

CA Y EST, ON EST IRON(WO)MAN !!

Le jour le plus long...

Récit de Kiki et Philou

2 ans et demi après notre premier triathlon où nous avons fièrement nagé 300 m de crawl (sans s'arrêter !), roulé 22 km et couru 7 km, nous avons participé à notre premier IRONMAN à Cologne ce dimanche 4 septembre. Soit 3,8 km de natation + 180 km de vélo + 42 km à pied.



C'est dans la poche 11h53 pour Kiki et 11h36 pour Philou

En effet le studio loué pour l'occasion était idéalement situé à côté d'une discothèque...



La récompense suprême après tant d'efforts consentis

Après une très très courte nuit (en effet le studio loué pour l'occasion était idéalement situé à côté d'une discothèque...), nous enlevons les boules quiès à 4h du matin. Les « boum boum » ont fait place à de la musique moins tonitruante et c'est avec Bob Marley que nous commençons cette looongue journée.

Des orages étaient annoncés pour ce dimanche, et lorsque nous ouvrons la fenêtre il pleut.. Le bon côté des choses c'est que cela refroidira la température de l'eau; en effet la veille les combi étaient interdites sur le quart, et pour des piètres nageurs comme nous c'aurait été l'horreur...

25 minutes plus tard on nous débarque au lac Füllinger, il pleut toujours, heureusement nous avons protégé nos vélos avec des sacs poubelles.

Nous ingurgitons un café et une bonne grosse part de délicieux gatosport au chocolat, enfilons notre trifonction et notre k-way par-dessus, remplissons nos 3 bidons et rejoignons la voiture pour nous rendre au lieu d'arrivée. Nous croisons plusieurs

personnes qui sortent de discothèques et nous regardent bizarrement (pas un peu tôt pour le jogging ??)...



Dernière vérification avant le jour "J"

Nous garons la voiture pas trop loin de la ligne d'arrivée et nous nous dirigeons vers l'endroit où doit passer la navette qui nous conduira au lieu de départ. Nous croisons d'autres triathlètes qui cherchent comme nous, les explications n'étant pas très claires. Finalement nous voyons arriver un double bus, c'est peut être celui-là, nous sprintons dans sa direction et le chauffeur joyeux de travailler un dimanche à 5h du mat' daigne nous ouvrir la porte. Ouf !

Oh surprise notre fan club s'est déplacé pour nous encourager sur notre premier ironman ! Cela fait du bien d'entendre parler français

25 minutes plus tard on nous débarque au lac Füllingher, il pleut toujours, heureusement nous avons protégé nos vélos avec des sacs poubelles. On installe nos bidons, on vérifie la pression des pneus, on prépare le casque, les chaussures, la ceinture porte-dossard, on voit que les autres mettent leur combinaison cela nous rassure c'est que l'eau est à moins de 24° C.

20 minutes avant le départ nous entendons crier « Philou » et « Titan », et oh surprise notre fan club s'est déplacé pour nous encourager sur notre premier ironman ! Cela fait du bien d'entendre parler français et de les voir, Arturo, Martine, Pat, Jason, Véro, Roland, Gaylord et le président aussi, merci d'être venus ! Manon et Yohan sont aussi là pour encourager Jérôme qui fait le demi.

Bientôt l'heure du départ, on rate le briefing mais de toutes façons c'est en allemand, on se dirige vers le ponton, l'eau est bonne, léger stress. 7h feu d'artifice je pense « bonne année ! » mais non c'est juste pour le départ des élites, on leur laisse 5 minutes d'avance pour être sûr de pas les rattraper...

Sur la ligne de départ je vois Philippe qui me dit de suivre les lignes ; en fait nous nageons dans un lac destiné à des compétitions d'aviron et il y a des sortes de grands couloirs séparés par des lignes à environ 1,5 m sous l'eau et avec des petites bouées au dessus. Facile, y'a qu'à suivre la ligne comme en piscine (enfin pas trop près sinon on se prend les bouées dans la figure..). Je pars cool en 3 temps, y'a pas le feu ce n'est que le début.. Juste avant le demi-tour j'aperçois Philou sur la droite, mais après les bouées je l'ai perdu de vue. Je m'attarde 2 fois pour une pause pipi (non c'est pas dégueulasse tout le monde le fait), je commence à avoir mal à ma main gauche, bizarre (en fait je me suis chopé une tendinite qui me fera mal aussi sur le vélo !), je relève la tête et je vois tout doucement approcher la pancarte ZIEL (arrivée). Je n'ai aucune idée de mon temps, il y a encore un gros paquet derrière moi alors que d'habitude je suis dans la fin du peloton, toutes ces heures d'entraînement en canal et en piscine n'auront donc pas servi à rien... (merci Eric !). Comme sur le demi j'avais fait 40' je me dis qu'une 1h20 ce serait bien et je sors finalement en 1h15 à peine fatiguée. Bon, ça c'est fait ! J'entends les Titans crier « allez Philou » donc c'est qu'il est encore dans le parc à vélo et qu'il a très bien nagé. J'enlève ma combi, je prends le soin d'essuyer mes pieds et j'enfile mes belles chaussettes roses tout en ingurgitant un gel. Je me dirige vers les WC, la bénévoles postée devant a compris qu'elle doit tenir mon vélo, et là j'applique la technique du relever-étirer du cuissard mouillé qui colle, pas facile mais je m'y suis entraînée

Déjà 11h l'heure de l'apéro, une barre salée fera l'affaire. Mes 3 bidons sont vides je prends celui de l'organisation, une mixture joliment rosée assortie à mon vélo mais assez dégeu.

