

# NIVELLES ATHLETIC CLUB

## MARATHON DE MALAGA 2012

### Le mot de « Bip Bip »Serge

" Que de stress pour ce marathon que j'ai failli rater 3 fois en quelques heures, erreur d'aéroport, oubli de mon sac à dos et erreur de train, je raconterai cela de vive voix, ce n'est pas croyable, hou là là l'âge avance, qu'est ce que ce sera dans 10 ans..."

Et à nouveau stress une heure avant le départ : "Que suis-je venu faire ici, je vais me planter, 53 marathons ça suffit, faut arrêter un jour..."

Et puis...tout c'est super bien passé!

Organisation parfaite, 3700 coureurs c'est nickel pour ne pas être englué dans la masse et pour ne jamais être seul.

Température idéale, départ à 8h30 sous 11 degrés, dernière demi-heure sous le soleil mais seulement 17 degrés.

Parcours pas facile, les km 2 et 3 montent, purée le chrono attendu en prend un coup, puis large descente, et le chrono attendu est récupéré, puis du presque plat jusqu'au 26e le long de la mer magnifique, et puis ça se corse, nombreux dénivélés qui amènent dans la vieille ville au km 40 avec une ambiance géniale, dernier km sur la large avenue de l'hôtel de ville à côté du parc. Et... de la bière au tonneau à volonté à l'arrivée (voir photo plus bas), ils savent vivre ces andalous!

Que du plaisir! 524e à mi parcours, 393e à l'arrivée, 3h15' à 61ans1/2, et 3e des 60 ans et plus, je garde un souvenir exceptionnel de ce 54e marathon.

**J'envoie un tout grand merci à Pierre, notre entraîneur Nac, il m'avait concocté un programme de préparation de 7 semaines tout en douceur, agréable, diversifié, je ne m'y suis jamais senti fatigué, j'avais même peur d'en faire trop peu, une seule sortie vraiment longue de 29 km, que du bonheur! Merci Pierre!**

Et maintenant, objectif Séville en février. **Pierre, help, j'aurai 61ans3/4!!!**

