

J'aime les récits courts où j'apprends des choses alors je vais faire un effort...

Je ne m'en suis pas vanté car j'en ai vraiment honte mais 3 jours avant la course j'ai tenté le surf (oui je suis un charlot 😊?) il ne m'a fallu qu'une vague pour me prendre une grosse boîte et me faire mal à la côte donc 3jours de stress...

Depart rapide, machine à laver pendant 1, 2, 3....3k900 pendant toute la nat en fait .😬?

Beaucoup de coups, je passe plusieurs fois très près de la crise d'angoisse mais j'arrive chaque fois à me calmer.

Je sors de l'eau en 55' pile poil dans l'objectif en ayant pris beaucoup de plaisir .

Pendant la transition j'ai de supers pensées positive,

"je suis à Hawaii"

"Je fais l'ironman d'Hawaii devant ma famille"

Dès les premiers kilomètres je me met à l'allure prévue et je prends soin de moi en buvant et en m'alimentant

C'est l'ironman d'Hawaii, tous le monde se prends pour Marc Allen ou même Jurgen Zack vu la façon dont les mecs attaquent le vélo.

Je reste serein et contrôle mon cardio très souvent

C'est le défilé, des groupes entiers me passent, je suis sur les freins les 80 premiers kilomètres car j'ai peur de prendre un carton injuste, certainement une erreur ...

Les conditions sont très difficiles, beaucoup de vent et grosse chaleur .

Je suis à 36km/h de moyenne au KM140 et c'est la première défaillance ... je ne comprends pas trop, le vent est fort je n'avance plus et je perd environ 10' sur ces 40 derniers kilomètres vélo ?.



Bilan 5h11, je pose le vélo en surchauffe totale, mais je suis trop heureux d'être là (je dois avoir un sérieux soucis je m'en rends bien compte 😊?)

Dès les premiers mètres de course à pied je me dis que cela va être très difficile de courir, je me vois en 5h sur le marathon alors j'arrête de penser au chrono et profite du paysage de ce parcours légendaire et de la course PRO que l'on croise

Finalement je ne cours pas bien vite mais je ne ralentis pas .

J'accélère même au KM30

Marathon en 3h29

Temps final 9h43

230ieme sur 2400



C'est de loin ma participation à Hawaii ou j'aurais pris le plus de plaisir .

J'aurais peut être pu faire mieux mais j'aurais certainement pu faire bien pire aussi .
Je suis très content car je limite bien la casse .

.... vous allez devoir me lire encore un bon moment car j'en ai une autre dans 13jours ? 🙌

Mahalo !

