

Edito :

*Mi-été et de nouveau
beaucoup d'orange
visible en Suisse et à
l'étranger!*

*Cette année une bonne
partie des oranges ont
misé sur la longue
distance, Swissman, IM à
Dunkerque,
Championnats d'Europe
IM à Frankfurt, ...
mais on en trouve aussi
sur des plus courtes
ou en VTT*

Gianna

Dans ce numéro :

Swissman 2-6

Doussard 7

Chtriman 8

VTT 9

IM Frankfurt 10-12

Le Mot du Président

Il est temps de faire un premier point sur le début de saison 2017. Tout d'abord je veux relever l'apparition réjouissante de nouvelles têtes au club. Il est important pour le renouvellement et la fraîcheur de nos activités que des jeunes nous rejoignent.

Après les camps d'entraînement en Andalousie et à Porrentruy, nos membres se sont mesurés sur le Tour de France Orientale (TDFO), notre balade vélo sur 3 jours. Maillots jaune, vert, à pois ça parle à chacun, même les Français nous copient ! Prologue, contre-la-montre, équipes avec leur leader respectif ; vraiment tout y est ! Même les chutes, les crevaisons, manque que la caravane ! Bravo à toutes et tous pour cette activité typiquement « de chez nous ». Je suis certain que la tradition va se poursuivre l'an prochain, j'ai même entendu que certains parlent d'une édition sur 5 jours !

Autre grosse sortie, notre participation massive sur le half-iron de Doussard. Beaucoup d'orange en France voisine, une super ambiance et des top résultats tant chez les gars que chez nos filles. Saison bien lancée.

Les débutants s'alignent sur les sprints et sur les olympiques (Préverenges, lac Saint-Point, Val de Ruz, Bardolino ...) tandis qu'un groupe termine une longue préparation pour l'Ironman de Frankfurt, le Swissman ou le Chtriman. A relever à Frankfurt, deux sub-9 dont une qualif pour Hawaii pour Daniel ainsi qu'un record féminin du club par Judith. A souligner également la très forte délégation de supporters et la super ambiance en pays teuton.

Nous avons également retrouvé notre traditionnelle baignade Lutry-Villette et la transition néoprène-buvette qui s'en suit. En ce début 2017, je dois malheureusement regretter plusieurs blessé(e)s et quelques chutes non sans blessure. Espérons que le mauvais sort s'éloigne.

Voilà déjà le milieu de saison et les triathlons en Romandie, Nyon, Lausanne et Morat qui se profilent à l'horizon. Reprise du swimrun pour certains, vacances pour d'autres. Je souhaite à toutes et tous une excellente deuxième moitié de saison.

Bonne lecture ...

Pierre-André

Prochaines dates importantes



06 août
19-20 août
27 août
09 septembre
22 octobre
25 novembre

Tri de Nyon
Tri de Lausanne
Tri Vevey
Tri Morat
Marathon de Lausanne
Assemblée Générale du Rushteam

Blaise a terminé en 2016 le Celtman et cette année a pu participer (ainsi que Julio) au Swissman, un IM qui débute par la natation dans le lac Majeur et se termine par le marathon à la Jungfrau après avoir grimpé les cols du Gothard, de la Furka et du Grimsel à vélo.

Sébastien était l'accompagnant officiel de Blaise. Ils nous racontent comment ils ont vécu la journée...

La [Swissman](#)... c'est quoi ? Un triathlon sur distance Ironman qui relie Ascona à Kleine Scheidegg. Les particularités sont, le gros dénivelé, une limite des concurrents à 250 (sur tirage au sort), et une ambiance décontractée, sans récompense, même pour le premier (à part le T-shirt évidemment !)



C'est tout ? Non ! C'est aussi une course qui s'effectue à 2 : L'athlète (le gars qui mange des gels : Blaise) et le supporter (le gars qui donne les gels : Seb). La dernière montée s'effectue ensemble, pour passer la ligne d'arrivée ensemble ! Nous ne pouvions donc qu'écrire cet article... ensemble !

Entraînements

Mangeur de Gel :

Je reprends mon programme approximatif des années précédentes. Ma vie familiale ne me laisse pour l'instant que le mercredi soir pour l'entraînement de natation avec le club. Mais c'est avec plaisir que j'ai découvert le Rushteam depuis septembre passé !

Le reste se fait beaucoup seul, sur HT, à la demi-journée et surtout à la pause de midi (notamment avec Seb). Quelques grosses sorties avec les montées de la région pour tester les rapports du vélo... et quelques sorties avec Seb en trail, souvent sous la pluie !

Dernière grosse sortie à Doussard, puis 3 semaines de pauses où je regarde l'équipe de Frankfurt monter en volume ! C'est assez dur de rester tranquille dans ces conditions... Mais je me sens prêt !

Donneur de Gel :

Moi, je ne fais qu'accompagner Blaise. Je suis un coureur très très amateur, surtout comparé à lui. Et ce n'est de toute façon pas moi qui serai en course ; je serai tranquillement assis dans une voiture... rien de trop épuisant.

Mais il y a cette fameuse dernière montée de 10km, avec 1100mD+ qui m'inquiète quand même. Je sais que je peux le faire sans problème ; mais je veux être à la hauteur, ne pas risquer de trop le ralentir, après tous ses efforts... alors je m'entraîne également le plus possible, avec dénivelé, pour être prêt le jour J !

Déplacement et avant course

Mangeur de Gel :

Le départ pour Ascona est là ! Le matos est dans la voiture et mon chauffeur personnel me conduit au soleil du Tessin ! Ascona est très joli, il fait beau, chaud, on mange bien, il y a des glaces... bref une vraie ambiance de vacances !

L'après-midi sera là pour la prise du dossard... avec la rencontre de Julio, autre membre du club que je ne connaissais pas encore ! On ne fera que se croiser avec plaisir tout au long du WE ! L'ambiance du briefing est agréable, sans stress, dans une excellente ambiance... C'est le fort de ces 3 courses Xtri (avec la Norseman et la Celtman) ... Le maître mot : plaisir !

L'après-midi sera dédiée à la plage, dans une eau particulière chaude... avant de manger sur une terrasse et d'aller au dodo pour une courte nuit.

Le réveil à 2h15 est douloureux... mais on est prêt ! On prépare le vélo, on fait des photos, on se déplace au départ du bateau. C'est là que je me sépare de Seb... La pression dans le bateau, qui nous emmène aux îles Brissago 3.8 km plus loin, monte progressivement... L'ambiance est là !

Donneur de Gel :

L'atmosphère au port d'Ascona est extraordinaire ! Voir ce bateau bourré d'athlètes, qui s'en va dans la nuit, avec tous ces spectateurs qui applaudissent, c'est saisissant ! Surtout si tôt le matin !

