

Mon premier semi sous les couleurs des Foulées

par Sandra Marolles Roulit

□ Et voila le premier semi-marathon.... C'est parti!

Dimanche matin, 7h30 c'est le grand départ pour Rambouillet avec Delphine et Isabelle. Le moral est plutôt bon, en tous cas meilleur que les semaines qui ont précédé la course! Mais bon, la pression est là, nous courrons sous les couleurs du Club!!! Ceci-dit, le genou semble aller mieux, il y a juste quelques ampoules qui se sont formées au fil des semaines et qui n'arrivent pas à guérir, mais j'ai mis une "seconde peau" (c'est une première, il paraît que cela marche bien)... De toute façon, je ne peux plus reculer!!!

En arrivant à Rambouillet, nous allons retirer les dossards et je rencontre Nicolas qui me demande si j'ai un objectif... Oui de finir (pensais-je), mais je lui réponds "en moins de 2 heures" (objectif que nous nous étions fixé avec Isabelle).

Il est 9h15, après quelques tours de pistes pour nous échauffer, nous nous dirigeons vers la ligne de départ. Nous découvrons les sas de départ "moins de 1h20", "moins de 1h30",.... Finalement après avoir longuement hésité (je blague!), nous nous dirigeons vers le sas de fin... en essayant de voir si nous apercevons Evelyne.

9h30... C'est le départ... qui bien sûr prend quelques minutes de plus pour nous. Sur les recommandations de Muriel, nous essayons de ne pas nous laisser emporter par le flot des participants qui partent sur les "chapeaux de roues" dans la descente... en effet, après cela remonte (nous avait-elle indiqué). Rapidement Delphine part devant nous... de toute façon je savais que je ne pourrai pas la suivre!

□ Les kilomètres continuent à défiler, mais de moins en moins vite.

Les premiers kilomètres passent plutôt bien et j'ai le sentiment qu'ils défilent vite... 1er ravitaillement, puis 5e, 6e... jusqu'au 10eme. Isabelle vérifie sa montre et me confirme que nous sommes dans les temps. Nous sommes arrivées à une vitesse de croisière de 11km heure, mais parfois nous allons un peu plus vite et j'ai le sentiment que nous allons trop vite... allons nous arriver à maintenir ce rythme jusqu'à la ligne d'arrivée. Les kilomètres continuent à défiler, mais de moins en moins vite. Au 15e km, Isabelle me dit plus que 6! C'est vrai mais pas les plus faciles!!! je commence à sentir quelques douleurs dans les mollets et j'ai une ampoule qui commence à me faire souffrir sur un doigt de pied!

Nous atteignons le dernier ravitaillement au kilomètre 18 et à partir de là, nous savons que ce sont les derniers kilomètres et qu'il faut puiser dans nos dernières ressources pour finir dans les temps. Nous n'échangeons plus beaucoup de parole avec Isabelle mais sommes toujours ensemble. Les derniers kilomètres semblent sans fin... les supporters nous crient "c'est la fin", sauf que justement où est la fin?! Là j'aperçois Nicolas qui trotte en sens inverse et lui demande son temps... 1h24 il me crie... "ouah"; me dit Isa... mais toujours pas de ligne d'arrivée.

C'est super, c'est fini et en moins de 2 heures !

Enfin on aperçoit Laurent (l'ami d'isabelle) qui a également fait le semi et qui nous encourage... "c'est bien les filles, vous faites un bon temps... Franchement je suis contente de le voir car je me dit que l'arrivée est proche. Et, après le dernier virage, je la vois, enfin! Isabelle m'encourage... mais je n'ai plus de jus, j'ai terriblement mal aux jambes et je commence à avoir mal au cœur, mais j'essaye quand même de me donner à fond avant de passer la ligne d'arrivée... ça y est c'est fini!!! « 1h54 »me dit Isabelle... en regardant sa montre. C'est super, c'est fini et en moins de 2 heures!

En tous cas je suis super heureuse de l'avoir fait, et surtout de l'avoir fait avec Isabelle, car je ne suis pas sûre que j'aurai pu faire aussi bien, seule!

Sur le chemin du retour vers le parking, on récupère Delphine et on rencontre Mireille qui nous annonce qu'elle a fait 1h20... 4 minutes de mieux que la fois précédente... Bien sûr nous sommes un peu souflées par sa performance, surtout si l'on considère sa performance au championnat de France le weekend

précédent!!!

Et voilà, je rentre chez moi, contente de ma course et là Pascal me félicite et me dit... vérifies tes emails s'il te plait, ce que je fais ne comprenant pas pourquoi.... et oui, j'ai reçu l'email de confirmation d'inscription au semi de San Francisco en juillet... !

Donc pas de relâche à l'entraînement !