



## Marathon d'Amsterdam 2006 Le vécu de Vincianne

*"Dimanche matin, j'enfile mes baskets et ce, comme tous les dimanches, à un détail près : l'entraînement est long aujourd'hui : 42km et des poussières...*

*Autre détail : l'équipement de survie :*

- 1. un gant de toilette attaché avec deux épingles de sûreté à la ceinture porte-dossard offerte par le NAC : idéal comme poche intérieure pour y caser pâtes de fruits, pipettes et autres gels au goût infâme...Je conseille ce système D à tous.*
- 2. un tee-shirt de derrière les fagots (mais pas encore visité par les mites, quoique !) car ça « caille » dehors...adieu à ce bout de tissu abandonné dans les méandres du parc Vondel après 5km « d'échauffement ».*
- 3. la musique : vive le MP3 pour gérer le stress et empêcher le vent de geler les conduits auditifs.*

*Donc, prête à rejoindre le box de départ dans le stade olympique d'Amsterdam qui accueille en ce dimanche près de 6000 fous et folles. Prête ? Merde alors, j'ai pas le bracelet rose qui me donne accès à la tranche 3h-3h30 et je me fais remballer à la queue ! Je réfléchis plus vite que mon ombre et emprunte le bracelet d'un participant français déjà installé dans le box...puis je refile le même bracelet à Alain. Et voilà, le tour est (dé)joué.*

*« pan-pan » et c'est parti. J'ai pas fait 500m qu'on me cause déjà : c'est le voisin d'Elizabeth (qui apparemment en sait beaucoup sur les nacqués...). Alain et moi suivons comme des métronomes la cadence conseillée par notre bourreau. Les kilomètres défilent dans une ambiance très chaleureuse. Tiens, on repasse dans le stade : je profite de l'endroit encore une fois car à l'arrivée je ne verrai sûrement rien d'autre que le bout de mes baskets.*

*L'esprit nationaliste refait surface : on échange quelques mots avec d'autres équipiers habitués des courses du brabant wallon, en se promettant de se revoir à l'arrivée.*

*On quitte la ville pour une première petite boucle : aujourd'hui pas de « coucou » à Philippe ou Régine en se croisant : il n'y a que 2 maillots bleu-blanc-rouge à lignes verticales dans le peloton.*

*Puis vient la « ballade » le long de l'Amstel : l'horreur intégrale car le vent souffle et il faut maintenir la cadence. Les premiers kamikazes s'essoufflent, marchent, s'arrêtent et sur l'autre rive, la première dame pointe le nez (je n'ose compter le nombre de km d'avance qu'elle a sur nous !). C'est sur ce tronçon que l'on franchit la bannière du semi : entre le 20ème et le 23km, nos amis hollandais se sont emmêlés dans les bornes : très déconcertant pour tous à ce stade de la course (vous verrez d'ailleurs un énorme trou dans le diagramme des vitesses pour tous les participants)...je croyais avoir passer une frontière où désormais tout était en miles !*

*Bref, pas de panique. Comme le coach dit : tant mieux, quelques secondes de plus qui se gagneront à la fin : il ne reste plus qu'à le croire...*

30ème km : à partir de là je devrais connaître le chemin puisque j'ai accompagné Rosette l'an dernier. Je ne m'y reconnais plus : flûte, ils ont changé le parcours ...j'espère quand même qu'ils n'ont pas installé de côtes artificielles, il manquerait plus que ça, déjà qu'il y a le renfort de l'armée hollandaise un peu partout. Peu importe, je dois soutenir mon cher et tendre qui est en proie aux « crampanules » et le mur de guetter : va venir, va pas venir ? J'ose pas accélérer....

Petit à petit, bye bye tendre moitié. Je dois me débrouiller pour retrouver seule un tempo sans m'endormir ni m'affaler. Derrière, Alain se transforme en véritable robot pour passer la dernière difficulté du parcours (mais si, mais si, il y a des difficultés !), un tunnel du style « vleurgat » pour les adeptes des 20km de Bruxelles. Il reste 5km : possible de les avaler, dans n'importe quelles conditions, même en marchant, je compte bien franchir cette foutue ligne d'arrivée. Allez Vincianne, allonge, reste souple me dit ma petite voix et voilà l'arrivée devant moi, en moins de temps qu'il ne faut que pour le dire (ou l'écrire). Je retrouve des forces pour fouler la piste et dépasser quelques derniers concurrents. Top chrono ! Ouf, direz-vous. Et bien non : les jambes partent toutes seules : ça pompe de bas en haut et de haut en bas (n'est-ce pas les connaisseurs ?) : j'arrête, je repars, je m'étire, je m'assied : que faire ? Pas moyen de détacher les jambes de mon corps ? Heureusement, les petits belges se retrouvent et se congratulent. Entretemps, ma moitié pointe aussi le nez : gros bisous et large sourire.

Après une récup bien méritée, vive la salle de massage. Le kiné bien sympa à qui je confie l'arrière de mes jambes détecte tous les nœuds . Je lui lance : « er zijn veel knopen in mijn spieren ». Je ne croyais pas si bien dire...il sourit mais je grimace. Si on me filmait, ce serait digne d'un comic show ! Et voilà la mécanique remise en place jusqu'au prochain épisode .

Quelle aventure, quand même ! A faire, à refaire, à partager et à classer dans l'album des souvenirs.

Chapeau à tous ceux qui en ont fait de même cette saison.

Merci à tous ceux qui nous ont soutenus et encouragés : cela fait toujours plaisir.

A ceux qui hésitent de franchir le pas : allez-y !

Et une dernière pensée pour notre coach grâce à qui il fut possible de voir la ligne de départ et...la ligne d'arrivée !

Et à partir d'aujourd'hui : vive le vin, la bière, le chocolat ! Quelqu'un a une recette pour que cela reste compatible avec les kilos ? "