Marathon de Frankfurt – 27 octobre 2019

Marathon Story



Frankfurt Marathon (Allemagne)
27 octobre 2019

Gaëtan Horlin (BEL) – n° 7116

La préparation

Après avoir couru 3 marathons en 2018 (Namur, Cologne et Bruxelles), en 2019, j'avais décidé de n'en courir qu'un en seconde partie de saison. Ayant été séduit par l'ambiance et l'organisation irréprochable du marathon de Cologne, pour ma 8ème participation sur la distance « mythique », j'ai jeté mon dévolu sur un autre marathon allemand, celui de Francfort, le 27 octobre.

J'ai employé le même plan de préparation que pour mes quatre marathons précédents à savoir, un plan en 10 semaines, que j'ai entamé le 19 août. A l'instar de l'an dernier pour le marathon de Cologne, j'ai intégré un triathlon en milieu de préparation. Avant Cologne, c'était un triathlon « DO » (1500m nat./40 km vélo/10 km CàP), cette année, avant Francfort, il s'agissait d'un format « 70.3 » (1900m nat./90 km vélo/21,1 km CàP), l'Ironlakes (Belgique). Etant un piètre nageur, je ne visais pas de performance sur le triathlon et je ne me suis pas préparé de manière spécifique pour celui-ci, j'ai juste remplacé 4 sorties running par des sorties vélo (en plus d'autres sorties vélo) et je nageais une fois par semaine (ce, bien avant

le début de ma préparation marathon toutefois). La période de préparation s'est bien passée, le volume total d'entrainement s'est monté à 600 km de running, 280 km de vélo et 12 km de natation.

A deux semaines de l'échéance, je me sentais très en forme. J'avais bien récupéré du triathlon, celui-ci n'a pas laissé de « traces », au contraire, il semble m'avoir été profitable, ce qui était quand-même le but. Je me suis préparé pour le marathon avec un chrono final de 2h56' comme objectif, ce qui est un peu plus « challenging » que mon chrono de 2h58' l'année passée à Cologne.

Le Marathon

Départ samedi matin de la maison en direction de Francfort, où je suis arrivé sans encombre après 4h30 d'autoroute, via Namur, Liège et Cologne. Beau temps, 18°. Avant de me rendre à l'hôtel, juste derrière la gare centrale, je suis allé chercher mon dossard (n° 7116) au hall des expos (« Messe »). J'ai visité le village marathon, un hall entier lui est consacré. On y trouve de tout, chaussures, textiles, nutrition, sponsors de l'événement, stands qui promeuvent d'autres marathons et les incontournables stands photos. Les vestiaires sont situés au rez-de-chaussée. En tout, trois halls d'expos sont dévolus au marathon et les bénévoles sont particulièrement nombreux ; tout est très bien organisé. Après avoir pris possession de ma chambre d'hôtel, je suis allé faire un





petit run de 5 km en ville, histoire de bouger un peu et d'effacer musculairement le temps passé assis dans la voiture. Ce WE, on passait à l'heure d'hiver, on a donc « gagné » une heure de sommeil. Et question sommeil, c'est la première fois que j'ai si bien dormi la veille d'un marathon ! D'habitude, avant une grosse échéance, sportive ou non, je ne dors pas bien, voire quasi pas. Cette fois, pas de problème, peut-être grâce aux conseils « hypnose » reçus (de Julie) quelques jours avant ? Pas besoin de se lever trop tôt, le départ est donné à 10h (11h à « l'ancienne » heure). Je me suis donc levé à 6h30 pour prendre le petit-déjeuner. Pas celui de l'hôtel, le mien, tel que sur la photo. Ensuite, période de concentration, on fait le vide… J'ai quitté l'hôtel, distant de la ligne départ de 800 mètres. En sortant, vers le nord, le ciel est tout noir, comme s'il allait y avoir un orage. On avant effectivement annoncé une dégradation du temps mais j'espère que le ciel ne va quand-même pas nous tomber sur la tête pendant le marathon. Il ne fait pas très chaud, environ 10°, mais c'est très bien ainsi, je n'aime pas la chaleur. En attendant le départ, je trottine un peu, histoire de me (ré)chauffer, déboulés, talons-fesses, levers de genoux également. Peu avant le départ, je me place à la fin de mon box, le box « ASICS ». Il s'agit du premier box, celui pour les coureurs ayant indiqué un chrono final espéré entre 2h45' et 3h. 10h, le speaker fait beaucoup de bruit, un canon crache ses confettis, le coup d'envoi est donné. Je démarre ma montre au passage sur le tapis. L'avenue sur laquelle est donné le départ est large, mais nous sommes nombreux, on se marche un peu sur les pieds. En général, j'essaie d'accrocher mon allure cible aussi vite que possible (en l'occurrence 4'08''/km en comptant une petite marge sur l'objectif) mais ici ce n'est pas facile de trouver le rythme en raison du monde. Il m'a fallu deux bons kilomètres pour commencer à ne plus se marcher sur les pieds et accrocher la bonne cadence. Nous sommes dans le centre historique de Francfort, les rues sont à présent relativement étroites et il y a pas mal de relances. A certains endroits, ça monte même un peu, mais ça n'est jamais très long ni très dénivelé. Une moto de télévision



