

Dimanche 27 juin a lieu le triathlon d'Annecy.

5 TEE au départ : Stéphane, Franck, Elliott, Vincent et moi.

Malheureusement José qui s'était inscrit n'a pas pu le faire pour cause de blessure. Une météo formidable : soleil et pas trop chaud.

On se retrouve tous dans le parc à vélo avec Vincent qui arrive comme d'habitude en dernière minute ou presque. Nous sommes super bien placé ; en première ligne vers la sortie donc aucune chance de se tromper d'emplacement.

Chacun d'entre nous abordait ce triathlon de manière différente :

Franck qui a bien vécu la veille et l'avant-veille partait sans stress, après avoir fait 2 triathlons L en peu de temps.

Stéphane est parti avec très peu d'entraînement par rapport aux années précédentes ; 2 ou 3 sorties en lac et moins de 300km en vélo.

Vincent a bien vécu la veille et pas trop d'entraînement non plus surtout en vélo.

Elliott revenait de 3 semaines sans entraînement ou presque pour soigner ses problèmes de genou et 2<sup>ème</sup> triathlon M de sa carrière.

L'eau quant à elle n'était pas si chaude que cela, on supportait largement la combi. Le départ est lancé et tous les concurrents se lancent. A l'origine les femmes devaient partir avant les hommes mais ça n'a pas été le cas.

Pour ma part, la partie natation s'est pas trop mal passée même si ça a bousculé à la première bouée et jusqu'au milieu de la ligne droite qui nous faisait arrivé dans le petit canal. Après 2 coups de pieds reçu dans les lunettes sans gravité, j'arrive a me décalé sur le côté et là...un boulevard devant moi où j'arrive à nager comme je le souhaite. A la transition, j'aperçois de loin Stéphane qui prend son vélo pour partir et Franck qui se prépare. Le temps d'enfiler une paire

de chaussettes, je sors du parc et Franck n'a toujours pas fini sa transition. Mais la palme revient à Vincent avec une transition de 4 minutes. Elliott n'a pas eu chance, un concurrent lui a chopé le mollet et tiré la jambe en natation et le pauvre s'est retrouvé à avoir une crampe au mollet dans le petit canal ; obligé de s'agripper à une bouée pour essayer de faire passer la crampe.

La partie vélo s'annonce super bien, pas de vent et pas trop et mes jambes sont au top, ça tourne bien ! Je me réserve pour le col de Leschaux. Et les jambes tournent toujours et je double pas mal de personnes même si quelques concurrents me dépassent. Je rejoins Stéphane mais il ne parvient pas à rester au contact. La descente arrive et là je suis crispé ; je passe les virages au ralenti et je me fais doubler par une dizaine de concurrents ; que je repasserai dans la petite montée suivante. Arrive l'instant magique où le lac apparaît devant nous avec ses couleurs de toute beauté et l'impression de plonger dedans en vélo.

La partie vélo s'achève et la 2<sup>ème</sup> transition passe vite, je sors avant des concurrents qui étaient arrivés au moins 30 secondes avant. La course à pied commence avec 2 tours de 5km à faire et les jambes sont toujours là, c'est plaisant. Je double tout le long de la course à pied tours. Concentré sur ma course, je croise Stéphane et plus loin Franck qui m'encouragent sans pouvoir leur répondre. Le deuxième tour est un peu plus dur car il y a plus de monde sur le parcours et pas toujours facile pour doubler, de plus les jambes commencent à tirer. La ligne d'arrivée franchie, je suis content car je me suis fait plaisir.

On se retrouve au ravitaillement pour partager nos récits de course. La journée se termine par une bière et des photos souvenirs au bord du lac.

Résultats :

Stéphane 96<sup>ème</sup> / 950

Franck 310<sup>ème</sup>

Vincent 493<sup>ème</sup>

Elliott 784<sup>ème</sup>

Moi 41<sup>ème</sup>

Le bugiste