



Edito :

Les oranges n'ont pas attendu l'arrivée de l'été pour se mettre en évidence.

Podiums à Doussard et Prévèrenge;

Superbes performances à l'Ironman de Roth...

Mais la saison des compétitions et des défis n'est pas terminée...

Bonne continuation à tous.

Gianna

Dans ce numéro :

Doussard 2-3

Ironman Roth 4-7

Ironman Zürich 12-13

Entraînements 14

Le Mot du Président

L'été est enfin arrivé après une période préparatoire ponctuée de pluie et de variation de température digne d'un film catastrophe, mais la préparation semble s'être accomplie de manière efficace au vu des résultats obtenus par les coureurs longues distances qui se sont admirablement tous alignés au Triathlon de Doussard dans une eau cristalline mais tellement froide que des bâtons Findus auraient gelés ! Un parcours magnifique, très nature est à recommander par les éleveurs de champion et un beau podium pour nos Spinach's.

Une belle participation également au Triathlon de Zoug où le club fut à nouveau très bien représenté puisque pas moins de 17 personnes participèrent à cette course sous des températures tout à fait convenable ; autre lieu, autre événement, le 23 juin le triathlon de Prévèrenge refaisait son apparition au plus grand bonheur de tous et des enfants surtout, la plus grande représentation de orange jamais atteinte dans une course régionale, 30 personnes du club courants sous les couleurs du team !!

Je tiens aussi à remercier chaleureusement Stéphane Ruchti et le comité d'organisation de la course Destiny puisque l'édition 2013 s'est achevée avec un beau succès en termes de participation et d'organisation de course, merci à tous les bénévoles également qui ont donné de leur temps pour que l'événement puisse avoir lieu.

14 juillet 2013 également un événement à marquer dans le journal du club puisque 9 personnes ont terminé l'IronMan de Roth sous des températures estivales et dans une ambiance à faire pâlir un coureur du Tour de France, nos hôtes accompagnants sur ce weekend furent le moteur de la réussite de toutes et tous, l'ambiance qui a régné pendant ces quelques jours a démontré que la force de cohésion des membres du club est incassable. Encore bravo à toutes et à tous et félicitations à nos nouveaux Iron finishers, Saskia, Judith, Benoît et Matteo.

La saison n'est pas forcément terminée pour tout le monde et les entraînements ont toujours lieu pendant la saison estivale même si de nombreuses personnes sont en vacances ou en repos, pour ce faire consultez régulièrement le forum pour vous tenir à jour des différents entraînements mais aussi d'autres activités plus festives.

Pour information: les entraînements natation du lundi soir se feront tout l'été à la plage de Lutry et permettront de réunir sportifs, amis, familles, petits et grands au bord du lac pour passer un moment sympa et grignoter quelque chose, donc soyez nombreuses et nombreux à nous rejoindre.

En attendant de vous revoir je vous souhaite de passer un excellent été et que l'orange gagne!

Joël

Prochaines dates importantes



- 04.08 Triathlon de Nyon
- 25.08 Triathlon de Lausanne
- 1er.09 Triathlon de Vevey
- 14.09 Triathlon de Morat

HALF DOUSSARD

Half Iron : rien que le nom, on se croirait presque dans un de ces triathlons mythiques qui ont fait la légende de notre sport !

Pourtant ce n'était que le triathlon 'de rentrée'... un peu ambitieux quand même, surtout pour les gars comme moi qui ne visent pas l'ironman.

L'effet de groupe aidant, la perspective de faire un triathlon avec une belle troupe orange, de découvrir un nouveau coin, et aussi le bon déroulement de mon triathlon précédent (l'half-iron de Morat), m'ont convaincu de m'inscrire courant avril.

Il a donc fallu pousser un peu plus l'entraînement que prévu, et vu la météo de ce printemps, heureusement que j'avais un peu de foncier derrière moi avec la saison de ski de fond !



Etre installé à côté d'une dizaine de rushtistes sur le parc à vélo, et être quasiment les seuls à avoir les pieds au sec sans boue dans les cales de chaussure, c'est carrément appréciable !

Direction le bord du lac pour le départ, inutile de préciser que personne n'avait oublié sa combi !

Comme l'espoir fait vivre, j'ai attendu la veille du triathlon que la température du lac augmente mais souvenez-vous début juin ce n'était malheureusement pas encore la canicule ! Malgré mes efforts pour trouver un bonnet type néoprène 5 mm, j'ai du me contenter d'essayer deux bonnets l'un sur l'autre...mais en vain deux bonnets c'est trop difficile à enfiler !

Avec Matteo, on se motive à aller tâter l'eau ... aïe aïe aïe... rien que de mettre les orteils nous glace le sang. Du coup, on vote pour un échauffement au sec, comme tout le monde ou presque je crois !

