



Mission... Accomplie !

Fonzé Stéphanie | 24-30 mars 2019

29 JANUARY

Nous y voilà... La liste est définitivement composée... Décollage dans 8 semaines !

40 concurrentes de tous horizons pour le zoom, ce sera juste magique !!

40-44 Women 200m

Name	Affiliation
Kathy Aumaille	France
Paola Bassano	Italy
Mary Betelle	France
Anna Björkstedt	Sweden
Maria Bonafont	Spain
Tiziana Cingolani	Italy
Elena Cobos González	Spain
Nadia Cunningham	Jamaica
Goretti Diaz	Spain
Lisa Edwards	United States of America
Federica Fiorelli	Italy
Stéphanie Forzé	Belgium
Alisha Fortune	Guyana
Melissa Foster	Australia
Carolina García Garzon	Spain
Małgorzata Gasowska	Poland
Adina Gheorghiu	Romania
Marie Gertrude Gnabore	France
Joanna Grabowska	Poland
Weronika Hägg	Sweden
Daniela Kliche	Germany
Anna Mayhewrozek	United States of America
Susie McLoughlin	Great Britain and Northern Ireland
Iwona Michalczuk-Zglincka	Poland
Alicja Melczarek	Poland
Tracey Miward	Great Britain and Northern Ireland
Cynthia Monteleone	United States of America
LaTisha Moulds	United States of America
Monique Perry	Australia
Lea Preissl	Austria
Małgorzata Sambor-Zyrek	Iceland
Claire Spurway	Great Britain and Northern Ireland
Vanessa Story	New Zealand
Noira Szental	Hungary
LING Shum Grace Tong	Hong Kong, China
Maureilene Wallez	United States of America
Leanne Wellings	Ireland
Nim Sze Wong	Hong Kong, China
Safiya Yahaya-Kongpolis	Nigeria
Ksenia Yatsenko	Ukraine
Tsui fun You	Hong Kong, China

27 MARCH

J-1... sky is the limit ! Let's go for the show !!

Aucun retard, tout se déroule sans encombre. Le timing est impeccable.

La hantise d'un vol annulé suite aux grèves des contrôleurs aériens fait partie du passé.



Transfert à Francfort... le « jet privé » nous attend.

Les athlètes sont reconnaissables à leur tenue, leurs bagages... et leurs conversations !

Athlé, athlé et encore athlé. Les sujets ne changeront guère pendant ces quelques jours.

Pas moins de 4.000 compétiteurs passionnés se retrouvent dans le même stade pendant 1 semaine.



Découverte des lieux. Le stade et les abords sont impressionnantes !

L'ambiance est au rendez-vous, les performances s'enchaînent et mettent déjà la pression.

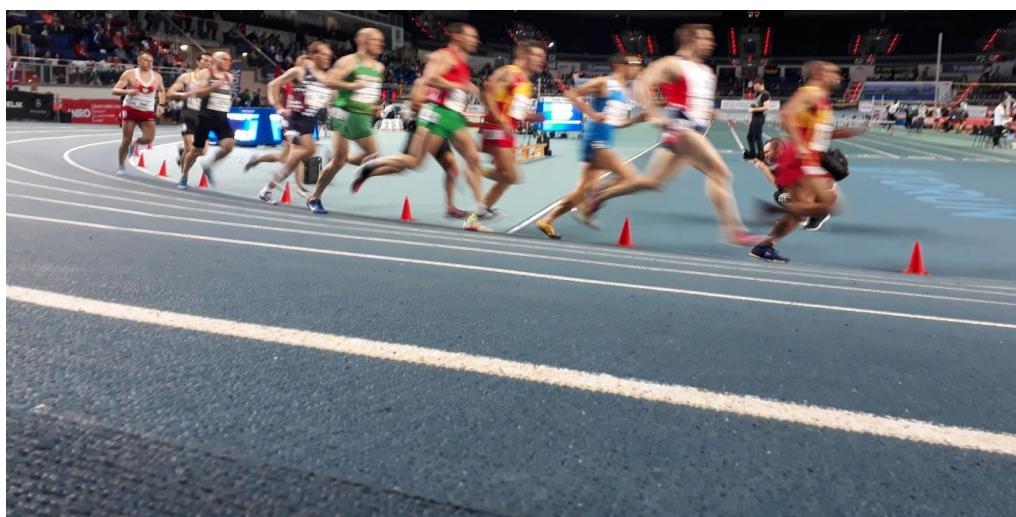


Revêtement en mondo, la piste est rapide... et les virages toujours aussi serrés !

