

#CR: Le fondo de novembre

Ce dimanche avait lieu le retour des Fondos, ces [events de masse qui se tiendront chaque mois jusqu'en mars](#).

J'ai beaucoup hésité sur le choix du circuit... J'ai en effet **déjà couru 3 fois au cours de la semaine**, avec quelques records de puissance à clé ^^

D'habitude je m'aligne sur le circuit de 72 km, mais ayant envie de faire du volume, **je tente le grand parcours de 97 km** □ (catégorie A, la B étant le circuit de 72 et la C le circuit de 52 km).



Bien que n'ayant plus trop l'habitude des events de masse de ce genre (**1300 partants** lors de mon créneau horaire), je ne m'inquiète pas trop du départ et de mon placement, mon expérience lors de courses de 'haut' niveau dans zwift (Frenchy Fuzion, Routes de Zwift, Zwift Racing league...) m'ayant habitué aux départs violents.

Pourtant, malgré un bon placement sur la ligne, **je vais me faire avoir comme un débutant** ☐. En effet, peut être trop confiant, j'ai fait un départ un peu en dedans. Résultat : je me retrouve englué autour de la 100e place, et le temps de remonter, c'est déjà tout morcelé en tête de course.

Autant dire que pour faire la course en tête, c'est déjà plié. Et pour ne pas arranger le tout, **le classement affiché tient compte de toutes les catégories**, bien que les parcours bifurquent et se croisent plusieurs fois. Par exemple les C bifurquent dès le km 6. Donc le classement affiché ne reflète pas grand-chose, pas idéal pour se situer.

Je navigue ainsi autour des 50/70e places, mais dès le passage dans le Watopia KOM, je constate qu'il n'y a que 8 coureurs en A de classés sur le segment !

Les sensations sont plutôt mauvaises, et heureusement que l'on passe toutes les premières bosses (Watopia KOM, Volcan) à allure contenue, bien loin de mes PR en tout cas. Il n'y a que lors de la montée vers la jungle que le rythme va se durcir (un peu plus de 5 w/kg sur 4').

À la sortie de la jungle, nous ne sommes plus que 4 dans mon groupe, pour la place de 8 donc. Le classement tient compte des B qui sont encore avec nous (ils bifurqueront un peu plus tard, aux alentours du km 60), et affiche une variation entre la 30e et la 38e place.



Une dizaine de km plus loin, les B que l'on avait rejoint dans la jungle décrochent et le classement affiche une 17e place, ce qui est plus motivant tout de même !

De retour sur l'île de Watopia, on va refaire la montée du KOM, mais dans le sens opposé. Ici le rythme va augmenter **brutalement**, avec 5.5 w/kg sur 2'.

Mais à 4, on ne fait pas le poids face à un petit groupe d'une dizaine de coureurs qui revient de l'arrière au km 78.



La tension monte avant d'attaquer le gros morceau, l'**epic KOM** et ses 9.4 km de montée. Après 2h15 de course, cela va être un vrai challenge de ne pas s'effondrer sur cette montée finale.

Les jambes sont dures, la fatigue maximale. Je me suis bien alimenté (une banane, une barre de céréales), mais le manque de boisson énergétique se fait un peu sentir (1 bidon d'eau, 1 bidon de boisson de l'effort déjà vidé).

Mais je constate rapidement que **tout le monde est à bout** : en montant pourtant bien en dessous de mon seuil (autour de 260W), il n'y a plus grand monde. Dès le viaduc on est plus que trois, rapidement réduit à 2 après quelques minutes d'ascension, pour aller **se jouer la place de 7** !

Le gars avec moi est à peu près de mon niveau, je dois m'accrocher surtout au mental pour ne pas perdre sa roue. Il tente quelques fois de partir, mais **je reviens à chaque fois en mode diesel.**

À 500 mètres du sommet, il place une grosse attaque avec un powerup plume et me prend quelques mètres. Là aussi, je reviens au train, en accélérant progressivement de telle façon que je le passe en étant bien lancé.

Au mental, au bluff, je donne tout pendant quelques secondes et voit à ses w/kg qu'il craque. Je termine donc premier de mon groupe, et **7e au classement final**, sur environ 350 coureurs en A.



Vu comme le départ a été laborieux, c'est plutôt **satisfaisant** ! J'ai aussi réussi à maintenir 262 watts sur l'ascension finale (4.6 w/kg sur 21', dont 338 sur les deux dernières minutes), ce qui est plutôt sympa sur une course de près de 2h40 ! Au total, **près de 4 w/kg sur 2h37**, et 4 w/kg en NP sur 3h en allongeant la session ensuite en mode récup.

Et un **maillot inutile** de plus ☐!



Cela a été une **course éprouvante**, qui a laissé des traces pendant plusieurs jours, autant du point de vue **musculaire qu'articulaire**. Il faut dire que je n'ai plus autant l'habitude qu'à une époque de faire des sessions aussi longues et intenses sur home trainer. La charge d'entraînement énormissime (**240 TSS**) va faire du bien au niveau gain physique je pense ☐.