



Je suis marathonnienne !

Par Stéphanie Rochette-Flohic

Après des mois de blessures multiples et variées (!), d'arrêt presque total de course à pied durant 5 longs mois, le jour J est arrivé: mon 1er marathon à Amsterdam!

Depuis quelques jours, j'ai l'estomac noué. Je suis stressée, inquiète et ces 42 km me terrorisent. Je me suis (encore !) blessée au tendon d'Achille 15 jours avant et n'ai donc même pas achevé ma préparation. J'ai une confiance en moi proche du néant!

Pourtant, je suis là, dans le Stade Olympique, à patienter avant le départ. Valérie est à côté de moi, plutôt sereine. Bruno est dans un le sas préférentiel, avec les "pros"!

Les premiers km se déroulent plutôt bien. Je me sens mieux, le stress est évacué. Je n'ai mal nulle part un miracle!- et passe rapidement en revue toutes mes blessures: ras! Les km défilent et suis sur une base de 3h40 (incroyable!). Je suis rassurée mais j'attends de voir la suite! Les paysages sont décevants. Le parcours est particulièrement monotone et peu enthousiasmant mais je reste concentrée. Je passe le semi facilement, toujours avec un bon rythme. En revanche, le vent est de la partie et se révèle finalement assez gênant. Je double, me sens bien. Au 30ème km, je commence à ressentir une certaine fatigue mais c'est tout à fait gérable. En revanche, mes cervicales sont douloureuses mais je tente de ne pas trop y penser. Mon rythme se maintient sur la même base qu'au départ: je n'ose y croire! C'est si simple que ça le marathon? Mon compagnon me fait la surprise d'être présent à ce moment -là et suis ravie de le voir.



Il y a une grande foule de spectateurs le long du parcours. Les runners sont très motivés et courrent vite. Le temps est parfait pour une course en extérieur. Les organisateurs ont fait un excellent travail pour organiser cette épreuve. Les participants sont très satisfaits de leur expérience. Les bénévoles sont très efficaces et accueillants. Les services médicaux sont très bien organisés. Les toilettes sont très propres et nombreuses. Les points de ravitaillement sont très bien situés. Les officiels sont très professionnels et compétents. Les résultats sont très intéressants et motivants. Les participants sont très fiers de leur performance. Les organisateurs ont fait un excellent travail pour organiser cette épreuve. Les participants sont très satisfaits de leur expérience. Les bénévoles sont très efficaces et accueillants. Les services médicaux sont très bien organisés. Les toilettes sont très propres et nombreuses. Les points de ravitaillement sont très bien situés. Les officiels sont très professionnels et compétents. Les résultats sont très intéressants et motivants. Les participants sont très fiers de leur performance.