

## TRIATHLON EMBRUN Reghem plus haut, plus fort

Le Trélonais Thierry Réghem boucle en 13 h 32 le plus difficile triathlon longue distance de France.



Thierry Reghem : « J'ai eu plus chaud qu'à Hawaï ! ».

Après avoir réalisé deux Ironman en 2001 (Zurich et le mondial à Hawaï), le triathlète des Sharks de Chimay-Couvin et Fourmies, Thierry Reghem a jeté son dévolu cette saison sur le triathlon longue distance d'Embrun.

Après avoir réalisé plusieurs épreuves courtes et moyennes distances au printemps suivies de gros cycles d'entraînements, Thierry Reghem était prêt pour enchaîner les 3,8 km de natation, 188 km de vélo (avec notamment le passage à L'Isoard à 2360 m d'altitude) et 42 km de course avec les 5000 m de dénivelé du 29e triathlon d'Embrun. Thierry se demandait quelle tenue mettre durant cette longue journée ? Car tout peut arriver en montagne canicule, pluie, grêle et même la neige comme en 2010 au sommet de l'Isoard.

Pour cette édition 2012, il a rapidement été fixé, les précisions météo annonçant des grosses chaleurs.

Sa première impression à l'issue de l'épreuve : « J'ai eu plus chaud qu'à Hawaï ».

Plus de 1000 athlètes étaient au départ à 6 h. Le jour n'étant pas encore levé, c'est à la lumière des embarcations que les triathlètes sont guidés en début de course. Le triathlète frontalière espérait parcourir la distance en 1h10. Visiblement en forme, il s'est acquitté de la tâche en 1h04.

Après une première transition tranquille en 5', le voilà parti pour le "gros œuvre" avec 188 km de vélo. Au bout de 7 h 40, avec un passage au col d'Isoard à 2360 m, la 2e partie réalisée sous de grosses chaleurs est terminée.

Durant la deuxième transition, le Trélonais se fait masser. Quelques minutes plus tard, le voilà parti pour la dernière étape. Rapidement il voit que cette partie sera beaucoup plus délicate. Les pulsations ne montent plus, il alterne la marche et la course, car dans les deux boucles de 21 km, les difficultés ne manquent pas. Fatigué musculairement et manquant d'un peu de fraîcheur, il en viendra à bout après 4 h 30 d'effort, avec un total de 13 h 32.

stination des  
7.



it même », précise  
ine Ulrici. Tournoi  
s finales auront lieu le  
i 25 août dans l'après-  
-ne petite restauration  
oposée le midi.

e Chimay, ils

