



Voilà 1 année que j'avais cette course dans un petit coin de la tête, pas simple de préparer un triathlon de cette distance et d'arriver prêt le jour J mais je pense que j'y suis arrivé. J'ai su placer les semaines de volume au bon moment et j'ai profité d'une météo et de parcours parfaits pendant mes vacances en famille au mois d'août . (Environ 2000km vélo et 300km à pied) Le choix de la course s'est également avéré payant au regard de mon profil.

En effet les 3,8km de natation de cet Ironman du Pays Gales se déroulaient en mer avec souvent une forte houle, les 180km de vélo annonçaient 2000m de dénivelé positif avec beaucoup de vent et le parcours du marathon affichait également du relief.

Après analyse des éditions précédentes il fallait tout de même terminer entre la 30ième et 35ième place au général sur 2200 pour assurer la précieuse qualification pour les championnats du monde de la distance qui se déroulent chaque année à Hawaï

Le départ est donné, j'effectue tout simplement la pire natation depuis mes débuts sur Ironman (2003) 1h00 de machine à laver, moi qui suis plutôt habitué à nager entre 50 et 52 minutes je panique un peu et je pars un peu plus vite que prévu à vélo

Revenus autour de la 26ième place au kilomètre 55 nouveau rebondissement, crevaison . Avec des bandes anti crevaison dans les pneus !!! Je reste concentré sur la réparation puis je repars autour de la 65ième place (sur le classement officiel on peut voir que je pers 5 minutes 18 sur le segment de 13km par rapport aux concurrents avec qui j'étais)

J'ai pris un coup psychologiquement et dans les bosses de ne reste pas raisonnable niveau cardio car je grimpe à 165 puls /min alors que je m'étais promis, pour être sur de courir convenablement de ne pas dépasser 155 puls/ min. Je prends énormément de plaisir car la plupart de mes concurrents directs sont collés dès que la route s'élève à cause de leur vélo monocoque carbone, là encore, le titane est le meilleur choix .

Je pose finalement le vélo 22ième au général mais seulement 4ième de ma catégorie avec 2 triathletes de mon âge a moins d'une minute derrière

Je ne prends pas le temps de changer de tenue ni même de mettre des chaussettes

J'effectue un très bon premier semi "à l'attaque" constamment pour passer en tête de la catégorie 35-39 et 14ième au général

Dans la deuxième partie du marathon c'est beaucoup plus dur car mes efforts supplémentaires sur le vélo me rattrapent et mes adversaires sont toujours au contacts (4 à moins de 2minutes 30) nous nous doublerons plusieurs fois chacun avant de passer la ligne d'arrivée finalement 15ieme au général et 2ieme 35-39

Bilan un top 15 sur Ironman, un podium et la précieuse qualification pour Hawaii, je suis heureux !