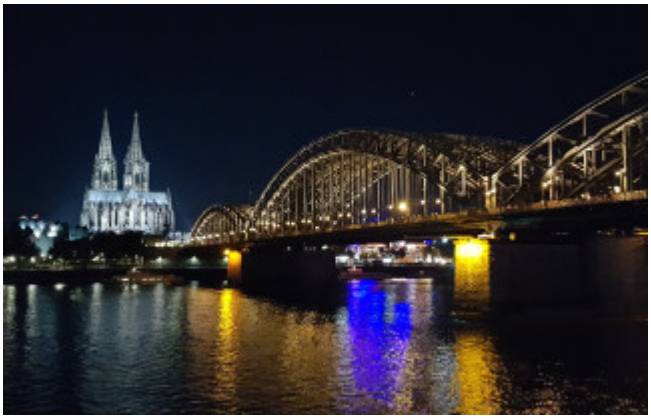
Marathon de Köln – 7 octobre 2018

Marathon Story



Köln Marathon (Allemagne)
7 octobre 2018

Gaëtan Horlin (BEL) – n° 4972

La préparation

A l'heure de choisir la destination de mon sixième marathon (après ceux de Namur, Reykjavik, Amsterdam et deux fois Anvers), je souhaitais trouver une organisation d'un certain renom, un parcours plat et pas trop loin de la maison. Mon dévolu s'est porté sur le marathon de Cologne, d'autant que certains de mes coéquipiers du « Groupe Gobert Running Team » (mon club de course à pied) y participaient également. Rendez-vous pris le 7 octobre 2018 à Cologne donc.

A l'instar de mes marathons précédents, ma préparation s'est étalée sur 10 semaines. Elle a ainsi débuté le 31 juillet, en pleine période de canicule et dans le sud de la France où j'étais en vacances. Le plan suivi fût le même que pour mon marathon précédent, celui de Namur en avril dernier (3h03). Ce plan, sous forme d'un fichier Excel, m'a été donné par un Ami que je considère comme mon mentor en course à pied (Gilles). Le schéma est assez classique : deux séances de fractionné par semaine (une de fractionné court et une de fractionné long), chacune suivie d'une séance de régénération, pour terminer par une sortie longue le WE (dont certaines de ces sorties incluaient des blocs à allure marathon). Le volume total se montait à 640

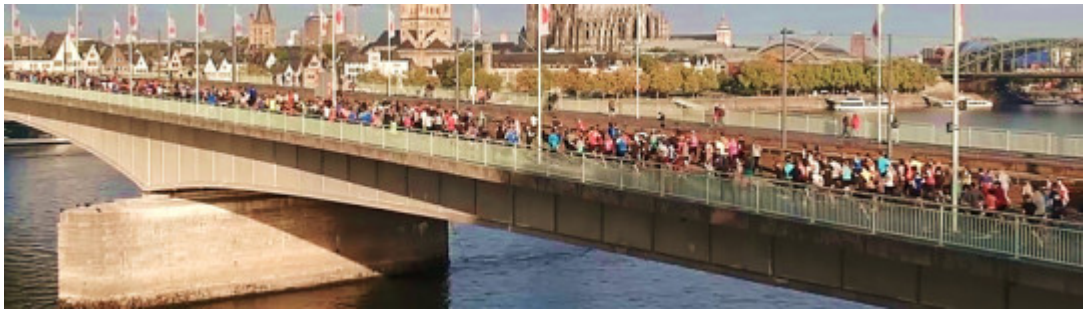
km, soit une moyenne hebdomadaire de 64 km, plus ou moins modulée en fonction de la semaine concernée. Toutefois, en marge de ma préparation marathon, j'avais décidé également de prendre part à un triathlon « DO » (1,5/40/10) début septembre à Huy (Belgique). C'était un souhait de longue date et une nouvelle expérience aussi, mon premier triathlon ! Dès lors, en gardant à l'esprit que l'objectif principal restait toutefois le marathon de Cologne, j'ai allégé certains entrainements de course à pied au profit de séances de natation et un peu de vélo. Au total, ma préparation marathon de 10 semaines a finalement consisté en 585 km de course à pied (dont quatre sorties longues de 20, 21, 24 et 30 km), 11 km de natation (crawl) et 150 km en vélo. Au début de la préparation, certaines séances étaient parfois laborieuses, peut-être aussi en raison de la chaleur. Mais à la fin, surtout après le triathlon (9 septembre), la forme était nettement perceptible. Bonne forme qui m'a permis même de réaliser un chrono jamais fait auparavant sur un 10 km, à l'allure de 3'51''/km. Au cours de cette préparation, j'ai également inclus de nombreuses séances d'étirements et de gainage. Donc globalement, tout s'est très bien passé et sans bobos. Qui plus est, la prépa. m'a permis d'alléger mon poids de près de 5 kilos…

