

# Résultats TEAM BEAULIEU ENDURANCE

## Saison 2015-2016

### Dimanche 21 aout : Trail de St Auban 13 kms 1000 D+ :

2 BECettes ont représenté de belle manière le club au Trail de St Auban ce dimanche. Un parcours magnifique avec un temps superbe et un petit peloton de 60 coureurs sur le 13kms :

- Vava se classe 48<sup>e</sup> en 2h47 et prend la 9<sup>e</sup> place chez les séniors filles
  - Karine se classe 50<sup>e</sup> en 2h54 et prend la 4<sup>e</sup> place chez les V1 filles.
- Bravo les filles et bonne récup !

### Samedi et Dimanche 20 et 21 aout : Grand Chelem au triathlon du Mont Blanc

4 BECers (Théo, Steph, Chris et moi) étaient au départ de ce Grand Chelem sur le Triathlon du Mont Blanc. Le but est d'enchaîner 3 triathlons sur le meme week end :

- le format S (0.75 nat / 20 vélo / 5 run) le samedi matin
- le format M (1.5 nat / 40 vélo / 10 run) le samedi apm
- le format L (1.9 nat / 80 vélo / 20 run) le dimanche

Franck nous a fait la surprise de se joindre à nous sur le format M malgré un manque crucial d'entraînement depuis le mois de Mai...Donc ça a piqué également pour lui !! Bravo Francky !

Tout s'est bien passé malgré la fatigue accumulée au fur et à mesure des épreuves et la difficulté crescendo des parcours.

### Quelques anecdotes du week end :

- erreur d'aiguillage sur le parcours vélo du S...Les 30 premiers sont partis sur une mauvaise route et se sont retrouvés en milieu de classement à T2...Pour exemple, le jeune en tête de la course a fini 26<sup>e</sup> !!! Pour ma part, avec cette erreur, je pose le vélo en même temps que Steph !!
- Steph, à 5 min du départ du M, qui s'est aperçu avoir mis la combi de nat à l'envers, avec la fermeture éclair devant !!
- Théo en détresse gastrique, quelques minutes avant le départ du M...qui cherche un buisson désespérément !
- Christophe, en mode planche sur le dos, après le départ NAT du format S ...trop haut en intensité...Il a fait la carpe en surface !
- Steph, qui gruge les lignes de départ, en passant coté filles, se prend un tampon par une nana qui lui dit « Casse toi, t'es un mec, t'as rien à foutre là »
- le parcours vélo du M a été modifié en raison de mauvaises conditions météo...La montée à la station de Plaine-Joux a été annulée et nous avons fait 2 fois la boucle du parcours S (enfin la vraie !!)...Heureusement, cela nous a enlevé un peu de fatigue au total.
- un parcours vélo dantesque sur le format L en rapport kms/dénivelé...Exactement, à la GARMIN, j'ai 77 kms pour presque 2100 D+...De nombreux triathlètes ont déchaussé dans les forts pourcentages et sont montés à pied !! Du jamais vu...Meme Embrun à coté est du pipi de chat ! Pour ma part, certaines portions sont passées à 7km/h avec une moyenne totale de 22km/h !!
- une belle chute en vélo de ma part à l'entrée à T2 sur le format M...devant le public...avec quelques pizzas sur le coté gauche !

### Coté résultats :

Pour le Format S (0.75 nat / 20 vélo / 5 run) avec 400 coureurs au départ :

Nom	Place	Total	Nat	T1	Vélo	T2	Run
Théo	53 <sup>e</sup>	1h21min25	13min20	1min41	43min	1min11	21min31
Greg	57 <sup>e</sup>	1h21min37	12min03	0min56	48min	0min41	19min59
Steph	109e	1h25min20	15min47	1min12	44min	1min45	22min20
Chris	123e	1h26min29	14min27	2min15	45min	1min30	23min17

Pour le Format M (1.5 nat / 40 vélo / 10 run) avec 420 coureurs au départ :

Nom	Place	Total	Nat	T1	Vélo	T2	Run
Greg	46 <sup>e</sup>	2h16min	24min50	0min58	1h08min	0min50	41min39
Théo	97 <sup>e</sup>	2h24min	27min17	1min27	1h10min	1min14	44min13
Chris	143e	2h31min	26min43	1min55	1h13min	1min12	47min57
Steph	175e	2h35min	36min06	1min30	1h11min	0min45	45min18
Franck	288e	2h57min	28min05	2min18	1h20min	1min34	1h05min

Pour le Format L (1.9 nat / 80 vélo / 20 run) avec 320 coureurs au départ :

Nom	Place	Total	Nat	T1	Vélo	T2	Run
Greg	66 <sup>e</sup>	5h41min	31min33	0min20	3h29min	1min14	1h38min
Théo	168 <sup>e</sup>	6h29min	36min18	1min37	3h55min	1min26	1h53min
Chris	203e	6h47min	32min47	2min02	4h10min	1min23	2h00min
Steph	224e	7h02min	46min06	1min50	4h16min	0min51	1h57min

Un excellent week end de sport où on a pris notre dose !!! Bravo les gars, vous avez rien lâché, je suis fier de vous !!

### **Lundi 15 aout : EMBRUNMAN (5<sup>e</sup> et dernier IRONMAN du défi)**

\_Le 5e IRONMAN de mon défi a été validé ce lundi à Embrun dans les Hautes Alpes :

NAT = 1h01 / VELO = 8h00 / RUN = 4h19 pour un temps total de 13h29

Nicolas, 2<sup>e</sup> BECer engagé sur l'épreuve, a du abandonné sur le marathon à cause d'une hypoglycémie et d'un coup de chaud. Il me reste donc un petit gout d'inachevé pour cette épreuve puisque Nico ne valide pas! Mais ce n'est que partie remise.

#### **Petit retour sur mon 5<sup>e</sup> IRON :**

Lundi 15 aout, 3h00 du matin : le réveil sonne mais je suis déjà les yeux ouverts et j'attendais avec impatience le signal. Je me lève pour me préparer et déjeuner pour respecter le délai suffisant avant l'effort...Cette fois, je mange des patates et du Gatosport, et cela passe plutôt bien.

3h30 : je me recouche pour conserver l'énergie au maximum et ne pas tourner en rond en attendant que Nico arrive. Je somnole en repassant chaque geste, chaque seconde de la course tout en récapitulant le matos pour savoir si je n'ai rien oublié.

4h15 : c'est parti, je fais un dernier check des affaires et un dernier récap des horaires de passage avec Manu pour savoir à quelle heure et quel endroit elle peut me voir passer...on sort sur la terrasse pour observer le calme ambiant, les étoiles dans le ciel...il fait 14°C.

4h40 : Nico et Maya passent me chercher pour descendre au départ situé à 15 min de route.

5h00 : Arrivés sur site, nous faisons la queue avec quelques centaines de triathlètes pour entrer au parc...Le contrôle des sacs et de l'identité des personnes est d'autant plus strict avec les mesures Vigipirate en vigueur et l'attente dure près de 15 min. Les caisses de transitions fournies par l'organisation frottent sur le sol à chaque fois que la file d'attente avance. La température est fraîche, environ 16°C.

5h15 : nous entrons au Parc. Etant du même club, nous sommes les chaises à coté, ce qui est très sympathique. Je commence à entrer dans ma bulle...Agencement des affaires, mise en place des ravitos et des gourdes, gonflage des pneus...Dernier SMS et dernier bisou à la photo de mes enfants...puis enfilage de la combi et des affaires pour la nat...Cette fois, au regard de la fraîcheur des températures, j'ai décidé de partir au sec avec un maillot de vélo, et non en trifonction. Je cherche Nico qui est parti aux toilettes mais je ne le trouve pas...Dommage, j'aurais aimé lui dire que je lui souhaitais le meilleur pour cette course. Je me dirige vers la zone de départ au milieu des 800 autres triathlètes.

5h55 : départ des filles, il fait encore nuit sur le lac d'embrun et ces dames bénéficient d'un kayak à gyrophare pour leur indiquer le chemin...Plus que quelques minutes pour nous.

6h02 : c'est à nous de jouer !! Au starter, une marée de triathlètes se jette dans le lac. C'est encore la pénombre et les repères sont un peu faussés. Je ne suis pas très bien placé mais j'arrive à m'extirper sur la droite du peloton pour éviter les coups. Après quelques dizaines de mètres pour placer ma nage, me voilà parti pour 3.8 kms que je pense boucler en 1h05...Le premier tour de 1.9 kms se passe assez bien et ma nage est propre et fluide. Je vois que je suis dans le rythme et que mon corps est opérationnel. La 2<sup>e</sup> boucle se termine sans difficulté avec un temps correct de 1h01 (en dessous de mes prévisions).

Je fais une transition tranquille en 3min16 avec l'enfilage du maillot de vélo et la dégustation d'une banane...Il est temps de partir les 188 kms du parcours vélo. Je suis alors 126<sup>e</sup> au général sur 800 concurrents.

7h06 : le parcours vélo d'Embrun est connu pour sa difficulté au regard des 4000m de D+. Le reco faite avec Nico au mois de juillet nous permet cependant de l'aborder sereinement puisque nous connaissons les « hot spots ».

Les 19 premiers kilomètres sont montants en direction de la station de ski de Réallon...Ca met tout de suite dans l'ambiance et le chrono s'en ressent...55 min pour atteindre le km19 au village de St Apollinaire !!!

S'ensuit une belle descente rapide vers le lac de Serre Ponçon en passant par le petit village de Prunières, où nous avons notre location.

8h14 : km 28, je retrouve Manu et toute la famille des propriétaires venus m'encourager...Top ambiance !! Un petit coucou mais on ne s'affole pas car il reste encore 160 kms de vélo...

Dans un virage serré de la descente, le gars devant moi se fait surprendre et fait un beau soleil par-dessus le vélo... Du coup, après un rattrapage « boarder line » de ma part, je lève un peu le pied histoire de finir entier.

Nous attaquons le bord du lac avec la route nationale et le passage du pont de Savines-Le-Lac. Le vent thermique descend la vallée et nous l'avons dans la face comme prévu. La parcours est assez roulant jusqu'au rond point d'Embrun.

On attaque alors la montée de Baratier qui nous mène sur les Balcons de la Durance avec des points de vue magnifiques...Un parcours bien vallonné avant d'attaquer la route des Gorges du Guil qui va nous conduire au pied de l'Izoard. Une route ventée et en faux plat montant qui a tendance à nous épuiser avant le col.

Depuis le début du vélo, je sens que je ne suis pas top au niveau gastrique, car je n'arrive pas à m'hydrater correctement et j'ai des remontées acides. Les ravitos ingérés ne me donnent pas d'énergie et au contraire me donnent encore plus soif. Je m'arrête pour vomir et évacuer cet excès de boisson sucrée. Je m'arrête également au ravito suivant pour récupérer 2 gourdes d'eau pure histoire de nettoyer un peu mon estomac.

Au pied de l'Izoard, cela fait 3h10 que je pédale et je suis au km 83. J'ai alors 20 min d'avance sur nos références prises pendant la reco. Pour l'instant, je suis dans les temps. J'attaque les 14 kms du col en gardant une allure souple et un braquet facile. Certaines pentes sont très raides notamment après Brunissard. Je m'arrête une nouvelle fois vomir 3 kms avant le col !!

Arrivé au sommet, je suis au km 97 et je passe en 4h26 avec 24 min d'avance sur nos prévisions. De nombreux spectateurs sont présents pour nous encourager et je m'arrête quelques minutes au ravito pour recharger un peu les batteries...Cependant, rien ne me fait envie et je repars avec 2 TUCS apéritif que je grignote dans la descente.

La descente est très rapide et je reste très vigilant pour ne pas me faire piéger par un virage serré. Après 30 min, nous arrivons à Briançon et il reste 80 kms. Le retour est plutôt venté car le vent thermique remonte la vallée. Nous empruntons les balcons au dessus de la Durance par des routes assez vallonnées vers la station de Puy St Vincent, avant de redescendre. Je ne suis toujours pas bien, je n'arrive pas à faire refroidir la machine et je m'arrête aux fontaines des villages pour recharger en eau et me rafraichir.

Au km 130, arrêt pipi et je retrouve enfin mon compagnon Coco Tassel qui me double. Il va vite et je le laisse filer, ne pouvant pas suivre le rythme qu'il mène.

Km 145 : la côte de Pallon se profile. 2 kms à plus de 13 % sous le cagnard. Ca fait mal car la fatigue est là. Malgré les encouragements des spectateurs, je monte péniblement à 7.5 km/h !!

On amorce alors la descente vers la Durance avant de remonter l'autre rive par St Clément et une belle remontée de 4 kms en faux plat montant. Je m'arrête encore quelques fois pour m'asperger et remplir les gourdes. On reprend la route inverse de

l'aller avant d'arriver en centre ville d'Embrun par une belle cote d'1.5 kms. Nous sommes au km 177 kms...il reste encore 11 kms.

On attaque maintenant la Cote de Chalvet...un dernier calvaire de 3 kms à 7 %...pas spécialement nécessaire avec la fatigue engendrée par le reste du parcours. La route est mauvaise avec des graviers au centre et de nombreux trous. Un dernier ravito au sommet permet un dernier rafraîchissement avant d'attaquer la fournaise du parcours marathon.

15h06 : je pose enfin le vélo après 7h59 d'efforts. Je suis 376<sup>e</sup> au général et j'ai perdu 250 places sur la partie vélo. Malgré les multiples arrêts et les désordres gastriques, j'ai 30 min d'avance sur les prévisions. Je suis déjà bien entamé et je me demande si je vais arriver à courir correctement sur le marathon. Je fais une transition très lente en 5min20 où je prends le temps d'enfiler la tenue de run.

15h12 : j'entame le marathon qui se court en 3 boucles de 14 kms avec une côte à 5 % sur 1.8 kms à monter 3 fois. Le reste du parcours est vallonné et très ensoleillé.

La chaleur est présente, il fait près de 35°C, des températures inhabituelles pour Embrun. Par chance, de nombreux épongeages ont été mis en place par l'organisation. Chose sympathique également, les enfants présents dans le public récupèrent les éponges jetées par les athlètes et les trempent dans le lac pour nous les offrir. Le top !

Le début du marathon est vraiment pénible. J'alterne marche et course en m'arrêtant pour vomir ou faire la grosse commission... les intestins sont épuisés par les divers produits ingérés et plus aucune nourriture ou boissons ne passent. Même l'eau sur mon visage me donne des « haut le cœur » !!

Les kilomètres ne défilent pas, je mets 1h09 pour faire 9.7 kms...Atroce ! Je croise Nico au niveau du km 6 pour moi et du km 10 pour lui...il est plutôt frais et il avance bien !!

Et puis, au ravito suivant, je me remobilise peu à peu...Je fabrique le mélange qui va me libérer de tous ces problèmes gastriques comme par magie...Je presse 3 ou 4 morceaux de citron, je fais fondre 1 morceau de sucre dedans et je rajoute de l'eau à moitié du verre...Je ne sais pas si c'est l'acidité du jus de citron qui a fait le ménage dans mes intestins mais je suis de nouveau opérationnel très rapidement.

Je boucle enfin mon 1<sup>er</sup> tour en 1h35. Je suis 482<sup>e</sup> ...J'ai donc encore perdu 106 places dans cette 1<sup>ere</sup> boucle.

Je croise Nico qui est déjà au km 2 de son 2<sup>e</sup> tour...Un peu moins bien, il a vomi et se sent faible. Je lui conseille le jus de citron, l'encourage et poursuis ma route.

Au km 3 du 2<sup>e</sup> tour, mon attention est portée vers 1 concurrent allongé dans l'herbe, recroquevillé et tremblotant...en passant à sa hauteur, je reconnais Coco Tassel !! Je m'arrête aussitôt pour lui venir en aide. Il est en hypoglycémie et ne peut plus bouger les jambes. Il ne peut même pas se lever pour marcher jusqu'au ravito 150 mètres plus loin...Je missionne 2 spectatrices de rester à son chevet pendant que je vais prévenir les secours et les bénévoles au poste de ravito suivant. Puis je fais appeler sa femme via le portable d'un autre spectateur. Je poursuis ma 2<sup>e</sup> boucle en espérant que Nico pourra repartir dès qu'il se sentira mieux... !!

Je passe la 2<sup>e</sup> boucle sur un rythme beaucoup plus correct avec un 2<sup>e</sup> ravito « citron-sucre »...qui me donne encore du jus !! Je boucle ces 14 kms en 1h25 soit 10 min de mieux que le 1<sup>er</sup> tour...Ca va mieux ! Il ne reste que 14 kms pour valider ce 5<sup>e</sup> Ironman....et je me sens de mieux en mieux !

Au début de la 3<sup>e</sup> et dernière boucle, je prends un petit coup au moral quand Manu me dit que Nico a abandonné sur décision médicale et qu'il est sous perfusion dans la tente médicale...je pense alors à toute la prépa qu'il avait accomplie et tout l'investissement qu'il avait mis dans son entraînement et je suis vraiment triste pour lui.

Dès le début de ce 3<sup>e</sup> tour, je sais que la fin est proche. Je saisis alors le petit porte clé avec la photo de mes enfants...une sorte de porte bonheur que je garde dans la poche de ma trifonction pendant les courses...Je suis en mode « euphorique »...Je ne sens plus aucune douleur musculaire, respiratoire, gastrique...J'avance et je cours encore et encore. Beaucoup de concurrents marchent dans ce dernier tour au regard de la fatigue et de la chaleur...mais je ne sais pas pourquoi j'ai encore la force de courir à cette allure.

Je boucle le 3<sup>e</sup> et dernier tour de 14 kms en 1h19, soit 16 min de mieux que le 1<sup>er</sup> !!! Hallucinant ! J'ai rattrapé 246 concurrents sur les 28 derniers kilomètres...

Je suis à quelques kms et je savoure l'approche vers la ligne d'arrivée.

Dans les derniers 200 mètres, j'aperçois Nico et Maya sur le bord. Je m'arrête pour les embrasser mais je suis bien triste pour Nico car le weekend a vraiment un gout d'inachevé !

Et puis, j'arrive sur la Finish Line ! Un moment magique où j'aperçois la fin du périple, le bout de cette aventure...tellement de moments inoubliables et de sensations inexplicables...

J'embrasse alors ma Manu qui est là sur le bord pour me féliciter, c'est fini ma chérie !!

Je saisis l'affiche de mon défi qu'elle me tend et je passe sous l'arche d'arrivée...après 13h29 d'efforts en me classant 236<sup>e</sup> au général...

Des moments magiques !!

A très vite pour les remerciements lors de la soirée de clôture prévue mi-septembre.

### **-Samedi 6 aout : Ascension du Col de Braus 9kms (600m D+) :**

Plusieurs BECers au départ de cette ascension, en cette chaude journée d'été. Un parcours sportif avec les 9kms de lacets à grimper et de belles perfs au rdv pour :

-Christophe qui termine 29<sup>e</sup> et 9<sup>e</sup> V1 en 55min...Une perf plus que correcte pour une reprise !

-Vava qui termine 59<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> Séniors Filles en 1h10...Seulement 6 jours après la course de la Bonette !

Bravo à tous les 2.

### **-Dimanche 31 juillet : Ascension du col de la Bonette (27 kms et 1600 D+) :**

4 BECers au départ de la mythique ascension de la Bonette. 27 kms et 1600 D+...Un supplice pour les jambes mais une récompense pour les yeux. Sur les 215 coureurs au départ

-Luca se classe 90<sup>e</sup> en 3h04 également, avec un meilleur temps que l'an dernier...et toujours en fatigue avec la prépa des 100 kms de Millau

-Gilles se classe 88<sup>e</sup> en 3h04...en fatigue totale et après avoir enchainé les jours précédents, 2 reco de 40 kms sur le parcours Ultra Trail !