Ça y est : pour moi aussi, la pression monte. Blaise est parti : je suis maintenant tout seul pour tout gérer ! Et il me l'avait bien dit : « pour moi, ce sera simple ; je n'aurai qu'à me concentrer sur la nage, sur la route, mettre un pied devant l'autre ; mais toi, Seb, tu devras penser à tout le reste ! »

Est-ce que je saurai tout gérer? Serai-je à la hauteur ? Trouverai-je tous les points de ravitaillements ? Y serai-je à l'heure ? Aurai-je préparé les bons gels, les bonnes boissons (eau ou isotoniques) qui conviendront, au bon moment ?

Et les transitions ? Je n'en ai jamais faites, moi !?! Comment pourrai-je l'aider au mieux, le plus efficacement ?

Et les encouragements ? Que pourrai-je bien dire à un gars que j'admire, dans un effort surhumain que je suis incapable de vraiment concevoir ? Voudra-t-il des « coups de pieds aux fesses » pour avancer ? Ou au contraire, une épaule pour se reposer quand il n'en pourra plus ? Bon, c'est Blaise... et je ne l'ai jamais vu avoir besoin de repos... ni d'encouragements non plus d'ailleurs !

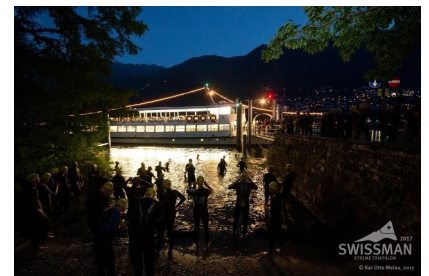
Et enfin, cette fameuse dernière montée à 2, depuis Grindenwald ? Celle qui me fait peur depuis 6 mois qu'on s'est inscrits ! Cette fameuse montée que les organisateurs ont qualifiée de « extrême » lors du briefing de la veille ! Vais-je tenir le coup ? Ne vais-je pas trop ralentir Blaise ?

Bref ! Le café de la plage a ouvert exceptionnellement à 4h00 pour les supporters... J'en profite pour respirer un bon coup, en attendant mon athlète, avant de passer le reste de ma journée en voiture.

Natation

Mangeur de Gel :

Arrivé sur les îles, on descend sur le ponton, puis dans l'eau toujours aussi délicieuse et translucide. Il fait nuit et on se demande tous dans quelle direction on doit aller ! « Tu crois que c'est cette lumière clignotante ? Ou alors celle d'à côté ? » Le gros gyrophare de l'arrivée s'allume et là il n'y a plus de doute ! Un départ au son de cloche de vache, et c'est parti !



Etant donné le nombre limité de participants et la nuit complète... Après 200m on se retrouve tout seul ! On pourrait trouver cela angoissant, mais non... c'est plutôt le contraire ! J'ai adoré être juste bien là, avec le soleil qui se lève sur les montagnes aux alentours, une eau parfaitement calme, un seul but : le gyrophare droit devant qui grossit. De temps en temps on voit d'autres bras qui sortent de l'eau... Arrivé sur la plage du jour précédent, je sors de l'eau le sourire aux lèvres en retrouvant Seb !

1h15, 3,8km : <https://www.strava.com/activities/1054077675>

Donneur de Gel :

Mince alors !!! Je ne suis pas le seul à attendre les nageurs. Et ils se ressemblent tous ! Comment reconnaitrais-je Blaise ? Ils ont tous une combi noire, des lunettes de natation et un bonnet jaune fluo ? Tiens, celui qui s'égare un peu sur la droite ? Ah non ! Pas lui ! Sur la gauche ? Ah non ! Toujours pas !

Je n'ai plus qu'une solution : me fier au temps prévu : 1h15-1h20. Je commence à prendre des photos, maintenant que le jour s'est un peu levé. Et qui sait ; avec un peu de chance, il se trouvera par hasard sur l'un des clichés ?

Ça y est ! Je ne sais pas comment, mais je suis certain que c'est lui ! Oui ! Pile à l'heure ! Mon Blaise sort tout sourire de l'eau et, comme prévu, commence déjà à enlever sa combi, tout en courant. Je hurle mes félicitations et mon plaisir de l'avoir trouvé !

Allez ! C'est parti ! Go go go ! Il se change tout seul, tout en gardant son sourire et déjà ses bonnes blagues, très content de sa performance ! Il enfourche son vélo et c'est déjà reparti ! Un dernier cliché ... je ramasse toutes les affaires et pars en voiture : paré pour le premier ravitaillement !

Vélo :

Mangeur de Gel :

J'ai décidé de ne pas trop pousser jusqu'au Gothard... Après on verra... Les premiers 60km roulent plus que je ne l'imaginai... Tant mieux ça avance ! Je tiens ma limite sup que je me suis fixée au capteur de puissance... Je croise régulièrement Seb et tous les autres supporters... L'ambiance est assez euphorique pour tous ! Premier ravitaillement à la volée, 2^{ème} avant le col : on se loupe... Pas grave j'ai juste assez pour le sommet !



1^{er} col : Gothard par l'ancienne route Tremola. Magnifique route ombragée, pente agréable, splendide paysage, pas de voiture et... pavés ! Le mode danseuse n'est pas indiqué, et l'utilisation du caniveau lorsqu'on peut permet d'éviter les vibrations... Mais je conseille vivement ce col ! Arrivée en haut pour une photo avec Seb, ravitaillement et on remet les gaz pour la descente... Ne pas oublier de bifurquer sur la Furka... un petit bout de plat avant d'attaquer le...

2^{ème} col : Furka. Cette fois-ci : plein soleil, bien raide, et surtout... pas de virage ! C'est un de ces fameux col tout en traversée dans lequel on ne se voit pas avancer ! Le ton est donné, on se met sur le mode automatique... et on finit toujours par arriver en haut ! J'en oublie la photo avec Seb (mais pas les boissons...) On repart pour la courte descente avec magnifique vue sur le ...

3^{ème} col : Grimsel. Là... pleins de virages en épingle, raide mais relativement court... Un peu au ralenti, mais Seb est à nouveau là à m'attendre au sommet. Le plus dur en vélo est fait... il ne reste quasiment que de la descente jusqu'à T2. On entre dans un léger brouillard qui ne durera pas... . La descente est rapide... et malheureusement peu avant la fin du col... les voitures sont arrêtées... . Je dépasse Seb et me retrouve sur le lieu d'un accident de 3 motos avec 2 hélicos et une ambulance... . En vélo on me laisse passer, mais c'est un retour à la réalité qui fait descendre l'euphorie de la course... . Le but est clairement d'atteindre Brienz sans encombre... Seb finira bien par me rejoindre...



7h22/180km/+3500m: <https://www.strava.com/activities/1054081757>

Donneur de Gel :

De mon côté, je m'excite : premier point de rencontre trouvé ! Je parque la voiture tant bien que mal (plutôt mal d'ailleurs), sors les gourdes et les gels et cours au bord de la route pour choper mon Blaise... qui passe tout droit à fond, sans s'arrêter, un grand sourire aux lèvres : « c'est cool ! Rendez-vous au prochain... ! »

Alors je rembarque le matos et me remets en route. Pour l'instant, c'est plutôt sympa : on se suit tranquillement, les supporters, en faisant bien attention à chaque fois qu'on dépasse un vélo de lui laisser bien de la place.

