



## Marathon de Lausanne 2013

### Le compte-rendu d'Alain El Conquistador

« Bonjour Sergio,

*Comme promis, un petit commentaire et des photos avant et après...*

*Pour soutenir P'tit Jean (1er marathon) mais aussi pour me faire plaisir (27/10 = mon annif), j'ai donc décidé de courir mon 4ème marathon, celui de Lausanne, en me préparant sérieusement cette fois! Pour rappel, l'année dernière, 2 semaines de préparation, à la St-Feuillien, pour le marathon de Poitiers, avec un résultat inespéré de 4h28'26"*

*Cette fois, 7 semaines à l'eau (sauf le WE... eh il faut bien décompresser...). mais la 8ème et dernière au repos, car douleur au mollet.*

*Pas mal d'inquiétude avant le départ, car d'une part, j'étais légèrement blessé, et d'autre part, notre ami Dany M. (il se reconnaîtra) m'avait prédit 17 kms de descente puis 17 kms de montée...ce marathon étant un aller retour Lausanne-Vevey-Lausanne, le long du Lac Léman.*

*De plus, météo peu engageante : seul jour de pluie prévu = le jour du marathon, avec des vents de 55 kms par heure...*

*Bref, encore une fois, je me suis dit que j'allais commencer, et puis on verrait bien...*

*Je devais faire bonne figure devant mon ami Jean VP qui me disait qu'il n'était pas trop stressé, mais qui était quand même blanc comme un linge! (sorry Jean, mais je devais rétablir la vérité)*

*Ah oui, j'oubliais... je suis arrivé dans mon box de départ juste 5 minutes avant le départ et ai dû sauter 2 barrières nadar et une haie pour y parvenir... Conséquence, pulses à 120 en commençant...*

*10h13 le départ!*

*Km 1 : douleur au mollet qui revient, et drache nationale helvétique pendant 10 kms, ce qui finalement nous a fait du bien, à mon mollet et à moi, car je n'ai plus rien ressenti.*

*Km 10 : le soleil fait son apparition, et nous longeons le vignoble de Lavaux, patrimoine mondial de l'Unesco, sans pouvoir en profiter... Ce ne sera que partie remise, le lendemain...*

*Km 21, la moitié, en 1h57'31". Un peu juste pour espérer terminer en moins de 4 heures, surtout avec 17 kms de montée pour revenir au point de départ (hein Dany?). Dany n'était hélas pas loin de la vérité...*

*Km 31 : un début de crampes, mais surtout le vent qui se lève et que nous prenons de face, comme prévu. Je vois des coureurs allongés sur le sol, j'en dépasse, et je tiens le rythme prévu, malgré les côtes et les très longs faux-plats.*

*Km 38 : je me fais rattraper par la meneuse d'allure de 4 heures, sans même un regard de sa part...*

*Je m'accroche à elle, ou plutôt à son train. cela fait du bien... de continuer à suivre!*

*Km 40 : enfin une descente vers l'arrivée : je profite du dernier ravito pour semer la meneuse et son train, et finir en sprintant en 3h58'40".*

*Dénivelé positif total 1368m ! et une distance de 42.430 m !*

*PS :*

*Dany, tu as perdu ton pari...*

*Jean-Pierre et Nicolas, j'ai perdu le mien (3h55')*

*En résumé, magnifique marathon, excellente organisation, paysages superbes, mais n'allez pas pour battre un record! »*

El Conquistador