



## Marathon de Madrid 2010

### Dany Miesse

"Bonjour chers amis nacqués,

*Je vous livre mon commentaire sur mon premier marathon sous la chaleur madrilène.*

*Nous partons dès 7h15 du matin pour rejoindre le départ situé a plus de trente minutes à pied de notre hôtel, le repérage de la veille au matin au moment de l'entraînement ne m'ayant pas permis de trouver l'endroit exact, je décide de prendre le train situé plus près ; un quart d'heure avec petit louis jusque la gare et un seul arrêt. Dans le train quelques joggeurs et cinq minutes après nous voici sur place, 8 h00 enlèvement du survêtement car il fait encore frais 13°, dépose des sacs dans les camions et direction départ 8h15 encore 45 longues minutes d'attente, pas de box prévus tous le monde se retrouve ensemble car je côtoie des dossards 900 sauf pour les élites je suppose ? Bref, 9h00 départ on entend difficilement le starter, je démarre mon chrono un peu en retard car nous avons déjà eu deux avancées un peu avant. C'est parti après 300 ou 400 m cela monte déjà ça commence bien mais pas de panique j'ai décidé de suivre les conseils de marc à la lettre et comme tjs je démarre lentement mais sûrement jusqu'au 5km, ce qui me réjouit c'est que de constater qu'après une courte montée peu après le départ nous descendons constamment ou plat jusqu'au 12km la T° est de 14 ° la première heure de course et l'on peut courir sans problème à l'ombre car le soleil est bien présent et le ciel est bleu.*

*Tout se déroule très bien, du 12 au 13km montée au soleil mais pas de problème ensuite redescente et plat et courte montée se succèdent jusqu'au 21km la T° est passée à 19 ° dans cette deuxième heure de course pas de problème je suis tjs dans les temps et aucun souci du genou et tendon,*

*A partir du 23 km on court plus souvent au soleil et au 26 km on entre dans le parc casa campo pour ressortir vers le 32 km où des petits malins pourraient couper au court car l'on se croise mais malheur à celui qui serait tenté car un contrôle judicieux du chip est placé vers le 28 km . Au passage du trentième km je me sens tjs bien la T° est grimpée à 22 ° et je suis tjs convaincu que je suis dans les temps pour les moins de 4h c'est sans compter avec les montées qui se succèdent jusqu'au 41km500 a part un seul km descendant entre le 35 et 36 où je passe encore un kilomètre en 5min 23 et où il me reste un mince espoir que cela continue à descendre mais cela monte jusqu'à la fin , l'on a même droit à une montée à choisir entre le soleil et les gaz d'échappement des voitures, j'ai choisi le soleil.*

*J'ai oublié de vous que les ravitos sont géniaux bien répartis des 2 cotés de la route en boissons mais pas en solide aucun fruit n'est prévu sur tout le parcours, que l'ambiance espagnole est très bonne, ils y en a qui crient tout le long « animo, animo » peut être qu'ils nous prennent pour des bêtes de course.*

*Enfin la délivrance et une énorme surprise au 42km, louis sorti de la foule me rejoint et termine les 195 m avec moi, je ralenti quelque peu mais c'est sans importance, il y a quelques kilomètres que j'avais compris que les bosses m'empêchaient de descendre en dessous des 4heures ce qui n'était pas mon intention au départ d'ailleurs après une année gâchée sans marathon mais surtout quel bonheur de pouvoir franchir la ligne avec son petit-fils.*

*Nous passons la ligne en 4h04'21 sec encore 4h04 eh bien non le temps officiel est de 4h03'23sec et je termine dans la première moitié, sous les 24°, et sans trop de fatigue, ni bobos*

*Le ravitaillement après la course est super boisson à volonté et cette fois solide à volonté également, la file est au rendez-vous pour les massages comme la veille pour la pasta party, compter un bonne demi- heure mais pas le temps de m'attarder, je dois essayer de retrouver martine car nous avons encore la visite du Prado à faire cet fin d'après –midi après le retour à l'hôtel et une bonne douche et une demi heure de repos.*

*En nous rendant au musée, je constate d'ailleurs que la T° est montée jusqu'à 27° dans la ville.*

*Bon je sais j'ai été très long, je pourrais encore vous raconter comment la veille ma demi-heure de footing c'est transformé en 45 min, ou la visite des musées, de la vieille ville, et de la pasta party ou du retour au métro un perdu, retour à l'hôtel la veille vers 22h30 après des kilomètres de marche mais tout cela est une autre histoire qui se termine finalement très bien.*

*Allez je termine en félicitant tous les marathoniens du nac à Anvers. Bravo à eux et à tous les autres. A+ "*

Dany

=====