

## NORSEMAN : XTREME TRIATHLON



Le problème avec les Ironman, c'est que les inscriptions sont très rapidement closes. Ils sont littéralement pris d'assaut par les triathlètes.

En septembre nous n'avons toujours pas décidé quelle course nous allions faire. Au hasard d'un clic, Jean-Michel a trouvé le site du Norseman, triathlon ayant lieu en Norvège. Les photos du site étaient magnifiques et les différents récits que nous avons lus nous ont donné envie de participer à cette course. Après en avoir parlé autour de nous, Romuald fut le seul à relever le défi.

Cette course nous a aussi séduit par son côté atypique. En effet, elle se limite à 300 participants. La natation s'effectue dans un Fjord, le vélo est « vallonné ». La course à pied est particulière car si les 25 premiers kilomètres sont plats, les 17 autres pas du tout. On monte un col puis un chemin de montagne afin de rallier l'arrivée. De plus, chaque coureur doit obligatoirement être suivi par une assistance sur la course. Ce « team support » prépare les affaires aux différentes transitions, donne le ravitaillement (barres, boisson) mais aussi les différentes tenues de course. Il ne faut pas oublier que nous sommes au même niveau qu'Anchorage en Alaska, le dénivelé est de 5000 mètres positif dont 1650 mètres à pied. A cette latitude et à ces altitudes, la météo est capricieuse et le temps peut rapidement changer. Les 22° au soleil peuvent laisser place en quelques instants à 5° sous la pluie. Si les norvégiens sont habitués à cette météo, ce n'est pas notre cas. Donc, si vous ne vous équipez pas en conséquence, la course peut devenir un véritable cauchemar. D'ailleurs, l'un des dictons préféré des norvégiens est qu'« il n'y a pas de mauvais temps, que des mauvais vêtements ». Les parents de Romuald nous accompagnant, c'est sa maman qui assurera notre assistance.



## Jeudi 2 Août

Nous partons en direction d'Eidfjord, lieu de départ de la course. A partir de Geilo, nous reconnaissons les 80 premiers kilomètres de la course, en sens inverse. Effectivement, ça monte. La traversée du plateau d'Hardangervidda est impressionnante. Il y a de la neige sur le bord de la route, la température est de 5° et le vent souffle fort. Je sens une pointe d'inquiétude grandir. Mes compagnons m'assurent que nous aurons vent dans le dos en vélo : vu l'orientation du plateau, la direction du parcours et c'est scientifiquement prouvé un vent dominant ne change jamais de direction. Ben si !!!



Nous arrivons à notre « chambre d'hôtel » ou hytte qui est aux norvégiens ce que la cabane est aux canadiens.

### Vendredi 3 Août

Nous montons les vélos et partons pour une reconnaissance du parcours vélo, du moins les 10 premiers kilomètres. Nous sommes dans le presque grand nord et j'ai peur d'avoir froid. Je m'habille chaudement, ignorant les conseils de Jean-Michel en matière de tenue, je suis trop couverte. Effectivement, il fait 15° et grand soleil. Au bout de 10 minutes, avec ma veste thermique et mes moufles j'ai chaud et j'ai l'air ridicule.

A 15 heures, nous allons au briefing. Il a lieu dans un gymnase et nous sommes accueillis par une chanteuse norvégienne en tenue traditionnelle. Elle laisse ensuite sa place aux organisateurs de la course. Ils nous rappellent que le véritable objectif de cette course est de la terminer, de ramener le Tee-shirt noir. Cette course est extrême. C'est avant tout un dépassement de soi. Le discours a lieu en anglais, langue compréhensible pour tout le monde sauf pour moi. J'attends donc la fin pour que Jean-Michel et Romuald m'expliquent ce qui s'est dit. Ils m'apprennent donc que l'eau étant trop froide, les organisateurs nous amènent dans des eaux plus chaudes, ce qui rallonge le parcours vélo de 20 kilomètres. Là, je commence à être vraiment inquiète. Je n'ai fait qu'une seule fois cette distance et autant dire que les 200 kilomètres qui s'annoncent n'ont rien du profil de la Mennecey-Montargis-Mennecey.

Sur le parking, les femmes assurant l'assistance de leur mari suivent un cours. Elles apprennent à monter et démonter le vélo, reconnaître les Powerbars : laquelle donner et à quel moment, doser les bidons, quelle veste est thermique et laquelle ne l'est pas.

### Samedi 4 août

Avant une course, je ne dors jamais très bien, là je n'ai pas dormi. Impossible d'avaler un petit déjeuner. Il faut dire qu'il est 2h10. Nous rejoignons Romuald, enfilons nos combinaisons, signons et montons à bord. Jean-Michel discute avec Philippe, Dominique, Stéphane. En ce qui me concerne, je ne sais plus parler.