Prochain ravitaillement : je chope mon Blaise à la volée et l'accompagne en courant pour ne pas le ralentir. On échange les gourdes, il attrape un gel et hop ! C'est déjà reparti ! Pfiou ! C'est du rapide, cette première partie : ça roule vite ! Pas le temps de traîner ! Je me hâte pour arriver au prochain ravitaillement, juste avant la montée terrible de la Tremola.

OK ; je l'ai dépassé ! Mon GPS m'indique que je suis largement dans les temps ; alors au prochain parking, je m'arrête, j'arme mon appareil photo et... 2 minutes à peine après, je mitraille mon Blaise qui passe à toute allure ! Go go go mon grand ! Ça roule ! T'es le meilleur !

Hop ! En dépassant à nouveau Blaise, que je commence à facilement distinguer des autres coureurs, je prends des photos de la bête. « Fais gaffe à toi quand même ! » prend-il encore le temps de me crier, craignant pour ma conduite.... Qui veille sur qui ? On se le demande...

J'arrive tranquillement au pied de la Tremola. D'autres supporters sont déjà là et le soleil commence à taper. Je trouve que ça avance vite et que je n'ai vraiment pas beaucoup de temps « pour moi ». Alors je décide de déjà me changer, histoire d'être prêt pour la course à pied !

Manque de bol, le pire que je craignais : je le manque au ravitaillement !!! Je ne me l'explique pas : je suis là pour lui, prêt avec les gourdes remplies et les gels... mais je ne le vois pas. Et de son côté, il n'a pas pu me reconnaître ; il cherchait en vain un gros lion brun sur un T-Shirt vert... alors que j'étais maintenant déguisé en jaune canari...

Je regarde le tracker officiel de la course.... et constate avec frayeur qu'il a bel et bien dépassé notre point de rencontre !!! Mais qu'ai-je fait ! Trop nul ! Je ne suis pas à la hauteur... Allez ! Je fonce au col avec la ferme intention de ne plus jamais le louper de la journée... et la crainte qu'il soit, avec raison, fâché...

Bon, on se retrouve au col : Blaise a toujours la banane, me charrie un peu, mais n'a pas l'air de m'en vouloir ! Ouf ! Je suis bien soulagé. Plus de faux pas maintenant ! Sois à la hauteur, Seb !

Les cols et les ravitaillements s'enchaînent et tout se passe pour le mieux, avec un Blaise en pleine forme, jusqu'à cette fameuse descente du Grimsel... 2 accidents de suite, dont l'un très grave, coupe la route qui mène à Brienz. Une grande partie des supporters est bloquée, voyant les cyclistes passer et s'en aller seuls pour T2.

Que faire !? Les nouvelles provenant des secours et de la police ne sont pas encourageantes : on va tous être bloqués là pour un long moment... 4 heures au moins, selon les plus pessimistes !

Quelle horreur ! Je sens la Swissman m'échapper... Les organisateurs transmettent aux coureurs qui arrivent à peine au Grimsel de prendre leurs chaussures avec eux dans un sac-à-dos ; que les supporters n'arriveront pas à Brienz et que les coureurs seront finalement autorisés à monter deux par deux à la Kleine Scheidegg, sans leur supporter, qui n'y arriveront pas.

Ça y est ! L'aventure est terminée pour moi ! Je suis sérieusement attristé ! On devait la terminer à deux, cette course ! Et partager une bonne bière après l'arrivée ! Or, me voilà condamné à traîner là, impuissant, avec un Blaise en méga-forme qui, parce qu'il était dans les 45 premiers à ce moment-là, n'aura pas ses chaussures à T2...

Le téléphone sonne ; c'est Blaise ; il est déjà arrivé à Brienz. Il m'attend. Toujours de bonne humeur.

Je me décide finalement à transmettre son matériel de course à pied à un motard ou un cycliste descendant le col. Je parcours au moins 1km en courant, à la recherche de quelqu'un qui pourrait, à l'aide d'un VTT ou autre, amener ces chaussures à Brienz !!! Mais personne ! Les quelques rares motards que je croise me saluent simplement de la main, sans daigner s'arrêter...

Enfin, je croise des athlètes, à qui je tends en courant le sac de toile, hurlant de l'amener au dossard 87 à Brienz. Et là, le dossard 84 s'arrête enfin un peu plus bas. Je cours vers lui. Il me demande encore une fois le numéro de Blaise et s'en va, avec 2 sacs à dos sur le dos ! C'est ça, l'esprit de la Swissman ! De l'entraide entre champions !

T2 et course à pied jusqu'à Grindelwald

Mangeur de Gel :

Je contacte Seb qui commence à bouger... . C'est bon dans 30min il est là... Mais non... il est de nouveau coincé par un autre accident (malheureusement très grave on l'apprendra plus tard...). Cette fois, je suis bloqué sans chaussure et sans ravitaillement... et pour un bon moment ! Les autres participants ont été mis au courant et ont pris leur matos avec eux en vélo... . Bref, je n'ai juste pas eu le bon timing, mais l'organisation a pu communiquer efficacement pour les suivants... . Je me mets à la recherche de chaussures à ma taille sur toutes personnes vadrouillant dans le périmètre... et finalement, l'organisation amène des chaussures neuves qu'on peut acheter à crédit ! Je repars donc après 1h45 de pause, avec des chaussures neuves, une gourde de vélo à la main, avec le reste du ravitaillement vélo en poche... . Des conditions pas idéales pour un marathon de +2000m de dénivelé ! Mais content d'être à nouveau en route, en bonne santé !

Les jambes et le corps réagissent bien et je peux courir sans souci sur ce parcours vallonné, tout dans la forêt, avec vue sur le lac de Brienz et passage sous la fameuse cascade. Je n'ai jamais douté que Seb me rejoindrait avant Grindelwald pour la dernière montée, mais c'est quand même avec soulagement que je le retrouve (ainsi que mes chaussures et sac de trail) après environ 16km près d'Interlaken ! Le moment est fort ! C'est le retour à la normale !

Un dernier effort et me voilà à Grindelwald avec Seb qui est là prêt !

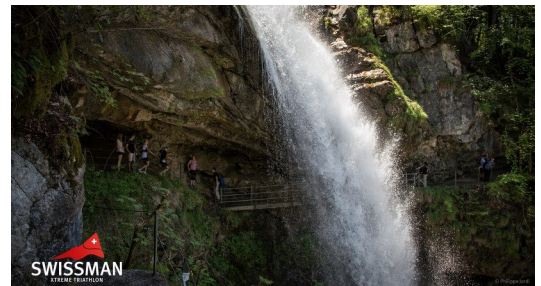
Donneur de Gel :

Voilà – Blaise m'annonce qu'il est reparti en course avec des chaussures neuves. Tant mieux pour lui ! A moi maintenant de récupérer son vélo... et le sac-à-dos !

