



STANISLAS GULDASI

Préparation pour les Worlds IronMan

START NOW



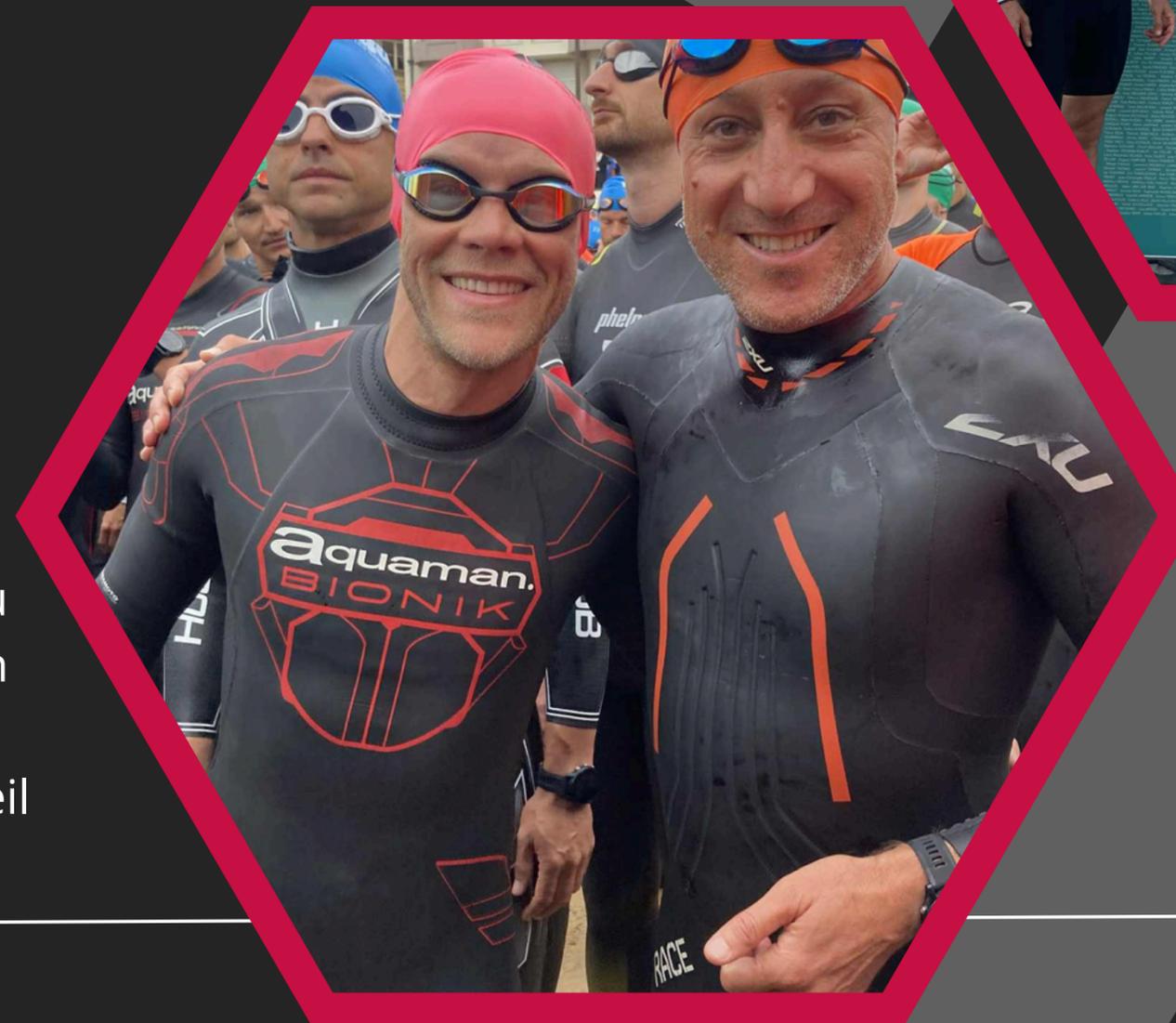
QUI ES-TU ? QUE FAIS-TU ?

Stan, 51 ans, marié, habitant sue Angers. Je travail pour un équipementier automobile en tant que cadre pour le développement des pièces plastiques des systèmes d'eclairage automobile.

DÉJÀ RODÉ, TU T'ES LANCÉ SUR TON 3ÈME XXL AUX SABLES.

COMMENT A TU PROCÉDÉ POUR TA PRÉPARATION ?

