



□

## Marathon d'Amsterdam

*Par Valérie Tinchant*

Je m'étais dit que pour mes 42 ans, 42 kms....pourquoi pas! Entre temps, la prépa est passée, j'en ai 43 !!!!

Ca y est, le défi est relevé et les semaines de prépa ont été décisives : je tiens à remercier Michel pour son plan 4h10 suivi à la lettre, Madeleine pour m'avoir accompagnée et soutenue sur toutes les séances, mon mari et mes enfants pour leur soutien sans faille et leurs encouragements (merci Hannah pour la play list sur mon i pod!!!) et enfin Stéphanie et Michel avec lesquels nous sommes partis pour la grande aventure du 1er Marathon! Sans vous, je n'aurai certainement pas été capable de le courir.

A l'arrivée, sentiment mitigé entre joie et frustration : je finis en 4h07 avec la sensation de

n'avoir pas tout donné au bon moment : 1er semi sans difficulté en 2h00 pile puis, c'est l'inconnu.... On m'a tellement parlé du mur que je décide de réduire légèrement l'allure et de l'attendre gentiment en prenant du temps aux ravitaillements et en m'accordant même une pause pipi! En fait le mur ne vient qu'au 35 et ça devient difficile....les 7 kms les + longs de ma vie (jambes tétanisées, envie de vomir, etc...). Je ne retrouve qu'un regain d'énergie en entrant dans le stade pour l'arrivée.

Finalement, ce que j'ai préféré dans le marathon, c'est la prépa!!!!

Bon, y a quoi comme marathon au printemps?"