Après deux heures d'attente, les autorités nous laissent enfin passer, au compte-goutte. J'arrive donc à Brienz. Et là, quelle incroyable chance : au moment où je franchis le passage réservé aux athlètes, le n°84, Marcel Liniger, tend le sac-à-dos à un organisateur, juste devant moi ! Quelle extraordinaire coïncidence !

Il ne me reste plus qu'à récupérer le vélo – non sans mal, car ils se ressemblent tous – et à aller le rejoindre à Grindenwald. C'est bon ! Je commence à y croire à nouveau ! L'aventure à deux n'est pas terminée ! D'ailleurs, cela me fait penser qu'il faut que je m'alimente aussi, si je dois monter jusque tout là-haut...

Tout en sueur à force de courir, je rattrape enfin Blaise à Wilderswill - quel bonheur ! – et lui permets ainsi de changer de chaussures et de récupérer son gilet contenant gels et boissons ! Retour à la normale ! On se croise à chaque ravitaillement, lui offrant gels, barres et surtout eau isotonique, jusqu'à Grindenwald... où nous attend notre dernière épreuve !



Marche Grindelwald-Kleine Scheidegg et arrivée

Marcheur 1 lent et sec. Il ne mange plus de gel :

J'annonce la couleur tout de suite : ça va être de la marche ! Les crampes ne sont pas loin particulièrement quand ça monte... alors les 1100m sur les 10km restants...

La première moitié... ça va encore. On cause des événements de la journée, des impressions, des doutes et plaisirs ! Après... ça devient plus dur ! Un peu d'hypo (en fait je me rends compte le lendemain que j'ai oublié de manger depuis « le retour à la normale » !) et donc du coup pas l'estomac top et carrément mou ! Mais le sourire est toujours là et ça va ! Disons que je ne regarde jamais assez haut dans la montagne quand Seb me dit « c'est juste là ! »

Finalement, l'arrivée est là ! Juste avant la nuit ! L'Eiger est dans les nuages... mais nous on est bien là heureux d'avoir partagé ça ! C'est les quelques secondes de plaisir qui finalisent une magnifique course à 2 !

5h35/43km/+2000m <https://www.strava.com/activities/1054077874>

Marcheur 2 frais et plein d'énergie :

Grâce au super gâteau « à 2000kcal la portion » que m'avais préparé Blaise la veille, et qui fut finalement la seule chose que je me sois mise sous la dent depuis 4h00 du mat', je n'ai pas faim et me sens même plutôt d'attaque pour ce dernier défi.

Juste avant son arrivée, je fais homologuer nos sacs-montagne – c'est qu'on ne plaisante pas avec la sécurité, à la Swissman – et hop ! C'est parti !



Vous savez, j'ai le plaisir de m'entraîner avec Blaise depuis de longues années ! Me servant de coach de luxe, je ne l'avais encore jamais vu ni fatigué, ni même peiner la moindre... Mais là, je crois que l'effort surhumain qu'il avait effectué jusque là - remonter plus de 50 places depuis T2, en courant, alors que les autres athlètes marchaient ! – l'avait quand même un peu entamé... et pour la toute première fois de ma vie, j'étais plus frais que lui et marchais devant, tout en l'encourageant du mieux que je pouvais ! « Allez! Y a plus que 400m de dénivellé ! Courage ! Tu y es presque ! »

L'arrivée à la Kleine Scheidegg, avec près de 40 supporters en ligne (sur un groupe WhatsApp créé pour l'occasion), qui vibraient en même temps que nous sur ces derniers mètres, en nous encourageant en direct (je lisais chaque message reçu à Blaise) m'a réellement émue ! Quelle journée ! Quels efforts ! Quel champion ! J'en ai eu des larmes d'émotion !

Epilogue

Blaise :

Les objectifs que je m'étais fixés ont été « presque » atteints : 1) Du plaisir avec Seb : 100% 2) Finir la course 100% 3) Etre en dessous de 14h00... en enlevant les 1h45 d'attente, j'arrive à 14h15... Pas si mal sachant que l'objectif était ambitieux.

La remise des T-shirts avec les cors des Alpes m'a autant ému que la cornemuse de l'année passée. Je me réjouis déjà de découvrir la Norvège et le fameux saut depuis son ferry... mais ça c'est quand le tirage au sort me sera favorable !

Merci encore Seb pour ce super WE ! Vivement que je te mette sur un vélo pour que tu sois de la partie au triathlon de Préverenges l'année prochaine !



Blaise et Julio , 2 heureux finisher du Swissman

Blaise et Seb



SEMI IM DE DOUSSARD

Vincenzo s'entraîne depuis quelques années avec nous. Cette année il a suivi le groupe et s'est inscrit pour son premier semi-ironman.

Le week-end passé il s'est marié avec Maria à Vérone. Nous leur souhaitons tous beaucoup de bonheur!

Le 4 juin de cette année, je participais à mon premier Ironman 70.3 (ou semi-ironman) dans le joli village de Doussard, sur les rives du lac d'Annecy. Malheureusement les derniers mois précédents cette échéance j'ai eu beaucoup de doutes: mon volume d'entraînement plutôt réduit, m'aurait permis de faire des compétitions avec des distances plus courtes, comme l'olympique mais un semi ? Puis, grâce à l'enthousiasme de mes partenaires d'entraînement, enregistrés en grand nombre à la course, je me suis laissé entraîner dans l'aventure.

Samedi 3 juin, prenant une boisson au bar puis une pizza, on s'est déstressés dans les rues d'Annecy. Une violente averse nous a fait immédiatement comprendre que pendant le week-end on ne souffrirait certainement pas de la chaleur ...En effet, le matin de la course, nous avons été réveillés sous un ciel chargé. Après le petit-déjeuner et un bref échauffement, on entre enfin dans l'eau pour les 1,9 km de natation. N'étant pas un bon nageur, je décide (comme toujours) de partir à l'arrière pour éviter la baston des premières positions. Je nage sans coups de coude, je prends mon rythme et sors de l'eau en 35'57".

La transition se déroule sans problème T1 (enlever la néoprène est la quatrième épreuve du triathlon ...), puis rapidement en selle pour les 98 km de vélo. La première moitié de la course est une vraie douche: la pluie tombe sans trêve. J'avoue que cela a été d'une grande aide pour ne pas souffrir de la chaleur et éviter de me déshydrater. Le début du parcours est assez varié: de longs bouts droits s'alternent avec des montées plus ou moins difficiles et des descentes pas trop techniques. J'ai vraiment apprécié, quand j'ai pu, de me mettre sur les barres et prendre de la vitesse. C'était grisant, peut-être même trop car dès les 75-80 km, j'ai commencé à ressentir et à payer l'effort. Les dernières montées avant la transition T2 ont été assez dures et je n'ai pas réussi à maintenir le rythme fourni jusque-là. J'ai donc payé mon faible kilométrage à vélo de cette année. Je termine cette partie en 3h03'47 et me prépare pour le 19 km de course à pied.



