



Ironman World Championship Hawaii 12 octobre 2013

Compte rendu de course

Xavier PHILIPPE

Epreuve : World Championship Ironman
Lieu : Kona Hawaii(USA)
Date : 12 Octobre 2013
Catégorie : AG M35-39
Club : Echirolles Triathlon
Contact : xavier.philippe@yahoo.fr

- [illegible]



Swim – 3,8km

... milieu de tableau, dur dur

IRONMAN
WORLD CHAMPIONSHIP

- 7h00 : le départ
- Temps : 1h09 – 1'47/100m
- 1021ieme / 2134
- Temps des meilleurs pros: 51min

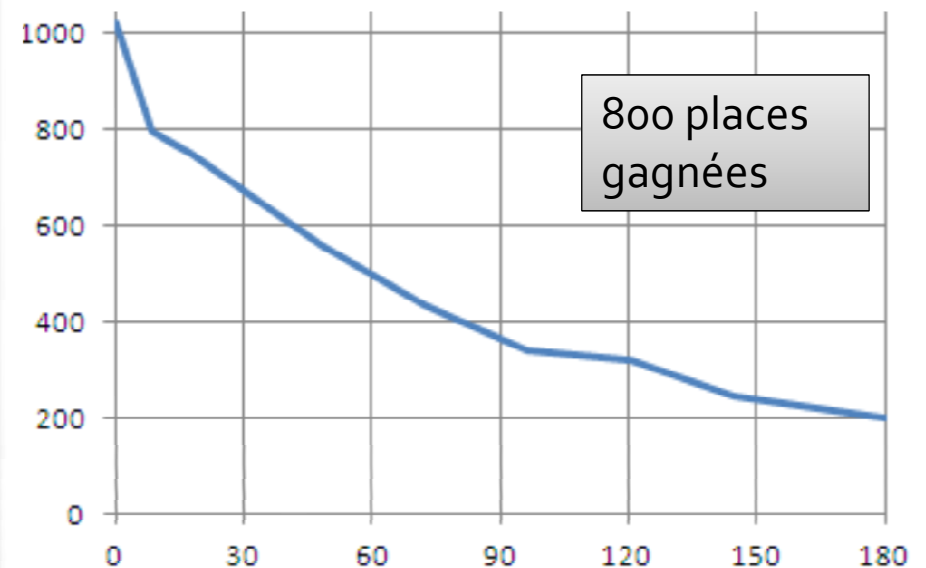


Bike – 180km

... l'incroyable remontée

IRONMAN
WORLD CHAMPIONSHIP

- 4h44 - 37,2km/h
- A la fin du vélo : 203ieme / 2134
- Temps des meilleurs pros: 4h25
- 4ieme temps Français

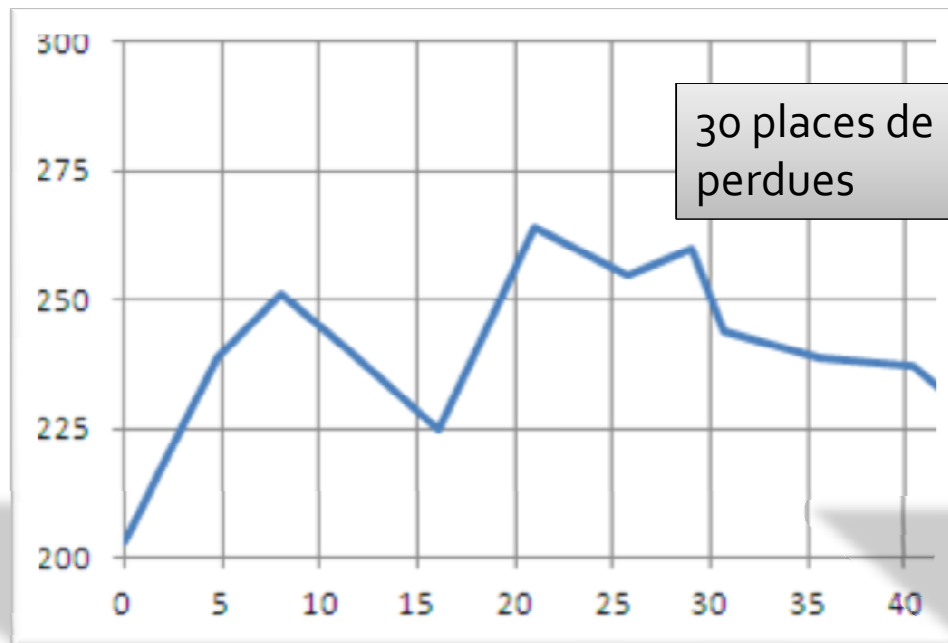


Run – 42 km

... des hauts et des bas

IRONMAN
WORLD CHAMPIONSHIP

- 3h27 – 12,2km/h
- Classement final : 232ieme / 2134
- Temps des meilleurs pros: 2h45



Finish line

... du bonheur partagé

IRONMAN
WORLD CHAMPIONSHIP

- Temps final : 9h28
- Classement 232ième / 2134
- Classement M35 : 43ième / 227
- Arrivée main dans la main avec l'autre isérois de la course
- 17ième Français (sur 72 qualifiés)
- Temps espéré initialement 9h30, contrat rempli !