remonte lentement le peloton à grand renfort de coups de klaxons. Le cameraman filme les coureurs, dont je fais partie. Le marathon est retransmis en direct sur la télévision locale « HR fernsehen ». Le GPS de ma montre cardio n'est pas très sensible au milieu des « canyons » urbains, si bien que je ne peux pas trop me fier à l'allure instantanée indiquée (l'allure moyenne bien). Même si j'ai essayé autant que possible de « mémoriser » l'allure marathon à l'entrainement, il n'est pas facile de distinguer 4'10''/km de 4'05''/km simplement aux sensations. Ce n'est pas mon premier marathon urbain mais le phénomène me semble particulièrement marqué cette fois. Sur le bord de la route, chaque kilomètre est clairement indiqué, si bien qu'à défaut de montre fiable je peux ajouter 4'08'' au temps écoulé à l'issue de chaque kilomètre afin d'estimer si je suis calé sur la bonne allure. Le 5ème km arrive vite, je dois le franchir en 20'40''. Je passe le tapis en 20'43'', nickel ! C'est le premier ravito, comme d'habitude je prends un gobelet d'eau. Les ravitos sont très bien organisés. A partir du 10ème km, il y en a un tous les 2,5 km. Avant le marathon, il est possible de télécharger une page où sont indiqués localisation des ravitos (nom de rue et situation à gauche ou à droite de la route, voire les deux), ordre de distribution et type d'aliments (gels, puis eau, puis boisson isotonique, etc). Bien avant le 5ème km, j'avais déjà dépassé le meneur d'allure « 2h59' ». Je me sentais bien et maintenant que j'avais trouvé le rythme, je me suis dit que dans quelques kilomètres, je pourrais commencer à accélérer un peu, histoire de prendre de l'avance dans le premier semi, sachant que dans le second je faiblirai, comme ça a toujours été le cas au cours de mes marathons précédents. Et là, c'est une erreur, presque de débutant. Un marathon c'est un tout, pas 2 semi-marathons mis bout-à-bout !!! Courir trop vite le premier semi, c'est déjà entamer sérieusement ses réserves en glycogène (le « carburant » du marathonien)… Et quand il n'y en a plus, c'est le mur ! Réussir un marathon, c'est garder du glycogène le plus longtemps possible, voire jusqu'à l'arrivée (mais ça c'est vraiment compliqué). Pour ce faire, il faut doser intelligemment l'effort, le distiller tout au long de l'épreuve, et pas le dilapider au départ. Et se dire (comme je l'ai fait) qu'en terme de chrono, ce qui est pris ne sera plus à prendre plus loin n'est pas très malin, parce que « plus loin », les 10 derniers kilomètres, il n'y a plus assez de glycogène pour maintenir l'allure. Et il en reste d'ailleurs d'autant moins qu'on en a trop consommé au début. Bref, retour sur le déroulé de la course. Vers le 8ème km, je suis loin d'être en aisance respiratoire (ou du moins relative aisance), je suis déjà en train de « taper dedans ». Arrive le 10ème km, je le passe en 41'15'' alors que

