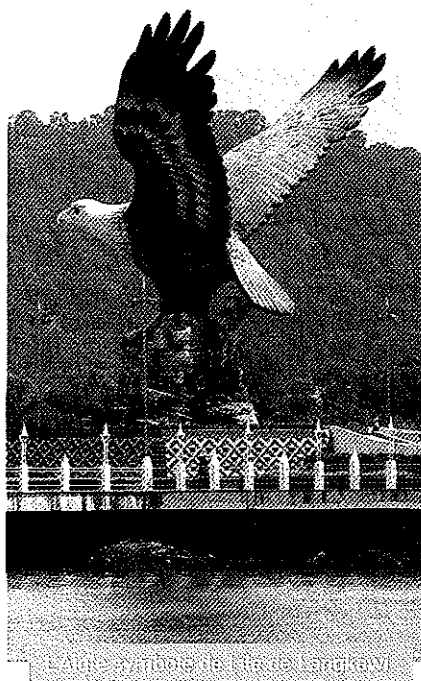


# Malaise en Malaisie...



Thierry Vié, autre « baroudeur du tri » a expérimenté fin février l'Ironman Malaisie. Il vous résume son expérience 100% exotique.

L'île de Langkawi n'est qu'une succession de paysages magnifiques sur lesquels l'aigle - symbole du lieu - déploie ses ailes protectrices. La chaleur du climat n'y a d'égale que celle de l'accueil de la population malaise.

Comme tout Ironman Langkawi réunit dans une même passion l'élite mondiale et les anonymes que le seul t-shirt de finisher suffit à enflammer. Entouré sur le ponton de tous ces Australiens, Japonais, Malais et autres Coréens, je me suis vraiment senti « citoyen du monde » ! Venu avant tout participer et passer une dizaine de jours de vacances en famille, je rêvais néanmoins à un hypothétique « slot » pour Hawaii.

Parti découvrir le parcours vélo un matin à 7h00, j'ai vite constaté que la relative fraîcheur virait à une terrible chaleur dès 8-9h00 ! Conscient que courir et pédaler les derniers jours avant la course ne m'apporteraient pas grand-chose, je me suis dès lors contenté d'une séance quotidienne de natation en mer dans une eau avoisinant les 30° en milieu de journée. Le reste du temps, je « feignassais » (allez, disons « je faisais du jus », ça fera plus sportif !). Côté alimentation, pas de problème pour la recharge glucidique des jours précédant la course tant le riz occupe une place importante dans la tradition culinaire locale !

Embrun mis à part, Langkawi est ma 3ème expérience sur Ironman après l'Afrique du Sud en 2005 et Lanzarote en 2004. Les paysages malais n'ont rien à envier aux deux sites précédents mais, question organisation, il y a beaucoup à dire tant au niveau des ravitaillements que de la sécurité ! Je vous déconseille donc cet Ironman si vous vous déplacez en famille, car les approximations de l'organisation génèrent un sérieux stress supplémentaire chez votre entourage.

Sur le plan sportif, saluons la performance de l'australien Jason Shortis qui franchissait la ligne en vainqueur alors que j'étais encore sous la tente à me badigeonner les épaules et les jambes avec de « l'écran total », indispensable pour affronter l'enfer du marathon. Si les tracés vélo et course à pied sont exempts de difficultés majeures, la gestion de la chaleur et du fort taux d'humidité est un facteur déterminant de réussite sur cette épreuve que j'ai trouvée plus difficile que l'Embrunman ! Quant à mes espoirs de qualif', ils se sont très vite envolés. Eh oui, que ce soit en Europe, en Asie, en Afrique ou en Amérique, il n'y a pas d'Ironman « facile » pour se qualifier. CQFD !

Au titre des anecdotes, la « pesée obligatoire » avant la compétition : la raison en est simple, le finisher dont la perte corporelle après l'arrivée est supérieure à 10% du poids initial est systématiquement placé sous perfusion ! Lors de la natation sans combinaison des micro-méduses de la taille d'une pastille Valda pullulent à cet endroit, vous titillent la peau ! Grand moment également, ce rare passage ombragé du parcours vélo, en faux plat montant, où des singes assis sur le bord

de la route assistent au spectacle. Autre image délirante, ces athlètes japonais pédalant en maillots manches longues et jambières intégrales, sans souci apparent des 38° ambiants. Consternante image enfin, les 5 km communs au vélo et à la course à pied sur lesquels évoluaient, sur une moitié de route (l'autre étant réservée à la circulation normale !) à la fois les cyclistes qui finissaient et les marathoniens se croisant dans les deux sens ! Il fallait en effet accomplir 4 allers-retours pour couvrir le marathon : je vous laisse imaginer le gymkhana.

Grand bonheur néanmoins que cette ligne droite d'arrivée, symbole pour chaque finisher d'une nouvelle victoire sur lui-même. L'année prochaine, je serais bien tenté par une nouvelle expérience asiatique : en Chine si l'Ironman 2007 est confirmé !

## Résultats Ironman Malaisie / Langkawi - 26 février 2006

01- Jason SHORTIS (AUS)	8h36'33"
02- Chris LIETO (USA)	8h50'51"
03- Bryan RHODES (NZL)	8h52'59"
04- Petr VABROUSEK (CZE)	9h00'06"
05- Peter JACOBS (AUS)	9h04'15"

A noter l'excellente 7ème place, au milieu des pros, du belge Dominique GOBERT, 1er des 40-44 ans en 9h29'45".

Outre Thierry VIE, 13ème 45-49 ans en 14h01'58", deux français ont ramené le T-shirt de finisher : Thomas BROSSARD (23ème 40-44 ans en 12h45'08") et Olivier CHOPIN (31ème 35-39 ans en 13h56'23").

