

## **Le marathon de l'enfer.**

Bonjour les nacqués,

Le marathon de Lausanne, paysage superbe, ambiance géniale assurée par des groupes de musique locaux et encouragement formidable des spectateurs suisses peu nombreux mais très chaleureux. Temps idéal sec, couvert avec quelques éclaircies et quelques rayons de soleil au début mais un peu frais quand même sur la fin, environ 10 degrés

Au départ nous sommes plus de 10.000 participants, toutes épreuves confondues.

Combien sur le marathon, je ne sais pas mais ce que je sais c'est que comme mon copain Yves Barbier me l'avait dit cela descend après un premier kilomètre plat mais pas autant qu'il a prétendu dans les 21km100 de l'aller.

Je suis parti comme d'habitude lentement jusqu'au 5km sans me placer avec aucun groupe de meneur d'allure pour une fois qu'ils étaient visible dès le départ, ne sachant pas très bien avec lequel me joindre 4h00, 4h15 ou 4h30. Je pars vraisemblablement entre le groupe de 4h00 et 4h15 mais un arrêt pour un besoin urgent me fait perdre toute notion de repère.

Finalement, je continue seul sans me soucier des fanions mais en respectant le 6 min au km comme Marc me l'a toujours très bien conseillé puis commence l'accélération jusqu'au 6ème kilomètre à partir duquel j'aperçois un fanion dans le lointain et décide alors de commencer d'augmenter l'allure autour de 5min 35 à 40 au km pour finalement rejoindre le groupe du meneur d'allure des 4h00 au-delà du 9km ensuite je décide de les accompagner mais au fur et à mesure que ce déroule les kilomètres, je m'aperçois effectivement que le retour ne sera pas une partie de plaisir car s'il y a bien quand même quelque km de montée à l'aller et oui mon cher Yves, tu t'es légèrement trompé, il y a surtout comme tu l'avais bien signalé environ 15 km de montée au retour, les 4 autres étant à l'aller reste plus ou moins 2 km de plat.

J'ai donc accompagné le groupe jusqu'au 21km passage en 1h 58 et quelque les 100 derniers mètres de l'aller me laissant décrocher car je sentais bien que je ne pourrai accompagner ce groupe sans me casser la figure au retour.

Et effectivement ce fut le cas après quelques kilomètres (25km) supplémentaires, j'ai compris que ce serait la galère jusqu'au bout, j'ai donc décidé de monter à mon rythme en essayant de limiter la casse surtout que j'avais croisé du regard le fanion du 4h15 dans le sens opposé.

Je me suis dit à ce moment eh bien tu n'y arriveras pas en moins de 4h15. Et comme de fait au 35<sup>e</sup> km quelqu'un qui me dépassait me lance le groupe des 4h15 est derrière nous.

Comme de juste au 36<sup>e</sup> rejoins le meneur d'allure me dit allez le belge accroche, je lui merci mais je ne préfère pas, il faut dire que son groupe se composait à ce moment là encore de 2 ou 3 coureurs et je les laisse filer sans me mettre dans le rouge complet. Au 30<sup>e</sup> kilomètre, j'ai quand eu la satisfaction de reprendre un petit suisse du groupe des 4h qui avait sans doute présumé de ses forces et nous avons fait quelques dizaines de mètres ensemble avant qu'il ne lâche prise certainement était-il encore plus mal en point que moi. Enfin j'ai trouvé cela extrêmement long, je n'ai jamais marché même si j'en ai eu envie plus d'une fois mais c'est certainement les encouragements des gens qui vous poussent à continuer votre effort.

Je dois vous dire qu'honnêtement si ceci avait été mon premier marathon, cela aurait aussi été le dernier mais heureusement, j'ai la confirmation par le temps du vainqueur en 2h20'02 et par la déclaration dans les journaux de la triathlète médaillée olympique de Sydney (Magali Di Marco) « j'ai vécu l'enfer » 1<sup>ere</sup> dame à Lausanne, que ce marathon n'est pas facile.

Cela me remet le moral en place et du baume au cœur, et me permettra de continuer encore quelques marathons, je l'espère.

Quelques infos pratiques : la puce électronique se porte sur le dossard, la pasta party se déroule sur un bateau et votre dossard vous permet de visiter gratuitement le musée olympique (à voir absolument je trouve).

Merci à Marc.

Salut à tous les joggeurs du NAC.

Dany.