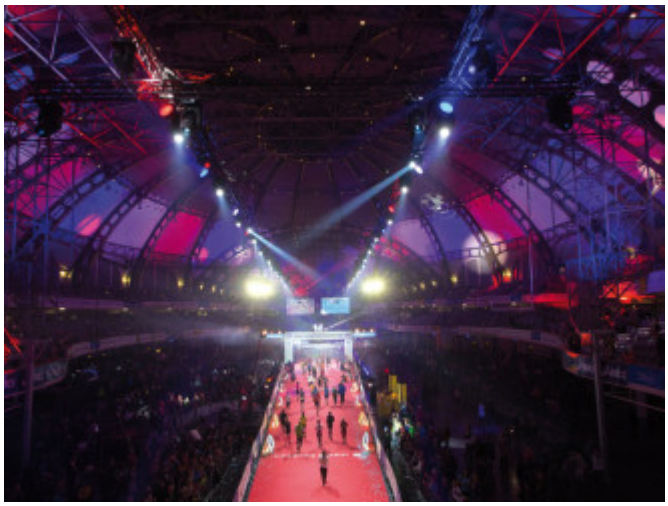
l'objectif était 41'20'', c'est tout bon, allure 4'07''/km depuis le 5ème km. Sachant que dans une course de fond je ne me sens vraiment bien qu'à partir du 13-14ème km (raison pour laquelle je ne suis pas un grand performer sur des courses de 10 km), je me dis que je peux commencer à accélérer. Et c'est ce que je fais, je passe le 15ème km avec 33'' d'avance sur l'objectif (allure 4'03''/km depuis le km 10) en 1h01'27''. Au 20ème et au semi, j'ai 26'' d'avance sur l'objectif, je suis sur une base finale proche de 2h54'. Bien que je me mette à rêver de ce chrono, je suis réaliste aussi, mes seconds semis n'ont jamais été aussi « rapides » que mes premiers, mon allure baissera inexorablement en fin de marathon. Par contre, le 2h56' reste en point de mire. Toutefois, je me suis fait un peu peur, je sens que j'ai un peu trop forcé pour réaliser un premier semi honorable, surtout sur la fin de celui-ci. C'est au ravito après le passage au semi que j'ai pris mon premier gel, préventivement car je ne ressens en rien de coup de mou « alimentaire ». Je prends un ravito liquide (eau) sur deux, soit tous les 5 km comme de coutume, bien qu'ici il soit possible de se ravitailler tous les 2,5 km, c'est le grand luxe ! Maintenant que j'ai fait un beau premier semi, je me dis que je dois lever le pied un peu et gérer. C'est ce que je fais, ma montre indique alors une allure moyenne de 4'08''/km. Arrive le 25ème km, je n'ai plus que 5'' d'avance sur l'objectif mais c'était prévisible et volontaire, j'ai un peu ralenti. Avec la marge que j'ai prise, je suis toujours sur un 2h55' final à ce moment-là. Au 30ème km, j'ai perdu du temps, je suis 20'' en retard, mais toujours sous 2h56' au final. Mon allure entre le 20ème et le 30ème a été de 4'14''/km. A partir de maintenant, le contrôle de mon allure ne devient plus totalement volontaire, alors qu'il l'était encore il y a peu. La fatigue physique et nerveuse commencent à se faire sentir. Autrement, pas de problème particulier, pas de crampe, pas de douleur gastrique ou intestinale, de ce côté tout va bien. Nous courons le long de longues avenues et le public, souvent familial, est présent en masse et encourage tous les participants. La ville de Francfort n'a rien d'exceptionnel, c'est juste une ville « moderne », capitale européenne de la finance, avec sa « consoeur », Londres. Ce qui contraste singulièrement avec les nombreux pauvres et drogués qui