Le Marathon

Nous voici donc dimanche 7 octobre à l'aube et malgré l'excitation engendrée par la course imminente, j'ai relativement bien dormi. Je dis bien relativement, mais toujours bien mieux que la nuit précédant mon marathon à Reykjavik (Islande) en août 2017 (3h07), durant laquelle je n'avais pu que trop peu dormir. A Cologne, le marathon démarre à 10 heures, ce qui évite de devoir se lever trop tôt pour manger. J'ai donc mis l'alarme de mon téléphone mobile sur 6h30 et mangé dès le lever. Au menu, du muesli et des fruits secs mélangés à du yahourt à la vanille, deux œufs, une barre protéinée et une banane que je mangerai un peu plus tard, 1h30 avant le départ. Après le repas, la douche m'a fait beaucoup de bien. Je me suis habillé méthodiquement, presque rituellement, en prenant bien soin de ne rien oublier… surtout pas les sparadraps sur les tétons ! J'hésite, vais-je porter un singlet ou pas ? J'opte pour le singlet mais un petit tour dehors afin de « prendre la température » me fait à nouveau hésiter. Il pleut très légèrement et la température n'est que de 11°, ce qui contraste avec le beau soleil et les 24° d'hier après-midi… Mais c'est très bien ainsi, les conditions sont bien meilleures pour courir et je conserve finalement le singlet. Par contre, le vent est bien présent,

j’espère qu’il ne sera pas trop gênant durant la course, surtout dans les espaces ouverts tels que ceux qui bordent le Rhin. Mon hôtel se trouve en face de la ligne de départ, Ottoplatz, j’ai donc le temps de faire mes bagages et de les porter à la voiture stationnée non loin de l’hôtel, à la Lanxess Arena. De retour à l’hôtel, je m’allonge sur le lit et « rentre dans ma bulle », je fais quelques exercices de respiration afin de me relaxer, le stress commence à monter… Après avoir passé un coup de téléphone à la maison (ma famille y est restée), j’ai fait le check-out de l’hôtel à 9h puis suis allé porter mon sac avec mes vêtements de rechange dans une des camionnettes UPS prévues à cet effet. Les sacs seront acheminés près de la ligne d’arrivée, ce qui me permettra de prendre une douche et mettre des vêtements propres après le marathon. J’ai fait un échauffement léger, histoire de ne pas partir à froid et de faire accélérer un peu mon rythme cardiaque. Cet échauffement a consisté en quelques étirements dynamiques, quelques déboulés, des talons-fesses et des levers de genoux, entre lesquels je trottinais. Peu avant le départ, j’ai retrouvé Philippe et Thomas, deux de mes coéquipiers. Nous nous sommes positionnés ensemble dans le premier tiers du box de départ « rouge », soit le box « de tête ». Le ballon « 3h » est devant nous, à l’avant du box, juste derrière les élites. Il ne pleut plus, tout au plus quelques gouttes éparses mais le ciel reste menaçant. Je suis stressé, comme d’habitude avant une compétition, je me mets seul la « pression ». En l’occurrence, j’ai mon objectif en point de mire, soit moins de 3 heures. Voilà, les canons à confetti qui jouxtent la ligne de départ crachent leurs « munitions ». Le départ est donné. C’est parti, je déclenche le chrono de ma montre en franchissant la ligne. Avant le marathon, j’ai longuement réfléchi à la stratégie à adopter : negative split, allure constante, etc ? De l’analyse a posteriori de mes marathons précédents, il ressort que je faiblis souvent environ 10 km avant l’arrivée, sans vraiment toutefois avoir le sentiment d’avoir déjà connu le « mur ». Sachant que la

