



Dimanche 27 octobre 2013 me voici de retour sur le 20 km de Marseille Cassis. Contrairement à l'année précédente, la météo est bien plus favorable, le thermomètre affiche 21° à 6h00 lorsque je quitte Toulon.

8h00 arrivée boulevard Michelet au pied du Vélodrome, le sac vestiaire déposé, je suis dans le SAS environ 1h avant le départ fixé à 9h30.

 9h30 le départ est donné, je mettrais environ 4' avant de passer sous l'arche de départ, les champions sont déjà au-delà du 1^{er} km. Léger faux plat montant jusqu'à l'obélisque, la foule est nombreuse aux bords de l'avenue et le soleil brille.

Jusqu'au ravitaillement du km 6 c'est la cohue, ça bouscule un peu et surtout le rythme est saccadé avec tous ces participants. J'ai déjà chaud même avec ma tri fonction en manches courtes. Bousculade au 1^{er} ravito pour prendre à l'arrache une bouteille d'eau et poursuivre. Déjà c'est la montée vers le col de la Gineste, la difficulté du jour sur 3 à 4 km. Ma foulée ralentit et en regardant mes temps de passage aux km 7, 8 et 9 je comprends que je ne pourrai pas attendre mon objectif sous les 1h45'.

Je saute le ravito du km 9 car il me reste encore un peu d'eau dans ma bouteille coincée dans ma tri fonction. Il faut serrer les dents jusque sur le plateau de Carpiagne, ensuite ce sera la longue descente vers Cassis avec encore quelques faux plats montants et les falaises du cap Canaille pour paysage.

La foulée redevient un « peu plus aérienne » avec la route qui descend. Au km 17 dernier ravito pris, les jambes sont lourdes et la tête chauffe comme une cocotte minute. Je rêvais d'avoir plus chaud qu'en 2012, c'est fait. La fin de course est plus dure, les jambes ont du mal à se lancer en avant, la foulée est courte et rase moquette, il me tarde d'en finir. J'ai comme un coup de chaud avec « allumage lampe organe mécanique » comme un conducteur en cabine TGV.

La dernière difficulté dans la montée du camping des Cigales me finit, désormais un seul objectif terminer sous les 2h, c'est ma crainte de l'instant.

J'arrive sur le port pour les derniers hectomètres, un dernier souffle me relance un peu, la ligne d'arrivée se profile et je la franchis en 1h51'40". Au classement scratch je suis 6248^{ème} sur 14487 participants. Je regarde devant moi, des milliers de participants sont déjà arrivés mais il en reste encore énormément derrière.

Je suis rincé et quand même heureux de l'avoir à nouveau fait. Cette course est belle mais difficile. Le seul bémol c'est peut être le nombre important de participants, qui cette année plus qu'en 2012, m'a donné l'impression de courir en meute du début à la fin de l'épreuve.