

Merci pour vos témoignages et bravo pour les performances vous m'avez impressionné. J'étais bien loin derrière vous...

Danielo : il faudra que tu me donnes la marque de tes chaussures ou que tu puisses me louer pour une course tes jambes et ton souffle, mes respects pour ta performance...

Anne, tu as été vraiment très forte, ton résultat est extra et résulte d'un travail régulier et d'une très bonne préparation, CHAPEAU !!

Philippe, Laurent et Pascal, vous réalisé une très belle performance, Philippe j'espère que tu as atteint ton objectif, Laurent je le pense aussi et Pascal parfait avec la contrainte d'avoir eu une blessure pendant la préparation, BRAVO les gars !!!

Manu, je suis désolé que tu n'as pu finir la course, mais blessé pendant la préparation, il te manquait peut-être quelques kilomètres dans les jambes, je sais que cela n'est que parti remise et que ta prochaine course sera top !!!

Pour ma part, je suis content d'avoir couru cette course.

Nous sommes partis avec mon camarade de galère et ami sur le même rythme, très prudemment, la course devant être longue. A l'arrivée au 21km, nous avons pris une belle pose d'au moins 10 minutes pour s'hydrater et reprendre des forces pour les 30 kms suivants qui s'annonçaient long et difficile ! Vous étiez déjà loin devant...

Repartis sur le même rythme, nous avons eu un petit coup de barre au 30 km, je pense que la chaleur y était pour quelque chose, l'orage est ensuite arrivé pour nous rincer et nous redonner de l'ardeur, mais qu'ils furent long les 30 kms avant le ravitaillement.

Un petit coup au moral lorsque le panneau de contrôle des sacs annonçait 46kms alors que mon GPS 49kms. Nous sommes enfin arrivé au 53 (ou 56 je sais plus !) en m'étant pris une belle gamelle dans la boue laissée par mes prédécesseurs, merci...

Là encore, grande pause, soupe, coca, fruit etc... et changement de tenue complète car nous étions frigorifié.

Nous sommes repartis, après avoir retrouvé ma frontale que j'avais égaré avec la pression du chrono (- de 15 minutes de la fermeture de la barrière horaire).

Cette bonne pause nous a requinqué et nous a redonné un punch et nous avons déroulé jusqu'au 70 (ou 73) à notre allure, mais en doublant, ce qui donne le moral, malgré qu'il n'y avait plus beaucoup de concurrents après nous !!! Souvent seuls dans les sentiers à la recherche des balises !

Arrivé au dernier ravitaillement, une dernière pause avant d'affronter la dernière ligne droite et en vue de loin la tour Eiffel !

Après une bonne soupe et quelques minutes de repos, la barrière horaire nous a remis dans le sens de la route, la pluie recommençait à tomber. Ce nouveau départ a été dur pour les jambes qui commençaient à donner des signes de courbatures, nous avons attaqué les quais de seine et doublés beaucoup de trailers en difficultés et souvent à l'arrêt, la tour Eiffel s'est rapprochée, mais moins rapidement qu'on le souhaitait.

Lorsqu'on pensait y arriver, il fallait traverser un pont « les salauds », jusqu'au bout on y a cru à notre rythme sans jamais faiblir, mon camarade de course à lui

sprinté dans les deux derniers km et arrive 2mn avant moi.

Je finis fatigué mais tellement content de pouvoir monter ses 450 marches et être dans le timing qui était serré jusqu'au bout. Le compte à rebours nous aura poursuivis, le plaisir de finir à rapidement fait oublier les doutes de la course.

Dimanche et Lundi quelques difficultés pour monter les marches, mais je m'attendais à pire.

Bonne récupération à tous, je passe ce soir au club juste pour dire bonjour avant 19h00.

Merci aux accompagnateurs et supporters.

A bientôt

Stéphane