



IRONMAN ITALIA ROMAGNA 2023

Comme souvent nous avons profité mon épouse et moi des vacances prévues pour y inclure la course longue distance de l'année : IRONMAN Italia Romagna.

La course s'est déroulée samedi 16 septembre 2023 sous une température chaude mais supportable.

En 30 ans de triathlon c'est la première fois que je voyais autant de participants sur une même course puisque nous étions plus de 5000 participants sur le full distance : business is business. A remarquer que seules les 1600 et quelques premiers ont pu passer la barrière des 16h pour être classés. Cela fait quand même beaucoup d'optimistes.

Début de la journée 5 heure réveil petit déjeuner et direction la ligne de départ

Partie 1 natation

Les pros s'élancent à 7h30, les groupes d'âges suivent toutes les 5 minutes après en Rolling Start (une découverte pour moi). Je pars sans vraiment d'échauffement, sortie en 1h05 dans une eau à 24 degrés et des méduses en pagaille mais heureusement non urticantes.

Partie 2 vélo

Après une longue transition due au nombre de participants, c'est parti pour une partie de manivelle où j'ai sûrement présumé un peu de mon niveau avec une première heure de course à 40 km/h de moyenne (cela m'apprendra à partir avec les premiers groupe d'âges). Finalement un vélo moyen, des crampes à partir du 120ème et les dix derniers kilomètres avec un vent de face assez fort.

L'arrivée au parc fut la bienvenue même si à ce moment je me demandais bien comment j'allais pouvoir me relever du banc sur lequel j'étais assis pour me changer.

Les 5h26 du segment vélo réalisé sur une grande partie autoroutière assez monotone m'ont paru vraiment longues alors que j'espérais me rapprocher des 5h00. Bref, il fallait maintenant attaquer le marathon.

Partie 3 cap

Sortie du parc comme par réflexe je démarrais très prudemment les premiers kilomètres, constatant que les crampes me laissaient tranquille j'ai poursuivi sur un rythme prudent.

1 tour 2 tours 3 tours pour finir par un quatrième beaucoup plus compliqué pendant lequel les crampes se sont rappelées à mon bon souvenir : étirements, redémarrages, l'impression de ne plus du tout avancer.

La tête prend le relais pour essayer de finir au mieux, heureusement ma fidèle supportrice joue son rôle pour que je puisse terminer mon 28ème IRONMAN proprement.



Finalemment je termine en 10h23 à la 348eme place sur 1673 classés et 15ème dans ma catégorie d'âge. Je pensais pouvoir terminer sous les 10h il va falloir retourner à l'entrainement et surtout arrêter les fêtes de DAX.

Constat : le niveau vélo étant de plus en plus élevé il faudra mettre les bouchées doubles pour exister sur IRONMAN. Il faut rouler au moins à 36 km/h de moyenne sur ce type de parcours même s'il est moins facile qu'il n'y paraît, toujours en charge avec deux belles bosses à monter. Côtés positifs la région et le site sont très agréables, les gens sympathiques et l'ambiance au top.

Place aux prochains objectifs et en attendant de vous revoir.

Amicalement

Nicolas