Impasse sur les derniers Championnats de Belgique Indoor pour éviter les blessures.

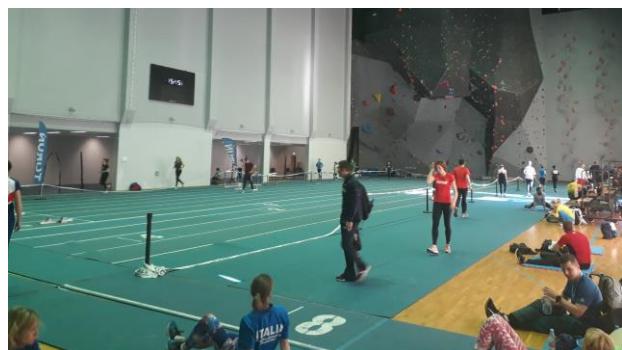
12 longs mois se sont écoulés depuis les dernières foulées en salle, aux Championnats d'Europe à Madrid.

Reste à espérer que les sensations reviennent au plus vite.



Les installations sont dignes de ces Championnats !

THE Warm Up Area... avec le revêtement pour pistiers.



Un 2ème sautoir pour la longueur et le triple-saut...



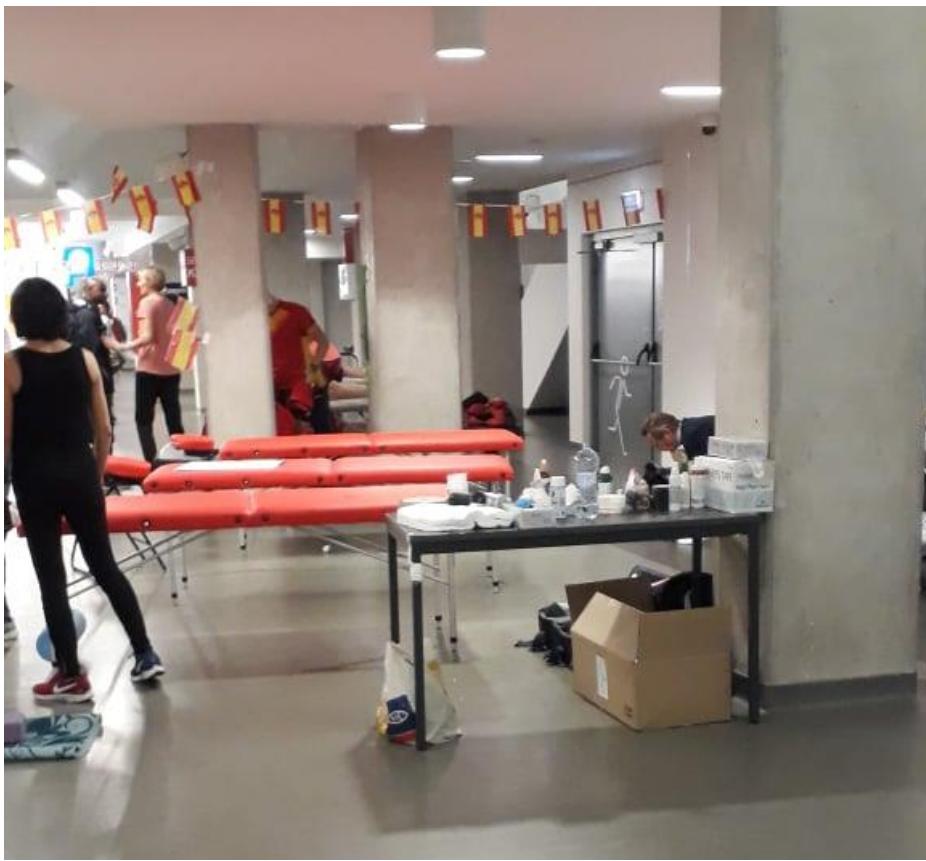
Une salle en mode ZEN... étirements et relaxation



Une aire pour les tests médicaux...