-Thierry se classe 69<sup>e</sup> en 2h52...Apparemment bien remis de l'IRONMAN de Nice !

-Vava se classe 180<sup>e</sup> en 4h00...Une performance très honorable pour une 1ere participation.

Bravo à tous pour ces bons résultats.

### **-Dimanche 24 juillet : IRONMAN de ZURICH (3.8 nat / 180 vélo / 42 run) = 4<sup>e</sup> IM de mon défi**

Le 4e IRONMAN de mon défi a été validé ce dimanche à Zurich en Suisse :

NAT = 1h05 / VELO = 6h00 / RUN = 4h27 pour un temps total de 11h40

Petit retour sur ce 4<sup>e</sup> IM :

Lever 4h...Le temps est nuageux mais il ne pleut pas !!

Petit déj rapide à l'appart avant de prendre la direction du parc à vélo qui se trouve à moins de 10 min de marche...un petit réveil musculaire.

Dans le parc, gonflage des pneus en empruntant la pompe du voisin, je place mon ravito et mes gourdes. L'avantage est que l'on peut accéder à nos sacs de transition...Je rajoute donc quelques denrées dans le sac RUN au cas où. Direction la zone de départ située dans un super parc boisé au bord du lac. Magnifique ! L'eau est limpide, les Suisses me disent même qu'elle est buvable ! Le départ se fera en « rolling start » en flot continu de 10 athlètes...encore une fois, les bénéficiaires de ce genre de départ se font rapidement sentir car on peut tranquillement poser sa nage sans bagarrer. Le parcours est assez rectiligne avec des bouées bien visibles. La sortie de l'eau se fait sur un petit îlot qui est relié à la terre ferme par un pont...Assez original ! Je sors de l'eau en 1h05'57s à la 293<sup>e</sup> place.

Après une transition assez rapide (3min28), je m'élanche sur le parcours vélo qui est composée de 2 boucles de 90 kms, avec des vues imprenables sur le lac. Un très beau parcours !

Les 30 premiers kms sont plats le long du lac, ce qui passe assez rapidement. A partir du 32<sup>e</sup> on passe une petite côte à 5 % sur 6 kms puis une belle portion vallonnée jusqu'au 52<sup>e</sup> km. On attaque alors une 2<sup>e</sup> cote à 7% environ sur 3 kms. Puis le parcours vallonne encore dans la campagne suisse pendant 10 kms avant de redescendre aux abords du lac au km 70. Puis on enchaîne avec 12kms de plat avec de faire une boucle dans un quartier au dessus du lac, avec une belle montée « Heartbreak Hill » qui dure 1km à 10 % avec énormément de public...On se croirait dans une étape de montagne du Tour de France !! Puis on repasse devant le parc à vélos après 2h55 de vélo et c'est parti pour la 2<sup>e</sup> boucle de 90 kms...Je suis un peu en avance sur les bases de 6h comme prévu.

Dans la descente de Heartbreak Hill, je roule sur une gourde qui est tombée du vélo de devant. Rien de bien méchant sauf que la gourde a heurté la patte de mon dérailleur...et que je ne peux plus passer les vitesses à part les 3 pignons du haut (28,25 et 23 pour les connaisseurs)...Du coup, je me dis que je vais m'arrêter à une moto « BIKE DOCTOR » qui circule sur le parcours pour voir ce qu'ils peuvent faire ...Eh ben, je la chercher toujours !!! J'ai donc fait l'intégralité de la 2<sup>e</sup> boucle sans pouvoir mettre du braquet !! Du coup, dans les descentes ou les faux plats descendants, je devais laisser aller car je pédalais dans la semoule !! Incident non dramatique mais qui m'a fait perdre quelques minutes. Je passe le 2<sup>e</sup> tour en 3h05 ce qui fait un temps vélo total de 6h00 tout pile. Je suis 624<sup>e</sup> au général.

La transition vélo/run se passe bien en 2min51 et me voici parti pour 42 kms à pied. Le parcours Run est très varié et se court sur 4 boucles de 10.5 kms, alternant abords du lac, vieille ville, rues commerçantes et plages en herbes. Mes sensations sont bonnes. Le temps s'est bien amélioré et le soleil fait son apparition...Il fait même chaud avec un thermomètre qui affiche 28 °c.

Je passe le 1<sup>er</sup> tour en 59 min sur les bases 4h environ. Toujours des problèmes gastriques qui apparaissent...Tant que je ne m'alimente pas, tout est ok...Seulement, à partir de 1h15 de run, je commence à avoir besoin de ravitos...Mon estomac est comme inapte à recevoir tout liquide ou solide, salé ou sucré...je suis pris de vomissements ...qui m'obligent à me stopper pour « évacuer » puis repartir quelques kilomètres....etc...Je passe le 2<sup>e</sup> tour en 1h05.

J'essaie même de ne plus rien prendre du tout pendant 1h mais j'affaiblis peu à peu mon corps et je suis obligé de prendre un ravito avant de basculer en hypoglycémie. Je passe le 3<sup>e</sup> tour en 1h10.

Le marathon se termine tant bien que mal et je passe le dernier tour en 1h12.

La Finish Line est très animée avec beaucoup de public pour nous accueillir. Je boucle le marathon en 4h27 à la 575<sup>e</sup> place.

Voilà donc le 4<sup>e</sup> IRONMAN de mon défi bouclé en 11h40 à la 596<sup>e</sup> place sur 1600 athlètes au départ.

Pour les spécialistes, le but de la prépa était de passer cette 4<sup>e</sup> épreuve en état de fatigue (c'est-à-dire sans avoir eu de phase d'affûtage avant le jour J) de manière à avoir une phase de surcompensation avant le 5<sup>e</sup> Ironman...Je me suis donc entraîné jusqu'au vendredi soir et je reprends l'entraînement dès demain, de manière à créer un gros bloc de charge.

Il en reste donc plus qu'un pour valider mon défi. L'EMBRUNMAN !!! Le dernier et non des moindres car le parcours vélo est très compliqué avec un gros dénivelé positif de 3600 m. Pour info, nous l'avons reconnu avec Nico, le 18 juillet et nous avons mis 8h30 juste pour faire les 188 kms de vélo....Pour comparaison, A Zurich, après 8h30 de course, j'avais déjà bouclé la Nat, le Vélo et 14 kms du marathon !!! Un autre monde...

A Embrun pour l'ultime IRONMAN, j'aurais la chance de faire la course avec mon ami Nico Tassel, qui va tenter son 1<sup>er</sup> IRON...et dont la phrase fétiche est « Tant que t'es pas mort, envoie plus fort !!! »

Alors plein gaz et rdv le 15 aout,

### **-Samedi 16 juillet : Corrida des Cebas à Falicon (10 kms) :**

De nombreux BECers étaient au départ de ce 10 kms au parcours technique (sentiers, escaliers, raidillon, virages en épingle...). Un 10 bornes très dynamique avec 190 coureurs au départ :

-Steph termine 21<sup>e</sup> en 52min42 et prend la 4<sup>e</sup> place chez les V1

-Vava termine 100<sup>e</sup> en 1h09min et prend la 3<sup>e</sup> place chez les séniors filles

### **-Dimanche 3 juillet : IRONMAN de FRANCFORT (3.8 nat / 180 vélo / 42 run) = 3<sup>e</sup> IM de mon défi**

Le 3e IRONMAN de mon défi a été validé ce dimanche à Francfort en Allemagne

NAT = 1h02 / VELO = 5h56 / RUN = 4h13 pour un temps total de 11h20

### **Petit retour sur ce 3<sup>e</sup> IM :**

Arrivée à Francfort sans encombre samedi 2 juillet vers 9h. La pluie est présente et promet un week end maussade. Après une rapide installation dans la chambre et un remontage de mon vélo (merci à Christophe pour la valise), je

pars au retrait des dossards sous une pluie battante. Mon hôtel est distant de 15 min à pied du village IRON, sur les rives du Main. Le village est sympa avec de nombreux exposants mais peu de monde en raison de la météo.

Après un repas rapide dans un des seuls restos proposant des « pâtes » du centre ville, je pars poser mon vélo et mon sac BIKE au parc de transition T1 situé à 13 kms du centre ville. L'organisation a mis en place un service de navettes où tous les athlètes se massent avec leur vélo que chacun accroche comme il peut dans le bus. C'est la sortie du bus qui est plus folklorique ...un jeu de mikados improvisé où chaque coureur doit retrouver son vélo avant de descendre !!! Sacré moment...

L'épreuve de natation se fait sur un lac de 7 hectares avec plage de sable. Un endroit très agréable dans un écrin de verdure « genre bois de vaugrenier » qui fait oublier que l'on se situe à seulement 15 cette grande ville de Francfort. Le parc à vélo est situé dans l'herbe avec de la moquette dans les allées pour le confort des triathlètes. Des pompes sont mises à disposition pour le gonflage des pneus le lendemain matin. Tout est très bien indiqué et je pose assez rapidement mes premières affaires à T1. Petit repérage du départ NAT et direction le parc de transition T2 toujours avec la navette pour la dépose du sac RUN.

Le parc T2 se situe sur les quais du Maine à proximité du village.

Retour à l'hôtel pour les derniers préparatifs. Il pleut toujours !!

Je dois tout préparer dès samedi soir car je dois libérer la chambre avant 11 heures le lendemain, soit au moment où je quitte l'hôtel (vers 4h45 du mat !!!)

Dimanche 3 juillet : le réveil sonne à 3h45 et je me sens d'attaque pour une journée chargée. La pluie a cessé mais de gros nuages sont présents. On va peut être passer entre les gouttes !!

Après un rapide pti déj au Gatosport dans la chambre, je me dirige vers l'hôtel « Intercontinental » pour prendre la navette qui me conduira au départ. Il est 5h quand j'arrive au point de rdv. Les navettes sont déjà en rotation depuis 4h du mat et une foule de milliers d'athlètes font la queue pour avoir une place. Je patiente 25 min dans cette file d'attente...et j'ai avancé de 4 mètres !!!

Petit coup de stress pour tout le monde...Les nombreux taxis présents sont pris d'assaut !! Bonne idée le taxi sauf que mes sous sont restés dans la valise !!! Il est déjà 5h30 et le départ est dans 1h !! Je décide alors de passer en mode « Pékin Express » en arrêtant les taxis à moitié plein et en essayant de négocier un aller gratis vers le lac...le tout dans un anglais parfait comme vous pouvez l'imaginer ! Enfin, une famille d'allemands me prend en charge pour nous rendre au départ...Enfin, à 2kms du départ car la police bloque la route et ne laisse passer que les navettes de l'organisation. Il est déjà 5h45...

Un petit footing matinal de 2 kms en compagnie de tous les triathlètes « en taxi » commencent à s'organiser...Avec le GPS du téléphone de mon « ami » allemand, nous décidons de prendre un raccourci à travers bois pour rejoindre le départ plus rapidement... J'entre au parc à 6h et il me reste 15 min pour tout faire. Gonflage rapide du vélo, installations des barres Nrj et gourdes, fixation des chaussures...en un temps record. J'enfile vite ma combi de natation et mes lunettes...avant de jeter mon sac SREETWEAR (avec les affaires de rechange d'après course, pour les néophytes) dans la zone de DROP OFF.....Ouffff, on y est et avec tout ça...on est à 10 min du départ et les PROS s'élançant déjà !!!

Je me place dans le sas 1h/1h10 (je pense sortir en 1h05). Quelques mouvements de chauffe et c'est parti pour 3.8 kms de nat avec un départ en ROLLING START toutes les 5sec...Génial !! L'eau douce du lac est super bonne et on peut nager facile sans être en bagarre. 1ere boucle de 1500 m + sortie à l'australienne sur le sable + 2<sup>e</sup> boucle de 2300 m...Un parcours sympa qui empruntent toute la superficie du plan d'eau. Des ballons à l'hélium ont même été fixés au dessus des bouées pour un repérage plus aisé.

Je sors de l'eau en 1h02...Pas si mal pour de l'eau douce !!! Une longue transition dans le sable pour rejoindre le parc avant de récupérer le vélo...4 min de transition...et c'est parti pour une longue sortie de 180 kms. !!

Le parcours vélo commence par une première partie plate de 12 kms pour rejoindre le centre ville de Francfort puis 2 boucles de 84 kms plus vallonnées dans la campagne allemande. Au programme, 1000 m de dénivelé avec 3 montées significatives...On a vu pire !! Le parcours est considéré comme un des plus rapides du circuit IRON, mais nécessitant de nombreuses relances. La route est entièrement fermée à la circulation...Quel luxe !!

La première partie se passe plutôt bien en gérant mon allure et les passages pentus se montent sans difficulté sur la plaque. Nous traversons de jolis patelins allemands avec des secteurs pavés très « sympathiques » et de très beaux paysages agricoles. De nombreux ravitos sont présents et très bien achalandés.

Beaucoup de personnes se trouvent sur le bord de la route, mangent ou boivent l'apéro en nous regardant passer comme étant le spectacle de l'année.

La dernière côte avant de basculer sur Francfort se nomme « Heartbreak Hill » et prend des allures de Tour de France tant le nombre de spectateurs est important. Des frissons !!

J'attaque la 2<sup>e</sup> boucle, après un bref passage en centre ville. Tout est ok, je suis dans mes temps et il ne pleut toujours pas.

Km 120...une belle crevaison m'oblige à un arrêt forcé où je change ma roue rapidement mais je n'arrive pas à extraire le bout de ferraille du pneu. Je me fais aider de gendarmes à proximité qui réussissent à le faire sauter. Km 160...la pluie fait son apparition de manière vive et on se retrouve trempé très rapidement. La descente sur Francfort se fait dans le calme et l'arrivée en centre ville est périlleuse avec les nombreux rails du Tram qui deviennent hyper glissants.

Km 180 : Je pose le vélo après 5h56...Un temps moyen car je pensais faire dans les 5h45... !!

A l'entrée de T2, encore un petit luxe car des bénévoles nous prennent en charge les vélos, ce qui nous permet de nous concentrer sur le dessert du jour : les 42 kms du marathon. Après 3 min de transition, c'est reparti !

Le run se fait en aller retour le long des rives du fleuve Main avec 4 boucles de 10,5kms à valider. On change de rive en passant sur les ponts, ce qui donne quelques petites variations dans le parcours et rend celui-ci moins monotone. Là aussi, beaucoup de spectateurs sont présents dans les nombreux espaces verts du parcours. La météo est très variable avec une alternance soleil/pluie délicate à gérer au niveau du corps. Je pars sur une allure de 5'40 au kilo ce qui fait terminer le marathon aux alentours des 4h...

Mes sensations sont bonnes sur les 2 premières boucles que je valide en 1h59.

Les ravitos sont fournis et très fréquents avec de nombreuses choses à boire et à manger aussi bien sucré que salé...Chapeau !! Il y a de tout et en quantité pour tout le monde.

Des sensations d'écoeurement commencent à arriver vers le km 24. Deux arrêts « vomis » me permettent de faire la vidange du « trop-plein » de liquide présent dans mon estomac. La 3<sup>e</sup> boucle est pour moi la plus dure au niveau des sensations...1h08 pour 10.5kms !!

Je continue d'avancer à une allure correcte même si je m'arrête aux différents stands pour prendre le temps de bien me ravitailler. Deux autres arrêts vomis se font dans la 4<sup>e</sup> boucle que je passe en 1h06.

Je termine le marathon en 4h13 (6'00/km), content d'en terminer pour stopper ces désagréments gastriques.

Les chaussures fournies par Décathlon Monaco ont encore faits leurs preuves. Top les Kiprun SD !

L'arrivée sur la finish line est magique car elle se fait en plein centre ville de Francfort (genre Place Masséna) avec une foule incommensurable de spectateurs qui cherchent à nous checker la main comme si on était les meilleurs amis du monde !!

La zone After Finish est bien disposée avec une récupération très rapide des sacs « consignes » et des douches chaudes à disposition....Le Top !!

Je termine le 3<sup>e</sup> IRONMAN de mon défi en 11h20 à la 1401<sup>e</sup> place sur 3200 athlètes avec une natation en 1h02, un vélo en 5h56 et un marathon en 4h13. Un peu au dessus des prévisions car je pensais le valider en 11h00...mais peu importe car l'essentiel était bien de le finir dans de bonnes conditions.

Un IRON très bien organisé avec de beaux parcours dans les 3 disciplines. Un IRON rapide où il est possible d'aller chercher 1 chrono sympa...Pour info, le 1<sup>er</sup> termine en 7h52 (Nat en 52min / vélo en 4h12 / Run en 2h44)...Un autre monde !

Maintenant place à la récup pour arriver frais et dispo pour le 4<sup>e</sup> IRON de la série le 24 juillet à Zurich !!

Merci à tous les partenaires qui de près ou de loin contribuent à la réussite de ce défi un peu fou.

Merci à tous pour vos messages d'encouragements et de soutien qui me boostent à distance.

Allez plus que 2 !!!

### **-Dimanche 3 juillet : Trail de Valberg :**

3 BECettes étaient au départ de ce Trail. Karine et Vava sur le 12 kms et Amandine sur le 25 kms. Un bon week end entre filles...GIRL POWER !!

Pour le 12 kms, avec 250 partants :

-Vava se classe 155<sup>e</sup> en 1h38

-Karine se classe 218<sup>e</sup> en 1h53

Pour le 25 kms, avec 200 partants :

-Amandine se classe 87<sup>e</sup> en 3h31 en prenant la 8<sup>e</sup> place dans sa catégorie

### **-Samedi 9 juillet : Trail du Cro-Magnon (Limone / Breil / Menton)**

2 BECers au départ de cet ultra très technique, auquel s'ajoutait cette année une belle chaleur. Beaucoup d'abandons (63 %)...un record historique mais les BECers sont allés jusqu'au bout !!

-Gilles s'alignait sur le 80 kms (5400 D+) en vue de son ultra Mercantour en Septembre...Malgré un début de course difficile, il parvient à remonter beaucoup de coureurs dans la nuit et fait une très belle prestation générale. Sur 48 partant, il termine 2<sup>e</sup> français, 11<sup>e</sup> au général, 9<sup>e</sup> chez les garçons, et se classe 7<sup>e</sup> dans sa catégorie, le tout en 16h40 d'effort !!!



-Manu sur le 115 kms (7000 D+) fait également une belle prestation malgré le fait qu'il ait souffert de la chaleur et du manque d'eau en fin de parcours. Sur 200 partants, il termine 24<sup>e</sup> au général, 21<sup>e</sup> chez les garçons et prend la 10<sup>e</sup> place de sa catégorie, le tout après 22h46 d'effort.

### **Dimanche 10 juillet : Triathlon d'Auron en contre la montre :**

2 BECers étaient au départ de ce triathlon en Contre la Montre avec un départ individuel en piscine. Original ! Les distances sont de ....en nat / ...en vélo et ....en run

-Guillaume se classe 22<sup>e</sup> en 1h29 (4' / 45' / 38') et prend la 10<sup>e</sup> place chez les Séniors

-Thierry se classe 41<sup>e</sup> en 1h39 (4' / 49' / 42' ) et prend la 7<sup>e</sup> place chez les V2

### **-Samedi 25 juin : Course de St Jean (7.7 kms)**

Un véritable succès pour cette 1ere édition de la course de St Jean sur un parcours route / sentiers du littoral dans un décor magique. Bravo à Alexander et à toute l'équipe d'organisation pour leur excellent travail.

