

L'Ironman de Zürich un défi pour chacun

Par Stéphane

7h00 du matin, BANG !!! 1200 nageurs se lancent pour les 3,8 km de natation et malgré la masse il y a très peu de coups. Une petite brume surplombe le lac et le soleil tente d'éclaircir ces illuminés. Après 1h de nage, je sors juste devant Pierre-André. Ensuite c'est le départ pour la partie cruciale de la course, les 180 km de vélo avec une boucle et 3 ascensions à réaliser 3 fois. La fameuse côte proche de l'arrivée est comparable dans ses derniers 100 mètres à des passages mythiques de l'Alpe. La foule se retire au passage des coureurs. Après un petit passage à vide entre le 130° et le 170° km, les jambes répondent pour attaquer le marathon. Un ultime effort parmi une foule énorme et une masse de coureurs. 80000 spectateurs sur la journée, c'est vraiment stimulant. Encore un grand merci aux encouragements des familles Besse et Ruchti-Zingre, ainsi qu'à Adam et Cyrille qui ont fait le déplacement. Pour un triathlète réalisant des classiques, l'Ironman n'est de loin pas une utopie mais un superbe défi à bien préparer. Et je peux vous dire que le mental joue un rôle important et ce n'est pas Pierre-André qui dira le contraire. Petite anecdote: lors du marathon, je croise Pierre-André alors qu'il doit être au 2° kil. Il marche l'œil fermé. Je le recroise une vingtaine de kils plus loin, la foulée dérivante et les 2 yeux ouverts. Zürich, c'est proche, bien organisé et il y a une auberge de jeunesse à 10' à pied; mais il est clair qu'un Ironman c'est aussi l'occasion de découvrir une nouvelle région. Mais je vous conseille de trouver un circuit vélo vallonné et un parcours de cdp plat.

Voici le détail des 2 Rushtistes 2004:

300. Ruchti Stéphane 10h50'22" (1h01'43"/5h42'10"/3h59'39")
 815. Besse Pierre-André 13h04'04" (1h02'58"/6h35'13"/5h14'22")

NE LAISSEZ PAS VOTRE
 CHEMINÉE SE TOUCHER
 D'ÉTOUPE !

AVMR - ASSOCIATION VAUDOISE
 DES MAÎTRES RAMONEURS

021 341.39.27

PLANIFICATION 2005

La séance de planification pour la saison 2005 aura lieu à la salle des sociétés de l'Auberge du Motty le jeudi 9 décembre à 20 heures. Tout le monde est cordialement invité. En plus, c'est l'occasion de sortir pour pas cher, le club paie la première tournée et moi la deuxième ! On y parlera de l'UCCI et des courses sur lesquelles nous allons fixer un objectif prioritaire.

LE MOT DU MOT ?

POUR VOS
 CADEAUX
 DE NOËL

TRIATHLON DE NICE

par Christophe Béguin

Ultime édition du Tri de Nice, Adam et Christophe font leur première expérience sur LD.

Compte tenu d'une préparation réduite, Adam a comme mot d'ordre de bien gérer sa course afin de finir. Pour ma part, j'ai mis la barre assez haute et ambitieuse de terminer en moins de 8h.

NATATION: 4km

Le jour se lève, plus de 1'800 concurrents sont massés sur la plage pour le départ de cette dernière édition organisée par la FFTri.

Une mer très agréable avec une légère houle nous attend; une tension certaine est perceptible parmi les concurrents.

Pour ma part, je suis serein et me sens bien. Je crains avant tout des problèmes matériels, la chute à vélo...

Quelques minutes de silence et de tension précèdent le départ.

C'est parti, on se rue dans l'eau et c'est la machine à laver pendant plusieurs centaines de mètres.

Une natation pas très académique est par moment nécessaire pour faire sa place.

Les organisateurs nous ont donné des bonnets rouges, autant dire que repérer les bouées de parcours rouges parfois distantes de 1,5 km parmi les bonnets des nageurs tient du miracle.

Après 50 min dans cette soupe salée, j'attrape une légère douleur d'estomac (je sais, il ne faut pas boire l'eau de mer) qui me suivra durant la première heure de vélo.

Avec Adam, nous sortons simultanément de l'eau après une natation dans la masse.

VELO: 121 km, 1'900m d'ascension

Première discipline accomplie sans avoir perdu trop de force, transition rapide et c'est parti pour le sélectif et magnifique parcours vélo dans l'arrière pays niçois.

Dès les premiers km, que ce soit sur le plat en montée ou en descente, j'ai l'impression d'être à moto par rapport aux autres concurrents.

Malgré cette apparente facilité, ma fréquence cardiaque peine à se stabiliser à une valeur raisonnable.

Les jambes tournent toutes seules et je ne souffre pas; je décide donc de prendre le risque de poursuivre à cette allure.

Sans voir passer le temps, je boucle ce magnifique parcours, comportant quelques descentes plutôt délicates, en 3h55.

Cet excellent temps (62ème au scratch) me permet de remonter de la 652° à la 131° place. Du monde assurément, j'en ai croisé !

A vélo, Adam gère comme prévu son rythme et limite les risques en descente.

