

# Debrief Half IRONMAN Marrakech

Temps de lecture : Incertain 😊. Mais courage c'est qu'un Half 😊.

## L'inscription :

Pourquoi faire cette course: Trop de bonheur après Doussard, envie de revivre cela avec la licence IRONMAN et puis des vacances au soleil alors que la Normandie est sous la pluie. Mille merci François pour t'être inscrit, je n'aurai pas suivi sinon.



The magic card

## L'organisation :

Merde, ça je suis pas fort. OK d'abord les billets d'avion. Ah merci François tu me précises que Royal Air Maroc prend en charge les vélos gratuitement pour l'ironman. Donc ok, j'y vais. Nickel tu as déjà choisi un hôtel (on en reparlera), un truc facile encore. Reste la caisse à vélo, putain c'est gros et lourd ce truc. Je stocke ça où après ? Oui je suis parti pour un achat, ça me dit bien de voyager pour d'autres courses par la suite. Je prends donc un sac « souple » plus simple à ranger à la maison. Bon voilà pour l'organisation. A non la vieille je réserve une place de parking à l'aéroport. Pas envie de me prendre la tête.



On ne dit rien du stress Passeport...



Petit achat de dernière minutes !

### Le voyage :

Il arrivera comment le vélo ??? Pourquoi j'ai pas pris un caisse rigide ? Je vais devoir louer un vélo à l'arrivée ? Mais non les garçons je stresse pas du tout!



Départ de François avec une valise rigide



Départ de Nicolas en bag souple

### L'arrivée :

Mais il est où mon vélo. Après avoir vu passer 10 sacs comme le mien, le 11ieme je ne le reconnais pas. On attend, attend et plus rien. Il y a bien un deuxième chariot qui va arriver... Bah non, je m'approche du sac qui n'est pas le mien... Et bizarrement il y a mon nom dessus (et oui la personnalisation, ça fait classe). Bah voilà tout va bien en fin de compte.



Mon bag à moi

### Test vélo:

Remontage vélo directement arrivé à l'hôtel. Yes tout va bien et je ne galère pas en mécanique. Il est tard, on mange simplement à l'hôtel avec François et sa famille. Buffet sympa, jusqu'à ce que François demande des bières. Il a faillit mourir : l'hôtel ne sert pas d'alcool. Il y en que quelques un comme cela à Marrakech. Et il a réussi à le trouver ☺. Bon on se donne RdV pour un ride de test le lendemain matin. Je pense que je suis en retard (François, tu confirmes ?). Alors là, le kif ce tour en vélo. Il fait beau et chaud, c'est magnifique. On est en super forme en plus (entraînement plus ou moins organisé et sérieux pour Francois(+), et moi (-, désolé Patrick, je suis pas sérieux)). On tourne un peu sur les grandes artères en périphérie, le parcours course à pied. Et puis, on fait quoi??? Aller on va voir la ville : génial, la circulation en mode klaxon, les priorités aux plus méchants, les mobylettes partout. J'adore. On se perd un peu et on arrive à la place Jamaa El fna . Photo il faut immortaliser cela, deux tri athlètes avec des casques à côté des mobylettes sans casques. Bon allez, on retourne à l'hôtel. On prend forcément une rue(lle) au hasard. Génial on est dans les souks, en habit de tri avec des casques et nos cales aux chaussures, un grand souvenir. Mais il faut garder le rythme, on retourne à l'hôtel. Cette après midi, check-in. RDV 14h ok Nicolas...



### Check-in et reconnaissance :

Arrivé à 15h à la réception avec mes affaires... François m'attend patiemment (Merci et je m'excuse encore). Nota: Les garçons et moi sommes retournés au souks et pris un « léger » repas. Ça m'a permis aussi de marcher le long du parcours vélo vers 14h et merde il fait super chaud... Retour au récit du Chek-in. Départ en voiture ( François super organisé à louer un voiture pour ses vacances). Route tranquille jusqu'au lac Tity Kaca ( impossible de se souvenir du nom de ce lac: Lalla Takertoust). Super paysage, ça donne vraiment envie de rouler ici. Arrivé au lac, dépose vélo ( petit bisous, ne t'inquiètes pas je reviens demain), dépose du sac blue. Reconnaissance de la sortie natation, pente à 15%. Il faudra être lucide pour monter.



