

Salut à tous les Triathl'Aixois !

Merci pour les félicitations sur la site du club. J'aurais bien aimé couronner cette saison avec une belle perf à Kona, mais ... c'est notre sport – les choses ne sont pas forcément prévisibles. Encore moins à Hawaii !

J'ai fini cette course mythique, et, déception à cause de mon chrono où non, je vais toujours porter ces mémoires inoubliables de cette île. Tout avait commencé le 7 octobre avec un vol plus que chaotique. A Chicago on aurait presque manqué notre avion, quand les portes étaient déjà fermées, on a fait signe au pilote ... qui, au dernier moment, nous a laissés entrer dans l'avion.

Arrivé dans la chaleur humide de Kona, nous nous sommes installés dans notre « collocation de triathlètes » pour passer deux semaines détendues et agréables ensemble. Nous, c'était cinq allemands, dont Tine, Silvia et moi, trois filles à participer à la course dans le même groupe d'âge.

Pour moi, **les aventures** vécues avant le fameux 21 octobre ne sont pas moins inoubliables !



Hawaii et ses forces de nature

Imaginez – moi, cette allemande qui est peu habituée à la natation dans la mer et donc plus qu'impressionnée par les animaux que l'on voit dans l'eau claire là bas ! J'étais fasciné par la variété des poissons et autres êtres qui me sont entourés et qui m'ont bien captivé, notamment pendant les premières nages. Ce qui est le moment le plus marquant, c'est cette séance matinale, un beau jour, où l'eau autour du parcours de la compét n'était pas encore trop peuplé : je suis seule dans l'eau pendant quelques minutes, et c'est à ce moment là qu'un large poisson croise mon chemin au dessous de moi. Il a – un aileron aigu ! En regardant autour de moi je me rends compte qu'il y a plusieurs de ces « triangles » tout près de moi, et en regardant au dessous de moi, j'en vois encore plus de ces dauphins ou s'agit-il de requins ? Dans ce moment là je me sens un peu perdue, quelques minutes plus tard un autre nageur m'assure qu'il s'agit de dauphins. Ouf ! Franchement dit, ce n'est

qu'en rentrant au départ nat et en bavardant avec les autres de ce qu'on a vu, que je réalise que j'ai nagé avec des dauphins sans le savoir.



extrait du sismogramme du 15 octobre – vu au centre de recherche du parc national volcanique

Ce n'est que quelques journées tropicales plus tard que j'ai une deuxième raison pour inquiéter mes proches un tout petit peu ;-). Nous, la plupart de ceux qui voyagent avec Hannes Hawaii Tours remplissent deux « school bus » jaunes qui vont nous amener à Hawi, le point de retour du parcours vélo. On est encore à Kona que le bus tremble un petit peu. Quel vieux bus, est-ce qu'on a crevé avant de partir où qu'est-ce qu'il ya ? (C'est ce que pas mal de nous ont pensé à ce moment-là.) Minutes plus tard, Hannes nous informe qu'il s'est agi d'un tremblement de terre et que presque tous les hôtels sont en train d'être évacués. Au dépit de ce petit instant inquiétant, le bus continue à rouler, contournant soigneusement les blocs de pierre sur la route. Le chemin de retour se déroule en vélo. Au Scenic Point, au milieu du parcours on apprend que ce tremblement de terre avait frappé l'île avec une force de 6,6. Bizarre ! Je venais de survivre mon premier tremblement de terre sans m'en rendre compte.



Sur Queen K Highway

Côté entraînement, les choses se passent bien. Je me sens (ce qui semble ridicule maintenant) fort à la course à pied et sur vélo, la natation marche suffisamment bien pour ne pas se noyer ;-) La chaleur humide qui vient quand le jour décisif s'approche ne me cause pas de problèmes. A partir du 16 octobre il n'y a qu'un seul sujet en ville : le triathlon. On nage en mer ou dans la piscine gratuite le matin, des fois, on boit un café au Lava Java. Pour la course à pied le long de l'Alii Drive et les séances vélo sur le Queens K Highway on est toujours entouré d'autres «freaks ». Une ambiance fascinante et au même temps bizarre si on ne l'a jamais encore vécu. Malgré cela, j'ai l'impression de devenir un peu trop excité si on ne s'exclut des fois de cette foule sportive afin de penser autre chose.

Ce n'est pas seulement pour cette raison que nous – mes colocataires et moi – prennent la voiture pour découvrir les autres parties de Big Island. Ces images très colorées de la flore et faune hawaïenne se sont gravées dans ma tête. Quand on voit les plantages de café ou de papayes, les palmes partout, le vert de la région autour de la vallée de Waipio et de Hilo et les millions d'orchidées, on se demande carrément pourquoi on a posé le parcours de l'Ironman dans un tel désert de lava. Mais c'est comme ça et on va se débrouiller sur le parcours donné.

