



Marathon de Florence

30 novembre 2009

Le compte-rendu de Benoit Godart
(3h29'10", 2095e sur 7201)

"Dimanche 30 novembre, piazza Michelangelo à Florence. Il fait 6 degrés, le vent est froid et il pleut à verse. La vue est superbe, mais je n'arrive pas à en profiter. Même avec mon coupe-vent, je suis totalement gelé. J'ai beau essayer de me contrôler, je tremble de partout. Qu'est-ce qui m'a pris de me lancer dans cette aventure ? Je pense même à renoncer, mais bon, après tant de sacrifices, ce serait dommage... Je m'abrite sous un arbre et ne rejoins mon sas que 10 minutes avant le départ, toujours en tremblant. A 9h20, le départ est donné, mais il me faudra près de 4 minutes avant de passer sur le tapis et commencer à courir. J'ai tellement froid que je garde mon coupe-vent. Après 2 km, ça va mieux. Je me suis un peu réchauffé et me décide à abandonner mon coupe-vent. Petit à petit, je vais trouver mes sensations. Par contre, la masse de coureurs et l'étroitesse des rues empêchent tout dépassement. Il en sera ainsi pendant près de 9 km que je ferai à environ 140 pulsations ! Ca tombe bien, Marc m'avait de toute façon recommandé de partir doucement. Au 8e km arrive l'incident qui a failli tout faire capoter. En voulant malgré tout dépasser un groupe de coureurs, je heurte un énorme pot de fleurs placé sur un trottoir avec le côté droit. Pendant quelques centaines de mètres, ma hanche me fera souffrir et je dois ralentir. Heureusement, le mal va s'estomper et je peux reprendre mon rythme. Le marathon ne commencera vraiment qu'au 10e km quand les rues deviennent plus larges. Je prendrai alors mon rythme de croisière (environ 4'55 au km à 155 pulsations) que je ne quitterai plus. Mes sensations s'améliorent au fil des km et la magie du marathon opère. C'est génial. Le public n'est pas très nombreux mais nous encourage bien. A partir du 25e km, on rentre dans le centre historique de Florence. Il y a beaucoup de monde à certains endroits et j'en ai parfois la chair de poule. En plus, courir devant le célèbre Duomo, c'est quand même un moment inoubliable. Au 28e km, je commence à sentir mes jambes mais cela n'a aucune influence sur mon rythme. Au 32e km, je pense à ce que Marc m'a dit et accélère. Pas de mur pour moi. Mon départ prudent a certainement joué un rôle bénéfique. Je ne commence vraiment à sentir des courbatures qu'au 35e km alors que nous traversons le parc. Les 2 derniers kilomètres seront durs, mais finalement, ce seront aussi mes kilomètres les plus rapides ! Ensuite, c'est la délivrance. A 200 mètres de l'arrivée, j'aperçois ma compagne et je sens des larmes de joie que j'arrive à contenir... jusqu'à l'arrivée. Ca y est, je l'ai fait moi aussi. Un merveilleux moment que je ne suis pas près d'oublier. Un grand merci à mes 2 fidèles supporters (ils se reconnaîtront), ainsi qu'à Marc pour son programme et ses conseils très pertinents. "