réalisation de mon objectif requiert de courir à l'allure moyenne de 4'14''/km et, sans faire de savants calculs, courir les dix premières minutes à 4'30''/km suppose d'en courir dix autres à 4'00''/km pour conserver l'allure moyenne cible ! En ayant donc à l'esprit que je faiblirai probablement (en espérant que ça soit le plus tard possible), et en sachant aussi qu'aux ravitaillements je marquerai un bref arrêt, j'ai pris l'option de partir d'emblée en 4'10''/km, ce qui me laisse un peu de marge. Dès le départ on se marche un peu dessus, j'ai dû dépasser pas mal de concurrents au plus près de la barrière afin de pouvoir me caller sur l'allure souhaitée ; il m'a fallu environ un kilomètre pour y parvenir. Nous passons sur le pont qui enjambe le Rhin, il est bordé de drapeaux « RheinEnergie Marathon ». Un peu plus loin, vers le deuxième kilomètre, je retrouve David, le quatrième membre du « Groupe Gobert Running Team ». David a pris le départ avec le singlet de Philippe en main mais il n'a pas pu le lui remettre avant le départ. Heureusement, Sabine, la femme de David récupérera le singlet quelques centaines de mètres devant. David et moi restons un peu ensemble, et Philippe revient à notre hauteur. Mes sensations cardio et musculaires sont excellentes mais d'un point de vue intestinal, c'est plus compliqué, je ne me sens pas vraiment au top… Nous longeons le Rhin sur sa rive gauche et, malgré que l'espace soit dégagé, le vent n'est pas gênant, il est même peut-être dans notre dos. J'ai pris un peu d'avance sur David et Philippe et, avant ou après le ravito du 5ème kilomètre (je ne me souviens plus), j'ai rejoint le ballon « 3h ». J'hésite, je me « repose » un peu dans le groupe qui suit le ballon ou je le dépasse ? Je n'ai pas hésité très longtemps, j'ai dépassé le ballon, mon allure étant un peu plus rapide. Je passe le 5ème kilomètre en 20'53''. Bref arrêt au premier ravito pour prendre une gorgée d'eau. En général, je ne snobe jamais un ravitaillement, ne serait-ce que pour un peu d'eau. Souvent, je m'arrête aussi, même si ça n'est que très brièvement. L'expérience m'a montré qu'en m'arrêtant, d'une part je peux boire correctement sans tout renverser et d'autre part, je rattrape presque toujours les concurrents qui, eux, ne se sont pas arrêtés… Nous longeons la rive gauche du Rhin jusqu'au 7ème kilomètre et croisons les coureurs de tête qui remontent déjà dans l'autre sens. Je me sens toujours très bien, c'est fluide, je



