

CR Marathon de Bessans 2018

Récap pre-course

- Inscription au **semi marathon** de Bessans
- 7 sorties de faites en décembre pour se préparer au mieux. En moyenne il me faut 2h30 pour faire 20km. Ca ce sont les données de depart.
- 3 sorties techniques animées par Pascal pour apprendre: à prendre les rails dès que possible, regarder derrière en skiant et pousser plus efficace sur les bâtons. J'ai bien progressé, pris confiance pour faire le semi-marathon. Estimation optimiste : 2h pour moi et surement 20 min de moins pour Jean.
- Bref en un mois j'ai appris à mettre du rythme même si ma technique n'est pas encore au top.
- Ça c'est pour les parcours vallonnés. Un enchainement de grimpettes et de descente pour récupérer, ça me va.
- J-1 : sortie ski sur le plateau de Bessans. Aie, aie, aie. C'est trop plat, pas de jambes pour avancer. J'ai tout perdu ce que je savais faire. Mode "laissez-moi tranquille enclenché", je ne suis pas une bonne copine de sport même si la journée est magnifique



Le jour J:

Je me prépare comme avant chaque course, j'ai la forme. Sans trop le dire aux autres, dans ma tête j'ai mon scenario de course et dans ma banane de quoi tenir 4h d'effort, si jamais j'arrive à **passer la barrière horaire**. Il faut faire les 21km en 1h45. Mes derniers entrainements disent plus et ce type de profil est vraiment une grosse inconnue pour moi.

Mettre un dossard en ski de fond aussi. Avec Jean, à 5 min du départ on se dit qu'est-ce qu'on fait la... Jean s'est mis dans une ligne du milieu. Moi 2eme ligne à droite. Sans le savoir, même ligne que Daniel.

De regarder au loin la masse de ceux et celles qui sont partis avant nous, ça ne rassure pas. Mais bon, j'ai tout fait comme il faut, y'a plus qu'a.

Finalement, les gens de la fin comme moi, sont tranquille. Ça ne s'énerve pas. Pendant les 5 premiers km, je double tranquille, sans forcer. Des fois en prenant les rails, des fois en slalomant un peu. J'ai programmé ma montre pour qu'elle sonne toutes les 25 minutes. Premier bip vers 4km, pas pire vu le bazar du début. Je me sens bien, je prends du Plaisir à être là, bref contente de participer à ce semi-marathon. 10km, 2eme bip. Cool. Pile sur ce que je peux faire de mieux. Ca cogite dans ma tête, mais pas longtemps. Et je me dis, aller maintenant tu vises la barrière horaire, mais sans te cramer. Pas de pause, je bois un peu de mon bidon en skiant et je déroule tranquille. Des fois ça ressemble à qq chose, des fois non (le truc moche sur les skis en bleu à gauche, c'est moi), mais j'avance sans fatigue.



L'élite me double vers le 15eme km, je m'attendais à les voir vers les 10km... c'est impressionnant de les voir passé à bloc. La montée tant attendue se passe sans soucis. Moi je suis en pas de 2, avec le coude bien casse! Ceux qui me doublent à ce moment-là sont en pas de 1, bam, bam, bam. Ca envoie du lourd.

1h45 pile poil, j'arrive au début du 2eme tour. Je demande si j'ai le droit de continuer, on me dit OK. Je repars vite pour m'arrêter enfin manger 200m plus loin. Je suis contente de moi, bien gérer cette première partie. On n'est pas nombreux à partir si tard sur le 2eme tour. La plupart de ceux qui ont skié

à ma vitesse sont en train de tourner en direction de l'arrivée du semi. C'est encore temps de changer d'avis, mais non aller j'y vais.

Mon expérience de ma dernière saison de triathlon a été bien utile pour gérer les crampes qui pointaient des fois le bout de leur nez et mon alimentation. Les jambes chauffent, des fois le style se dégrade (si si c'est possible, je peux faire pire), mais je sais que je vais y arriver et j'arrive à mettre du rythme. A 8km de l'arrivée, je décide de mettre un peu plus de jus, j'ai fait ma dernière pose pour prendre un gel et c'est parti à la chasse. A ma grande surprise, je rattrape Jean qui coince dans la montée (j'apprendrais plus tard qu'il a eu des crampes un peu partout sur la fin, même dans le dos), un petit mot d'encouragement et je monte, plutôt pas mal. A la fin de la montée, je discute avec un monsieur super sympa. On a la même énergie tous les 2, du coup on se motive pour faire les 3 derniers km. Il me dit que ça fait un moment que la dame en bleu (moi) le tire et me remercie. Effectivement, sur la première photo on est déjà à côté ! Sa femme nous re-prend en photo à notre passage, nous encourage.



A 400m de l'arrivée, je me rends compte que c'est Alain, un monsieur qui était à ma table au gîte. On est super content de finir ensemble. C'est notre premier marathon, on ne pensait pas le faire et on le fini avec le sourire en 3 :23 :59.

Jean pas loin dernière (3 :25 :58), que 2min de plus sur le marathon mais il m'a mis 15 minutes sur le premier tour. Bref on est finisher du **Marathon** de Bessans, pas les derniers. C'est une belle expérience qui se tente.

