



Semi Marathon de San Francisco

par Sandra Marolles-Roult

Samedi 25 juillet, 13h, on venons d'atterrir à San Francisco. Il nous faut maintenant récupérer les bagages, la voiture et aller chercher les dossards en centre ville pour la course le lendemain. A 18h30, face à la fatigue grandissante après 11 heures de vol et 9 heures de décalage horaire, nous décidons d'aller diner et de nous coucher, le réveil étant prévu le lendemain à 5h30.

Dimanche matin, 5h30 nous sommes déjà réveillés depuis une bonne 1/2 heure (à cause du décalage). Nous devons maintenant nous rendre à San Francisco (une bonne demi-heure de l'hôtel) pour trouver une place de parking à proximité de la ligne d'arrivée avant de prendre un bus qui nous emmène jusqu'au départ, dans le parc du Golden Gate. Avec beaucoup de difficultés, nous garons la voiture, car bien sûr nous ne sommes pas les seuls à faire la course et de plus il y a juste 4 courses le même jour (1 marathon, 2 semis et 1 5K), mais heureusement, nous connaissions déjà la ville. Arrivés à l'endroit indiqué pour le bus, quelle ne fut pas notre surprise de découvrir la longueur de la file d'attente !!! Après quelques minutes d'attente (assez rapide malgré tout), nous prenons le bus, mais à l'arrivée sur le lieu de départ... longues files d'attente pour le vestiaire et également pour les toilettes !!! Au final, je finis par me cacher dans les buissons avoisinants (très discrètement car nous sommes aux US) afin d'avoir quand même 3 minutes pour m'échauffer... ohhh et j'ai oublié de préciser le froid qu'il fait car le brouillard est sur la ville, mais c'était prévisible et finalement c'est préférable!

8h15, nous rejoignons enfin la ligne de départ pour la deuxième vague (objectif de course: moins de 2h00) et enfin le coup d'envoi est donné... pas le temps de réfléchir !!! Beaucoup de monde au début car nous rencontrons les marathoniens et les 1er semi-marathoniens qui finissent leur course dans le Golden Gate Park alors que pour nous il s'agit du départ. Alors que nous descendons les côtes, d'autres les montent et vice-versa, mais finalement cela met beaucoup d'animation et évite de trop réfléchir.



Pascal me montre le meneur d'allure en 1h50, mais je n'ai franchement pas l'intention de faire un record, mais plutôt de finir la course sans savoir vraiment comment mes jambes tiendront. Pascal m'a accompagné tout au long de ma course et mes jambes ont bien tenu le choc....j'ai même réussi à descendre sous la barre des 1h50, ce que je ne visais pas du tout. Sur la ligne d'arrivée, je ne vois pas le meneur d'allure.... Pascal m'assure que nous l'avons dépassé depuis bien longtemps.... Très certainement !

Mais au bout du compte, cela fut une très belle course tout du long.....un bon mixte de côtes et de descentes (mais pas trop raides comme peuvent l'être certaines surtout à San Francisco), des ravitaillement tous les 2,5 miles, des animations musicales pratiquement dans chaque rue (pas besoin de MP3), une super ambiance...et surtout une excellente façon de visiter la ville, du moins une partie car pour tout visiter il faudrait envisager le marathon !!!.... Peut-être l'année prochaine, qui sait ?!!