



## Marathon de Sénart

*Par Silvain Ruyer*

Détestant les températures de plus de 10° pour courir, c'est l'avant veille, en consultant la météo, que j'ai décidé de m'inscrire au marathon de Sénart. J'aurai préféré dans le cadre de ma préparation du 80km du mont blanc, faire le trail d'Issou mais il n'était pas au programme cette année.

5h30, le réveil sonne, un café et qq tartines avalés, je récupère Jean-François et Arnaud ( qui se teste sur marathon).

Je n'ai pas la pression car je sais d'avance, n ayant pas suivi de plan marathon, que je ne vais pas réitérer ma perf de Vincennes en 3h15.

Parti sur une base (trop rapide pour mon niveau) de 3h10 avec Jean-François, il a fallu que je ralentisse dès le semi franchi.

Malgré l'organisation parfaite, je souffre avec qq degrés de trop, le vent de face, les quelques côtes, les lignes droites interminables et surtout les deux grosses séances du we (ne sachant pas encore que j allais faire ce marathon!)

Le meneur d allure des 3h15 me dévente au 25 ème kil, et ce n est pas les boosters que je teste pour la première fois, qui me font diminuer la douleur dans les mollets.

Je réussi à sauver la barre des 3h25 et espère que ce marathon me soit bénéfique dans ma préparation du 80 du mont blanc