

**J**e regarde l'heure sur mon portable, 4 h 18, que ça !! Hier soir à la pasta party, j'étais très en forme, l'ambiance extrêmement sympathique aide à la décontraction. Et puis tous les copains de l'équipe de la Page Blanche sont là en forme aussi !!! On rit, on danse, on chante, on mange mais on ne boit pas... enfin moi je ne bois pas. Après deux mois sans une goutte d'alcool, je ne vais pas ruiner mes efforts la veille du marathon ! A 23 h 30 nous rentrons enfin au bercail essayer de faire une nuit convenable. Pour tout vous dire, nous sommes dans une maison familiale et rurale, très près du départ, mais au confort modeste. Une sacrée équipe de vendéens partagent cette « auberge de sportifs » avec nous. Nous sommes 4 dans la chambre, 2 autres semi-marathoniennes et mon amie Bernadette.

### Vers minuit et demi, le calme revient enfin et je m'endors.

J'ai pris la place du haut sur les lits superposés les plus proches de la porte pour ne déranger personne au matin. A côté, une chambre avec 6 hommes, nos copains du club, plus bavards les uns que les autres, ça continue à rire... Vers minuit et demi, le calme revient enfin et je m'endors.



5 h 30, bon plus qu'une demi-heure à attendre pour me lever. J'essaie de me relaxer le plus possible puisque je ne dors pas... 6 heures, ça y est c'est l'heure : je descends doucement de mon perchoir. Hier soir j'ai préparé dans le couloir tous les éléments essentiels à mon petit-déjeuner. Je rejoins deux amis marathoniens qui comme moi veulent déjeuner tôt. Douche, puis habillage de l'athlète, dossard en place, puce électronique à la cheville gauche, OK.

### Il fait froid, 0° à 7 heures, 2° ou 3° maintenant, zut il y a du vent.

J'ai décidé de me pomponner pour ce départ, je veux être à mon avantage sur les photos du départ, c'est un grand jour. Et puis je ne sais pas dans quel état je serai à l'arrivée !! 8 h 30, après avoir mis au doigt la bague que m'avait offerte Christian, je prends la route direction la ligne de départ. En route, petit footing d'échauffement. Il fait froid, 0° à 7 h, 2° ou 3° maintenant, zut il y a du vent. On fera avec puisqu'on ne peut pas faire sans !!

### Bon : Adri doucement, rappelle-toi bien de toutes tes consignes, ne pas partir vite c'est la clé du succès.

Déjà les speakers ont entamé leur animation, musique, consignes et conseils de dernière minute. Nous sommes 450 inscrits sur le marathon, 900 sur le semi, 450 sur les 10 km. Je salue les personnes que je n'ai pas encore vues et chacun y va encore de son petit conseil.



Adrienne Tuccio, la nouvelle marathoniennne de la section

Je me concentre, je ris en voyant les déguisements de certains coureurs, je souris au photographe pour le net, puis je me reconcentre sur ma course. 2 minutes, il reste 2 minutes avant le départ... Respiration à fond, un petit signe à Bernadette, je suis en place... Top départ, je passe sous l'arche... je lance le chrono...

Bon : Adri doucement, rappelle-toi bien de toutes tes consignes, ne pas partir vite c'est la clé du succès.

### A ce moment-là, Xavier, mon coach, me double et je me fais gronder,

1 km, 5 mn 49s, pratiquement une minute de moins que mon temps de passage de référence, je vais trop vite, je ralentis un peu ; 2 km, un autre coup d'œil au chrono, 12 mn 10s c'est mieux, je me sens bien, j'ai confiance..

5 km, les premiers semi-marathoniens partis 20 minutes après nous, nous rejoignent, ils ont un parcours identique sur une dizaine de kilomètres. Je me retrouve donc au milieu d'un flot ininterrompu de coureurs, on ne sait plus où sont les marathoniens. Surtout ne pas se laisser influencer par le rythme très soutenu de ces coureurs-là.

Je me sens toujours super bien, ma foulée est régulière, ma respiration pas de problème, j'arrive au kilomètre 10 en 1 h 04. C'est en dessous de mes temps de référence mais comme je me sens bien je décide de garder ce rythme. Je me suis évidemment arrêtée à tous les ravitaillements, eau et sucre c'est tout.

A ce moment-là, Xavier, mon coach, me double et je me fais gronder, je vais trop vite, faut que je ralentisse... il passe et je continue sereine.

Voilà Jean-Louis, président du club : « Adri t'es sûre que tu ne vas un peu vite » rebelote, « non, non, ça va bien, ne t'inquiète pas je ralentirai si besoin est »...