Au top départ, le choc thermique est raide, mais une fois dans la course et un peu chauffé, on n'y pense plus. La natation se fait à bon rythme, sans trop donner mais en appuyant quand même un peu. Alors que j'avais réussi à éviter les coups au départ, voilà qu'à 200m de l'arrivée je me fais littéralement serrer par deux autres concurrents. Obligé de me relever et de les laisser passer, je les suis dans les bulles jusqu'à la transition dans le but de leur dire 2 mots...pour me rendre compte que l'un d'eux en question était Saskia ! bon finalement je n'ai rien dit 😊.



Jour J, tout se passe nickel, puis le stress monte en faisant la queue au retrait des dossards, je remarque que ma licence ressemble étrangement à ma carte de membre swiss triathlon (oup's), mais finalement les organisateurs n'ont rien vu...merci à Judith qui sans le savoir a fait diversion avec aussi un petit problème d'inscription.

Au parc à vélo, enfin ... devrais-je dire dans la marre aux canards à cause des pluies de la semaine, impossible de trouver ma ligne, cachée sous 10cm d'eau...après quelques minutes de recherche voilà une bonne nouvelle, ma ligne a été déplacée au sec quelques dizaines de mètres plus loin, quel soulagement !



HALF DOUSSARD

Départ vélo, plat pendant 5 kil, puis direct une belle montée toute droite dans Talloires, qui ne finira pas avant Serraval, 400m plus haut. Cette première partie se passe plutôt bien pour moi, j'ai le bon coup de pédale ce matin, je passe bon nombre de concurrents, dont plusieurs orange, et attaque la descente juste derrière Joël.

Vers le 40^{ème} kil ça commence à faire des bosses, on se fait doubler par une petite troupe qui relance beaucoup (trop). Ayant toujours la forme j'essaie de les suivre au loin, puis après quelques passages vent de face et en faux plats montant, je commence à regretter de les avoir pourchassés...

Au 60^{ème}, je me ravitaille un bon coup, lève le pied, mais je sens bien que ça ne tourne plus pareil...mauvaise sensation quand on pense aux semi marathon qui reste ! Je finis le vélo en me faisant doubler par plusieurs groupes, dont Joël, que je n'arrive pas à accrocher (et ouai sur les 5 derniers kil tout le monde draftait à mort, enfin tous sauf moi tellement j'étais cuit ;). Finalement bien content d'avoir bouclé le vélo en 2h44 mais mon capital fraîcheur était bien entamé. Je n'aurais jamais du essayer de suivre le rythme des 3 loustics qui relançaient dans toutes les bosses à mi-parcours...c'est le métier qui rentre comme on dit;)



La course à pied commence à bon rythme, environ 12-13kmh sur les 3 premiers kils, au plat, le petit pipi qui fait du bien après avoir bu 2 bidons en vélo, et pas trop mal au bide (ce qui n'avait pas été le cas à Morat l'an passé au début de la càp).

J'attaque la montée, et là, cata, une grosse crampe me prend dans la cuisse droite, puis le mollet. Me voilà sur le bord de la route à essayer d'étirer tout ça, impossible de poser le pied par terre. Après avoir avalé tous les gels qui étaient dans la poche, j'ai attendu 5 minutes que cela passe un peu.

Dans ces moments là il faut vraiment s'accrocher car voir des dizaines de gars te passer devant quand tu es arrêté au bord de la route, même si certains t'encourage, ça fait vraiment ch...

Au bout d'un certain temps je réussis à trotter à nouveau, mais vraiment sur une seule jambe ! la 2^{ème} étant à chaque foulée en limite de crampe. Judith me double en fin de premier tour, puis Matteo au second. Il a bien essayé de me relancer mais impossible pour moi d'aller plus vite, sous peine de m'allonger à nouveau au bord de la route ! Bon j'arrive quand même à finir cette càp, quel soulagement !



Le podium de Judith et Anne

En résumé ce fut encore une fois une belle course, avec de gros dénivelés (+1200m en vélo et + 500m en càp), mais de super paysages, idéale pour commencer la saison (les distances olympiques paraissent super faciles après cela ;).

Merci à l'équipe pour tous ces bons moments passés avant, pendant, et surtout après la course !

Ludovic





IRONMAN ROTH

Tout a commencé il y a un an quand le Russteam se décide à s'inscrire à Roth, mes objectifs étant différents pour 2013, j'annonce que je viendrai en simple, mais je sais au combien nécessaire, supportrice!

Vendredi 12 juillet départ en voiture depuis le Pontet. Je me retrouve dans la voiture de PA avec PA, Alain, Anne et Nath. L'ambiance est au beau fixe malgré de nombreux "papillons" sur la route mais nous en profitons pour parler du fonctionnement des centrales nucléaires, de barrière Vauban et expliquer à Nath ce qu'est un 52/12!

