

## Médéric - Alpe d'Huez – juillet 2015

### Le duathlon :

Petit CR... donc duathlon 6,5km cap, 15km vélo, 2,5km cap...

16h départ sous la pluie mais les 1er kilomètres sont en montée alors on a vite chaud ! Je m'élançe tranquillement pour finir mon échauffement et je finis la cap en 34 min, le parc à vélo n'est pas vide mais on ne se marche plus dessus !

Ensuite vélo : 1km de plat et pis virage à gauche et... 10% dans la gueule d'entrée ! Et là j'attaque !!! Je lâche les watts ! 9km/h ! Non je blague Je gère mon effort l'ascension est longue ! La légère pluie fait du bien. À 4km du sommet je prends un gel et me sens pousser des ailes ! Et là j'attaque ! C'est décidé, à bloc jusqu'à l'arrivée ! Le clignotant enclenché pour signaler que je double les autres concurrents ! Le cardio au max les cuisses qui chauffent, je me fais violence !

Arrive le parc vélo, les 1ères foulées sont compliquées à fond jusqu'à l'arrivée... Le TNT n'a pas explosé... 2h10 au total. Montée de l'alpe en 1h17 (1h21 l'année dernière), suis content voilà, maintenant repos jusqu'à samedi (pour le CD) où est attendu un temps pourri !



Montée de l'Alpe et départ à T2



L'arrivée, sourire de rigueur !

## Le Triathlon M :

Tri pluvieux = tri heureux...

Mais ma grande question : est-ce ma tête qui a guidé mes jambes et mon chrono ou mes jambes au début du vélo qui ont surgonflé ma motivation ? Mon chrono sur le duathlon ne me donnait pas bcp d'espoir d'amélioration significative sur le cd...

Esprit "revanchard" ? Oui ! De là à gagner 22 min... Et améliorer de 10 minutes la montée de l'alpe ??? Je n'ai pas fini de me creuser la soupière !

Natation en 20 min (196ème). À un moment donné je me suis remémoré les séances en piscine à vouloir être propre techniquement... Alors que sur le moment, c'était la guerre !!

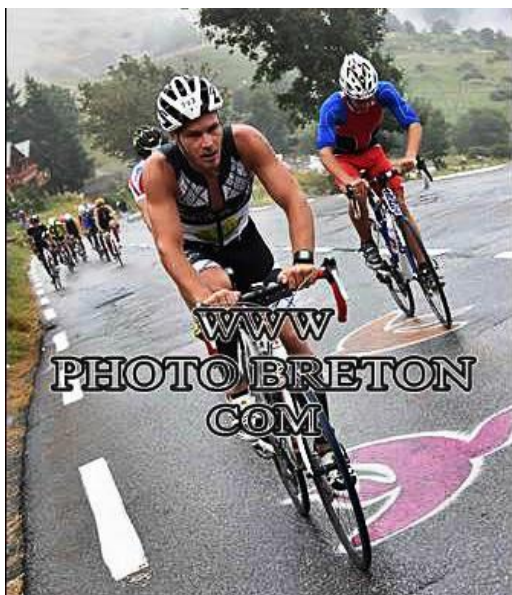
Et pis je monte sur le vélo... 15km de plat avant la montée, les jambes répondent comme jamais je ne comprends pas trop... Et puis l'ascension, les jambes chauffent mais je n'ai pas peur de les solliciter jusqu'au bout...

Bref ça tient et la cap commence... J'ai mal aux mollets et surtout une grosse envie de pisser ! Au demi-tour, je soulage ma vessie et c'est reparti !

Je finis et direction le ravitaillement... je dévore les cacahuètes, jambon de pays, kiwi, pour ajouter de l'extase à ce si beau tri !



**Au stand Mako de Bertrand (Haudegond) avant de descendre au départ**



**La montée de l'Alpe, l'arrivée avec Gatien et... La récompense 😊 !**