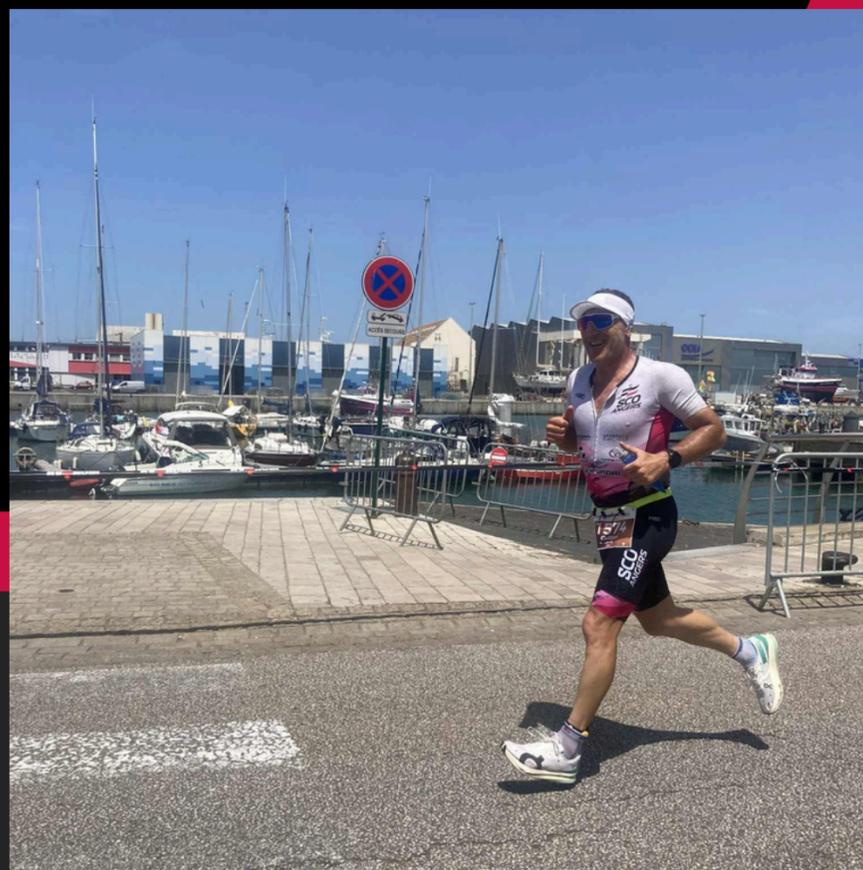
Effectivement apres Vitoria en 2019 et Nice en 2021, j'ai décidé de me lancer pour le 1er Ironman des Sables d'Olannes. Contrairement aux précédentes préparation où j'étais complètement autonome pour la partie planification et préparation des séances, j'ai décidé d'être accompagné par un coach pour les Sables. Ceci dans le but d'avoir un œil extérieur, une meilleure structuration de la prépa et me décharger de cette activité.





DÉJÀ RODÉ, TU T'ES LANCÉ SUR TON 3ÈME XXL AUX SABLES. COMMENT A TU PROCÉDÉ POUR TA PRÉPARATION ?

Effectivement après Vitoria en 2019 et Nice en 2021, j'ai décidé de me lancer pour le 1er Ironman des Sables d'Olonne. Contrairement aux précédentes préparations où j'étais complètement autonome pour la partie planification et préparation des séances, j'ai décidé d'être accompagné par un coach pour les Sables. Ceci dans le but d'avoir un œil extérieur, une meilleure structuration de la prépa et me décharger de cette activité.



AVANT LE DÉPART, TU AVAIS DÉJÀ UNE IDÉE DERRIÈRE LA TÊTE ?

L'objectif était un sub 10h30, je me sentais plutôt confiant en Nat et CAP, restait un doute pour la partie vélo mais aucune pression je me sentais prêt le jour J.

RACONTE NOUS TA COURSE !

SATISFAIT ?

Nous sommes arrivés le Vendredi aprem avec une chaleur étouffante, heureusement un air frais est arrivé dès le samedi pour avoir des conditions idéales pour la course.

Après avoir profité du village Ironman, de la ville des sables et partagé des petites sorties vélo/cap avec les scopains nous voila sur la grande plage le matin de la course.

La nat se passe bien, je pose ma nage, j'essaye d'avoir une bonne orientation même si ce n'est pas facile au large. J'arrive sur le ponton après 1h06 de nat, plutôt satisfait du chrono.

Après une transition longue, c'est parti pour le vélo. Je me mets en position et respecte les consignes de puissance du coach. Je boucle le vélo en 5h10!! Très bonne surprise, les jambes ont assurées.

