



En février, n'ayant pas décidé quel Ironman ou course de format IM faire j'ai regardé sur le net ce qui pouvait se faire. Le côté extrême des images sur le site du Norseman m'a tout de suite plu. Je les ai montrées à Marina qui fut enthousiaste. Un petit mail à Romuald et ça y est c'était parti. Passage par la banque pour faire un virement en couronnes norvégiennes et nous étions inscrits. Rapidement nous avons commencé à regarder l'intendance. Romuald venant avec ses parents Marie-Claude allait être notre "team support", Marina et moi faisant l'épreuve ensemble. La course ayant lieu le 4 août nous avons programmé notre voyage du 1 au 8.

De France nous avons donc réservé :

Vol a/r CdG/Oslo

Une nuit dans un hôtel près de l'aéroport a qui nous avons laissé les caisses à vélo ainsi qu'une nuit pour le retour.

Une voiture suffisamment grande pour y loger 2 vélos.

2 nuits d'hôtels avant la course et 2 nuits après.

Le 2 au matin nous effectuons le trajet pour Eidfjord avec la voiture de location.

Ce voyage nous a permis de reconnaître à l'envers les 80 premiers km du parcours.



Arrivée sur le site de départ nous avons regagné notre hôtel pour les 2 nuits précédant la course. (Ou plutôt notre hutte!!)



M'y étant pris trop tard nous n'étions pas au même hôtel que la famille Lepers. Une fois installé nous allons au gymnase pour récupérer les dossards. Romuald a le 3 (auraient-ils détecté son niveau?), Marina a le 25 et moi le 65. Rapidement nous avons compris que la nourriture n'était pas bonne en Norvège et qu'en plus elle était très chère. Donc direction le supermarché!!! Vendredi matin nous montons les vélos et nous allons reconnaître les 5 premiers km d'ascension. Comme d'habitude Marina veut rouler comme une brute!! Je lui rappelle que la course est demain. Nous rentrons à la hutte puis nous allons au briefing après un petit pique nique sur le port.



Discours en Anglais (en Norvège tout le monde parle anglais) ou nous apprenons que l'eau étant froide nous allons partir à 20 km d'Eidfjord et ses glaciers. La mauvaise nouvelle est que ces 20km seront à faire à vélo, c'est cool ça va nous faire un compte rond, 200 bornes!! A part ça rien de bien nouveau par rapport aux différents récits que nous avons pu lire des années précédentes sur le site de Triathlon Performance. (Gwen et Sandra en 2005 et le très complet de S. Greoux de 2006).

[http://triathlonperformance.onlinetri.com/index.php?page\\_id=3541](http://triathlonperformance.onlinetri.com/index.php?page_id=3541)

Nous allons ensuite à la pasta avec Romu et Philippe Mauffrey (alias le Coach sur onlinetri). Là pas d'hésitation je me gave!! Je sens bien que Marina commence à avoir la pression, est ce que son genou va tenir est ce qu'elle pourra finir une telle épreuve? Je suis confiant pour la natation et le vélo, l'Antonin Magne sous la flotte c'est forcément aussi dur que les 200 km qui nous attendent, par contre à pied faudra voir...  
Retour à la hutte et dodo à 20h30.

Levé à 2h10 car nous avons Rv à 2h45 avec Romuald et Marie-Claude afin de lui donner les dernières consignes.

Difficile grignotage à cette heure là.

Quelques photos avant de monter sur le bateau puis appareillage à 3h30. Nous passons la totalité du trajet à discuter avec Stéphane, Dominique et Romuald. 4h45 nous montons sur le pont pour le saut de la passerelle car hors de question de passer par la Chicken door!! Certains ont pris la précaution de mettre des chaussons Néoprène et/ou de s'enduire de graisse, nous avons uniquement ajouté un bonnet perso sous le bonnet Norseman. Une vieille paire de chaussettes pour l'attente sur le pont aurait été la bienvenue.