La course est généralement ma meilleure discipline en triathlon. Pas cette fois... Je le réalise rapidement en mettant mes chaussures: déjà ce simple geste me donne des crampes aux ischio-jambiers. Je commence à courir avec les jambes pratiquement tendues afin de ne pas provoquer d'autres crampes. Après un petit moment, poussé par les encouragements de Gianna et Dominique, j'essaie de forcer un peu, et les choses semblent s'améliorer: les muscles se détendent, la cadence augmente...et le soleil fait son apparition. Le chemin n'est pas une sinécure: au milieu de la première boucle (à effectuer deux fois), il y a une longue montée qui met à rude épreuve les athlètes. Cependant, le premier tour passe très bien: je me sens apte à terminer la course en gardant le même rythme. Malheureusement, la fatigue se fait sentir au deuxième tour. Elle devient tellement insupportable qu'elle m'oblige à marcher lors des montées. Les nombreux ravitaillements avec des boissons non alcoolisées et des fruits m'ont bien aidé pour atteindre la ligne d'arrivée. Au cours de l'une des montées les plus difficiles, Cendrine me rejoint et m'encourage à la suivre pour terminer la course ensemble, mais malheureusement, la fatigue me force à décliner l'invitation. Lors des derniers mètres, soutenu par les encouragements de mes compagnons, j'effectue presque un « sprint », puis franchi la ligne, je plonge par terre (je n'ai jamais senti l'herbe aussi douce et confortable). Je termine la course en 1h47'50, bien loin des 1h23' obtenus seulement deux mois auparavant aux 20 km de Lausanne. Au total 5h27'32, certainement pas une prestations pour des annales du sport, mais suffisant pour me réjouir profondément.

Jusqu'à il y a quelques mois, je ne pensais me lancer dans un défi pareil. Soit dit en passant, pour compliquer les choses, j'ai eu une blessure au mollet qui m'a empêché de me préparer correctement pour la course au cours du mois de mai, et une conférence à Pékin la semaine avant la compétition (vous savez, la Chine n'est pas réputée pour l'air frais ni pour les plats légers ...). Pour y parvenir, l'environnement ouvert, amical et compétitif du Rushteam était absolument bénéfique. Ensemble les sorties vélo semblent moins difficiles et le temps passe très vite à la piscine.

Mes remerciements vont donc à vous, chers amis (amies) du Rushteam: bien que, malheureusement, je n'ai pas l'occasion de participer à toutes les sessions d'entraînement proposées et aux différentes activités de l'année, je profite de chaque instant partagé en votre compagnie.

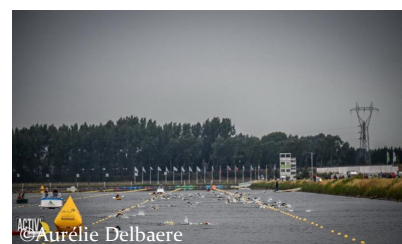
Vincenzo

Alexis a débuté le triathlon par les championnat du monde de Préverenges en 2016 et le voilà en 2017, finir d'un IM, le ChtriMan. Un virus très contagieux au sein du club?

Septembre 2015 – piscine du Pontet. Me voilà à mon premier entraînement de triathlon, un sport qui m'attirait depuis quelques années bien que je nageais comme une pierre et n'avais jamais fait plus de 10 km de vélo. Au fil des mois suivant, alors que je noues mes premiers contacts avec les autres rushtistes, j'entends que l'IronMan est une distance déjà faite par ce qui me semble être tout le club et qu'en plus ceci est « loin d'être aussi dur que ce qu'on pense ». PA se permet même de se pointer le lendemain de son FrenchMan pour l'entraînement natation en disant « ça va bien, je suis juste un peu raide ». Dans quel club suis-je tombé ??? D'une nature assez orgueilleuse et compétitive, je me suis juré ce jour-là que moi aussi je ferai un IronMan. Je me donne 3 ans.

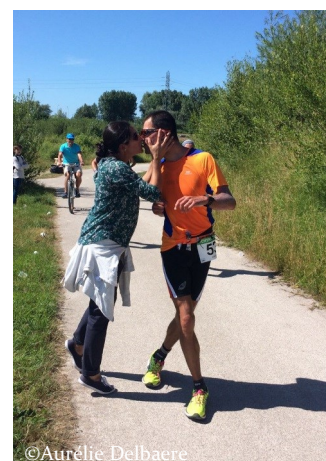
2 Juillet 2017 – Dunkerque. Nous y voilà. Je suis étonnamment assez serein. J'ai mis toutes mes chances de mon côté avec 4 mois d'entraînement intensif. Merci coach Phillip. Mon objectif : finir ; qu'importe le temps. Je me donnerai à fond.

7h – mise à l'eau. Une bonne ambiance transparait parmi les 200 compétiteurs. On se supporte l'un l'autre. A 30 secondes du départ, un compétiteur mugis « allez les gars, on le finit tous ». Les 199 autres répondent par un « allez ! » puissant. Quel bien cela m'a fait, quel coup de fouet, quelle adrénaline. Conséquence, je pars vite, trop vite. Je me calmerai plus loin en me rappelant que la journée est longue. Je sors de l'eau en 1h04 pour 4km (oui je ne nage pas droit), heureux de mon temps malgré une crampe en fin de natation. La transition se fera en douceur en enfilant un cuissard et en mangeant ma préparation de riz aux légumes.



8h10 – départ du vélo. Je suis heureux d'être sur le vélo. Le parcours est beau, le long de canaux avec des moulins, très peu de voitures et une sécurité assurée par 50 bénévoles au petit soin. Je me fais néanmoins beaucoup doubler sur ce parcours plat balayé par un vent fort. Les nordistes et les nombreux belges présents sont dans leur élément. On m'avait mis en garde contre le passage à quatre reprise d'une bosse type classique flandrienne. Je rigole la première fois que je la passe. Pour un résident Suisse, c'est assis qu'on la passe (bon pas la 4ème fois). Sur le dernier tour, alors que je peine sur la bosse mentionnée auparavant, un compétiteur sur le half me double. Il m'interpelle, me demande si je fais bien le full et me dit : « c'est bien, tu vas le finir, je le sens. Courage ». Il en faut pas beaucoup pour te relancer. Je garderai son encouragement toute la course.

