

## **Jaco sur la terre de sommières**

Repas de pâtes le soir avec une bière que j'aurais aimée partager avec mes copains, je pense bien à eux

22h30 >23h au dodo mais on est contre les arènes et il y un bal , pas de bol

DRING >>>3h15 à la soupe petit dej ...et .merci Stéphane Bonnat pour le bon gâteau sport  
ZZZZZ>>>3h 45 je me recouche

DRING >>>4h45 il faut préparer le matos , ravitos perso >>>mes sandwichs pain complet/  
vache qui rit /jambon

5h30 je vais sur le parc à vélo >>déhousser le vélo faire la pression de pneus vérifier mon matos , je retire l'option pluie de mes sacs

### **le jour pointe la lumière est superbe sur la rivière,**

pas d'échauffement , je fais le choix de rester avec Valérie car la journée va être longue

### **105 petits canards se lancent pour le départ 2x1,9 km**

je me mouille au dernier moment et me place à l'arrière , le départ est retardé on attend le retour d'un concurrent qui a cassé ses lunettes , il est là

c'est parti , l'eau est claire il y a peu de fond 21° pas de courant

je nage sur le coté , Valérie s'est placé sur la berge petit photo

Au bout de 800m de nage tranquille , merde un arbre au fond les branches remontent à la surface la fourche de Poséidon , pas le temps de réagir je m'embroche sur les branches (je confirme il faut une combi avec de l'épaisseur sur la poitrine) les branches me repoussent vers l'arrière et je percute le concurrent qui me suivait il lève la tête et ne comprend rien ????

j'ai eu de la chance un peu mal aux cotes mais rien de cassé, je me décale complètement des autres pour mieux voir

1° tour pour le réveil , 2° tour avec un peu plus de rythme pour se chauffer.

La sortie se fait en prenant un toboggan c'est super, Valérie est là ,petit bisou avant de passer dans la tente de transition,le sac vélo les bénévoles rangent tout , c'est super gentil .

24° positions à la sortie de l'eau

### **Pour le vélo prend toujours ton topo 2x90=191 km**

Je récupère le vélo et c'est parti , rapidement on se retrouve seul dans la campagne et les petits villages, la douceur du soleil et le chant des cigales me laissent rêveur.

20km un carrefour une flèche à droite LD devant un vélo au loin , je le rattrape mais pas de dossard , il y a des flèches plus de vélo devant , ni derrière on est peu , un chien me course (je lui dis que je ne suis pas Stéphane) et le doute s'installe , encore des flèches une belle descente qui **s'ouvre sur une vallée de chêne c'est super** j'arrive au fond à un croisement les flèches font demi-tour noté « course cadet »

### **Un grand moment de solitude .....je me suis trompé .....**

Retour je repasse devant le chien qui m'attendait .....et il n'est pas arrivé à percer mes BVsport, je retourne au carrefour de mon erreur et il y a un signaleur , je lui indique que la vallée de ce coté est très jolie .....je m'arrête au ravito pour refaire le plein .

Il faut que je me remotive, il y a peu de coureurs j'en double 1 tous les 10 à 15 km et ils n'ont pas envi de parler premier tour , ravito perso Valérie était inquiète au compteur 101 km(au lieu des 90) je repars avec mes sandwichs je casse la croûte et repart pour mon 2° tour.

Le vent est fort et une rafale par coté manque de me faire tomber pendant mon déjeuné

Il peut y avoir plus grave que de se pommer .....

Je roule en bouffant pas mal des fois que je me trompe encore, à chaque intersection je remercie les bénévoles. Le 2° tour est plus court que le premier, j'arrive au parc 191 km au compteur. Il y a plus de la moitié des vélos

Je fais le 56° temps en vélo je pointe à la 54° place (je pensais être plus loin) au départ de la CAP. Passage à la tente, crème, un compeed pour protéger ma bonne expérience de Doussard sans chaussettes, Valérie est au ravito, petit bisou et c'est parti

### **Le petit enrobé sur la course à pied (vision de cricri) pour 4x10,5=42 km**

Pour me motiver et me donner du rythme je me fixe comme objectif de faire mon marathon sous les 4h. Go mais c'est pas facile de croiser tout ce monde avec un tour d'avance sur toi pour me motiver je me dis que 42 km c'est 4x10,5 km, je fais le choix de courir plus lentement pour aller (c'est un faux plat montant) et plus vite au retour, j'ai de l'eau en permanence avec moi et je m'arrête à tous les ravitos, discute, déconne, le pire c'est le ravito du demi tour j'essai de choisir la couleur mais non quand j'aurai fait tous les tours j'aurai toutes les couleurs.... 1° tour dans l'objectif Valérie est là pour m'encourager, 2° tour tjs dans le rythme Valérie me booste petit bisou le photographe nous vole notre baisé, 3° tour le plus dur surtout pour les autres, beaucoup marche. A tous les tours j'ai fait le choix de m'arrêter à tous les ravitos, de discuter sur tous les ravitos. Au 3° demi tour le ravito manque de glace pour refroidir l'eau je leur indique qu'il me reste un tour que je la ramène.

Je termine mon 3° tour, Valérie est là pour un petit bisou, elle m'avait perdu, me demande combien il me reste de tour, c'est le dernier l'organisateur me demande si tout va bien je lui indique ma visite dans l'arrière pays et lui indique qu'à l'arrivée il pourra me payer une bière.

Je prends mon dernier gel, c'est parti pour mon dernier tour, je croise un TMT que j'encourage cela semble lui redonner le moral, idem pour le dernier tour un arrêt à tous les ravitos, le demi tour arrive mon dernier chouchou, l'équipe du ravito me voit arriver et la glace elle est où ??, je leur explique que j'ai bien eu la glace mais comme je suis un peu lent elle a fondu sur le trajet.... dommage

Je les remercie pour leurs gentillesse et petits soins

Le retour se fait tranquillement vers l'arrivée en m'arrêtant pour saluer tous les bénévoles, tous me disent « si tu restes à la Pasta je te paye une bière..... » je croise mon TMT que j'encourage et qui me répond (il semble avoir retrouvé du jus)

L'arrivé sur une jolie place avec les pompons girls et Valérie après la ligne pour me faire un bisou.

Le spicker me félicite et raconte mon tour dans l'arrière pays et je lui rappelle que j'attends ma bière.

Je termine mon marathon en 3h51 et fais le 10° temps en CAP

Bilan 21° sur 83 classé 4° V2 en 11h 23 que du bonheur

Le triathlon c'est comme dans la vie on ne rattrape jamais le temps qui passe

Il ne faut pas s'arrêter sur une erreur mais toujours poursuivre pour trouver le bonheur.

Merci Valérie

En résumé

Sur la natation tout seul tu t'orienteras et jamais sur les arbres tu monteras

En vélo ton topo tu connaîtras et dans le doute tu demanderas (sinon une bière tu négocieras)

En CAP de l'eau avec toi tu auras.....et pour boire de la bière tu attendras

**Quoi qu'il arrive toujours tu remercieras tous ceux autour de toi qui te permettent d'être là**