Arrivés à l'hôtel, départ imminent pour Roth, récupération des dossards (aussi pour Joël...youpiiii!), premières photos et pasta. Puis dodo.



Le lendemain la journée commence pour Nath et moi par un footing matinal, accompagnées un bout par Judith, hé oui nous aussi on va faire du sport ce week. Petit déj et on commence la manucure des pouffes professionnelles. PA et Daniel seront les premiers hommes peints mais presque tout le monde suivra très vite. On finit par partir déposer les vélos à la zone de change, et c'est en permettant à Philip de mettre sa main sur ma cuisse que j'arrive enfin à lui manucurer 2 doigts de chaque main en vert Spinach's et orange Russteam.

rrire, moi aussi même si je suis à la limite de la 3ème larme !

C'est la seule qu'on verra vraiment, les autres ont trop de sosies (on a vu 4-5x des possibles Judith!). Direction la voiture et le parcours vélo. La voiture "à l'arrach'" arrivera presque en même temps que celle de Bruno et nous allons avec pique-nique et pompons dans la montée de Greding. Super ambiance et tout le monde arrive assez vite, tous ont le sourire mis à part PA et Joël qui se sont chopé un carton. Il commence à faire chaud, on trouve de l'ombre et petite sieste - malgré le bruit et



la Guggen- et c'est le deuxième tour. Daniel reçoit des messages de Jean- Claude donc nous savons quand les athlètes arrivent, on peut donc se poster tout le long de la montée. Les 2 pouffes-pompom courent un bout avec eux et s'inquiètent qu'ils mangent et boivent correctement. Nous n'attendons malheureusement pas tout le monde au 2ème tour sinon on arrivera pas au marathon.

Pendant que les athlètes vont au briefing (en Français ;-)) nous en profitons pour préparer des pancartes pour le lendemain et répéter la chorégraphie des pom-pom' girls. Retour à l'hôtel, interviews pendant la pasta, manucure pour les parents à Judith et Saskia, et dodo

Encore un papillon mais Sardou dans la voiture nous fait patienter, on s'installe au bord du canal et préparons notre technique panneaux, pompons et qui court avec qui !

Philip arrive, accueilli par Nath pour lire les panneaux (on a écrit beaucoup de choses c'est long à lire) puis je cours 1 km avec lui ça a l'air d'aller il croit aux 10 h même si ça va être dur

IRONMAN ROTH



mais la force des Spinach's est avec lui, donc tout est possible. Ensuite je retourne au point de ralliement avec Nath, Daniel et Alain. On attend les filles, Judith arrive, Nath court un bout avec mais attention un arbitre les siffle...un petit

sourire/un petit coup de pompon agité et ça passe sans carton! Puis pour Anne c'est Alain qui a la chance de l'accompagner, et puis Saskia puis Joël, qui a la chance d'avoir Nath et moi telles les 2 pouffes-pros sur 500 m, puis encore Alain un bout. Nous retrouvons ensuite PA et ses premières crampes (de nous voir en pompom girl's ça l'a fait accélérer et c'est le drame!). Daniel et Nath le massent, chacun une cuisse, une concurrente lui donne un gel et c'est reparti.

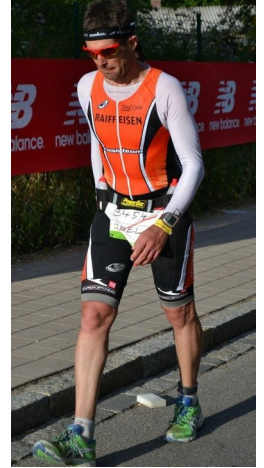


Ensuite on encourage de nouveau Philip qui repasse devant nous dans l'autre sens, je vais pouvoir commencer mon footing ! Je cours avec lui on est au km 21 je sais que ça peut commencer à être dur, pour l'instant ça a l'air d'aller on parle, on évite les arbitres et on court. Philip ralentit ça devient dur mais comme tout se joue dans la tête je l'interdis de courir et l'oblige à boire et manger ! Je dois faire preuve d'imagination pour le faire rire mais ça a l'air de marcher ! Je vais l'accompagner pendant 11 km avant de trouver Judith, je l'encourage une dernière fois et fais demi-tour, heureusement pour moi le rythme est un peu plus tranquille avec la 1ère Spinach, je commençais à être déshydratée. Et c'est reparti pour un tour avec explication de ce qui l'attend vu que je connais le parcours maintenant. Je bois aussi un peu au ravito et accompagne Judith jusqu'au km 30. Là, Anne arrive et demi-tour ! Elle a besoin de parler et bien sûr de savoir quand on fait demi-tour ! Au demi-tour justement je la quitte 200m pour le ravito mais lui présente un show de pompom' et c'est reparti ! on croise Saskia mais je la laisse à Bruno et on continue, elle boit et mange, ça devient dur mais pas le



droit de marcher on continue. On croise PA, je l'accompagne 100 m pour lui expliquer ce qui l'attend et lui dire que la force des Spinach's est en lui. Il me montre son pouce avec du verni et me dit "oui elles sont là!", et je retourne vers Anne. Joël arrive donc demi-tour après un dernier encouragement pour Anne qui en ai au km 32.