...



Merci à Alain Theux pour toutes ses prises de vues insolites



# FOULÉES LIBRES

BULLETIN DE LA SECTION COURIR DE LA PAGE BLANCHE  
DU JOURNAL SUD OUEST

Fin  
2006

## Fin de saison, les féminines persistent et signent !

### 22 juillet, LA MOTTE (22) 12 km - 1 PB

Gérard ADAM, 1 h 06 s.

### 15 août (24) SAINT-SAUVEUR-LALANDE 10 km - 1 PB - 64 arrivants

32. Yves PARROT, 47 min 14 s.

### 20 août (24) SAINT-GERMAIN-DU-SALEMBRE 10 km - 1 PB - 164 arrivants

90. Yves PARROT, 50 min 51 s.

Une minute de moins pour Yves sur cette épreuve trois-quarts nature avec de belles montées.

### 26 août, CAPIAN 10 km - 1 PB - 151 arrivants

134. Claude LHERISSON, 53 min 23 s.

Toujours Claude, sur les routes de l'Entre-deux-Mers, pour cette course très festive.



### 26 août, BEYCHEVELLE 12 km - 1 PB - 73 arrivants

37. Yves PARROT (1<sup>er</sup> V3), 50 min 36 s.

Yves, de retour sur ses terres médocaines et en pleine forme, améliore son temps de l'an passé de 2 min 30 s et termine vainqueur de sa catégorie (la saison dernière il avait dû se « contenter » de la seconde place). Félicitations de porter si haut les couleurs de la section.

### 27 août, CUBZAC-LES-PONTS 10 km - 1 PB - 98 arrivants

55. Nadine JOIE (1<sup>re</sup> V1), 49 min 45 s.

Nadine termine joliment première de sa catégorie dans cette course où pour la première fois la section était représentée.

### 27 août, CADAUJAC 5 km - 1 PB - 35 arrivants

29. Claude LHERISSON, 25 min 24 s.

Et de nouveau Claude, le lendemain de l'épreuve de Capian, dans le 5 km de la course des fêtes de la Saint-Louis à Cadaujac.

### 3 septembre, CARBON-BLANC 10 km - 1 PB - 151 arrivants

90. Nadine JOIE, 47 min 37 s.

Nadine participe à un nouveau 10 km tout près de chez elle et améliore son temps de la semaine passée.

### 9 septembre, PAULLAC 42,195 km - 3 PB - 7107 arrivants

1390. Sylvain STEPHAN, 4 h 49 min 30 s.

2098. Josiane SOUC, 5 h 11 min 10 s.

3030. Gérard ADAM, 5 h 35 min.

Trois représentants de notre section au célèbre marathon médocain. Notre valeureuse vétérane 2, toujours très à l'aise sur les longues distances, effectue un très bon chrono compte tenu de la chaleur étouffante ce jour-là sur ce parcours toujours très difficile, alors que Gérard Adam, pour sa première expérience sur la distance, fit un temps très correct ma foi. Le meilleur fut le nouvel adhérent Sylvain Stephan, en dessous des 5 heures.

### 10 septembre, CARIGNAN 10,2 km - 12 PB - 242 arrivants

40. José DUARTE, 43 min 57 s.

69. Thierry MOGABURU, 46 min 55 s.

104. Nadine JOIE, 49 min 09 s.

105. Denis CASTETS, 49 min 15 s.

126. Xavier VANSIELEGHEM, 50 min 51 s.

147. JLGB, 52 min 49 s.

173. Gérard POLONI, 56 min 31 s.

183. Catherine CASTETS, 58 min 30 s.

200. Monique MANZANO, 1 h 01 min 54 s.

206. Jean SCHMITT, 1 h 03 min 1 s.

214. José CARRILLO, 1 h 05 min.

216. Adrienne TUCCIO, 1 h 05 min 19 s.

233. Corinne BABONNAUD, 1 h 13 min 59 s.

Pour la reprise des épreuves inscrites à notre calendrier après la pause estivale, douze adhérents (seulement) étaient présents à cette grande classique de la section chère à JLGB, notre président. Un nombre insuffisant pour remporter le classement par équipes. Sur le plan individuel, les temps furent moins bons que l'année dernière, mais José Duarte prit sa revanche sur Thierry Mogaburu qui l'avait devancé largement. Au tableau d'honneur, le nouveau retour sur le macadam de Xavier (qui avait fait une brève apparition au mois d'avril à Bègles), déjà à un bon niveau et la progression constante de Monique Manzano.



