

Marathon du Mont Saint Michel 2017

Tout à commencé il y a quelques mois, par une simple phrase de Dominique , » je fais un marathon pour mes 50 ans, vous venez avec moi les filles ! » , et voilà comment on se retrouve toute une bande , au mois de mai , au Mt St Michel !!

11 marathonniens , 3 semi , et des supporters pour 5 jours de plaisirs.

C'est vrai , Ambérieu , le Mont , ça en fait des kms ! Merci chauffeur , c'était cool de se faire conduire en sécurité ..



Jeudi , la route , presque tous .

et le resto ou nous nous retrouvons



Vendredi , tout le monde est arrivé , premier AR retour Cancale , Le Mt pour aller chercher les dossards , 2 bons kms à pieds , grand beau temps , et chaleur , du jamais vu , paroles de Normands !!



Samedi : semi-marathon d'Avranches , Stéphane , Luc et Gérard (à vos plumes les garçons !!)



Début de carrière pour NOUNOURS



Dimanche : THE Marathon ,



Lever très matinal ,

puis direction le port de Cancale (bonne idée ces ballons jaunes , bravo les garçons)

Les 11 Marathonien s'installent dans les sas de départ , **attention , infos de derniere minute** : dans



le dernier SAS ,

larmes en cascade , les nerfs et la pression se relachent avant la « grande épopée »

Chanson frisson avant le départ

https://www.youtube.com/watch?v=PK_n5MzCWBw

compte à rebours , GO !!!!

Premier km avec Véro , puis elle file aux avants postes , Je me sens bien , écouteurs dans les oreilles , je progresse en musique tout en profitant de la superbe ambiance que je retrouverais tout au long du parcours

Je surveille mon allure que je maintiens à 6 environ , 10km en 1 h .

Toujours autant de monde et d'encouragements au bord de la route .

Semi marathon en vue , je vois sur ma droite un ballon jaune , visages connus , Luc et Gisele encouragent et ravitaillent si besoin . Je suis rejoint par Dimitri , puis nous rejoignons Véro , qui ne peut s'accrocher , comme moi-même je laisse Dimitri s'échapper , ça faisait du bien de ne plus courir seule ! Semi en 2h06 , tout va encore bien .. Mais le panneau objectif , des 39km que nous avons repéré 2 jrs durant est encore bien loin . Il fait chaud , pas trop de soleil heureusement , mais il faut s'hydrater ++ , des ravito sont tous les 5kms , et il faut bien ça .

Des le début du long , tres long chemin des polders , les secours n'arretent pas et de nombreux coureurs sont assis au bord , victimes de fatigue , fringale , ou crampes ... ça , devient dur ! Meme si je maintiens une bonne allure , 30km , 3h01 Le moral est toujours bon , j'ai doublé Dimitri et Jérôme , Angélique est loin devant moi , et le reste de Cap Bugey un peu derriere moi .

Km 34 , les pieds me font souffrir , et les cuisses brûlent , Mais quelle idée j'ai eu de venir dans cette galère je me dis : plus jamais ça , c'est que du plat , etc .. , mon allure grimpe rapidement pour atteindre 7,50 au km , autant dire je me traîne , et prend un coup au moral , surtout pas s'arreter trop aux ravitos , sinon trop dur de repartir , je m'oblige à trotter à boire beaucoup , c'est dur de courir seule , surtout les 10 derniers km , mais je me motive : 1km pour le fils , 1 autre pour la fille , pour les petits enfants .. etc et merci aux encouragements qui continuent de la part du public : une famille nous crie « on lâche rien !! » que ça fait du bien ! et j'arrive enfin à ce panneau 39 km , Bientôt la pont où est installé notre photographe préféré , Lionel , mais il me voit trop tard pour la photo : Comment ça je suis trop petite et cachée par d'autres coureurs !! lol . mais je vois notre Nounours National , c'est génial pour le moral , et ça redonne la niaque . Trop contente

La ligne d'arrivée est maintenant toute proche , je compte 18 bottes de paille(SIC .. et Basta !! Je veux profiter des derniers metres , j'aimerais aller plus vite , mais impossible , les cuisses sont dures comme du bois , 4h22 , c'est fait !!!!

Pour que le plaisir soit total , j'attends avec impatience l'arrivée de tous les marathoniens

Bravo , tous sont présents , plaisir et fierté , soulagement , bonheur

Photos souvenirs avec le maillot finisher , la médaille



Puis quelques heures plus tard ,apres un bon resto pour se récompenser , puis quelques jours plus tard .. je me dis , mais c est quand le prochain marathon ?? Peut etre le Beaujolais pour arroser la soixantaine .. Hic !!!!

Un petit mot pour remercier tous les participants de cette aventure et de ce séjour plus qu'agréable , 24 Cap Bugistes , heureux de se retrouver ensemble et de profiter de le Bretagne et de la Normandie . De bons restos , un bon camping , des paysages fabuleux , une bonne organisation , et un bon coach , qui a perdu son pari !!!! (voir cheveux !!)



Sylvie