prends du plaisir, même si je sens que ça « travaille » dans mon ventre. Ca n'est pas le petit-déjeuner qui me gêne, j'ai mangé la même chose que d'habitude, au même moment et ça n'a jamais été un problème. Non, ce qui me gêne, ce sont de crampes plus loin dans l'appareil digestif, mais pour l'instant, ça n'est pas problématique… De fréquents coups d'œil à ma montre me mettent en confiance, l'allure moyenne indique 4'09''/km et je dois presque me convaincre de ne pas aller plus vite. Je le pourrais pourtant mais j'ignore quel sera mon état de fraîcheur dans 20 km, je préfère donc assurer plutôt que de me griller. Je m'astreints donc à maintenir l'allure constante. Mon souci actuel est plutôt ailleurs, je dois faire pipi, j'ai bu beaucoup d'eau depuis mon réveil ce matin… Je m'arrête ou pas ? Il y a des buissons où je pourrais me soulager. Obnubilé par l'objectif (oui, je sais, c'est excessif !), 30 secondes d'arrêt pourraient faire la différence en fin de marathon. OK, je ne m'arrête pas… Et je ne me fais pas pipi dessus non plus, ça passera. De fait au-delà du 15ème kilomètre, l'envie m'est passée. Nous en étions donc au 7ème kilomètre, à partir duquel nous faisons « demi-tour » et remontons la rive gauche dans l'autre sens. Pendant 3 kilomètres environ, je croise donc tous les coureurs qui étaient derrière moi. J'arrive entre le 10ème et le 11ème kilomètre lorsque je croise le « bus-balai » qui est aux environs du 4ème kilomètre. Entretemps, au 9ème kilomètre, j'ai pris de l'eau au ravito, ce qui a engendré quelques crampes d'intestins. Ouille, c'était trop beau, tout allait trop bien jusqu'ici ; si la prise d'eau me donne des crampes, je n'ose même pas penser aux gels… (même si ce sont toujours les mêmes que j'utilise et que je teste régulièrement sur mes sorties longues). Heureusement, ça n'a pas duré trop longtemps, ouf ! Je passe le 10ème kilomètre en 41'37'', soit 20'45'' après le passage aux 5 kilomètres, mon allure est rigoureusement constante. Je m'en assure à l'aide des temps de passage car ma montre me joue des tours en ce qui concerne l'allure instantanée. Je suis bien conscient qu'en milieu urbain la réception des satellites GPS est dégradée et que ma montre est particulièrement sensible à ce phénomène, mais de là à indiquer une allure instantanée tantôt de 3'21''/km, tantôt de 5'50''/km sans que j'aie effectivement changé de vitesse de course, j'en étais venu à douter de l'allure moyenne renseignée par ma montre. Me voilà donc un peu rassuré. On approche du 14ème kilomètre et du troisième ravito. Comme à mon habitude, bref arrêt, un pas de côté pour laisser passer les concurrents qui ne s'arrêtent pas et je bois. Pas de poubelles, sol jonché de gobelets vides, je n'ai d'autre choix que de jeter également mon gobelet par terre et je repars. Aille, grosse et douloureuse crampe d'intestin, j'ai

l’impression que je vais défaillir, je ne me sens pas bien du tout. Et là, tout défile dans ma tête : faut oublier le chrono espéré, ça va être une galère, abandonner peut-être,… Heureusement, cette sensation très désagréable n’a duré qu’un poignée de secondes, mais j’ai eu peur ! Alors que je devrais bientôt prendre mon premier gel (idéalement juste avant le prochain ravito), j’y renonce, de peur d’aggraver les crampes. Je vais essayer de repousser la prise d’un gel aussi longtemps que possible, mais avant que la fringale ne survienne ; autrement, il sera alors trop tard ! Ce moment de stress passé et tous les autres indicateurs étant au vert (je ne pense plus trop à faire pipi), je file vers le 15ème kilomètre, que je passe en 1h02, soit 20’40’’ plus tard qu’au 10ème. Je maintiens donc le cap point de vue allure. Nous sommes à présent revenus dans le centre-ville, dans lequel nous serpentons. Au gré de l’orientation des rues par lesquelles nous passons, le vent est parfois de face. Même s’il est bien perceptible, sa vitesse est modérée et il n’est pas trop gênant, probablement atténué par le milieu urbain relativement dense qui nous entoure. Hormis les crampes d’intestins à chaque passage de ravito (au 17ème et au 21ème), mes sensations sont excellentes, si bien que mon allure moyenne entre le 15ème et le 16ème kilomètre est de 3’59’’/km et entre le 18ème et le 19ème, de 3’51’’/km (pour peu que ma montre soit correcte). L’allure moyenne sur la portion 15 > 20 kilomètres est de 4’02’’/km. Ma fréquence cardiaque est stable autour de 157 (84% FCM). Sur le bord de la route, des orchestres animent le parcours ci et là, et les enfants tendent la main aux coureurs. Je suis dans une phase euphorique, je ne