fréquentent les abords de la gare centrale… 32ème km, j'ai pris un second gel mais je n'en ressens pas beaucoup les effets, premier « vrai » coup de mou. Je dois m'arrêter, pas longtemps, juste quelques secondes pour m'étirer la chaine postérieure en joignant mes mains à la pointe de mes pieds, puis je repars. L'avenue où nous sommes est bordée d'arbres qui ont déjà perdu une bonne partie de leurs feuilles, il fait tout gris et 13°. Le vent est faible, nous l'avions de face jusqu'au 23ème km et maintenant, pour le peu qu'il y ait, nous l'avons dans le dos. Je faiblis, mon allure diminue, impossible d'aller plus vite. A partir de ce moment-ci, mon allure moyenne s'en ressent et diminue aussi évidemment, je dois être à 4'11''/km, soit entre 2h56' et 2h57' à l'arrivée. Je sens l'objectif s'éloigner, sans que je n'aie encore beaucoup de ressources pour essayer d'endiguer ma (relative ?) défaillance. Le temps entre le 33ème et le 34ème km me semble une éternité, si bien que je me demande si, soit j'ai raté le panneau indiquant le 34ème, soit il n'a pas été placé et le prochain sera le 35ème. Il n'en est rien, le panneau n'a pas été oublié, il se dresse fièrement sur la gauche de la route juste après avoir viré au bout d'une longue ligne droite. Là, ça me « fout un coup ». C'est difficile, alors qu'il me reste encore 8 km. Je m'arrête à présent à chaque ravito, tous les 2,5 km. J'ai pris un troisième gel au ravito du 35ème km, pas un de mes gels mais un tendu par un bénévole, ce qui n'est pas nécessairement très opportun car je n'ai pas testé cette marque avant le marathon. Heureusement, la prise de ce gel ne m'a pas été préjudiciable, mais je n'ai pas l'impression qu'elle m'ait beaucoup aidé non plus. A présent je suis dans le « dur », voire plutôt dans le « mur », j'ai perdu l'espoir d'atteindre l'objectif fixé, mais je me raccroche au « sub 3 » en guise de « consolation », c'est toujours possible. Ce sera de toute façon une petite déception. Même si ma lucidité commence à faire défaut, je me rends compte plus que jamais qu'un marathon n'est pas la somme de deux semi-marathons mais constitue bel et bien un tout (comme je l'ai déjà écrit auparavant dans ce récit) ! Nous sommes en fin de marathon et mes sensations sont bien moins bonnes que l'an dernier à Cologne au même moment. Si bien que l'an dernier, 3 semaines après Cologne, j'ai couru le marathon de Bruxelles avec un certain succès



(3h07’). Je réalise après coup que j’ai toujours pris le mur en fin de marathon, à des degrés différents toutefois. Tout cela fera l’objet d’une analyse ultérieurement. Revenons au marathon, nous sommes entre le 35ème et le 40ème km. Je dois m’arrêter de temps-en-temps, pas pour marcher mais pour étirer le bas de mon dos. Je jette parfois un coup d’œil derrière moi, à la recherche de la flamme du meneur d’allure 2h59’. Jusqu’à présent, il n’est pas en vue. J’ai l’impression d’avoir un caillou au bout de ma chaussure droite et j’hésite à m’arrêter pour le retirer. Nous ne sommes pas loin de l’arrivée, je vais m’abstenir de l’enlever maintenant. A l’approche du 40ème km, j’ai de plus en plus de mal. Et il parait que quand c’est dur il faut avancer au « mental », mais même au mental mon allure ne suit plus. Le meneur d’allure 2h59’ n’est plus très loin derrière. Je passe le 40ème km, mon allure moyenne depuis le 35ème km est tombée à 4’46’’/km et j’en suis à 2h50’. Il me reste 2,2 km à parcourir en 9 minutes, ça va être très dur d’aller chercher le sub 3 ! En dépit de l’imminence de l’arrivée, impossible d’accélérer de manière significative. Aux alentours du 41ème km, le meneur d’allure 2h59’ me dépasse, je n’arrive pas à l’accrocher bien sûr. J’ai compris (même un peu avant que le meneur d’allure ne m’ait dépassé) que le sub 3 me passerait aussi sous le nez. Longue ligne droite d’un kilomètre, l’arche de l’arrivée est en vue. Juste après l’arche, on virera à gauche, vers l’entrée du hall des expositions où se trouve la ligne d’arrivée. Même sur la longue ligne droite avant l’arrivée je dois m’arrêter une dernière fois. A présent, je veux juste terminer, que ce soit en 3h ou en 3h02’, le chrono final ne m’importe plus guère. Après le passage de l’arche, restent 300 mètres avant l’arrivée, je jette mes dernières ressources dans la bataille en faisant un (relatif) sprint final. L’entrée dans le hall des expos est magique, tout y est : son, lumières, public, tapis rouge, c’est top ! Je passe la ligne et arrête mon chrono. Je reçois directement ma médaille et suis dirigé vers le ravito. Mon chrono final 3h00’33’’. Beaucoup de gens signeraient des deux mains pour réaliser un tel temps et dans l’absolu, c’est un excellent chrono ! Pourtant, et sans vouloir faire preuve de fausse modestie, je suis déçu ! D’abord parce que je n’ai pas atteint mon objectif premier, ni même réussi à rester sous les 3 heures et ensuite (et surtout) parce que je n’ai pas terminé ce marathon dans de « bonnes » conditions, la fin était trop dure. En éternel insatisfait et perfectionniste maladif que je suis, c’est un échec. Il est très probable que si j’avais été moins

