

Bonjour,

Comme j'ai eu pas mal de sollicitations pour, voici le récit du marathon....

Rdv 13h35 le samedi pour récupérer Estelle et l'emmener jusqu'au parking du péage Orleans Centre. Arrivé chez elle je lui fait un SMS, « je suis bien arrivé au péage Orléans Centre et toi ? », peine perdu, ça n'a pas fonctionné elle venait de descendre de chez elle... le week end démarrait ... arrivé au péage un peu en avance sur l'horaire, nous attendons notre pilote et sa copilote pour 14h... arrivé des convives... arrêt pipi pour les filles... le week end continu de démarrer...

Arrivé au salon du running pour récupérer nos dossards, tour obligatoire par différents stand dont un stand où on montre le dossard et le mon s'affiche sur un écran géant... sauf le mien.... Le week end s'annonce bien je sent...ça va être ma fête...

On retrouve à la sortie notre bande de joyeux lurons, Véro et sa troupe pour une photo de groupe... nous rejoignons ensuite notre hôtel à coté de la gare St Lazarre. Petit hôtel sympa en plein cœur de Paris et à 20 minutes à pied du départ.

Repas le soir dans un petit restaurant italien pour avoir des pâtes où Sylvie a dut jouer de son sourire pour que le restaurateur nous laisse une table...sinon c'était sandwich jambon beurre...

Réveil à 5h, faut ça, 5h45 petit déjeuné, une petite dizaine de fois pour faire pipi histoire de décompresser et rdv 7h30 en bas pour partir... notre guide Philippe nous emmène grâce à son téléphone au bon endroit... on aurait pu suivre également des coureurs car on en a croisé tout le long du chemin... 60000 coureurs dans paris qui convergent vers un même point...

Arrivé sur place, échauffement d'au moins 500mètre voir peut être 520 mètres et on rentre dans le sas... et là c'est le grand luxe... des WC pour tous à foison...

Démarrage des élites à 8h25, notre sas part à 8h32... vu le nombre de personnes, le sas est séparé en deux et le temps de faire partir l'autre moitié du sas, on ne passe la ligne que vers 8h39 au moins soit 6-7 minutes après le départ de notre sas... mais pas grave on met en route nos montres...

Je laisse partir Sylvie devant et me cale à mon allure de 4'50... enfin j'essaye parce que au bout de 4-5 km la montre m'indique n'importe quoi, il y a trop de monde autour et je doit me contenter de ne regarder que le temps depuis le départ... ça va m'occuper, je vais faire du calcul mental... on croise Philippe au km 7, je croise ma sœur qui m'attendait avec ma nièce au km 11 devant le château de Vincennes, puis nous passons l'hypodrome. Je me sent mieux à ce même endroit que le mois dernier au semi marathon, j'essaye de garder le rythme en restant au rythme du groupe qui m'entoure en doublant quelques retardataires de temps en temps qui paraissent en dehors du temps prévu dans le sas. Je passe le semi en 1h42, ça se passe super bien, je suis le rythme, je ne me suis pas arrêté aux ravitaillement en m'alimentant avec mes réserves et mon eau... panneau des 25 km, ça va et 200m plus loin je commence à ressentir de vives douleurs aux jambes... je continu et suis petit à petit obligé de réduire le rythme... au 26^{ème} km, les douleurs sont tellement vive que je doit m'arrêter et marcher quelques mètres... je redémarre après avoir bu un coup... là je me dit, « mon petit gars tu n'est pas arrivé... tu a encore 17km de galère.... » les 3-4 km suivant se font dans la douleur à petite allure, je doit être aux alentours de 6'/km. Je m'arrête au ravitaillement, je boit une bouteille d'eau et prend quelques trucs à manger et là j'arrive à repartir pas trop mal pendant 3-4 km, puis de nouveau très mal aux jambes, je continu à mon rythme jusqu'au ravitaillement du km 35. De nouveau, je m'arrête, bois bien, mange un peu et je repart à 5'45 au km environ... arrivé au km 38 je me fait doublé par un fanion de 3h30 qui était parti dans le sas suivant, je m'accroche au groupe pendant 2-3 km et je fait l'erreur de ne pas m'arrêter au ravitaillement du km 40 en pensant que de toute manière j'étais arrivé... et non les km s'enchaîne et au 41^{ème} kilomètre obligé de m'arrêter quelques instants pour marcher, je repart aussitôt, la foule sur les cotés m'encourage pour que je finisse au mieux, je serre les dents et reaccélère... je vois le km 42 au loin, je met toute l'énergie pour finir je passe à 4'15 au km sur la fin avec la joie d'avoir fini....résultat 3h41... je visait entre 3h25 au mieux et 3h45 au pire, je rentre dans ma fourchette qui était presque un bateau.

Mon erreur je pense aura été de ne pas avoir suffisamment bu, la fraîcheur a fait que j'ai cru que je n'en avait pas besoin, mais ce fut une expérience pour la prochaine fois... je n'ai pas connu le mur à proprement parlé car j'avais toujours de l'énergie pour avancer mais je me suis tétanisé les muscles trop tôt... je ferait mieux au prochain numéro...

Salutations d'un néo marathonien