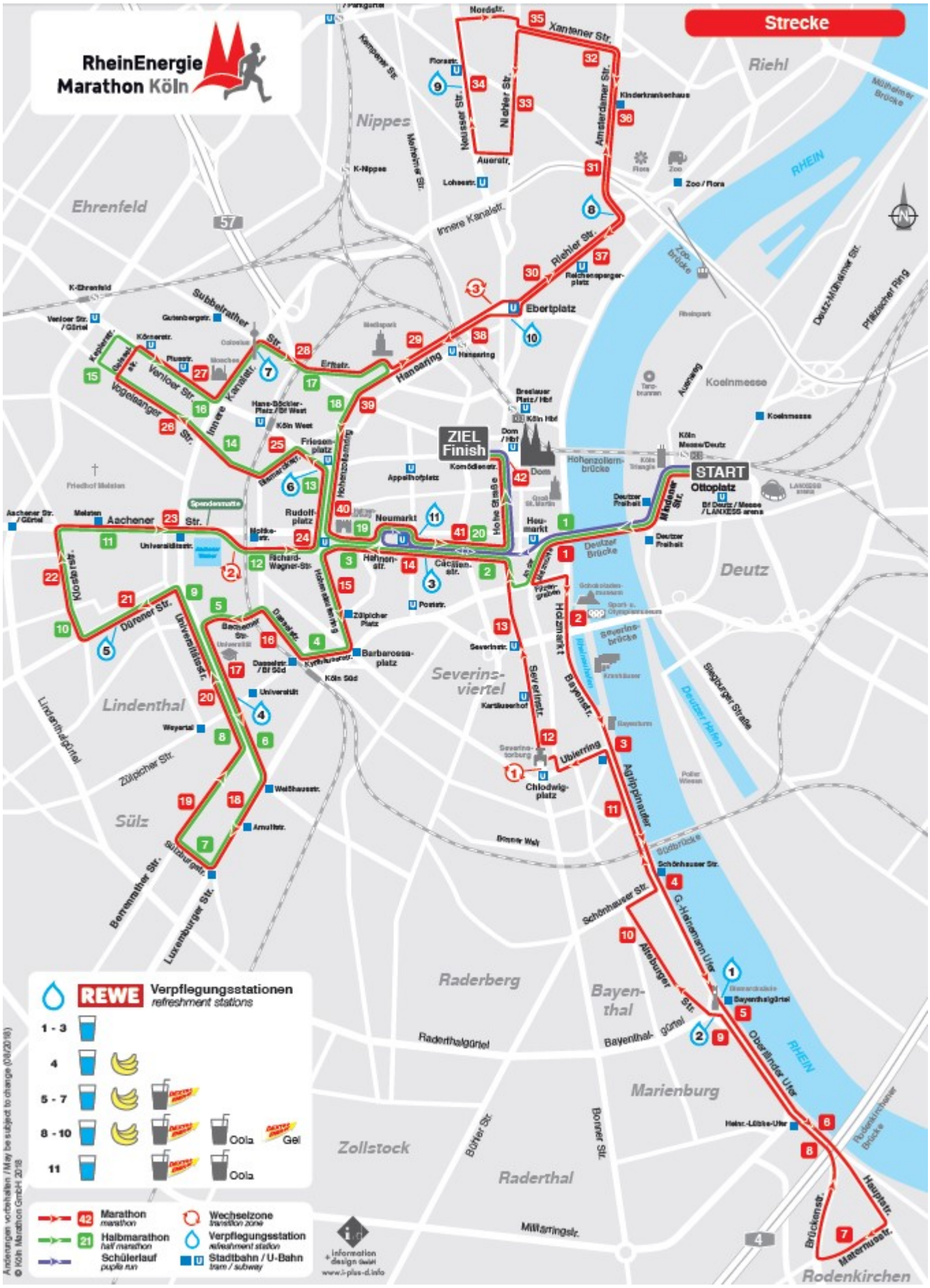
manque pas de leur répondre par une petite tape dans la main. Voilà (déjà) le passage au semi, je suis parti depuis 1h27’53’’ ! Là, petit stress, comme quoi quand on court on a certainement beaucoup de sang dans les jambes mais plus beaucoup dans le cerveau… Afin de vérifier que l’allure moyenne indiquée par ma montre (4’09’’/km) est toujours OK, je me remémore mon temps de passage au 10ème kilomètre et le multiplie par deux, ce qui donne grosso modo 1h23’20’’, que je compare à mon temps de passage au semi… Ouille, 4’30’’ de plus ! « Enfer et damnation », ce n’est pas correct… Sauf que 10 x 2 ça fait 20 km, pas 21,1 km ! Ouf, c’est bon, je garde l’allure cible, me voilà à nouveau rassuré. Si je parviens à maintenir cette allure sans faiblir, je me mets à rêver d’un chrono final de 2h56’. J’en suis presque ému, mais mon émotion est de courte durée, je n’y crois pas trop. Après le semi, je paie un peu les efforts consentis à mon accélération relative de fin de semi, ça devient un peu plus poussif, moins « facile ». Point positif, mes crampes intestinales tendent à disparaître. Quelque part autour du 25ème kilomètre, le passage pour les coureurs se rétrécit, si bien qu’on ne peut plus passer que un par un, ou presque, mais c’est à dessein, afin de passer au plus près des spectateurs qui nous encouragent. On se serait cru au Tour de France dans la montée de l’Alpe d’Huez, ça donne un bon coup de « boost », et je ne peux m’empêcher moi aussi d’applaudir les spectateurs en guise de remerciement ! Peu après le 6ème ravito (l’eau passe déjà mieux maintenant), je franchis le 25ème kilomètre en 1h44’17’’, soit 21’13’’ après le passage au 20ème. C’est la première fois dans ce marathon qu’il me faut plus de 21’ pour parcourir 5 kilomètres, signe de mon petit coup de mou (ma fréquence cardiaque est restée toutefois assez constante). Au 26ème kilomètre, je me décide quand-même à prendre mon premier gel, je n’ai pas de fringale pour l’instant mais je sens que si je n’avale rien d’autre que de l’eau, ça va bientôt arriver. A mon grand étonnement, le gel est passé tout seul, sans aucune