Panorama de la sortie natation



La classique « Le parc à vélo »

Aller hop, on part pour le check-in course. On a le temps, on fait la reconnaissance du début du parcours ? Yes go en voiture. On part pour une boucle lac-lac monté-descente, on a entendu que la route n'était pas terrible de ce côté... Bah c'est plutôt sympa comme trip, on a l'impression que ça monte bien, mais ça reste cool.



Un chauffeur formidable

Retour de la boucle, bof on est bien là , alors on poursuit le parcours. Il semblerait qu'il y est une zone difficile au niveau revêtement aux abords d'une usine. On va voir cela... En voiture, on a l'impression que la route est ok. Quelques zones plus abîmées, mais dans l'ensemble ça a l'air bien.

On fait Demi-tour? Non tant qu'on y est on poursuit. Une belle balade, parcours très vallonné, des chameaux, des moutons et des chèvres, ça change du vert et de la pluie Normande. On s'inquiète un peu de la traversée des villages, les gens transversent au moment où ils ont envie, les bicyclettes passent en tous sens... On évite un casque qui tombe de la mobylette à côté de nous, et oui il faut un casque, mais après il faut par forcément le mettre sur la tête (et la jugulaire j'en parle pas. Nous, triathlètes, qui avons la jugulaire pour sortir le vélo du parc, on fait vraiment peur). Conclusion de la reconnaissance : beau parcours, quelques zones abîmées, beaucoup de monté-descente, ne pas rouler trop à gauche : c'est incertain comme revêtement et on espère que les villages seront sécurisés.



OK on se rencontre pas bien du paysage... Pas terrible le photographe !

## Matin de la course :

Réveil 4h30. Café à l'hôtel et un certain nombre de petites pâtisseries (Encore une fois, François avait demandé que l'on puisse avec quelques choses avant de partir). Et bien qu'il y est beaucoup de triathlète dans l'hôtel, j'ai l'impression que l'on a été les seuls à prendre un café! Bus, arrivé à 5h30 au lac. On attend dans le noir, le balai des bus fait passé le temps. Pas de place pour deux bus, concert de klaxon à la mode Marocaine jusqu'à ce que l'organisation organise.

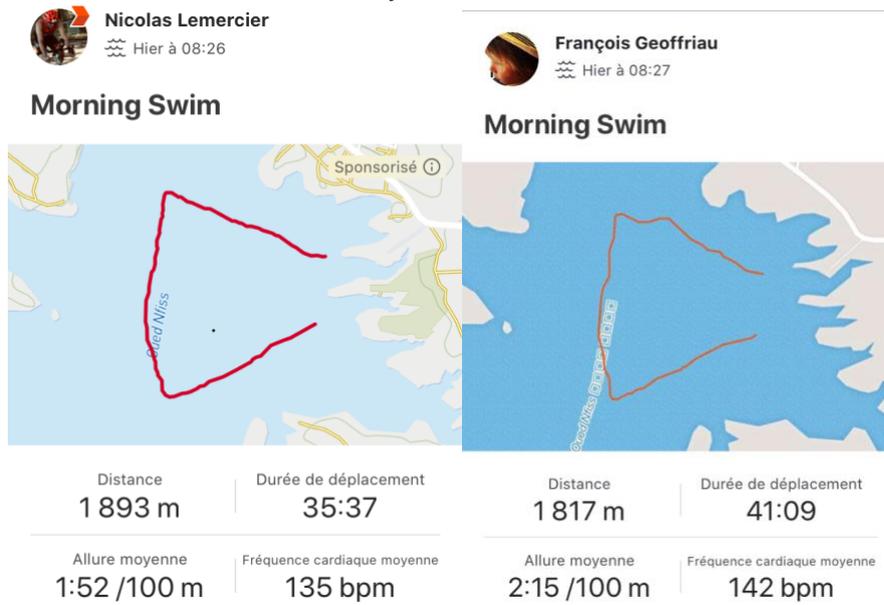


Il fait noir, c'est la nuit..

