

## Le Marathon du Lac d'Annecy

*Par Patrick Le Gouguec*



Lac d'Annecy le 19 avril 2009

A mon tour j'avais rendez-vous avec la distance mythique de 42,195 km à Annecy. C'est mon premier marathon et j'étais très inquiet sur la possibilité de courir une distance pareil sur une allure de 4'35/4'40 au kilo sans fléchir. Mon objectif était de finir entre 3h15 et 3h30. Malgré toutes mes inquiétudes je décide quand même de me placer au départ juste derrière le ballon de 3h15 confiant en mes possibilités .

Ca y est le départ est donné et je me laisse malgré moi enfermer dans une nuée de coureurs qui laisse partir mon ballon à une centaine de mètres.

Je le rattrape au bout de 3 km mais l'allure est très importante, je fais des pointes de 4'07/4'10 au kilo . fiiii je suis cinglé de maintenir cette cadence, d'ailleurs quelques coureurs remarque également que l'allure n'est pas sur 3h15 mais plutôt sur 3h10.

Enfin l'allure régule au bout du 5ème ou du 6ème kilomètres à 4'35 au kilo, je passe le 10ème en 44 mn ;

Ensuite le semi en 1h34 mais là les choses ce gête, je sens la fatigue m'envahir et au 25ème les premiers signes de défaillance commence à s'installer irrémédiablement, j'ai beau prendre mes gels et les ravitaillements mais rien ni fait et au 28ème le calvaire commence.

Mon ballon s'éloigne sans que je puisse faire quoi que ce soit !! au 30ème je commence à marcher, je serre les dents, je dois finir !! j'ai les jambes et les mollets qui me font mal, je suis au bord des crampes, mes dorsaux souffres aussi.

Je fini enfin la distance, très éprouvé, mais content d'avoir passé la ligne en ...  
3h33 .

Voila c'est mon premier marathon, déçu par le chrono mais heureux d'être  
marathonien. Je ferai mieux j'espère la prochaine fois, objectif «La Rochelle»

