

## Retour sur le Triathlon des Gorges de l'Ardèche qui était support des Championnats de France longue distance

samedi 7 juillet.

Nous étions 850 à nous élancer à 9h00 dans l'Ardèche.

Un peu d'émotion quand les triathlètes ont entonné la Marseillaise quelques secondes avant le départ dans ce splendide décor. Un départ rendu très agréable par la largeur de la rivière et une eau à 24 °.

Les premiers 1500 m se sont faits à contre-courant ; le peloton s'étire naturellement et le demi-tour à mi-parcours se fait sans encombre. A ma surprise, je sors de l'eau en 1h03. A ce moment-là, il fait déjà très chaud. Je me dis qu'il va falloir être prudent sur le vélo et bien s'hydrater tout au long du parcours.

80 kms, 2 aller- retours dans les Gorges de l'Ardèche fermées à la circulation. D+ 1700 avec une première côte à 17 % dès le départ puis les kms s'enchainent sans problème jusqu'au 80 km.

Je pose le vélo assez frais, il est 13h30 et la température est de 34 °.

Je me dis que ça va être long !!!! Mon heure d'entraînement en cap par semaine vont vite me rappeler à la raison.

Un départ très tranquille sur une allure de Sénateur, Je rencontre très vite de nombreux coureurs à la dérive et un nombre impressionnant de marcheurs....

Je cours régulièrement jusqu'au km 9 encouragé par un public très nombreux puis j'alterne marche et cap pour être certain de passer la ligne d'arrivée.

Finalement, 2h13 et 6h48 au final et en pleine forme...

Pour conclure, je vous conseille vraiment de participer à l'épreuve 2019 ; il est rare de participer à un triathlon sur route entièrement fermé à la circulation dans un tel paysage qu'est celui des gorges de l'Ardèche et du village d'Aiguèze

Ludovic

