

## CR Challenge Roth 2010

Finisher ! Je suis Finisher !!! Et qui plus est, en 10h54'25". Un temps bien au-delà de mes espérances (11h30) avec disons « Un grand plaisir à participer à ce challenge club ».

Ceci étant, on n'a rien sans rien. Delphine pourra en témoigner... ma première pensée va donc à elle, pour son soutien, sa compréhension et sa patience durant mes absences dominicales répétées...

Allez, place au traditionnel CR de course :

### Vendredi 17 :

Levé 5h00 pour un départ 6h00...enfin j'me comprends...on partira avec 45' sur le timing...

Le trajet se fait sous la chaleur et sans climatisation. (C'est plus sympa quand il fait 30°C en trafic)

Ralentissements, bouchons, nous voilà en Allemagne ! C'est un peu comme Paris le vendredi après-midi mais avec des berlines Allemandes bien plus grosses que nos petites Françaises.

A peine le temps de décharger nos affaires et nous partons au village retirer les dossards et manger à la « Pasta-party ».

20h02, c'est à ce moment là que nous comprendrons ce que signifie la « rigueur Allemande ».

« No ticket for pasta-party. Booking are closed !!! »

Eh bein dites donc, on est français nous ! Après l'heure c'est encore l'heure ? 20h02 c'est un peu comme 20h00 ? Non ?

« Neine pas z'ici » !

Bon, bon Ok on va quand même tenter de rentrer par les fenêtres... Bravo à notre interprète Pierre qui nous fera tous rentrer...sans ticket...

### Samedi 18 :

Préparation du vélo, des 3 sacs...et oui 3, car il y a 2 zones de transitions (Vélo + CàP) + 1 zone d'arrivée. Une partie sera déposée la veille + une autre le lendemain. Ca paraît compliqué au début mais les allemands m'ont impressionné sur la gestion logistique de l'évènement.

2 pingouins iront même jusqu'à déposer leurs claquettes dans un amas de sac (A l'intérieur d'un camion) pour voir si elles pourraient arriver en même temps que le sac d'après course. Et ce uniquement pour tester la rigueur allemande...j'me comprends...

Nous amènerons nos montures au parc à vélos par la route. Histoire de se rassurer peut être...

Et là, l'addition commence à se saler pour moi. Je m'explique :

« Contrôle des casques Monzzieur ! »

No problem. Tient le v'la M'sieur.

« Pas conforme Monzzieur ! Ton casque cazzzé ! »

Qu'est ce que tu me racontes ? Mon casque de VTT il est très bien ? Ok il n'est pas neuf...Ah oui en effet on dirait qu'il est fêlé.

« Vous pouvoir z'acheter casque « Challenge Roth » promotion à 10 mètres d'izzi...comme les 5% de pigeons qu'on va niquer !!! »

Ok t'es plus fort que moi. T'as de la chance que le village des promos soit à 5km d'ici ! Et oui ça me fait plaisir de te lâcher un billet comme ça pour le plaisir de me faire niquer.

*NB* : La pression commence à monter et je commence à devenir irritable ! Une sensation que je n'avais pas ressenti depuis longtemps !

*NB2* : Il pleut à torrent ce soir. J'espère que la bâche tiendra bien sur mon vélo car j'y ai laissé mon nouveau casque en dessous...

*NB3* : La météo annonce du soleil et quelques nuages pour demain ! C'est bizarre j'ai un doute sur leurs prévisions mais j'ai très envie d'y croire...

Dimanche 19 :

Levé 4h30 pour : petit-déjeuner / digestion / dépose du dernier sac à 6h15 !!! Et oui c'est long un IM.

### **Natation – 1h11**

1<sup>er</sup> vague de départ à 6h00 – nous partons dans la dernière vague à 7h35 avec Tof, Eric, Bruno et Gallus. Les premières sensations sont bonnes, l'eau est chaude, il n'y a pas trop de monde et surtout le canal est étroit. Ce qui me permettra de nager droit...

Respiration 3 temps, laissé glisser en opposition, petites accélérations régulières pour donner du rythme quand je double des concurrents + quelques coups d'yeux sur le chrono. Tout va bien mais je n'arrive pas à attraper de pieds...par contre je sens régulièrement qu'on me les chatouille...

