

Route des 4 châteaux, avec Nadia

Par Muriel Molinier



Ce matin, rendez-vous aux Châteaux dans l'idée d'une promenade, une belle sortie longue pour me remettre des kilomètres dans les jambes. Le temps est de la partie, ensoleillé et doux.☺

J'ai déjà couru deux fois cette course, je ne m'en lasse pas, le parcours est très beau et varié, et l'ambiance vraiment très chaleureuse ☺ Nous étions presque toutes réunies au départ, Marie Laure, Pascale, Marie-Ange, Madeleine, Marie-Pierre, Christèle, Catherine, manquaient Mireille, mais elle était devant !, Anne (partie devant aussi, on la retrouvera plus tard sur le parcours) et Véro, cachée dans la foule ☺

Mais c'était sans compter sur une 'certaine Nadia' qui se trouvait aussi à mes

côtés lors du départ,

Nous sommes parties tranquillement, au milieu du peloton, nous n'avions pas eu le temps de nous échauffer avant le départ, mais après à peine 1 km nous n'étions plus que toutes les deux, Nadia et moi, nous avons beau nous retourner, plus d'autres coureuses des 'Foulées', et donc, la voici qui me fait la conversation, et petit à petit, se met à doubler des groupes de coureuses. Je la suis en répondant par quelques mots seulement, elle est beaucoup plus 'facile' que moi. J'ai beau lui dire d'y aller, d'accélérer, que je vais la ralentir, elle veut rester avec moi et elle m'encourage.☐

Nous prenons après quelques km un rythme un peu plus soutenu mais encore facile, elle m'encourage dans la montée du château de Breteuil, et nous continuons à doubler. La première partie du parcours monte pas mal, mais je me rappelle, pour avoir déjà couru deux fois ce parcours, qu'après c'est plus roulant, alors je la suis ☐

J'ai le souvenir que la portion dans la plaine vers le 12è km n'est pas très drôle, alors j'essaie de garder quelques forces, et bien m'en a pris, ce passage était en plein vent, de côté puis de face, un vrai calvaire, et je n'avais que Nadia pour m'abriter, pas évident ! l'impression de ne plus avancer, courbée par le vent, heureusement ça se termine et on enchaîne par une belle descente, histoire de récupérer ☐

Ensuite le parcours est beaucoup plus roulant dans la forêt, c'est bientôt le dernier château, ça passe tellement plus vite lorsqu'on court à deux !

Il reste encore la 'cerise sur le gâteau', le dernier faux plat sur la route avant l'arrivée, et là, de nouveau le vent, je n'en peux plus, car Nadia n'a pas ralenti, elle continue à me faire la conversation, mais je ne suis plus très loquace, je commence à avoir les jambes lourdes et à avoir du mal à reprendre ma respiration ...la dernière côte est terrible pour moi, mais Nadia se retourne et me crie 'tu ne lâches pas !' et c'est bientôt fini, nous arrivons main dans la main, heureuses d'en avoir terminé, même si pour Nadia ce n'était qu'une promenade de santé !

Merci à toi, Nadia, ma 'coach' du jour, pour cette belle course, je n'aurai pas fait ça toute seule ! et finalement pour une sortie longue de reprise, je ne m'en tire pas trop mal, en ne perdant que deux minutes sur mon temps de l'an dernier.

Bravo à Mireille, qui s'est battue pour cette magnifique deuxième place féminine et qui, elle, a réussi à gagner deux minutes sur son temps de l'an dernier !

Enfin, Bravo à toutes et tous pour avoir terminé !

