

# Médéric – Marathon de Tours

Ptit CR de 42,195 km de long ! Nan je déconne bien sûr !

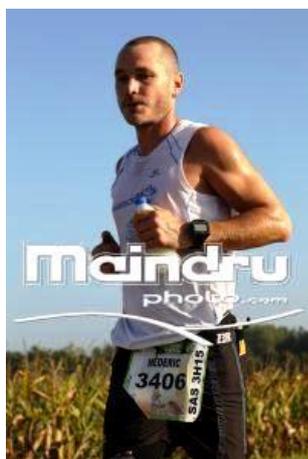
Arrivé sur place 8h15, le temps d'aller à la consigne croiser quelques amis papoter, je vois Brice avec qui je serai pendant 4km... Je lui fais part me ma stratégie qui consistait à ne pas dépasser les 85% de fréquence max...

On part ensemble dans le sas des 3h30, le cardio monte doucement jusqu'à ces fameux 85%... et petit à petit je vois Brice de plus en plus loin, je me tiens tranquille la route sera longue ! Jusqu'à Villandry je suis entre 5' et 5,10 min/kilo... la flamme des 3h30 est loin mais je m'en fous (enfin pas complètement pour être honnête), arrivé à Villandry, j'entends Gégé à 1km tellement elle encourage fort, c'est génial ça fait du bien ! !!



À ce moment je sentais quelques douleurs, j'étais assez inquiet honnêtement... Même pas 20 bornes dans les pattes et déjà moins de fluidité... Retour sur Savonnières passe le pont, là je m'asperge d'eau et le drame se produit : ma ceinture cardio n'apprécie pas la douche plus rien ne s'affiche ensuite cela revient mais ça déconne très clairement, cela affichera des valeurs de repos total... bref mon repaire des 85% je vais devoir faire sans !

Donc feeling : et là je commence à doubler, j'en double pas mal je tourne à un petit peu moins de 5min/kilo, barre des 30 km je tiens le choc un peu plus de douleurs mais je gère, au fur et à mesure ça devient vraiment dur, 37eme kilo là c'est vraiment très compliqué !



Je finis comme je peux, finish line temps officiel 3h37'44". 22 minutes de moins que l'année passée. J'ai eu très mal juste ce qu'il faut !