### 15 septembre, LE BOUSCAT 10,7 km - 1 PB - 220 arrivants

156. Gérard ADAM, 53 min 36 s.

Gérard, pratiquement à domicile, a participé honorablement à cette Ronde des vendanges disputée dans le cadre des fêtes et drainant un peloton de plus en plus conséquent.

### 17 septembre, BERLIN 42,195 km - 1 PB - 33000 partants

11453. Yves PARROT, 4 h 04 min 51 s.

Quatrième marathon de l'année pour Yves, le deuxième à l'étranger et l'un des plus « mythiques », toujours à peu près dans ses mêmes temps. Superbe régularité.

### 24 septembre, SADIRAC 10 km - 1 PB - 88 arrivants

85. José CARRILLO, 1 h 08 min 30 s.

### 15 km - 6 PB - 111 arrivants

16. José DUARTE, 1 h 03 min 13 s.

29. Thierry MOGABURU, 1 h 06 min 35 s.

53. Nadine JOIE, 1 h 11 min 37 s.

91. Gérard POLONI, 1 h 21 min 56 s.

103. Monique MANZANO, 1 h 28 min 12 s.

107. Corinne BABONNAUD, 1 h 37 min 23 s.

Seulement 7 participants (14 l'an passé) se sont confrontés aux coteaux de l'Entre-deux-Mers. Et José Duarte, Nadine Joie et Monique Manzano confirment leur grande forme en améliorant leurs temps de l'an passé (de 10 secondes pour José, de plus de 3 min 30 s pour Nadine et Monique).

### 1<sup>er</sup> octobre, ANDERNOS 10 km - 6 PB - 337 arrivants

39. José DUARTE, 39 min 21 s.

126. Xavier VANSIELEGHEM, 45 min 37 s.

130. Nadine JOIE, 45 min 42 s.

261. Claude LHERISSON, 56 min 21 s.

280. Jean SCHMITT, 58 min 10 s.

315. Alain THEUX, 1 h 03 min 39 s.

Retour de cette agréable course, disputée par un temps estival, dans le giron de nos courses préférées. Seulement six adhérents avaient été tentés par la douceur automnale des bords du Bassin dont Alain Theux pour ses débuts cette année après son importante blessure. José Duarte a plus que jamais confirmé qu'il était au top et Xavier en plein progrès, terminant devant Nadine.

### 1<sup>er</sup> octobre, ST-MICHEL-DE-DOUBLE 10,5 km - 1 PB - 65 arrivants

17. Yves PARROT (3<sup>e</sup> V3), 52 min 29 s.

Nouveau podium pour Yves.

### 7 octobre, LÉOGNAN 7,5 km - 1 PB - 205 arrivants

89. Claude LHERISSON, 34 min 46 s.

Claude devient le spécialiste des petites distances. Félicitations pour cette performance.

### 21,1 km - 1 PB - 577 arrivants

383. Yves PARROT, 1 h 56 min 08 s.

### 8 octobre, BLANQUEFORT 10 km - 1 PB - 745 arrivants

469. Gérard POLONI, 51 min 06 s.

Gérard Poloni participe de nouveau à cette grande classique de la rive gauche, en très nette chute de participation, et améliore de plus d'une minute son temps de la saison passée. Félicitations.



**15 octobre, BERGERAC**  
**21,1 km - 1 PB - 322 arrivants**

167. Yves PARROT (3<sup>e</sup> V3), 1 h 44 min 01 s.

Bien rodé par sa participation au difficile semi des Graves à Léognan, Yves Parrot effectue une excellente performance à Bergerac en terminant une nouvelle fois sur la troisième marche du podium.

**21 octobre, ARSAC**  
**9 km - 1 PB - 183 arrivants**

73. Gérard ADAM, 50 min 50 s.

Pour la transformation de cette épreuve en course nature, Gérard Adam a fort bien représenté la section.

**22 octobre, BORDEAUX**  
**42,195 km en relais**  
**2 PB - 107 équipes**

20. SO-DIMANCHE, 2 h 55 min 44 s.

91. SO-SUPPLÉMENTS, 3 h 44 min 35 s.

**Composition des équipes :**

Yves Parrot, Thierry Mogaburu, Yvon Gabriel, José Duarte, Hervé Pouget, Jean-Louis Poncabaré pour l'équipe 1.

Corinne Babonnaud, Monique Manzano, Alain Theux, Gérard Poloni, Claude Lhérisson, Jean-Louis Galan-Bartette pour l'équipe 2.

