

Worked All States (WAS) 144 MHz

Début novembre 2017 (le mois "anniversaire" de mes 30 ans de radioamateurisme...), j'ai eu l'immense plaisir de recevoir le diplôme Worked All States (WAS) numéro 208 sur 144 MHz. Il récompense le fait d'avoir contacté au moins une fois chaque état américain, en l'occurrence par réflexion sur la lune en ce qui me concerne. Avant de l'obtenir, il a fallu également collecter et faire vérifier toutes les cartes QSL. La station, ou plutôt les différentes stations utilisées au fil des ans sont restées relativement modestes, le tableau ci-dessous renseigne antennes et puissances utilisées. 35 états ont pu être contactés avec une seule antenne et sans élévation, mais certainement en profitant de "[gain de sol](#)", difficile à quantifier précisément, mais de l'ordre de 4-5 dB. Merci à tous, et en particulier à Gene, KB7Q (qui a activé plusieurs états rares) et à Jim, N1NK (qui m'a permis de contacter le dernier état tant attendu, Rhode Island).

Beginning of November 2017 (the "anniversary" month of my 30 years as ham radio...), I have had the great pleasure to receive the Worked All States (WAS) award number 208 on 144 MHz. It rewards the fact of having worked at least one time every US state, thanks to moon bouncing in my case. Prior to get it, it has been needed to collect and make check all the QSL cards. The station, or rather the stations used over the years have remained relatively modest, the table below indicates which antennas and powers have been used. 35 states have been worked with a single antenna without elevation, but certainly benefiting from "[ground gain](#)" (in French), difficult to quantify precisely but somewhere around 4-5 dB. Thanks to all and in particular to Gene, KB7Q (who activated several rare states) and to Jim, N1NK (who allowed me to work the last long awaited state, Rhode Island).



Date	State	Callsign	Mode	Working conditions	ERP (kW)
1/10/1994	TX TEXAS	W5UN	CW	(1)	1,54
15/11/2003	OH OHIO	KB8RQ	CW	(2)	3,48
14/10/2006	CA CALIFORNIA	K6MYC	JT65b	(3)	6,22
12/11/2006	MN MINNESOTA	K0KP	JT65b	(3)	6,22
12/11/2006	WI WISCONSIN	N0AKC	JT65b	(3)	6,22
18/6/2007	IL ILLINOIS	K9DX	JT65b	(3)	6,22
20/7/2007	NJ NEW JERSEY	K1JT	JT65b	(3)	6,22
4/8/2007	KY KENTUCKY	W8WN	JT65b	(3)	6,22
28/10/2007	AZ ARIZONA	AA7A	JT65b	(3)	6,22

24/11/2007	NC NORTH CAROLINA	K4SV	JT65b	(3)	6,22
25/11/2007	NH NEW HAMPSHIRE	K1CA	JT65b	(3)	6,22
21/9/2008	IN INDIANA	K9MRI	JT65b	(3)	6,22
27/9/2008	FL FLORIDA	W4RBO	JT65b	(3)	6,22
26/10/2008	ME MAINE	W1IPL	JT65b	(3)	6,22
8/11/2008	VA VIRGINIA	AD4TJ	JT65b	(3)	6,22
13/1/2009	OR OREGON	K7MI	JT65b	(3)	6,22
14/1/2009	GA GEORGIA	WA4NJP	JT65b	(3)	6,22
31/1/2009	DE DELAWARE	WA3QPX	JT65b	(3)	6,22
31/1/2009	ID IDAHO	W7MEM	JT65b	(3)	6,22
31/1/2009	MD MARYLAND	KD3UY	JT65b	(3)	6,22
28/3/2009	NY NEW YORK	W2TSL	JT65b	(3)	6,22
29/3/2009	AK ALASKA	KL7UW	JT65b	(3)	6,22
25/4/2009	CT CONNECTICUT	K5GMX	JT65b	(3)	6,22
2/5/2009	SC SOUTH CAROLINA	AA4SC	JT65b	(3)	6,22
29/5/2009	KS KANSAS	W0PT	JT65b	(3)	6,22
28/6/2009	PA PENNSYLVANIA	WA2FGK	JT65b	(3)	6,22
22/1/2010	TN TENNESSEE	WD4JHD	JT65b	(3)	6,22
24/1/2010	MT MONTANA	W7GJ	JT65b	(3)	6,22
21/2/2010	MA MASSACHUSETTS	N1DPM	JT65b	(3)	6,22
28/2/2010	NM NEW MEXICO	K5DOG	JT65b	(3)	6,22
10/8/2010	WA WASHINGTON	W7IUV	JT65b	(3)	6,22
28/8/2010	LA LOUISIANA	WZ5Q	JT65b	(3)	6,22
19/2/2011	OK OKLAHOMA	K0CIY	JT65b	(3)	6,22
28/8/2011	UT UTAH	K7ULS	JT65b	(3)	6,22
28/4/2012	ND NORTH DAKOTA	NT0V	JT65b	(4)	7,91
24/6/2012	HI HAWAII	KH7Y	JT65b	(4)	7,91

13/10/2012	VT VERMONT	W1ICW	JT65b	(4)	7,91
21/11/2012	AL ALABAMA	W4ENN	JT65b	(4)	7,91
6/1/2013	WV WEST VIRGINIA	WB8TFV	JT65b	(3)	6,22
13/1/2013	CO COLORADO	N0KE	JT65b	(4)	7,91
18/1/2013	NV NEVADA	W70JT	JT65b	(4)	7,91
6/1/2014	MI MICHIGAN	KF8MY	JT65b	(4)	7,91
2/3/2014	MS MISSISSIPPI	K5WBM	JT65b	(4)	7,91
7/5/2014	SD SOUTH DAKOTA	W7XU	JT65b	(5)	13,18
24/5/2014	AR ARKANSAS	W5ZN	JT65b	(5)	13,18
22/1/2015	NE NEBRASKA	K1MEA	JT65b	(5)	13,18
8/6/2015	WY WYOMING	KB7Q	JT65b	(5)	13,18
29/9/2015	IA IOWA	KB7Q/0	JT65b	(5)	13,18
3/10/2015	MO MISSOURI	N0IRS	JT65b	(5)	13,18
24/5/2017	RI RHODE ISLAND	N1NK	JT65b	(6)	26,36