RACEDAY

La compétition du 21 octobre ne vaut pas un rapport trop détaillé où passionné. Franchement dit, cette compétition en soi est une grande déception.

NAT :

Déjà durant mes 1 :16h de natation, j'ai des problèmes d'orientation et des petites bagarres ... à peine m'aurait-on déchiré la puce de ma cheville. Donc, il me faut « m'arrêter » au milieu de la foule pour la fixer tout en nageant. Ajouté à cela, des vagues et contre-courants rendent difficile ces 3,8km dans l'océan pacifique.

VELO :

Après avoir monté sur mon vélo, je me rends compte que mon cardiomètre ne marche pas. Bien sûr, mon cœur bat aussi vite sans cet outil, mais à Frankfurt cela a été un support énorme. Normalement, je vérifie toujours si je roule trop vite ou non, suivant de ce que j'ai fixé avant comme ma zone de cardiofréquence pour le long. A Hawaii, je me fais freiner sans arrêt par les « pélotons » énormes de gens qui roulent sans respecter les règles du non-drafting et qui bloquent la deuxième ligne à ceux qui aimeraient doubler. On m'avait dit que les arbitres sont très sévères le long du Queen K Highway, mais à mon avis, il n'avaient pas de chance. Trop de contestants au même niveau et qui se bloquent mutuellement. Cette peur constante d'être puni malgré mes efforts de rouler bien en respectant les règles du jeu me stressent. Par rapport à Frankfurt, où j'avais la motivation de lutter pour mon slot, j'ai pas la même pression ni le même esprit. Sauf là où ça monte pour atteindre Hawi (point de retour). Là je double facilement assez d'autres pour me motiver un peu.

Après 5 :38 sur mon vélo bleu, je change mes chaussures pour débiter le marathon.

CAP :

De suite, je réalise que je suis fraîche et motivé pour faire au moins un bon marathon. Je commençais avec une moyenne de 8min par mile. (5min/km), mais en m'approchant de l'energy lab, j'éprouve une douleur très intense dans mon genou droit, là où je me suis fait opérer au ligament et au ménisque il y a quelques ans. J'ai l'impression de m'avoir blessé au ménisque et la jambe droite ne tarde pas à se crispier de douleur. Au lieu de maintenir une certaine vitesse respectable, je me mets à respecter qu'avec ces douleurs je peux être contente de finir.

Donc, finalement j'ai fini, c'est tout. J'ai fini en 11 :08, après un marathon plus qu'inacceptable, mais bon... Cette ligne d'arrivée n'était pas autant magique qu'attendue, mais après tout, j'étais soulagée d'avoir eu la chance de faire cet Ironman à Kona. Malgré tout, j'ai réalisé un rêve, j'ai fait la connaissance de gens très sympas de tous les coins du monde et je me suis fait encourager dans trois langues : *Good job ! Keep it up !* (anglais), *Auf gehts !* (par les allemands) et *Allez Aix ! Allez la France !* (à cause de mon maillot aixois, qui à changé de couleur et qui va rester dans ce rose-orange du Gatorade que l'on reçoit pendant ces bornes interminables vers l'energy lab).

Et alors ?

Malgré cette déception, j'ai eu cette chance qui va rester unique dans ma vie. Carrément, même si je me qualifiais encore une fois, je n'y irais pas. C'est trop cher, et la course en soi ne vaut pas la peine d'y aller. Mon genou me pique encore, ce qui me signale très claire qu'il faut faire une coupure maintenant. J'ai fort envie de continuer mes études à Fribourg, de faire la connaissance des gens là bas et de profiter de la forêt noire pour faire des petites sorties de VTT, de ski à fond et de raquettes. Pour la saison prochaine, je vais me contenter avec une seule longue distance. Pour Frankfurt (je peux le faire gratuitement, sinon je ferais Roth ou Nice, c'est sûr !) je suis déterminé de franchir la barre des dix heures, ce que je regarde quand même comme mission possible. La ligue de Baden Württemberg où le Regio Cup (série de compétition franco-allemande) me tentent aussi qu'un bon chrono de marathon. Donc, il ne me manque pas de projets sportifs. Mais, maintenant, il est temps de me consacrer de mes proches, mes amis, mes études et la découverte de Fribourg et ses environs.

J'espère pouvoir venir en Provence bientôt, maintenant que j'habite à sept heures d'Aix (au lieu de 11h). Au printemps je vais venir pour profiter du soleil aixois, c'est sûr. Zaza va vous tenir au courant ;-). Et ceux qui viennent à Roth, vous êtes carrément obligés de suivre l'invitation de mes parents pour passer une soirée agréable dans notre famille ;-). J'attends donc impatiemment vos nouvelles concernant vos projets et votre préparation.



Les aixois reprennent, moi je fais ma coupure maintenant ... *it's time to hang loose* !

**Gros bisous et à bientôt,
Je vous souhaite une bonne reprise et bon courage pour tous vos projets !**

Simone