**29 octobre, LA BRÈDE**  
**6,5 km - 5 PB - 204 arrivants**

101. Claude LHERISSON, 32 min 09 s.

106. Abel BONNET (3<sup>e</sup> V3), 32 min 28 s.

109. Jacky SOUC, 32 min 47 s.

124. Josyane BONNET, 33 min 53 s.

147. José CARRILLO, 35 min 52 s.

**17 km - 4 PB - 432 arrivants**

35. José DUARTE, 1 h 08 min 18 s.

118. J.-Louis PONCABARÉ, 1 h 17 min 26 s.

165. Yves PARROT, 1 h 20 min 50 s.

228. Thierry MOGABURU, 1 h 24 min 30 s.

Une semaine après l'ekiden, neuf adhérents ont participé à cette magnifique croisière des bons vins où l'accueil, le parcours et les récompenses sont toujours remarquables. Claude Lhérisson confirme son potentiel sur les distances courtes en se montrant le meilleur de la section, tandis que des quatre futurs marathonniens de Jarnac s'alignent sur le 17 km, José Duarte se montre et de loin le plus en jambes. Il devrait être au top samedi prochain.



**5 novembre, JARNAC (16)**  
**10 km - 7 PB - 492 arrivants**

264. Abel BONNET, 51 min 58 s.

267. Claude LHERISSON, 52 min 08 s.

275. Jacky SOUC, 52 min 26 s.

306. Josyane BONNET, 53 min 45 s.

352. Jean SCHMITT, 56 min 08 s.

403. José CARRILLO, 1 h 21 s.

410. Alain THEUX, 1 h 01 min 8 s.

**Semi - 8 PB - 732 arrivants**

55. Yvon GABRIEL, 1 h 30 min 41 s.

262. Michel GESSE, 1 h 45 min 47 s.

296. Xavier VANSIELEGHEM, 1 h 47 min 41 s.

483. JLGB, 1 h 57 min 27 s.

530. Gérard ADAM, 2 h 52 s.

555. Monique MANZANO, 2 h 02 min 06 s.

586. Josianne SOUC, 2 h 04 min 57 s.

657. Corinne BABONNAUD, 2 h 12 min 14 s.

**Marathon - 6 PB - 381 arrivants**

24. José DUARTE, 3 h 12 min 18 s.

97. Nadine JOIE, 3 h 32 min 50 s.

111. J.-Louis PONCABARÉ, 3 h 36 min 28 s.

136. Thierry MOGABURU, 3 h 40 min 38 s.

227. Yves PARROT, 3 h 58 min 23 s.

367. Adrienne TUCCIO, 4 h 58 min 10 s.

21 adhérents (un de plus que l'an dernier) ont participé à la sortie annuelle qui, vu le succès rencontré par ses qualités d'accueil, d'organisation, de parcours et l'extraordinaire ambiance festive, s'est déroulée de nouveau au bord de la Charente, à Jarnac, à la faveur des épreuves dédiées à la gloire du cognac. Toujours par beau temps, mais plus frisquet à cause du vent, ces courses attirent de plus en plus de monde.

Sur le 10 km, le couple Bonnet et Claude Lhérisson ont confirmé leur grande forme automnale en améliorant leur temps très nettement.

Sur le semi, Yvon Gabriel s'est montré le meilleur, terminant à une excellente 55<sup>e</sup> place sur 732, mais c'est Monique Manzano qui mérite bien le tableau d'honneur (l'an passé c'était son premier semi) avec un gain spectaculaire de 14 minutes.

Sur l'épreuve phare, le marathon, remarquable performance de José Duarte, 24<sup>e</sup> au général sur 381 arrivants, qui, grâce à une très bonne préparation, gagne lui aussi 14 minutes sur son chrono de l'an passé. Mais une fois de plus, la grande vedette a été Nadine Joie. Elle avait établi son meilleur temps sur marathon la saison dernière sur ces mêmes routes (en descendant sous les 3 h 50) et était montée sur la quatrième marche du podium. En cette année 2007, extraordinaire pour elle avec sa réussite aux 100 km de Belvès, elle avait l'ambition de faire mieux. Mission largement accomplie puisqu'elle a gagné la bagatelle de 17 minutes au terme d'un parcours remarquablement et régulièrement géré, se payant le luxe d'accrocher la troisième place du podium dans les trois derniers kilomètres.

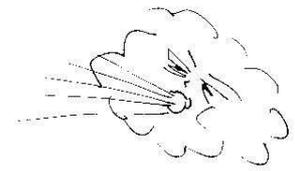
Jean-Louis Poncabaré, qui n'a pu la suivre à partir du 35<sup>e</sup>, gagne tout de même 13 minutes et Yves Parrot 7 minutes, ce qui n'est pas négligeable vu que le vent fut tourbillonnant mais très souvent de face.

