

Salut tout le monde !

Bon bah voilà !! C'est fait :)

Tout d'abord, merci pour vos messages d'encouragement !!
On y pense souvent pendant la course ...

Spéciale dédicace a Pierre !! Qui m'a appelé pour les derniers conseils avant la course !!
Cela m'a vraiment fait très plaisir !! Merci encore !!

Tout était réuni pour réussir ce weekend, la chance car j'y suis allé les mains dans les poches
pensant dormir dans la voiture, une famille du coin m'héberge !! Énorme !!
Et puis, dans la maison, juste le dossard numéro 4 !! Clemens Coenen !! Voila !!

Le jour de la course...

Traversée du pont pour arriver au parc à vélo et au point de départ !
Sur fond de musique qui met trop la pression !!!!! Impossible de ne pas sourire !!
Des frissons en l'écrivant...



c'est ce pont là dont je parlais !!

Préparation du matériel, une petite biz au vélo pour qu'il ne crève pas !
On enfile la combi, et là... **Une boule au ventre** ! Pressé de commencer !!

Entrée dans l'eau, je me mets derrière tout le monde pour être tranquille,
Et PAN !! C'est parti !!

Je me promets de ne pas utiliser les jambes car je me souvenais de Troyes...

Et ça va faire bizarre de le dire mais **j ai pris un grand plaisir à nager** avec de super sensations malgré mon niveau de nage !!

C'est passé très vite ! Je rattrape même des vagues qui sont parties avant !!

Sur le retour en dépassant le pont, il doit rester 500m, je décide de commencer à mettre un peu les jambes histoire de les réveiller !! Je sais pas s'il faut le faire mais je le fais :)

Du genre je réfléchis pendant l'effort !! Ah ah !!

J'essaie aussi de pisser dans l'eau suite au conseil mais aucun résultat ! Dommage !

Arrivée, je sors de l'eau avec plein d'énergie disponible, je suis content !

Premier objectif atteint 1h12 au lieu de 1h30 !! C'est bien ça petit !!



Comme prévu, je prends mon temps pour les transitions + de 6min !!
Boire, manger s'étirer un peu ...Arrêter de sourire ! j'y arrive pas !!

Allez !! Vélo !!

Les 10 premiers km se passent comme sur des roulettes :)
Je suis concentré et j'avance !! Je suis à plus de 30 de moyenne !! sans forcer !!
Pourvu que ca dure hein !!

Et là...j ai mal au ventre !! Mais noooooooooon !!
Toute la première boucle, mon ventre me lâche pas !!
Mais cela n'affecte pas mon rythme !! c'est juste chiant !!
Mes jambes m'obéissent !!
Les paysages s'enchainent et sont très plaisants !!



Quand arrive une bannière... **Be ready for Solar !!**

Ouuuuuh !!! L un des meilleurs moment de ma vie sportive !!
Exceptionnel génial énorme !! Et pourtant ça monte !!
Des spectateurs "sur-chaud" !! qui t'encouragent comme si tu étais de leur famille !!
J'AI KIFFE !!!!!

Arrive en haut...PAF mon ventre qui me relance !!
Mais les jambes sont la, je me sens bien, même très bien !!
C est à ce moment là qu'un avion de chasse me double !!
Il allait battre le record du monde !! Bon vas y passe pour cette fois !!

J'arrête pour pisser ! en haut d'une montée pour pouvoir redescendre tranquillement !!

Ouuuuh ça fait du bien, mais c'est long quand même !!

Sur la deuxième boucle, je lâche les prolongateurs pour soulager mon ventre,
La digestion se passe mieux, par contre, J AI MAL AU CUL !!!!! aie aie aie !! Je ne trouve pas de position qui me soulage !!

Pas grave je regarde mes temps et vois que je suis en avance par rapport à mon objectif (6h)
Au bout du 130 eme km les jambes commencent à tirer !! **J'avance plus !!**
Je continue en moulinant pour essayer de récupérer un peu au vu du marathon, jusqu'à la fin du parcours qui permet une bonne récupération car ça descend pas mal !!