Un problème avec la tige de selle l'oblige, malheureusement de s'arrêter à plusieurs reprises.

CAP: 30 km

Viennent ensuite les interminables allers-retours de CAP en plein soleil sur le goudron surchauffé de la Promenade des Anglais.

Je hais cette Promenade. des Anglais où il n'y a pas une zombre d'ombre !

Conscient que j'ai beaucoup donné à vélo, je pars prudemment et veille dès les premiers kils à bien m'hydrater, m'éponger.

Mon rythme n'est pas rapide mais petit à petit je retrouve une foulée correcte. Après 20 km l'objectif de 2h30' pour la CAP semble à ma portée et j'entrevois une arrivée en 7h45.

A environ 8 km de l'arrivée, malgré une bonne hydratation, apparaissent les premiers signes de surchauffe (chaire de poule, palpitations...)

Dès lors, je suis contraints de m'arrêter à plusieurs reprises et sens que le malaise n'est pas loin, en résulte trois derniers kms parcourus à un rythme d'escargot.

Ouf, enfin je rejoins l'arrivée.

Une fois arrêté, je ne tiens quasi plus debout, la tête tourne et suis contraint de m'allonger 40 min sous la tente des samaritains, histoire que ma température corporelle redescende un peu.

Malgré ces problèmes sur la fin de la CAP et le petit malaise après l'arrivée, la satisfaction est grande d'avoir terminé la course en moins de 8h.

Il aurait certes été prudent d'en garder un peu plus sous la pédale afin d'entamer la course à pied dans de meilleures conditions.

Conscient avoir risqué d'être contraint à l'abandon, je ne regrette absolument pas la tactique de course adoptée.

Adam ayant bien géré son effort à vélo, réalise une belle course à pied et termine marqué par l'effort mais sans avoir dû marcher.

Compte tenu de sa préparation réduite, Adam réalise à Nice une belle performance; Bravo !

Les résultats de la course:

Adam, 697ème, 8h44'14"

Détail: Nat-1h14'31", T1-3'46", Vélo-4h26'26", T2-3'09", CAP-2h56'22"

Istophe, 221ème, 7h57'13"

Détail: Nat-1h12'49", T1-4'45", Vélo-3h55'13", T2-2'46", CAP-2h41'40"

isostar

2e tournoi de Badminton du Ruybeam

Réservez la date du 27 novembre 04 à 9h30 au Centre de Badminton de Malley !

Inscriptions par mail chez Thierry Pittet à "pittet99@romandie.com" jusqu'au 20 novembre 04.

Attention ! Les équipes doivent obligatoirement être mixtes !

Maximum 20 équipes.

Non !

L'AMOUR EST LA CAPITALLE DU TENNISSE ?

QUELLE EST LA CAPITALLE DU TENNISSE ?



Tout cela pour vous dire que après cette course et les entraînements, les membres festifs et qu'il y a du monde pour aller jouer !

Dani à toi de jouer !

orange et sur le chemin je croise ma 5e rencontre en voiture, même rencontre en

consolés de jeux préhistoriques, Commodore, Philips, ... Sur le point de partir, rencontre: Fred

chacun fois en grande discussion... et à chaque fois avec une autre demoiselle... A signaler les

follettes, 4e rencontre: Oli et sa copine. De retour, 5e rencontre, Christian que je retrouve à

l'improvisée en salle de concert, nous nous coupons une petite mousseline... Peu après, direction les

2e rencontre: Ai, Greg et leurs potes. Nous essayons de franchir le palier de porte, 3e rencontre: les

quelques Guinness, direction le concert, mais le pub est bondé de gens, sortie difficile. Surprise !

Eicher seimi. Arrêt obligatoire pour l'happy hour du Great Escape, rencontre: Dani. Après

21h00, départ en vélo direction Lausanne pour un concert dans la gare du LEB m'ochte ein

AG M DÉCEMBRE !

soirée suisse

Par Stéphane



SONS ZESITIM

- FAVORIS
- 1. Frédéric Bovy
 - 2. Christophe Béguin
 - 3. Stéphane Ruchti
 - 4. Franco De Bellis
 - 5. Franco De Bellis
 - 6. Villy Fauré

Tic-Tac Tic-Tac Tic-Tac...

- 40022 participants
- 1163 pts
 - 1022 pts
 - 970 pts
 - 797 pts
 - 753 pts
- Classement
- 1. Stéphane Ruchti
 - 2. Philip Moral
 - 3. Franco De Bellis
 - 4. Gilbert Cavadoit
 - 5. David Lambert

L'HIVER ARRIVE... NE VOUS LAISSEZ PAS SURPRENDRE !



RÉBUS

6

100

RÉPONSE: SANS SOUCI !

TRAK

AMELIOREZ VOS PERFORMANCES !
 TOUS VOS ADVERSAIRES DERRIERE
 SANS PRISE DE PRODUIT
 SANS ENTRAÎNEMENTS SPECIAUX

DE BELLIS WATCH

GARANTIE 1 MIN SUR TOUS VOS RIVAUX
 TESTEE EN PARCOURS DE CÔTE
 EN VENTE AU RUSHSHOP, MAIS UNIQUEMENT AUX FRANÇOIS