

Comme à chaque fois en début d'année, je me suis dit : "fais toi un marathon !" Un marathon, c'est bien, c'est long et en plus ça se fait facilement...

j'en ai parlé à ma femme. Elle m'a dit : "encore un marathon ?"

Et puis elle m'a encouragé : " Déjà l'année dernière, t'as gagné que 2' pour tout ton entrainement de 12 semaines..."

Alors j'ai décidé d'aller voir un pote. Lui aussi m'a encouragé : "Remarque, 2' ca fait bien 500m de mieux..."

Devant l'engouement général, je suis allé me documenter. Se documenter, c'est Bien... et en plus t'apprend des choses si tu sais lire.

J'ai tapé sur Internet les mots clés : "se mettre la misère au marathon" et "améliorer ses perfs alors qu'on est V1M - proche V2M"

Foi de Spartacus, j'ai trouvé moult infos utiles : un programme sur 15 semaines ou un régime dissocié patates-croissant au beurre pour améliorer la lipidosynthèse

Bingo ! le Programme du père DORVAL, en voila un truc qui a de la gueule et qui va bien me pourrir tous mes WE ainsi que tous mes moments de répit !!!

la base étant posée, je me dit : "Spartacus (c'est le sobriquet que TIBO et OLIVE m'ont trouvé - p'tête pour mes muscles galbres), va demander conseils avisés aux cadres TRIALP"

je suis allé voir Fabrice (Ze Cotche) et j'ai eu des conseils avisés

je suis allé voir SebNOEL (c'est mon jumeau) et j'ai eu d'autres conseils (tout aussi bien avisés)

je suis allé voir l'EXEXPRESZ et il m'a dit qu'il : "en ski de fond, ça va plus vite et c'est bien mieux!"

Alors, me voila parti pour Ze prog du père DORVAL

j'ai couru dans le froid

j'ai couru dans la neige

j'ai couru le dimanche matin avec les 2

j'ai couru longtemps (très longtemps) et des fois moins longtemps (très moins longtemps)

j'ai couru presque tous les jours

j'ai passé qq 60km hebdo à varier les allures

j'ai perdu qq kg - sisi c'est possible !

j'ai gagné du temps sur mes distances de référence (10km, 15km, 20km) - sisi c'est possible !

j'ai partagé mes parcours et perfs avec mes autres compagnons d'infortune (Big UP : SebNOEL - Syl VAIN)

15 semaines plus tard, mon corps transformé me dit : "hum... j'sais pô si ca va le faire, mais sur un malentendu, ca peut passer"

je me fais mon pronostic :

- 03H00 : Rêve idéal

- 03h10 : Bien

- 03h16 : idem à l'an dernier - BOF BOF BOF

22 Avril 2018 08H29 : je suis sur la ligne de départ d'ANNECY.

Le speaker annonce le Fameux Kenyan Blanc dossard 1319 (c'est MOI !!!) ... je me réveille au coup de pistolet - BAM !!! - c'est parti

Température chaude - 3000 fous de l'effort de fond s'élancent. J'accroche en visuel le fanion de l'allure 03H00 et je tiens

Les km passent, le temps aussi - les sensations sont bonnes (même pô mal !)

Au semi, le couperet tombe : 1h32 - 272e... Ca sent le rapé pour les 03H00 :-(

C'est pas grave... je retrouve la motivation (c'est bien de courir motivé) pour faire un beau retour

je me rappelle mes éditions précédentes où j'avais craqué au 32e

je me rappelle mes entrainements difficiles où j'avais poussé un peu plus fort

et là, le Dieu MARATHON m'a exaucé :

- l'allure chute un peu à partir du 30e, mais pas si pire

- les douleurs aux quadri pointent leur nez à partir du 37e, mais si pire

- je remonte des concurrents à la pelle - eh oui, c'est une course longue et rien ne sert de filer vite au début ;-)

A 1km de l'arrivée, je vois ma femme et mes enfants. ils m'applaudissent (Réflexe). Ils m'encouragent une dernière fois (re-réflexe).

Le dernier p'tit virage à gauche et LA VOILA la moquette rouge et l'arche d'arrivée!

JOIE... BONHEUR... FIERTE d'en finir avec 03H08 à l'arrivée et 168e/2740 au scratch

Robert Chapatte et Gérard Holtz arrivent devant moi et me demande mes premières impressions :

"Merci à ma femme pour avoir enduré tous ces moments d'entraînement !

Merci à mes enfants et ma famille pour leur soutien !

Merci aux marathoniens et marathoniennes de cette année (SEB, SYLV AIN)

Merci à toutes les coureuses et coureurs de TRIALP pour leur mot d'avant et d'après course !"

:-) Gilles "SPARTACUS" BELZ :-)

