

Bonjour à tous les amis du Running club

Dimanche 8 novembre 2009 "jour J". Marathon des Alpes Maritimes.

J'enfile le maillot des couleurs du Running Club de Saint-Louis. Je m'enduis d'huile de massage favorite de Samir, mais elle a fait le même effet sur mes mollets à 2 h prêt ! J'ai essayé tous les ingrédients, les conseils de vous tous, me permettant de goûter au bonheur de mon 1er marathon et de réussir mon objectif final, celui de franchir la ligne d'arrivée.

8 h top départ de l'épreuve.

"Nice-Cannes" c'est le seul moment de l'année où la circulation automobile est interrompue et nous offre l'exclusivité des lieux. Les spectateurs étaient très nombreux sur le trajet à nous encourager. J'ai compris que se lancer sur un marathon n'a rien à voir avec l'approche de distances plus courtes telles que les 10 km que j'ai l'habitude. Dès le début de la course, j'ai eu plus de bas que de haut. Il a fallu bien avant le fameux mur du 30e km utiliser le mental, et visualiser tout au long du parcours des images positives. Heureusement que mon i-pod m'a tantôt fait rêver, tantôt booster.

Les 21 premiers km sont assez roulants, longeant la mer de Nice à Antibes.

À l'approche du 25e km se profile le cap d'Antibes avec la montée de la Garoupe, et ses enchainements "montées - descentes" vous cassent les genoux, avant de longer les plages de sables de Juan-les-Pins.

Le "fameux" mur des 30 km est enfin passé sans faire trop de dégâts.

Cependant au fil des kms, la fatigue se fait ressentir, mais l'arrivée sur Cannes approche à grands pas, avec le palais des festivals et son tapis rouge synonyme de victoire.

Stop Chrono : temps effectif 04:12:16 ; temps réel 04:09:45.

Maintenant la vie va pouvoir reprendre son cours, finis les pâtes, le blanc de poulet, les boissons énergétiques,.....place au crémant et à la choucroute pour fêter cette victoire sur le sport...

Merci à vous tous, chers amis du club, pour vos nombreux encouragements qui m'ont permis de réaliser ce rêve "Réussir un 1er marathon".

Mireille

