



Rester CRAMPonné

Par Charles Bréant

Temps idéal pour ce marathon, ça change de l'année dernière. Avec un rdv raté avec mes acolytes Naël et Le Yack (respectivement Nathanael et Patrick), je pars donc seul. Au 1^{er}

kil j'aperçois François et faisons un bout de chemin ensemble je lâche la main au 11km car ses temps de passage sont trop rapides pour moi , donc je me retrouve encore seul.

Au 27^{ème} Fabrice minassian m'accompagne un petit km . COOL au temps du semi j'ai 1 minute d'avance je me sens bien jusqu'au 32^{ème} kil où ma jambe droite commence à me titiller je ralentis et là au 33^{ème} la crampe, je m'arrête 1 minute je tire sur ma jambe, je repart mais dès que j'accélère ça revient m'obligeant à ralentir et à m'arrêter ainsi de suite jusqu'à l'arrivée.

Au 38^{ème} Le Yack et Naël me dépassent et m'encouragent, je lutte, au 39 c'est Alex Bodereau en spectateur qui m'encourage Je finis les 200 derniers mètres sur une jambe. Je suis positif et je suis satisfait pour mon 3^{ème} marathon que j'améliore de 9 minutes. Je dis merci à ceux qui m'ont encouragé et BRAVO à François et à toutes les personnes du club pour leur participation et aux durs moments qu'on a passé ensemble à l'entraînement.