(1) : 100W + 17el F9FT (3,1wl) fixed 10° Elevation

(2) : 300W + 9el Wimo (2,4wl) No Elevation

(3) : 300W + 12el DK7ZB (3,8wl) No Elevation

(4) : 300W + 2x9el DK7ZB (2,4wl) with Elevation

(5) : 500W + 2x9el DK7ZB (2,4wl) with Elevation

(6) : 1kW + 2x9el DK7ZB (2,4wl) with Elevation

Marconi Memorial VHF CW Contest 2017

Compte rendu du contest MMC VHF des 4 et 5 novembre 2017 ; il s'agit du seul contest VHF dédié uniquement à la CW. J'ai été actif durant seulement 8 heures sur les 24

que compte le contest. Propagation très standard, WX automnal. Quelques beaux DX quand-même, souvent au niveau du bruit, avec un QSB favorable permettant de compléter les QSO's. Plusieurs essais durant le contest avec OM3KII, tous négatifs sauf le dernier, à 2 minutes de la fin du contest : OM3KII était alors 529 ! Le meilleur DX contacté fût IQ5NN en JN63GN, à 1016 km. La cerise sur le gâteau fût quand-même le QSO avec 9A1P, c'est la première fois que je contacte la Croatie en tropo (ce n'était pas du MS) durant un contest. Très peu d'activité en France, Pays-Bas et Belgique ; j'ai contacté plus de stations tchèques que de stations locales belges (2)...

Station utilisée : 2x9 él. DK7ZB et 1kW

Activity report of the MMC VHF contest of November 4th and 5th, 2017 ; it is the only VHF contest exclusively dedicated to CW. I have been active during only 8 hours amongst the 24 the contests lasts. Very standard propagation, autumnal WX. A few nice DX nevertheless, often at noise level, with favourable QSB allowing to complete the QSO's. Several trials during the contest with OM3KII, all unsuccessful except the last one, 2 minutes before the end of the contest : OM3KII was then 529 ! The best DX worked was IQ5NN in JN63GN, at 1016 km. The cherry on the cake was however the QSO with 9A1P, it is the first time I work Croatia in tropo (it was not MS) during a contest. Very low activity rate from France, The Netherlands and Belgium ; I worked more Czech stations than local Belgian ones (2)...

Station used : 2x9 el. DK7ZB and 1kW

QSO's : 101

Points : 50449

DXCC : 13 (G, GW, HB9, OE, OK, OM, DL, ON, PA, F, I, SM, 9A)

WWL : 50

Average km/QSO : 500

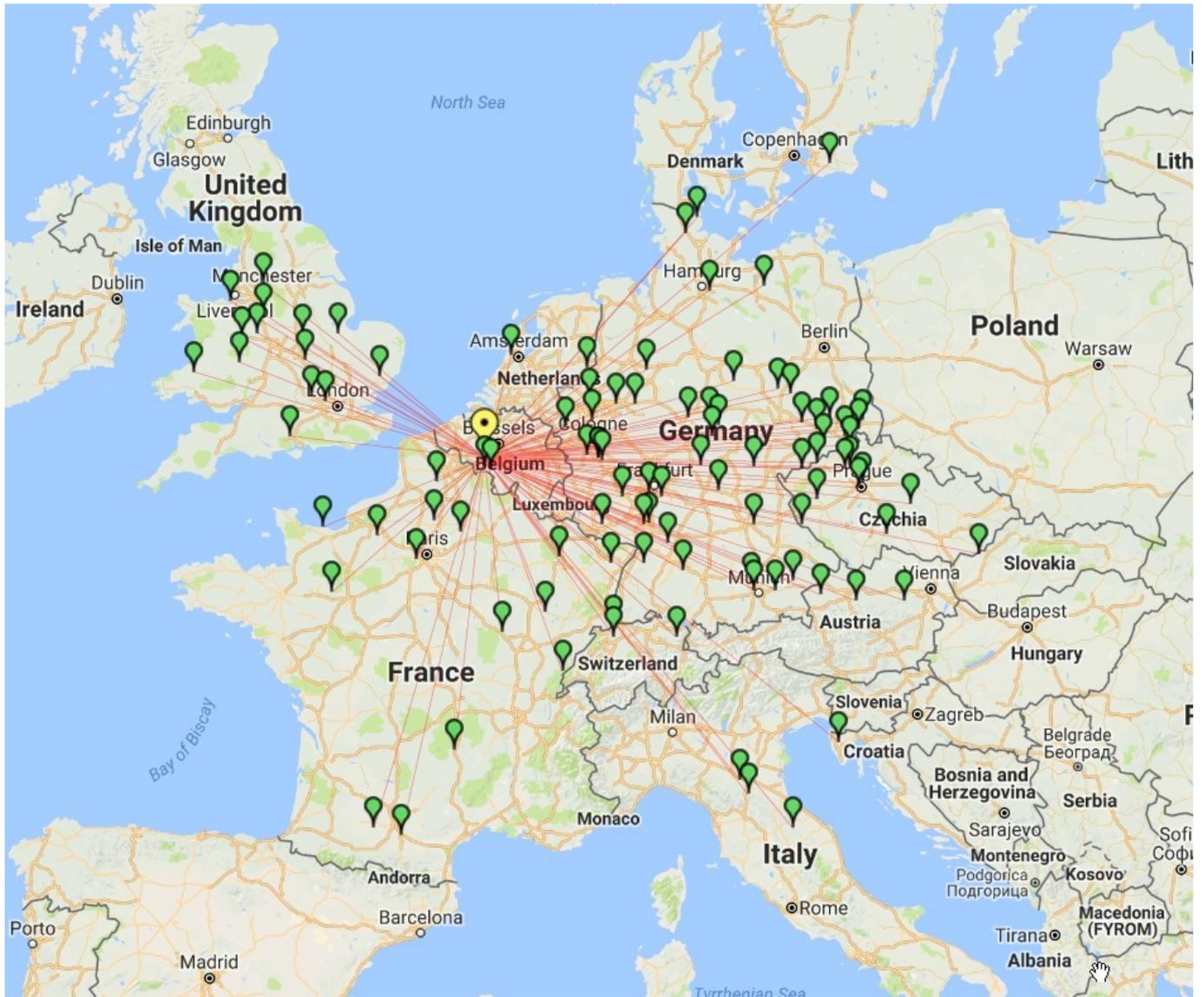
Top 10 DX QSO's :

