



Marathon de Florence

par Laurence Highnam

James et moi nous étions inscrits au marathon de Florence en même temps que Nicolas. Pourquoi Florence ? On peut faire l'aller-retour pour un marathon étranger sur un weekend, le marathon est réputé plat et magnifique, et la météo, fin Novembre a de grandes chances d'être clémente.

Quelque temps plus tard, Katia, Sandra, Pascal et François ont également décidé de participer, ce qui nous a permis à nous les filles de faire toute notre préparation ensemble, (à partir d'un excellent plan proposé par Michel Picard) et aussi de courir parfois avec les hommes sur des sorties longues lorsqu'ils étaient en récup ! Ce temps de préparation a bien sûr était intense mais aussi très convivial et agréable.

Pour ce marathon, j'avais en fait deux objectifs, battre mon temps précédent de 3h51, avec un chrono visé de 3h45, et aussi réduire l'écart entre James et moi sur marathon, qui était jusqu'à hier matin de 58 mn (!)

La veille du jour J, nous nous sommes tous retrouvés (sauf Nicolas, occupé avec sa famille) autour d'une grande table dans un restaurant bien sympathique pour le traditionnel dîner pré-marathon, à bases de pâtes, nous étions dans le pays idéal pour ça, et avons passé un excellent moment !

Le lendemain matin, après un solide petit déjeuner, nous voilà partis en trottinant vers le départ, sous un soleil prometteur mais dans un froid presque glacial. Mon souci principal, mon angoisse même, je peux le dire, était d'avoir mal au dos et ne pas pouvoir courir, car depuis 5 semaines j'ai des hauts et des bas à ce niveau là. Fort heureusement, je n'ai pas eu de problèmes. (J'avais pris un Dafalgan et bien massé la partie douloureuse juste avant.)

Katia, Sandra et moi étions dans le sas 3h30/4h et le premier km a été lent, ça n'avancait pas. Sandra et moi avons décidé d'essayer de courir ensemble pendant que Katia partirait devant, ce qu'elle a fait après 3km.

Nous étions très régulières toutes les deux, entre 5 :07 et 5 :17/km jusqu'au km 28 ou 29. Le parcours était effectivement plat, les endroits traversés un plaisir pour les yeux (parcs, monuments, églises...), tout allait bien, je me disais que je n'avais encore jamais couru un marathon dans des conditions aussi plaisantes et rassurantes. Les passages aux ravitaillements étaient rapides et efficaces, bref, que du bonheur !

Hélas, cette sérénité n'a pas duré pour moi puisque j'ai eu un début de migraine ophtalmique (j'y suis sujette, souvent à cause du soleil. J'avais mes lunettes de soleil, mais la fatigue et le stress ont dû contribuer à la déclencher) Bref, je me suis dit que ça devrait passer après 15 à

20 mn, mais je n'étais pas fière, un peu angoissée quand même. Sandra s'est aperçue du changement et m'a demandé comment ça allait et je lui ai avoué mon problème ! L'allure n'avait pas trop changé, quelques secondes plus lentes, mais le mental, pour moi, si ! J'étais proche du désespoir, trahie non pas par le dos, mais par mes yeux ! J'ai dit à Sandra de continuer sans s'occuper de moi car elle était toujours en grande forme, lancée pour pulvériser son record. Après avoir longuement hésité, elle a continué sa route sans moi et m'a mis 7 minutes dans la vue, allant rejoindre Katia! J'ai ensuite eu mal au ventre, une légère nausée, la vision toujours un peu brouillée en périphérie, mais l'allure restait raisonnable, et puis je me disais qu'avec l'avance engrangée au début, j'avais de la marge pour 3h45 et j'étais quand même confiante.



Les 10 derniers km ont été très durs, je ne peux le nier, j'avais mal partout aux jambes, envie d'arrêter, bref, encore une fois j'expérimentais le « mur », j'avais besoin d'aller aux toilettes, la catastrophe ! Seul point positif, j'avais retrouvé ma vision normale. Je me suis donc armée de patience, ai pris chaque km comme il venait, et ai franchi la ligne dans le temps que je visais, mais pas dans l'allégresse espérée !

J'ai donc terminé mon quatrième marathon, et quatre fois, je me suis pris le mur de plein fouet, mais j'ai malgré tout amélioré mon chrono à chaque tentative! J'ai aussi réduit l'écart avec James, en gagnant 2 minutes, « plus que » 56 !

Nous avons tous les sept amélioré nos chronos (de façon époustouflante pour certains, chapeau !) et avons fêté ça dignement dans un autre bon petit resto, avec des pizzas cette fois !

Ce marathon, couru dans un cadre enchanteur, a vraiment été à la hauteur de nos attentes. Ainsi s'achève pour nous tous, et nous trois surtout, une belle complicité, que j'ai hâte de retrouver sur de nouvelles aventures...