## - Natation

4h45, le bateau qui nous amène sur le lieu de départ se stabilise et nous montons sur le pont. Je participe à mon premier triathlon distance Ironman, dans quelques minutes il va falloir sauter dans un fjord à 15° et profond de 400 mètres. Pour rallier l'arrivée, je n'ai rien de moins à faire que 3800 mètres de natation, 200km à vélo et 42 Km à pied. Je le sais bien, pourtant une question me revient sans cesse : « qu'est-ce que je fais là ? ».

Si vous êtes sujet au vertige, si vous êtes le seul de votre club ou que vous ne craignez pas les moqueries, sachez que vous avez la possibilité de passer par la « chicken door » qui est au ras de l'eau (je pense que toute traduction est inutile). De même, quand vient votre tour, sautez tout de suite, évitez les « j'y vais j'y vais pas », ça ternit une réputation.

Je traîne un peu à sauter mais je demande à Jean-Michel (qui est dans l'eau) de rester auprès de moi pendant que je saute, ce qui lui vaut de rater son départ. Finalement l'eau n'est pas froide.



Le parcours est simple, c'est un énorme feu de camp sur la berge qui sert de bouée. La sortie à l'australienne s'effectue au milieu de pierres glissantes, on contourne le feu et on repart en longeant la côte.

C'est à mon tour de rejoindre Marie-Claude qui a préparé mon vélo. Je me change intégralement ce qui me prend 10 minutes et je rejoins Jean-Michel qui est arrivé 8 minutes avant moi. Nous avons décidé de faire la course ensemble



### - Vélo

Les 20 premiers kilomètres du parcours sont plats, c'est agréable. Nous passons Eidfjord et attaquons la première des cinq difficultés, soit 37 kilomètres de montée avec des portions à 12%. Lorsque la pente devient moins pentue, c'est le vent qui rappelle à l'ordre. Nous arrivons à Dynarut, 1<sup>er</sup> ravitaillement. Marie-Claude nous y attend. Nous nous habillons plus chaudement. Heureusement, car la température chute brutalement sur le plateau d'Hardangervidda, elle est de 5°. Il y a toujours ce vent de côté et de face qui ne laisse aucun répit. Il faut sans arrêt pédaler. Jusque Geilo, il y a une succession de petites bosses courtes que Jean-mi monte en puissance et moi sur le petit plateau.

A partir de Geilo, qui se situe au 110ème Km, il reste encore 4 petits cols à 6% en moyenne et de 4 à 6 kilomètres. La dernière montée sur Imingfjell est vraiment dure, en fait je trouve que c'est la plus dure : j'ai mal au genou, le moral bas. La météo devient mauvaise : pluie, brouillard, vent de face. Je commence à en avoir vraiment marre. Heureusement Jean-mi est là, imperturbable face aux éléments et à ma mauvaise humeur. Enfin nous atteignons la descente. Pourtant impossible de se relâcher. Le vent est tellement fort qu'il ballade le vélo. C'est dans ces moments que je suis contente d'avoir des gènes bretons. Qu'elle est longue l'arrivée au parc à vélo. Les derniers kilomètres n'en finissent pas.

Après 9h30 de vélo, nous arrivons au parc. A nouveau je me change intégralement mais cette fois, pas de place à la pudeur.

### - Course à pied

Dès le départ la consigne était claire, le but est de courir sur les 25 premiers kilomètres puisque les 17 autres montent et de toute façon courir deviendra impossible. C'est simple, au départ nous sommes à 200 mètres d'altitude et nous devons monter à 1880 mètres.



Les vingt premiers se passent sans encombre mais tout à coup je craque complètement, impossible de courir. A partir de la montée, le reste de la course à pied deviendra un véritable calvaire. Je comprend pourquoi les organisateurs l'appellent **Zombie Hill**, c'est sûrement de

l'humour norvégien. 17km c'est long, c'est dur. Jean-mi m'encourage autant qu'il peut et je m'accroche tant bien que mal. La course est dure pour tout le monde. A cause des conditions climatiques, nous ne pourrions pas monter au sommet de la montagne. Sur le coup, c'est le cadet de mes soucis, j'ai mal partout. A ce qu'il paraît la douleur est un état subjectif, j'essaie donc de penser à autres choses. C'est pas vraiment facile. Les quatre derniers kilomètres sont presque les plus faciles. Enfin c'est l'arrivée. Romuald, qui est arrivé depuis 5 heures, nous y attend. J'ai atteint mon objectif, j'ai reçu mon trophée : le tee-shirt noir et j'ai terminé le Norseman !