IQ5NN	JN63GN	1016 km
OM3KII	JN88UU	1005 km
9A1P	JN65VG	941 km
IK5CZI/4	JN54PF	897 km
OE1W	JN77TX	893 km
IK4PMB	JN54MM	859 km
OK1KCR	JN79VS	846 km
7S7V	J065SN	843 km

F6DRO
F4CWN

JN03TJ
JN03KN

820 km
816 km



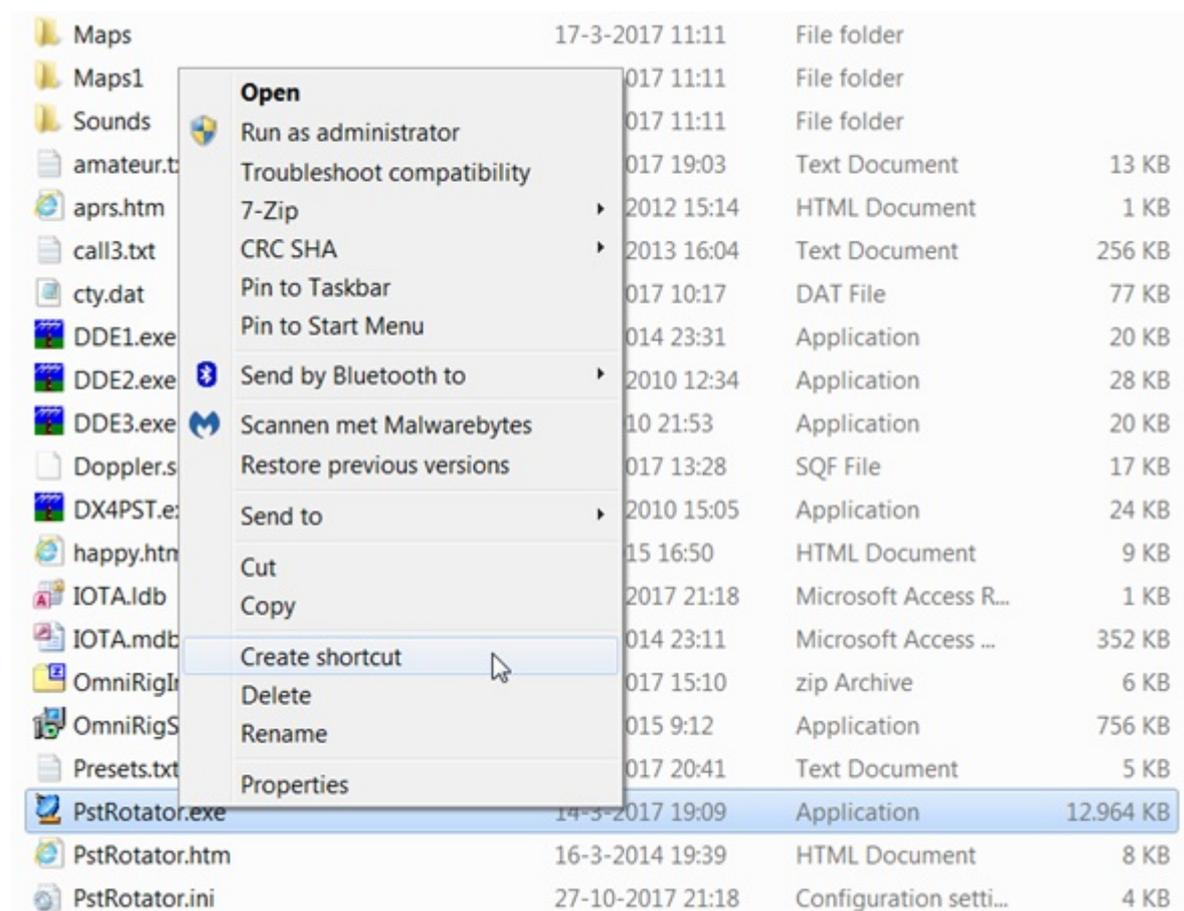
How to start several softwares in a row / Comment

démarrer plusieurs programmes à la fois

En français, plus bas.

You sometimes need to start several softwares one after the other. For example, for my digital EME operations, I need to start PST Rotator (moon tracking software), MAP65 (JT65 wideband receiver), Trakbox (frequency tracking via CAT) and (if not already running), Dimension 4 (time synchronization). Instead of clicking on 4 different icons, it is possible to create a single icon (a batch, .bat file) that will start all 4 softwares in a row. This post explains how to do it.