Une dizaine de tables de massage... avec kinés.



La team belge est au top... et les Namuroises se retrouvent !
A plus de 1.000 km de la maison, les visages familiers sont les bienvenus.



Fin de journée, les séries sont sorties.
 Le couloir 1, le plus difficile, est attribué à la Polonaise... toujours ça de pris.
 Pour le reste, advienne que pourra.
 Les jeux sont faits !

EVENT RECORDS					
WMA R (40)		23.93	Merlene Ottey	SLO	Wien, AUT 2003-01-28
First 2 in each heat (Q) and the next 6 fastest (q)					
Rd.1 Heat 1		Rd.1 Heat 2		Rd.1 Heat 3	Rd.1 Heat 4
Final					
Last Changes: 2019-03-27 18:54:54					
200 m W40 Rd.1 Heat 6			START: 2019-03-28 18:05		
Lane	Bib	Athlete	Category	Club/Country	
1	3338	MICHALCZYK-ZGLINSKA Iwona	W40		Poland (POL)
2	172	FONZÉ Stéphanie	W40		Belgium (BEL)
3	615	DIAZ Goretti	W40		Spain (ESP)
4	2116	SZENTAI Nora	W40		Hungary (HUN)
5	4174	EDWARDS Lisa	W40		United States of America (USA)
6	4263	MONTELEONE Cynthia	W40		United States of America (USA)

Pour la petite histoire, les 2 Américaines de ma série iront chercher la médaille d'or en relais...

MOULDS EDWARDS GUEST MONTELEONE Cynthia (W40)	LaTisha Lisa Rachel	(W40) (W40) (W40)	W40		United States of America (USA)	1:46.69	
--	---------------------------	-------------------------	-----	--	--------------------------------	---------	--

Cynthia a également décroché la médaille d'or sur le 400m...

MONTELEONE Cynthia	W40		United States of America (USA)	58.17	PB
--------------------	-----	--	--------------------------------	-------	----

Côté performances, les plus âgés ne sont pas en reste, (très) loin de là.
 A 85 ans, LE Champion du Monde a bouclé le zoom en... 33"88 !!!!!!
 Les yeux sortaient des orbites, le public debout, une salve d'applaudissements... un spectacle de toute beauté.



Le gratin est présent... et tout aussi admiratif envers les plus âgés.



1	6	3779	OBIKWELU Francis	M40		Portugal (POR)	6.90		
2	4	3980	MARTINEZ Lion	M40		Sweden (SWE)	6.94		
3	3	1432	OSSAI Tamunonengiye-Ofori	M40		Great Britain and Northern Ireland (GBR)	7.02		

Le tout sous les yeux attentifs des juges qui ne laissent rien passer.
De nombreuses disqualifications sur base du règlement international... implacable.



Parenthèse aux règlement « spécial Masters »... notamment pour les starts !



Sur la piste, les athlètes (heureusement), les juges... et les paparazzis !



Pas moyen de se faire oublier, ils sont partout !
Diffusion en direct sur YouTube...



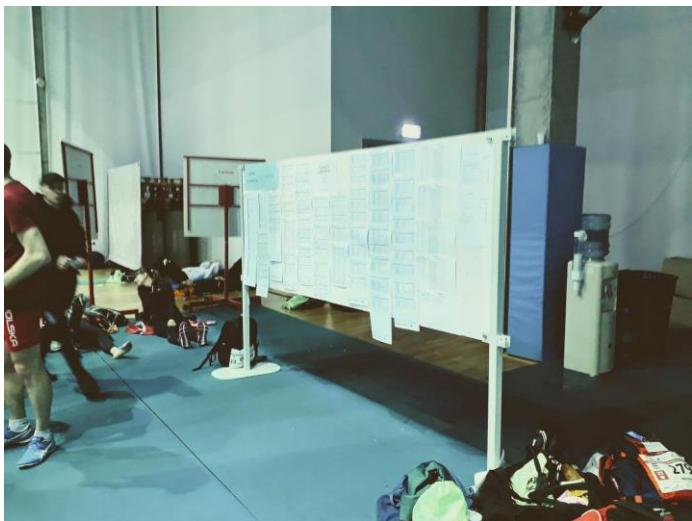
28 March

Jour J !

