Week-end fructueux en Normandie

Par Jean-Marc Chrétien

10 km d'Avranches - Record battu d'une seconde !

Pour ce week-end, j'avais décidé de persister sur 10km, cette fois-ci en Basse Normandie à Avranches, encore dans le cadre d'un championnat régional. Le diction dit jamais 2 sans 3, mais ce ne fut pas un 3ème échec mais bien une 3ème course sous les 35' puisque j'ai battu mon record d'1 seconde en 34'49. Le temps était plus clément que les jours précédents, 15°C, mais assez lourd (ce qui fait plaisir, c'est que je n'étais pas le seul à le penser car j'ai entendu lors de l'échauffement d'autres coureurs s'en inquiéter. Cela doit certainement venir de nos lointains ancêtres venus du grand nord : les vikings). Heureusement le circuit était composé de 3 boucles de 3km200 (3 passages devant la table de ravitaillement) et un final de 400m dont les 300 derniers sur la piste du stade d'athlé.

Podium sur le semi-marathon de Ste Honorine du Fay

Remis de cet effort, j'envisage de prendre le départ dimanche matin d'un semi marathon à Ste Honorine du Fay pour préparer Ambazac sans faire une sortie longue tout seul. Je me présente donc dimanche matin au départ de cette épreuve sans objectif chronométrique particulier. Un petit bout de chemin à 4'/kilo me conviendrait bien, les résultats de la dernière édition ne me laissant à priori aucune chance de monter sur le podium (3ème en 1H15').

Seulement cette année le niveau est un peu moins relevé et après avoir légèrement laissé partir un groupe de 5 après le 1er kilomètre je me ravise pour revenir au contact. Le rythme ne semble pas inaccessible. Me voila donc parti pour un bel affrontement d'hommes à hommes qui fait tout le charme de ces courses de village.

Le tracé comporte 2 boucles sur un parcours assez vallonné. La météo est excellente de mon point de vue. Un petit 12°C avec un ciel couvert. En bonus une bonne averse sur la première partie de course pour mettre l'eau à la bouche.

249
216
253
www.normandiecourseapied.com