



Un petit coin de ciel bleu avec le semi-marathon Nice-Monaco, encore appelé la course du soleil. Sur cette épreuve plus que centenaire (la première édition a eu lieu en 1905), **Marie-Pierre Vielle** termine en 1h59'45.

Le commentaire de Marie-Pierre : "

Un super semi que ce Nice Monaco : mais une course pas si facile que ça faite essentiellement de relance que j'envisageais avant tout comme une séance d'entrainement....

J'ai du m'adapter. Les changements d'allure ont été largement guidés par le profil de la côte car dès le premier km il a fallu démarrer l'ascension d'une montée de 800m aussi raide que la célèbre côte des gardes puis après quelques km s de plat une montée d'escalier dont l'approche s'est faite au pas puisque le flux des coureurs ne permettait pas d'aller plus vite

Enfin une petite évolution sans aucun dénivelé jusqu'au 14eme km à EZE où comme me l'ont dit les « connaisseurs » nous attendait une côte au profil égale à celle qui va du pont du Pecq à Saint-Germain mais d'une durée égale au double (2kms au total) puisque au 16eme km nous rentrons enfin dans cap d'ail. Delà nous pouvons aborder les derniers kms avec une gde sérénité et se laisser aller à dépenser ce qu'il nous restait d'énergie : du plat et une descente finale d'un km pour entrer enfin dans MONACO AVEC joie et satisfaction"