170 coureurs au départ et de nombreux BECers également :

-Gilles termine 21<sup>e</sup> en 36min32 après une préfatigue de 8 kms pour venir de chez lui. Il a enchainé le lendemain avec le Trail de la Colmiane (22 kms)

-Oscar termine 35<sup>e</sup> en 38min00 et prend la 9<sup>e</sup> place chez les V1

-Luca termine 44<sup>e</sup> en 39min19 et prend la 10<sup>e</sup> place chez les V1

-Vava termine 65<sup>e</sup> en 42min53 et prend la 9<sup>e</sup> place chez les SENIORS Filles

-Céline termine 75<sup>e</sup> en 45min08 et prend la 5<sup>e</sup> place des V1 Filles

-Geert termine 79<sup>e</sup> en 45min28 pour sa première course

-Sandrine termine 133<sup>e</sup> en 54min44 après une bonne coupure des entrainements du club en rapport avec une activité professionnelle modifiée

### **-Samedi 25 juin : SWIMRUN COTE VERMEILLE : 25.5 kms (4.5kms nat et 21 kms run avec 800 m D+)**

Christophe et Olivier se sont alignés sur leur 1<sup>er</sup> Swimrun du coté de Perpignan...Une péruev maginifquye avec une bonne ambiance mais des passages délicats notamment en natation. Sur 100 binômes, ils se classent donc 72<sup>e</sup> en 5h48. Pour info, les 1<sup>er</sup> terminent l'épreuve en 3h23.

Je vous laisse lire le résumé de Christophe :

*1ere expérience en compétition avec mon associé Olivier.*

*Au programme 4 formats S M L et XL. Nous étions alignés sur le M : 21km de cap et 4.5km de nat divisé en 8 portions de cap et 8 de nat.*

*Le site est fabuleux et n'a rien à envier aux plus beaux paysages de Corse, Bretagne ou Côte d'Azur.*

*Classé site natura 2000, conservatoire du littoral, réserve naturelle...*

*Le départ est donné sur le site classé de Paulilles avec accès pedestre uniquement. Nous sommes une centaine d'équipes à nous élancer depuis la plage. L'atmosphère est particulièrement détendu.*

*Le vent la tramontagne souffle depuis la veille et l'eau est à 18 degré et la mer agitée avec avis de Grand Frais.*

*Le masse start de 200 coureurs est donné et avec Olive nous avons convenu pour la 1ere nat de nous retrouver à la sortie de l'eau compte tenu du nombre portant de participants.*

*Nous partons 3e rang, je pose ma nat rapidement et je sors dans les 20 premiers. Je guette Olive, de nombreuses équipes sont dans le même cas et chacun attend son binôme à la sortie de l'eau, quelques minutes passent... et nous enchainons notre 1ere cap.*

*Le ton est donné dès les 1er mètres, typé trail avec environ 800m de D+, nous sommes sur un sentier dans un vignoble classé de toute beauté surplombant des criques sauvages.*

*La cap se passe bien est rapidement nous enchainons nat et cap.*

*Je suis particulièrement bien préparé grâce aux entraînement collectifs que nous avons réalisés les semaines précédentes.*

*Nous nous mettons à l'eau dans des criques inaccessibles, nous courons sur des corniches à flancs de falaise, le paysage est incroyable.*

*Les ravitaillements sont sommaires mais en nombre suffisant.*

*L'histoire se corse quand nous arrivons sur une portions de nat particulièrement exposée aux vents avec des creux de 50 à 80cm... pour moi même si je ne suis pas super habitué ça se passe étonnement bien mais je me rend compte que ce n'est pas la même choses pour tout le monde... y compris Olive... impossible de l'attendre avec la mer démontée. Je croise des concurrents à la dérive qui luttent contre le courant et les vagues... heureusement l'organisation a mis en place de nombreux zodiacs qui scrutent*

*et parfois repêche des nageurs épuisés.*

*Olive sort de l'eau une vingtaine de minutes après moi... épuisé et nous ne sommes qu'à la moitié du parcours...*

*Je le motive mais la cap qui suit est difficile car il a ingéré pas mal d'eau de mer...*

*Nous traversons maintenant des décors complètement bucolique, vieux port, digues désaffectées, ruines.*

*Pendant notre périple nous traversons en plein coeur 3 communes ravissantes et pittoresques Port Vendres, Collioure et Argeles sur Mer.*

*Une ascension exigeante nous mène jusqu'à un château fort avec une vue à 360 degré. (Un peu l'équivalent de notre fort du Mont Alban.)*

*Les cap et les nat s'enchaînent et Olive laisse beaucoup d'énergie et de temps dans les vagues...*

*Heureusement nous sommes bientôt arrivés, une dernière cap de 3km et c'est enfin la dernière nat. Mon binôme donne tout jusqu'à la fin et nous finissons en 5h48 à la 72e place.*

*Quelle expérience de course inoubliable où il faut veiller respectivement sur son coéquipier pour espérer finir. Du coup la course prend une dimension inattendue de partage et d'équipe et c'est bien là la beauté de cette nouvelle discipline. Bravo Olive je suis fier de toi c'était une course exigeante.*

*Rendez vous l'année prochaine.*

### **-Dimanche 26 juin : Triathlon HALF de Hyeres (1.9nat / 100 vélo / 18.5 run):**

2 BECers au départ de ce tri de toute beauté avec 1.9 kms nat /100 kms vélo / 18 kms run. Un parcours chaotique surtout en vélo avec 1500 m d+ et une belle chaleur pour accompagner les athlètes. Sur 385 partants,

-Nico termine 78<sup>e</sup> en 5h49 (30 min NAT / 3h32 VELO / 1h42 RUN)

-Steph termine 203<sup>e</sup> en 6h33 (44min NAT / 4h06 VELO / 1h39 RUN)

Bravo les gars !!

### **-Dimanche 26 juin : HALF IRONMAN de MONT TREMBLANT au Canada (1.9 nat / 90 vélo / 21 run):**

Ileana était au départ de ce 70.3 après avoir passé Nice le 5 juin. Elle sort de l'eau en 43 min à la 2200<sup>e</sup> position puis fait une belle remontée de 1000 places en vélo avec un temps de 2h56 (1264<sup>e</sup> position) puis passe le semi en 2h07 (avec quelques difficultés sur la fin).

Elle boucle son 70.3 en 5h54 à la 1002<sup>e</sup> place en prenant la 24<sup>e</sup> place dans sa caté.

Bravo à toi, en espérant avoir de tes nouvelles pour le résumé de la course.

### **Samedi 18 juin : Kilomètre Vertical de St Martin Vésubie (4.4 kms et 1150 D+)**

Gilles était le seul représentant du Bec au KV de St Martin de ce samedi. Un parcours costaud au programme avec un départ du village et une arrivée à la Cime De la Palu.

Sur 300 Trailers, Gilles se classe 176<sup>e</sup> en 1h19. Une performance au regard de la charge d'entraînement qu'il accumule sur ces derniers jours et en ayant passé le trail de 62 kms de Cipières une semaine avant !

### **Dimanche 12 juin : Trail de Grasse 35 kms:**

Manu fait encore une belle place au Trail de Grasse ce dimanche. Au menu, 35 kms et 120 coureurs. Manu termine 14<sup>e</sup> au scratch et 8<sup>e</sup> V1 en 3h56. De bonne augure pour le Trail du Cro-Magnon dans 1 mois.

### **Samedi 11 juin : Trail de Cipières 62 kms :**

Gilles fait une belle épreuve en prenant la 49<sup>e</sup> place sur 130 trailers au départ...Il termine l'épreuve en 9h27...On attend son retour sur ce trail avec impatience

### **-Dimanche 5 juin : IronGirl (5 kms Prom) :**

4 BECettes étaient au départ de l'IRONGIRL dimanche matin. Une course de 5 kms sur la Prom très sympa qui courent pour le cancer du sein. Près de 1000 filles au départ....Bravo à toutes, GIRL POWER !!

-Françoise termine 94<sup>e</sup> en 23min20

-Valérie termine 154<sup>e</sup> en 24min42

-Karine termine 256<sup>e</sup> en 26min23

-Jam termine 637<sup>e</sup> en 31min25

## **-Dimanche 5 juin : Ironman de Nice (3.8 nat / 180 vélo / 42 run) :**

5 BECers étaient présents au départ de l'Ironman de Nice, hier matin. Une météo incertaine avec quelques gouttes de pluie dans l'apm. Une ambiance de feu sur toute la course et surtout sur la partie Run...

Parmi les 2900 athlètes,

-Je termine 702<sup>e</sup> en 11h11 avec 1h03 NAT / 5h52 VELO / 4h05 RUN...Une course toute en gestion pour me permettre de valider le 2<sup>e</sup> IRONMAN de mon défi...place à la récup et rdv dans un mois pour le 3<sup>e</sup> à Francfort. Un grand merci à Luca pour son accompagnement et son soutien sur le marathon !...(Je ferai un résumé plus détaillé dans ma page des 5 IRONMANS)

-Guylain termine 760<sup>e</sup> en 11h18 avec 1h06 NAT / 6h00 VELO / 3h58 RUN....Quelques problèmes de pédales en vélo lui ont valu de précieuses secondes...il fait cependant un très bon marathon...Bravo Guillou et belle progression depuis l'an dernier.

-Thierry termine 960<sup>e</sup> en 11h36 avec une belle régularité tout au long de la course (1h09 NAT / 6h07 VELO / 4h04 RUN)...Bravo pour cette belle prestation pour un premier IM.

-Christophe termine 1232<sup>e</sup> en 12h02 avec une super NAT (1h05) et un vélo dans les prévisions (6h30) et surtout un marathon idéal en 4h13...Une très belle performance pour un premier IM au regard du niveau de départ en aout 2015...Bravo Chris !

-Ileana termine 1804<sup>e</sup> en 13h06 en prenant une très belle 16<sup>e</sup> place dans sa catégorie...Une belle nat en 1h28 malgré une blessure à l'épaule contractée lors d'une chute à vélo au triathlon de Cannes...elle enchaîne ensuite avec un vélo en 6h59 (7h00 prévu) et un bon marathon derrière en 4h21.

Petit clin d'œil à Marie Caroline (la BECette d'adoption) pour sa belle performance en 11h40 (1h11 nat / 6h24 vélo / 3h47 run pour prendre la 998<sup>e</sup> place au général et la 9<sup>e</sup> dans sa catégorie)

Un grand grand bravo à tous pour vos performances respectives où chacun a pu dépasser ses propres limites et aller chercher un excellent chrono chacun à son niveau.

Un plaisir de voir Jam en tant que bénévole sur le ravito de Carras...Merci pour ce soutien apporté à chaque passage !

Un grand merci également au soutien de la famille, des proches, des amis et des copains du club qui nous ont accompagnés, encouragés, supportés tout au long de la course...C'est un bonheur de vous voir sur le bord !

Je suis vraiment très fier de notre « TEAM BEAULIEU ENDURANCE ».

### **Petit retour sur le 2<sup>e</sup> IM de mon défi :**

*Après l'IRONMAN de Lanzarote bouclé le 21 mai, me voici 15 jours après au départ de celui de Nice., le 2<sup>e</sup> de mon défi solidaire. Les conditions de course ne sont pas les mêmes...A Nice, on joue à domicile sur un parcours ultra connu avec le soutien de la famille et des proches..Aucune fatigue engendrée par le voyage ...De plus, il y a aussi 4 copains du club, que j'ai préparés pour l'occasion qui tentent aussi de venir à bout de cet IRONMAN 2016...*

*Je prévois donc pour ce 2<sup>e</sup> IM de mettre 11h30 au total répartis en 1h05 de nat / 6 h de vélo / 4h sur le marathon.*

*Le retrait des dossards et la dépose vélo se font sans encombre. Je croise de nombreuses connaissances qui m'encouragent pour le 2<sup>e</sup> acte de mon défi et je fais quelques photos avec les partenaires.*

*Les copains du club sont sereins et abordent la course de belle manière. Je leur donne les derniers conseils d'avant course et rdv à 5h15 à l'entrée du parc pour le grand jour.*

*Dimanche 5h15 : je rentre dans le parc à vélo pour faire les derniers préparatifs d'avant course (les gourdes, les ravitos, le gonflage des pneus...). Je me sens bien car j'ai déjà ces gestes 100 fois dans ma tête. Je suis plutôt serein sur l'épreuve à suivre même si un IRONMAN reste une course difficile dans laquelle tout peut arriver.*

*6h30 : les fauves sont lâchés dans la Grande Bleue avec cette année, une nouveauté avec ce Rolling Start en natation...Un départ plus que confortable par poignées d'une dizaine d'athlètes...La nage est tout de suite possible et on ne se bagarre pas pour faire sa place...La première boucle de 2.4 kms passe en douceur et je regrette un peu l'absence de sortie à l'australienne (sortie sur la*

plage pour les néophytes) qui permet de réactiver la circulation dans les jambes et surtout de voir où on se situe dans le paquet des nageurs...La partie Nat se termine en 1h03 (2min d'avance sur les prévisions) à la 471<sup>e</sup> place  
Je fais une transition propre en 3min et me voilà parti pour les 180 kms du parcours vélo...Je connais chaque détail pour l'avoir arpenté des dizaines de fois. Les jambes répondent bien et tout se déroule sans problème...Je suis un peu en avance sur mes prévisions...Je croise Stéphane sur le Plateau de Caussols et je demande des nouvelles des copains...Tout est ok pour tout le monde et je suis ravi pour eux...Dans la seconde partie du vélo, je décide alors de ralentir un peu sur le retour pour ne pas amputer mes chances de faire un marathon correct...Je termine le vélo en 5h52 (6h prévu à la base) à la 585<sup>e</sup> place.  
Après une transition vélo/cap plus longue que d'habitude (arrêt pipi oblige et lunettes de soleil cassées), je m'élanche pour les 42 kms de run...Je croise à la sortie du parc mon ami Sébastien Uscher, responsable running à Décathlon Monaco, et partenaire équipementier de mon défi. Il en profite pour annoncer mon arrivée à JayStyle, le speaker extraordinaire de l'IM de Nice. J'ai aux pieds des chaussures « KALENJI KIPRUN SD » qui m'ont été offertes par Décathlon Monaco et que je dois tester sur ce marathon...J'attaque la partie Run avec une allure correcte de 10 / 10.5 km/h qui me permet de terminer les 42 kms aux alentours des 4 heures...A part quelques désordres gastriques qui m'obligent à me faire vomir à 2 reprises pour évacuer le trop plein de liquide dans mon estomac, je maintiens mon allure tout au long de la course et les boucles s'enchainent sans trop de difficultés. Le soutien du public, de la famille et des amis présents et surtout l'accompagnement sans faille de Luca m'ont permis de terminer ce marathon dans de bonnes conditions, en 4h05.  
J'arrive sur la Finish Line où je retrouve les copains, ma chérie et mes parents...Je savoure ce moment comme jamais car je suis encore suffisamment lucide pour l'apprécier...Un vrai régal...  
Je passe la ligne d'arrivée en 11h11 (au lieu des 11h30 prévus) et je valide par la même occasion le 2<sup>e</sup> IRONMAN de mon défi. Une petite photo avec la marraine de mon défi, la triathlète niçoise Jeanne Collonge, qui m'a retrouvé sur la ligne d'arrivée. Merci Jeanne pour ta disponibilité et ta gentillesse.  
Merci aux responsables des Associations que je soutiens d'avoir été sur place pour m'encourager et me soutenir. Je pense notamment à Nathalie et Laurent du POINT ROSE et à Christophe et Josée d'ENFANTS et SANTE  
Merci à tous mes partenaires pour m'avoir permis de valider cette 2<sup>e</sup> épreuve dans les meilleures conditions qui soient, et notamment à Seb Uscher et à Décathlon Monaco pour le test des chaussures. Je mettrai un post très prochainement pour vous donner mon ressenti sur ces shoes !  
Merci à tous les bénévoles pour leur aide précieuse, aux organisateurs et aux photographes...notamment Patricia et Fredo pour leurs clichés en live !!  
A très vite pour la suite des aventures et rdv le 3 juillet pour l'IRONMAN de Francfort en Allemagne.

### **-Samedi 4 juin : 10 kms de Cagnes sur Mer :**

Vava était la seule représentante du BEC sur cette course bien sympathique en fin d'apm...Un départ et une arrivée sur le stade Pierre Sauvaigo.  
Sur 330 partants, Valérie se classe 223<sup>e</sup> en 52min20sec...Encore un record pour la pile électrique du BEC...

### **-Samedi 21 mai : Ironman de Lanzarote 3.8 nat / 180 vélo / 42 run) = 1<sup>er</sup> IM du défi:**

Le 1er IRONMAN de mon défi a été validé ce samedi à Lanzarote aux Canaries :  
NAT = 1h05 / VELO = 6h21 / RUN = 4h15 pour un temps total de 11h51

#### Petit retour sur mon IM de Lanzarote :

20 mai 16h : Le voyage aller vers Lanzarote s'est passé comme prévu et je suis déjà arrivé sur place.

La météo met tout de suite dans l'ambiance avec une belle chaleur ambiante et un fort vent.

Le temps de louer la voiture, je vais direct retirer mon dossard avant d'aller à l'hôtel. Celui-ci est idéalement placé à seulement 50m du parc à vélos...Le Top, de la terrasse, je vois les bénévoles et les athlètes qui s'affairent dans le parc.

Le site de course est vraiment superbe et se trouve le long d'une plage de sable noir, bordée par une artère commerçante où se trouve de nombreux restaurants et boutiques diverses. Il y a déjà beaucoup de monde et je pense que l'ambiance sera bonne pour demain.

20 mai 17h30 : Préparation des sacs de transition et du vélo puis direction le parc pour le check-in. Beaucoup de bénévoles sont présents et la dépose du vélo et des sacs de courses se fait très rapidement car tout est très bien organisé. Je repère le départ de la natation sur la Playa Grande...Magnifique !

20 mai 18h45 : un petit creux dans le ventre, je décide donc de manger un bon plat de pâtes dans un restaurant du coin avant de continuer la préparation des affaires. C'est bizarre car le check in était prévu jusqu'à 18h et de nombreux athlètes posent encore leur vélo alors qu'il est déjà 19 h !!!

20 mai 20h00 : fin de la préparation des affaires, des petites news sur Facebook et hop au dodo !! Réveil prévu à 4h30 pour un départ de la course à 7h.

21 mai 4h30...réveil et petit déj...je suis en forme !!

21 mai 5h00 : au regard de la proximité du parc, je décide de descendre juste pour gonfler mes pneus et mettre mes gourdes puis de revenir à la chambre pour me changer. Dehors, c'est bizarre car il n'y a pas grand monde...quelques bénévoles sont dans le parc mais peu d'athlètes sont présents. Je passe la sécurité et me dirige vers mon vélo....Une bénévole vient alors me voir et me dit que le parc ouvre à 5h00 !!! Je la regarde bêtement en lui montrant les 5h13 affichés sur ma montre...Elle se marre en sortant son téléphone...il est en fait 4h13 !!!! Je n'avais pas changé l'heure !!!!!!!Bref !!!

De retour à la chambre, je me repose encore une heure.

21 mai 6h00 : j'enfile ma combi de nat et me dirige vers la zone de départ. Cette fois-ci, beaucoup de monde fourmillent dans tous les sens. La tension monte !!! Yepa, j'adore cette adrénaline !!

21 mai 7h00 : départ de la course :

-Nat, les fauves sont lâchés...pas de rolling start comme à Majorque...mais un bon gros départ en masse, « à l'ancienne » sur un couloir assez étroit. La baston est présente mais j'élargis bien pour ne pas prendre trop de coups. Le parcours se déroule en 2 boucles le long de la plage (comme au HALF de Hyères pour ceux qui connaissent)...Le vent est déjà présent et le clapot est assez fort. ...la sortie australienne est assez longue car il n'y a pas beaucoup de fond et on marche sur 60/80 m environ avant de sortir sur la plage. La nat se passe sans encombres et je sors en 1h05 (prévu 1h05/1h10) à la 363<sup>e</sup> place.