Step 1 : create a shortcut for each of the softwares you want to start. Here is an example with PST Rotator. Right click on PstRotator.exe, then “Create shortcut” (figure 1) :

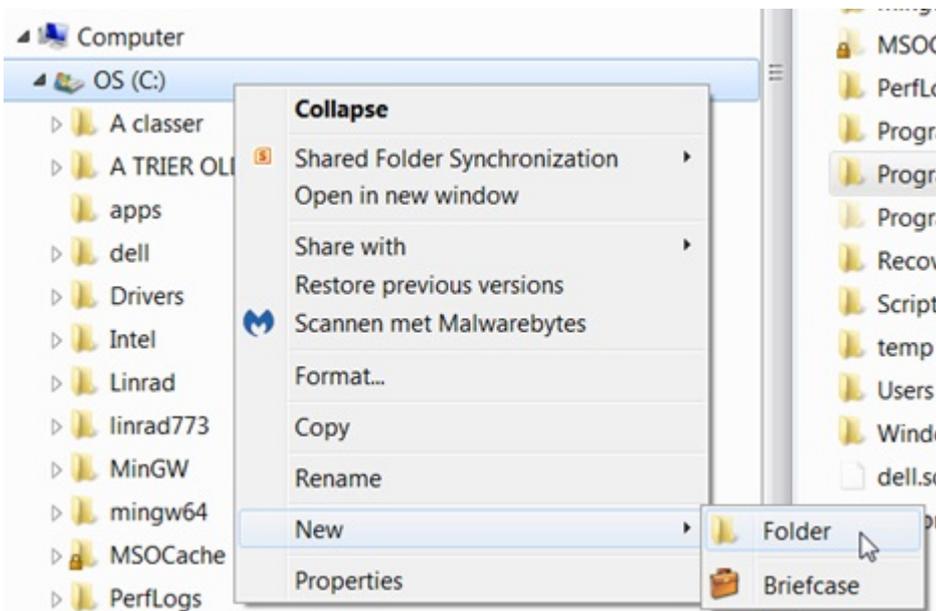


The shortcut file appears right after PstRotator.exe (figure 2) :

OmniRigSetup.exe	25-7-2015 9:12	Application	756 KB
Presets.txt	24-1-2017 20:41	Text Document	5 KB
PstRotator.exe	14-3-2017 19:09	Application	12.964 KB
PstRotator.exe - Shortcut	27-10-2017 22:02	Shortcut	2 KB
PstRotator.htm	16-3-2014 19:39	HTML Document	8 KB

This is not mandatory but to make it shorter, I have renamed the shortcut into "PSTRotator". Make the same operation for all the other softwares you want to start.

Step 2 : wherever you want, create a folder where you will place the shortcuts of all the softwares you want to start (the ones created at step 1). In the example below, I have created such a folder under C: (right click on "New", then "Folder", figure 3) :



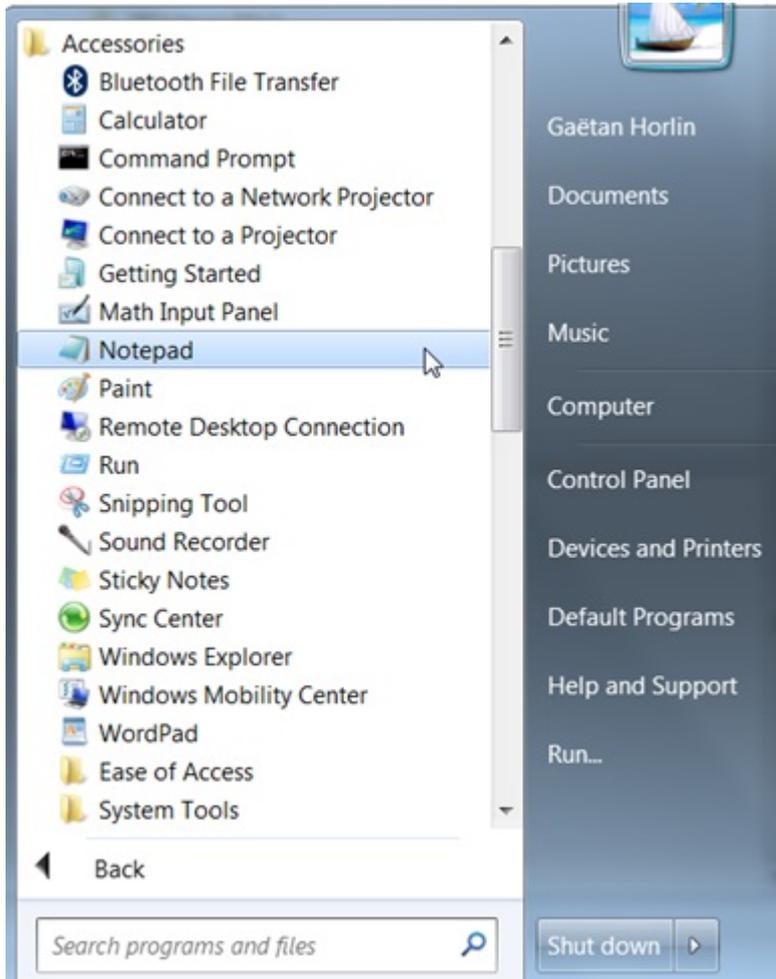
Step 3 : move all the shortcuts into the newly created folder (figure 4) :

D4	19-3-2017 17:06	Shortcut	2 KB
MAP65	19-3-2017 16:58	Shortcut	1 KB
PSTRotator	19-3-2017 16:58	Shortcut	2 KB
Trakbox	19-3-2017 16:58	Shortcut	2 KB

