

## **Les Berges de Conflans**

*Par Sylvain Ruyer*

Après un bon petit déjeuner tardif avec qq tartines et cookies pris vers 10h, je récupère mon dossard et retrouve nicolettas, Ghislaine, Frédéric , Aubin, Nicolas, James, Benoit et ceux que j'oublie, bref une grosse représentation du club.

C'est mon premier 15km, je n'ai pas de référence et donc pas de pression, je fais juste cette course pour progresser un peu au classement du challenge des yvelines.

Départ donné, tout comme au semi marathon de Boulogne, je détecte le GPS et je cours à la sensation.

Je pars avec Frédéric mais quand c'est dur, je lève le pied. Au bout de 10 km, Frédéric m'a pris une cinquantaine de mètres.

Je suis pas mal et essaye de suivre les conseils donnés par les coachs : " lever les genoux". Pas à pas, cm par cm, je réduis l'écart avec Frédéric et j'arrive à le reprendre dans la grosse cote. Frédéric m'encourage, me motive, les derniers kilomètres sont interminables, on arrive à reprendre 3 coureurs et Frédéric en grand gentleman m'offre sa place pour que je marque un peu plus de points au challenge. Merci

J'apprendrai le soir par Benoit que je marque 100 points,

# Les Berges de Conflans, par Sylvain

Écrit par Philippe

---