

Hello it's Valentine

[HOME](#)[CATÉGORIES](#)[TRAVELS](#)[SHOP](#)[PARIS ADRESSES](#)

monnier

MON COMPTE RENDU DES 10KM POUR ELLES

1 juin 2017

C'était la seconde année que je prenais le départ de la course **10km pour Elles**, conviée par **Infiniment Sport** une fois de plus.

L'année dernière, j'avais couru avec la **#TeamTomates** et je vous en avais parlé en amont de la course. J'ai également pu intervenir **dans la dernière newsletter officielle des 10km pour Elles !**

Cette année, faute de disponibilités, seule **Rachel** de la **#TeamTomates** a pu se joindre à la nouvelle **#TeamSorbetCitron** (les fans d'Harry Potter comprendront la référence) ^^

J'avais organisé un concours sur Instagram ouvert à toutes, et c'est **Sandrine** et **Alix** qui ont été tirées au sort. De par nos emplois du temps chargés et difficiles à synchroniser, nous n'avons pas réussi à nous rencontrer avec le jour de la course ! C'est après la ligne d'arrivée que nous avons enfin pu faire connaissance, le visage en sueur. Autour des ravitaillements, nous avons pu échanger nos ressentis sur ces 10km par 30° et faire quelques photos de groupe, grâce à l'adorable copain de Rachel.

Tellement contente d'avoir eu notre t-shirt officiel de course floqué avec notre nom d'équipe !

GO

HELLO IT'S VALENTINE

Bienvenue sur mon blog où vous trouverez un joli aperçu de ce que j'aime !

Je suis Valentine, parisienne végétarienne, fan de voyages, *lifeaholic*. Vous pouvez généralement me trouver à vélo avec une tasse de thé à la main.

Pour toute demande de collaboration, merci de m'envoyer un mail à [contact\[at\]helloitsvalentine.fr](mailto:contact[at]helloitsvalentine.fr)

Welcome to my blog where you'll find little bits and pieces of what I love !

I'm Valentine, a Paris based vegetarian, fond of travels, lifeaholic. You can usually find me riding a bicycle with a cup of tea.

For collaborations please e-mail me : [contact\[at\]helloitsvalentine.fr](mailto:contact[at]helloitsvalentine.fr)



J'ai également eu la super opportunité de choisir un nouvel équipement sur le site **i-Run** : site spécialiste du running et du trail. J'ai choisi

- les **baskets UltraBoost W en noir**
- cette **brassière Adidas Racer Back Print W**
- et ce **short Reebok doublé d'un cuissard**

Le matin du jour J, j'ai préféré troquer les baskets contre les UltraBoostX, avec lesquelles j'avais déjà couru et dans lesquelles je me sentais plus en confiance. Les UltraBoost sont parfaites, mais je ne les avais pas assez portées. Mieux vaut courir avec des baskets que l'on a déjà expérimentées longtemps.

La brassière est juste géniale : le maintien est exceptionnel et j'ai trouvé sympa qu'elle soit violette : assortie au t-shirt de la course (même pas fait exprès !)