Autre grande dame de cette course, Adrienne Tuccio. L'an passé à pareille époque, elle bouclait son premier semi-marathon. Un an plus tard, la voilà déjà sur la distance mythique. Remarquablement préparée, elle termine son premier marathon en moins de 5 heures. Son objectif est rempli au-delà de ses espérances et dans un état de fraîcheur stupéfiant. Nos féminines vont certainement encore nous surprendre dans le futur et sont l'avenir... de la section.

**11 novembre, BORDEAUX**  
**10 km - 1 PB - 707 arrivants**

417. Gérard ADAM, 50 min 20 s.

Un seul représentant de la Page Blanche dans cette dorénavant grande classique du 11 novembre disputée sur les quais bordelais.



**19 novembre, AVENSAN**  
**10 km - 6 PB - 301 arrivants**

40. José DUARTE, 39 min 03 s.

175. JLGB, 46 min 39 s.

218. Gérard ADAM, 50 min 30 s.

243. Claude LHERISSON, 53 min 18 s.

261. Pierre VEREECQUE, 56 min 16 s.

284. Alain THEUX, 59 min 18 s.

Seulement six adhérents ont pu se rendre dans le Médoc pour le retour de cette épreuve dans le giron de nos courses favorites. Le temps pluvieux au possible et très frais n'a pas empêché José Duarte de réaliser une grande performance aux alentours des 39 minutes. A noter le bon retour, après une longue blessure, de Pierre Vereecque et le retour en forme d'Alain Theux qui termine sous l'heure.

**25 novembre, GUJAN-MESTRAS**  
**3,8 km - 1 PB - 94 arrivants**

46. Claude LHERISSON, 19 min 22 s.

**8,6 km - 11 PB - 151 arrivants**

17. José DUARTE, 35 min 31 s.

28. Jean-Louis PONCABARÉ, 37 min 58 s.

40. Nadine JOIE (3<sup>e</sup> F), 40 min 05 s.

56. JLGB, 43 min 10 s.

67. Gérard ADAM, 44 min 51 s.

84. Jacky SOUC, 46 min 56 s.

96. Abel BONNET, 47 min 39 s.

107. Josiane SOUC, 48 min 32 s.

125. Jean SCHMITT, 51 min 32 s.

135. José CARRILLO, 53 min 02 s.

137. Alain THEUX, 54 min 01 s.

Comme l'an passé, douze adhérents se sont retrouvés à Chante-Cigale pour le traditionnel cross du journal par une température d'une douceur exceptionnelle en cette fin novembre et très peu de pluie, contrairement au reste de la semaine. Claude Lhérisson a choisi la petite distance de 4 km alors que les autres compétiteurs, emmenés par un José Duarte toujours au top, ont disputé l'épreuve de 8 km où Nadine est, pour la quatrième fois de la saison, montée sur le podium. A noter la belle performance de Jacky Souc et la belle réception sous la tente Sud Ouest.

**10 décembre, ARCACHON**  
**10 km - 14 PB - 1111 arrivants**

212. Jean-Louis PONCABARÉ, 42 min 37 s.

391. Xavier VANSIELEGHEM, 46 min 03 s.

450. JLGB, 47 min 04 s.

609. Gérard ADAM, 49 min 47 s.

761. Josiane SOUC, 53 min 18 s.

783. Jacky SOUC, 53 min 49 s.

823. Josyane BONNET, 54 min 57 s.

828. Monique MANZANO, 55 min 11 s.

829. Christian THIBAULT, 55 min 13 s.

856. Jean SCHMITT, 55 min 57 s.

914. Corinne BABONNAUD, 57 min 33 s.

915. Adrienne TUCCIO, 57 min 33 s.

926. José CARRILLO, 57 min 54 s.

970. Alain THEUX, 59 min 36 s.

Quatorze adhérents sont venus conclure l'année 2006 de course à pied par ces 10 kilomètres disputés, avec un beau soleil, le long de ce merveilleux Bassin. Une épreuve très prisée qui bat de nouveau son record de participation.

En l'absence pour blessure de José Duarte, Jean-Louis Poncabaré s'est montré le meilleur de la section. Mais il faut surtout noter, outre le retour à la compétition de Christian Thibault après de nombreux pépins physiques, les superbes temps réalisés par Josyane Bonnet en pleine forme, Monique Manzano qui confirme toujours plus ses énormes progrès, Adrienne Tuccio sur sa lancée du marathon de Jarnac et de José Carrillo, un exemple pour beaucoup.