crampe. Cet apport énergétique était nécessaire, je reprends de la vigueur et accélère à nouveau légèrement. L'allure moyenne reste « bloquée » à 4'09''/km. Au ravito du 28ème, comme d'habitude, bref arrêt et une ou deux gorgées d'eau avalées ; je n'ai plus vraiment de crampes intestinales. Le 30ème kilomètre approche, je passe sur le tapis de chronométrage en 2h05'27'', j'ai à nouveau mis moins de 21' pour parcourir les 5 kilomètres précédents (allure sur ce bloc de 5 kilomètres : 4'07''/km). Je « déroule » sans plus trop me poser de questions, ni même ressentir beaucoup d'émotions ; ce qui est paradoxal, l'arrivée se rapproche pourtant. Maintenant, c'est le mental qui commence à travailler… Huitième ravito, hop, une gorgée et nous sommes presque au 31ème kilomètre ; nous croisons la tête de course dans l'autre sens. Pas de kenyans, ce sont des allemands mais ça court très vite ; eux en sont déjà au 37ème kilomètre… Je suis content, je maintiens l'allure et ce, à mon plus grand étonnement, car en général c'est à partir de maintenant que je commence à faiblir. Mais ça n'est pas (encore) le cas. Déjà le ravito du 34ème, ma montre affiche toujours une allure moyenne de 4'09''/km. Là, je commence à décompter les kilomètres, encore 7, c'est peu dans l'absolu mais avec 34 kilomètres « derrière », c'est beaucoup. Le 35ème kilomètre est passé en 2h26'22'', moins de 21' après le passage au 30ème, c'est donc toujours très bon côté allure. Ma montre indique à présent une allure moyenne de 4'10''/km. Il me reste 34 minutes pour « le » faire ce « sub 3 »… Là, il devient difficile de maintenir l'allure, ça commence à être dur. Mes jambes sont de plus en plus « lourdes » et le bas de mon dos se raidit encore davantage qu'il ne l'était auparavant. C'est à ce moment que je décide de prendre mon second et dernier gel. Je compte encore plus ardemment les kilomètres, je regarde souvent ma montre pour m'assurer que mon allure moyenne reste « sous contrôle ». Alors que je suis au 36ème kilomètre, je croise Thomas dans l'autre sens, à l'approche du 32ème ; nous nous saluons et encourageons mutuellement. Tout semble bien aller pour Thomas. Un peu plus loin, c'est David que je croise. Il est à la peine, je marque mon étonnement d'un geste des bras… David me dit qu'il a des crampes depuis le 12ème kilomètre, je me sens sincèrement désolé pour lui, j'espère qu'il finira et n'abandonnera pas (ce qui fût heureusement le cas). Au 10ème ravito, Ebertplatz, à l'approche du 38ème kilomètre, Benoît et Nathalie (coureurs du « Groupe Gobert Running Team » venus en supporters) sont sur le bord de la route et m'encouragent, ça m'a donné un gros coup de boost. Je les ai salués d'un signe de la main. Merci Ben & Nath, je n'oublierai pas vos « allez Gaëtan, c'est bon Gaëtan,

