Running

Les 10km pour Elles édition 2018, le compte rendu

11 juin 2018

Vous pouvez constater que j'ai vraiment donné de la voix pendant la course !

Oups, je suis vraiment en retard pour ce retour sur **la 4eme édition des 10km pour Elles**. Entre le déménagement et ma soutenance de diplôme qui arrive à grands pas, pas facile de trouver un moment pour le rédiger. Mais le voici finalement.

Une fois n'est pas coutume, j'ai pris un grand plaisir à la courir. L'ambiance est restée intact, les bons souvenirs des années précédentes se sont perpétués.
Ce qui différait et ce qui a sans doute rendu la course si plaisante c'est **la décision de la courir avec ma camarade et amie Elisa.** Elle avait remporté un dossard via un concours que j'organisais sur Instagram, c'était son premier 10k officiel.

ABOUT ME

ALICE

Paris - Etudiante en mode & design textile mais aussi beauty addict, passionnée de sport et de running tout en ayant une légère obsession pour les paillettes et les rouges à lèvres.

CATÉGORIES

Beauté
Coup de coeur
Divers
DIY
Lipsticks
Running
Tuto
Vernis et compagnie

Ayant accumulée une très grande fatigue ces derniers mois je savais que courir mon rythme habituel serait synonyme de souffrance.
Ma prépa était inexistante, c'est à peine si je m'étais frottée à nouveau à la distance durant les entrainements du mercredi. Le moindre effort me mettait dans le rouge, c'était une bataille mental pour continuer et ne pas lâcher. Heureusement qu'en parallèle j'avais maintenu mes trainings en salle de sport : du Body Pump, du RPM et un peu de muscu bas du corps afin de garder un peu de puissance et de cardio.
Mais je ne prenais guère plus de plaisir à courir, je n'avais donc aucune envie de me faire mal et de me mettre dans le rouge. En accompagnant Elisa, je savais que nous partions sur un **objectif d'1h05**. Un run **très tranquille** pour moi, ce qui me permettait de lui parler, de la motiver tout du long, de gérer les bouteilles d'eau car le soleil promettait de bien taper.

La petite team Cosmeto&Co

Avec Elisa et Pauline, nous nous sommes données rendez-vous à 9h pour avoir le temps de poser tranquillement nos affaires aux consignes, passer aux toilettes et nous échauffer dans le sas de départ. Stéphanie est en charge de l'animation, on sautille, on trottine pour faire monter le cardio.
Le départ approche, le stress commence à monter. Je suis habituée des courses officielles mais il y a toujours ce mélange d'appréhension et d'excitation qui se dégage les minutes précédents l'ouverture du sas.
On franchi la ligne, c'est parti. On double, on zigzague, pas facile de rester côte à côte et d'avancer sur le premier kilomètre. Sur le 2e et 3e, on se glisse sur le côté, on peut avancer. Un peu trop même, on s'emballe sur l'allure – entre 5″40 et 5″50, bien plus rapide que celle prévue pour Elisa. On perd notre Pauline que l'on retrouvera à l'arrivée. Les kilomètres défilent, **il fait CHAUD.** Le soleil tape vraiment, le passage sur les quais est rude. Un premier ravitaillement nous y attendait heureusement. On s'hydrate, on s'arrose, on rempli nos bouteilles. Une petite pause pour récupérer et on repart. On voit les autres participantes amorcer le demi tour de la boucle, on s'encourage et on tâche d'affronter tous les faux-plats et petites côtes qui nous attendent. J'avais oublié la difficulté du parcours, pas évident de relancer avec la fatigue qui commence à s'installer.

pas, cela fait chaud au coeur de les voir s'accrocher à leur objectif. Un deuxième ravitaillement nous attendait au kilomètre 7, plus que bienvenu !
A partir de ce point là, nous reprenons le même parcours que les 3 premiers kilomètres de la course, nous sommes en terrain connu. De l'ombre, toujours des montées mais aussi quelques descentes pour récupérer. Un tunnel, un dernier virage et nous voici sur les quais pour la dernière ligne droite. Ma montre a déjà sonné le passage des 10 kilomètres, il nous faudra rajouter presque 600m avant de franchir l'arrivée. J'essaye de pousser Elisa vers une petite accélération mais elle a tout donné pour arriver là, on se contente de maintenir l'allure et de continuer à avancer. Les derniers mètres semblent interminables mais nous foulons finalement main dans la main le tapis rose.
On était bien contente de trouver le ravitaillement final avec plein de petites bouteilles de MayTea, un vrai péché

POSTS RÉCENTS

Nailmatic BB Nail
Beauté

Dans ma valise…Sélection estivale
Beauté

Pure Color, les vernis bio sourcés de Nailmatic
Vernis et compagnie

Les 10km pour Elles édition 2018, le compte rendu
Running

Save the date : la 5e édition des 10km pour Elles
Running

mignon le thé glacé j'avoue.

Bilan ? 1h04min49sec, l'objectif est rempli malgré la distance supplémentaire.

J'ai non seulement passé un excellent moment – c'est toujours chouette de courir avec ses copines – mais je suis surtout **très très fière d'elle !** Les conditions de course n'étaient vraiment pas simples, elle aurait pu craquer plusieurs fois mais elle a affronté l'épreuve comme une championne !

Pour revenir sur le village de course, c'était tout mignon. On pouvait y retrouver le fameux vélo à smoothie Bio C Bon, des transats aux couleurs de la course, un petit coin détente. Mention spéciale pour le goodie bag, je trouve le teeshirt très réussi et nous avions également **des chaussettes de running de la marque Balega, très très confortables et très jolies**. Enfin un **vrai cadeau utile** !

Un grand merci à la team d'Infiniment Sport pour m'avoir fait confiance, je suis très honorée d'avoir été désignée ambassadrice de l'événement. Comme je vous l'ai déjà dit, c'est une course que j'adore notamment pour son ambiance, cela me fait vraiment plaisir de pouvoir promouvoir un si bel événement plein de jolies valeurs.

A très vite pour un nouvel article, beauté cette fois.

10km pour elles, *course à pieds*, *running*

SHARE ON

PREVIOUS POST

NEXT POST

COSMETO&CO

VOUS POURRIEZ AIMER