## La Course:

### Natation :

Sas 38'. Objectif 36'. Mais je ne suis pas sûr de moi et cela fait un équilibre pour être dans le start avec François. Dernier encouragement et Go. On marche dans l'eau 10 m, c'est une glaise pour faire des cataplasmes, les pieds glissent un peu beaucoup. Aller on part à la nage, mais non j'y arrive pas. Impossible de me calmer, l'eau n'a pas bon goût. Deux coulés de brasse pour reprendre mon souffle, aller je sais nager... Je pars tant bien que mal. Oú je suis? Houps beaucoup trop à gauche : « redresse le cap capitaine ». Au passage de la première bouée, ça va mieux. Je respire tous les deux mouvements mais je peux tenir sans soucis comme cela (merci Charles). Plouf-plouf c'est cool la natation, on ne voit rien dans l'eau, mais tout va bien. Je glisse à côté des autres concurrents. Sympa ce lac. Dernier virage, merde on ne voit plus rien : soleil dans les yeux et reflet sur le lac... Je suis le groupe qui fait des remous. L'arrivé est en vue : une bouée blanche Nickel et je suis bien.



Non on n'a pas commencé et fini dans l'eau. La marée était basse !

### Transition T1 :

Quand je vois 8minutes sur le tracker et presque 9' sur Polar... Je ne sais pas si je dois en parler !

### Bike:

Traverser des villages : super sécurisés. Les gendarmes royaux sont partout sur le parcours, mais en même temps je regrette animation que l'on a pu avoir la veille. Des encouragements, mais moins de monde... Le plus compliqué restera les vibrations, le revêtement est super granuleux, on ne l'a pas perçu en voiture lors de la reconnaissance. Ça vibre en continu, un peu usant pour le dos et difficile d'avoir une bonne glisse. Dans une zone un peu plus ondulée (tôle), le cycliste qui vient de me doubler (en descente à 40-50kmh), perd une gourde. Elle se jette sous mes roues (la conne), je vois la fin de ma course 😞... Elle glisse, saute, se fracasse sur mon tibia... Et merde, non ça passe. Je saigne même pas, je serai un IRONMAN. La fin tout en descente, route smooth enfin. On peut rouler un peu plus. De nombreux groupes de drafteur, on a le vent de face. Je fais tout pour ne pas être pris dans un groupe, même si je pense avoir tiré un paquet un moment... Arrivé sur Marrakech, on retrouve un peu plus d'animation, iam happy again. Une voiture qui force un passage, un gauche-droite pour éviter la catastrophe. Ça j'aime, la voiture se fait pourrir par la police et les spectateurs ou. Je suis booster pour les 10 dernier kilo.

#### Morning Ride



Distance	Dénivelé positif
90,66 km	860 m
Durée de déplacement	Puissance moy.
2:56:05	194 W
Vitesse moy.	Calories
30,9 km/h	2 501 kcal

#### Morning Ride



Distance	Dénivelé positif
90,35 km	816 m
Durée de déplacement	Puissance moy.
2:52:35	217 W
Vitesse moy.	Calories
31,4 km/h	3 117 kcal

### Transition T2 :

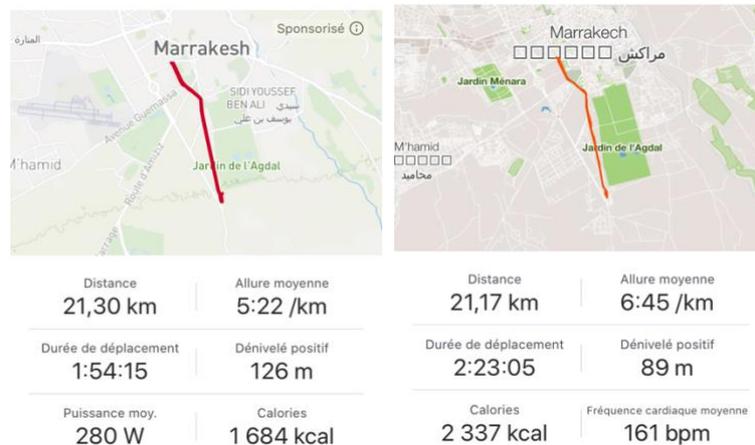
Descendage du vélo avant le lignage ☑,  
Trottinage jusqu'au point d'accrochage,  
Récuparage du bagage,  
Enfilage des chaussures,  
Remplissage du sac,  
Et déparage de la course.  
Easy guys.

## Course :

Mais ça va??? Premier kilo vers 4'50. Va pas trop vite Nico, tu as de la route et les cuisses qui tirent fort. 1er ravitaillement, il faut boire attention à la chaleur même si tout va bien. Je marche pour boire, je sais pas faire autrement, ça fait beaucoup rire mes garçons... D'ailleurs j'arrive près de l'hôtel je vais les voir et non les sales gosses, ils ne sont pas là. Heureusement que les spectateurs encouragent Nicolas eux 😊.