*Commentaires Jean-Louis PONCABARÉ*

# ARRIVEE

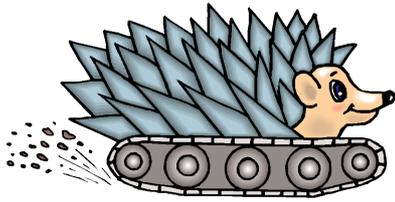
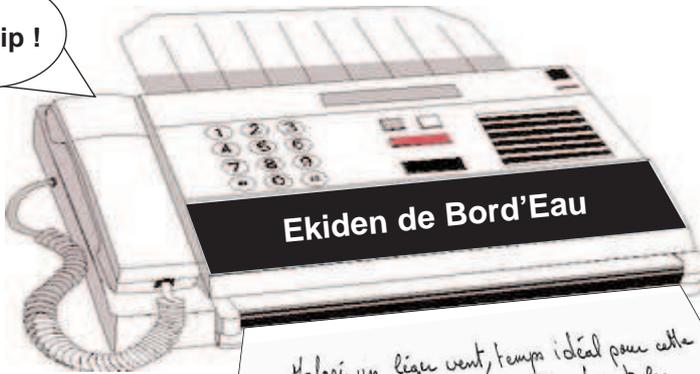


PHOTO ALAIN THEUX

... l'un des 12 participants PB à l'Ekiden des Quais de Bordeaux, belle course où les coureurs se croisent sur le pont de pierre

Biiiiiiip !



Malgré un léger vent, temps idéal pour cette édition de l'Ekiden 2006 disputée devant les magnifiques forêts de ~~XVIII~~ de notre capitale régionale. A regretter seulement deux formations de la page blanche et l'heure tardive du départ. Pour la partie sportive l'aller-retour sur le pont de pierre et le circuit tout en relance côté rive droite ont permis d'améliorer la condition physique pour la sortie annuelle du côté de Gargas. Bonne prestation de nos deux formations et en particulier de nos deux féminines présentes Coisine et Monique

Claude L.



## Sadirac

Sadirac fut une superbe course. Le soleil était au rendez-vous et le fond de l'air était frais comme j'aime. Pour le début de la course, j'étais accompagnée de ma copine Coco, la première boucle de 5 kilomètres fut sans grande difficulté, la seconde partie était plus ardue. Avec des montées, des faux-plats et quelques descentes, mais je me sentais à l'aise, à mon rythme.

Le passage sur la piste cyclable était intéressant pour la relance.

Cette année, je me suis sentie bien dans cette course et cela m'a paru plus fluide que l'année précédente, très sympa à faire.

Course très agréable.



Monique MANZANO

Page Blanche

Sud Ouest

...  
je continue sur ma lancée. 15 km, tiens c'est Monique maintenant qui me double, sur le semi toujours. Elle en est au 11<sup>e</sup>, elle est très en forme et je lui souhaite bon courage pour la suite.

## 27 km, je commence à avoir mal aux cuisses,

Au 17<sup>e</sup> km, les routes avec les « semi » se séparent, et je me retrouve seule ou presque !! Jusqu'au 21<sup>e</sup>, je cours toujours à la même allure peut-être un peu moins vite. Je regarde alors le chrono, 2 h 15 min 04s, bon je sais de toute façon que je mettrai plus de temps à faire la deuxième partie du parcours. Parce que 4 h 30 pour un premier marathon, avec mon niveau, c'est-à-dire sans niveau en fait !!, j'y crois pas trop. Tiens un hélico je lui fais un signe de la main, on sait jamais je vais peut-être passer à la télé !! Pffffff qu'elle est bête !

Je continue, toujours confiante, je pense à toute ma famille, à ceux qui seront là à l'arrivée, vous ne pouvez pas savoir comme c'est motivant tout ça, cet objectif, cette envie d'aller au bout de soi... je pense bien sûr à Christian, il doit être là-haut en train de me regarder (pas entre deux nuages, y'en a pas !). Lui seul sait d'où j'arrive, il m'a vu à l'œuvre la première fois, dans cet embryon de course (200 ou 300 m), complètement essoufflée, écarlate... super quoi ! Mais il a eu la patience et suffisamment d'amour pour arriver à me faire aimer ce sport-là. Et je suis certaine qu'il doit être fier de moi.

27 km, je commence à avoir mal aux cuisses, le parcours très vallonné, le vent, la distance déjà parcourue bien sûr aussi, je décide de ralentir parce qu'il n'est pas question une seule seconde que je n'arrive pas au bout. Ben voilà, petite foulée, pas grand monde avec moi, j'ai discuté deux ou trois kilomètres avec un coureur, sympa il en est à son 10<sup>e</sup> marathon. Mais à un ravitaillement, je le lâche et il ne me rattrape pas. Tant pis je continue ma route...

