

# les exploits de Grégoire JACOB en TRIATHLON

**dimanche 21 mai 2017** : sur le parcours S de **WOIPPY** : Grégoire JACOB termine 14<sup>ème</sup> et 10<sup>ème</sup> dans sa catégorie

**dimanche 28 mai 2017** : sur le parcours S de **BELFORT** : Grégoire JACOB termine 19<sup>ème</sup> et 16<sup>ème</sup> senior.

**Dimanche 18 juin Pont à Mousson**: Grégoire termine 2<sup>ème</sup> derrière Romaric Delepine

**Xterra NAMUR** : commentaires de Grégoire

**Samedi 11 mai** après 2h30 de voiture nous voilà arrivés en Belgique à Namur. La course se déroule autour de la citadelle dans un cadre magnifique qui surplombe la ville. C'est sous une forte chaleur que je vais récupérer mon dossard et préparer tout le matériel nécessaire au Xterra.

Je me dirige ensuite vers le premier parc de transition à 13h15 où je dépose baskets, casquette et porte dossard. Je descends ensuite au parc de transition natation/ vtt qui se situe dans la ville.

Une fois le vtt et tout l'équipement installé, je me trouve un coin d'ombre en attendant l'échauffement. 30min avant le départ petit échauffement au bord de l'eau puis je mets la combinaison en néoprène et c'est parti pour faire quelques mouvements de bras dans la Meuse.

14h30 le départ est donné avec, comme toujours sur les triathlons, un champ de bataille où les premiers cycles se font avec les poings pour éviter de se prendre des coups.

Je trouve rapidement mon rythme et je prends la vague dans un groupe où je resterai durant les 1600 m.

Vient le sorti de l'eau et la transition où je prends le temps de m'équiper correctement pour les 3h de course qui vont suivre.

Je monte sur le vélo en 70<sup>ème</sup> position ce qui est relativement correct. Je commence alors à remonter des places doucement pour gérer les 32km de vtt et leur 1200m de dénivelé. Les sensations sont bonnes et je profite des montées bien raides et des descentes techniques pour prendre des places tout au long du parcours.

Je pose le VTT en 39<sup>ème</sup> position et je me lance sur la course à pied. Mais je suis arrêté à la sortie du parc de transition, « 1min de pénalité » pour avoir omis de ranger ma combinaison dans les sacs rouges fournis à la remise des dossards (verdict : bien lire le règlement avant une course).

J'en profite pour souffler un peu et je m'élançe enfin. Les premières foulées sont bonnes, le premier km se fait avec un bon rythme mais rapidement les sensations se détériorent et je commence à sentir la douleur à chaque foulée. Les escaliers tous au long du parcours m'achèvent et je vois des places qui se perdent sans rien pouvoir faire, juste serrer les dents et continuer comme je peux.

Je passe la ligne d'arrivée en 3h19'37" à la 67<sup>ème</sup> position sur 600 arrivants (environ 750 partants) et 10<sup>ème</sup> dans ma catégorie senior 1 (20-25ans). Une superbe course qui se déroule donc plutôt bien dans l'ensemble malgré une course à pied douloureuse. Je sais ce qu'il me reste à travailler pour la suite....

GREG.

