Nous avions 3 coureurs des Foulées qui composaient en partie une équipe lors de l'Ekiden de Paris. Voici les temps de nos coureurs : 10km - **Cédric Perrichon** : 37min02 / 5km - **Sophie Corniquet**
: 23min57
/ 7,195km -
Henrique Da Silva Peixoto
: 28min15.

Ekiden de Paris 2019

l'Ekiden est un relais de 6 équipiers qui vont parcourir la distance totale d'un marathon.La course se décompose en plusieurs portions : 1er relais : 5km 2eme : 10km 3ème : 5km

4ème : 10km

5ème : 5km

6ème : 7,195km

Notre team fut composée de 3 licenciés du club et de 3 personnes issues du réseau amical. C'est ainsi que "La Team de St Ger" se retrouve par un dimanche pluvieux de novembre à fouler les pavés des quais de Seine. Nous profitons du trajet en RER pour faire connaissance avec l'ensemble de notre équipe. Sophie nous parle de son expérience au sein de cette course, des techniques pour le relais, de l'ambiance... car pour la plupart ce genre de course est nouveau. Notre but est avant tout que chacun se fasse plaisir, qu'il coure du mieux qui peut et de ne surtout pas se mettre de pression pour les autres. Une fois sortis du RER, nous prenons la direction du village et notamment de notre SAS relais. Depuis notre départ de Saint Germain en Laye, il pleut. Tout le monde essaie de trouver un abri sous les tentes de la FFA, des arbres... Hector notre premier relayeur et moi même (Cédric) 2ème relayeur, nous nous changeons sous la pluie... Il part se placer au départ quand à moi, je retrouve le reste de l'équipe qui a réussi à trouver refuge sous la tente de la FFA, qui sera notre QG pour la matinée. 9h00, le départ est donné... 9h01... La pluie s'arrête ...9h14 le premier passe devant les SAS relais...

A noter que par rapport aux éditions précédentes, les zones de relais sont différentes. Via votre numéro de dossard vous êtes dans un zone délimitée par des barrières et vous ne pouvez sortir que lorsque vous voyez votre coureur. Nouveauté également sur le témoin qui sert de relais:

cette année nous devions nous transmettre un porte dossard qui a un puce.

J’aperçois au loin Hector qui termine le premier 5km avec une bonne foulée, je me place à l'entrée du "box-sas" pour récupérer le dossard et je me mets en route pour le 1er 10KM.

Le porte dossard (enfin) accroché, je laisse mes jambes faire le reste. Je vois qu'elles répondent bien (malgré la séance de côtes du jeudi), l'objectif temps est de faire moins de 38minutes. Les KM passent, je ne regarde pas une seule fois la montre, je me laisse porter par mon ressenti. Le 10km est la boucle du 5km X 2. Première boucle passée, je repère notre SAS pour gérer au mieux le relais. Lors de la deuxième boucle, les jambes répondent toujours et par chance la pluie n'est toujours pas revenue. Dernier passage sur les quais, il reste une dernière montée et je passe le relais à Sophie pour son 5km. Je retrouve les autres qui sont toujours sous la tente de la FFA... bien que la pluie se soit arrêtée. Je comprends pourquoi ensuite... café, thé, gâteaux... Avec Hector nous donnons quelques conseils pour le parcours aux suivants de notre équipe, et notamment de faire attention à la première descente sur les quais avec les pavés mouillés. Plusieurs coureurs ont glissé à cet endroit. Imane qui est notre 4ème relayeuse (10km) se positionne dans le SAS pour prendre le relais de Sophie. Imane va courir sont premier 10km officiel. Une fois le passage de témoin effectué, Sophie nous retrouve au même endroit. Elle nous explique sont ressenti sur la course et donne également des conseils à la prochaine relayeuse. La pluie commence à revenir et nous pensons à Imane qui est à la moitié de sa course et aussi à Ranya qui s'échauffe en attendant de partir faire le dernier 5km. Je décide de quitter notre QG (merci la FFA) et de me placer à mi course pour encourager notre avant dernier relayeur Ranya (qui fait sa première course officielle) et prendre aussi l’atmosphère hors du village de l'Ekiden. Notre dernier coureur est Henrique, il va parcourir la dernière distance pour clôturer cet Ekiden. Après un dernier passage de témoin, le voici lancé pour les 7,195 derniers kilomètres. L'ensemble de l'équipe se positionne sur la dernière ligne droite, toutes les personnes qui attendent le dernier de leur équipe encouragent l'ensemble des coureurs, l'ambiance est amicale. Nous apercevons Henrique au loin qui arrive lancé pour clôturer cette matinée sportive.

Diplôme décerné à
LA TEAM DE ST GER

Classement général : **250**

Temps global : **03:12:14**
Classement catégorie : **121ème - MIXTE X**
RELAIS 1 : 00:20:59 , RELAIS 2 : 00:37:02
RELAIS 3 : 00:23:57 , RELAIS 4 : 00:54:37
RELAIS 5 : 00:27:26 , RELAIS 6 : 00:28:15

[illegible]