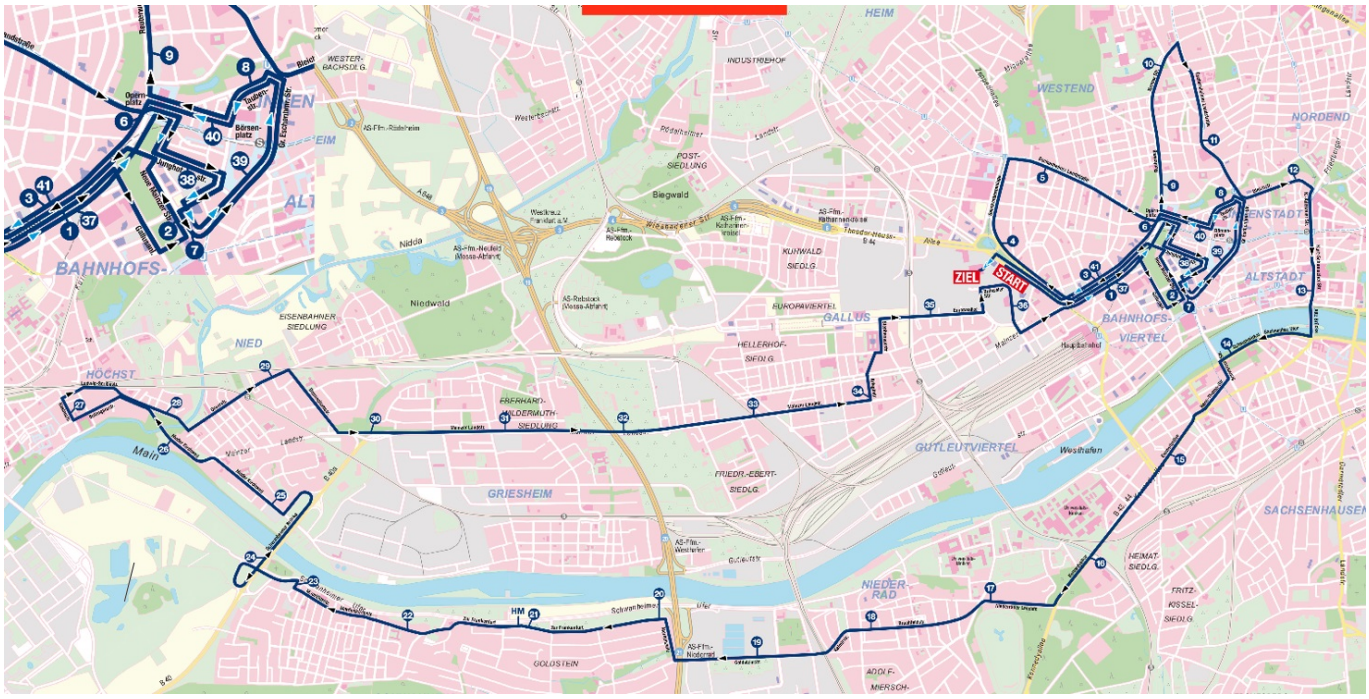


rapide durant le premier semi, le sub 3 était largement à portée (surtout si j'étais resté « à l'abri » au sein du groupe du meneur d'allure 2h59'), mais certainement pas 2h56'. Pour le prochain marathon, il conviendra donc d'apporter des corrections à ma préparation, voire d'admettre que je n'ai peut-être pas les capacités de courir un marathon en 2h56',… Tout simplement et humblement ! Mais avant de « déposer les armes », je vais quand-même encore essayer…

