



3^{ème} édition de ce **Marathon de Toulouse 2009** :
nouveau parcours, distance officielle de 42km195,
3300 inscrits et 2744 classés.

Objectif perso:

finir dans les 400 à 500 premiers dans un chrono de 3h22 à 3h25. Pour mémoire, j'avais tourné ici en 3h30 lors de la 1^{ère} édition en 2007.

Préparation :

8 semaines d'un plan d'entraînement « 3h15 » de « Jogging International » suivi à près de 90%.



Dimanche 25 octobre 2009 :

6h30 :

Réveil de la bête ! Une petite douche pour bien se réveiller, un ptit déj pour prendre quelques forces...zut et rezut ! J'ai oublié à Massy, la préparation de mon « Gatosport » pour faire le plein d'énergie ! Bon, j'opte pour un bol de Ricoré et deux biscottes-confitures. Je badigeonne mes pieds avec la traditionnelle crème Nok, puis je me mets en tenue et agrafe mon dossard (n°724). Je sors, et fais quelques pas...Le ciel est bien noir et je crains le pire. Je fais machine arrière toute, et je délaïsse mes lunettes contre une paire de lentilles jetables. Benoit (ancien collègue de labo et ancien adhérent exilé maintenant sur Toulouse) passe me chercher à 7h20. On laisse la voiture en banlieue et on se rend au départ en métro. Bien pratique et bien plus rapide. Hier, pour retirer mon dossard, j'ai galéré pas possible pendant plus d'une heure à essayer d'atteindre le centre ville : plus jamais ça !

Benoit me sert de guide touristique et nous longeons la Garonne jusqu' 'au Pont St Michel où le départ a lieu.

Je ne me sens pas dans un bon jour. J'aurai préféré que la course ait lieu la semaine dernière (j'avais la pêche ! ou une semaine plus tard...) J'ai mal dormi ces 2 dernières nuits. Réveillé 2 fois dans la nuit du samedi par des douleurs dans mon bras droit. Depuis quelques temps, mon bras se bloque (uniquement la nuit, dans la journée, je ne ressens rien...) et je ne peux plus le bouger sauf en l'aidant avec ma main gauche. Cela fait plusieurs semaines que ça dure, et le phénomène empire...Je passe une écho jeudi pour voir la chose. Il semble que ça soit un tendon ou un nerf qui fait des siennes...

Pour en revenir à la course, déjà, je n'avais aucune sensation, pas d'envie pour courir, et je couve en plus la crève qui ne me lâche plus depuis...

8h45 : le départ est donné, sous un taux d'humidité, on va dire "humide" ! La pluie d'ailleurs n'a pas tardé à faire son apparition: une bruine continuelle pendant toute la course. Je suis dans le sas des 3h15 et chacun porte à son poignet un petit bracelet rouge fourni par l'organisation où les temps de passage de tous les 5 km sont indiqués dessus. Mon objectif est de ne pas lâcher les 2 meneurs d'allures de 3h15 porteurs de ballons rouge au moins jusqu'au semi, voir le 25^{ème} kilo. Ensuite, je prévois de ralentir pour finir tranquille en moins de 3h25 dans l'allégresse.



Km1 : premier arrêt pipi ! Je ne tenais plus depuis le sas, et au premier arbre dispo, je m'arrête. Je rattrape ensuite les ballons au km2 après une course poursuite en me faufilant entre les coureurs. Il fait très lourd et je suis déjà en sueur (chose rare pour moi...) on se croirait aux Antilles tellement il fait moite ! Je retrouve une allure plus calme et maintenant je ne lâche plus ces putains de ballons ! On est un bon groupe. Un groupe qui peu à peu va se clairsemer au fil des kilomètres.

Km10 : deuxième ravito prit à la volée, un gobelet d'eau avalé à la va-vite au passage. Je jette un œil sur le chrono : 45' 39. C'est royal ! Je suis bien, même très bien. Je déroule facile.

Km20 : là, je me suis arrêté au ravito pour grignoter un peu. Les ballons, eux, ne s'arrêtent pas...Je ne les suivrais maintenant qu'à distance respectable.

Km21 : cela signifie qu'on est à mi-course, chrono : 1h 37' 40. Encore royal ! Temps prévu de passage 1h37. Je suis dans le tempo sachant que pendant la seconde moitié je vais ralentir mon allure pour finir en moins de 3h25. Les ballons, eux, sont un peu plus loin devant à une portée de runnings seulement.

Km22 : arrêt pipi. Les ballons en profitent pour me distancer définitivement. Je décide de réduire l'allure.

Km25 : Je passe en 1h 58. Ca va, je suis dans le tempo (1h55 prévu pour un temps final de 3h15). J'avance maintenant sans repère. Puis vers le 27ème, j'ai la jambe droite en béton, puis quelques instants après, c'est la jambe gauche. Puis, plus rien, je peux plus avancer, je galère, je survie, je suis dégouté, je regarde ma montre, les secondes défilent, les kilomètres, eux, se rallongent...Je me retourne, je sens que ça va pas, et...je vois les ballons bleus de 3h30. Quoi ? Déjà ? C'est pas possible ? Ils me dépassent comme une armada de Kényan. C'est peut-être là que j'ai chopé froid...J'ai pris un méchant courant d'air et je repars, enfin ...j'essaye. J'alterne la course et la marche. Pourquoi courir ? J'ai le moral en berne.



Km30 : A ce ravito du 30ème, il n'y a que de l'eau, même pas une petite boisson énergétique pour me requinquer un peu. Je mange rien, y a rien qui me fait envie. Je continue tout en me faisant doubler sans cesse. Peu importe le temps, je veux abandonner, mais je pense à la place du Capitole et à Benoit qui est derrière moi. Pourvu que j'arrive avant lui... Ensuite c'est les ballons blancs de 3h45 qui me doublent et m'enrhument encore une fois. C'est sur, c'est là que j'ai chopé la crève ! Je pense encore à Benoit qui doit se rapprocher, il va m'enrhumer lui aussi et ça sera la totale. Mais finalement non, je suis encouragé vers le 40ème par une petit groupe de spectateurs qui crient mon prénom (visible sur le dossard) et me poussent à repartir et à aller de l'avant. J'en pleure, c'est atroce... et je repars sous leurs applaudissements, je ne sais pas comment... Y a pas à dire, il y a une folle ambiance ici, et je me dois d'aller au bout. J'arrive lamentablement enfin place du Capitole, le speaker annonce même mon nom ! Il y a un monde fou, et Benoit arrivera peu après derrière moi. Je me précipite vers un gros sandwich au saucisson, j'ai la dalle ! Et je m'assois ensuite sur une bite... euh... une borne... pour déguster mon sandwich en attendant l'arrivée de Benoit qui lui finira tranquille en 3h 55.



Marathon à oublier...pas la course proprement dite, mais le chrono: 3h 51' à l'arrache !

Celui-là, je ne le digère toujours pas...bien que je sois dans la première moitié du classement général (1181^{ème})

Aujourd'hui, mercredi, pas d'entraînement sur la piste. C'est pas l'envie qui me manque, mais vu la météo et ma gorge qui me tiraille encore, je préfère rester au chaud...

Prochain CR de course l'été prochain pour le Raid du Golfe du Morbihan : petite ballade de 177km sur un nouveau parcours et mon chrono de 38h49 réalisé en 2008 à battre !

C'est qui qui vient qui se joindra à moi ???

Daniel.



PS : vous avez le bonjour de Michel Dona, notre ex-coach exilé pour sa retraite dans la région.