Vélo terminé !! Second objectif atteint !! 5h43 au lieu de 6h

Transition tranquille comme prévu , j'ai mal aux jambes !! Hey t'as un marathon à faire là !!
Mais sur la course à pied la confiance est là !!

Je pars tranquillement pour trouver un rythme au bout de 2km !!
Cool !! Ne le lâche pas ce rythme !!
J'arrive à avoir de bonnes foulées, mon cardio reste entre 140 et 145 !!
Je le tiens en doublant énormément de personnes ce qui est bon pour la confiance !!

J'avale les km, 10 20 30 et là ça commence à piquer !! Plus de patate !!
J'ai mal aux jambes !! Je bois, je mange !! J arrive à une cote qui grimpe pas mal !!
Je m'en sors bien !! J'ai envie de pisser !!
Tac c'est fait !! Et là Bah j'arrive plus à courir !!
Mais noooooooooon !!! C'est pas possible !! Si près de l'arrivée !!



<= là j'étais pas bien !!

Il reste 3/4 km, allez bonhomme !!
Là, un relais me double, vas y suis le !!
Je me fous derrière lui !!
Je le lâche pas !! Y a pas moyen !!
Je reste derrière lui, mes jambes sont de retours !! Ouaiiiiiii

Il se retourne souvent comme si je le gêrais , je le comprends alors je passe devant !

Je finis les derniers kilomètres sur une bonne allure pour passer enfin cette ligne d'arrivée !!



Un sourire énorme se greffe sur mon visage ! Le poing serré !! **Une pensée pour le daddy !!**

I did it !! 10h57mn59sec !!

Quel soulagement !! C'est énorme !!

Un plaisir énorme se mélange avec de la fatigue et une boule au ventre qui donne limite la larme à l'oeil !!

Entre nous j'étais pas loin !! 😊

J'ai pas eu la sensation de souffrance que j'attendais, et je n'ai jamais pensé à abandonner !!

Limite, il me reste encore des forces !!

Génial !! Cette course sera toute ma vie dans ma tête !!

A table, j'ai la dalle !! Mais grave la dalle !!

Ouai bah, j'arrive pas à manger !!

Je pars au massage !! Doucement, mademoiselle ça fait mal là !!

Voilà voilà !! Des conditions géniales: soleil, pas trop de vent sauf sur le deuxième tour de vélo !!

Des spectateurs incroyables !! Présents du début à la fin, peu importe le triathlète qui passe !!

Un parcours course à pied agréable, surtout dans la forêt !

Grand respect !!

Merci à tous pour vos messages encore une fois !!

Pierre, merci encore 😊



Dédicace à Sylvan pour les sorties transition qu'on a pu faire !!

Dédicace à Annecy !! lol. Ou l'année prochaine, il va falloir se rapprocher du maillot jaune hein Bruno et Hervé !! Bon ok je m'enflamme !! ah ah



Merci à vous en tout cas ! Les conseils pour le vélo ne sont pas tombés dans l'oreille d'un sourd !!
Mr le Président ... 😊
C'est un sport de dingue !! Et pourtant on veut recommencer !!
Quand je pense que j'étais à deux doigts d'arrêter le triathlon en début d'année... Quelle connerie cela aurait été !!

Vivement le prochain !! Mais lequel ???!
A bientôt,
Joran

EINZELSTARTER URKUNDE



Joran Love
10:57:59
Swim: 1:12:42
Bike: 5:43:05
Run: 3:49:44
Place: 948



CHALLENGEROTH

10.07.2011 we are triathlon!

Robert Göttsche
Robert Göttsche - Leiter
Schwimm

Ralph Rauscher
Ralph Rauscher - 1. Vorsitzender
3. Member

Helga
Helga Wörstler - 2. Vorsitzende
1. Member

www.challenge-roth.de