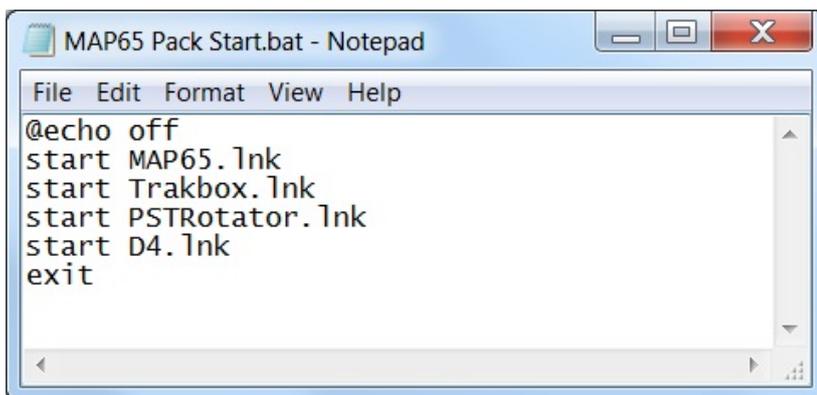
Step 4 : in the same folder as the one where you have placed the shortcuts, create the start-up



batch file. To make it, click on then "Accessories" and then "Notepad" (figure 5) :



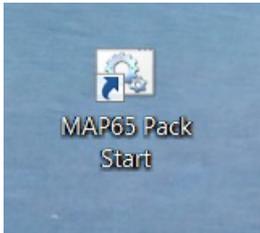
In the notepad (this is a simple text editor), write (figure 6) :



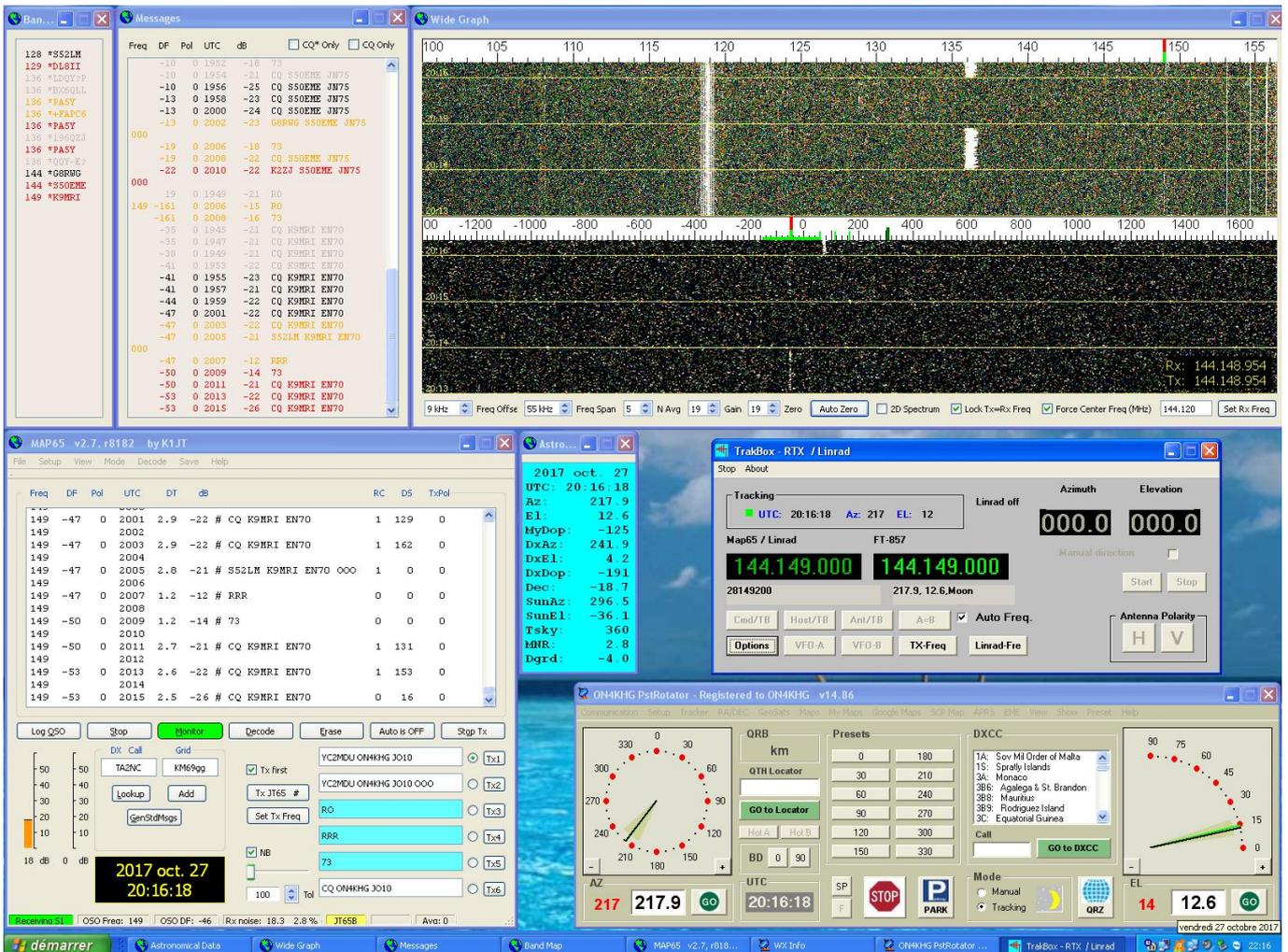
Save this file as "name.bat"

(attention, the extension must be .bat, not .txt).

name = the name you want to give to the file. In my example, name = MAP65 Pack Start. Out of this name.bat file, you can create a shortcut (see step 1 above how to create a shortcut) and place it on the desktop of your computer (figure 7) :



Once you double click on this icon, the 4 underlying softwares will start in a row and (in the case of my example) you will get something like this (after re-arrangement of the windows). Figure 8 :



Additional tips :

- to make a kind of start-up sequence, use the command “pause” in your batch file. While executing the file, you will be prompted to press a key to continue and then start the subsequent softwares (the ones after the pause in the .bat file)
- to launch web pages, use the command start “” http://..., like for example start “” http://www.livecq.eu

Vous êtes parfois amenés à devoir démarrer plusieurs programmes à la suite. Par

exemple, pour mes opérations EME numériques, je dois démarrer PST Rotator (programme de poursuite de la lune), MAP65 (récepteur JT65 large bande), Trakbox (ajustement de la fréquence par le CAT) et (si pas déjà opérationnel), Dimension 4 (synchronisation temporelle). Plutôt que de cliquer sur 4 icônes différentes, il est possible de créer une seule icône (un fichier batch, .bat) qui démarrera les 4 programmes précités à la suite. Cette publication explique comment le faire.

