

Probablement le dernier marathon de la saison, avec **Sylvain Ruyer** qui participait au marathon de Marne-et Gondoire.

Il nous raconte : "

Ça aurait dommage de terminer la saison sans s essayer sur un marathon. Il n'y en a pas beaucoup en ces périodes chaudes et j ai été obligé de me rabattre sur celui de Marne et gondiere, je dis obligé car il y a 500m de dénivelé, alors je sais deja qu'il va faire mal !! ...

Je suis parti très humblement sur des bases de 5"30 pour approcher les 3h50, les côtes m'ont littéralement cassé les jambes. Au 32eme km après un rapide calcul, je me suis aperçu que j'y n'arriverai pas, je termine en 3h57 complètement cuit. Un parcours très varié qui ressemble au 10 km d'osny, des ravitaillements nombreux et top.

La prochaine fois, je choisirai un marathon plus facile :-)