Joël marche beaucoup, court un peu mais je suis obligée de courir à côté de lui car il marche vite ;-). Le moral a l'air moyen mais je lui raconte des histoires pour le faire penser à autre chose. Et la fameuse question : on fait demi-tour où? Au pont. Je le laisserais là pour aller vérifier que la voiture "à l'arrach" est bien partie à l'arrivée. J'y retrouve Benoît et pars avec lui. Je suis contente quand il marche car je peux marcher aussi, je commence à être aussi fatiguée qu'eux ! Heureusement les spectateurs commencent à me connaître et m'encouragent aussi (merci le short avec mon prénom!) Km 25 un ravito je le laisse pour me ravitailler : 1 litre d'eau, 1 coca, 1 bière, j'hésite avec un gel mais finalement ce sera banane, pain et tuc ! Je le retrouve au km 28, l'accompagne encore un bout lui fais mon show (qu'il appréciera moins qu'Anne) et le quitte à nouveau. Si je veux finir avec lui il faut que je me repose. Je l'attend donc au ravito du km 35 où les Allemands commencent déjà à ranger alors que les derniers sont encore loin. Benoît arrive c'est reparti, il apprécie plus les pompom' pro qui font des pyramides humaines et me dit que si j'arrive à monter en haut de la pyramide il finit en sprint ! heureusement pour lui je ne tente pas ! Le moral est là, c'est étonnant comme il va bien, encore une pause pipi et on retrouve Alain, Thomas puis Catherine. Je le laisse profiter seul de 2 km et accompagne Thomas au tapis rouge. Il arrive, passe la ligne avec son fils et 3, 4 et 5e larme ! Je retrouve ensuite le Russteam presque au complet: c'est le moment des câlins, des félicitations et des photos.



Tout le monde est arrivé, on va pouvoir se raconter nos longues journées, tant celle des athlètes que celle des supporters/pompom-girl's! Un jour riche en émotion un peu déçue de ne pas avoir vu les filles passer la ligne mais très contente d'avoir accompagné Benoît dans son marathon!

BRAVO à tous ;-)

Maintenant place à la récup' pour certains et à l'entraînement pour d'autres!

Marie et Nathalie



IRONMAN ROTH

2 nouvelles Ironwomen : Judith et Saskia

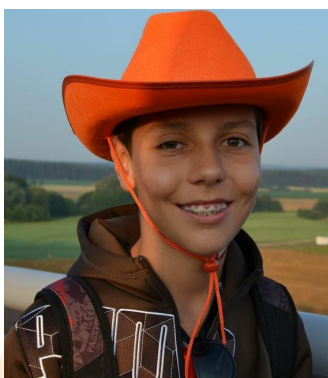
Bravo et Félicitations les filles



Judith 11h09 Anne 11h34 Saskia 11h37



Les athlètes
et leurs
supporters



IRONMAN ROTH

2 nouveaux Ironmen Matteo et Benoit

A vous aussi un grand Bravo et Félicitations



Matteo 12h08



Benoit 12h45

Philip 10h04 PA 11h48 JO 12h20

Henri 13h26



Relisez les récits de nos Athlètes sur le [Forum](#)



MARATHON DE PRAGUE

Tiens, pour une fois que la météo se trompe dans le bon sens, c'est sous le soleil que se court ce marathon. Les coups de soleil en seront donc le premier souvenir... eh oui, la crème solaire est restée à la maison.

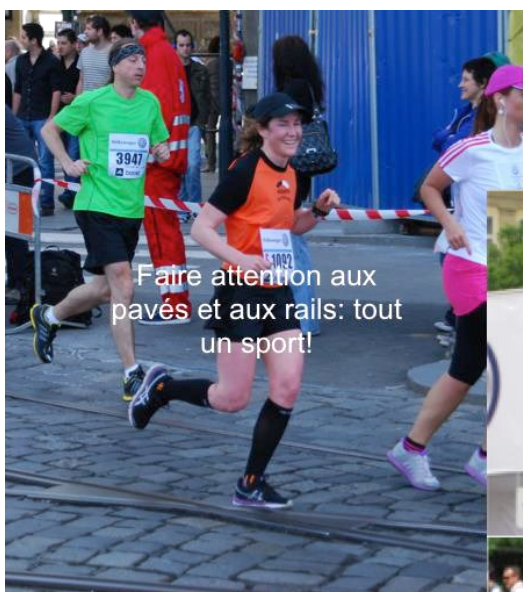
Au départ, petit tour d'Europe puisque je suis entourée de Suédois, Français, Anglais et, bien sûr Tchèques. Le signal de départ est donné, enfin je le suppose puisque c'est en tchèque et que je n'ai pas de traducteur avec moi... mais en tous les cas, on commence à avancer. Petit moment d'émotion avec la musique classique qui fuse des amplis et je passe sous la banderole de départ ; cette fois c'est parti ! Le parcours est roulant et c'est avec plaisir que je vois les kilomètres défilier, mais un peu difficile de savoir qu'on repassera par le même chemin dès le 35^e km...