Compte rendu détaillé

Swim – 3,8 km



13 octobre 2013 :

- Après une nuit de récupération, je flotte toujours sur un petit nuage. Merci, merci et encore merci à tous d'avoir veillé si tard.
- Merci à toi Stéphane (Grenoble Triathlon – les 1000 pattes) pour ce finish avec les trippes, le plaisir, la classe qui contribue grandement à ce happy-end
- Comme dans un bon film d'action, le scénario était bien écrit, plein de rebondissement, de la fumée, un coup de canon pour le début de la bataille, une bonne bagarre aquatique, un coup dans l'œil droit, puis œil gauche (pour qu'il n'y ait pas de jaloux), l'espoir de faire une super temps lorsque je vois 30min au demi tour ... c'était sans compter le courant de face sur le retour.
- Du coup, 1h09, mieux que prévu (1h10), mais dans le bas-fond du classement (>1000).
- On est bien à Hawaii, et tous les athlètes qu'on croisait les jours précédents, affutés comme des lames, bronzés comme des brésiliens, n'étaient pas là pour faire de la brasse indienne !

Bike – 180 km – part 1

- J'enfourche l'avion de chasse, je constate que le vélo de Stéphane a pris la poudre d'escampète ... lui qui comptait nager 1h12 ... il m'aurait menti
- Première petite boucle de 10km dans la ville, cela permet de voir notre « femme-club » Delphine et Valérie ... et aussi de constater les dégâts de la première partie aquatique ... j'avais l'impression de croiser un défilé incessant de vélos faisant vouuuttchee, voutcheee..... bruit des roues, vélos en carbone et autres armes de guerres équipant les concurrents casqués d'en face). Ca permet aussi de pointer Stéphane à environ 2min.
- Sortie de Kona, Palani Road, nous amène sur le Queen K, l'autoroute. Pour ceux qui n'ont jamais vu d'image, c'est vraiment une grosse autoroute qui monte pendant 80km vers le nord avant de trouver un virage et revenir dans l'autre sens.
- Je calle le cardio et la fréquence de pédalage et je commence à remonter les vélos, tous plus beaux et équipés les uns que les autres, au bout de 30km, je fais un coucou à Stéphane, quelques 20km plus loin, je double un certain Fabrice Houzelle (français, plusieurs top 100 à Hawaii), ou plutôt je le dépasse ... et je me dis ... oh oh ... soit je suis en forme, soit je vais prendre cher plus tard, tant pis. On m'a tellement dit « fais-toi plaisir » ... alors j'y vais, et rouler à bloc c'est vraiment bon.

Bike – 180 km – part 2

- Une anecdote, lorsqu'on croise les pros, je me mets à regarder les allures, les vélos, je deviens un peu spectateur de la course ... le coeur redescend de 5 pulsations, la vitesse de 2km/h ... sanction immédiate : 10 concurrents me doublent ! Il y a une telle densité d'athletes soigneusement rangés tous les 7m (règlement), que si je me relache un tout petit peu, je me fais rattraper, si par contre je reste dans la bonne allure, je continue à rattraper des places.
- Peu avant le demi tour, un groupe de 30 me rattrape. Ils roulent espacés de 1 ou 2m seulement , ce qui interdit. J'essaye de lutter, de repasser devant, mais au bout d'un moment, j'abandonne. Tant pis, mais au moins j'aurais respecté le règlement.
- Les 100 premiers sont parcourus en moins de 2h27, jusqu'ici, tout va toujours bien. Je recroise Stéphane, qui ne lache rien lui non plus. Le retour sera moins rapide, beaucoup de vent de face. Retour à Kona, 38 de moyenne, 4h44, je me dis que le job est fait, j'ai repris plus de 800 places, je pointe à la 203ieme position.
- J'ai une grosse pensee à tous ceux qui, en France, ont fait Refresh Refresh sur leur PC et qui ont du voir mon classement grimper, grimper, grimper ...

Run – 42 km

- Transition, enfilage des chaussettes, baskets, casquette et c'est parti.
- Démarrage prudent (4'45/km, cardio vers 135). Les 5 premiers km sont durs, mais ça tient, j'ai confiance et je sais que ça va aller mieux.
- Effectivement, la forme revient, j'accélère un peu (4'30 au km) je croise pas mal de français, Fabrice Houzelle me rattrape, salutations rapides et il repart aussi sec vers un nouveau top100.
- Vers le km20, point de coté, coup de chaud, je décide de faire un break, ravito, pose technique, étirement, cout de l'opération : 5 min. Puis je repars, un peu moins vite, mais régulier. Le rythme tiendra jusqu'au bout.
- Vers Energy lab (km 28 environ), je croise Stéphane au demi tour, j'évalue environ à 2min l'écart, je me dis que s'il me reprend 10 à 15" tous les km, on devrait faire la jonction à 4km de la fin, au niveau du stand ou est positionné notre « femme-club »!

Finish line



- A chaque ravito, c'est le meme rituel : Eponges glacées, eau, coca un coup sur deux, Boisson isotonique un coup sur trois, et un verre d'eau sur le visage pour se maintenir éveillé.
- Et la encore, le scénario se déroule impeccablement. Stéphane revient sur moi 500m avant le point où sont Dephine et Valerie. A ce moment, elles nous disent que sur Facebook les copains ne sont pas couchés et sont tous à fond et aussi que la barre des 9h30 est à notre portée.
- Il ne m'en fallait pas plus pour retrouver de l'énergie pour accélérer à 15km/h tout en encourageant Stéphane à me suivre, allez allez , suis moi, on va aller le chercher ce chrono. On reprend encore une dizaine de places, je repense à la vidéo envoyée par un copain de l'incroyable finish du semi marathon entre Bekele et Mo Farah (ils étaient à plus de 22km/h) . A notre échelle, on est train de le faire.
- Nous arrivons main dans la main en 9h28 en se disant "pas de perdant, que des gagnants et surtout que du bonheur! N'en déplaise à nos clubs respectifs ... il va donc falloir revenir si on veut se départager!

IRONMAN®
WORLD CHAMPIONSHIP

IRONMAN®
Anything Is Possible