Le temps passe et je rattrape des bonnets jaunes, blancs, bleus et même des rouges... partis 5', 10', 15', 20' avant nous. C'est bon pour le moral.

Dernière ligne droite avant la sortie, ça y est ! Tu la tiens la natation !

La 1<sup>ère</sup> surprise sera de voir mon chrono !

La 2<sup>ème</sup> surprise sera de prendre le sac n°3113, de me dire qu'il est léger, de voir qu'il y a un nœud alors que je n'en ai pas fait, de l'ouvrir...et de voir que ce n'est pas le mien...petit instant de panique. Je réfléchis et je me rappelle que j'avais le n°3112...Heureusement Bruno était encore dans l'eau...

Changement de tenue avec l'aide des bénévoles.

Pour le confort j'ai décidé de faire le vélo avec une tenue de cycliste : cuissard, maillot, chaussettes et mon casque flambant neuf...

Petit signe de main au fan club de supporters.

A cet instant je me dis que la journée va être longue !

### **Vélo : 5h37**

L'avantage de partir en dernier, c'est qu'on remonte forcément sur des concurrents. Et c'est toujours plus sympa de doubler que de se faire doubler surtout quand les pros t'enrhumant à plus de 50km/h.

Le début du parcours est très rapide grâce à un vent favorable. Chaque village traversé est en fête, des tablées d'allemands, face à la route, nous encouragent avec un verre à la main et une crécelle dans l'autre main.

30<sup>ème</sup> km, petite pincée aux fesses de « Smallone » qui semble être ailleurs sur son vélo.

60<sup>ème</sup> km, je manque de me mettre une boîte à près de 50km/h au passage d'une intersection. (Je verrai au 2<sup>ème</sup> tour qu'il y avait une bande de pavés au milieu de la route...et oui Benlejoobar ce n'est pas pour rien...)

70<sup>ème</sup> km, les vidéos de la côte de Solar ne mentent pas ! J'ai l'impression d'être au tour de France, mais c'est moi qui pédale ! Il est impossible de doubler et les vélos montent en file indienne sous les acclamations de la foule.

Fin du 1<sup>er</sup> tour, un petit sourire + un signe de main pour assurer la photo devant les supportrices. Dedelle me fait part de son inquiétude : « Tu vas trop vite ! », Oui oui je sais...jusqu'ici tout va bien !

2<sup>ème</sup> tour, aille !! Les km commencent à se faire ressentir et j'ai mal au dos. Toutes les descentes sont l'occasion de s'étirer. Et je relance régulièrement en danseuse pour oublier mes lombaires.

C'est dans ces moments que j'apprécie réellement le son des sonos dans les côtes. On chante, on oublie.

Et toujours : manger, boire, manger, encore boire...danseuse, encore manger...

Fin du vélo. Et bien ce n'est pas si mal que ça ? En plus je n'ai presque pas mal aux jambes.

Ce coup-ci je ne me suis pas trompé de sac car des bénévoles me l'ont donné.

Changement complet du Ben : tri-fonction, chaussettes, chapeau, ceinture porte-dossard & gels...

Passage de crème solaire par une bénévole, petite tape aux fesses de Jean-Yves qui se change et hop départ pour la CàP.

### **CàP : 3h55**

Ma pensée à ce moment de la course ?

« Ça c'est fait, c'est maintenant que tout commence, ne pars pas trop vite, il ne te reste plus que 4 x 10km + 1 bonus de 2.2 km ».

Mes sensations : 5'30 au km, pourvu que ça dur !

Bizarrement je relâche un peu la pression, j'ai même les larmes aux yeux ! J'comprends pas ? Ou si, mais c'est trop long à expliquer car aujourd'hui est une journée spéciale en plus d'être un triathlon.

6<sup>ème</sup> km, je croise Hervé qui est déjà dans son 19<sup>ème</sup> km, le chanceux.

9<sup>ème</sup> km, je croise Gille & Pierre assez proches l'un de l'autre dans leur 14<sup>ème</sup> km.

Gel, éponges sur la tête, boire puis courir 2.5km et gel, éponges sur la tête, boire, courir 2.5km...