Ca peine un peu vers les 25km ; on vient de finir une longue avenue aller-retour pour recommencer sur l'autre rive... en plus, l'odeur de houblon qui se dégage de la brasserie industrielle que l'on est en train de longer n'arrange rien...

Mon photographe privé prend quelques photos sur le parcours et je tente de faire bonne figure (j'avais promis des photos à Gianna) et je crois bien que lui aussi a fait son marathon - en tout cas ses courbatures les jours suivants tendent à le prouver, à se demander qui a couru 42km.

Entre le 35 et le 40^e cela devient long et j'aimerais bien en finir... Petit sursaut pour les 2,195 km restant et voilà la dernière ligne droite. En tournant la tête je m'aperçois que le coureur à côté de moi a le même geste au même moment : regarder sa montre et comprendre que ces 4 heures on les a presque... je ne le connais pas mais cette fraction de secondes nous rapproche et c'est en échangeant un sourire qui ne dit rien mais qui dit tout qu'il me laisse sur place pour sprinter et finir juste devant moi...

Au final, je ne connais pas mon temps puisque mon chronomètre m'a lâché au 3^e km. Alors, la bonne surprise arrive quand je reçois ma médaille gravée : 3h58'48". Pour la 1^{ère} fois sous les 4h!



Faire attention aux pavés et aux rails: tout un sport!

Une belle course faite de moments inoubliables et qui donnent envie de recommencer... après quelques jours.

Et puis la récompense : profiter un peu plus calmement de cette ville magnifique en troquant les chaussures de course contre les chaussures de marche...



Certains ont beaucoup d'imagination pour terminer en tête



Plus que 250m, c'est dans la poche!



Et enfin, la récompense... certains auraient peut-être préféré une bonne bière.

Cendrine

TRIATHLON DE ZUG

Week-end 2013 à Zoug, mon 1er we avec le Rushteam. rv au parking du Pontet le samedi matin...au moment de charger le matos, je me dis qu'ils sont malades cette équipe.... 9 personnes dans 3 voitures + 9vélos et les sacs. Ca ne sera de toute façon pas possible. Mais c'est vrai qu'après une séance de démontage/emboitage/compressage de vélos tout est prêt - Bravo, on sent l'expérience. Et c'est parti, dans la voiture. Saskia et Benoît m'explique le rituel du MagicX « ils sont tous 2 très impatients » c'est vrai que Philip m'en avait aussi parlé une fois!

Sur le moment, je me dis que plutôt que de commander du matériel de tri sur le net, mieux vaut essayer avant et que PA doit s'acheter une cagoule en latex révolutionnaire afin de gagner 2' demain. Bref, on va voir.

Malheureusement, il n'y aura pas de MagicX cette année pour cause de travaux et nous nous arrêtons au prochain restoroute pour un pique-nique....Où nous avons pu assister à un spectacle de vrais mecs avec gros biceps, tatoo et belles voitures....et dire que je n'avais que mon vélo ;)

Arrivée à l'hôtel a Zug (c'est comme ça qu'ils l'écrivent là-bas), le temps de rapidement recevoir nos clés, monter nos affaires en chambres, se changer (on sent que tout est minuté et réglé) et hop on part à vélo pour le tour du Lac. Cette sortie s'est faite sous un temps magnifique, je me croyais en vacances... ça papote, ça rigole, bref il ne manquait que le rosé. C'était l'occasion idéale de repérer ce parcours que je ne connaissais pas et de recevoir des conseils de nos triathlètes chevronnés.

Quel temps magnifique, et dire qu'à cet instant les organisateurs pensent a raccourcir la natation du dimanche!

Retour à l'hôtel, histoire pour certain (e) de changer leur chambre à air et pour les autres de se speeder a passer sous la douche (et oui tout est vraiment minuté) pour aller voir la course des Pros, et Jean-Claude....

L'eau est super froide et ils nagent sans la combi (aie)....leur vitesse est vraiment impressionnante, ce qui m'est confirmé par le fait que Jean-Claude ne sorte "que" dans la 2ème moitié du peloton, lui qui nous éclate tous au Pontet et dans le lac.

Ce samedi est ponctué par un très bon repas sur une superbe terrasse (bravo et merci Anne) avec une température idéale.