-Vélo : Après une transition correcte, je pars sur la partie vélo. La renommée de Lanzarote concernant le vent sur le vélo n'est plus à démontrer...c'est un véritable calvaire pendant 180 kms...Ca souffle de tous les côtés. Ça souffle tellement que parfois on se retrouve à 8km/h en montée et surtout à 16km/h en descente...Hallucinant !!! Ce vent engendre une dépense énergétique importante mais mes sensations sont toujours bonnes. Hormis le vent, le parcours vélo est plutôt accidenté avec de bonnes côtes bien cassantes et de nombreux passages très vallonnés, le tout pour un dénivelé de 2550 m (1800m pour IM de Nice)...ça fait mal aux jambes ...mais les vues sur mer sont magiques et l'île est vraiment très sauvage avec de nombreux paysages de roches volcaniques...D'ailleurs le rendement des routes laissent quelquefois à désirer !! De nombreux ravitos (1/20kms) permettent de charger en eau et de faire baisser la température. Il fait vraiment très chaud et mon corps n'a pas encore été habitué à ce genre de chaleur dans la prépa.

Malgré le fait de ne pas connaître le parcours, le vélo se passe bien en 6h21 (6h30 prévus) et je suis 391<sup>e</sup> au général.

-Run : départ sur la partie que j'affectionne le plus, le marathon. Le circuit se décline en 1 premier AR de 21 kms (10.5 et 10.5) le long de la plage, en passant à proximité de l'aéroport, puis 2 autres boucles de 11kms (5.5 par aller). Le tout est assez vallonné et présente un dénivelé de 350 m, ce qui fait quelques petites bosses à passer...

Une grosse chaleur nous saisit dès les premiers hectomètres mais énormément de monde encourage les athlètes au bord de la route....Quelle ferveur ces espagnols !

Le semi se passe comme prévu en 1h58, en gérant bien mon allure. Quelques troubles gastriques me font vomir vers le 7<sup>e</sup> km (putain de gels énergétiques !!!!) et je décide de rester aux bananes et coca (ma recette miracle)...du 20<sup>e</sup> au 30<sup>e</sup> km, je décide réduire un peu l'allure en marchant à chaque ravito car la chaleur est étouffante et je ne veux pas me mettre dans le rouge...(j'ai toujours en tête que j'ai Nice dans 15 jours !!!)...Je déroule jusqu'au bout en mettant un petit coup de boost sur les derniers kilomètres....De bonnes sensations de gestion, en conservant une allure de croisière correcte pour ne pas trop m'entamer pour la suite.

Je termine le marathon en 4h15 (4h de prévu) à 419<sup>e</sup> place.

Bilan : le 1<sup>er</sup> IRONMAN de mon défi se termine en 11h51 avec NAT 1h05 / VELO 6h21 / RUN 4h15...419e sur 1888 au général et 72e de ma catégorie...Désolé pour ceux qui se sont inquiétés via le live mais apparemment ya eu des bugs !! A ce propos, l'organisation met en place un système génial pour éviter la triche...Pour obtenir la médaille et le Tshirt finisher, on doit rendre notre puce de chrono au stand INFO...Du coup, ils peuvent checker si tout est ok et nous délivrer nos récompenses ! Je pense que certains IRON comme Nice devraient s'en inspirer pour éviter la fraude.

Ressenti : Un IRONMAN très rugueux de par la chaleur et la difficulté du parcours vélo très venté et escarpé mais une ferveur et une ambiance incroyable pour une course mythique. C'était déjà les 25 ans de cet IRONMAN depuis 1992 et je pense que les organisateurs ont réussi à garder l'essence même de cette épreuve physique...du sang, de la sueur, des larmes mais tellement de joie et d'émotions de passer cette foutue Finish Line !!! IRONMAN FOR LIFE.

La suite : Place maintenant à la récup en vue d'envisager le 2<sup>e</sup> IRONMAN du défi, celui de Nice dans 15 jours, avec de bonnes dispositions physiques et mentales. Plus facile à gérer en termes de logistique...et en plus on joue à domicile !!!

Merci à tous pour le soutien que vous m'avez témoigné, avant, pendant et après la course...Je n'ai pas eu le temps de répondre à tous mais je vous porte avec moi dans ce genre d'épreuves !!

Plein de bisous à tous et à très vite !

## **-Lundi 16 mai : Trail de Falicon 16 kms :**

Lundi de Pentecôte avait lieu le Trail de Falicon avec 2 BECers au départ...Un très beau parcours avec une météo plus que clémente. Sur 330 partants,

-Manu se classe 27e en 1h42 et prend la 10e place chez les V1

-Amandine se classe 107e en 2h00, prend la 3e place de sa catégorie et finit 6e filles au général.

### **-Dimanche 15 mai : Ronde des Plages 10 kms**

Ce 10 kms en bord de mer est un classique de la saison avec un parcours plat ultra rapide malgré les 2 demi-tours opérés à Roquebrune et à la frontière italienne. De nombreux BECers étaient au départ parmi les 1200 partants :

- Steph termine en 40'25 à la 88<sup>e</sup> place
- Vava termine en 56'59 à la 726<sup>e</sup> place
- Céline termine en 54'51 à la 643<sup>e</sup> place
- Karine termine en 56'58 à la 727<sup>e</sup> place

### **-Dimanche 15 mai : Cyclo La Vençoise 105 kms :**

Une belle cyclo avec du dénivelé au départ de Vence avec 2 BECers en place parmi les 150 partants :

- Chris se classe 133<sup>e</sup> en 4h56
- Guylain se classe 99<sup>e</sup> en 4h27

Pour info, le 1<sup>er</sup> termine en 3h09 les 105 kms....il y a encore du boulot !!!!

### **-Vendredi 13 mai : 24 h de Nice :**

Alex et Luca étaient présents au départ de ces 24h sur la Prom. Départ Vendredi à 17h avec un objectif de 150 kms pour Alex et 160 kms pour Luca. Très rapidement, les chronos des organisateurs ne fonctionnaient pas correctement et ne comptabilisaient pas tous les tours des coureurs. De nombreuses personnes se sont plaints et ont passé beaucoup de temps dans la tente « chronométrage ». Les organisateurs ont gentiment annoncé que rien n'était de leur faute !!! Normal....Pour Luca, on a pu noter a plusieurs reprises un différentiel de 20 kms entre son GPS et le pointage officiel. Idem pour Alex avec une différence de plus de 10 kms.

Malheureusement, avec ce genre de problèmes, la dimension psychologique a gagné nos 2 BECers qui ont quitté la course avant le timing final. Quel dommage que les performances de coureurs soient dénaturés par des questions de chrono...d'autant plus que sur ce genre d'épreuves, le chrono électronique n'est pas essentiel...seuls quelques bénévoles sérieux se relayant aux 2 demi-tours peuvent pointer manuellement les coureurs...mais bon !! il faut le vouloir... !!!

Coté résultats :

- Alex termine 29<sup>e</sup> avec 98 kms (arrêté après 15h de course) ...il prend la 4<sup>e</sup> place chez les séniors
- Luca termine 9<sup>e</sup> avec 134 kms (arrêté après 22h30 de course), il prend aussi la 4<sup>e</sup> place des V1.

### **-Jeudi 5 mai : Ascension de Gourdon 12.5 kms :**

Sur cette belle montée de 12.5 kms, au milieu des 185 coureurs, Manu se classe 25<sup>e</sup> et 9<sup>e</sup> de sa catégorie en 1h00.

### **-Samedi 7 mai : HALF IRONMAN de Majorque (1.9 nat /90 vélo /21 run) :**

5 BECers avaient fait le déplacement pour aller courir le plus gros « HALF » du monde avec 3500 partants. Un week end bien sympa malgré les quelques aléas de la compétition (pluie, vent, méduses sur la nat, crevaisons sur la partie vélo et non départ de STEF....) pour ceux qui n'ont pas Facebook, je vous laisse vous délecter des comptes rendus de Christophe et Guylain ...Bonne lecture !!

Résultats : sur 3500 partants :

	Nat (place)	T1	Vélo (place)	T2	Run (place)	total	Classement
Guylain	32'29 (487 <sup>e</sup> )	6'32	2h53 (389 <sup>e</sup> )	4'13	1h38 (373 <sup>e</sup> )	5h14	373e
Nico	31'51 (401 <sup>e</sup> )	5'35	2h53 (341 <sup>e</sup> )	3'16	1h46 (457 <sup>e</sup> )	5h20	457e
Chris	33'58 (750 <sup>e</sup> )	8'21	3h19 (1505 <sup>e</sup> )	5'55	1h43 (1151 <sup>e</sup> )	5h51	1151e
Greg	31'32 (367 <sup>e</sup> )	3'44	3h56 (2295 <sup>e</sup> )	2'40	1h26 (1403 <sup>e</sup> )	6h01	1401e

## Petit compte rendu du déplacement club à MAJORQUE pour Christophe

Arrivée 20h : après 7h de voyage pour arriver à l'hôtel (4h voiture + 2h avion + 1h voiture), nous récupérons nos vélos et prenons possession de nos appartements, sans prétention mais avec tout le confort nécessaire et une piscine à un prix défiant toute concurrence et surtout efficace car nous sommes à seulement 1km du bike park

JOUR 1 : BEAU TEMPS, hop hop hop petit déjeuner copieux au buffet de l'hôtel et pas de temps à perdre le coach nous a prévu une petite reco du parcours bike, aucune difficulté à part l'ascension d'un col, nous prenons conscience que c'est surtout un parcours AERO, déjeuner sur la plage de sable blanc du swim, temps libre, récupération des dossards et reco du parcours RUN en fin d'après midi

C'est à ce moment-là que l'on a commencé à perdre Stef qui s'est administrée une boîte de suppo à l'eucalyptus, certains diront que la pression était trop dure à supporter, d'autres que l'eau du robinet était de mauvaise qualité, mais ça sentait la merde, c'est la cas de le dire...

C'est ce soir-là à J-2 que j'ai été pris en étau entre guylain et nico et leurs charmantes épouses qui ont essayé de me déstabiliser dans un superbe resto de la vieille ville d'Alcudia entre deux demis, deux bouteilles de vins rouge excellentes et un digestif offert par la maison, je n'ai pas sombré mais faut dire qu'il y avait de quoi déprimer la météo annoncée était exécration alors on a voulu oublier...

JOUR 2 : reco du SWIM à jeun avec des relents de la veille... mer agitée et on s'est fait un peu chahuter mais ça passe, température de l'eau idéale. Petit déj copieux à l'hôtel, dépose vélo, pasta party sur le village IRON, la journée passe et la météo trépassé... Le temps annoncé est catastrophique : pluie forte, vent d'est à 50 km/h pour toute la journée... On profite du temps libre pour faire une petite ballade côtière bien sympathique et on garde espoir pour la météo le temps du diner à l'hôtel puis on va tous se coucher en croisant les doigts pour le lendemain.

Ah oui j'ai oublié stef est sous perfusion d'ultra levure, c'est un zombie et Cyndie est devenue infirmière garde malade...

JOUR 3 / JOUR J : rdv au petit dej, stef est forfait... et le temps attendu est malheureusement au rendez vous... Il pleut, il y a du vent, on se résigne, on se remotive entre nous et on se retrouve guylain, nico et moi sans s'être concerté directement en combinaison dans le hall de l'hôtel, bah il pleut alors... Direction le bike park en combinaison de nat.

Derniers ajustements et on se retrouve sur la plage ou le village IRON est inondé, l'eau est montée pendant la nuit, tout le monde est trempé, les sacs streetwear baignent dans l'eau à la consigne... il pleut en continue, on se dirige tous le 4 vers le départ pour le ROLLING START, nouveauté IRON. Efficace on se place dans un sas en fonction de nos temps prévisibles et un départ est donné toutes les six secondes à six coureurs, pas de bousculade, c'est propre, on peut poser sa nat immédiatement, les temps s'en ressentent pour tout le monde. Mais c'était sans compter sur les imprévus car au bout de 600m nous passons dans un banc de méduses, il y en a partout qui flottent dont certaines déchiquetées par les nageurs, impossible de garder la tête dirigée vers le fond sans manquer de s'en prendre une sur la tête, quelques brûlures aux pieds aux mains, au visage pour guylain, on passe la bouée des 1000m la mer est agitée à cet endroit, encore des méduses jusqu'à 500m de l'arrivée puis ça se calme.

T1, BIKE il pleut toujours intensément, mais il faut prendre les vélos... Pour ma part je me suis fait défoncé par les vélos AEROS par contre dans l'ascension j'ai repris quelques concurrents. Dans la descente j'ai croisé des extraterrestres à fond tandis que moi j'étais en continu sur mes freins redoutant une chute sur le sol détrempé... dans la dernière partie du parcours je croise le coach qui avait crevé pour la 2e fois et qui roulait à plat, je m'arrête mais pas de chance je n'ai pas la bonne chambre à air... je repars, termine tant bien que mal en reprenant quelques concurrent mais le chrono n'est franchement pas bon... Guylain et Nico font un bon vélo malgré la pluie et le coach termine aussi avec une chambre à air de récup à moitié crevée, belle leçon de détermination coach !

T2, RUN complètement trempé mais soulagé d'avoir posé le vélo, je me sèche tant bien que mal mais je n'arrive pas à retirer mon kway qui a la fermeture bloquée au niveau du coup...grrrrr, heureusement je croise Stéphane qui est venu nous soutenir sur le RUN et qui me donne un coup de main, ouf... Je peux enfin courir je ressens de bonnes sensations, je cours de plus en vite au fil des 3 boucles, le parcours est particulièrement bien fait car il est très varié, route, plage, port, on n'a pas le temps de s'ennuyer, le public est là malgré la pluie, je termine bien, tout à la sensation, je retrouve Greg sur la finish line, il venait de me doubler 1km avant.

On galère pour retrouver nos sacs streetwear, on retrouve nico et guylain qui ont bien courus. Ou f tout le monde est entier.

On récupère les vélos, direction l'hôtel puis le soir on part fêter ça dignement avec une super paella arrosée sur le port. On est tous contents d'avoir fait la course dans ces conditions, je pense que sincèrement ce sera difficile de faire pire, mais sait-on jamais ?

*Je laisse le coach donner les temps de tout le monde, car c'est son boulot !*

*Sur l'ambiance au sein de notre équipe c'était génial, franche camaraderie, j'ai pu dormir un soir avec la femme de chacun, et oui c'est ça aussi le triathlon, l'esprit de partage !*

*J'ai eu la chance de côtoyer de près un athlète AWA et ça ce n'est pas donné à tout le monde.*

*On s'est tordu de rire à se donner mal au ventre tellement de fois que c'est difficile de tout vous raconter...*

*Grégory tu as été excellent, merci pour cette organisation exemplaire, tu es le king des sacs à dos et un modèle pour nous tous mais tu as tout de même oublié tes gourdes et pris qu'une seule chambre à air, reprends toi vite !*

*Stéf ne boit plus jamais d'eau du robinet ou alors abandonne le triathlon !!!*

*D'ailleurs le nouveau trophée du BEC il est justement en bois et tout le monde rêverait de le posséder, pour l'instant c'est Guylain AWA qui l'a gagné mais il sera remis en jeu prochainement... je laisse mes camarades vous en parler.*

#### Petit compte rendu du déplacement club à MAJORQUE pour Guylain :

*Je tenais à revenir sur ce fabuleux séjour pour apporter mon éclairage sur certains faits. Je commencerais par un vieux proverbe qui dit AWA un jour, AWA toujours ... Nous avons en effet passé un fabuleux séjour malgré le temps qui n'était pas de la partie et certains agissements émanant de personnes qui avait jusque ici bien caché leur jeu. Tout a commencé avec le trublion du groupe , j'ai nommé [La Barel's Grinta](#), qui n'a rien trouvé de mieux à faire que s'injecter des suppos au synthol pour se faire porter pâle en voyant les 3500 Athlètes gonflés de Testostérone envahir le port d'Alcudia. A cette occasion, nous lui renouvelons notre précieux conseil de plutôt privilégier la version au Menthol qui permet un double emploi et surtout aurait éviter à Cindy d'avoir à supporter une haleine fétide en plus de vents qui n'avait rien à envier aux fabuleuses régates que courent régulièrement notre Coco [Nicolas Tassel](#). Ce n'était que le début Car [Christophe Charpentier](#), animé de sa bonne volonté habituelle a poursuivi de ses ardeurs nos femmes respectives en profitant du moindre trou d'air (puissent t'il s'inspirer de cette technique sur le vélo, ce qui lui permettrait d'améliorer ses temps vélos qui en ont bien besoin). Un ami, un vrai, c'est quelqu'un qui pense à vous mais pas uniquement quand il couche avec votre femme ... (bien que cela puisse constituer les premiers signes d'une amitié naissante ...) à méditer Monsieur [Christophe Charpentier](#). Enfin dans le rôle du judas, Coco [Nicolas Tassel](#) allait donner toute la mesure de son talent. En effet après nous être lancé en natation et alors que je commençais à poser ma nage, je sentis un ami nageur qui cherchait à me témoigner son intérêt en me balançant un grand coup de savate dans la mâchoire. Intrigué par cette marque d'affection, je levais la tête et fus abasourdi par la ressemblance avec mon Acolyte et partenaire de toujours, j'ai nommé Coco [Tassel](#). Je me dis alors que l'ennemi dans sa perversité avait prix le visage de mon fidèle Compagnon pour mieux me duper. Ce n'est que quand je reçus le deuxième pain dans la tête et que l'ennemi répondit avec un grand sourire à son prénom [COCO "Nicolas Tassel"](#) que je compris ma méprise. Enfer et Trahison, je continuais ma natation et montais sur mon vélo encore sonné et stupéfait. Les sensations revenant mais ne pouvant étouffer l'immense chagrin d'avoir été trompé par mes anciens camarades, je pliais l'échine et envoyait les WATTS pour oublier tout cela. C'est alors que nouveau coup de Théâtre, je tombais sur mon bien aimé Coach qui me hélait, errant sur le bord de la route, le pneu à Plat et l'oeil Torve. Je faisais immédiatement demi tour et me portait à son secours, espérant pouvoir lui apporter le réconfort et l'aide que n'importe quel athlète doit à son coach et ami. Je le dépannais d'une chambre à air qui allait malheureusement s'avérer inutile et reparti de plus belle sous ses encouragements. Je croyais être au bout de mes surprises mais quelques minutes plus tard, j'allais à nouveau croiser lors d'un demi tout sur le parcours vélo [COCO Tassel](#) qui me devançait d'à peine quelques minutes et était passé devant notre bien aimé Coach sans un regard mais au contraire en tournant la tête pour éviter d'avoir à perdre les quelques minutes qui, l'espérait t'il, le mènerait à la victoire. Mon sang ne fit qu'un tour devant cette infâmie et je reprenais de plus belle mes coups de pédale pour aller à l'affrontement final lors d'un RUN fratricide. Enfin [COCO TASSEL](#), la peur au ventre allais s'élancer sur la course à pied avec son casque à vélo sur la tête sous les huées du public connaisseur. Avant de m'élancer , je saluais les enfants au bord de la route comme tout AWA qui se respecte et plongeait dans le dernier RUN FINAL qui allait me mener à la victoire mais ce n'est pas le plus important et je ne m'étendais pas là dessus. En effet, être AWA comme j'ai essayé de l'enseigner à mes camarades, c'est avant tout une main tendue bien avant le résultat. Ce n'est pas l'arrivée qui compte mais le chemin ... Merci à mon Coach et ami [Grégory Petitjean](#), pour les autres rendez vous à l'IRON !*

#### **-Dimanche 1<sup>er</sup> mai : Ronde des collines niçoises 18 kms:**

Gilles et Christophe étaient au départ parmi les 1100 coureurs. Une ambiance festive sur cette course dynamique très vallonnée. De bons résultats pour nos BECers :

-Christophe termine 28<sup>e</sup> en 1h24...Excellente perf malgré la reco 180 kms du samedi et 1h de Home Trainer avant la course

-Gilles termine 44<sup>e</sup> en 1h28...Un peu dans le dur dû à une bonne crève depuis mardi, il a quand même validé sa course et engrangé des kilomètres.



