

## Marathon de Vannes du 20 octobre 2013



*Je vous l'avais bien dit...*



Comme il faut tout justifier pour avoir des points au classement de notre coupe « rien qu'à nous et que pour nous » je préfère commencer le CR par une photo du coureur en tenue d'apparat.

Oui il est encore frais ... ça va pas durer.

Mais remontons le temps de quelques heures ... Comment en sommes nous arrivés là ? C'est simple : en voiture ...

Ma moitié tenant à me ménager, je laisse le soin à Mme de conduire la *Pastomobile* sur l'agréable réseau routier breton.

Message à l'attention du bureau des 12-14 ... je n'ai pas encore fait signer Martine pour 2014 mais j'ai bon espoir qu'elle z'adhère !

Bref, nous arrivons samedi 19 octobre à Vannes, en fin d'après midi, où nous posons nos bagages au Golfe Hôtel. Je tiens à recommander ici cet agréable établissement qui avait prévu un judicieux forfait marathon : prix remisé + petit déjeuner inclus et autorisation de laisser la chambre le dimanche à 16h00.

La deadline est ainsi donnée ... finir avant 16h00. Avec un départ à 10h00, même en rampant, cela reste un objectif réaliste.

Après un petit tour au village marathon pour récupérer le dossard, nous profitons de notre soirée pour visiter Vannes. Un nom pareil, ça sent le calambour et la bonne humeur.

Nous sommes agréablement surpris par notre balade en centre ville, et c'est dans les vieilles rues du bourg que nous repérons un établissement proposant une ardoise « spécial marathon ». Cette simple inscription est l'élément de choix déterminant qui nous manquait. Nous poussons donc les portes de ce restaurant pour y manger ... des crêpes.

Désireux toutefois de mettre tous les atouts de mon côté, je renonce à m'imbiber du cidre local pour me rabattre sur ... une bière (oui, c'est mieux).

## Le jour J.

Réveil un peu avant 7h00 pour aller prendre le petit déjeuner. C'est l'occasion de croiser d'autres concurrents tout aussi peu réveillés que moi.

J'avoue m'être un peu lâché sur les gâteaux, le café et le jus d'orange. Le début de course sera à 2 doigts de me faire payer cher cet écart.

Une fois l'en-cas englouti, de retour dans la chambre, je réussis vaguement à me reposer près de 2h00 avant de revêtir la tenue niortaise.

9h30, emmailloté dans un poncho plastique aux couleurs du marathon de La Rochelle, je quitte l'hôtel sous les encouragements de Martine et trotte tranquillement sur 2 km vers le sas de départ.

Le ciel est menaçant, mais contrairement aux prévisions la pluie et le vent n'ont pas encore pris leur quartier. Je prends place dans la zone des 4h00 environ 100 m après les meneurs d'allure.

Dans ma tête la stratégie est claire : démarrage diesel et jonction avec les oriflammes entre le 15<sup>ième</sup> et le 18<sup>ième</sup> km. Après je me laisserai conduire par le peloton des 4h00 qui reste mon objectif après le chrono de 4h08 de Nantes en avril. Comme on dit : y'a plus qu'à !

10h00, c'est parti. Je respecte mot pour mot ma feuille de route avec un démarrage plus que diesel.

Après ce départ en légère côte montante, nous rejoignons 'la rade' de Vannes.

Ensuite, la route bifurque vers la périphérie en empruntant une route montante. Ce marathon s'annonce décidément plus corsé que je l'imaginai.

Après le secteur tertiaire / universitaire, la route, plus roulante, nous conduit vers le littoral du golfe. Le bitume laisse la place à un chemin de terre tout aussi sinueux que boueux, visiblement détrempe par les pluies de la veille. Sur près de 2 km, je suis obligé de suivre un rythme un peu lent derrière une foule que je peine à dépasser, zigzaguant à la moindre opportunité pour gagner quelques précieuses places. J'en tire un enseignement pour la suite : à la 2<sup>ième</sup> boucle j'aurai à prendre une bonne place avant de retrouver les rives du golfe. Pour l'heure je dois me résigner à voir s'éloigner un peu plus les meneurs d'allure que j'avais pourtant réussi à conserver en ligne de mire.