14h – course à pied. Ouh quel bien ça fait de poser le vélo. 5h52 pour les 180 km. Je suis 10 min plus rapide que ce que j'imaginai faire. Le vent a forcé sur les 90 derniers km avec des rafales à 40km/h et j'ai les cuisses vidées. Il ne reste plus qu'à courir, épreuve où je suis le plus à l'aise. A la transition, quel étonnement de voir Aurélie – mon épouse – venue en surprise m'encourager. Heureux comme un pape, je pars pleine balle en 4.30 min/km. Je vole, les km défilent, les 42 km seront une formalités...au km 5 je retrouve mes esprits et me mets dans mon plan de course : 5min/km. Je tiendrai cette allure jusqu'au 21ème km. Bien que je me sente encore en forme à ce moment-là, mes jambes ralentissent. Je n'arrive pas à relancer. Je pers 15sec/km tous les 5 km. La tête veut aller plus vite, les jambes n'obéissent pas. Alors que j'entame le dernier tour (sur 4), une inconnue m'interpelle : « Alexis, c'est ton dernier tour ? oui ? eh bien, dans 10 km tu es un IronMan !! ». Ça a été le dernier coup de fouet qui m'a permis de terminer. Je finirai le marathon en 3h45 pour un temps total de 10h53.



A l'arrivée bien qu'ébahi suite à l'effort, je suis heureux. Juste heureux d'avoir fini et d'avoir pris beaucoup de plaisir. Je dois beaucoup à mes supporters : épouse ou inconnu(e)s, ils m'ont donné le levier mental dont j'avais besoin pour continuer à pousser, à profiter et à finir cette course. Merci à eux. Merci aussi au Rushteam et à tous ces membres pour m'avoir permis de découvrir, de m'épanouir et de prendre du plaisir sur le triathlon. Mon prochain défi maintenant : devenir un IronPapa et peut être, un jour, initier ce(tte) petit(e) au triathlon.

Alexis



Thierry nage avec nous en piscine et a partage des sorties vélo. Il apprécie aussi le VTT et participe à quelques compétitions. Voici son récit de son raide VTT entre Taulignon et GAP

Après une bonne préparation printanière débutée en mars, nous nous sentons fin prêt pour attaquer l'objectif n°1 de la saison. « LE RAID VTT les chemins du soleil » Une course très exigeante au niveau physique, technique et mental qui se déroule chaque année le week-end de l'ascension. (4 étapes – 300km – 8000m d+) Pour notre 3ème participation, nous avons décidé avec Etienne de nous inscrire en Raid élite en équipe de 2.

1^{er} jour :

Nous partons pour rejoindre Taulignon dans le département de la Drôme en France. Après 4h de route, nous allons chercher les dossards et nous montons ensuite les tentes de campings. Première course de la journée !! Aller à Gap et prendre le car qui nous ramène au départ. Encore 4h de transport au total sans que je puisse manger et me reposer correctement. Briefing d'avant course et souper vite avalé, nous voilà à 21h sur la ligne de départ pour l'étape nocturne. Une première notre team.

2ème jour :

C'est parti pour l'étape la plus difficile avec même pas 5h de sommeil et de grosse chaleur prévu durant la journée. On attaque la 2ème montée. Je n'arrive pas à suivre le rythme imposé par Etienne. Il décide alors de me tirer avec une corde. Tout se passe bien jusqu'au moment, j'entends CLAK. La vis de mon patin de dérailleur a cassé. Heureusement le ravito et la voiture balai n'étaient loin. Le mécano me répare la pièce défectueuse mais l'envie n'était plus là pour repartir. Je rentre à Die pour préparer le camp et me reposer. Etienne continua la course et se chopa une bonne insolation avant la descente sur Die. Il fut bloqué 1h au dernier ravito.

3ème jour :

Ce fut la meilleure journée pour notre équipe. Nous avons eu d'excellentes sensations en montée qu'en descente. Nous traversons une région sauvages et magnifiques. Une belle balade qui se termine dans le lac de Veynes en habits de vélo pour se rafraichir.

4ème jour :



Après un bon départ, nous attaquons un sentier très raid. Nous roulons et poussons trop souvent le bike. Je commence à m'énerver (ch... cette course de m...). 2-3 engueulades et nous arrivons au ravito. Une fois calmé, on repart direction Gap. Aie !!! Etienne chute dans un ravin et fini dans les branches d'un arbre. Sans gravité, il repart sur son VTT et nous continuons tranquillement. L'envie n'y est plus. On rallie l'arrivée sans prendre risque.

Au final, nous gardons un excellent souvenir de ce raid et se fut une expérience sportive incroyable. L'ambiance et les rencontres entre coureurs ont été géniaux. Les paysages étaient à couper le souffle.

Thierry

Cette année le gros objectif pour une partie de nos membres était l'ironman de Francfort. 14 membres au départ, nouveaux finisher sur cette distance et une qualification pour Hawaii. Didier nous fait revivre sa journée...

Après deux saisons de Tri avec le club et deux semi-Ironman plus tard (Belfort 2015 et Dijon 2016) me voici propulsé par l'engouement du club pour participer, pour la première fois, à un Ironman, wow quel défi pour mes 50 ans pensai-je ... mais pas le temps de tergiverser, tout va très vite un Doodle au mois de juin 2016 et me voilà inscrit, non sans avoir cassé ma tirelire, pour le championnat d'Europe de Francfort 2017 OUPS!

Bon je ne suis pas le seul orange à être embarqué dans cet Ironman, 18 triathlètes se sont annoncés, dont plus de la moitié sont aussi novices, comme on dit dans ces cas-là, « y'a plus cas »

Nous voilà déjà en début janvier 2017 Philip nous informe du programme d'entraînement de ces prochains mois, ah ouais quand même c'est du beau programme, pour ma part entre 8 et 12h00 d'entraînement hebdomadaire.

9 juillet 2017, Francfort la course de ma vie :

La journée commence bien par un petit déj à 04h00 du mat' ...

Puis départ à la transition T1 à 14km de Francfort, le temps est splendide.

Le tir du canon raisonne sur la plage un silence s'installe et les premiers Pro partent sous le regard de plus de 3000 athlètes agglutinés derrière les barrières.

1h17 plus tard me voilà hors de l'eau, après un bel échauffement de 3,8km, je me sens bien, la tension de ces derniers jours est tombée ...

J'enfourche le vélo avec de bonnes sensations, après 200m déjà une crevaison d'un concurrent, pas de bol. Les kilomètres s'enchaînent la route défile à une bonne allure puis la 3^{ème} montée de la 1^{ère} boucle, le Heartbreak Hill un mur de supporters, un truc de ouf, un frisson me transperce, mes poils se dressent c'est juste fabuleux !

7h28 de course, les 180km sont avalés en une seule fois, avec Hervé nous nous changeons sur un petit banc à T2, on papote on papote mais ce n'est pas fini, ah bon ?



©Gianna Besse



©Gianna Besse

Basket aux pieds je quitte la zone de transition un peu hors du temps, il fait très chaud plus de 30°C, je suis aspiré par le vortex de coureurs ... je pars un peu vite pour faire 42km mais dès le 2^{ème} tour une crampe me rappelle vite à l'ordre, vas-y mollo, cette crampe salvatrice me permet de boucler les 2 derniers tours du marathon presque sans problème.