Et c'est parti pour 180km à vélo, ne surtout pas partir trop vite et prendre le temps de bien se réhydrater en début de course. D'abord une boucle d'approche vers le centre ville, et ensuite 3 tours. Je n'ai pas faim mais je me force à manger une barre et à boire tous les 5km une gorgée de boisson iso. Comme le parcours est un aller-retour je croiserai

Philou plusieurs fois, c'est chouette. Heureusement car les routes sont vraiment désertes... Les premiers km ne sont pas très rapides car nous avons le vent de face jusqu'au centre, nous passons le pont, demi tour près de l'aire d'arrivée et repassons le pont en admirant la cathédrale. Vent dans le dos la vitesse augmente enfin. Je compte maintenir 29 km/h de moyenne, après un tour et demi je suis presque à 30 donc ça va.

Déjà 11h l'heure de l'apéro, une barre salée fera l'affaire. Mes 3 bidons sont vides je prends celui de l'organisation, une mixture joliment rosée assortie à mon vélo mais assez dégeu. Au ravito d'après je prends de la « wasser » et continuerai à l'eau avec un gel tous les 30km. A l'entame du dernier tour, le vent a changé, nous l'avons de face pour sortir de la ville, quelques rafales de vent latérales ont même



Je me fais dépasser mais je dépasse aussi des gens qui marchent, ça me rassure y'a pire que moi.

failli me faire tomber ! Je peine à du 23 km/h, bon pas grave je l'aurai dans le dos après. Je commence à avoir mal au cou, aux épaules, au dos, aux ischions,... La position sur les prolongateurs devient dure à tenir, je me relève pour bien profiter du vent dans le dos. Enfin la cathédrale, j'ai tenu la moyenne prévue, je n'ai qu'une envie c'est de descendre de mon vélo. Je viens aussi de battre un record, 6 heures de vélo sans m'arrêter une seule fois ! Je descends gracieusement enfin comme je peux de mon vélo, le dépose dans le parc, ensuite une centaine de mètres à courir sur la pelouse dans laquelle je m'enfonce avec mes chaussures de vélo. Je récupère mon sac, je me dirige vers la tente, un bénévole m'aide à enlever mes chaussures et les ranger dans le sac avec mon casque, j'enlève mes belles chaussettes roses pour enfiler mes

chaussettes spéciales marathon, testées à Reims en ...2004 !

Après une pause pipi, c'est parti pour 3 tours de 14 km. Malheureusement je me sens trop bien, je passe le premier km en 5'30. C'est trop vite faut que je ralentisse mais les 15 premiers furent un vrai bonheur, j'ai l'impression de n'avoir rien fait avant... Je croise Philou qui me fait « couci-couça » avec la main, j'essaye de garder mon allure mais je commence à ralentir c'était trop beau. A la fin du 2^{ème} tour je monte péniblement la volée d'escalier pour rejoindre le pont, je jette un œil à la tribune et à la ligne d'arrivée, j'ai envie de m'arrêter là, peut être que personne ne le verrait ...

On me donne mon troisième chouchou à mettre au poignet, preuve que je suis enfin dans mon dernier tour.



Encore oune petite efforte

Ca va être dur, très dur...

J'ai des crampes d'estomac, si je prends un gel je crois que je vais vomir. Je me limiterai donc à quelques gorgées d'iso, d'eau et de coca pour ces 15 derniers km. J'ai horriblement mal aux cuisses, chaque pas est un calvaire. Et dire qu'on paie pour ça ! Je m'arrête plusieurs fois pour m'étirer et je marche à chaque ravito. Je calcule que je peux encore faire moins de 12h si je mets 7 minutes au km, soit trotter et marcher quelques mètres aux ravitos. Je croise encore Philou au km 34, lui est en est au 37ème, je me demande s'il est aussi naze que moi, mon cerveau arrive encore à calculer, j'estime son temps d'arrivée à 11h35. Plus que 8 km, c'est rien j'en ai déjà fait 34 km, mais où est ce foutu dernier turning point ? j'ai l'impression qu'ils l'ont reculé.



"Tout va bien pour Kiki, et Philou n'est pas loin"

Je me fais dépasser mais je dépasse aussi des gens qui marchent, ça me rassure y'a pire que moi. Enfin j'aperçois de l'autre côté de la rive le site d'arrivée, comment vais-je faire pour monter ces foutus escaliers ? Heureusement y'a une rampe.. En haut je m'étire, j'hésite à prendre le gel « coup de fouet » que j'avais prévu de prendre au km 40 pour le sprint final.. ça me fait bien rire maintenant que je me traîne à du 6'30 au km.. Je passe le pont, j'essaye d'accélérer, selon mes calculs je devrais être en 11h55, enfin le panneau 42, plus que 200 m je savoure, un effort pour sourire pour la photo, mais je n'ai plus la force de lever les bras...



"Ah... la première va être un délice"

Je passe la ligne en **11h53**. P..... que c'est long ! Philou boit déjà une bière, il a mis **11h36**.



Tous les deux sous les 12 heures, HEUREUX !

Ca y est, on est IRON(wo)MAN !!