Etape 1 : créez un raccourci pour chacun des programmes que vous voulez démarrer. Par exemple pour PST Rotator, cliquez avec le droit de la souris sur PstRotator.exe, ensuite "Create shortcut" (mon Windows est en anglais mais vous n'aurez pas de difficulté à trouver l'équivalent en français). Voir figure 1 ci-dessus.

Le fichier du raccourci apparaît juste après PstRotator.exe. Voir figure 2. Ce n'est pas obligatoire mais pour faire plus court, j'ai renommé le raccourci en "PSTRotator".

Et ainsi de suite de la même manière pour les autres programmes à démarrer.

Etape 2 : où vous le souhaitez, créez un répertoire dans lequel vous placerez les raccourcis des programmes que vous souhaitez démarrer (ceux créés à l'étape 1). Par exemple, j'ai créé un tel répertoire sous C: (clic droit sur "New", ensuite "Folder", voir figure 3 ci-dessus).

Etape 3 : déplacez tous les raccourcis dans le répertoire nouvellement créé. Voir figure 4 ci-dessus.

Etape 4 : dans le même répertoire que celui où se trouvent les raccourcis, créez le



fichier de démarrage (un fichier batch). Pour le faire, cliquez sur puis "Accessories" et ensuite "Notepad". Voir figure 5 ci-dessus.

Dans notepad (c'est un simple éditeur de texte), écrivez le texte tel que montré en figure 6 ci-dessus.

Sauvegardez ce fichier comme "nom.bat" (attention, l'extension doit être .bat, pas .txt).

nom = le nom que vous souhaitez donner au fichier. Dans mon exemple, nom = "MAP65 Pack Start". A partir de ce fichier, vous pouvez créer un raccourci (voir à l'étape 1 ci-dessus comment faire) et placez-le sur le bureau (desktop) de votre PC. Voir

figure 7 ci-dessus.

Dès que vous double cliquerez sur l'icône, les 4 programmes sous-jacents démarreront en même temps et (dans le cas de mon exemple), vous obtiendrez quelque chose comme montré en figure 8 ci-dessus (après réarrangement des fenêtres).

Infos additionnelles :

- Pour créer une sorte de séquence de démarrage, utilisez la commande "pause" dans votre fichier batch. En exécutant le fichier, il vous sera alors demandé d'appuyer sur une touche pour continuer et donc de démarrer les programmes suivants (ceux situés après la pause dans le fichier .bat)
- pour lancer des pages web, utilisez la commande start "" http://..., comme par exemple start "" http://www.livecq.eu

EME 144 MHz : 3 new DXCC in a week / 3 nouveaux DXCC en une semaine

Semaine fructueuse en EME sur 144 MHz, 3 nouvelles contrées DXCC ont pu être contactées. D'abord le 8 octobre, l'expédition **RI1F** active depuis la Terre François Joseph (Franz Josef Land), un territoire russe situé en arctique. Vladimir R9LR, un opérateur EME, s'était joint à l'expédition. Malgré le pile-up, j'ai eu la chance de réaliser le QSO assez facilement. Il s'agit aussi d'une première (first)



Belgique – Terre François Joseph sur 144 MHz.



Fruitful week in EME on 144 MHz, 3 new DXCC countries could be worked. First on October 8th, the expedition **RI1F** active from Franz Josef Land, a russian territory in the Arctic. Vladimir R9LR, an EME operator, joined the expedition. Despite the pile-up, I have been lucky to make the QSO somehow easily. It is also a first Belgium – Franz Josef Land on 144 MHz.

MAP65 v2.5, r4705 by K1JT

File Setup View Mode Decode Save Help

Freq	DF	Pol	UTC	DT	dB		KV	DS	TxPol
108	-114	0	075900	-0.0	-10	RI1F PA5MS JO21	1	0	0
108			080000						
108	-67	0	080100	-0.0	-16	RI1F PA5MS JO21	1	0	0
108	-18	0	080200	0.6	-12	RRR	0	0	0
108	-18	0	080400	2.5	-19	I3MEK RI1F KR80 OOO	1	0	0
108	-15	0	080600	0.8	-12	RRR	0	0	0
108	-18	0	080800	2.5	-19	PA2CHR RI1F KR80 OOO	1	0	0
108	-15	0	081000	0.8	-13	RRR	0	0	0
108	-18	0	081200	2.5	-19	ON4KHG RI1F KR80 OOO	1	0	0
108	-18	0	081400	0.8	-14	RRR	0	0	0
108	-18	0	081600	2.5	-24	PA5MS RI1F KR80 OOO	1	0	0
117	-18	0	081700	0.8	-19	NH6Y PA2CHR JO32	1	0	0
117	44	0	081800	0.8	-16	RRR	0	0	0
117	41	0	082000	0.6	-23	73	0	0	0
125			082100						
125			082200						
125			082400						
125			082600						

Log QSO Stop Monitor Decode Erase Auto is ON Stop Tx

DX Call: NH6Y Grid: BL10gg
 Lookup Add GenStdMsgs

Tx first
 Set Tx Freq
 NB
 100 Tol

NH6Y ON4KHG JO10 Tx1
 NH6Y ON4KHG JO10 OOO Tx2
 RO Tx3
 RRR Tx4
 73 Tx5
 CQ ON4KHG JO10 Tx6

17 dB 0 dB **08:37:59**

Receivina S1 OSO Freq: 117 OSO DF: 29 Rx noise: 17.9 3.8 % JT65B Ava: 0

Ensuite le 12 octobre, **T8EM**, l'archipel de Palau (Pacifique ouest) était dans le log comme DXCC numéro 138 sur 144 MHz. Cette expédition était conduite par Taka JP3EXR et Kay JH3AZC, qui ont contacté plus de 200 stations en EME. Une vidéo Youtube de leur expédition est visible [ici](#).



