



## 30<sup>e</sup> MARATHON DU MEDOC : 13 SEPTEMBRE 2014

### RITA...LA RAINE-TTE DU MEDOC !

J'ai été conçue par **El présidente** il y a quelques mois...  
et j'ai vu le jour en juillet chez **Pascal**.  
Ce week, avec tous mes parrains et marraines des 12-14,  
j'ai 'couru' mon 1<sup>er</sup> Marathon...et quel Marathon !  
**The 30<sup>e</sup> édition of The Médoc !!!**



Au programme : 42km195, + de 20 ravito, 59 Châteaux Médocains,  
de Pauillac à Beychevelle, en passant par Saint-Estèphe, Marbuzet, Artigues, ...



Pas encore partie, je suis déjà une reine :  
Prépa physique, esthétique, logistique...

tout un staff pour moi... jusqu'au ~~moulage~~  
massage des pattes par **Yannick** !



**Vendredi 12** : arrivée à Hourtin...une p'tite mousse et basta...et pasta aussi...



**Samedi 13** : ça y est ! On y est ! 7h : en route pour **Pauillac**.

On peaufine ma mise en beauté, j'suis gonflée à bloc (faudrait pas que les roues...pètent), toute pimpante.  
C'est moi qui gère le ravito : eau, H4, Biscuits de **Toto Cacao**, ...et Smecta Présidentiel  
(Surement jaloux de moi le **David**...lui aussi veut la raie-nette).

**Départ** : 9h30...dans l'arène du Carnaval...en musique, en fanfare et fusées, c'est parti pour la **BATUCADA DO MARAIS !!!**

Enfin...presque...après 15', je franchis déjà...la ligne de départ...il y a 11.000 autres têtards qui frétilent devant.





**KM 2** : Ahhhhhhhhh... 1<sup>er</sup> ravito !!! croissants/chocolatines !!! ça me rappelle les samedis matins de bricolage...  
Pause pipi pour les filles (sauf moi...les gars m'ont pas laissé m'arrêter) dans un champ de jachère...de toute beauuuuuuuuté...

**Françoise** a failli repartir sans jupe, **Christine** repart en poussette (cherchez l'erreur...)...ça commence bien !

**KM 5** : les choses sérieuses commencent au **Château Montrose**...  
pause obligatoire...faut faire le passage comme ils disent !



**KM 7, 9, 10, 11 et 12**...

les ravito s'enchainent

Il commence à faire chaud, faut pas faire d'impasse...on va pas risquer la panne sèche...faut mettre du carburant

Hop ! Hop ! Hop ! El Présidente prend les choses en main avec quelques coupains (enfin...les rênes seulement, pas de malentendu entre nous...), mais que lui arrive-t'il ?

Ok...je vois ; les filles (**Véro, Véline, Christine, Françoise**) sont parties devant...c'est pas qu'il a pas confiance, mais il est rassuré de les avoir en vue...il voudrait pas en perdre une en route...



Les autres sont restés faire des étirements... à la Peña Baiona...  
et autres exercices aux barres parallèles en se réhydratant au Marbuzet (tant qu'à faire...)

Quand on court...on double...mais quand on s'arrête au ravito,  
on double aussi...voire on triple...  
alors comment veux-tu qu'on avance ???



**KM 18** : La famille ! nos accompagnateurs sont tous là ! tout le monde m'attendait !  
Quel pied, ça me donne la pêche pour poursuivre

**KM 21** : Le semi !!! Il est déjà 12h30...ça cogne.  
Pause photo pour l'occase



**KM 32** : La pause la + longue du Marathon ! ça chante et danse ; quelle fête !!! ça sent la relâche...



On repart moins vite...certains profitent des KM qui défilent, d'autres dégustent...pour les crampes, nausées, et autres réjouissances, ...

V'là une Mare !!! c'est pour moi ?  
ah ben non...en fait...**HervéLaPige** et **JAG**  
seront mes crapauds boueux du jour...



**KM 37** : Châteaux Pichon-Longueville et Latour... accompagnés par du Salers d'un compagnon de vigne Auvergnat.

**KM 38** : Ahhhhh...16h : c'est l'heure du goûter : huîtres et vin blanc...

Il nous reste 1/2heure pour finir...dans les temps.... Course poursuite avec un char breton de courte durée...car on arrive au...

**KM 39** : Entrecôte à point... et à point nommé

**KM 40** : relookage ?...pas la peine... j'suis nickel, pas une goutte de transpi

**KM 41** : la glace...ah non !!! ils ont trop trainé avant mes pousseurs...du coup...y en a plus... pas grave...tout le monde est là avec moi, on peut finir en beauté et en musique !!! c'est bien l'essentiel

**KM 42** : l'équipe est au complet : pitchouns, marcheurs, coureurs main dans la main pour finir en rois, reines et...Raine-tte sur le tapis rouge



Voilà c'est fait ! en 6h42 sur les 7h autorisées, j'en aurai bien profité de cette sortie...  
Avant qu'on me ramène dans le Marais...chez HervéLaPige.  
J'ai pris tellement de plaisir sur ce Marathon que j'ai envie de remettre ça.

Elle est quand la prochaine sortie ???

#### **Merci à vous Les 12-14 :**

Arthur, David, Oscar, Salomé B, Véro, Alizé, Christelle, Salomé A, Stéphane A, Adam, Ambre, Carla, Cécile, HervéLaPige, Pète Boulon, Bunny Jeff, Marie-Christine, Christine, Eric, Cathou, Charlotte, Luc, Mathis, Marie-Claude F, Philippe, Camille, Françoise, Hervé G, Nathalie, Yannick, Christian, Marie-Claude B, Stéphane G, Alban, Mathieu, JAG, Patou, JMPI, GG Les Beaux Mollets, Véline, Jacky, Jérôme, Robin's, Léo, Pascal, Catherine, Fabrice, Jules et Vanessa.

Une pensée à ceux qui auraient voulu être là...et qui ne louperont certainement pas la prochaine sortie :  
Corine, Christelle F, RVJAG, Isabelle et Calou.

J'espère n'avoir oublié personne...on m'a fait un corps, des pattes, un beau maquillage, une belle tête,...  
mais on a pas dit qu'on l'avait rempli non plus... ☺

A Bientôt

**Rita... The Rainette 12-14**