Je décide de sauter dans le 2ème tiers pour ne pas rester trop longtemps dans l'eau à attendre le départ. Marina traîne un peu pour sauter mais finalement



arrive à me rejoindre. Nous nous positionnons en première ligne mais un peu sur le côté. Le parcours est simple, il faut viser un feu de camp sur la berge, sortie à l'australienne puis longer la cote. Le départ est donné, l'eau n'est pas trop froide elle est légèrement salée ce qui nous permet de flotter un peu plus.



Je ne pars pas trop vite et c'est agréable de nager dans cette eau sombre sans vague, pour ce diriger pas de problème on vise le feu de camp au loin dans la nuit.



La sortie de l'eau est glissante sur de gros rochers.



Après une première partie à nager tout seul je me retrouve dans un groupe de 5. J'essaye de m'enfuir mais rien à faire je ne peux pas!! Nous arrivons à la plage de sortie. Je m'aperçois que je nageais avec Stéphane et Ole Stougaard le vainqueur de l'an passé. Je regarde mon chrono 45min45, c'est clair il n'y avait pas la distance.



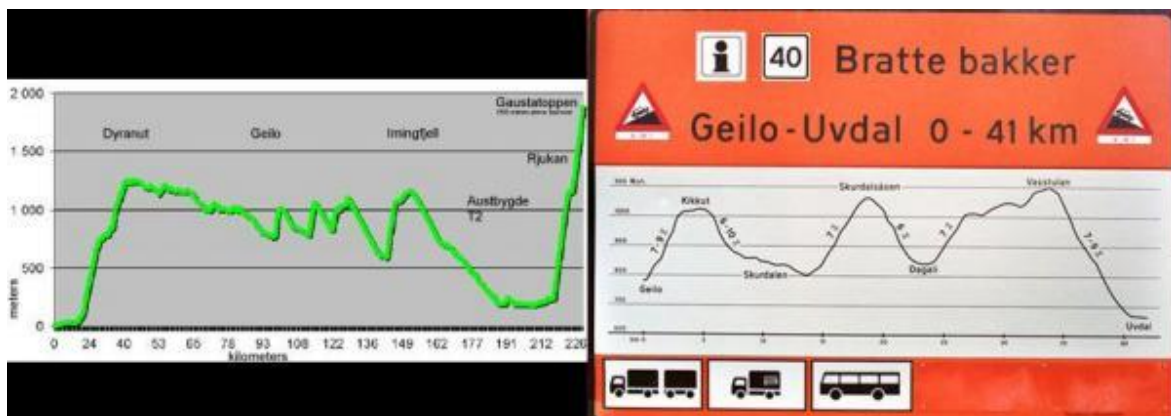
Je trouve mon vélo ou Marie-Claude m'attend. Je me change intégralement en attendant Marina. Cuissard court, maillot léger près du corps, maillot de vélo, coupe vent, gants et surchaussures. J'apprends que Romuald est sorti 5, je ne sais pas ce que vaut ma natation. (Je saurais plus tard que je suis sorti 13) 9 minutes après Marina arrive, tout va bien. Elle met beaucoup de temps pour se changer (10min) mais on ne va pas commencer à se stresser car la journée va être longue. Les 25 premiers km sont roulants je donne le rythme et Marina me suit à distance réglementaire. Nous attaquons la 1ère des 5 cotes. 37km d'ascension dont 20 assez raides. Je roule en 39\*25 ça va mais si je devais rouler plus vite un 27 serait mieux. Marina roule en 36\*26 mais la prochaine fois pour ce genre de parcours elle prendra plus petit. Nous arrivons au 1er ravito sur le plateau à Dyranut où Marie-Claude nous attend.



Je mets ma veste de vélo et nous repartons. Nous demandons à MC de nous attendre dans 50km. (haut de la prochaine bosse) sur le plateau, mauvaise nouvelle fort vent de coté. 4/5 petites bosses pouvant se passer en force avant Geilo. Au km 110 nous arrivons dans la 2ème cote. 4km à 8%, en haut MC est là et nous donne des gourdes pleines.



