

Triathlon de Ladenburg, le rômerman

Soumis par Lamare Benoît

26-07-2010

Dernière mise à jour : 18-08-2010

Samedi 24 juillet 2010, j'ai participé à mon premier triathlon à l'étranger, en Allemagne, à Ladenburg. Le rômerman est une épreuve au format courte distance avec un peu plus de natation : 1800 m / 41 km / 10 km.

Voici le résumé de la course ...

Pour aller au départ natation il faut prendre le bateau, nous ne sommes pas loin de 500 participants à monter à bord du bateau. L'ambiance est chaleureuse et détendue. Le bateau démarre, c'est parti vers la ligne de départ. Pendant la traversée (on remonte le courant) les spectateurs présents sur les berges nous encouragent et nous saluent. Nous faisons de même. C'est un moment très agréable. La traversée dure environs 3 km car il a fallu descendre pas loin d'un km pour prendre le bateau. Arrivé sur place, la ligne de départ se met en place dès que le bateau la franchit. La rivière est large et des ballons permettent de faire flotter la ligne. Il faut plusieurs minutes pour que tout le monde saute à l'eau (interdiction de plonger et de sauter de l'étage du bateau, et oui c'est un gros bateau, nous sommes nombreux !!!).

Ca y est, je suis dans l'eau, le courant me porte vers la ligne, j'attends Chris mon ami Allemand pour prendre le départ à côté de lui, nous sommes à 20 m de la ligne et prenons notre temps lorsque le départ est donné. C'est parti, je rattrape vite les concurrents de devant, la rivière est large, on peut doubler et nager sans se prendre de coups, un vrai bonheur, c'est bien la première fois que je peux nager "normalement". Je sors de l'eau en 18'55", ma première réaction a été "c'est quoi ce temps de 1100m ???", mais je pense que le fait de pouvoir nager librement avec un fort courant ça aide. Je suis 64ème, je rejoins mon emplacement sous un tonnerre d'applaudissements, il y a vraiment du monde pour encourager.

J'attaque le vélo à fond, je sais que le parcours a trop de dénivelé pour que je fasse un temps. La première difficulté commence à 6-7km je roule donc à fond pour prendre de l'avance sur le temps que je vais perdre. Lorsque j'arrive sur la première difficulté je me dis "c'est quoi ce truc ??? je monte ça comment ???". On m'avait mis au courant le jour d'avant que c'était un mur mais ça dépasse ce que j'imaginai. C'est donc un mur de 18% qu'il faut monter, heureusement il ne dure pas longtemps mais suffisamment pour faire très mal aux jambes. Dans ma tête je me dis que j'avais étudié le parcours et m'étais concentré sur les 500m de dénivelé qui suivaient et non sur cette bosse. Erreur.

Après une légère descente, j'attaque le gros morceau, 8% sur plus de 5km, je me fais beaucoup doubler. Je galère. Heureusement, des spectateurs nous encouragent et ça me motive. La montée se fait dans les bois, cette côte est faite pour les grimpeurs, je suis à l'arrêt à 10 km/h. J'arrive enfin en haut, c'est parti, tout à droite pour reprendre du temps avant la prochaine difficulté. Le bois laisse place rapidement à une route très large avec un bon bitume, 45, 50, 55, 60, 65, 70, puis 73km/h, whaou. Malheureusement on doit tous aller très vite car je ne reprends que 2 personnes. Pas le temps de souffler, c'est reparti pour une ascension de près de 200 m de haut. Encore une fois je suis à l'arrêt. La côte se termine, c'est reparti !!! encore de belles descentes où on peut rouler très vite, c'est génial. La route du retour est une toute petite route de campagne au milieu des champs ou un gros lièvre traverse devant moi. Heureusement il passe suffisamment loin pour ne pas me gêner.

Je pose le vélo et attaque la course à pied en donnant tout ce que j'ai. Jusqu'à présent toutes mes courses à pied étaient des échecs car j'attendais d'avoir de bonnes sensations qui ne venaient jamais, désormais c'est terminé, je n'attends pas les bonnes sensations. Je boucle le premier tour en 24 min donc je me dis que je peux enfin courir en moins de 50 min. Je persévère et termine en 49min.

Au final je termine en 2h38 à la 124ème position sur 368 hommes. Ce triathlon est vraiment sympa et j'espère pouvoir le refaire.