come on gros, come on, come on,.. lâche pas loulou, hein,… allez, come on ! » Cette fois, je ne m’arrête pas au ravito, je ralentis simplement, je jette mes dernières forces dans la « bataille ». Mon rythme cardiaque est à présent plus élevé, il dépasse les 90% FCM et je suis contraint de respirer plus vite pour essayer de garder l’allure. Je ne réfléchis plus beaucoup, je me concentre sur ma foulée et l’allure. Au 40ème kilomètre, un rapide coup d’œil sur ma montre indique 4’11’’/km comme allure moyenne. Comme je le craignais, j’ai un peu faibli. Je n’ai plus la « force » d’appuyer sur les boutons de ma montre pour changer l’affichage et voir mon temps de passage au 40ème kilomètre. A défaut, c’est une horloge publique sur la Rudolfplatz qui me le renseigne, il est 12h48, il me reste donc 12 minutes pour parcourir 2,2 km. Même si mon allure descendait à 5’/km, ça reste jouable. Maintenant, j’y crois vraiment. Les nuages du début de course ont fait place au soleil à présent. On arrive sur la Neumarkt, au bout de laquelle (presque au 41ème kilomètre) il y a un ultime ravitaillement avant l’arrivée. Celui-là, et c’est la première fois, je l’ignore totalement, je passe mon chemin. Je donne tout, j’accélère, mon rythme cardiaque aussi ! Il reste 1200 mètres. Avant dernier virage à gauche, nous remontons une rue commerçante piétonne en direction de la majestueuse cathédrale de Cologne. Mes jambes n’assurent plus que le strict minimum mécanique, tout le reste est dans la tête ! Dernier virage à gauche, la ligne d’arrivée est en vue, il reste environ 250 mètres, j’accélère encore, c’est le sprint final (je suis à 3’49’’/km à ce moment-là). Lorsque je peux distinguer les LED rouges du chrono au-dessus de la ligne d’arrivée, je lis « 2h57 » et je ne sais plus combien de secondes. Un tapis rouge au sol recouvre maintenant les pavés, je le foule, mon émotion est indescriptible… Je lève les deux bras en guise de « victoire », puis les

deux pouces lorsque je vois le photographe à côté de la ligne d'arrivée. Je la franchis et arrête le chrono de ma montre à 2h58'11''. Je fais quelques mètres puis m'accoude à la barrière sur le côté ; je ne peux retenir mes larmes, je suis trop content d'avoir atteint l'objectif ambitieux que je m'étais fixé. Il y a 5 ans, je ne l'aurais jamais cru si on m'avait dit qu'un jour je courrais un marathon en moins de trois heures… Après avoir quelque peu retrouvé mes esprits, je me suis éloigné de la ligne d'arrivée et ai reçu ma médaille. J'ai ensuite remonté lentement une longue rue en vue de récupérer le sac contenant mes vêtements de rechange et mes affaires de toilette. Cette longue rue accueille de part et d'autre le ravitaillement d'arrivée, il est gargantuesque et il y en a pour tous les goûts : sucré, salé (saucisses, entre autres !) et tous types de boissons ; je picore ci et là. Après avoir récupéré mon sac et mon téléphone, je passe un coup de fil à la maison et je ne peux à nouveau pas retenir mes larmes. Mon téléphone a « chauffé », j'ai reçu de nombreux messages, auxquels je répondrai plus tard. Trois d'entre eux m'ont particulièrement touché ! Je suis allé prendre ma douche (un peu spartiates ces douches mobiles en plein air) puis me suis rendu à pied à la Neumarkt où se déroule l'after-marathon party. J'y ai retrouvé Thomas et Barbora. Nous avons repris la voiture et quitté Cologne vers 17h et, à 19h30, j'étais à la maison. Mon chrono officiel est de 2h58'08'', je termine 130ème au classement général (sur 4800 finishers) et 17ème dans la catégorie d'âge M45-49 (sur 552 participants). C'est un allemand, Tobias Blum, qui remporte l'épreuve en 2h17'.