T2 moyenne, place à la CAP, les premières sensations sont bonnes, attention à ne pas trop s'enflammer, je gère l'allure et tout se passe bien, j'appréhende le mur du 30 ou 36 kms mais rien, je finis la cap sans grosse difficulté en 3h28. Grosse surprise en franchissant la ligne d'arrivée avec un temps total de 10h00'27.

Résultat d'une bonne prépa, et d'une bonne gestion de course et de la partie nutrition.

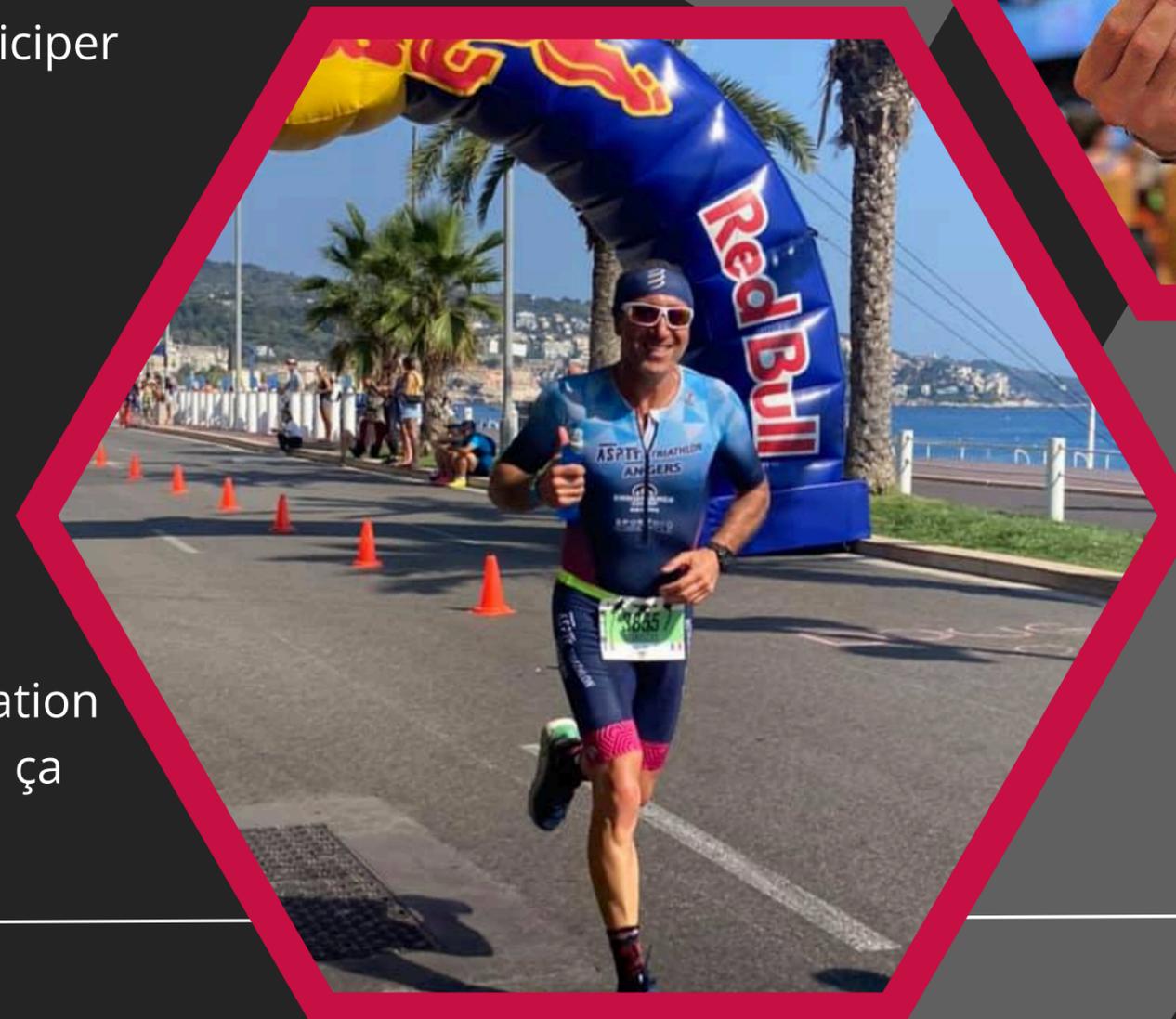
PUIS LA QUALIF DONC !! QUEL EFFET ÇA TE FAIT ?

Yes la qualif est en poche! Après avoir hésité 5 secondes a l'appel de mon nom, j'ai dit YES. C'est une nouvelle étape et expérience de vie de Triathlète. J'ai hâte d 'y être pour participer à cette grande messe du triathlon.

