



# La feuille de chou



Numero 52 [Sgsathle.org](http://Sgsathle.org)

novembre 2015

C'était un beau marathon, mais les conditions étaient trop dures (chaleur) pour réaliser quelque chose, sans compter que le profil du parcours modifié cette année est tout sauf plat.

Marc tire néanmoins son épingle du jeu en battant encore son record, de 10 secondes. J'ai fait le calcul: à ce rythme, en comptant 2 marathons par an, il doit passer sous les 3 heures à l'automne 2099!

Mais c'est quand même Angel qui finit en pôle position (3h22), Le régional de l'étape Fernando victime d'un claquage dès au 7° km n'a pu jouer sa chance. Derrière, Farida imperturbable fait un excellent marathon en 3h40, dommage qu'elle fût blessée sinon quelle raclée on aurait pris !!

Ensuite Hervé et Christophe finissent dans un mouchoir, Philippe G a enfin vaincu le mur des 4 heures, et Larbi termine en 4h16. Philippe J, blessé depuis plusieurs semaines a bien géré pour réussir son pari qui était ... de terminer.

Richard victime d'un coup de chaleur a dû abandonner au 15e.

(Les « locomotives » de SGS Americo et Gaetan étaient forfaits pour cause de blessure)

Pour être complet, précisons que Claude a terminé son 15km (qui partait en même temps que le marathon) en 1h12.



**Fan-club:** une fois de plus, SGS avait plein de supporters-trices sur le parcours, Patricia, Dominique, Carole, Edith, Gaëtan, Americo et Sylvie. Pas de miracles pour autant, mais ils ont fait ce qu'ils ont pu, merci à eux!

**Récidiviste:** on va dire que je m'acharne, mais il faut reconnaître qu'il y met du sien. Angel a ENCORE fait tomber ses bidons pendant la course, ainsi d'ailleurs que les petites économies qu'il porte toujours sur lui (au cas où il devrait finir le marathon en taxi, toujours prudent Angel !)



## Journal de bord d'un coureur (anonyme)

### Vendredi

**13h:** Après quelques minutes de vol, me sens mal : nausées, mal à la tête, je transpire, au bord de l'évanouissement. Et impossible d'ouvrir le hublot, qui est bloqué (ah c'est bien les compagnies low-cost ça !). Un simple chewing-gum (merci Dr Nozières) et brusquement ça va mieux, ouf ! [se rappeler à utiliser comme excuse après le marathon, en cas de besoin]

**16h** Arrivée à l'hôtel, suivie d'un frugal déjeuner à la Capa negra le restaurant du coin. Bacalhau à brás (morue) pour tout le monde (sauf Farida, qui prend une omelette, pour finalement piocher ensuite dans nos assiettes)

**18h00** Sortie du restaurant. On va chercher les dossards au village marathon (mais SURTOUT PAS par le plus court chemin)

**21h:** il est temps de reprendre des forces : retour au restaurant.

### Samedi

**9h** Lever matinal. Petit déjeuner diététique (croissants, charcuteries, fromages ... à volonté)



Fernando au village marathon,

Grand débat sur la meilleure manière d'aller le lendemain sur la ligne de départ (plus de 4 km de l'hôtel). La proposition d'y aller en échauffement est unanimement rejetée (mais pourquoi donc ?) Finalement ce sera métro.

**11h Les Bidochon font du tourisme:**

En attendant le bus bleu qui acceptera de nous faire visiter la ville sans trop d'effort.



La chaleur est caniculaire: dans ces cas-là, il faut boire c'est connu...

**15h Un petit en-cas «Chez Lapin» (c'est le nom du resto)**



**16h30** Promenade digestive dans les rues du vieux Porto. Tout est calme, luxe et volupté, à peine troublés par le léger bruissement que fait le chouinage de Farida, qui se plaint de sa cheville et de sa hanche, et que ça monte, et que ça descend...



Recette locale de sangria bio entièrement à base de produits naturels : eau gazeuse, fruits macérés, un peu d'aguardiente et de whisky (pour le goût)...



**18h** Tandis que nous rentrons en taxi, les filles se dévouent et font la manche pour pouvoir acheter les tickets de métro du lendemain... (cf. photo)

**19h** C'est ballot , parce que finalement demain on prendra un taxi.

**20 heures:** il est temps de se sustenter: pasta-party à l'hôtel.

**22h:** Retour dans la chambre, où une discussion philosophique de haut niveau s'invite inopinément : où allons-nous ? où courons-nous ? Et la femme a-t-elle une âme ? Allez dormir d'un bon sommeil après ça ! [se rappeler à utiliser comme excuse après le marathon, en cas de besoin].

**Dimanche**

**6h30.** Lever, et le drame: sabotage ! pas de pile à ma montre! Je sens que cela va me perturber [se rappeler à utiliser comme excuse après le marathon, en cas de besoin].

**8h45** Timing parfait, on arrive dans le sas des 3h15 (comment ça 3h15?) et il fait déjà très chaud [se rappeler à utiliser comme excuse après le marathon]

**9h- 13h** RAS (ou si peu )

**13h** Mission accomplie, langue pendante, mal partout, bref la routine quoi !

MAIS récompense méritée à l'arrivée



Enfin, on va pouvoir se lâcher, après plusieurs jours de régime strict !



Carole chantant sans beaucoup de succès (d'où son air dépité), tandis qu'Edith et Dominique essaient d'amadouer les passants...