## 31, 32, 33 km toujours pas de mur,

30 km houlala, il est où ce mur dont on m'a parlé ? Je ne me sens pas plus mal qu'au départ, pas de coup de barre, pas de démotivation... méfiance soyons prudente.

31, 32, 33 km toujours pas de mur, ah voilà j'y suis, les concurrents devant moi pour me faire plaisir, ils ont démonté le mur !!! Super gentils les mecs !! Merci !! Je sais maintenant que je vais y arriver, c'est pas possible autrement, en plus c'est une partie très agréable dans un

bois, sur un chemin empierré. Quelques coureurs avec moi, une femme qui court façon élastique : elle court vite puis elle ralentit, et ça constamment. Bon chacun son style mais c'est pas le mien.. Et puis y'a aussi une bande de bagnards échappés de Cayenne, boulet aux mains qui eux ont un style tout à fait différent, je les rejoins toujours au ravitaillement, mais ils ne boivent pas que de l'eau, à chaque arrêt cognac et pineau !! Je les laisse à leur dégustation et ils me rattrapent ensuite, jusqu'au prochain arrêt et on remet ça !! Je ne sais pas comment ils ont fait ...



## 35<sup>e</sup> km, oh la vache, la côte elle est raide !

Bref je ne m'ennuie pas une seule minute et de temps en temps je regarde mon chrono histoire de savoir ce qu'il me reste à faire.

35<sup>e</sup> km, oh la vache, la côte elle est raide ! J'attaque en courant, mais j'ai mal aux cuisses, je décide de marcher pendant 300 m jusqu'en haut, de toute façon, le temps je m'en fiche !! En haut je reprends ma petite foulée, la respiration toujours bien, la forme impeccable. Allez allez on y va Adri !! Je repense à ma famille et à mes amis qui doivent se poser tout un tas de questions. C'est qu'il a dû en arriver du monde en 4 heures.

37<sup>e</sup> km, une moto arrêtée sur le bas côté, ils filment, coucou les p'tits loups !!

## 41 km, trois autres copains du club viennent à ma rencontre,

Le 38<sup>e</sup> approche je sais qu'il y a une montée de 2 km. Je m'arrête au ravitaillement, deux morceaux de sucre un verre d'eau et hop c'est reparti !!

38<sup>e</sup>, ah mon pote, mon coach, mon copain Xavier quoi, vient faire les 4 derniers kilomètres avec moi. Il est super gentil, me demande comment je vais, super bien... On monte, toujours petite foulée, on s'arrête en haut, un petit coup d'eau et nous voilà repartis pour les 2,195 derniers kilomètres... « Xavier, je vais le faire !!! » « Ah là oui, tu vas y arriver et en plus en moins de 5 h ! » Dernier passage dans un chai...

41 km, trois autres copains du club viennent à ma rencontre, on discute ça va, oui ça va super bien !! « Après le virage ça y est t'es arrivée » Jacky hurle sur le bord de la route « En moins de 5h, c'est génial Adrienne », je suis littéralement transportée de bonheur, de joie. Au virage, mes amis Claude et Martine me font signe, je tourne et j'aperçois l'arche d'arrivée, j'entends le speaker crier mon nom « En moins de 5 h, Adrienne Tuccio », je ne cours plus, je vole... Ma mère ma soeur, mon beau-frère, Bernadette, mes amis du club tout le monde a les larmes aux yeux et moi avec !! Je passe sous l'arche...

## Ça y est, je l'ai fait !!

Embrassades, pleurs, émotion... bonheur, bonheur et encore du bonheur... J'ai oublié d'arrêter le chrono... Pffffff tant pis de toute façon je m'en fiche du chrono !



## Je suis marathonnienne et je suis heureuse !!



La Maison familiale et rurale de Jarnac nous a accueillis pour cette deuxième édition festive en bordure de Charente

*Heureux d'en être revenu ! Le week-end  
Hmontagne de cette année était placé sous le  
signe de l'eau. A part dans la chanson « A la santé du confrère »... où cet élément  
est proscrit, ce fut notre compagne de tous les instants. Une randonnée magnifiquement  
arrosée ! Nous n'avons même pas aperçu le petit Vignemale.*

*Quand bien même, de beaux souvenirs malgré tout avec les chansons inoubliables de Pierre  
Verrecque comme « Marie-Madeleine »..., etc. Pas de morosité dans la section Courir.*

