



Semi marathon de Rambouillet

Par Sandrine Trouinard

Dimanche 24 mars départ pour le semi de Rambouillet, Stéphane est censé me servir de lièvre sur les 6 derniers kilomètres pour m'éviter de flancher.

Dans le sas je retrouve Philippe, Benoit, Robin avec qui je fais les premiers kilomètres et qui reste pas loin toute la course, Gérald qui vise moins d'1h20 et que j'apercevrais sur les premiers kilos, le duo Brigitte et Jean Michel, Nicoletta et son ami un peu plus loin. J'ai la pression d'un pari d'un ami, qu'il m'emmènerait à la piscine tous les vendredi si je fais plus d'1h25. J'ai horreur de la piscine, il fait froid et on est tout mouillé !!!!

Franchement je ne pensais pas descendre dessous!! mais suite à l'abandon d 'Yliès, il m'a récupéré et servi de lièvre... je l'ai béni durant la course et je le remercie encore, car à aucun moment je n'ai eu envie de régresser et je pensais à mon chrono. Merci à Stéphane qui nous à encourager en vélo et qui du coup n'a pas couru, voyant Ylies à l'aise comme meneur.

Comme souvent entre le 16ème et le 19ème, ça devient dur et les concurrents sont bien espacés, je suis partie 3ème et je finis 2ème et 1ère vétérane. je suis trop contente, par contre 15min après l'arrivée, j'ai les épaules qui se sont bloquées et qui me faisaient très mal, impossible de lever les bras...Heureusement Jean François(ostéo) était parmi nous et je l'ai fait travailler un dimanche, je le remercie du fond du coeur de m'avoir manipulé et d'avoir récupéré

mes bras.

Bravo à tous et merci à ceux qui sont restés pour le poduim

Merci à ma mascotte pour m'avoir emmenée,encouragée,attendue et ramenée...Yeesss

Un grand merci à Yliès que j'embauche pour un prochain chrono

Et merci au coach Michel qui m'avait suggéré de tout donner.