

Bonjour à tous, voici mon retour de course.

Bientôt les photos et prochainement une vidéo.

AUSTRIA EXTREME TRIATHLON

Départ mercredi 24 juin

3h00 du matin avec le team

Arrivée après 16h de route à Ramsau.

Petit footing de 25mn cool pour se dégourdir les jambes avec mon support runner Elise et là on se rend très vite compte du dénivelé dans la région ...

Jeudi 25 Juin

Reconnaissance en marchant d'une partie de la course à pied car elle passe proche de notre hôtel et ensuite direction le site de la FINISHLINE à environ 2000m d'altitude.

Mon équipe et moi même on prend conscience que cela va être un final extrêmement exigeant.

Certaines pentes à pied affichent 17%.

L'après midi direction T2A, le checkpoint qui se situe à 15km de la ligne d'arrivée, il s'agit aussi du lieu où l'on récupère son support runner.

Vendredi 26 Juin

Un peu de vélo sur le haut du col de la grosse difficulté de la course LE SHOLKPASS avec des pentes atteignant 14%.

Je tourne les jambes, pas de fatigue inutile mais là je me dis : « faire ce col après 160km et sous l'orage comme annonce la météo, il va y avoir du dégât chez les concurrents... »

L'après midi, direction la remise des dossards à Graz, je suis excité mais j'ai peur en même temps car je me rend bien compte que cette épreuve est hors norme, bien au delà du CELTMAN de 2014. On arrive donc à Graz et je retrouve les autres athlètes, que du haut niveau en extreme avec de nombreux Finishers du CELTMAN, NORSEMAN, SWISSMAN. Je suis sans aucun doute le plus jeune. Cela fait bizarre d'être à 50 quand on sort du circuit IRONMAN et ses 2000 partants.

L'organisation est top et vraiment proche de nous.

Le soir direction le départ de la natation pour voir la force du courant. La rivière est large tant mieux on va pouvoir nager tranquille (enfin je pensais ça...)

Samedi 27 Juin

Debout 1h30

Départ de l'hôtel 3h00

Arrivée au « parc à vélo » à 3h30 et cela fait bizarre car c'est tout petit car bien évidemment on est que 50 ! pas de soucis pour retrouver son vélo c'est certain.

On se prépare tous dans le calme car on sait que la journée va être longue et que la météo sera terrible vers 12h00 environ.

Vers 4h10 on se dirige vers le point de départ guidé par un Autrichien en costume qui parle Allemand.

La grande question à ce moment est : « je met mes chaussons ou on ??? » question qui aura eu son importance par la suite

Au final oui je met les chaussons

Je me met à l'eau et là et bien j'ai pas trop froid, l'eau est à 13 ou 14 degrés.

Le départ est donné à 4h30 précis et là j'hallucine ça part comme sur une distance SPRINT !!! je me dis chacun veux sortir vite de l'eau car la journée va être longue. Bref je laisse partir et je me cale sur mon TEMPO TRAINER mais là problème, j'ai un soucis avec ces fameux chaussons, je ne sais pas ce qu'il se passe, ils me gênent et me paraissent trop grand, j'avance plus ... pourtant je l'ai déjà utilisés... je dois réfléchir vite car je vais perdre du temps... je décide de les enlever et de faire des grands signes à un kayak pour venir les prendre. Au final je perd bien 5mn avant de reprendre mon rythme.

Au bout de 2,2km je remonte le courant le long de la berge pour sortir au bout de 4110m de natation au lieu de 3800m mais bon je suis dans mes estimations donc ça va.

Mais rappelez vous de cette histoire de chaussons ! Pour mon équipe support j'avais forcément les chaussons en nageant donc quand je suis passé devant eux proche du final ils ne m'ont pas reconnu car je n'avais pas plus de chaussons !!! Heureusement mon père était proche de l'arrivée pour m'aider à vite me réchauffer et partir en vélo très rapidement.

Comme quoi un petit détail à été bien pénalisant au final mais avec une fin heureuse.

C'est donc parti pour 186km de vélo et 3900m de dénivelé+

J'ai les jambes je le sent mais je ne m'enflamme pas, je rattrape pas mal de gars en respectant les watts à faire via mon GARMIN.

Au bout de 2h j'attaque le 1er col et déjà des pentes à 10 et 12%. Je vous assure ça réchauffe mais je tourne assez bien les jambes. Je m'arrête en haut et je mange un sandwich.

Je bascule direction le 2ème col moins long mais je vous assure tout aussi pentu, le paysage est magnifique.

J'arrive en haut, je mange aussi. A chaque bascule je met une veste longue pour ne pas avoir froid. Il ne pleut pas nickel !

Direction le 3ème col, le plus « simple » car plus court mais là un petit coup au moral car on retrouve encore des pentes à 12%. J'arrive en haut et là je sais que le prochain va faire mal car 25km de montée et normalement la pluie sur la fin vu mon chrono.

Une petite pause juste en bas du SCHOLKPASS et j'attaque le monstre. A partir de ce moment je ne savais pas que ce jour changerait certainement la vision et la connaissance que j'ai sur moi même.