### **-Dimanche 1<sup>er</sup> mai : HALF IRONMAN de Aix (1.9 nat /90 vélo /21 run) :**

Un Half un peu particulier avec un froid très présent et beaucoup de vent. Du coup, la partie natation a été annulée. Un départ vélo en contre la montre s'est effectué pour départager les athlètes. 6 BECers étaient présents sur ce triathlon parmi les 2600 coureurs. Des résultats corrects dans l'ensemble avec de belles prestations des BECettes :

-Guillaume termine 382<sup>e</sup> en 4h23 avec un bon vélo en 2h41 et un run un peu dans le dur en 1h39 (crampes !!)...mais une belle course pour son 1<sup>er</sup> half.

-Alexander termine 852<sup>e</sup> en 4h47 avec un bon vélo en 3h00 (30 km/h de moyenne) et 1h42 sur le semi. Son assiduité aux séances depuis le 15 mars a payé pour ce triathlon.

-Ileana termine 1102<sup>e</sup> en 4h57 (vélo en 3h13 et un record sur semi en 1h40). Au passage elle prend la 8<sup>ème</sup> place de sa cat sur un Ironman très relevé. Un grand chapeau à elle....

-Marie caroline (la BECette d'adoption) termine 1185<sup>e</sup> en 5h01 (vélo en 3h18 et semi éclair en 1h36). Elle prend aussi une belle 8<sup>e</sup> place dans sa catégorie !!! Yes, Girl Power

-Franck termine 1975<sup>e</sup> en 6h04 un vélo correct en 3h42 malgré le peu de prépa et 1 semi très dur en 2h14 ...mais il est finisher et c'est bien là l'essentiel !!

-Dominique fait également une belle prestation et termine 2098<sup>e</sup> en 6h55...un très long vélo en 4h31 et 2h20 sur le semi. Ce fut long mais il est finisher également. Cependant, le peu de prépa se ressent sur les résultats et sur la gestion de la course. Une belle leçon de détermination car Domi a cassé sa chaîne au 87<sup>e</sup> kms et a fini la partie vélo en « poussant » le vélo....Quand on veut on peut !!!

-Un bémol !! Théo abandonne au 7<sup>e</sup> km du semi après un vélo correct en 3h14. Une grosse déception car il avait les capacités de finir mais la tête n'était plus là. Dommage de se bloquer psychologiquement sur un chrono et de lâcher prise de la sorte....Au BEC, on arrête de courir quand c'est terminé...pas quand on est fatigué !!

Bravo à tous et une bonne récup.

### **-Dimanche 24 avril : 10 kms et Semi Marathon de NICE :**

Sur 4000 coureurs sur le semi,

-Greg termine 85<sup>e</sup> en 1h23....De bonnes sensations après les 150 kms de vélo d'hier et la préfatigue de ce matin.

-Guylain termine 439<sup>e</sup> en 1h34....idem après les 150 kms de vélo

-Nico termine 544 en 1h36 .... idem après les 150 kms de vélo...record battu !!

-Alexander termine 606<sup>e</sup> en 1h37.... idem après les 150 kms de vélo...pas mal pour un mec qui ne s'entraîne pas

-Steph termine 1479<sup>e</sup> en 1h49 en mode tranquille en accompagnant sa copine Elodie

-Dominique termine 1719<sup>e</sup> en 1h53...avec une prépa un peu en dent de scie ...Bravo !!

-Vava termine 2135<sup>e</sup> en 1h57...belle perf pour 1 premier semi !!

-Luca termine 2140<sup>e</sup> en 1h57 en mode 24h (Aller retour depuis Beaulieu ce matin en plus du semi...) tout en accompagnant Vava

Sur 2600 coureurs sur le 10 kms, Karine boucle son 10 kms en moins d'une heure (59min48) à la 1504<sup>e</sup> place.

### **-Dimanche 24 avril : TRAIL DES BALCONS d'AZUR 47 kms:**

Gilles s'alignait sur le 47 kms des Balcons d'Azur à Mandelieu...en vue de sa prépa Ultra Trail qu'il prépare....Une belle perf avec un trail bouclé en 6h11 et terminé à la 93<sup>e</sup> place sur 310 trailers...

### **-Samedi 23 avril : CYCLO « La Louis Caput » 150 kms 2500m D+**

Tout le monde s'est très bien comporté sur cette cyclo très vallonné et non chronométrée...environ 6 h de vélo avec de nombreux cols à passer...Bravo à tous les BECers présents (Nico, Guylain, Alex, Chris)...et à Marie Caroline qui nous a retrouvés sur place.

### **-Dimanche 17 avril : Semi Marathon d'Annecy :**

Une BECette était au départ du Semi d'Annecy, malgré une petite douleur à la cuisse/fesse.

Françoise réalise un chrono correct en 1h52. Elle se classe 1531<sup>e</sup> parmi les 4500 coureurs au départ.

### **-Dimanche 17 avril : Triathlon de Cannes (MD ou LD)**

Ce dimanche avait lieu le 1<sup>er</sup> tri de la saison à Cannes sur 2 formats : LD (2 nat / 80 vélo /16 run) et MD (1 nat / 50 vélo / 8 run).

De nombreux BECers étaient au départ pour tester en situation réelle le travail fait depuis le début de l'année 2016. Je n'ai pas encore les temps par discipline mais je les communique dès que possible.

Sur le parcours L, parmi les 900 participants,

-Nicolas termine 214<sup>e</sup> en 4h37 ( nat / vélo/ run)

-Guylain termine 258<sup>e</sup> en 4h42 ( nat / vélo/ run)

-Christophe termine 554<sup>e</sup> en 5h17 ( nat / vélo/ run)

Sur le parcours M, parmi les 1000 participants,

-Franck termine 491<sup>e</sup> en 3h03 ( nat / vélo/ run)

-Ileana termine 325<sup>e</sup> en 2h51 ( nat / vélo/ run)...en accrochant la 3<sup>e</sup> place de sa catégorie...BRAVO !!

-Guillaume termine 57<sup>e</sup> en 2h28 ( nat / vélo/ run)

Bravo à tous pour ces bons résultats, mais ce n'est qu'une marche intermédiaire avant votre objectif de l'année (HALF de AIX ou IM de NICE)

### **-Dimanche 10 avril : Marathon de Rome :**

Un marathon vraiment très sympa avec de nombreux coureurs 14 000 au départ....avec de nombreux spectateurs qui mettent une sacré ambiance comme savent le faire les italiens...

Départ et arrivée au pied du Colisée avec 42 kms qui déroulent devant les monuments principaux de la capitale italienne....Une visite historique en mode accéléré...Seuls points négatifs : 20 % du parcours est en pavés irréguliers qui demandent une vigilance accrue ....et la majeure partie du marathon (du 12<sup>e</sup> au 30<sup>e</sup>) ne se fait pas dans le centre historique à proprement parlé mais plutôt sur la périphérie de la ville.

Gros niveau des premiers qui terminent aux alentours des 2h08...

L'objectif pour moi est de voir les « restes » de mon organisme après la grosse session d'entraînement que l'on s'est infligée du lundi au vendredi (environ 30h) avec les triathlètes du club....Objectif chrono de passer entre 3h15 et 3h25....Contrat rempli car je termine en 3h18 à la 975<sup>e</sup> place au général...

Place maintenant à une bonne semaine de récup puis la dernière ligne droite avant le début du défi des 5 IRONMANS.

### **-Dimanche 13 mars : Riviera Classic (Vintimille/Monaco) 23.8km**

Ce matin avait lieu cette magnifique course qui traverse 3 pays (Italie, France, Monaco). 5 BECers au départ avec de bonnes conditions (frais et pas trop de vent).

Parmi ce beau peloton de 1300 coureurs :

-Greg, termine 56<sup>e</sup> en 1h40. Avec un état fiévreux et une préfatigue de 18kms (16 kms de 5h à 7h et 2 kms d'échauffement), la course s'est faite aux sensations...Mon corps était « programmé » pour avancer mais il n'a pas fait de miracle !!

-Guylain termine 173<sup>e</sup> en 1h49. Après une bonne cyclo d'hier (voir ci-dessous), Guylain a eu de bonnes sensations tout au long de la course.

-Thierry termine 258<sup>e</sup> en 1h53. Un peu dur à partir du 16<sup>e</sup> km, il fait tout de même une bonne course avec une moyenne de plus de 12.5km/h

-Chris termine 427<sup>e</sup> en 2h01. Avec la cyclo de 125 kms de la veille + 2h post fatigue avec Ileana hier après-midi pour porter la distance à 180kms, il enchaîne ce matin avec une belle course à la sensation à presque 12km/h avec une préfatigue matinale avec de 18 kms....soit un total de 42 kms dans la journée. Objectif atteint en milieu de prépa IRON en validant les distances « vélo » et « run » sur 2 jours de belle manière.

-Luca termine 752<sup>e</sup> en 2h13. Luca était accompagnateur d'une collègue de boulot et prépare ainsi ses allures de course pour ses 24h. Il boucle aussi une belle journée puisqu'il rentre ensuite à Beaulieu en courant pour porter la distance journalière à 35 kms.

Merci aux accompagnateurs et aux spectateurs qui nous ont soutenus sur le bord de la route.

Merci à Théo qui a fait un run Beaulieu-Menton-Monaco pour nous suivre tout au long du parcours. Top !

Bravo à tous pour ces excellents chronos.

### **-Dimanche 13 mars : 10 kms de Monaco :**

Ce matin avait également lieu les 10 kms de Monaco avec un parcours urbain assez vallonné. 3 BECettes étaient alignées au départ.

Sur 815 coureurs dans le peloton,

-Valérie termine 337<sup>e</sup> en 52'47

-Céline termine 457<sup>e</sup> en 55'58

-Karine termine 554<sup>e</sup> en 59'08

Bravo les filles, les temps s'améliorent, le travail paye !

### **Samedi 12 mars : Cyclo Paris Nice Challenge 123 kms (2250 D+) :**

Samedi avait lieu la première cyclo du Paris Nice. Un jour avant les pros, une cyclo reprenant la même étape a été organisée de belle manière.

Au programme pour les 7 BECers en lice, un parcours costaud avec 4 ascensions (Duranus, Châteauneuf de Contes, Calaisson et La Grave de Peille) au milieu de 400 cyclistes sur le grand parcours avec 2 secteurs chronométrés pour permettre de jauger de son niveau de forme.

Le but était avant tout de se faire plaisir en groupe sur une cyclo sans chrono. A part Alexander qui a fait sa vie, tout le monde a attendu les copains aux ravitaillements, comme il était prévu.

Voici les chronos des 2 secteurs (montée de Duranus et montée de La Grave de Peille) :

	<b>Duranus</b>	<b>Peille</b>	<b>Tps cumulé</b>
<b>nico</b>	12'41	30'24	43'05
<b>greg</b>	13'44	30'18	44'02
<b>guylain</b>	14'26	30'04	44'30
<b>ileana</b>	15'22	32'07	47'29
<b>marie caro</b>	15'27	34'22	49'49
<b>chris</b>	16'56	35'23	52'15
<b>alex</b>	15'43	40'24	56'07
<b>théo</b>	15'40	41'22	57'02

### **Dimanche 6 mars : 10 kms de St Jean Cap Ferrat (nouveau podium du BEC)**

Seulement 3 BECers étaient alignés dimanche dernier sur le 10 kms du Cap Ferrat...Bizarre pour une course qui se joue presque à domicile.

Voici les chronos des BECers parmi les 130 coureurs :

-Christophe termine 34<sup>e</sup> / 130 en 43'46 après une belle semaine d'entraînement. Il boucle son 10 kms après une préfatigue de 10 kms depuis son domicile, puis il complète avec 10 kms pour retourner au bercail...Belle séance

-Valérie termine 85<sup>e</sup> / 130 en 53'16 et prend la 2<sup>e</sup> place des Séniors Filles....Seulement elle a oublié d'attendre la remise des récompenses !!!

-Céline termine 102<sup>e</sup> / 130 en 59'18 et prend la 9<sup>e</sup> place des Masters 1 Filles

## **Dimanche 28 Février : Trail de Eze (11, 19 et 30 kms) :**

Ce matin avait lieu les résultats du Trail de Eze avec 3 distances au programme. La météo pluvieuse d'hier a rendu le parcours très glissant et certains BECers ont profité ne pas s'aligner plutôt que de risquer la chute ou la blessure.

Au final, seulement 6 BECers étaient présents sur les 3 distances.

Les résultats ne sont pas encore disponibles et feront l'objet d'un prochain mail

Sur le 30 kms, sur 100 partants,

-Manu termine 24<sup>e</sup> en 3h36 Avec une petite forme pour le départ, il met 5 min de plus que l'an dernier mais avec de moins bonnes sensations. Il prend la 10<sup>e</sup> place chez les VETERANS 1.

-Mauvaise journée pour Nico qui s'est fait une entorse sur un appui dans la descente du Mont Bastide. Il abandonne donc en arrivant sur le Pont d'Eze....Dommage pour cette blessure qui va engendrer 2 semaines de coupure dans la prépa !!

Sur le 19kms, sur 150 partants

-Carlo termine 103<sup>e</sup> en 2h54. Un peu difficile sur ce parcours en raison d'un manque d'entraînement qui ne lui a pas permis d'être à l'aise sur certains passages.

Sur le 11 kms, une belle prestation des gazelles du BEC pour leur première expérience Trail sur un parcours assez technique :

-Valérie termine 42<sup>e</sup> en 2h11

-Karine termine 46<sup>e</sup> en 2h13

-Céline termine 49<sup>e</sup> en 2h19 sur les 60 présentes au départ.

Bravo à tous pour ces résultats et bonne récup !

## **Dimanche 31 janvier : Course du Soleil Nice Monaco (21 kms)**

La saison 2016 est officiellement lancée avec ce matin la traditionnelle « Course du Soleil qui porte décidément bien son nom puisque le soleil a été de nouveau présent sur le parcours.

1400 coureurs au départ, certains parlent même de 1600 !! En tout cas, une grosse délégation de 16 BECers pour ce premier semi de l'année 2016.

Le parcours a été cette année encore rallongé jusqu'à la Plage Marquet de Cap d'Ail pour permettre aux coureurs une plus agréable et plus grande zone « after finish »...Cela rajoute un peu en distance puisque celle-ci monte à 21.4 kms...au lieu des 20.8 des éditions initiales.

Voici les chronos de chacun :

-Greg termine 21<sup>e</sup> en 1h23

-Manu termine 83<sup>e</sup> en 1h29...en réalisant un chrono de 3 minutes de mieux que l'an dernier.

-Steph termine 174<sup>e</sup> en 1h35, après une coupure de près d'1 mois et demi sans courir pour soigner une douleur au dos.

-Christophe termine 191<sup>e</sup> en 1h36, avec la préfatigue « Home Trainer » du matin et les 140 kms en vélo de la veille.

-Alex termine 209<sup>e</sup> en 1h37, en ayant aussi bouclé 140 kms de vélo samedi matin.

-Yann termine 227<sup>e</sup> en 1h38, une première course sous les couleurs du BEC...en t'accueillant avec plaisir au sein de la tribu.

-Ileana termine 256<sup>e</sup> en 1h39 et prend la 5<sup>e</sup> place chez les V1...Une belle perf pour Ileana qui a subi quelques crampes sur la fin de parcours.

-Thierry termine 285<sup>e</sup> en 1h40....On monte peu à peu en puissance en vue de l'IRONMAN de Nice de Juin.

-Patrice termine 543<sup>e</sup> en 1h51...Sans avoir fait de sorties de plus de 45 minutes...Chapeau !

-Benoit termine 555<sup>e</sup> en 1h51, un beau temps au regard de la forme du moment et de bonne augure en vue du Marathon de Londres.

-Oscar termine 564<sup>e</sup> en 1h51, en reprise progressive lui aussi après une blessure, il est parti en mode sortie longue.

-Françoise termine 612<sup>e</sup> en 1h53, grippée et fiévreuse, elle a tenu tout de même à faire la course. Loin des chronos habituels, mais il fallait avoir le mental de courir dans cet état !

-Domi termine 715<sup>e</sup> en 1h57, un bon semi malgré une mauvaise gestion de son alimentation qui l'a obligé à lever un peu le pied sur la fin.

-Carlo termine 723<sup>e</sup> en 1h57, toujours régulier, « Monsieur Pannetone » en a encore sous la pédale pour la suite de la saison.

-Marie termine 1067<sup>e</sup> en 2h11. Une bonne gestion de l'effort pour son premier semi, avec une belle régularité tout au long du parcours.

-Luca termine 1068<sup>e</sup> en 2h11, en accompagnateur de Marie de manière à travailler son allure « 24 heures », Luca a bien géré son effort...d'autant qu'il est rentré à Beaulieu en courant après avoir terminé !!

Domage pour les forfaits de Théo, Serge, Nico, Gilles, Geert ....pour blessures, indisponibilité ou obligations professionnelles....ce qui aurait renforcé encore cette belle délégation du BEC.

Merci pour les familles, amis et autres BECers qui nous ont encouragés sur le bord du parcours.

Bravo à vous tous pour ces bons résultats, fier de la « TEAM BEAULIEU ENDURANCE » !

### **Dimanche 24 janvier : 12 kms de Gorbio**

Ce matin avait lieu le 12 km de Gorbio. Une course nature avec 8kms de route et 4 kms de sentier. 4 BECers étaient au départ, après une préfatigue vélo de Beaulieu à Gorbio.

Sur 280 coureurs :  
- Nico se classe 57<sup>ème</sup> en 53 min,  
- Christophe se classe 63<sup>ème</sup> en 54 min,  
- Thierry B se classe 73<sup>ème</sup> en 54 min,  
- Ileana se classe 80<sup>ème</sup> en 56 min.  
-

Encore un nouveau podium pour le BEC grâce à Ileana qui finit 6<sup>ème</sup> féminine et 3<sup>ème</sup> de sa catégorie.

Bravo à vous pour ses beaux résultats.

### **Dimanche 10 janvier : 10 kms Prom Classic à Nice.**

Ce matin avait lieu la « PROM'CLASSIC ».... Une météo exceptionnelle pour ce premier 10 km de l'année 2016..... Un 10km d'un excellent niveau, puisque les 15 premiers sont sous la barre des 30 minutes (20km/h de moyenne)....

Pas facile de se remettre dedans après les fêtes mais ceci est un bon moyen de se relancer pour la saison.

13 coureurs du club étaient prévus mais seulement 9 BECers étaient présents au départ parmi les 9000 participants :

-Théo termine en 40'17  
-Benoît termine en 47'40  
-Domi termine en 48'31  
-Pilou termine en 54'33  
-Marie termine en 54'39  
-Karine termine en 1h00'32  
-Sandrine termine en 1h01  
-Guillaume Genty termine en 1h01  
-Agathe termine en 1h05

Bravo à tous pour ces bons résultats qui posent les bases de la prépa 2016.

### **Vendredi 1<sup>er</sup> janvier : Trail des Neiges de Valberg :**

Le 1<sup>er</sup> janvier à 17h, pendant que d'autres décuvaient de leurs excès de la veille, notre Christophe, frais comme un renne avant la tournée de Noël, s'est aligné sur les 9kms du Trail des Neiges de Valberg. Il signe au passage une belle 25<sup>e</sup> place au général sur les 150 partants et prend la 8<sup>e</sup> place dans sa catégorie. Bravo Chris, place maintenant à la vraie prépa pour l'IRONMAN de Nice !!! Jusqu'ici c'était une prépa de septuagénaire ...