Then, on October 12th, **T8EM**, the Palau archipelago (Western Pacific) was in the log as DXCC number 138 on 144 MHz. This expedition was conducted by Taka JP3EXR and Kay

JH3AZC, who worked more than 200 stations in EME. A Youtube video of their expedition can be seen [here](#).

The screenshot shows the MAP65 v2.5, r4705 software interface. The main window displays a log of stations with columns for Freq, DF, Pol, UTC, DT, dB, KV, DS, and TxPol. Below the log are several control panels including buttons for Log QSO, Stop, Monitor, Decode, Erase, Auto is OFF, and Stop Tx. There are also input fields for DX Call (US0LW), Grid (KN99da), and a digital display showing 04:27:44. The status bar at the bottom indicates 'Receivina S1', OSO Freq: 126, OSO DF: 79, Rx noise: 16.7 0.9%, JT65B, and Ava: 0.

Freq	DF	Pol	UTC	DT	dB	KV	DS	TxPol			
114			233100								
114			233100								
114			233100								
114			233200								
114			233400								
114			233600								
114			233800								
131			233800								
114			234000								
114			234200								
114			234300								
114	3	0	234400	2.8	-27	ON4KHG	T8EM PJ77	000	0	9	0
114	0	0	234600	0.8	-19	RRR			0	0	0
114			234800								
114			234900								
114	-6	0	235000	1.2	-22	RRR			0	0	0
114	20	0	235100	-0.3	-8	T8EM	DF7AP	JO51	1	0	0
132			235100								



Et finalement, le 15 octobre, c'était au tour de **3DA0MB** (Swaziland) de trouver sa place dans mon log. Il s'agissait d'une expédition EME multibandes (de 6m à 3cm !) dont les membres étaient Vincent 3DA0VV, Lins PA3CMC, John ZS6JON, Chris PA2CHR, Alex ZS6EME, Andrew ZS6AVH, Bernie ZS4TX, Sam HB9C0G, Dan HB9CRQ. Le 14 octobre, j'ai appelé 3DA0MB durant 4 heures, avec comme

résultat 2 QSO's incomplets. Le lendemain, un seul appel et bingo, QSO réalisé juste à temps, avant de prendre la direction de Bruges pour y participer au semi-marathon...

And finally, on October 15th, it was the turn of **3DA0MB** to find its way into my log. This was a multiband EME expedition (from 6m to 3cm !) whose members were Vincent 3DA0VV, Lins PA3CMC, John ZS6JON, Chris PA2CHR, Alex ZS6EME, Andrew ZS6AVH, Bernie ZS4TX, Sam HB9COG and Dan HB9CRQ. On October 14th, I have been calling for 4 hours, with as result 2 uncomplete QSO's. The day after, a single call and bingo, QSO done just right before leaving to Brugge, to compete in the half-marathon...



MAP65 v2.5, r4705 by K1JT

File Setup View Mode Decode Save Help

Freq	DF	Pol	UTC	DT	dB		KV	DS	TxPol
112			041800						
135	245	0	041800	-0.0	-22	EA8DBM DK3XT JN49	1	0	0
112			042000						
112	212	0	042200	2.1	-24	JH5FOQ 3DA0MB KG53 OOO	1	0	0
125			042200						
125			042200						
112	212	0	042400	0.5	-19	RRR	0	0	0
112			042600						
112	206	0	042800	2.1	-27	ON4KHG 3DA0MB KG53 OOO	1	43	0
112	203	0	043000	0.5	-17	RRR	0	0	0
112			043200						
112			043300						
112	194	0	043400	0.5	-19	RRR	0	0	0
112			043500						
112			043600						
116	70	0	043700	2.5	-21	YC2MDU IK1UWL JN33	1	0	0
116			043800						

Log QSO Stop Monitor Decode Erase Auto is OFF Stop Tx

DX Call: 3DA0MB Grid: KG53gg
 Lookup Add GenStdMsgs

Tx first
 Set Tx Freq
 NB
 50 Tol

3DA0MB ON4KHG JO10 Tx1
 3DA0MB ON4KHG JO10 OOO Tx2
 RO Tx3
 RRR Tx4
 73 Tx5
 CQ ON4KHG JO10 Tx6

16 dB 0 dB
04:51:42

Receiving S1 OSO Freq: 112 OSO DF: 184 Rx noise: 16.7 0.8 % JT65B Ava: 0

Merci pour tous vos efforts !!!

Thanks for all your efforts !!!

Marathon de Reykjavik – 17 août 2017



Marathon Story

***Reykjavík Marathon (Islande)
19 août 2017***

Gaëtan Horlin (BEL) – n° 542

La préparation

Je me suis mis à la course à pied en septembre 2014, un peu par hasard, alors que ce sport ne m'attirait pas auparavant, que du contraire. Aujourd'hui, j'en suis particulièrement accro, pas seulement pour le plaisir et les effets bénéfiques sur la santé qu'il procure, mais aussi pour les liens sociaux qu'il permet de tisser. Même s'il s'agit d'un sport « individuel », il ne l'est que durant l'effort (et encore), il est davantage collectif avant et après les courses. Ce chapitre sur ma préparation est un peu long mais c'est à dessein, afin que le lecteur coureur qui souffrirait des mêmes symptômes que ceux que j'évoque ci-dessous puisse éventuellement trouver des pistes de solution applicables à son cas propre.