Reste plus que 2km, mais qui je vois au loin au dernier tournant, une fille en orange, c'est encore Carine avec son micro virtuel !? Elle me le tend, pour une dernière interview et me dit « Alors Didier tu es bientôt au bout de TA course qu'est-ce que tu peux dire ? Ben là je ne peux plus dire grand-chose, j'ai la gorge qui se noue, les émotions m'envahissent ... le dénouement est proche.

12h45 de course, encore 200m et soudain une horde orange me porte littéralement pour les 100 derniers mètres c'est indescriptible, je vois mon nom qui est inscrit sur l'affichage officiel, temps final 12h47 ! Marion, ma fille, me fait un petit shooting perso près des photographes officiels, elle m'accueille les bras ouverts.



©Marion Zmilacher

... Et après 12h47 d'effort la journée finira le lendemain à 01h30 sans oublier les anniversaires des frérots Besse 25 ans et de Arnaud, une journée bien remplie !

Bravo à tous les ORANGES

Merci à tous les Pompom Girls et Boys du jour, vous êtes INCREDIBLE et à Philip pour le programme d'entraînement. Petite pensée à ma famille, et oui on en a une ..., pour leur patience et leur écoute, Love.

Didier

**Marion Zmilacher, la fille de Didier, a écrit un éloge à son père dans son blog [Du Coq à l'âme](#) .
Je l'ai copié ainsi que ses photos pour que vous puissiez le lire.**

Samedi 12h00, l'heure à la quelle les cloches sonnent, à l'heure où le soleil est à son sommet, l'heure à la quelle j'ai pris mon stylo pour écrire ce texte.

Au bord de la Main, rivière séparant le bas de la ville de Francfort, assise sur une terrasse, je prend le temps d'assimiler toutes les informations reçues. Depuis ce matin, je marche, zigzag dans les ruelles piétonnes, pavées du sol aux murs, cette vieille architecture fascinante qui perdure à travers le temps. Du magasin le plus chic à la vieille taverne du quatorzième siècle, ce genre de ville millénaire qui mélange style, culture avec respect de son passé historique.

L'écriture de cet article me permet de m'immerger dans un sujet que je connais moins, le sport.

Mais pas le sport hebdomadaire, pas celui qui vous force à pratiquer. Je parle ici d'un triathlon de l'extrême, une course qui va vous pousser dans vos retranchements.

Ce weekend j'accompagne mon père, coureur confirmés, faisant pour la première fois une compétition de ce niveau, une course multidisciplinaire qui s'appelle *IronMan*.

Petit rappel pour ceux qui ignorent son contenu. Un événement important au cœur de Francfort, la course débute par une nage de 3,8km, suivis d'une traversée de la campagne à la ville en vélo, près de 180km. Pour finir par un marathon de 42km de course à pied d'un parcours longeant les quais du bord du fleuve.

Il ne sera pas le seul à y participer. *Rushteam*, un club Suisse Romand d'une trentaine de personnes environ, avec le quel il s'est entraîné, prendront le départ dès 6h40, ce dimanche 9 Juillet.

De vrais dingues !

1978, date à la quelle cette course a vu le jour à Oahu, Île d'Honolulu, Hawaii.

Quinze participants ont alors inaugurés cette ligne de départ. Ce dimanche c'est plus de 3000 personnes qui emboîteront le pas à ces précurseurs de la tri-discipline.

En temps que supporter ont est fière de pouvoir encourager nos pères, frères, mères et sœurs qui dépassent une fois de plus leurs limites mentales.

J'ai toujours vu mon père faire du sport et pourtant cela n'a pas toujours été le cas.

Le boulot, la vie, les enfants, le temps file mais une idée perdue, une envie fait son bout de chemin et il y a dix ans tout commence.

Il enchaînera dès lors les club de course à pied, les entraînements collectifs comme individuel, il passera par toutes les couleurs. Une discipline hors paire qui me fascinera toujours, avec ces mêmes yeux d'enfants je vois mon papa rentré, à ses débuts, des entraînements en sueurs et pleins de courbatures.

Sur sa cinquante et unième année, il rentre dans ses plus hautes performances.

Trop modeste, il ne se vantera jamais de ses résultats. Alors ça paraît normal pour mes sœurs et moi, un papa sportif c'est la classe et nous ne sommes pas les seules à nous en rendre comptent. L'expérience des autres me rappelle à quel point j'ai de la chance d'avoir cet exemple face à moi.

Il est vrai que je n'ai pas forcément repris le témoin, six ans de football pour ma part et s'en fut finit du sport. Il y avait mieux à faire à l'adolescence.

Ce n'est pas qu'une question de physique, quand je le vois, j'ai cette envie de partager cette discipline qu'il se force à respecter. Alors à peine je pratique une activité physique, je cours comme un enfant le lui raconter, lui redonner cette énergie qu'il m'a tant transmise.

L'arrivée tant attendue, c'est le moment où chacun remercie son effort à sa manière. Certains le crient, des larmes coulent pour la plupart et d'autre remercie le ciel de les avoir portés jusqu'ici.



©Marion Zmilacher



©Marion Zmilacher



Un effort qui s'arrête net, un exploit, des déception. Un entraînement de plus de six mois afin d'acquérir une aptitude à se lancer se genre de challenge. Aujourd'hui, Dimanche 9 Juillet 2017 la *Rushteam* à nagé, pédalé et couru dans les rues de Francfort mais ils ont surtout parcourus leurs propres méandres. De vrais sportifs, conquit par l'expérience accomplit.



©Marion Zmilacher

Encore bravo à tous, bon rétablissement et à la prochaine !

Marion Zmilacher

Vous trouverez les résultats et d'autres récits sous le forum du club: [récit de course](#)



©Philippe Theytaz

Photo de groupe J-1, manque Judith



©Carine Rognon

Petit déjeuner, jour J



©Gianna Besse



©Claude Schori

Marta est arrivée ce printemps au club et elle a fait ses premiers triathlon en Italie. Voici le récit de son premier olympique.

Samedi, 10 Juin 2017, 7 heures: le réveil sonne. Aujourd'hui est un jour spécial: le jour de mon premier triathlon olympique, et je sais que très probablement je ne l'oublierai jamais. Je suis très excitée et je ne tiens pas en place, je me réjouis que la journée commence. En même temps, je suis un peu nerveuse: J'ai commencé les entraînements que depuis quelques mois seulement et j'ai fait mon premier sprint il y a seulement trois semaines. Maintenant je dois faire le double de la distance! Mais en mon fort intérieur, j'en suis sûr, je vais y arriver. Mon premier objectif est d'avoir du plaisir, je sais que je suis sur la bonne voie pour l'atteindre parce qu'une journée très amusante m'attend. Ainsi, après un bon petit déjeuner, tout est prêt pour le départ en voiture en direction de Bardolino. Mon père m'accompagne, sans aucun doute mon plus grand supporter avec ma mère. Elle doit travailler, mais elle arrivera à temps de me voir à la transition vélo/course et m'encourager pour la fin de la compétition.