### **Dimanche 20 décembre : Trail de la Turbie (10, 20 ou 30 kms)**

Ce matin avait lieu le Trail de la Turbie sous un soleil magnifique. De beaux parcours pour les 3 distances proposées : 10, 20 ou 30 kms.

Sur le parcours 10 kms, Ileana pour sa première course en trail a fait une très belle prestation puisqu'elle se classe 40<sup>e</sup> sur 150 trailers en prenant la 2<sup>e</sup> place chez les filles et 1<sup>ere</sup> de la catégorie V2...nouveau podium pour le BEC.

Sur le parcours 30 kms, sur 100 trailers,

-Manu a fait lui aussi une très belle prestation puisqu'il se classe 17<sup>e</sup> et 7<sup>e</sup> vétérans en 3h24....en signant un chrono de 20 minutes de moins que l'an dernier.

-Thierry signe un bon chrono également avec un sub-4h (3h57 comme prévu) et une 40<sup>e</sup> place au général...Un chrono meilleur de 15 min par rapport à 2014.

Un petit clin d'œil à notre ami Philippe Verdier, l'organisateur de la NO FINISH LINE, qui se classe 15<sup>e</sup> en 3h23.

### **Dimanche 20 décembre : Mouna Cala de Villefranche (7 ou 14 kms)**

Ce matin, Plage des marinières, de nombreux coureurs s'étaient retrouvés pour participer à la Mouna Cala dans les rues de Villefranche. Sous des conditions idéales, nos 2 BECettes, Céline et Françoise, se sont bien débrouillées sur le parcours 7 kms.

-un nouveau podium pour Françoise qui prend la 5<sup>e</sup> place chez les filles et la 2<sup>e</sup> place en V2 dans un temps sympathique de 34 min.

-Céline, termine dans un temps honorable de 40 min...sur les 45 min prévus.

Clin d'œil à notre pote Alexis Gigant, de Villefranche, qui remporte à domicile, une belle victoire cette année encore sur le parcours 14 kms.

### **Dimanche 13 décembre : Giru di Natale (10 kms Monaco)**

Ce dimanche avait lieu ce traditionnel 10 kms de Monaco avec des airs de Noël...Un beau peloton de 1500 coureurs au départ de cette course technique et « dynamique » avec une belle montée par les marches du palais et la montée d'Ostende.

3 BECers étaient au départ avec de bons résultats à la clé. Sur 1513 coureurs,

-Serge termine 270<sup>e</sup> en 42min54, malgré de vives douleurs aux tendons.

-Christophe termine 302<sup>e</sup> en 43min18, en fatigue avec la sortie Vélo du Samedi

-Céline termine 1256<sup>e</sup> en 58min47, en reprise après une petite coupure.

Bravo à vous 3 pour vos perfs, qui augurent un bon début d'année 2016.

### **Dimanche 13 décembre : Triathlon Sprint de la Saint Sylvestre (750m NAT / 18 kms VELO / 5 kms RUN)**

Nouveau podium pour le club !

Ce dimanche avait aussi lieu ce triathlon atypique organisé à Antibes qui clôture l'année 2015 du triple effort. Un temps correct et une température de l'eau agréable ont permis au peloton des 215 partants de prendre un max de plaisir.

2 BECers étaient au départ :

-Guillaume Peraldi termine à une belle 30<sup>e</sup> place en 1h10 à un peu plus de 9 min du podium...il termine la nat en 15 min, le vélo en 30 min (36 km/h de moy) et le run en 22min

-Ileana fait également une belle prestation puisqu'elle termine 85<sup>e</sup> au général en 1h17. Niveau chrono, elle passe la nat en 16 min, le vélo en 32 min (près de 34km/h de moy) et le run en 23 min. Elle finit à la 7<sup>e</sup> place chez les filles et termine 1ere des Vétérans 2.

Un premier podium en triathlon chez les filles....ça promet pour la suite !

### **Dimanche 28 novembre 2015 : Trail de Cap d'Ail (10 et 18 kms)**

Ce matin avait lieu, dans un décor magnifique, le Trail de cap d'ail.

2 BECers étaient au départ sur les 2 distances différentes.

- Manu, sur le 18 kms finit 16ème sur 130 partants en 1h43 et 8ème V1

- Serge, sur le 10kms finit 20ème sur 100 partants en 47 minutes et 4ème v2

### **Dimanche 22 novembre 2015 : Défi Run (5 ou 10 kms) Nice Prom**

2 BECettes avaient monté une équipe pour venir à bout du DEFI RUN organisé sur la Prom. Au menu, 2 distances au choix : 5 ou 10 kms avec de nombreux obstacles à franchir (palissade, mur d'escalade...). Un bon moment d'échange et de partage à travers la dépense physique. Bravo à Céline et Sandrine pour leurs prestations.

### **Samedi 21 novembre 2015 : trophée 24 H de la NO FINISH LINE**

Ce week end, le BEC était aligné sur une épreuve hors norme durant la NO FINISH LINE DE MONACO. Une course de 24h non stop pour laquelle le but est de parcourir le maximum de kilomètres. Un nouveau circuit cette année autour du chapiteau de Fontvieille et de la roseraie princière. Un parcours champêtre, plus varié que sur le port Hercule mais plus difficile à tolérer physiquement avec de nombreux « obstacles » (trottoirs, cordes molles, pavés, pont en

bois, petites pentes...) et de nombreux passages étroits qui nous obligent à crier « Gauche » pour nous libérer le passage.

Cette année, le BEC était venu en force avec 6 BECers en INDIVIDUELS et 2 équipes de 6 personnes en RELAIS, soit 18 personnes au total...presque la moitié du club en compétition en même temps !!

Un week end magique à vivre de l'intérieur comme de l'extérieur...Des moments de joie, de souffrance, de doutes, d'euphorie, de pleurs, de douleurs....le tout condensé en 24 heures....ça soulève les tripes !!! Mais la Force du TEAM BEAULIEU ENDURANCE a permis à chacun d'aller au bout de lui-même et de dépasser ses propres limites.

Coté résultats, en individuels,

-je termine 3<sup>e</sup> au général et 1<sup>er</sup> de ma catégorie Séniors avec un total de 181 kms...Un départ prudent m'a permis de remonter peu à peu dans le classement pour m'installer en 3<sup>e</sup> position. Un gros coup de mou entre 3h et 5h du matin où la fatigue commence à peser dans les jambes et sur le mental...après presque 4 marathons ! Après un peu de repos et quelques vomitos, je repars sur le circuit pour maintenir ma 3<sup>e</sup> place contre 2 italiennes endiablées qui ont fait une remontée spectaculaire. De bonnes sensations tout au long de la course même si au bout d'un moment, on est quand même obligé de débrancher le cerveau !

-Gillou, 23<sup>e</sup> au général et 3<sup>e</sup> de la catégorie Séniors avec un total de 133 kms. Une très belle prestation pour Gilles qui a montré sa prédisposition aux épreuves d'ultra-endurance. Sur ma cadence lors des 2 premiers marathons, il lève un peu l'allure par la suite à cause de douleurs aux 2 genoux qui limitent son amplitude de foulée. Après quelques phases de repos, il continuera en marchant pour valider son 24h de belle manière !

-Luca, 38<sup>e</sup> au général et 10<sup>e</sup> Vétérans avec un total de 105 kms. Bien loin de son niveau sur ces 24h (12h55 à Millau), son corps n'avait pas envie de courir sur cette épreuve ! Cela s'explique notamment par une prépa très longue pour les 100 kms de Millau en septembre puis l'enchaînement avec le marathon de Nice en Novembre....Le corps a donc besoin de récupérer pour revenir encore plus fort. Il valide quand même ses 24h en passant le cap des 100 kms.

-Théo, 40<sup>e</sup> au général et 5<sup>e</sup> de sa catégorie, avec un total de 102 kms. Là aussi, une déception pour Théo qui visait les 150 kms. Il a eu du mal à trouver l'énergie nécessaire pour maintenir l'allure due à la fatigue accumulée depuis Dubaï la semaine dernière. Ce n'est que partie remise pour les 24h de Nice en Mai !!

-Alexander, quant à lui, a abandonné au bout de la 13<sup>e</sup> heure de course et 84 kms, après une décélération croissante de la course à la marche. L'envie n'était plus là et le plaisir s'était envolé pour Alex. Il reviendra également plus fort la prochaine fois avec une prépa plus orientée vers ce type d'épreuves.

-Géronimo abandonne également après 78 kms de course suite à des genoux douloureux. Une petite déception pour lui qui voulait valider 100 kms... En revanche, c'est le seul mec qui a passé sa course à draguer les nanas. Tous les 3 tours, il changeait de cible...ou de proie. Il a loupé son 24 h mais il a étoffé son carnet de contacts...

En équipe, du très bon niveau cette année sur les relais puisque la 3<sup>e</sup> équipe de cette année fait quasiment autant de kms que nous l'an dernier alors qu'on a fini 1<sup>er</sup>...

La bagarre s'est faite entre les Pompiers de Monaco et la « Dream Team du BEC »...certes un peu entamée (Christophe avec la gastro et Serge avec un dos douloureux) mais qui n'a rien lâché jusqu'au bout.

Une motivation exacerbée par les copains et les familles qui nous encouragent à chaque tour en bord de piste....Très fier de votre prestation tout au long de ces 24h, vous n'avez offert que peu de répit à ces pompiers et il en a fallu de peu pour que la balance tourne !

Avec certains relais à plus de 15 km/h, notre Dream Team (Steph, Christophe, Oscar, Nico, Serge et Guylain) a parcouru 286 kms (soit près de 48 kms chacun) et termine 2<sup>e</sup> au classement à 9 tours des premiers.

L'autre équipe, constituée d'un mélange de coureurs expérimentés (Ileana, Françoise et Jam) et débutants (Alain, Luca, Karine) a fait une très belle prestation également en se classant 6<sup>e</sup> sur les 13 relais présents. Ils parcourent à eux 6, 225 kms, soit 37 kms par personne....ça promet pour des débutants !!!!

Bilan, une belle aventure humaine pour faire une épreuve inhumaine !!

Je suis très fier de vous, de tout ce que vous avez réalisé à la force de vos jambes et votre mental, chacun a son niveau et par rapport à vos capacités du moment.

Bravo pour votre régularité et votre ténacité, malgré la difficulté de la tâche !

Un grand merci à Clément et Benoit de Super U et à Sébastien de Décathlon Monaco pour les denrées offertes pour le ravito du BEC...ravito qui faisait baver bon nombre de coureurs au regard de la qualité et de la diversité de ce que nous avons apporté.

Un grand merci à nos chéries et nos enfants qui sont venus nous encourager sur le bord, nous soutenir, nous voir souffrir, ....finalement faire aussi « un 24h » à leur façon....mais sachez que vous voir à chaque tour et se nourrir de votre regard nous permet de toujours avancer !

Merci aux familles et aux copains qui sont également venus nous apporter leur soutien de près ou de loin lors de cette épreuve. C'est bon de vous voir !

Encore une belle page de l'histoire du TEAM BEAULIEU ENDURANCE qui vient de s'écrire....

Je suis fier de vous.

FORCE ET HONNEUR

PS : la saison 2015/2016 ne fait que commencer...ça promet !

### **Samedi 14 novembre : Semi Marathon de Beaune (21 kms)**

Samedi avait lieu le Semi-marathon des Hospices de Beaune qui emprunte les routes vallonnées et typiques des vignobles de la Côte de Beaune. Les coureurs traversent les lieux et les villages les plus prestigieux de Bourgogne (Pommard, Meursault, Volnay) et le départ se situe juste à proximité des célèbres Hospices de Beaune. La beauté et la renommée des sites traversés se marient à la convivialité et à l'ambiance folklorique de cette manifestation. Plusieurs animations musicales et dégustations de produits du terroir agrémentent la course tout le long du parcours. L'arrivée se situe juste au pied de la Montagne de Beaune (Forum des Sports). L'Organisation met un point d'honneur à assurer à chaque coureur, un accueil chaleureux, un circuit impeccable et sécurisé, des ravitaillements de qualité et de nombreux lots à l'arrivée.

Ileana était la seule représentante du BEC sur cette course. Elle se classe 674<sup>e</sup> sur 3000 coureurs dans un excellent temps de 1h42 alors qu'elle passait casser la barre des 1h45. Bravo pour cette belle perf.

### **Samedi 14 novembre : Triathlon Half de Dubaï**

Ce week end, 6 BECers étaient au départ de ce magnifique triathlon de Dubaï au format Half (1.9 nat / 90 vélo / 21 run)...Une course difficile au regard des conditions météo du lieu. La natation s'est faite dans une mer agitée et trouble, ce qui ne facilite pas le repérage. La combi était également interdite en raison d'une température de l'eau trop chaude. Le parcours vélo est assez linéaire mais avec un gros vent de face qui n'a pas facilité la progression. Le Run s'est couru sous une chaleur étouffante et a soumis les organismes à rude épreuve.

Fier de ma délégation car 3 des 6 BECers étaient novices sur la distance Half et tout le monde a validé son triathlon dans un temps plus que correct. Je n'ai pas encore le détail de chacune des épreuves ni le ressenti précis des copains.

Coté résultats, il y avait 500 partants. Le 1<sup>er</sup> termine en 4h08 et le dernier en 8h31. Pour les notres,

-Théo termine 166<sup>e</sup> en 5h47

-Alexander termine 193<sup>e</sup> en 5h56

-Geronimo termine 265<sup>e</sup> en 6h17

-Christophe termine 323<sup>e</sup> en 6h38

-Franck termine 342<sup>e</sup> en 6h47

-Jam termine 366<sup>e</sup> en 7h00 et termine 3<sup>e</sup> de sa catégorie.

Un grand bravo à tous pour ces belles perf...qui augurent une bonne base de travail avant d'attaquer la saison 2016.

### **Dimanche 8 novembre : Marathon NICE CANNES**

Ce matin, sous une météo idéale avait lieu le 8<sup>e</sup> marathon Nice Cannes. Un parcours de rêve pour parcourir ces 42 kms avec la mer en toile de fond.

Des résultats mitigés pour le club sur les 7 personnes en individuels et les 2 relais DUO.

7000 partants sur le marathon et 1300 relais DUO....Si on rajoute les relais de 6, ça faisait près de 15 000 coureurs ce matin au départ. Un nombre qui ne cesse de croître d'année en année pour un marathon très bien organisé.

Coté résultats :

-Greg, avec un objectif de 2h54/2h55, je fais un premier semi dans les temps (1h27) et un deuxième semi dans la souffrance (1h54)...Sur le bord, tel une voiture en panne sur l'autoroute qui veut quand même atteindre la prochaine aire de sortie, je me fais reprendre par le « groupe des 3h » au 30<sup>e</sup> km et par le « groupe des 3h15 » au 39<sup>e</sup> km....Une vraie coupure de jus qui a duré plus de 20 kms où ma vitesse n'a cessé de décroître de 4'08 au kilo à 6'45 au kilo....Hallucinant ! Au Final je termine donc en 3h21 à la 666<sup>e</sup> place (pour les amateurs de numérogologie, le chiffre du diable....logique après un marathon dans la souffrance !!)....NEXT !

-Gilles, après sa douleur au pied au Marathon d'Amsterdam, il y a 3 semaines, il s'alignait à nouveau sur la distance reine. Objectif : aux alentours des 3h20 pour faire une belle sortie avant la No Finish dans 15 jours. Avec Steph jusqu'au 26<sup>e</sup> km, il perd un peu du terrain dans le Cap d'Antibes avant de repartir sur Steph et le dépasser vers le 30<sup>e</sup> km. Il termine sa course à l'aise sans réellement forcer. Au final, il passe en 3h23 à 755<sup>e</sup> place. Good job Gillou !

-Guillaume, contrat rempli pour lui puisqu'il valide son 1<sup>er</sup> marathon en 3h29 pour un objectif de 3h30...Check !...Malgré un gros doute l'avant-veille où l'IRM lui révèle une désinsertion de l'aponévrose du soléaire...il prend quand même le départ et advienne que pourra ! Au final, il termine en 3h29 à la 1072<sup>e</sup> place. Well Done Guillaume !



-Oscar, il valide de belle manière son premier marathon en 3h31. De grosses émotions à l'arrivée qui prouve bien que le marathon est une course hors norme ! Il termine 1216<sup>e</sup> au classement. ...Super Oscar ! Ton assiduité à l'entraînement a payé aujourd'hui.

-Dominique, une belle performance pour Domi qui partait pour un objectif de 4h15 et qui valide un sub 4h (3h57) pour son premier 42 kms...Chapeau, d'autant que sa prépa a été ponctuée de problèmes familiaux qui n'ont pas été évidents à gérer. Il termine en 3h57 à la 2932<sup>e</sup> place. Bravo Domi !

-Luca, il a vécu le même profil de course que son coach préféré...comme quoi les 100 kms de Millau ont laissé des traces !!...Avec un objectif de 3h45, il passe au premier semi en 1h55, mais il explose dans le 2<sup>e</sup> semi pour finir dans le dur en 4h26 à la 4737<sup>e</sup> place. C'est bien de ne pas avoir lâché et d'avoir poursuivi malgré le coup dur ! Un premier vrai « marathon » pour Luca...le seul mec qui a terminé un 24h avant de faire un marathon !

-Stef, petite déception pour lui puisqu'il visait un chrono entre 3h10 et 3h15. De bonnes sensations jusqu'au 32<sup>e</sup> où un MUR a traversé la route pour le stopper net dans sa progression. KM 36, rideau, clignotant, abandon suite à des douleurs musculaires difficilement supportables même à la marche. Dommage ! Mais ça ne peut pas passer à tous les coups....et pour réussir sur marathon, il faut avoir en concordance la tête et les jambes en adéquation à chaque km...Tu reviendras plus fort mon Barel, je te fais confiance !

Coté relais, les fusées du BEC ont bien envoyé. Malgré le forfait de Serge pour problème lombaire, Géronimo, notre « Usain Bolt » Malysien, a pris sa place au pied levé...Merci à lui d'ailleurs pour sa dispo immédiate.

-Christophe / Géronimo = 3h08 avec 1<sup>er</sup> semi en 1h36 et 2<sup>e</sup> semi en 1h31....Bravo les gars ! Ils terminent 58<sup>e</sup> relais / 1300.

-Françoise / Théo = 3h15 avec 1<sup>er</sup> semi en 1h44 et 2<sup>e</sup> semi en 1h29. Théo la fusée m'a doublé au 41<sup>e</sup> km avec un regard qui en disait long sur la détresse qu'il avait pour moi...C'est aussi ça le BEC ! Merci Théo pour ton inquiétude et ton attente sur la ligne d'arrivée !

Bravo à tous pour vos résultats....Place maintenant à la récup avant le dernier grand rdv de la saison....Les 24h de la No finish Line.... !!!

Un dernier petit mot pour tous, pensez que le RUN ou le TRIATHLON ne sont que des « plus » dans votre vie. Soyez heureux de faire votre course même si vous n'avez pas atteint votre objectif ! L'essentiel est d'avoir une famille qui vous aime et des enfants en bonne santé...Le reste n'est que futilité ! Alors même s'il est difficile de louper un chrono ou une course après tant d'investissement à l'entraînement, dites vous que cela arrive même aux meilleurs ...On en a plein d'exemples aux JO notamment !

Profitez de chaque instant, soyez heureux de pouvoir pratiquer à fond votre passion....Quoi qu'il arrive, votre famille est fière de vous et c'est bien là l'essentiel !

### **Dimanche 8 novembre : Cross du Larvotto à Monaco**

Thierry était le seul représentant du club sur cette course atypique avec près de 100 coureurs au départ. Beaucoup de rapidité et d'explosivité dans cette course de 6.3 kms. Thierry se classe 62<sup>e</sup> / 100 en 30 minutes.

