

# RUN ACCUEIL LA ROCHELLE

## AU MARATHON DE PARIS 2012 !!!

Dimanche 15 avril 2012, pour la 36ème édition du marathon de PARIS, c'est tout naturellement aux couleurs de Run Accueil que j'ai parcouru les 42,195 km de l'épreuve !

Fort de l'expérience du marathon de La Rochelle 2010 bouclé en 03h36mn06s et de celui d'Amsterdam 2011 bouclé en 03h15mn55s, j'ai suivi une préparation de cinq entraînements par semaine pendant dix semaines pour essayer de franchir la ligne d'arrivée en moins de 03h15mn et avec l'espoir de passer sous les 03h10mn...

J'ai mis toutes les chances de mon côté, en supprimant sucres, graisses, fromages et alcool pendant la préparation, (perdant au passage pas moins de 5 kg!), en m'hydratant bien et en suivant un Régime Dissocié Scandinave la dernière semaine (régime qui consiste à développer ses réserves en glycogène musculaire et hépatique en vue d'une épreuve d'endurance comprise entre 30 et 70km, donné par Julien COTTIN de Run Ever que je remercie!) qui m'a permis de terminer le marathon sans avoir de "mur" au 30ème km.

Le matin de l'épreuve, les sensations étaient bonnes, les speakers faisaient monter l'ambiance sur les Champs-Élysées avant de libérer les 34297 concurrents ! (sur plus de 40000 inscrits, cherchez l'erreur!). Je me suis élancé prudemment, en essayant par la suite de maintenir un rythme de 04mn30s au km, en pensant à bien me ravitailler et à bien m'hydrater. Le parcours parisien est somptueux et que dire de l'ambiance qui règne tout au long du parcours ? Magique !!! Une fois le 30ème et le 35ème km passés sans encombre, j'ai cru que je tenais les 03h10mn, mais c'était sans compter sur la fatigue, le froid et le vent de face sur le finish !

Les derniers hectomètres semblent interminables, j'ai les yeux rivés sur mon chrono, j'aperçois la porte Dauphine, j'accélère, je livre mes dernières forces dans la bataille, le public applaudit, encourage, hurle, il y a une ambiance digne d'une arrivée d'une étape du Tour de France, j'accélère encore, les mollets tiennent bons, je vois la ligne d'arrivée et les secondes qui s'égrenent, je sprinte finalement pour boucler mon marathon en 03h11mn38s.

La ligne franchie, je suis un peu déçu de ne pas être sous les 03h10mn mais rapidement la joie d'avoir bouclé mon marathon reprend le dessus, le record perso est battu et je retrouve Céline (nouvelle adhérente de Run Accueil, qui fait de prodigieux progrès en course à pied en ce moment!) qui m'a accompagné le long du parcours et sans qui l'aventure n'aurait pas été possible !

Merci à Céline donc et merci à Run Accueil de m'avoir mis le pied à l'étrier et m'avoir donné le goût pour la course à pied, dans une ambiance saine et décontractée, où la convivialité prime sur les performances !

Le marathon de Paris étant passé, je me tourne maintenant vers le marathon d'Athènes le 11 Novembre prochain avec tous les amis de Run Accueil La Rochelle et vers Berlin semble-t'il pour l'année 2013 !

**Vive le marathon, vive Run Accueil et vive le sport !!!**

Hervé SUREAU.