Réveil le dimanche matin pour le petit-dej', et là je n'ai pas du tout envie de faire ce tri car il y avait une de ces pluies que je n'ai même pas apprécié mon bircher et les fruits.

Direction la zone de départ pour les préparatifs, le temps de constater que la pluie se calme (ouf), d'arranger mes affaires, se rendre au départ et essayer de mettre la combi....(euh je ne comprenais pas que j'aie de la peine à l'enfiler car j'avais perdu du poids depuis l'année dernière!..! Mais comme me l'a dit David : "cherche pas a comprendre, t'as simplement pris du bide"

Finalement, la distance natation est maintenue mais l'eau est trop froide pour moi et j'ai même songé à arrêter, mais je me suis ravisé en pensant à vous et vos 1.9km de Doussard.



Le vélo et la càp se sont déroulés dans d'excellentes conditions sous le sec et j'ai eu du plaisir à découvrir la boucle de càp très plaisante. Bref un magnifique parcours.

Analyse faite des péripéties de course de chacun(e)s, je vous propose d'ajouter au programme 2014, avant la période des courses, une session théorique sur le thème "Drafter futé"!

Après une bonne douche et un agréable repas au bord du lac fut venu le temps de rentrer sur Lausanne.

En résumé, j'ai passé un fantastique WE, très bien organisé et dans une super ambiance. C'est vrai que vous êtes une sacrée équipe. C'est sûr que je serai a nouveau à Zug en 2014.

Nicolas

Grosse participation orange



Il faut aussi dire, que, à la base, je ne voulais pas du tout faire du triathlon. En réalité, tout est de la faute de Pierre-André. Je l'avais eu comme prof à l'EPFL au début des années 2000. Quand j'ai su qu'il était devenu une bête des courses longues distance, j'ai voulu avoir son avis sur l'alimentation lors des longues sorties en course à pied, car à l'époque je ne faisais que ça. Il m'a dit la chose suivante : " Pas de souci, on va t'aider, vient lundi au Pontet nager avec nous !". C'est là que j'aurais dû me méfier et me poser la seule bonne question. Pourquoi nager ? Si j'avais su que son conseil de base serait : " Entraîne-toi tout le temps et ne mange surtout pas de légumes ", je ne serais pas en train d'écrire ce récit.



Bref, pour revenir à Préverenges, ça s'est passé comme suit :

petit pipi

500m de natation en souplesse (100m nage de chien, 100m rattrape, 100m dos, 100m Mississippi, 100m récup)

énorme transition à vouloir piquer le linge du type d'à côté et de vouloir mettre un t-shirt en ayant déjà mis le casque

2 x 10km de balade à vélo (failli faire un troisième tour, mais Anne était là...)

deuxième transition facile mais je m'envoie 1l d'eau

course à pied facile, mais avec un point; je me maudis d'avoir bu comme un dingue juste avant...

Je vais suivre les conseils de P-A et m'entraîner dur pour être au taquet la prochaine fois.

Milax

TDFO 2013

Du 8 au 12 mai s'est déroulée la 19^{ème} édition du Tour De France Orientale, ballade cycliste à travers les magnifiques panoramas romands afin de tourner les jambes dans la bonne humeur en début de saison. Après le prologue du mercredi soir, le peloton constitué d'une quinzaine de cyclistes part donc le jeudi matin d'Ecublens pour une première étape dans La Côte avec une ascension du Marchairuz où la pluie n'était pas très loin de venir jouer les troubles fête.

Le vendredi matin, après un départ d'Ecublens retardé afin d'éviter la pluie, la route a mené le groupe à la Rouveriaie à Be-



vaix avec une montée à la Besonne que certains ne sont pas prêts d'oublier. Au terme de cette deuxième journée, Philip conforte quelque peu son maillot jaune acquis lors

du prologue déjà en arrivant en solitaire. Les écarts restent cependant raisonnables promettant ainsi de belles étapes à venir.

Samedi, jour de l'étape reine de cette ballade amicale, Daniel et Matthieu attaquent et partent en échappée d'entrée de jeu pour tenter de récupérer un maximum de temps sur le maillot jaune. Quelques montées et descente plus tard, et après un

passage à La Brévine par dix degrés et sous la pluie, l'échappée finit par être reprise dans la montée finale du Soliat grâce au gros travail effectué par Chauncey dans le groupe de chasse.

Au départ le dimanche matin, les séquelles des jours précédents se font sentir mais rien de suffisant pour entamer la motivation du peloton. Ainsi au terme d'une longue échappée en



solitaire, Daniel remporte l'étape et gagne de précieuses secondes au général. Cependant, lors du contre-la-montre de l'après-midi Philip confirme sa place de leader et s'impose au terme de 15:34:55 heures d'effort...rien de tel pour se reposer lors d'un week-end prolongé ;-)

Je n'ajouterai qu'une seule chose: à l'année prochaine!!

