



Vincianne au marathon d'Ostende 2013

Et ensuite, la réponse d'Hubert!

Vincianne :

*"En prépa 24h, mes entraînements dominicaux sont longs (très longs..trop longs ;-)).
Donc, hier : direction Oostende, sa plage, ses moules et son marathon qui en est à sa troisième édition.*

Voici donc ma vision de cette course pour les nacqué(e)s intéressés par un 42,...km l'an prochain.

Le site d'accueil des coureurs est très discret, lové dans une cour sur l'Avenue Elisabeth, à quelques encablures de la plage. Ce n'est pas la grande foule car comme souvent, le semi a plus de succès. Les inscriptions sont également possibles le jour-même...pas de stress de récupérer son dossard, de trouver son box et tutti quanti.

Le départ est donné sur la digue, près de la piscine communale. Le vent souffle, nous transformant en « poules » et « poulets » pendant les dernières minutes d'attente, aglagla. Les deux distances partent ensemble : ça c'est le hic pour celui qui veut faire un chrono. En plus, un étranglement sur 500m ralentit le gros des troupes. Ce n'est qu'une fois à hauteur du casino que les allures se stabilisent.

Le parcours quitte la ville par le port pour traverser une zone industrielle : longues lignes droites avec vent de face (pas top) jusqu'au dixième kilomètre où les 2 parcours divergent. Le paysage devient plus joli, on longe les canaux et on s'enfonce dans les polders. Malheureusement, on côtoie beaucoup de cyclistes dans un sens comme dans l'autre et ils veulent la route rien que pour eux, dommage. Ca sent aussi l'air pur de la campagne, certes mieux que les gaz d'échappement (merci nos amies les vaches, quasi les seules supportrices le long du parcours ;-)). Entre le 17eme et le 25eme, on suit une berge en aller (toujours ce vent) /retour : de quoi voir galoper les plus rapides et trainer les plus lents.

Perso, je suis mon petit bonhomme de chemin à allure calibrée, comme un petit robot. Dans cette partie de peloton, les participants souffrent tous beaucoup plus que moi, ils forcent mon admiration de part leur tenacité (cela me rappelle ma superbe aventure à Gand en compagnie d'Hubert Magotteaux) ! On rentre enfin dans la ville, 3km de tours et détours, bien souvent sur les pistes cyclables. Le moment est venu pour moi de mettre un coup d'accel pour délier les jambes et franchir la ligne d'arrivée toute souriante. André Mingneau, organisateur bien connu dans le nord du pays serre la pince à chaque finisher : « Ah Vincianne, 2 marathons in een rij ! Prima et bonne chance pour les 24h avec Marc et Valérie ».

Reste le dernier épisode, la réhydratation : une bonne leffe au soleil ! La paella d'après-course avait l'air aussi appétissante....

Par comparaison, je conseillerais plutôt le « In Flanders Marathon », marathon en ligne entre Nieuport et Ypres qui s'est déroulé il y a 2 semaines. L'ambiance y est plus chaude car les coureurs peuvent être accompagnés par un vélo, les habitants des villages participent à l'événement et les supporters se massent sur les ponts jalonnant l'Yser pour nous encourager."

Complément par Hubert:

" Vincianne, ça va faire jaser dans les chaumières, mais c'est vrai qu'en ta compagnie, j'ai amélioré mon meilleur temps de plus de 6 minutes en une seule fois ! Pour une superbe aventure, c'en était une, même si j'étais "légèrement" plus défraichi que toi à l'arrivée.

C'était déjà un marathon d'entraînement pour toi, je vois que tu as gardé l'habitude.

Pour ma part, je vais tester le marathon de Metz le 13/10 prochain; je ne manquerai pas d'en toucher un mot et de laisser mes impressions...

Bon entraînement à tous ceux qui préparent 10 km, semi, marathons ou trails encore à venir cette saison... "