Après une demi-heure de route nous voilà arrivés. Nous sortons mes affaires de la voiture et allons retirer le dossard. Ainsi commencent les préparatifs d'avant course: tatouages, numéro sur le vélo, le casque, préparation de la zone de transition. C'est une très belle journée ensoleillée.

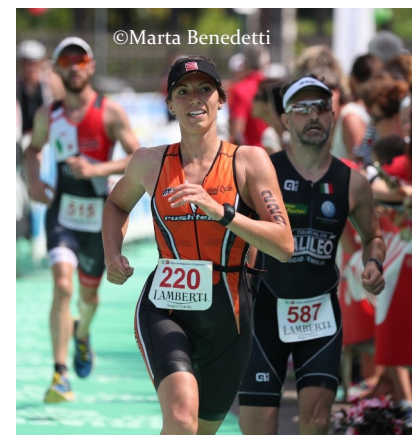
Quand tout est presque prêt, je décide d'aller jeter un coup d'œil à la natation: le départ est un peu plus loin et on doit marcher quelques centaines de mètres depuis la zone de transition. Panique : les bouées me semblent si loin, ce sera interminable! La natation est sans aucun doute ma pire discipline et donc celle qui me fait le plus peur. Je me rassure en me disant que tout ce que je dois faire est tout à fait à ma portée.

12:00 enfin le départ. Je pars avec le premier groupe de femmes. Après un coup de coude et quelques coup de pied (reçu, et peut-être aussi donnés, certainement pas intentionnellement), les nageuses me passent dessus, dessous et de chaque côté. J'essaie de trouver mon rythme, et je me répète sans cesse de rester calme et me concentrer sur ma course. Comme je l'avais pressenti, la natation est longue. N'étant pas une nageuse née, ni habituée à nager en lac et encore moins au milieu d'une foule, la natation est pour moi de loin l'épreuve la plus éprouvante surtout mentalement. Lors des derniers 150 mètres quand j'aperçois enfin la sortie, j'ai l'impression que des requins me dépassent avec le double de ma vitesse: ce sont les premiers hommes partis 10 minutes après moi! Après 31 minutes, je sors de l'eau je peux enfin enfourcher mon vélo: la première partie est terminée!



Le parcours est vallonné, je l'ai essayé quelques jours auparavant et je sais ce qui m'attend. Il commence immédiatement par une montée, puis les pentes varient et à mi-parcours il y a une montée assez raide et difficile, suivi d'un long tronçon plat et légèrement descendant pour revenir au lac. Dès le début je dépasse beaucoup de concurrentes et je gagne des places. Ensuite, je trouve un petit groupe de 3-4 filles. Nous restons ensemble pour presque tout le parcours, nous tirant l'une l'autre, ce qui est très utile étant donné qu'il y a du vent. J'aime le vélo. Les années de compétition en ski alpin m'ont laissé une bonne puissance dans mes jambes et je peux bien appuyer sur les pédales. Au retour du vélo, en allant vers la zone de transition, j'entends mon père crier mon nom, je le regarde et une belle surprise m'attend: ma mère, ma grand-mère et deux tantes sont derrière les barrières, elles sont venues m'encourager!

Je leur souris alors vite en descendant du vélo, je dois courir à la zone de transition, Je ne suis pas très forte en course, surtout après avoir nagé et pédalé! Mais je vais me donner à fond. Après 200 mètres, je suis en train prendre mon rythme quand j'aperçois une autre magnifique surprise au-delà des barrières: ma sœur venue me voir directement de l'université. Je ne m'y attendais pas, parce qu'elle m'avait dit que certainement elle n'y arriverait pas. En la voyant je cours encore plus vite. Pendant la course, il fait terriblement chaud, 30 degrés minimum. Je serre les dents et garde un rythme régulier, et à chaque ravitaillement je me verse des verres d'eau, pour finir détrempée. Je passe la ligne d'arrivée en 2h41'03". Je l'ai fait !! J'en suis très heureuse et émue. À mon grand étonnement je découvre rapidement que je suis troisième dans ma catégorie. Je me précipite pour embrasser mes parents et le reste de la famille puis je plonge dans le lac avec mon père. Ce premier triathlon olympique a été une expérience merveilleuse et inoubliable, et je suis impatiente de faire de nouvelles compétitions et de revenir ici l'année prochaine, encore plus forte.





Kristina, une recrue débusquée par Arnaud, a débuté le triathlon par Prévéranges. N'étant pas encore équipée, elle a trouvé au sein du club un vélo et une trifonction et ... top départ.

Quelle montée d'adrénaline de se lancer à fond à vélo sur des petites routes entre les champs, négociant les courbes parmi d'autres participants. Ou la sensation, quelques moments plus tôt, d'être entouré de millions de bulles d'air et d'une eau glaciale (17°C peut être considéré glaciale, non ?) évitant au possible des coups de bras ou de jambes. Ou encore mieux, de pouvoir vivre cette expérience avec des amis et le Rushteam (allez les oranges !).

Le triathlon de Prévéranges était ma initiation à ce beau sport. A peine trois mois plus tôt, je considérais vaguement participer à cette course, et puis me voilà le jour de la course vêtu d'une trifonction Rushteam essayant de garder le rythme d'une autre cycliste vêtue des mêmes couleurs. En fait, pour un sport aussi individuel, j'ai vécu ça plutôt comme un effort d'équipe car entre les entraînements avec le Rushteam et tout le matériel que l'on m'a prêté, dont une trifonction, une combi, un vélo, et un bonnet de nage, il ne me fallait qu'une paire de basket, un casque et un peu de motivation pour participer. J'espère pouvoir transmettre un jour à un autre amateur du tri votre générosité – un grand merci à Dominique, PA et surtout à Arnaud !!



©Marta Benedetti

Le but pour la prochaine course : éviter un autre point de côté incessant. Sinon, apéro + plage sont surtout à refaire. Je me réjouis déjà !

Kristina

Sortie dans les Alpes Françaises: Nice-Lausanne

Cette année Christian Barrascud et Philippe Theytaz organisent une sortie vélo de 6 jours à travers les Grands Alpes du 14 septembre (départ de Nice) au 19 septembre (arrivée à Lausanne).

Joël Schintgen, Hervé Guidetti et moi-même sommes inscrits pour découvrir cette belle région, grimper de nouveaux cols et ajouter des kilomètres au compteur....

Pas de compétition, juste le plaisir de rouler et partager l'aventure avec des amis.

Si vous êtes intéressés, n'hésitez pas à contacter l'un des organisateurs ou participants pour de plus amples renseignements.

Gianna

Impressum



Rushteam Ecublens

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

1024 Ecublens,

VD Suisse

Réalisation:

Gianna Besse