Kilo 7, je ralentis la chaleur probablement. À chaque ravitaillement je prends de plus en plus d'eau, je vide sur la tête, les cuisses et la nuque les bouteilles d'eau. Tiens si j'essayais les bananes plutôt que le sucre. Ah pas mal comme carburant . Kilo 15 un peu de coca pour booster la fin, même si le mieux c'est l'eau sur le corps. Final, aller je peux accélérer sans soucis, je finis à « fond ». Ligne d'arrivée... Non je suis un homme je pleure pas ( un man un Ironman , un demi). Aller on s'en fout un peu discrètement j'ai le droit et puis il y en a plein qui ont les larmes aux yeux. Je l'ai fait!

J'attends François, je ne sais pas où sont les garçons... Je retire mes chaussures éponges, pieds trempés mais pas abîmés (sauf de mini marques aux talons, mais vu après le vélo. Chaussettes mal mises en T1, malgré le temps pris...).



Un parcours en ligne – deux tours et c'est fini !

Un bénévole me prête son téléphone pour checker le tracker de François, il arrive dans 5 minutes. Aller vas y, tu es sur le final. Le voilà, il passe la ligne. Il a souffert, respire... Aller on l'a fait. Super merci.

## After course:

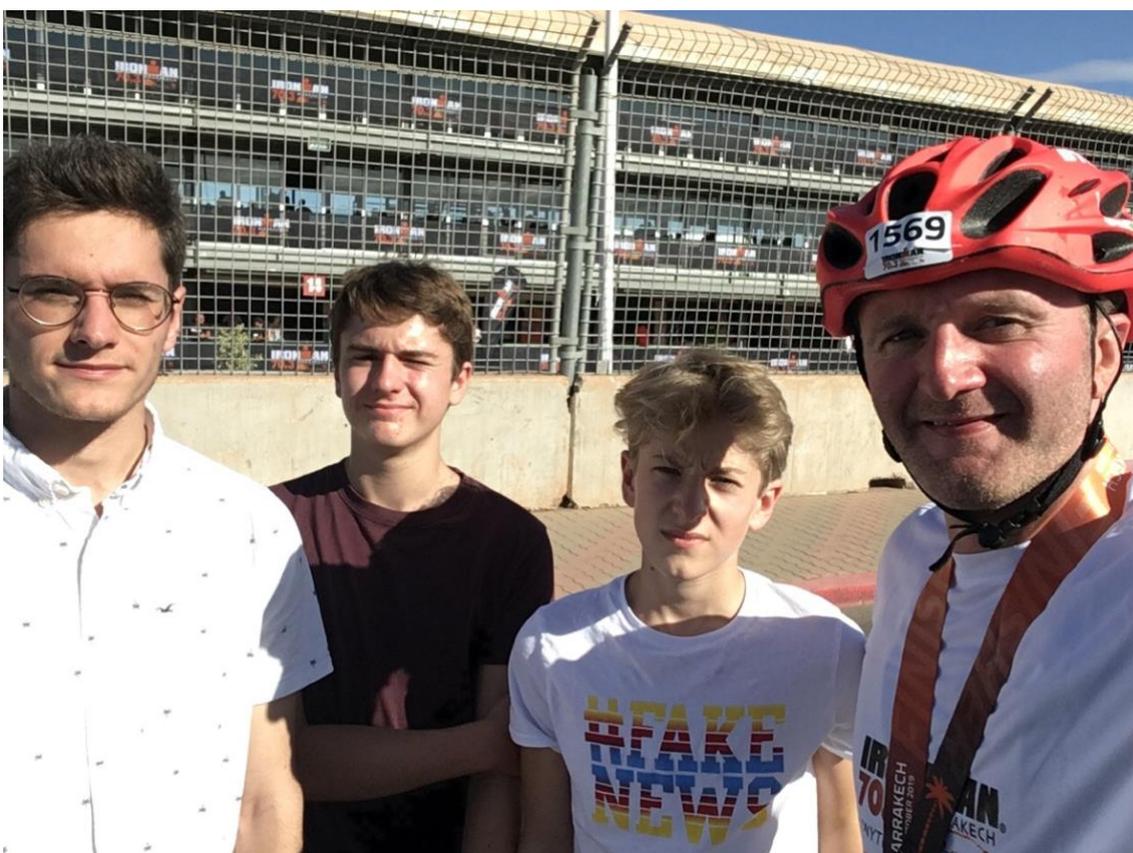
Récupération tee-shirts Finisher.  
Gravure de la médaille, je suis un enfant.