### **Dimanche 1 novembre : La Mouginoise (cross long de 11.5kms)**

Serge était le seul représentant du BEC sur ce cross long de 11.5 kms aux alentours de Mougins. Sur 110 coureurs, il prend la 28<sup>e</sup> place en 49 min et la 7<sup>e</sup> place de sa catégorie V2.

### **Dimanche 25 octobre 2015 : Marseille-Cassis (20 kms)**

Ce dimanche avait lieu la traditionnelle et magnifique course reliant Marseille à Cassis par le Col de la Gineste. Une classique qui a attiré près de 15 000 coureurs. Un parcours à double face...avec la montée du col pendant 10 kms et la descente vers Cassis pour les 10 kms suivants....un parcours pour les costauds....Le premier termine en 57 minutes...

Christophe était le seul représentant du BEC sur cette course. Il termine en 1h34 à la 2206<sup>e</sup> place sur 15 000.

Voici son résumé ci-dessous :

*« Dormi à La Ciotat, levé 6h puis direction Cassis pour prendre le bus... impossible de se garer dans Cassis on a du se garer à 8km sur le camp militaire de Carpiagne... Arrivé au Stade vélodrome à 8h15... On nous fait traverser le stade en bord de pelouse juste improbable... Nous sommes 15.000 coureurs au départ ça fait du monde et pas moyen d'accéder aux sas horaires... je prend mon mal en patience et je m'entasse... 9h30 départ pour 19,6km de course, j'ai un décalage de 2min entre le starter officiel et le moment où je passe la ligne de départ c'est vous dire le monde, on piétine un bon km... et je vois le drapeau 1h30 s'envoler loin devant... jamais je ne le reverrai. Au 3e km je décide de courir sur le trottoir où ça à l'air d'avancer plus vite... la perspective en montant le col de la Gineste est incroyable on dirait une gigantesque chenille qui serpente sans fin, on entend l'hélicoptère, on croise des motos qui filent, des orchestres tous le 3 ou 4km, oui c'est surtout ça Marseille Cassis une vraie classique internationale mais une fête aussi. Enfin au terme 10 km de montée jusqu'au col j'entame la descente de 10km environ, bonne sensation, à 3km de l'arrivée j'entre dans Cassis où la population et les spectateurs sont au rendez vous puis très vite l'arrivée mythique*

*sur le port où là foule nous acclame. Je passe l'arrivée en 1h36 chrono officiel et 1h34 à ma puce. J'aurais pu faire un peu mieux... mais le monde n'aide pas à la performance... Petit bémol d'après course : j'ai pas trouvé le ravito d'arrivée, sac consigné à 1,5 km de l'arrivée et bus à plus de 4km de montée... »*

### **Dimanche 25 octobre 2015 : Trail Vert du Plateau St Michel (12 kms)**

Dimanche avait lieu la première édition du Trail Vert du Plateau St Michel organisée par l'association villefranchoise de la « Mounta Cala ». Une belle course nature de 12 kms dans les sentiers de la grande corniche. De nombreux BECers étaient au départ et ont fait de belles prestations :

Sur 95 coureurs au départ,

- Manu Barranger termine 9<sup>e</sup> au général en 1h04 avec une belle 4<sup>e</sup> place dans sa catégorie
- Thierry termine 35<sup>e</sup> en 1h15
- Alexander termine 41<sup>e</sup> en 1h19
- Luca termine 47<sup>e</sup> en 1h21
- Carlo termine 57<sup>e</sup> en 1h27
- Franck termine 65<sup>e</sup> en 1h29.

### **Dimanche 25 octobre : Les boucles de Breil sur Roya (13.5 kms)**

Ce dimanche avait également lieu les traditionnelles Boucles de Breil avec 75 coureurs au départ de cette course tonique de 13.5kms.

Serge termine en 1h01 à une belle 20<sup>e</sup> place au général et monte encore sur le podium des Vétérans 2 en prenant la 2<sup>e</sup> de sa catégorie. Tu es un gagnant, Serge !

### **Dimanche 25 octobre : Triathlon de Sardaigne (1.9 kms NAT / 84 kms VELO / 21 kms RUN)**

Ce dimanche, le BEC avait également le déplacement en Sardaigne du Sud pour participer au TRIATHLON « Forte Village » sur distances HALF. Une très belle course, une des plus belles auxquelles j'ai participé avec une natation dans une eau cristalline, un parcours vélo de toute beauté et un run en bord de mer....Perfect Race !

Nous étions 4 BECers au départ sur les 460 triathlètes de toutes nationalités :

- Greg se classe 58<sup>e</sup> et 7<sup>e</sup> de la catégorie en 4h52 (32 nat / 2h40 vélo / 1h37 semi)
- Nicolas se classe 109<sup>e</sup> en 5h10 (35 nat / 2h42 vélo / 1h48 semi)
- Guylain se classe 118<sup>e</sup> en 5h13 (34 nat / 2h45 vélo / 1h49 semi)
- Géronimo se classe 229<sup>e</sup> en 5h54 (49 nat / 3h05 vélo / 1h55 semi)

A très vite pour le résumé de la course et les détails « croustillants » de ce bon week end de sport....Et avec Géronimo dans l'équipe, y'a de quoi raconter !!!

### **Dimanche 18 octobre 2015 : Course du Mont Boron (10 kms)**

Ce dimanche avait lieu le Grand Prix du Cavigal, une course de 10 kms au Mont Boron, à la fois sur route, sentiers et escaliers. Il y avait de nombreux BECers au départ.

Sur 130 partants,

- Manu Barranger termine à une belle 9<sup>e</sup> place en 43min20 en prenant la 6<sup>e</sup> place de la catégorie V1
- Christophe termine 41<sup>e</sup> en 49min02
- Thierry termine 45<sup>e</sup> en 49min50
- Luca Ippoliti termine 53<sup>e</sup> en 51min24
- Gianluca termine 62<sup>e</sup> en 52min55
- Carlo termine 65<sup>e</sup> en 53min45

Pour les équipes,

Alain, Céline et Agathe ont terminé en 1h02 à la 6<sup>e</sup> place sur 9 équipes. Une belle performance pour ces coureurs débutants qui ont bien géré leur course malgré la pluie et l'aspect glissant du terrain.

Bravo à tous pour ces bons résultats malgré une semaine de charge et un parcours bien casse-pattes.

### **Dimanche 18 octobre 2015 : Marathon d'Amsterdam**

Ce dimanche avait lieu le marathon d'Amsterdam. Gilles était le seul représentant du club sur cette belle course. 12 500 personnes au départ malgré le froid et la pluie. Des conditions de course difficiles...Gilles a bien géré sa course jusqu'au 32<sup>e</sup> avec des temps de passage respectés à la lettre. Puis peu à peu, une douleur au talon assez gênante lui oblige à ralentir le rythme, il perd donc quelques minutes dans les 10 derniers kilomètres. L'objectif de 3h10 n'est pas atteint mais ce n'est que partie remise pour le marathon de Nice Cannes du 8 novembre !! Au final, il termine dans un temps très honorable de 3h21 à la 1842<sup>e</sup> place / 12 500. Bravo à lui et place à la récup !

### **Dimanche 11 octobre 2015 : Trail de Gorbio (42 kms et 2900 D+) :**

Sur cette rude épreuve de 42 kms avec un parcours très technique et un fort dénivelé, Thierry Bruzi était présent au milieu des 115 trailers...Il se classe 46<sup>e</sup> au général dans un temps de 6h10min. Bravo pour cette belle performance ! J'attends son retour pour connaître ses sensations.

### **Dimanche 11 octobre 2015 : 10 kms et SEMI pendant les Euro Masters Games**

Ce matin sur la Prom, il y avait plusieurs courses dans la course....Les EMG correspondent aux championnats d'Europe « Masters » dans différentes disciplines dont les courses sur route comme le 10 et le 21 kms....Nice avait choisi de faire en parallèle une course OPEN (10 et 21 kms) qui partait 3 minutes après les coureurs « EMG »... De nombreux BECers étaient présents sur ces 2 distances avec de bons résultats à la clé parmi les 750 partants en catégorie OPEN...

Des résultats à nuancer d'autant que certains triathlètes avaient dans les jambes les 3h30 de vélo du samedi et 50 min de Home trainer le matin même avant la course...\$

Coté résultats, sur le 10 kms, sur les 330 coureurs,

-Serge (à peine sorti du KV de la veille à Gorbio) termine en 41min30 après avoir fait le lièvre à Steph sur sa 1ere boucle...Il finit 31<sup>e</sup> au général et 3<sup>e</sup> V2.

-Alain, pour son 1<sup>er</sup> 10 kms, termine en 58min à la 235<sup>e</sup> place

-Céline, fait également une belle prestation et termine en 1h00 à la 257<sup>e</sup> place

Sur le 21 kms, sur les 320 coureurs,

-Greg termine 6<sup>e</sup> au général et 2<sup>e</sup> de sa catégorie (nouveau podium pour le club) en 1h21

-Steph termine 26<sup>e</sup> au général et 4<sup>e</sup> de sa catégorie en 1h29...merci à Théo pour son accompagnement sur la 2<sup>e</sup> boucle !!

-Guillaume termine 50<sup>e</sup> au général et 7<sup>e</sup> de sa catégorie en 1h33

-Oscar termine 81<sup>e</sup> en 1h38

-Christophe termine 87<sup>e</sup> en 1h39

-Dominique termine 179<sup>e</sup> en 1h53

De bonne augure pour la suite prépa orientée HALF ou MARATHON.

Bravo à tous pour ces belles prestations.

### **Samedi 10 octobre 2015 : Kilomètre Vertical de Gorbio**

Samedi avait lieu le KV de Gorbio. Le principe est simple : grimper le plus vite possible le parcours proposé (environ 5.4 kms pour 1000 m de dénivelé) Le départ se fait à 240 m d'Altitude (à St Sauveur) et se termine à la Cime du Baudon (1260 m). Le départ se fait en Contre La Montre avec un départ d'1 coureur toutes les 30 sec...Un truc de dingue qui décalamine bien la tuyauterie....Evidemment Serge, notre sanglier villefranchois, notre chamois berlugan...s'est aligné sur cette épreuve.

Avec au final, une belle perf parmi les 110 partants...Serge se classe 27<sup>e</sup> au général en 57 minutes. Il prend la 3<sup>e</sup> place de sa catégorie (et donne un nouveau podium pour le club !!)

### **27 septembre 2015 : Les Boucles Berluganes (7 ou 14kms)**

La Force était avec la Team « BEAULIEU ENDURANCE ».

17 BECers étaient présents ce matin sur la ligne de départ pour représenter le club. Une belle course dans une ambiance très conviviale avec des conditions météo clémentes.

Au final, 3 podiums pour le BEC en séniors, V1 et V2 et de beaux résultats pour l'ensemble de la TEAM BEAULIEU ENDURANCE.

On décroche également le challenge du nombre avec 17 participants sur les 2 courses (soit quasiment 10 % du peloton).

On gagne également le challenge par équipe sur le 14 kms, grâce à Manu, Gilles, Guilain et Serge.

Coté résultats, sur le 7km, sur 115 partants :

- Théo termine 13<sup>e</sup> en 30'26 et 7<sup>e</sup> de la catégorie SENIORS
- Christophe termine 18<sup>e</sup> en 31'38 et 4<sup>e</sup> de la catégorie VETERANS 1
- Oscar termine 20<sup>e</sup> en 31'51 et 6<sup>e</sup> de la catégorie V1
- Benoit termine 39<sup>e</sup> en 35'19
- Stéphane BETRO termine 42<sup>e</sup> en 36'26
- Franck termine 46<sup>e</sup> en 36'58
- Boris termine 49<sup>e</sup> en 37'20
- Alain termine 79<sup>e</sup> en 44'08
- Steph a dû abandonner pour cause de « vomissage intempestif » suite à la montée du cimetière... !!!

Sur le 14 kms, sur 95 partants :

- Manu se classe 6<sup>e</sup> en 59'13 et 3<sup>e</sup> VETERANS 1
- Gilles se classe 12<sup>e</sup> en 1h00 et 3<sup>e</sup> SENIORS
- Serge se classe 16<sup>e</sup> en 1h01 et 1<sup>er</sup> VETERANS 2
- Guilain se classe 22<sup>e</sup> en 1h03
- Nico se classe 30<sup>e</sup> en 1h06
- Thierry se classe 41<sup>e</sup> en 1h08
- Carlo se classe 47<sup>e</sup> en 1h11
- Domi se classe 49<sup>e</sup> en 1h12

Bravo à tous pour ces bons résultats....

## **Samedi 26 septembre 2015 : les 100 kms de Millau : la grande aventure !**

Départ vendredi à 16h de Beaulieu avec Luca pour 4h30 de route dans les bouchons de pré-week end, nous arrivons vers 20h30 à Millau le vendredi soir, veille de la course.

On commence par retirer les dossards au Parc de la Victoire (qui porte bien son nom d'ailleurs), dans une ambiance chaleureuse avec des bénévoles très avenants et sympathiques. Une course « famille » loin des usines à gaz que sont les marathons à 10 000 coureurs.

Nous retrouvons certains coureurs du 06 et chacun échange ses objectifs pour le lendemain en sachant très bien que sur une course comme Millau, on sait comment on démarre mais on sait jamais dans quel état on finit !!

Nous prenons le repas à la Pasta Party d'avant-course, dans le gymnase, pour se mettre dans le bain et commencer à se mettre dans notre bulle pour le lendemain.

Après un rapide aperçu du plan du parcours, on peut lire sur le panneau :

- les premiers 21 kms sont dénués de toute difficulté
- du 21 km au marathon, parcours peu vallonné
- à partir du 50<sup>e</sup> km, voir le graphique ci-dessous.....Oh Oh !!! Ça promet !

Après une brève nuit à l'hôtel, nous sommes réunis de nouveau au Parc de la Victoire pour le départ fictif de la course qui se fait en cortège. Au milieu des quelques 2200 coureurs (1800 sur le 100 kms et 400 sur le marathon),

nous sommes escortés par une fanfare municipale qui nous mènent dans les rues de Millau où la population nous acclament comme des héros.....Cool, on se croirait des « Ricains » à la Libération... !!!

9h59 : tout le monde est placé pour le départ et ça chahute dans les rangs comme un départ de 10 kms.....Oh les gars, on se calme, on a toute la journée pour se fritter !

10h00 : le départ se fait plutôt rapidement sur une base de 13 km/h dans les 2 premiers kms histoire de sortir du peloton.

Après la sortie de la ville plutôt facile, nous attaquons à partir du km 5, une route assez vallonnée pendant environ 15 kms.....Mais ils n'avaient pas dit « dénué de toute difficulté » les gars de l'organisation.... !!

Au km 6, on retrouve la horde des suiveurs en vélo qui ne peuvent pas prendre le départ avec nous pour éviter les carambolages....Une file continue de cyclistes amateurs nous acclament sur le bord de la route. On dirait le Tour de France mais en mode inversé....les cyclistes sont les spectateurs !! Chacun a fixé une caisse devant ou derrière la bicyclette de manière à apporter toutes les denrées et les vêtements nécessaires à son coureur. Sur la zone de « rencontre », l'organisation est militaire pour retrouver son suiveur de manière aisée....Des panneaux indiquent les tranches de numéro et les numéros sont répartis en pairs et impairs de chaque coté de la route.

Au passage de son coureur, le suiveur lui embringue le pas et ne le lâchera pas jusqu'à l'arrivée...

Pour l'instant, pour nous, le fait d'être sans suiveur ne nous pénalise pas tant que ça car on reste encore dans des distances raisonnables.

Le premier semi passe sans encombre aux allures escomptées....

Le deuxième semi est beaucoup moins rigolo avec des « montagnes russes » assez marquées, même si pour les Millavois (habitants de Millau), ça veut dire « peu vallonné !!.....On en a encore dans les jambes et les allures sont respectées à la lettre....Passage au marathon en 3h30 (12 km/h de moyenne) comme prévu.

Au km 42, petit passage par le Parc de la victoire où nous laissons les marathoniens savourer leur fin de course. Pour nous, ce n'est même pas la moitié mais bon, on est préparé pour !!

A cet endroit, l'organisation nous laisse accéder à nos sacs perso pour éventuellement se changer ou récupérer des victuailles....Pour ma part, je réapprovisionne la cartouche des gels.....

Je suis alors à la 52<sup>e</sup> place. Tout va bien.

Après un petit coup de St Yorre, on repart pour les 58 kms restants....Rien que ça ... Le parcours se fait sur 29 kms en aller retour jusqu'au village de St Afrique...Cela nous permet de voir que toutes les difficultés seront à refaire dans l'autre sens...Sympa !

La sortie de Millau en direction du Viaduc, gigantesque ouvrage sous lequel nous passons, est assez montante. Les premières difficultés commencent alors...

Une côte de 3 kms nous conduit au pied du viaduc avec des passages à 10 % droit dans la pente qui obligent à lever le pied... La plupart des suiveurs vélos ont posé pied à terre tellement la pente est difficile avec un VTT chargé de caisses de ravitos...

Le passage sous le pont indique le km 50...ouf la moitié !!! 4h11 à ma montre, je devais passer en 4h10, je ne suis pas si mal que ça malgré les 4 kms un peu raides qui me restent un peu à travers de la gorge.

Petit bémol, depuis le km 42, je ne vois plus de ravitos en vue alors que l'organisation avait prévu 1 ravito tous les 6/7 kms....Bizarre ! Je suis au km 50 et toujours rien...J'aurai quand même bien bu un coup moi ! Au niveau du pont, des personnes sortent une table sur le bord de la route....Tiens, des gens qui vont manger en attendant les coureurs....Sympa ! J'apprendrai plus tard qu'il s'agissait en fait d'un ravito supplémentaire rajouté par l'orga en raison de la forte chaleur.....Mais bon apparemment, je suis passé trop tôt !!

La descente sous le viaduc est un calvaire pour les jambes....entre 8 et 10 % de pente sur une double voie désertique....L'allure devrait être de 14 km/h pour récupérer les 10 de la montée...mais mes jambes sont déjà douloureuses et ne tolèrent pas une telle vitesse....Je commence donc à perdre du temps ! J'ai soif ! Je demande à un cycliste de me prêter un peu d'eau pour éviter de trop me déshydrater...L'enfer commence !

Arrive enfin le ravito suivant au km 53, soit 11 kms après...Je pourrais un peu la nana du stand !!...Elle me dit en fait que j'ai loupé celui du 47<sup>e</sup> km qui est complètement excentré sur la gauche d'un virage dans le village précédent....Oh oh, mea culpa madame !

Je repars enfin après de longues minutes d'arrêt, histoire de recharger un peu les accus...L'allure de reprise est péniblement faible, aux alentours des 9 km/h ...Une lassitude se fait sentir et je marche sur le bord de la route comme un vieux labrador abandonné.

Je m'arrête sur un muret pour faire le point et le véhicule des secours s'arrête à ma hauteur pour prendre des nouvelles...Il me reste 45 kms à faire...Si je continue à marcher comme ça, il me faudra 10 h pour rejoindre l'arrivée !!!

J'ai failli lâcher prise et le spectre de l'abandon s'est emparé de moi pendant quelques minutes. C'est alors que des images de mes enfants apparaissent...comme des anges qui me guident sur un chemin de pèlerinage....Pour eux, je ne peux pas abandonner ! Je ne suis pas blessé donc mon corps a la possibilité de continuer...Il suffit juste de se remobiliser !

Je repars doucement mais je sens bien que les piles sont déchargées...Ali, un collègue du O6, me double au km 58 et s'inquiète de mon état. Il me prête son suiveur pendant quelques minutes histoire de me refaire une santé. Cela me permet de retrouver un peu de fraîcheur et de rejoindre le village suivant après un long faux plat montant de près de 8 kms....

