



## Tecno Globe marathon - Cernay

### *Par Sylvain Ruyer*

Après une édition réussie en 2014 avec à la clé un RP en 3h12, je décide de retenter l'aventure d'un cycle de 10 semaines de préparation. Tout s'est bien passé sauf une contracture au mollet à j-10, j'ai donc coupé la préparation mais elle était quasi finie.

Dimanche 4 janvier, température de 5°, idéal pour moi, comme mes dernières courses, je pars sans GPS avec une simple montre chronomètre, pour mes autres courses, je regardais l'allure au kilo 1 et j'adaptais mais là j'avais oublié que c'était un marathon forestier avec des indications que tous les 5kilo.

Mon objectif : 3h09

Je passe en avance au 5 et au lieu de ralentir, je continue à la même allure, 1h34 au semi, je prend le mur au 30 et la grosse cote du 35km me met dans le rouge et impossible de reprendre, je termine en titubant en 3h17

J'ai oublié la règle numéro 1: l'humilité, j'aurai du ralentir dès le début.

Je me prend aujourd'hui une bonne claque mais il m'en faut plus pour me démotiver.