Les cotes 3,4,5 se suivent les pentes et longueurs sont similaires. La dernière est toutefois un peu plus longue. La pluie a fait son apparition, cela devient dur pour Marina, elle commence à ressentir des douleurs aux genoux. Arrivé en haut de la dernière cote nous sommes de nouveau sur un plateau (Imingfjell) fortement balayé par le vent. Cette fois-ci il est de face mais en plus il pleut, on ne voit plus qu'à 20m à cause du brouillard, et la température est d'environ 6°C.





Je me caille dans la dernière descente et je n'arrive plus trop à tenir une position aéro. Les 25km derniers sont roulants et la température remonte. De temps en temps nous rattrapons des concurrents. Après 9h45 de vélo nous arrivons à T2. Nous rangeons les vélos dans la voiture et passons par la zone de transition. Nouveau change intégral. Il ne fait pas froid, nous partons à une bonne petite allure qui va durer jusqu'au 20ème. (10/11km/h) Au 17ème je reçois un petit coup de fil de Romuald, il m'apprend que l'ascension de la montagne ne se fait pas car le temps est trop mauvais en haut et qu'il vient de terminer 2ème.



(Voilà à quoi nous avons échappé !!)

Cette super perf nous donne un gros moral pour les 5 h de course qui nous reste!! Je donne l'info à MC qui nous attend tous les 5km. Arrivée au 20ème cela devient dur pour marina, elle alterne marche/course mais sur des sessions vraiment courtes, je fais la même chose mais sur plus long car ça commence à me péter les cuisses. Au 25ème la montée pour la station de ski de Gaustablinkk commence et là plus question de courir!! (Seul les 3 premiers ont couru tout le temps). Nous ne marchons pas bien vite (4km/h) et beaucoup de marcheurs nous doublent, le moral de Marina est en baisse je lui rappelle l'objectif : le black tee shirt!!! Pour ça nous devons passer au 32ème en moins de 16h de course. Nous passons ce point avec 20 minutes de rab. Pour les 10 derniers nous mettons 2h mais qu'importe puisque l'objectif est atteint. Je suis bien content d'en terminer car sur la fin mes cuisses et mon tendon d'Achille commençaient à vraiment me faire souffrir. A l'arrivée petite photo puis direction l'Hôtel car Marina ne se sent pas bien du tout. Elle fera d'ailleurs un petit malaise. Un médecin de l'organisation lui rendra visite dans la chambre. (C'est le mot) il diagnostiquera une hypo, une prise de la tension et une perf de glucose auraient été bienvenue. Il est vrai que depuis trop longtemps elle n'arrivait plus à s'alimenter. Une bonne nuit et un bon petit déjeuner permettront de la remettre sur pied pour la remise des tee shirts. Sur le lieu d'arrivée nous sommes tous appelés par l'organisateur à monter sur un podium afin de recevoir la même récompense. **LE BLACK SHIRT.**



Nouvelles photos, discussion entre Français de cette course particulière. L'après-midi nous allons visiter les environs mais les jambes sont raides, le soir nous profitons du jacusi de l'hôtel. Les petits dej et le buffet du soir à volonté étaient excellents. Le lendemain nous repartons en direction d'Oslo pour deux jours de tourisme avant de retrouver notre hôtel de l'aéroport et nos caisses à vélo.

Les plus de cette course:

Le côté aventure loin du côté commercial des autres épreuves.

Des paysages exceptionnels.

Un accueil chaleureux des organisateurs et des bénévoles.

Convivialité entre les participants.





Les moins:

Le coût exorbitant de la vie en Norvège budget pour 2 avec les inscriptions => 2200€ pour 7 jours et 8 nuits.

Grosse intendance et nécessité d'un accompagnateur en support.

Staff médical inexistant.

En conclusion : Je dirais que c'est une très belle course à faire en famille ou avec des copains mais attention c'est long. (entre 2 et 3h de plus qu'un IM classique)