*Le pire c'est que nous serons encore là l'an prochain. Adichats !*

JLGB

# SORTIE MONTAGNE



## Jarnac bis repetita

*Pour la deuxième année consécutive la section Courir  
s'est donc déplacée à Jarnac, le week-end des 3, 4 et  
5 novembre, pour son grand rendez-vous annuel.*

*Vendredi 3, les 23 adhérents hébergés prennent posses-  
sion des lieux dans un endroit différent de celui de l'an  
passé : cette année nous sommes logés à la Maison familia-  
le rurale de Jarnac. Décor... rustique, état des lieux  
alambiqué. Mais chacun fait son maximum pour s'adapter :  
Nadine prend ses aises dans SA chambre. Adrienne et une  
amie, Corinne et Monique sont à côté de la chambre des  
garçons (José l'ancien, Michel, Jean-Louis, Jean-Nico-  
las, Claude et moi-même). Elles ne seront pas assurées de  
dormir. Les Sarasa et les Theux sont inséparables.  
Ailleurs on trouve les Bonnet et les Parrot, cependant  
que Xavier et José (le jeune) tiennent compagnie... au cou-  
ple Mogaburu. Tout le monde est casé.*

*Comme la MFR est bien située, nous laissons les voitures  
et partons à pied chercher nos dossards. Les camping-  
caristes Josiane et Jacky nous y attendent et nous pou-  
vons rejoindre, toujours à pattes... la pasta-party. Les  
organisateur ne sont toujours pas avares en cognac et  
l'apéro coule à flot. Malgré tout nous trouvons l'am-  
biance moins bonne que l'an passé, cela étant dû certai-  
nement à un animateur... loufoque !*

*De toutes façons il ne faut pas trop se fatiguer. Adrien-  
ne, dans l'attente de son premier grand rendez-vous sur  
marathon, ne peut pas s'empêcher d'aller fouler la piste  
de danse, rejointe en cela par les autres filles. N'étant  
plus obsédé par cette distance, je peux moi aussi les  
accompagner. Jean-Nicolas est bien entendu omniprésent !*

*Aller, il est temps de partir et de  
rejoindre sa chambre.*

*Samedi matin, petit-déjeuner dans  
un réfectoire flambant neuf. Il fait  
beau mais frisquet et puis il y a du  
vent.*

*Sur la ligne de départ on retrouve  
Gérard Adam et Yvon Gabriel venus*

*uniquement pour la course. 9 heures : c'est  
parti pour les marathoniens. Les semi-  
marathoniens les imitent une demi-heure  
après, suivis dans le même laps de temps par  
ceux qui feront les 10 kilomètres.*

*Moi qui me suis inscrit cette année sur le  
semi, je ne le regrette pas : je n'aurais pas été capable  
de faire le double. Le vent m'a beaucoup gêné. Je suis  
frappé, à l'arrivée des marathoniens, de voir arriver,  
fraîche comme un gardon, la cent bornarde Nadine, pas un  
poil essoufflée et radieuse. Que dire d'Adrienne que  
j'accompagne dans la dernière centaine de mètres de SON  
premier marathon et qui rayonne de joie, comme si elle  
venait de faire un footing ! Auparavant, Yves avait lui  
aussi terminé son cinquième 42,195 km de l'année !*

*Tous nos coureurs sont bien arrivés et après un bon ?  
réconfortant (n'est-ce pas Joël, Alain et Claude) on  
peut enfin aller se restaurer.*

*Cette année, Claude était le maître de cérémonie offi-  
ciel pour la préparation du pique-nique : ce fut un ban-  
quet magistralement préparé que nous primes dans le  
réfectoire de la MFR, bien au chaud. Certainement le  
meilleur moment du week-end grâce aussi à un groupe (pas  
timide) de Vendéens que Josyane (celle de Abel) se fit  
forte d'appriivoiser. Ainsi nous eûmes droit à un échange  
de chansons et de boissons !*

*Après un quartier libre bien mérité, rendez-vous à la  
soirée marathon. Beaucoup de monde. Trop ? Toujours est-  
il qu'il fut très difficile de danser, l'orchestre ne se  
prêtant pas, à mon goût, à ce genre de soirée. Malgré tout  
notre maître de ballet Jean-Nicolas a encore bien fait  
danser ces dames, cependant que Michel faisait admirer  
son coup de fourchette. Retour échelonné à la MFR, les  
garçons fermant le bal.*

*Le lendemain, départ pour les uns, randonnée pour les  
autres.*

*Au final, encore de beaux souvenirs. Jarnac 2 est termi-  
né, vive... Saint-Jean-de-Luz ?*



La voiture des Mogaburu  
ne répond plus...