

Le Marathon de La Rochelle 2009

▯ Mon deuxième Marathon - 4H32

Par Christèle Falchun



Je pars pour ce deuxième marathon avec le sentiment d'aller dans un mur. Je ne sais même pas si je vais prendre le départ. Pourquoi ? Mauvaise hygiène de vie avant, 2 semaines du plan d'entraînement loupé, plus l'envie de courir.

Au mois d'avril 2009 j'ai réalisé mon rêve courir un marathon et ce rêve s'est

concrétisé de la plus belle manière : objectif réussi : le terminer sans souffrir.

Pour moi un marathon c'est 50% de préparation et 50% de mental, je n'ai ni l'un ni l'autre. Madeleine, Laurence et personnes du club et travail me motive.

Je ne pense pas et essaye de suivre le plan. Il y a des jours avec et des jours sans.

Madeleine blessée ne courra pas ce marathon, son premier, elle est très déçue et je ne peux ne pas prendre le départ par respect pour son soutien....

Arrivée à la Rochelle la veille. Restaurant le samedi soir (pas de pâtes) excellent déniché par Laurence et James.

Jour J, 6 heures je retrouve James et Laurence au petit déjeuner, il fait un temps exécrable comme la veille, énormément de vent et la pluie qui menace. Laurence est très stressée et a mal à la gorge, James aussi à la pression, tous les deux ont un objectif, moins de 3 heures pour James et moins de 4 heures pour Laurence.

On retourne dans notre chambre nous changer et se donne rendez-vous dans le hall d'hôtel. Madeleine et mon mari sont là, bonnet, écharpe et gros blouson, plus de 4 heures à nous attendre statique !

Départ donné je souhaite bonne chance à Laurence, je ne veux pas partir avec elle car je ne veux pas aller au dessus de mon rythme.

Je branche mon ipod et c'est parti pour 42 km 195. J'ai la sensation d'aller trop vite car j'ai du mal, cela n'est pas mon rythme, cela est confirmé par mon premier temps de passage au 10 km, 57 minutes et arrivée prévisionnel : 4 h 06 ! pffffff je pense tout de suite à Laurence, c'est 6 minutes de trop au marathon de Paris !!!! Il faut que je ralentisse. Au semi toujours temps estimé 4h10, là ce n'est plus possible...

Je suis partie trop vite et je le paye dès maintenant je n'en peux plus, j'essaye de ne pas penser à l'abandon, et me dit que cela va passer, je me fixe les ravitaillements, étape par étape, tu bois, tu manges, tu marches et tu repars pour le prochain. Cela n'est que souffrance et cela ne passe pas. Pleins de chose passe dans ma tête, et je me dis non tu ne peux pas ne pas le finir, 30 ème km une pluie de grêle !!!! Il reste plus que 12, 195 mais c'est énorme !!! Les gens formidables le long de la route allez Christèle !!! nous avons nos prénoms sur nos dossards !!!

35ème je commence à marcher, non je me remotive même trotter mais il ne faut pas que je marche, je suis la ligne bleu, il est où ce ravitaillement 40 ème !!! le voilà je m'arrête bois un verre de glucose, un verre d'eau tranquillement, je marche et je repars c'est la fin je ne peux finir en marchant !!! le port ca y est !! Madeleine et Norbert qui m'encourage !!! plus que 500 mètres Christèle !!!

Et enfin l'arrivée, un organisateur crie c'est moi qui remet la médaille à Christèle !!! et je veux une bise !!! cela fait chaud au cœur ! course très bien organisée, un public top de top !

Bilan j'ai beaucoup souffert et j'ai moins apprécié ce marathon à cause de ma souffrance et ce malgré les 10 minutes de mieux en temps.

Laurence a fait moins de 4 heures cela me réjouit !!! je l'admire avant maintenant c'est mon idole. James a enfin réussi à passer sous les 3 heures malgré les conditions météo's !!!! BRAVO !!!! BRAVO