Réveil au calme, la nuit a été bénéfique. La course est prévue à 18h05. Tranquillou.

Pas pour longtemps. Arrivée au stade, les heures défilent de plus en plus vite, le compte-à-rebours est activé, les pulsations grimpent... sans effort.

Dans la warm up area, les horaires s'affichent... avec le timing de la call room (stress room pour les intimes).



30' avant le départ... le couloir qui nous mène à cette call room tant redoutée.

La patience est une vertu, le silence est d'or.

L'occasion pour les officiels de mesurer les pointes, à la latte... max 6 mm, pas 1 de plus !



A quelques centimètres de l'arène, la juge rappelle les règles élémentaires.

Et pour cause... 32 hommes ont été disqualifiés au zoom sur base de la règle 163p3a !!

Traduction : franchissement de la ligne intérieure... attention aux virages !!

Les yeux et caméras sont partout et les virages sont très serrés. GLOUPS !!

« KEEP CALM & STAY IN YOUR LANE »



Entrée en piste, le tableau d'affichage.

L'accent aigu me fait plaisir... par contre, la prononciation par un Polonais laisse à désirer.

START LIST		
200 m W40-Heat 6		0.0
1	MICHALCZYK-ZGLINSKA I.	POL
2	FONZÉ Stéphanie	BEL
3	DIAZ Goretti	ESP
4	SZENTAI Nora	HUN
5	EDWARDS Lisa	USA
6	MONTELEONE Cynthia	USA

Présentation, face caméra... no comment (pas de son, de toute façon).

Sourire crispé... ou comment rester digne quand tu as juste envie d'envoyer balader ce paparazzi envahissant.



AND... THE RACE !

Note à moi-même : ne pas oublier la smile attitude, surtout les 30 derniers mètres, quand on sait que les paparazzis ne loupent pas une seule miette hummm.

Débrief :

- Placement des starts... R.A.S. Les jambes semblent bonnes... et ne flageolent pas. Je reste dans ma bulle, oublie le monde extérieur et reste concentrée.
- Départ mitigé, couloir 2 très difficile à négocier ! Avec ces 32 disqualifiés, je pense plus à cette maudite ligne qu'à pousser correctement.
- A la sortie du virage, on redresse et relance la machine. Tutti va bene.
- Fin de la 1ère ligne droite, après 100m, je sens la Polonaise du couloir 1 qui se rapproche... lentement mais sûrement. Je suis d'attaque, j'allonge la foulée et augmente la vitesse. La tête suit... mais l'ischio me rappelle à l'ordre grrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrr (le même qui a claqué à 25m de l'arrivée aux Championnats de Belgique en juin 2018). Ne pas me lâcher maintenant !!! (je supplie ce muscle de tenir bon). Décision à prendre en une fraction de seconde : pousser et prendre le risque du claquage (donc « out » pour la belle saison) ou rester relâchée, quitte à la laisser me passer. Je mise sur le plan B.
- Fin de course « à l'arrache ». La résistance manque cruellement. Appel aux renforts... Tous les muscles sont réquisitionnés... HELP !
- La ligne d'arrivée, YESSS... ce n'était franchement pas gagné. Les disqualifiés et blessés sont légion.

Clin d'œil à nos 2 compatriotes qui ont terminé à l'hôpital (Laurence a chuté en finale du 60 haies et Magali a perdu connaissance en finale du 800m).



A l'arrivée, pas le temps de souffler, le timing doit être respecté (et c'est tant mieux !).

Time for the official picture please...

A noter que seules les 2 USA posent comme des pros, tandis que les 4 autres agonisent...



Le verdict tombe : 31ème en 31"54.

Record perso... record du club... et RECORD PROVINCIAL !

Voilà une nouvelle qui motive à poursuivre.

Maintenir la forme (ou les formes, c'est selon), garder la santé (à la vôtre !) et, pourquoi pas... inspirer d'autres Masters à se lancer dans cette aventure unique, inspirante et ô combien riche en émotions !!!

Sincères remerciements à tous ceux qui ont envoyé leurs bonnes ondes.

Et un tout particulier à mes proches à qui je dois cette fabuleuse expérience...

SEE YOU SOON !

Steph.