Km 60 : la 2<sup>e</sup> difficulté commence...La côte de Tiergues qui monte sur 5 kms à 7%....du pur bonheur...L'allure n'est plus là mais j'avance quand même !! Au pied du col, le ballon des 10 heures me rattrape et le meneur d'allure me dit de m'insérer dans le groupe avec eux. Il me demande de rester dans leur rythme ....1 min de course / 1 min de marche...

Km 65 : Je bascule au sommet avec ce groupe mais le perd dans la descente car ils ne s'arrêtent pas aux ravitos grâce à l'aide des suiveurs...La descente vers St Afrique est assez terrible au niveau musculaire mais on sait que le demi-tour n'est pas très loin.

Km 71 : L'arrivée à St Afrique est un aboutissement après près de 7 kms de descente. Passage en 6h43 avec 43 min de retard sur les prévisions....Psychologiquement, c'est l'endroit où il y a le plus d'abandons car tout ce qui a été descendu doit être à présent remonté et le fait de s'arrêter aux ravitos ne donne pas envie de repartir en sens inverse....Je refais les provisions de gels au 2<sup>e</sup> arrêt « ravito perso » et après quelques minutes d'arrêt, je repars pour le chemin du retour.

Il reste encore 29 kms à faire, près d'1 tiers de la course.

Nouvelle pente à 7% pendant 7kms dans l'autre sens cette fois, je retrouve un coureur de l'Ardèche avec qui je me trouvais dans le groupe « 10h »...On tente alors de s'imprimer le même rythme qu'à la montée avec l'alternance marche/course sur 1 min....L'objectif est alors de courir sur 1min est parfois difficile à tenir tellement la fatigue est grande et la pente est raide....Heureusement son suiveur est là pour ravitailler car à ce rythme-là, le prochain ravito sera atteint dans près d'1 heure....On parvient peu à peu à bout de cette 1ere difficulté du retour.

Arrêt de 2 minutes au ravito avant d'attaquer les 6 kms de descente vers St Rome...

Dans la descente, je me sens bien musculairement...en tout cas, beaucoup mieux que mon collègue de galère....Je croise Luca au km 80 pour moi et 62 pour lui. On échange quelques mots : « Putain c'est dur »...et chacun se remet à sa peine....

Dans la descente, mon collègue ardéchois me demande de filer devant étant donné ma « fraîcheur » relative par rapport à la sienne...Après quelques remerciements, je le quitte pour terminer mes 20 derniers kms en solo...

Je croise alors de nombreuses personnes dans l'autre sens, et je me dis finalement que je ne suis pas si mal au niveau classement même si l'objectif est largement au dessus des prévisions (je vais finir aux alentours des 10 h d'après mes calculs, à la place des moins de 9h prévus...)

Je retrouve les 8 kms interminables de faux plat (descendant cette fois) pour rejoindre le village de St Georges de Luzençon, point de départ de la dernière difficulté du parcours...

La cote du Viaduc apparait alors avec ses 3.5 kms et ses 8-10% de pente...Je me remets dans ma bulle en me disant qu'il ne reste plus que 10 kms...Juste une petite Prom Classic légèrement plus vallonnée!!

J'attaque la pente en essayant d'alterner 3 min de course et 1 min de marche...Pour l'instant, ça passe...Dans les passages les plus raides, je réduis à 2min course / 1 min marche...Je regarde mon GPS qui m'indique une vitesse depuis le pied de la côte de 8'30 par kilomètre....environ 7km/h...Une fusée !!

Au 92<sup>e</sup> km, un petit check sur mon GPS me permet de voir qu'il me reste 40 min pour boucler les 8 kms restants...Rapide calcul dans ma tête, la barre des 10 h est jouable si je maintiens une allure de 12km/h ....Utopique !!! Tant pis, je vais quand même essayer de m'y approcher le plus possible et adienne que pourra !

Je bascule au sommet avec un magnifique paysage de soleil couchant qui joue avec les piliers du viaduc...Splendide !...Reste 4.5kms de descente raide vers Millau dans laquelle je me sens bien mais où les crampes sont à fleur de peau...On gère ça comme on peut...On dirait qu'on a des poignards dans les cuisses !!

Km 97 : entrée dans Millau, le soir commence à tomber mais la ferveur des Millavois est toujours aussi importante...Tout le monde nous acclame, nous klaxonne et nous encourage....On se sent de nouveau pousser des ailes après tous ces moments de doutes et de solitude vécus pendant la course...

Km 98 : je double encore quelques coureurs moins fringants et je m'approche de l'entrée du « Parc de la victoire » où notre arrivée est filmée sur les 300 derniers mètres pour le public et les familles qui attendent...

Je suis sur un nuage à près de 12.5 km/h, je file entre les platanes du parc avant d'atteindre le petit gymnase de l'arrivée.

Une petite estrade nous attend avec le panneau 100. Magique !!

Je suis accueilli par l'organisateur qui me demande un petit mot sur la course devant le public....

-« Dur, très dur, le plus dur que j'ai jamais fait !!»...

-« Ah bon, pourtant tu as l'air plutôt frais ... »....Euh il veut mon poing dans la gueule lui ????

Il me demande la comparaison entre 1 IRONMAN et un 100 bornes....Eh ben, Millau est bien plus éprouvant, notamment musculairement et mentalement !

Je pense également que le manque de suiveur a été une erreur de notre part et qu'on aurait au moins dû partir avec un Camel back pour avoir de l'eau « à dispo » sans être dépendant des ravitos de l'organisation.

Après la descente de l'estrade, je me dirige vers mon sac perso et sors la photo de mes enfants....Je fonds en larmes....C'est bon, Papa a réussi les loulous !!!!

Une petite mamie de l'organisation me tape sur l'épaule en me disant : Ils peuvent être fier de vous, vos enfants ! Bravo monsieur !

Elle avait fait déjà fait Millau il y a 5 ans, à la mort de son père (qui avait aussi fait Millau à son époque) et le refera l'an prochain pour la naissance de sa petite fille....

Millau se court avec les tripes !

Pour ceux qui m'ont eu au téléphone juste après mon arrivée, vous avez pu sentir vous aussi que j'avais toujours la boule dans la gorge tellement cette course a été éprouvante pour moi.

Au final, je termine en 87<sup>e</sup> position sur 1800 coureurs en 10h04.

Hyper content d'avoir fini même si l'objectif est loin d'être atteint.

Pour mon acolyte Luca, la course a mal commencé avec des problèmes gastriques tout au long du premier marathon. Il passe au 42<sup>e</sup> km en 4h47 mais n'arrive à rien ingurgiter de manière efficace.

Puis, il gère plutôt bien le premier aller vers St Afrique et réussit une chevauchée fantastique sur les 29 derniers kms en remontant plus de 150 personnes. Il se paye aussi le luxe de casser la barre des 13h...Chapeau Luca ! En espérant que lui aussi, nous fasse son petit résumé.

Au final, il termine 597<sup>e</sup> /1800 en 12h55.

Ca y est nous sommes des « cent-bornards » !!

Bilan : une course magique hors du temps qui nous permet de frôler les limites physiques et psychologiques de nos organismes. A refaire dès que possible avec l'avantage d'être accompagnés par des suiveurs à vélo pour partager nos joies et nos peines avec les copains.

Force et Honneur !

### **Dimanche 20 septembre 2015 : Triathlon Super Sprint de Roquebrune cap Martin (750 m NAT / 20 kms VELO / 5 kms RUN) :**

Ce dimanche avait lieu ce triathlon ultra rapide à Roquebrune, dernière répétition générale avant le triathlon M de Nice du début octobre.

Franck était le seul représentant du club sur cette épreuve et c'était pour lui une deuxième fois en triathlon.

De bonnes sensations au rdv sauf sur le run où il a pioché quelque peu (voir son résumé ci-dessous).

Au final, un très bon score pour un 1<sup>er</sup> vrai triathlon.

Sur 230 finishers, Franck se classe 121<sup>e</sup> dans un temps final de 1h28 (Nat = 13'27 / Vélo = 42'05 / Run : 29'31)

#### Compte rendu du Triathlon S de Roquebrune cap Martin ce matin (par Franck Liprendy)

*Avant de parler de la course, on a déjà eu beaucoup de chance d'avoir une belle journée de Septembre avec ciel bleu, température optimale, pas de vent ni de méduses...just perfect !*

*La natation : Le départ est lancé et comme prévu la guerre commence, on est 250 à se diriger vers la même bouée, ça remue dans tous les sens on prend bcp de coup et on en donne sûrement aussi. Les 100 premiers mètre c de la nage waterpolo puis ça se calme un peu jusqu'à l'approche de la 1ere bouée. Là c natation-karaté dans l'eau.*

*Le premier écrémage est fait la 2e bouée passe mieux puis sortie à l'australienne, là je me rends compte que je suis vraiment pas mal ( environ 75e ) la masse est bien 30/40m derrière moi. Le 2e tour est plus calme on prend son rythme et on profite un peu.*

*La transition est assez bonne , j'entends au micro que le peloton arrive et que ça se bouscule, je m'en fou je suis déjà en train de courir avec mon vélo !*

*Du coup, qui dit avance, dit envie de la garder, dit motivation au max.*

*L'ascension au Vistaero est bonne, bon rythme, qq vélos de CLM me dépassent comme des avions...puis un mec me double et je vois un triple tatouage sur son mollet gauche " Norseman " " Swissman " "Celtman" , je décide de prendre sa roue...euh finalement NON ! LOL ( Pour les amateurs il s'agit des Triathlons les plus durs au monde )*

*Arrive la descente, c'est le grand kiff, a fond les manettes.*

*Deuxième transition correcte et puis arrive la fameuse Course à pied, mon point faible. Là je me fais remonter comme jamais, j'ai bien dû perdre une trentaine de place, peut-être plus ! Pas de rythme, pas de jus, la fatigue s'accumule, peu de gestion sur le début de course. Je pense faire mon 5 km en 28 min environ (temps excellent, n'est-ce pas ?? )*

*Je vois enfin la ligne d'arrivée, 1H28 et qq secondes et l'organisateur annonce la 125e place ou 128e, me classant donc pile poil à la moitié des triathlètes.*

*L'objectif est carrément rempli, pour rappel il y a à peine 2 mois a Auron j'étais dans les 15% derniers. Les durs entrainements de Grégory Petitjean ont payé et ça fait plaisir !*

*Pour conclure, c'était un super tri même si c quand même un sport de barjot !!*

*Prochaine étape Nice dans 15 jours... Aie Aie Aie !!*

### **Samedi 19 septembre 2015 : Les Foulées Roquettanes 10 kms à la Roquette Sur Var**

Ce samedi, avait lieu les 10 kms de la Roquette Sur Var. Un 10 kms bien vallonné. Un petit peloton de coureurs pour cette course en fin d'après-midi.

Serge, encore une fois au départ, retrouvent de bonnes sensations suite à de très bonnes séances passées à l'entraînement.

Il prend une 9<sup>e</sup> place au scratch sur une soixantaine de coureurs.

Dans la catégorie V2, il fait une nouvelle fois un podium en prenant la 2<sup>e</sup> place...

Encore une belle perf pour Serge qui a retrouvé une 2<sup>e</sup> jeunesse avec la tribu « BEAULIEU ENDURANCE »

### **Dimanche 6 septembre : Triathlon sprint de Cap d'Ail (600/17/7) :**

Ce dimanche avait lieu le triathlon de Cap d'ail avec au programme 600m de nat, 17 kms en vélo (dont la montée de St Laurent d'Eze) et 7kms à pied.

La seule triathlète féminine du BEC était au départ parmi les quelques 220 participants :

-Jamaica finit 167<sup>e</sup> en préparation pour le triathlon de Dubaï. Elle met 1h45min (15min de nat / 42min sur le vélo /42 min sur la course)...

De gros efforts cet été dans la prépa, qui lui ont permis d'améliorer ces temps vélo et course mais peu de bénéfices sur le temps total en raison d'une mauvaise nat et des transitions mal gérées.

Encore un peu de travail pour aborder le Half de Dubaï dans de bonnes conditions.



Fier de toi Jam, Bravo !

### **Dimanche 30 août : course du Louch 13 km. (Isola).**

Encore un podium pour le club.

Une météo exceptionnelle pour une fin août, pour cette course nature de 13km avec 2,5 km de faux plat descendant au départ avant d'attaquer 5 km de montée sévère dans les mélèzes, suivis de 5km de descente sur sentiers avant de traverser le village d'Isola pour finir.

180 coureurs étaient au départ, dont 3 BECers :

- Greg termine 7eme en 53 minutes, 1er de la catégorie SENIORS
- Serge termine 44<sup>e</sup> en 1h03, et 10<sup>e</sup>ème VETERANS 2,
- Gilles, en préparation pour le marathon d'Amsterdam, termine également en 1h03, à la 46<sup>e</sup> place.

De bonnes sensations pour tous les 3, ce qui augure un bon début de saison pour le club.

### **Vendredi 28 aout 2015 : Ultra Trail Mont Blanc (170 kms et 10 000 m D+)**

La course parfaite pour Manu Barranger.

Après 3 ans d'attente, il réalise enfin son rêve de terminer un des trails les plus durs au monde. Des conditions météo parfaites et une préparation bien orientée lui ont permis de venir à bout de cette épreuve de l'extrême.

Le tracé s'apparente à un tour complet du massif du Mont-Blanc, traversant trois pays (France, Suisse, et Italie) avec pour obligation de parcourir les 170 kms sans étape pour 10 000 m de dénivelé positif en moins de 46 heures. Au total, les participants franchissent dix cols de plus de 2 000 m d'altitude, avec un passage à 2700m.

Manu est parti très prudemment et est monté en puissance progressivement. Pour preuve, il passe le 1<sup>er</sup> col à la 686<sup>e</sup> place....A la mi course au 85<sup>e</sup> km et près de 14h30 d'effort, il est à 208<sup>e</sup> place.....Puis peu à peu il grappille des places en gardant un rythme bien régulier tel un métronome jusqu'à l'arrivée.

Son objectif était de finir aux alentours des 36h de course....Finalement, avec le soutien de la famille et des amis présents sur place, il est allé au bout de lui-même pour finir en 32h et 29 min.

Sur 2300 coureurs, il se classe 180<sup>e</sup> au général, ce qui le place dans les meilleurs 7% du classement.

Un grand bravo à lui pour avoir géré cette épreuve de main de maître. Maintenant, place à la récup avant de repartir vers de nouveaux objectifs.

### **Dimanche 23 août: triathlon Format Olympique d'Indonésie (Bintan)**

Dans la moiteur équatoriale.

Notre Geronimo national a encore frappé en Indonésie, le week end dernier, sur un triathlon en marge du 70.3 de Bintan. Au menu, des distances un peu baroques avec 1 km de nage, 55 kms en vélo et 7 kms à pied.

En prépa pour le Half de Dubaï en novembre, il fait une nage assez rapide en 16 min avec de nombreuses parties en dauphin car il n'y avait pas beaucoup de fond. Puis le vélo en 1h55 avec 2 erreurs de parcours qui l'obligent à faire une boucle en plus. Ensuite sur le run, il n'a pas eu d'excellentes sensations avec des crampes qui sont venues gêner sa progression pour faire 39min sur les 7kms.

Malgré cela et dans des conditions climatiques difficiles, il se classe 22<sup>e</sup> sur 100 partants avec un temps total de 2h55 et il prend la 9<sup>e</sup> place de sa catégorie d'âge.

Maintenant place au travail intensif pour aborder Dubaï dans de bonnes conditions.

### **Samedi 22 aout 2015 : Triathlon Courte Distance du Mont Blanc**

Samedi dernier a eu lieu le Triathlon CD du Mont Blanc (1.5 nat / 44 vélo / 10 run).

Un site de course magnifique avec une nage dans les eaux du Lac de Passy, face au Mont Blanc. Puis un parcours vélo bien corsé avec la montée à la station de la Plaine Joux et ses pentes à 13%. Pour finir un Run sur sentiers ombragés

autour du Lac avec les encouragements du public et des familles. Une organisation correcte avec un beau parc à vélos sur la pelouse autour du lac. Cependant, on peut noter aussi de gros problèmes au niveau des ravitaillements avec des « gobelets » sur le parcours vélo (pas très pratique pour remplir la gourde....) et un manque crucial d'eau sur les ravitos Run.

Coté résultats, trois BECers étaient présents au départ parmi les 350 triathlètes.

-Greg termine 51<sup>e</sup> au général et 13<sup>e</sup> de sa catégorie en 2h55min (24 min nage / 1h46 vélo / 43 min run)

-Théo termine 95<sup>e</sup> au général et 14<sup>e</sup> de sa catégorie en 3h08 (26 min nage / 1h53 vélo / 45 min run). Une performance bien régulière pour Théo en prépa pour le HALF de DUBAI en Novembre. Bravo !

-Steph termine 205<sup>e</sup> au général en 3h35 (32 min nage / 2h09 vélo / 52 min run). Une mention spéciale pour Stéphane qui vivait son premier triathlon. Bravo également !

### **Dimanche 9 aout 2015 : 10 kms de Kuala Lumpur**

Notre Géronimo national, expatrié en Malaisie, a participé au 10 kms de Kuala Lumpur sous une chaleur accablante. Un très beau résultat de la part de Jérôme puisqu'il se classe 6<sup>ème</sup> au général sur près de 1700 coureurs.

Le temps de 41'26 n'est pas excellent mais il est à pondérer avec la chaleur ambiante. Pour preuve, les 5 premiers terminent dans les 36 min et les derniers finissent péniblement en plus de 3h...

Un grand bravo à Géronimo qui a su exporter BEAULIEU ENDURANCE au-delà des frontières.

### **Dimanche 9 aout : La course des Cimes à Auron (13kms et 950 D+)**

Une belle course nature alternant bitume, pistes de la station et sentiers forestiers au milieu des conifères sur 12.3 kms exactement et près de 1000m de dénivelé positif. Au départ, un peloton de 85 coureurs et au milieu, notre infatigable Serge, qui s'est aligné une nouvelle fois pour le plaisir. Au final, il se classe 30<sup>e</sup>/85 et 7<sup>e</sup> de la catégorie V2 dans un temps « sympathique » de 1h23.

### **Samedi 8 aout 2015 : La Montée du Col de Braus (9kms)**

Samedi avait lieu une belle course de côtes au départ de la gare de Touet de L'Escarène. Au menu, plus de 9kms d'ascension pour gravir le mythique Col de Braus et ses rampes à 14 %. Un beau peloton de 90 coureurs était au départ avec 2 BECers parmi eux.

-Manu, en phase finale de prépa pour l'UTMB, a signé un joli chrono avec un bon 45'49, soit près de 11.8 km/h de moyenne...Il termine 14<sup>e</sup> / 90 au scratch et 5<sup>e</sup> de la catégorie Vétérans 1.

-Christophe, récemment arrivé au club, a voulu tester son niveau de forme avant la reprise de septembre. Il a vécu une course difficile mais a terminé quand même sous l'heure dans un chrono de 58'38. Il prend la 48<sup>e</sup> place au général.

### **Dimanche 2 aout 2015 : les 17kms de Sauze.**

Saison 2015/2016 : déjà le 1er podium pour le BEC en vétérans 2.

Sauze, dans les gorges du Daluis, abritait sa traditionnelle course de début aout. Serge, notre infatigable V2, était encore présent au départ parmi la quarantaine de participants. Un petit peloton de coureurs pour cette course nature très conviviale, qui se partage entre route goudronnée et sentiers. Une course assez originale aussi car sur les 40 partants, il n'y avait qu'un seul « SENIORS » (entre 20 et 40 ans)...Les autres ayant tous dépassé la quarantaine voire plus... !!!

Coté résultats, sur 40 coureurs, Serge s'est une nouvelle fois illustré puisque il termine à la 6<sup>e</sup> place au général et 1<sup>er</sup> des V2. Bravo à lui pour cette belle perf...

Rdv samedi 8 aout pour l'Ascension du col de Braus.