

J- 143 AUGRABIE

Après un entraînement méticuleux concocté par Daniel (il se reconnaîtra) :

4 entraînements hebdomadaire, 70 kilomètres en moyenne chaque semaine, travail seuil, allure spécifique, sorties longues durances, diététique appropriée. Les conseils de mon nouveau club d'Athlétisme AFA Feyzin/Vénissieux m'ont aidés à être prêt sur la ligne de départ du marathon d'Annecy, avec dans la tête de finir en 3h25 minutes.

1-2-3 TOP « c'est partie » à côté de moi Nathalie avec qui j'ai préparé mon Marathon pendant 8 semaines et Jérôme qui ne c'est pas fixé d'objectif précis, en temps, se propose de nous suivre.

Nous passons un semi-marathon sans embuche, 1 minute de retard sur mes temps de références. Nous sommes tous les trois d'accord que la course commence maintenant. Chacun fait sa course et là bizarrement au 25^{ème} kilomètre où je pensais que tout allait bien. Un ciel bleu, un paysage à vous couper le souffle (sans jeu de mot) je vois Nathalie et Jérôme partir devant, je me dis que je les rattraperai plus tard.

Je me mets dans ma bulle, je pense qu'à courir et ne pas me distraire par les autres coureurs. En regardant ma montre je vois que je perds du temps. Cela n'est pas grave et je sais qu'au 38^{ème} kilomètre ma petite famille m'attend : Karine, Chloé et Tom ainsi que tout les amis qui sont venus m'encourager. Je m'accroche, enfin je les vois « ouf ça fait du bien » et cela me « booste » pour finir ces 42,195 kilomètre.

J'arrive sur la ligne d'arrivée en 3h29 minutes. Déçu pour ne pas avoir atteint mon objectif mais content d'avoir fini, surtout en super forme, aucune douleur. Ce qui veut dire que mon entraînement était bénéfique et très bien conçu.

Ceci était la première étape qui débute l'entraînement pour le « Marathon de l'extrême d'Augrabie »

Pour connaître mes sensations, ma forme physique, ma récupération et mon moral.

A suivre

Sportivement Rudolph GEOFFROY