



Anne au semi-marathon de Shanghai 2011

"Ce matin, pour la 3ème fois j'ai couru le semi-marathon de Shanghai. Départ à 7h30, plein soleil mais seulement 7°C. En fin de compte, la température était idéale, j'ai quand même transpiré mais je ne devais pas perdre mon temps à boire beaucoup. Régine a de la chance que je n'ai pas encore payé mon inscription au NAC, j'ai couru en 1h 43'10" (c'est chouette, j'améliore à chaque fois, je dois être comme le vin ...en vieillissant!) Cette année, ça ne bouchonnait pas de trop au début car la course de 4.5 km ne partait pas avec nous. C'était tout plat à part une montée de 2 km pour franchir un pont qui était à 40 m de hauteur suivie de la descente du même pont évidemment. Ensuite, dans le dernier km un autre pont moins haut, plus raide et plus court.

Il y avait 26 000 participants pour le marathon, le semi-marathon et le fun-marathon de 4.5km. Avant le départ, comme à Bruxelles, on a eu droit à l'hymne national. C'est assez impressionnant car tout le monde chante fort. Je portais le maillot du NAC, ce qui fait que j'ai eu droit à un "aller la Belgique" de la part d'un américain qui parlait très bien français, on a fait un petit bout de course ensemble et un "aller Nivelles" de la part d'un français qui portait un Tshirt du "Mont des Cats" (c'est juste à côté de la course du NAC où il faisait très chaud). A l'arrivée, j'ai eu la surprise de recevoir une paire de chaussures Mizuno. En effet les 50 premières femmes recevaient des chaussures et je suis arrivée 31ème. Bonjour à tous et à bientôt (je serai à l'entraînement le 21 décembre)"