Le ravito d'arrivée est gargantuesque, il y en a pour tous les goûts et il y a surtout moyen de se rendre malade si on n'y prend pas garde… Le temps de récupérer un peu et manger ce que j'ai pris au ravito, je m'assieds par terre, à côté de deux gars qui discutent. L'un d'eux a mis 2h55' pour terminer le marathon et l'autre lui demande quel était son volume d'entrainement. Réponse : 80 à 130 km/semaine pendant 3 ou 4 mois (je ne suis plus sûr)… Ca fait « peur » ! Finalement, je me suis déchaussé pour retirer ce « caillou » dans ma chaussure, qui s'avère finalement être une énorme ampoule au petit orteil droit ! J'ai aussi deux autres ongles « bleus ». A ce point, c'est la première fois que ça m'arrive, mais pour tout dire, j'ai mis des chaussettes très peu éprouvées avant le marathon, grossière erreur ! Il a commencé à pleuvoir légèrement un peu avant que je ne termine ; la pluie s'est fortement intensifiée par la suite.

Il y a beaucoup de chiffres dans ce compte-rendu, comme dans les précédents d'ailleurs. Pas que je sois absolument obnubilé par le chrono mais l'atteinte d'un objectif est le moteur de ma motivation, et encore davantage l'optimisation des méthodes d'entrainement et de préparation pour (essayer d') y parvenir. Pour conclure, c'est l'éthiopien Fikre Bekele Tefera qui a remporté l'édition 2019 du marathon de Francfort en 2h07'.

Carte du parcours



Les bilans

D’abord le bilan personnel :

- Un sentiment mitigé, empreint de satisfaction et de déception à la fois…
- Il conviendra d’apporter quelques corrections aux futures préparations afin d’espérer atteindre mon objectif.
- Je suis (de plus en plus) convaincu du bienfait de l’inclusion de séances de vélo et de natation (surtout) dans un plan de préparation marathon.
- Etirements et gainage restent une valeur sure, mais il sera profitable d’y adjoindre davantage de renforcement musculaire au cours des prochaines préparations.
- Définitivement utiliser une paire de chaussettes éprouvées durant la préparation, en vue d’éviter les ampoules !
- Acquérir une montre cardio moins sensible aux « canyons urbains », d’autant que la batterie de ma montre actuelle (utilisée depuis 5 ans) perd en autonomie.
- Garder à l’esprit l’objectif et uniquement l’objectif final, plutôt que de considérer deux semis « distincts » l’un à la suite de l’autre.
- Analyser en détail mes 8 marathons et si possible en tirer des enseignements en vue d’espérer m’améliorer.

Mon avis sur ce marathon :

- Organisation irréprochable.
- Ravitaillements de grande qualité et bien organisés.
- Parcours relativement plat, très légèrement moins qu'à Cologne.
- Indication de la distance tous les kilomètres.
- Pas de semi-marathon, uniquement un marathon, ce que je trouve être un plus.
- Public nombreux et supportif.
- Peu après le départ, rues un peu étroites, si bien qu'il n'est pas aisé de trouver son rythme avant quelques kilomètres.
- Présence de chronos intermédiaires aux distances « clés » (10 km, semi, etc).
- Marathon « cher » (90€) et le T-shirt technique est en sus.
- Très belle médaille.
- L'an dernier à Cologne, il y avait une « after party », pas ici.
- L'arrivée dans le hall des expositions est assez inédite et relativement « féérique ».

Téléchargez cette publication sous forme de fichier pdf : Marathon Story – Frankfurt 2019 – Gaetan Horlin