié. Et là je me dis, mais finalement ces 21 bornes, je peux les faire 😊.

Donc avec Seb Boursier, on décide de s'inscrire sur ce fameux FrenchMan ou nous savions que beaucoup d'Orques seraient de la partie. Il me fallait un temps de référence quand même.

Fin mars, le semi d'Antony me donne une ref ; dur ce ½ qd même 😊, bon ok il y a du dénivelé, il faisait chaud, si ça se trouve après une nat et un vélo je peux quasiment maintenir cette allure 🚴...

Le stage Tri début mai organisé par le CDT 91 me donne un petit coup de boost (super bien ce stage, il ne faut pas être fatigué pour vraiment profiter du séjour). J'arrive fin mai à Carcans relativement en forme.

Malheureusement sans Seb, le Covid a en décidé autrement 😊. Mais entretemps il a pu basculer son dossard sur Libourne, et demain il aura l'occasion de prendre sa revanche. J'attends avec impatience son CR 🙌.

Vendredi 27 mai 9 h30 : départ de la NAT, avec Jean-Marie, impressionnant, énormément de monde dans l'eau, je pars doucement, j'ai de la place on ne se nage pas dessus... mais c'est long qd même 1900m, bon on s'applique et à l'arrivée sur la plage bonne surprise au chrono, c'est mon meilleur temps toutes courses confondues.

Le vélo : alors là on en a entendu des belles et des pas mures sur cette partie vélo 😊. Au départ chacun essaye de respecter les distances, mais en fait, on est relativement proche en termes de niveau, donc ça s'entasse devant derrière, bref on est dans les roues... honnêtement j'ai dû faire 40 km tout seul, et après, ben après j'avoue je ne cherche plus à être tout seul 🚴...

A Mi-parcours, je croise Jean-Marie qui lui respecte les distances et du coup roule 3 km/h moins vite, respect 🙌.

Tiens Mika qui me double, avec une roue devant lui 😊. Bon ce n'était pas un peloton non plus.

Je termine le vélo avec Cédric.

CAP, je suis bien au départ, forcément les jambes sont reposées, j'essaye de suivre le rythme que je croyais être le mien (rappel ½ Antony), erreur !!! au bout de 10 km, je vois bien que ça ne va pas le faire, je m'accroche, mais arrivé au 17^{ième}, je suis à l'arrêt, Florent est tout content de me dépasser : « écoute si je peux faire plaisir à quelqu'un » que je lui dis... un vrai calvaire ces derniers km.

Finalement, je mets moins de 5h, c'était l'objectif. Bon faut vraiment prendre plus de marge en CAP, Lol...

Faire plus long... je ne sais pas, l'esprit est différent, on cherche à avoir le plus d'énergie possible au départ pour la faire passer dans une paille sur 12 ou 13h voir plus de course, pour l'instant je n'adhère pas.

J'ai adoré le séjour, qui plus est pendant l'ascension, on avait le temps d'en profiter et il le fallait, ce n'est pas la porte à coté 😊.