

# CR Marathon de Nantes

Dimanche 27 Avril 2014



Changement de programme familial. Du coup, nous sommes dans le coin ce WE et Stéphane mon ami de Nantes fait son premier marathon dimanche.

J'ai couru 2 fois 50' depuis le retour du Marathon des Sables. Je pèse le pour et le contre et **je prends la décision irraisonnable qui s'impose : je vais accompagner Stéphane.**

Je prends mon dossard juste avant l'heure limite le vendredi soir. Dossard 3953, je suis déçu, ce n'est pas le dernier dossard attribué 😊

Le départ est donné sous la pluie. Normal, nous sommes à Nantes...

Enfin, le temps aurait pu être pire : nous avons été régulièrement arrosés sur le premier semi et plutôt épargnés par la pluie sur le deuxième. Epargné par le déluge, oui, mais pas par le vent... Pour ceux qui voulaient faire le temps de leur vie, il fallait oublier.

Stéphane avait décidé de partir sur un objectif de 1h42 (5'15'' au km) avec le véritable objectif de ne pas dépasser 1h45.

Nous partons sur ces bases là. **Il fait bien trop froid et humide pour moi.** J'ai mal partout et surtout rapidement aux articulations des genoux. Stéphane de son côté n'est pas très réchauffé, mais semble bien en jambes.

Surprise, après qq kms j'aperçois Jeff. Nous discutons ensemble, notamment de son prochain marathon de Blaye où, j'espère ne pas trahir de secret, il devrait étrenner **un nouveau string pour son déguisement** (à suivre...). A la faveur d'un arrêt au stand, il repart devant. Nous le retrouvons au 15è km, mais il est pris d'une contracture au mollet : il boite énormément. Je lui dis d'abandonner au prochain ravito car il risque de se blesser avant Blaye. Je constate le soir que lui aussi a choisi **la solution non raisonnable... de continuer...**

Sinon, les arrêts pipis et le relaçage de chaussure pour Stéphane nous coûtent plusieurs dizaines de secondes, mais nous sommes presque sur les bases prévues. Les ballons des 3h45 sont partis comme des fous. Du grand n'importe quoi.

Au 28<sup>e</sup> km, Stéphane est encore bien musculairement et bien que ce soit son 1<sup>er</sup> marathon, nous savons qu'il est très endurant. Du coup, nous accélérons légèrement pour rattraper notre petit retard. Nous doublerons plus de 600 personnes à partir de ce moment là. Stéphane grimace au 38<sup>e</sup>, mais termine comme un chef.

Au final, nous doublons les ballons du 3h45 avant le 41<sup>e</sup> km. Il n'y avait plus personnes avec eux... Et nous passons la ligne avec le sourire et un sentiment fort du devoir accompli :

- un temps corrigé de 3h41'26''
- un temps quasi identique entre les 2 semis. Belle régularité !
- 5'07'' sur les 14 derniers kilomètres au lieu des 5'15'' de moyenne visés...

### **Bilan :**

Je ne suis toujours pas fan des marathons sur route et encore moins sous la pluie vent de face, et pourtant, je suis **très très heureux d'avoir pu partager ce moment avec Stéphane.**

Lors de mes 2 derniers marathons « tranquille », j'étais allé courir 1h30' le lendemain. Cette fois-ci, ce sera impossible, je me sens raide de partout (j'en connais certains qui pourraient faire une boutade !) et j'ai les genoux très douloureux...