Carte du parcours


RheinEnergie Marathon Köln
Strecke
ZIEL Finish
START
Ottoplatz
Ebertplatz
Neumarkt
Chlodwigplatz
Barbarossaplatz
Rudolfplatz
Friesenplatz
Hansaring
Riehler Str.
Amsterdamer Str.
Xantener Str.
Nippes
Ehrenfeld
Riehl
Deutz
Lindenthal
Sülz
Severinsviertel
Raderberg
Bayenthal
Marienburg
Zollstock
Raderthal
Rodenkirchen
Koelnmesse
RHEIN
REWE Verpflegungsstationen
refreshment stations
Oola
Gel
Marathon
Halbmarathon
Schülerlauf
Wechselzone
Verpflegungsstation
Stadtbahn / U-Bahn
© Köln Marathon GmbH 2018

Les bilans

D’abord le bilan personnel :

- Satisfaction totale, inespérée même !
- Le plan marathon que j’utilise me convient très bien, il comprend en moyenne 5 sorties par semaine pour un volume hebdomadaire compris entre 60 et 85 km selon la semaine concernée. Le volume peut sembler « léger », mais les résultats sont là. J’ai suivi ce plan pour les marathons de Namur et Cologne, avec succès, en terminant respectivement en 3h03 et 2h58
- Le plan n’est pas trop intrusif et permet de combiner harmonieusement vie de famille, vie professionnelle et sport
- L’inclusion de séances de vélo et surtout de natation me semble avoir été plus que profitable. L’amélioration posturale induite par la natation est une valeur ajoutée
- Durant le dernier mois de préparation, je me suis astreint à faire des étirements/gainage un jour sur deux. Dans le même esprit, au bureau, j’ai troqué ma chaise contre un swiss ball ou une position de travail debout. Au début, mes collègues s’interrogeaient mais mon « originalité » est vite rentrée dans les mœurs…
- Les chaussures Saucony Ride 10 utilisées sont excellentes. Pas d’ongles noirs ou d’ampoules majeures à l’issue du marathon (comme pour certains de mes marathons précédents). Juste une toute petite ampoule au petit orteil droit, bien vite soignée
- Le GPS et l’allure instantanée de ma montre (Polar M400) assez peu précis dès que les bâtiments et la végétation alentours sont plus denses (même peu)
- J’ai abandonné mes semelles de correction de la pronation, j’ai d’ailleurs le sentiment de ne plus être pronateur du tout ! Je ne porte plus que des semelles de compensation pour prévenir une bascule du bassin
- Pic de forme très perceptible environ deux semaines après le triathlon de Huy (9 septembre)
- Allure régulière, le premier semi passé en 1h27’53’’ et le second en 1h30’15

Mon avis sur ce marathon :

- Excellente organisation. Du germanique, une valeur sure…
- Pas d’affichage de la distance tous les kilomètres, dommage
- Signe distinctif des meneurs d’allure un peu « cheap », un simple ballon sur lequel le temps est inscrit au marqueur à la main

- Le semi-marathon partait à 8h30 et le marathon à 10h, si bien que les marathoniens n’ont pas été « gênés » par les semi-marathoniens et vice-versa
- Passage un peu étroit au départ
- Très belle médaille
- Ravitaillements très bien fournis et organisés
- Marathon cher, j’ai payé 89€ sans le T-shirt (que je n’ai pas acheté, 29€) mais nous avons reçu un sac à dos
- Public nombreux et très supportif, orchestres
- Parcours plat
- Pas de chrono sur le bord du parcours pour indiquer les temps de passage intermédiaires, ni d’indication claire d’où sont positionnés (kilométrage) ces chronos intermédiaires, il fallait le déduire en regardant sa montre

Téléchargez cette publication sous forme de fichier pdf : Marathon Story – Köln 2018 – Gaetan Horlin