



# HAWAII 2010, LA COURSE!

Jonathan Tryoen, 24 ans, triathlète amateur



# La Qualification



**La course a eu lieu le 9 octobre dernier, mais pour y parvenir la première étape était la qualification.**

**Je m'envole déjà une première fois aux Etats Unis en mars dernier, direction la californie.**

**L'avantage: la course se déroule sur un format demi ironman (1,9km / 90km/ 21 km)**

**L'inconvénient: il y a peu de place qualificative, pour y réussir, une seule solution: que je gagne dans ma catégorie d'âge (18/24 ans)**

**Objectif atteint 4h21 plus tard puisque je termine 30ème au scratch (professionnels confondus), 5ème amateur toute catégorie et 1er dans ma catégorie avec plus de 6minutes d'avance.**

**Maintenant place à la récupération et à la préparation pour la grande course de fin d'année: Hawaii!!**



# Arrivée à Hawaii, l'avant course

**Arrivé 5 jours avant la course sur cette île paradisiaque à l'autre bout du monde (30 heures de voyage en tout), je me retrouve tout de suite plongé dans le bain.**

**Des triathlètes de partout, tous ont l'air très en forme, ce sont les meilleurs, tous les qualifiés tout au long de l'année qui se donnent rendez vous sur ce championnat du monde.**



**L'acclimatation à la chaleur se fait bien, mais le mythe de cette course est bien là, il fait très chaud et les parcours jamais à l'ombre vont être très usant...**



# LA COURSE: la natation



**Les professionnels (une centaine) sont partis à 6h30 et à 7h c'est le grand départ pour la première épreuve: 3,8km de natation dans le pacifique.**

**A 1700 amateurs au départ c'est un peu la bataille dans l'eau mais j'arrive à me placer devant, la natation est mon point fort**

**Après 54'40 je sors 6ème amateur en tout et premier de ma catégorie mais la journée ne fait que commencer!**

**Pas le temps de trainer à la transition et déjà j'enfourche mon vélo...**





# LA COURSE: le vélo

**C'est partis sur un parcours pas très varié puisqu'il se compose d'un aller et retour vers le nord de l'île (90km dans un sens et pareil au retour pour un total de 180km)**

**Après 100km il est 11h, il commence à faire très chaud et le vent très fort ne facilite pas la partie cycliste**



**Après 5h07 de vélo (meilleur temps amateur: 4h45) je suis satisfait de mon vélo et pas trop entamé encore pour la dernière partie, la plus dure sur un ironman,**

**Je prends un peu plus mon temps à la deuxième transition et attaque sans attendre le marathon...**



# LA COURSE: la course à pied

**C'est partis cette fois ci pour un marathon soit 42km sous la chaleur qui sur cette partie de course devient très pesante.**

**Heureusement il y a un ravitaillement tout les 2km qui me permet de me rafraichir.**

**Je pars sur un rythme assez lent pour ne pas trop subir sur la fin de course.**



**Au 25ème kilomètre, les choses se compliquent un peu, les jambes sont très dures mais je reste concentré, je sais que je fais une bonne course, ce n'est pas le moment de faiblir!**

**Et après un marathon couru en 3h27, je passe enfin la ligne!**



# LA COURSE: l'arrivée!

**Je passe la ligne après 9h39 d'effort, exténué mais heureux, pour une première expérience sur la distance je n'aurais pas pu espérer mieux!**

**J'apprendrais un peu plus tard que je termine 8ème dans ma catégorie en 18/24 ans, et 220ème au scratch professionnels confondus.**



**A peine passé la ligne je me vois déjà revenir ici, c'est une expérience sportive formidable, un de mes rêves qui s'est réalisé mais comme tout sportif, je n'arrive jamais à être satisfait et la performance effectuée ce 9 octobre me laisse présager de bonnes choses pour la suite: la prochaine fois je viserais un podium dans ma catégorie d'âge...**



# L'après course...

**5 jours de rêve ensuite pour profiter de cette île que je n'ai pas beaucoup visiter avant la course.**

**Malgré la fatigue accumulée par la course j'en profite quand même bien et reste sur mon nuage: parc volcanique, plages paradisiaques...**



**Et puis c'est déjà l'heure du retour, une dernière après midi sur la plage pour accumuler de la chaleur qui va bientôt disparaître dès mon retour en France...**