

Ca y est, Sandrine est de nouveau marathonnienne, pour la seconde fois !

Un an après Barcelone, le choix s'est porté sur le marathon du clair de lune, une première édition qui proposait de faire le tour du lac d'Annecy en nocturne. Un marathon exigeant et intime... limité à 600 participants.

La préparation a été un peu moins sereine que celle de l'année dernière. Plus soutenue en terme d'efforts à fournir, introduction de séances longues le soir pour tenir compte du fait que la course sera nocturne, quelques petits soucis respiratoires pour Sandrine... Vu sa progression en un an, j'avais établi un plan sur 3 h 50 pour un marathon plat. Vu le profil du parcours, ça me paraissait passer en moins de 4 h, ce que voulait Sandrine après 4 h 03 l'année dernière. Elle a donc un peu douté d'elle, s'est interrogée et... s'est accrochée. Sorties longues, escaliers, côtes... elle n'a rien lâché ! Pour ma part, je restais assez serein. Le rythme était bon pendant toute la prépa malgré quelques petits aménagements... J'ai confiance !

Le dénouement est prôche. On part le vendredi, tranquillement, pour arriver le soir. Après un bon repas et une bonne nuit, commence le plus dur le lendemain matin. Gérer la journée... ne pas trop marcher pour éviter la fatigue, s'alimenter en prévision de la soirée... On part en voiture vers Doussard, le lieu de départ, pour repérer la principale difficulté annoncée de la course, la côte de Talloire. Là, j'avoue que je ne dis rien mais que je suis un peu plus inquiet... On nous avait annoncé que c'était dur mais je m'attendais à moins raide. Effectivement, elle a l'air bien cassante. 1,6 km avec 800 m du genre Champillon en un peu plus raide et la deuxième partie que j'estime à 15 % en comparant à la rue d'Alsace qui est à 10... Rien de bien impressionnant en trail mais sur un marathon où il est nécessaire de maintenir un certain rythme, c'est autre chose... On verra...

Retour à Annecy et repas au restaurant avec une rencontre originale. Nos voisins de table parlent du marathon, Sandrine demande à Madame si c'est son premier et s'entend répondre que c'est son 176ème. Son mari fera son 250ème le week-end suivant ! Ils en font presque un chaque semaine et parfois 3 ou 4 en... 3 ou 4 jours ! Avec du niveau en plus... Lui est descendu sous les 3 h...

Le reste de la journée passe doucement, un peu de repos, préparation des affaires et départ pour Doussard. On récupère nos dossards, on mange un peu... Nous revoyons le couple rencontré le midi et découvrons qu'en plus, Monsieur court en crocs ! Comme plus de 200 de ses marathons nous dit-il ! Vraiment des originaux !

On se prépare tranquillement. On hésite sur les tenues, il pleut un peu... Finalement on décide de prendre les coupe-vent à la ceinture, frontale obligatoire... Et on y est... Sandrine me paraît très sereine.

Il y a au final moins de monde que prévu puisque 110 coureurs ne prennent pas le départ, sûrement refroidis par le temps... Encore plus intime... Marathon loin des grandes organisations donc pas de puce, le temps sera celui du coup de feu... peut être quelques secondes qui joueront à la fin mais on ne le sait pas encore...

On part au bon rythme et on le maintient sans difficulté... Sandrine me paraît assez facile, très concentrée sur sa course... Je ne l'entendrai pas râler de temps en temps comme à Barcelone !

Après 10 km plutôt plats arrive donc cette fameuse côte... Je laisse Sandrine un peu derrière ; pendant l'entraînement, elle me disait quand on montait les côtes que ça la stressait un peu de me sentir juste à côté... Nous avons la confirmation que c'est vraiment hard ! La deuxième partie est un casse-pattes... Certains font le choix de marcher directement... Je me retourne régulièrement, Sandrine me paraît très régulière et toujours aussi concentrée. Finalement, le sommet arrive et le temps pour monter me paraît plutôt plus que correct. Pour une des rares fois, ma championne ronchonne un petit peu et me dit de lui laisser le temps de repartir... La relance n'est pas facile mais nous reprenons malgré tout le rythme assez rapidement. Ne pas se griller dans la descente, c'est tentant mais on risque juste de le payer plus tard si on accélère... La pluie n'est pas très forte mais permanente. Nous la garderons jusque la fin de la course mais elle ne sera jamais très gênante.

On nous avait dit que la côte de Talloire était la seule difficulté notable mais c'était sans compter sur les faux plats. Finalement, le dénivelé est concentré sur quelques portions... Les faux plats sont très longs et cassent vraiment le rythme... Sandrine ralentit un peu, ne se plaint presque pas et finalement nous arrivons au semi avec un temps un peu inférieur à 1 h 58. Vu la difficulté, je suis plutôt content de son rythme ! La deuxième partie est plus simple, plus plate. Malheureusement vers le 36ème nous marquons un peu le coup et ralentissons un peu... Le rythme reste correct jusqu'à ce qu'arrive un long faux plat de 2 km environ bien épuisant arrivé à cette distance... On sent que la côte a laissé des traces ! Je sens arriver des crampes dans mon mollet droit vers le 39ème et je préviens Sandrine que si elles se déclenchent, il faut qu'elle parte... A peine le temps de le dire que ça m'arrive ! Eternel problème chez moi depuis toujours... Je vais essayer de repartir en reprenant un rythme qui me rapproche de Sandrine mais je suis régulièrement obligé de m'arrêter, d'attendre et de repartir... A Reims, j'avais réussi à reprendre Nadine avant l'arrivée mais là je ne parviendrai pas à me rapprocher à moins de 100 m de Sandrine. Elle franchit donc la ligne sans moi en 4 h et... 8 secondes. Je la rejoins 1 minute 30 après et la trouve malgré tout ravie d'avoir mis 3 minutes de moins qu'à Barcelone ! C'est vrai que sur un marathon beaucoup plus exigeant, c'est vraiment un temps correct...

Je suis juste très déçu de ne pas avoir pu lui donner le rythme jusqu'au bout et de ne pas avoir franchi la ligne avec elle mais je suis très fier de ma championne d'amie. J'ai une nouvelle fois adoré partager ces instants avec elle et je sais qu'on recommencera... Obligés ! Le passage sous les quatre heures est pour le prochain mais on en sélectionnera un vraiment plat pour essayer de « prendre un temps » !

Le reste du séjour sera consacré à la découverte ou redécouverte de la très belle ville d'Annecy. Le tour du lac en bateau est moins fatigant qu'en courant, on le verra le lendemain...