Je croise d'autres Fresnois : Jean-Yves, « Smallone », Bruno qui ont l'air bien et me mettent un petit coup de pression aux jambes. Puis, Tof plutôt bien, Gallus & Eric qui n'ont pas l'air au mieux !

20<sup>ème</sup> km, plus que 2 x 10km !

Petit coup de froid au ventre car nous sommes à l'ombre avec un léger vent frais. Mon foot-pod commence à déconner et je n'ai plus ma vitesse. Le rythme baisse.

C'est maintenant qu'il faut attaquer le coca ! L'effet sera immédiat.

30<sup>ème</sup> km, « Je suis prêt à affronter le mur du marathon maintenant ! »

Ça sent la merguez et les chipos par ici ! Je m'arrêterai bien manger un truc mais ce n'est pas sûr que je le digère bien avec tout ce que je lâche depuis tout à l'heure !!! En même temps c'est que la digestion se fait dans le bon sens m'a-t-on dit...

35<sup>ème</sup> km, « Toujours pas vu le mur. Il est où ce c... ? »

36<sup>ème</sup> km, je suis toujours en 5'30 / km et je comprends que je peux passer sous la barre des 11h00.

37<sup>ème</sup> km, « En fait le mûr, tu restes ou tu es ! J'ai plus envie de te voir »

39<sup>ème</sup> km, c'est l'arrivée dans la ville, j'accélère instinctivement sous cette ferveur populaire qui vous motive et vous fait pousser des ailes dans le dos.

L'arrivée dans « l'arène » spécialement aménagée pour l'occasion est magique ! J'y aperçois Dedelle, Pascale, Rindindin junior...un grand sourire pour les photos, histoire de faire croire que tout va bien et ... instant de bonheur : le passage de la ligne. Finisher ! Je suis Finisher !!! Sub 11.

#### J'ai aimé :

- La qualité de l'organisation
- La popularité de l'évènement. Ya pas, les allemands savent recevoir
- Les blondes... je parle, bien entendu, de la bière...
- Les conseils prodigués par les plus expérimentés qui m'ont permis d'allier plaisir et performance
- La descente dans la forêt...Hein tof ?

#### Je n'ai pas aimé :

- Ne pas avoir le choix pour acheter mon casque. Ils m'ont bien ni... sur ce coup
- La propreté du vélo de Rindindin... j'me comprends...
- Le trajet sans climatisation en plein cagnard
- Le bus de 23h qui a laissé notre président au bord de la route ! Sincèrement désolé prez' – ☹
- Les courbatures les 2 jours qui ont suivi la course... Car on n'y pense pas avant de partir !

#### Conclusion :

C'est une superbe course. Qui plus est, partagée avec le club.

Pour un premier IM, je me suis fait plaisir. Les temps sont là pour en justifier. Cependant la préparation de ce type de course est très fastidieuse et demande un investissement personnel et familial à la hauteur du résultat escompté... elle me comprend...

Mille mercis à tous et bientôt pour de nouvelles aventures.

Place à Dedelle qui va vous donner son point de vue de l'intérieur. (Un peu comme dans « les yeux dans les bleus »)

NB : En arrivant à Roth j'avais dans les jambes et les bras depuis le 1<sup>er</sup> Novembre 2009 :

<b>NAGE</b>	<b>VELO</b>	<b>CAP</b>
<b>119 km</b>	<b>2809 km</b>	<b>602 km</b>

Je ne vous donne pas le nombre d'heures, ça pourrait en énerver une !

# EINZELSTARTER URKUNDE



Benoit Delebecque

10:54:25

Swim: 01:11:28

Bike: 05:37:49

Run: 03:55:20

Place: 1032



SWIM  
3,8 km



BIKE  
180 km



RUN  
42 km



**CHALLENGEROTH**  
18.07.2010 we are triathlon!

*Herbert Eckstein*

Herbert Eckstein - Landrat  
Schirmherr

*Richard Erdmann*

Richard Erdmann - 1. Bürgermeister  
Schirmherr

*Felix Wolchshofer*

Felix Wolchshofer - TEAM Challenge GmbH  
Veranstalter

[www.challenge-family.com](http://www.challenge-family.com)