Matthieu

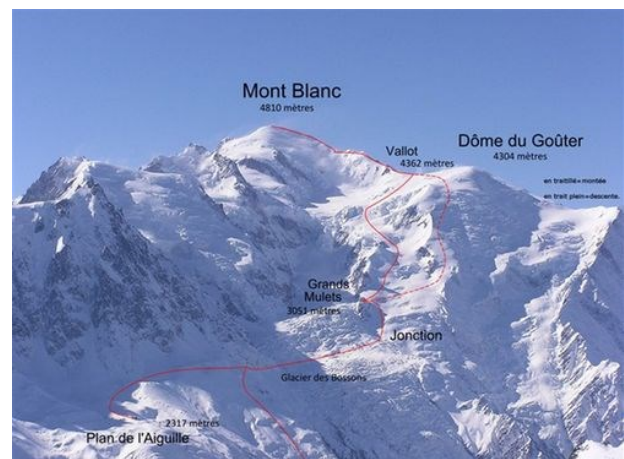
Les oranges au Mont Blanc

Le 16 juin 4 Rushtistes:

Joël Stauber, Christian Follack, Alain et Daniel Rossier ont atteint le Sommet du Mont Blanc.



Un grand Bravo pour cette belle performance sportive!



Vous trouverez un récit complet de Joël sur le [Forum](#)

Récit d'une course hors norme

Depuis le début du mois de juillet, il fait beau, il fait chaud. J'ai bien fêté mon 50ème anniversaire le 10 juillet, la canicule s'est installée depuis le 25 juillet et le bruit court que l'épreuve de natation du 17ème Ironman (IM) Switzerland pourrait s'effectuer sans la fameuse combinaison en néoprène : une toute première pour Zurich qui, pour mémoire, même lors des canicules 2003, 2005, 2006 avait su trouver de l'eau à 24.4 degrés dans un lac à plus de 25.1 degrés !



Comme d'habitude, ma fidèle supportrice, mon épouse Esméralda, m'accompagne pour ce qui sera mon "last Iron". Nous nous rendons au briefing en anglais vendredi 26 juillet à 14h00. C'est Paul, délégué de la World Triathlon Corporation (WTC) pour tous les IM d'Europe et d'Afrique qui dirige les opérations. Il est à noter que le samedi 27 se dérouleront les championnats d'Europe 5150 ainsi que le championnat suisse des entreprises 5150 sous le patronage de la WTC. Le briefing laisse peu d'espoir à une natation avec néoprène, je cite Paul : "le règlement est clair et il n'y aura pas de néoprène autorisée si la température de l'eau est supérieure à 24.5 degrés, je suis désolé pour les mauvais nageurs, mais la natation est une des 3 disciplines au programme" et Paul de préciser, je cite : "les cut-off natation (2h20), vélo (10h00) et arrivée (16h00) seront appliqués à la minute !" Le soir même, la décision prévisible est annoncée : toutes les courses du week-end 27/28 juillet 2013 auront lieu sans la néoprène. Partout, sur les supports électroniques et papiers on lira "NON WETSUIT SWIM"! Après la course, nous apprendrons qu'il y aura eu des "éliminés/disqualifiés" à tous

les cut-off : là aussi une première pour Zurich en 17 éditions!

Samedi 27 juillet sera une journée de transition. Achat vite fait d'une swimsuit réglementaire au village expo. Puis je reste au frais, m'hydrate et essaie de me détendre. Ma préparation a été bonne, je me sens bien et j'ai la "positive attitude". Mon plan de course à 10h00, voire 10h30 me semble réaliste !

Dimanche 28 juillet réveil en douceur à 03h45, petit-déjeuner et derniers préparatifs, puis départ de l'hôtel à 05h00 pour la Landiwiese où sont stationnés les vélos. Quelques mises en place habituelles et discussions avec mon ami Philippe Réveillard (NB. 2ème en M50 !), contrôle des sacs, le bleu "BIKE" et le rouge "RUN" qui sont disposés vers les tentes de changes. Hé oui, pour les anciens, dès 2013 Zurich se "transite" comme un vrai Ironman et pas un triathlon classique. Tout le monde passe par les tentes de changes et effectue la même distance dans la zone de transition. A 06h45 précise, je suis en place sur les rives du lac de Zurich, serein, motivé et prêt à en découdre. L'orage, annoncé pour 07h00, nous fonce dessus. Le lac fait des vaguelettes, il commence à pleuvoir. A 06h55, départ des pros. Je ne les vois pas car je me suis placé tout à gauche vers les "mauvais nageurs". Sur près de 2'500 athlètes inscrits, environ 150 renoncent à prendre le départ et, sur la journée, 400 "partants" ne verront jamais la fameuse "Finish line", ni n'entendront cette phrase "You are an Ironman" !