TU AVAIS DÉJÀ FAIT NICE EN XXL EN 2021.

CONTENT D'Y RETOURNER ?

En 2021, j'avais trouvé ça exceptionnel en terme d'organisation et de parcours. J'avais en tête d'y retourner un jour et voila ça sera pour la finale!!



22 JUIN - 14 SEPTEMBRE

COMMENT VAS TU PREPARER CETTE FINALE ?

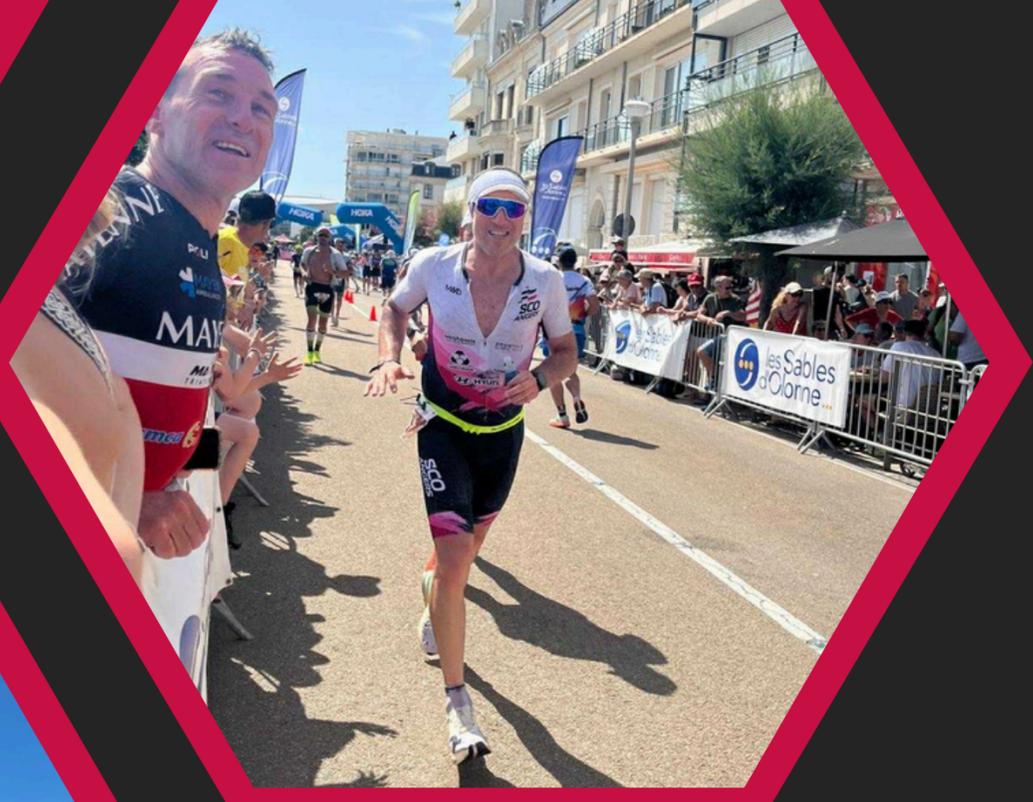
Après 2 semaines sans sport et 3 semaines de vacances sans trop de sport, je reprends une prépa au 1er aout avec un bloc de 5 semaines avant de relâcher les 2 dernières semaines pour arriver relativement frais à Nice. Ça sera un Ironman plaisir sans objectif de temps. Mais le but est de ne pas subir la course.

**TOUT EST RODÉ POUR LE TRANSPORT /
HÉBERGEMENT ETC ?**

Yes on avait déjà prévu d'être sur Nice pour l'Ironman en tant que spectateur, changement de programme pour moi!! J'ai du ajouter un bagage vélo et changer mon vol aller pour arriver des le vendredi matin.

DU MONDE QUI T'ACCOMPAGNE ?

Ma femme, ma première supportrice ainsi que ma famille (frère, sœur et neveux) et quelques potes





UNE AMBITION PARTICULIÈRE POUR CETTE ÉPREUVE ?

TU N'AURA PLUS LUDO AVEC QUI TE BATTRE ...

Prendre un maximum de plaisir surtout sur la partie vélo (super parcours), j'espère faire mieux que 2021 (11h19)!! et partager l'expérience avec les scopains présents. Au final y a pas eu de match avec Ludo aux sables lol..

ET APRÈS ? D'AUTRES PROJETS ?

J'enchaîne avec le marathon de Valence en décembre prochain, une année chargée en sport, c'est Top.