A 5km de l'arrivée du col, je me sens pas bien du tout, je vois trouble, j'ai mal au crâne mais non je ne mettrai pas le pied à terre !! Une pluie diluvienne tombe sur moi et je suis glacé jusqu'aux os, je suis en hypothermie. Je dois m'arrêter 15mn à 2km du sommet et à ce moment je me dis c'est fini pour moi. Je vis un enfer, je tremble, je m'endors en un quart de seconde, je ne tiens plus debout... je me dis : « que se passe t'il ?? que m'arrive t'il ? mon corps me lâche ... » Grâce à mon équipe support extraordinaire je remonte sur mon vélo et je termine ce col (j'apprend par la suite que beaucoup de gars ont poussés le vélo et on mis les couvertures de survie dans les voitures support). Je bascule direct dans la descente, il me reste 15km à faire. Etant dans un état faible je dois faire attention au pilotage car la moindre erreur sur cette route détrempée et ce sera le grand

saut 300m plus bas. J arrive en bas et la tempête se calme, et moi comme un miracle je retrouve ma santé, je termine à bloc le vélo pour poser le bike en 17ème position.

C'est parti pour 44km de course à pied et 1900m de dénivelé +

Transition sous la tente et tout va bien sauf que je suis congelé.

Mon erreur et je le saurai plus tard et de ne pas avoir pris un vrai repas à ce moment quitte à perdre 15mn ...

Je part très bien (enfin comme on peut être bien après tant d'heures d'épreuve „wink“-Emoticon

Je sais que je vai être seul sur 27km environ.

Au début tout est ok, j'arrive à courir environ 1h et ensuite je tombe sur une pente à 17% et cette dernière signera le début de ma journée en enfer.

Je n'arrive plus à courir et surtout je n'arrive plus à m'alimenter ni en ISODRINK, ni en GEL. Si je mange vomis, si je mange pas je tombe : GROS PROBLEME !

Je croise des gars et je me rend compte et on se comprend dans nos regards que cette fois ci on est vraiment à la limite de l'extreme et des capacités humaines.

J'enchaîne les vomissements et les malaises mais je suis loin de me douter que le pire est à venir.

Au bout de plusieurs heures, j'aperçois Elise qui est venue me chercher à 3km de T2A. A voir sa tête je suis très mal en point mais bon je continue.

Je fais une pause à T2A avant de repartir même si mon équipe me conseille de stopper ici.

Je ne sais pas ce qui m' a fait repartir mais je me redresse et je marche.

Désormais je ne suis plus seul et cela fait du bien.

Elise me soutien par le bras pour éviter que je m'écroute au sol. J'enchaîne vomissent et malaise mais il y a toujours une petite voix dans ma tête qui répète : « marche tant que tu es dans le cutt off » ceci dit cela est vrai car on y est largement.

Je dois faire des pauses parfois car je suis épuisé et dès que je m'assois je m'endors en une fraction de seconde.

Je n'arrive plus à m'alimenter sauf des micros morceaux de bananes et de l'eau plate.

Après plusieurs heures de marches, on aperçoit l'avant dernier checkpoint qui se situe à 5km de l'arrivée. Un véritable bonheur pour nous deux !!!! loin de se douter de la suite.

A partir de ce moment il fait nuit totale, on doit mettre les PETZL, on attaque la très haute montagne sur des sentiers tout juste tracés avec des ravins. La moindre erreur est on dévale en bas. Je suis toujours dans état lamentable.

L'orage éclate au dessus de nous. Je me dis : « cette fois ci c'est trop, on est perdu, cette histoire va mal finir... »

Je n'aperçois plus le dernier refuge qui sera synonyme de descente.

Elise est toujours là pour me tracer le chemin dans des conditions absolument horribles pour elle.

Pour la 1ère fois de ma vie, je tombe à genoux au sol et je me dis : « c'est finit pour toi, ton corps t as lâché, tu resteras là... » Elise me relève et quelques centaines de mètres après, on retrouve les lumières du refuge !!! Je n ai pas de mot assez fort pour décrire cela. Nous étions en mode survie !

L'organisation nous indique qu il y a un nombre important d'abandons. Pour nous il nous reste 25mn de descente.

On attaque donc cette dernière, le long de la falaise en traversant des glaciers sur la neige et sous l'orage. Un moment hors du temps surtout un 27 Juin.

On voit enfin les lumières de la FINISHLINE et l'organisation qui sonne les cloches pour notre arrivée ! il y a une banderole de vainqueur pour chaque FINISHER, je la lève au dessus de moi avec un hurlement indescriptible tellement j'ai souffert.

Il y a des longues étreintes avec l'ensemble de l'organisation.

Ce moment est tellement fort et incroyable.

Mon corps m'a lâché mais je termine avec une force mentale que je n aurai jamais crue. Et avec un support runner hors du commun.

Les secours nous prennent en charge car je suis dans un état physique indescriptible...

Dimanche 28 Juin

Retour à la FINISHLINE pour la remise individuelle des t-shirts et petit déjeuner tous ensemble. On peut voir sur les visages que chacun a souffert.

Ensuite on a tous pris le téléphérique direction les 3000m d'altitude pour la photo des FINISHERS et des support runners. Tout ceci sous une tempête de neige ! Impossible de retenir les larmes, beaucoup trop d'émotions en si peu de temps.

Mes mots ne sont pas assez fort pour décrire cette épreuve mais c'est certain qu'il y aura un avant et un après.

Un grand merci à mon équipe support sur place ainsi que Elise le jour J.

Merci à mon coach Ben ainsi que le Team BPC pour les encouragements.

Merci à l'ensemble de mes partenaires : NEW BALANCE / TRI RUNNING / ANJOUBIKES / SPECIALIZED / OAKLEY / LES EMPLAQUES / O2FIT' / LEVAGE SERVICE / ROUSSEAU / GUINEBERTEAU

Et biensur merci à vous tous pour vos messages !!!!

Maintenant repos et à bientôt pour des nouvelles aventures.

A bientôt

Never Give Up

Ludo