

Voilà, c'est fait, mon premier triathlon s'est terminé dimanche après 5h51'52", pour 1,9km de natation en 30'23", 95 km de vélo en 3h12'53" et 21 km de c ap en 2h00'57", et donc que du bonheur pour un premier triathlon.

Que du bonheur, un temps idyllique, T  de l'eau 19,5 , T  de l'air 15 , humidité (comprenez pluie) 88% (comprenez drache), sans oublier le vent.

Et pourtant, que du bonheur, on était 341 triathlètes (comprenez 340, je n'en étais pas encore un) au départ de la natation dans une eau opaque   ne pas voir sa main en bout de course, des bousculades, un coup de talon dans la mâchoire, un passage de bouées avec la technique enseignée (merci Philippe Schoonjans :)), une sortie   l'Australienne (on sort de l'eau pour mieux replonger dedans), des déviations (ben oui on y voit rien), pour malgré tout, ressortir de l'eau avec un chrono, comme jamais je n'en avais fait un! Je souris, n'en crois pas mes yeux, trente minutes!!

Direction la transition, sans courir au début pour m'habituer   cette position verticale (conseil de mon coach) arrivé dans le parc   vélo, hop hop hop deux trois petites foulées, je m'extirpe de ma fidèle combinaison pour me retrouver en trifonction bien moulante et bien trempée, T  de l'air 15 , on enfle les chaussettes, les chaussures de vélo, le casque sur la tête, attaché, les lunettes, be oui il pleut! Et hop c'est parti mon kiki (il est où kiki) pour 95 km avec comme seule protection de mon petit cul, une peau de chamois.

Les pulses sont   152 ppm, waouuu  a va être durdur   ce rythme là, qu'  cela ne tienne, premier tour de reconnaissance (il y en aura 4), petit plateau, je mouline (comprenez, je tourne des jambes :)). Et quel belle surprise, les Pays Bas, c'est un peu comme la Belgique, c'est pas plat, ohhh la joli bobosse, déjà que j'étais sur le petit plateau, me voilà sur le tout grand pignon maintenant et en danseuse, les pulses, on en parle plus! Quelques Km plus tard, une descente, je peux enfin récupérer ... et puis non, une autre bobosse, celle-ci en pavé avec une rigole concave, en brique, que nous empruntons tous   la file indienne et en danseuse! Le tour se termine, ouf grand plateau et c'est parti, bla bla bla bla ..., me revoici sur ma BOSSE, vous savez la deuxième ayant oublié de changer de plateau, boum je déraille, en montée, en calant ma chaine entre le cadre et le plateau non pas une fois mais deux fois, c'est difficile de remettre les pieds dans les cales en montée tellement dur dur qu'  la troisième tentative, je me vautre, sur la gauche et donc rebelotte, je déraille, je d coince, r engage et béni cet Hollandais qui me tient et me relance! Ouf je suis parti et d'un geste compl tement absurde je passe ma main pleine de graisse sur le visage!!! :)

Le reste du vélo sera sans surprise j'arriverai   remonter quelques gars en me mettant dans le rouge mais bon ... sans surprise, en fait si, 3h10, je regarde ma montre et m'encourage, plus que 30 minutes et je devrais arriver   ma transition et là surprise on me dirige vers le parc   vélo,   nouveau je n'en reviens pas, je comptais mettre 4h pour faire mon vélo!

Bref, comme j'avais déchaussé en roulant (h h h , j'suis presque un triathlète!), je n'ai plus qu'  mettre mes chaussures et me demander si oui ou non je mets une casquette et si je garde mes lunettes, ce sera non pour la casquette et oui pour les lunettes, imbécile, t'aurais du faire le contraire,  a t'aurais évité de faire demi-tour parce que t'es parti avec ton casque sur la tronche, transition 4' :)!

Hop hop hop c'est parti pour 21 km de footing, Je cours en pensant à ce qu'un des Titans m'a conseillé, imaginer une corde fixée sur le haut de ma tête et me tirant vers le haut, afin de ne pas courir "assis", me voilà donc parti droit comme un I pour 5' , au bout de ces 5' je n'étais plus seul, un point de côté m'accompagnera pour le reste de la coures, 21km de pur bonheur! J'ai tt essayé, la pause pipi, marcher 2', inspirer à fond, relacher les bras, mais pas ce qu'il fallait faire: expirer à fond et relever les bras! 2h de càp, je suis content j'métais fixé une moyenne de 10km/h et j'en aurai une 10,5, c'est normal j'étais pas tt seul!!! :)

En conclusion, que du bonheur, j'ai couru en aéro tt le temps, même durant le semi marathon et malgré mon compagnon d'infortune, j'ai profité et découvert, j'ai partagé, encouragé, me suis fait encouragé, ce sport est énorme, émouvant, surprenant, ... j'adore ;)

Je suis un triathlète doublé d'un demi-Ironman :)

Merci Titi, merci Val, merci Popol, merci Yoyo, merci masseur, merci ... ;)