Ma première médaille 1/2 IRONMAN et sa gravure (trop important)

Restauration, ça fait du bien. François désespéré pas de bière 😞.

On sort, on m'appelle, les garçons... Ils étaient là, mais je ne les avais pas vu 😞😞.



Ils m'ont suivi, ils ne m'ont pas vu. Mais ils étaient là tout le temps. Merci les Garçons 🙏

Récupération vélo, on y va à 4 même si ils n'ont pas le droit ( on est au Maroc, on est plus laxiste sur certaines règles). Sortie du Park, deux vélos se croûtent en roulant avec leur bags.  
 « Ah ça fait le malin, Ça fait un IRONMAN. Mais dès que c'est plus compliqué ça sait plus rien faire. Et en plus c'est pas des vrais IRONMAN que des demi... » Merci les garçons, je sais que c'est pas un full! Mais je n'ai pas envie de faire plus long!

### FRANÇOIS GEOFFRIAU

Finish Time  
**6:10:00**

PRELIMINARY: Times and places may change



107<sup>th</sup> Place  
 out of 173  
 M50-54

906<sup>th</sup> Place  
 out of 1,409  
 by Gender

1,012<sup>nd</sup> Place  
 out of 1,689  
 Overall

Point	Time	Time of Day	Pace
Start	00:00	8:26:58 am	
Swim	44:46	9:11:44 am	02:21
Bike	2:52:52	12:08:59 pm	30.89
Run/Finish	2:24:27	2:36:58 pm	06:54

IRONMAN® 70.3® Marrakech - 2019-10-27

LIVE RESULTS BY & TIMING BY

### NICOLAS LEMERCIER

Finish Time  
**5:39:39**

PRELIMINARY: Times and places may change



114<sup>th</sup> Place  
 out of 256  
 M40-44

611<sup>st</sup> Place  
 out of 1,409  
 by Gender

653<sup>rd</sup> Place  
 out of 1,689  
 Overall

Point	Time	Time of Day	Pace
Start	00:00	8:26:58 am	
Swim	35:36	9:02:33 am	01:52
Bike	2:56:18	12:07:03 pm	30.29
Run/Finish	1:55:47	2:06:37 pm	05:32

IRONMAN® 70.3® Marrakech - 2019-10-27

LIVE RESULTS BY & TIMING BY

Nos diplômes, ils sont beaux

### Récupération :

Dans la piscine, un vrai plaisir. Quelques mètres pour me rassurer sur la glisse et la respiration en trois temps. Ça marche toujours !  
 Une photo de Finisher avec François et repos.



On est magnifique

## Rédaction débriefing :

Au soleil en prenant mon petit déjeuner. Impossible de faire la grasse matinée, jambes lourdes et la tête en sur activé. On est bien ici !



Moment magique.

François et moi, nous remercions tous nos supporters. Merci pour vos encouragements, ils nous ont portés jusqu'à l'arrivée.

Merci à tous les Lions pour les entraînements.

*Charles pour la piscine.*

*Joël pour la piste,*

*Patrick pour la posture en course à pied et l'optimisation du vélo.*

*Yoann pour la mécanique vélo ( le psychologique compte beaucoup en vélo 😊),*

*François pour l'inscription et les derniers ride ensemble.*

*Jean-Philippe pour discuter, Fabio pour la côte du cachalot (dit Cachalôte), Jylan pour le pacing à la natation , Sébastien pour m'aider en vélo , Claude le roi, PierreAlain pour Caen, Louise pour la motivation et la toujours bonne humeur, Marithe pour les battements, Nathalie super pacing natation aussi, Aurore pour le collier orange, Isabelle pour les conseils couleurs (je ne mets plus de chaussettes bleus avec mes chaussures oranges), Laurent pour le pacing course à pied ( même si tu vas un peu trop vite) et tous les autres...*

Notre club de Lions m'a vraiment permis de me motiver, me dépasser et me retrouver...  
Kiss à tous.

I am a Lion 🦁.

Et maintenant, une dépression post-Iron?

Ou j'analyse mon entraînement, ma course pour aller encore mieux sur les Sables. Spoiler, je vais faire du vélo 🚲.