Aux environs du 10<sup>ième</sup> km, nous retrouvons les quais et le centre ville sous les acclamations d'une foule fort chaleureuse (je les comprends, ils ne voient pas souvent des 12-14).

Mais déjà les symptômes d'un point de côté se font sentir. Aïe, j'ai maîtrisé mon allure, je ne comprends pas le pourquoi du comment mais commence à flipper un peu. Le point de côté, c'est ce qui m'avait flingué en novembre à La Rochelle.

La différence, de taille, c'est que la douleur était alors intervenue au km25, mais pas si tôt dans la course.

Trop de génoise ce matin ? Zut alors (je reste poli). Difficile d'être marathonien débutant et gourmand expérimenté ...

Je lève le pied sur plusieurs km. La douleur s'estompe sans que je sois obligé de m'arrêter. Ouf.

Après la promenade Paul Chapel et le passage sur la presqu'île de Conleau, la route nous ramène vers le stade de Kercado et le passage au semi.

Martine doit m'y attendre pour prendre quelques clichés.

Le point de côté n'est plus qu'un souvenir et je vais pouvoir durcir un peu le tempo. Je n'ai toujours pas rejoint les oriflammes des 4h00 et me dis alors qu'il va falloir 'taper un peu dedans' pour que mon objectif reste jouable.

Mais c'est aussi le moment choisi par la météo pour se rappeler à notre bon souvenir.

Alors que je boucle le 20<sup>ième</sup> km, la pluie commence à tomber. Quelques gouttes rapidement remplacées par un véritable mur d'eau ... Il n'y aura pas de photos à ce moment de la course. Il n'y en aura plus du reste. Cette première averse n'est en effet que le prélude à une fin de course plus qu'arrosée.

Paradoxalement l'eau semble m'avoir revigoré. Et c'est à bonne allure que j'attaque la 2<sup>ième</sup> boucle.

La suite, du coup, vous la connaissez maintenant. La montée vers le secteur universitaire et les approches du golfe. La route étant en légère descente et les jambes en conditions, je profite de ces quelques hectomètres stratégiques pour me placer de manière à ne pas slalomer sur ces chemins que je devine plus détrempés que jamais.

Nous approchons du golfe ... le vent aussi.

Les bourrasques sont violentes et la boue bien grasse. Je dois veiller à ne pas glisser, mais j'ai du mal à regarder droit devant tellement le vent latéral est puissant. Je tiens bon et réussis à me caler dans les pas des meneurs d'allure des 4h00 que je rejoins enfin.

Les derniers kilomètres se passent sous une pluie définitivement persistante. Avant l'ultime passage en centre ville, profitant d'un revêtement enfin plus dur je lâche le peloton des 4h00 qui ne sera pour autant jamais bien loin.

Au 40<sup>ième</sup>, ça devient très dur. Les muscles sont tétanisés, j'ai froid et je sens poindre un nouveau point de côté. La route monte, je ne pense pas pouvoir maintenir ma cadence. Mince, il reste moins de 3 km et je suis contraint de m'arrêter pour souffler un peu. Je marche 1 à 2 minutes. Je me retourne pour constater que mon avance sur mon chrono cible fond mais tient encore. J'ai fait le plus dur mais à ce moment je suis incapable de relancer la mécanique lorsque j'entends soudain la voix de Martine : « C'est super ce que tu fais. C'est bientôt fini. On y va ensemble. »

Orgueil ou bonheur ? J'arrive à repartir en courant. C'est laborieux, mais c'est de la course. Martine a mis sa tenue pour pouvoir m'accompagner sur les 2 derniers km.

La route se fait descendante. La voir à mes côtés, sous la pluie, finit de me motiver pour terminer dignement ce marathon. C'est crevé mais galvanisé que je pénètre sur le stade de Kercado pour un dernier tour de piste.

Je sers les dents, accélère encore pour franchir la ligne.

Mon garmin affiche 42,74 km et ... 3h58 : **mission accomplie.**

Page 1 / 1

 Clsmt	Nom & Prénom	Dossard	Cat.	Ville / Club	Temps Officiel	Clsmt Cat.	Temps Réel
1091	PASTORINO Marc	2101	VH1	LES 12.14 NIORT	03:59:40	503	03:57:59