Pour ma part, fort de mon expérience sur les triathlons longues distances, j'ai toujours prétendu qu'un Ironman débutait au km 184, après avoir posé son vélo. S'il fallait "forcer" un peu avant cette limite, cela annonçait un marathon difficile et un résultat moyen, voire mauvais.

Dimanche 28 juillet 2013, le coup de canon a retenti, comme d'habitude, à 07h00 "pile-poil" et pour le 1ère fois en 8 Ironman, ma course a débuté au km 0 ! La natation en maillot de bain révèle 2 inconvénients : le temps de course est plus long, mais surtout, tout le corps travaille, les jambes sont aussi sollicitées et se fatiguent rapidement, et cela se ressentira plus tard à vélo. 1h24 pour la natation, je suis déjà complètement déshydraté et j'ai des contractures sur les cuisses. 5 minutes pour transiter, 2 crampes, et me voilà parti à vélo avec mon casque profilé. Autant vous dire que mon choix est absurde : j'ai parcouru 180 km à vélo avec la tête dans une cocotte-minute et sous une chaleur supérieure à 36 degrés : bonjour les dégâts ! 5h30 pour le vélo, avec des conditions de vents tournants très difficiles et toujours cette chaleur étouffante et écrasante, ce soleil éblouissant et le bitume qui brûle. Déjà 7heures de course, cela ne m'était jamais arrivé de démarrer le marathon à 14h00 ou plus : encore une 1ère ! Le marathon est dur et il fait horriblement chaud. Je sais qu'il faut se rafraîchir en profitant

IRONMAN DE ZÜRICH



des glaçons, éponges et douches à disposition, s'hydrater et rester concentré sur la course, mais malheureusement je fatigue et j'ai rapidement tendance à décrocher.

Vers le 15ème km je deviens "spectateur de ma course" et me mets à

marcher. Je pense même à quitter l'épreuve... Heureusement, peu après, vers le 17ème km, je croise des amis, Gilles et Suzanne, qui trouvent les mots justes, les bons mots quoi, ceux qui font du bien, et ils m'encouragent à courir jusqu'au bout.

Je repars donc en jogging et réaliserai 2 semi-marathons en 2h10 chacun. Au final 11h20 de course, la 21ème place en M50 sur 183 inscrits et 134 "finisher" seulement. Oui, cette année à Zurich il y aura eu de la casse. C'était un véritable jeu de massacre avec seulement 75 concurrents sous les 10 heures, et le vainqueur, Ronnie Schildknecht en plus de 8h30, mais avec un record unique au monde : 7 victoires consécutives sur un Ironman : bravo, félicitations et respect Ronnie, tu es un Champion !



Pour conclure, permettez-moi quelques considérations personnelles. Avec 7x IM à Zurich, 1x IM à Francfort, 2x LD ITU (4, 120, 30) à Gérardmer, il est temps pour moi, à 50 ans, de tirer ma révérence sur ces distances mythiques. J'y ai partagé des moments d'amitié et de souffrance physique, vécu des émotions intenses et à chaque fois couru le 226ème kilomètre avec des larmes de joie plein les yeux. Je garderai toujours en mémoire de belles images de ces courses extraordinaires. Comme l'ont démontré les légendes vivantes que sont Mark Allen ou Dave Scott, l'Ironman requiert avant toute chose humilité, courage, respect, volonté : des valeurs importantes à mes yeux ! L'Ironman reste pour moi le sommet du triple effort, c'est une aventure humaine et sportive que tout triathlète se doit de vivre au moins une fois.

Enfin, je souhaite remercier tous les membres du Rushteam, le Team 3 de Coeur, les clubs de la région avec lesquels je reste régulièrement en contact, mon épouse Esmeralda et ma famille, mes amis, pour m'avoir soutenu dans la réalisation de ce rêve ! Merci du fond du coeur...

Anton

Bravo et Félicitations



July 28, 2013

Anton Chatelan



swim 01:24:23

bike 05:29:01

run 04:19:27

FINISH

11:20:14

LES ENTRAÎNEMENTS DU CLUB

Natation à 19h: Lundi à Lutry, mercredi à Bellerive

Course à pied à 19h: Jeudi au Croset



Mardi à 18h30: Vélo au Pontet

Dimanche à 10h: Vélo au Pontet



N'hésitez pas à consulter la rubrique [entraînement](#) du Forum.

Chaque semaine vous y trouverez les détails des entraînements.

Impressum



Rushteam Ecublens

<http://www.rushteam.ch/>,

1024 Ecublens,

VD Suisse

Réalisation:

Jean-Claude,

Daniel et

Gianna Besse

Le Tricycle est le journal du Rushteam Ecublens. Il est destiné à tous ses membres, qui peuvent l'utiliser librement à condition de respecter la propriété intellectuelle des auteurs des articles et du design de ce journal.