Robe Madeleine

€130.00

XS

Out of stock

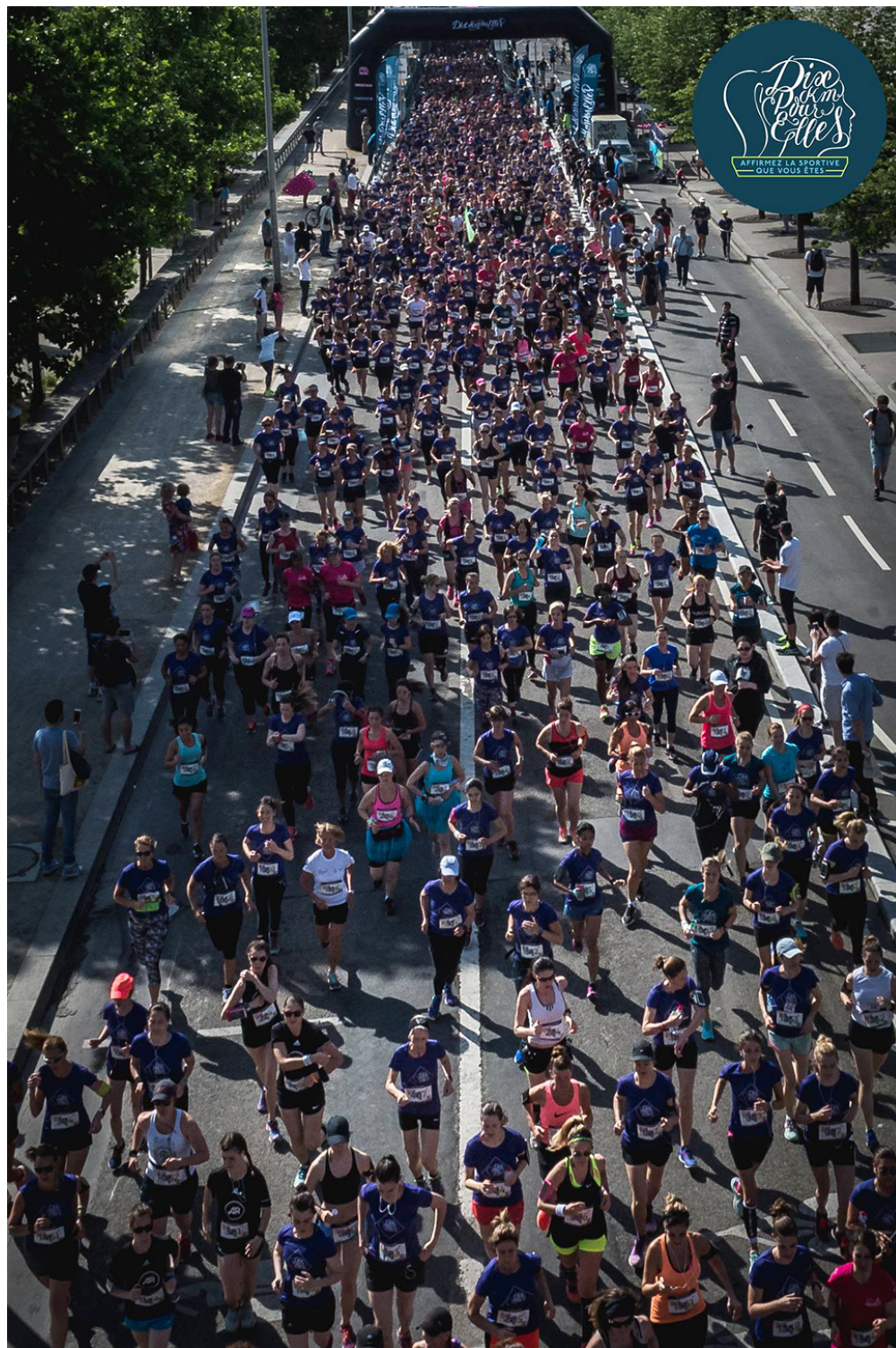


Le short lui a été indispensable vu la température ce dimanche là : impensable de courir en leggings. Le cuissard permet un bon maintien également. Bref, la tenue idéale !

**CAUDALIE**
PARISTRANSFORMEZ
VOTRE SALLE DE
BAIN EN SPA

JE CRAQUE

[Read More...](#)



Contrairement aux années précédentes, je ne me suis pas entraînée assidument... J'ai un peu couru, par-ci, par-là, mais peu de motivation pour faire un chrono décent. Nous avons pris le départ de la course ensemble, Rachel et moi, en nous plaçant tout à la fin du dernier SAS (+d'1h). J'ai réussi à la suivre sur le 1er kilomètre, mais elle a de longues gambettes et je l'ai vite perdue. C'est au 3ème kilomètre que j'ai été rejointe par Marie-Christine (que je ne connaissais absolument pas), avec qui j'ai fini le reste de la course ! Nous avons exactement la même foulée, elle a été géniale. Elle m'a encouragée tout le temps, en me criant "Ne lâche pas !" car beaucoup de filles marchaient, ce qui était bien tentant vu la chaleur et le dénivelé du parcours... Fièvre de moi, je n'ai pas marché !

Excellente initiative des organisateurs : un ravitaillement au 5ème km, un virage en épingle à cheveux, puis de nouveau le même ravitaillement, au 7ème km. Un verre d'eau avalé, un verre d'eau versé sur la tête, la nuque et dans le dos. Il fallait au moins ça pour essayer de se rafraîchir. Habituellement sur un 10km, il n'y a qu'un seul ravitaillement, au 5ème km, puis un à l'arrivée. Mais par cette chaleur et le fait que tout le parcours n'était pas ombragé, j'ai trouvé que c'était une excellente idée. De toute façon, j'ai couru avec ma

petite bouteille d'eau à la main. Je n'aurais pas pu finir la course sans, j'ai besoin de boire régulièrement quand je cours.





Ne me demandez pas comment j'ai réussi à sourire, j'étais réellement au bout de ma vie (ici vers le 8ème km)





Au 9ème kilomètre, Marie-Christine a un peu lâché, n'arrivant plus à assurer la même foulée. J'ai continué à garder le même rythme, déçue qu'elle n'arrive plus à suivre. J'aurais adoré passer la ligne d'arrivée avec elle. Le dernier kilomètre, tout en ligne droite, m'a semblé interminable, j'étais seule. Je me répétais "mais où est l'arche d'arrivée ?! J'en peux pluuuuus !" Quand je l'ai finalement aperçue au loin j'ai réussi à accélérer, l'exploit de l'année. ha ha

Une fois réhydratée, j'ai retrouvé ma Team Sorbet Citron pour un débrief post course. Fait amusant : nous sommes toutes arrivées à quelques minutes d'intervalle !

Mon classement sur les 1898 participantes est : 701 ème, je préfère garder mon chrono pour moi, n'en étant pas spécialement fière. 😊 L'important pour moi est d'y être allée, d'avoir rencontré des gens géniaux et pris du plaisir à courir aux côtés de milliers de nanas.

Tant pis pour le chrono, finalement ce n'est pas bien grave d'avoir eu du mal à avancer, sous ce soleil de plomb. Bravo à nous !

[KIT MEDIA](#)[CONTACT](#)[PRESSE](#)[F.A.Q](#)