

MARATHON DU LAC D'ANNECY

Demain à 14h

chacun son défi

Après les hommes, Barco et Malyo chez les femmes et les Burundais (Nziyimana et Ndubimana) devraient se détacher très rapidement. Il faudra d'ailleurs suivre avec attention Lawrence Robich, bien connu du public annécois du fait de son statut de recordman des 10 km d'Annecy. Pour les autres, ce sera avant tout du plaisir et du dépassement de soi. L'ambiance du semi-marathon du lac d'Annecy est exceptionnelle, entre les coureurs déçus, les fanfaristes et les femmes.

Les amateurs s'inscrivent à pied et tous horizontaux. Pour les vétérans, certains pourraient trouver le temps long sur le retour et surtout en moins de 2 km du lac. Parmi ceux-ci, Robich chez...



SERGE CORNACHON

Membre de l'Annecy-Vieux-Océan Course (AVOC), Serge Cornachon est un habitué des courses à pied du coin. Il tentera de boucler le marathon du lac d'Annecy 2010 en 2h50m. Serge revient pour nous sur sa course de l'an dernier et sur les points clés du parcours qui attendent les athlètes dès 8h30 demain matin.

KM 0

Le départ est toujours très rapide et, cette année, il y aura énormément de monde. Il faut arriver tôt pour ne pas se retrouver trop loin sur la ligne. Il est important de pouvoir bien se placer au départ pour espérer se mettre dans le rythme dès le début.

Le marathon vu de l'intérieur

"L'aller est roulante"

Enfin, on ne peut commencer à courir sérieusement qu'à partir du 4^e kilomètre.

KM 21 4h21 9h54

L'aller du parcours est roulant et, au fil des kilomètres, les coureurs s'appliquent à régler l'allure qu'ils ont trouvée et mémorisée au cours des deux mois de préparation. Cela se passe bien jusqu'au « semi » où les temps de passage préfabriqués sont généralement tenus. De plus, le marathon est un coursé à part qui n'empêche pas de discuter avec les personnes. On peut même s'entre-aider en prenant des relais pour se protéger du vent.

KM 27 4h50 10h28

Attention, le parcours bien roulant ne veut pas dire aucune difficulté : il y a des petites montées qui font souffrir. Personnellement, j'ai en mémoire celle de Breddanz, proche de la localité. On est content quand on l'a prouvé en descente sur l'aller mais, au retour, ce n'est pas du tout la même.

KM 30 2h 10h30

La difficulté des kilomètres commence à se faire sentir. C'est surtout au ni-

veau des jambes et du manque d'énergie que cela se complique. On n'hésite pas alors à prendre plus de temps au ravitaillement. Les deux derniers points de ravitaillement font vraiment du bien.

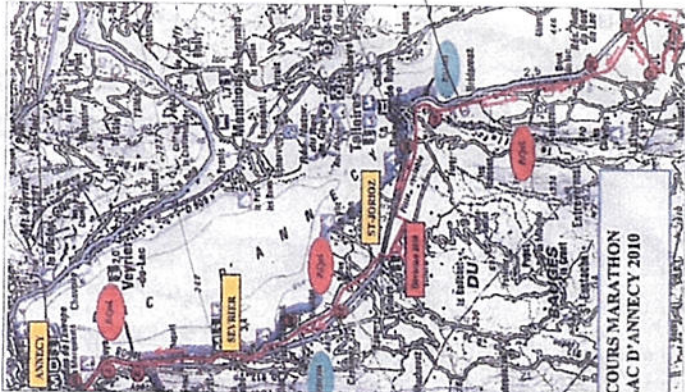
KM 39 4h10

Alors que cela fait près de dix kilomètres que les sensations se sont accumulées et deviennent de plus en plus lourdes, le moral reprend un coup de booster dès que l'on aperçoit la ville d'Annecy. Dès le virage de la Puya, il commence à y avoir beaucoup de monde qui nous encourage. La famille et les coéquipiers sont là aussi et cela aide beaucoup pour bien terminer la course.

KM 42 2h30 4h20

Le final est magnifique : après les Marquisats et l'Hôtel de Ville, on entre sur le Paquier et l'ambiance est incroyable. Je me rappelle de mon premier marathon à Paris où est acclamé du début à la fin. A Annecy, c'est surtout à l'arrivée qu'il y a du monde, ce qui décuple le bonheur de franchir la ligne d'arrivée.

Prenez racaille par flammes réfil



COURS MARATHON
LAC D'ANNECY 2010



B74-2