Après des participations fructueuses aux marathons d'Anvers

(2016) et Amsterdam (2016), respectivement en 3h20 et 3h16, les entraînements et participations aux joggings de 10-15 km qui ont suivi sont devenus plus laborieux, j'avais l'impression de me trainer, l'impression que quelque chose n'allait pas et ce, d'autant plus que le temps passait. Outre une mobilité altérée, mon problème se traduisait par des gênes et douleurs intermittentes au niveau de l'aîne gauche, l'intérieur ou l'arrière de la cuisse gauche, parfois droite et le pubis. Je me disais que ça n'était pas musculaire mais vraisemblablement névralgique, que « ça allait passer tout seul » et je projetais malgré tout une participation au marathon de Rotterdam début avril 2017 ; j'avais entamé une préparation en ce sens. Préparation que j'ai interrompue, pas vraiment en raison du « quelque-chose qui n'allait pas » car, finalement, mon problème était intermittent (il suffisait de ne pas être dans un « mauvais jour »), mais tout simplement parce que le marathon de Rotterdam était sold-out lorsque j'ai voulu m'y inscrire.

Je me suis alors quand-même décidé à prendre rendez-vous chez un médecin du sport (le Dr Renault, au centre de médecine sportive à Mons). Le délai étant d'un à deux mois, je n'ai évidemment pas eu un rendez-vous tout de suite, c'était pour fin mars. Entretemps, je pensais déjà à un marathon pour la seconde partie de l'année, même si c'était risqué au vu de mes problèmes précités. Malgré ça, j'ai quand-même jeté mon dévolu sur le marathon de Reykjavik, capitale de l'Islande. Dans les années 90, j'ai fait cinq voyages en Islande et je suis tombé amoureux de ce pays. Y participer à un marathon serait pour moi une fantastique opportunité d'y revenir après si longtemps. Mi-mars, logement (AirBnB), avion et inscriptions étaient réglés. A l'issue de la consultation, le médecin du sport a diagnostiqué entre autres choses une bascule du bassin vers l'avant et la gauche et des examens complémentaires ont été prescrits, à savoir une échographie et une scaniométrie (mesure précise de la longueur des membres inférieurs). Examens que je me suis empressé de faire début avril ; les

résultats seront connus lors de ma prochaine visite chez le médecin du sport, le 16 mai.

N'ayant pu participer au marathon de Rotterdam, je me suis inscrit en dernière minute au marathon d'Anvers, le 23 avril. Le but étant de me tester sur du « long » dans mon état actuel et sans préparation spécifique autre que celle interrompue deux mois plus tôt. Avec le recul, je me dis que c'était un peu suicidaire et dénué de bon sens... Et de fait, même si la première moitié du marathon s'est bien passée (je tenais un 3h15 final), la seconde a été cauchemardesque. Dès le 23^{ème} km j'ai perdu pied. Mes pulsations cardiaques sont descendues aux environs de 130 bpm, mais je ne pouvais plus avancer. Mon problème était donc bien d'ordre mécanique. J'ai rallié l'arrivée dans la souffrance physique et morale en 3h37, loin de l'objectif que je m'étais fixé (3h15). Ma déception était mitigée par la satisfaction d'avoir franchi la ligne d'arrivée malgré tout.

La date de la prochaine visite chez le médecin du sport tant attendue est enfin arrivée. Sur base des résultats des examens, le Dr Renault conclut rapidement que j'ai la jambe gauche plus courte de 8 mm que la droite et me prescrit une semelle de compensation, ainsi que des séances de kiné pour soigner le blocage de mon articulation sacro-iliaque (entre le sacrum et les os iliaques) qui résulte de la bascule de mon bassin. Il est probable que si je n'avais pas pratiqué la course à pied, cette différence de longueur serait restée inaperçue. On verra si les soins prescrits permettent également d'endiguer mes gênes et douleurs au niveau de l'aîne et de la cuisse... Fin mai, mois durant lequel je n'ai presque pas couru, et après une participation aux 20 km de Bruxelles aussi chaotique qu'au marathon d'Anvers, j'ai reçu la semelle de compensation de 4 mm d'épaisseur pour mon pied gauche, soit la moitié de la différence de la longueur à compenser (comme il est d'usage). Je disposais déjà depuis plusieurs mois de semelles correctrices de ma pronation, mais pas de la

différence de longueur de jambe. Les séances de kiné ont également débuté à partir de fin mai, en premier lieu par le déblocage de mes articulations sacro-iliaques. Au fil des jours, j'ai rapidement vu une amélioration sensible de ma mobilité et pas nécessairement lors des sorties running, mais aussi au quotidien.

La semaine du 5 juin, j'ai recommencé à courir (3 sorties, pour un total de 31 km) en préambule à la préparation marathon devant commencer la semaine suivante. Les sensations commençaient à s'améliorer, moins de difficultés aussi à me redresser lorsque je sortais de la voiture (c'était devenu assez contraignant). Dès le 12 juin donc, c'est parti pour 10 semaines de préparation en vue du marathon de Reykjavik qui a lieu le 19 août, avec l'espoir que le port d'une semelle de compensation soit salutaire quant à mes problèmes de mobilité de bassin et douleurs et gênes y associées. Après avoir comparé plusieurs plans de préparation, j'ai finalement choisi un plan « 3h » téléchargé à partir du site internet du marathon de Paris. Je me suis toutefois fixé un objectif final plus réaliste de 3h10, sachant que le marathon de Reykjavik n'est pas plat (D+280m obtenu après report du parcours dans Google Earth) et qu'il comporte de longues portions en bord de mer (le vent peut être un élément déterminant en Islande...). Au fil des semaines et du port quasi continu de la semelle de compensation et des séances de kiné (Cabinet de Kiné Sportive à Mons, que je recommande vivement), les douleurs et gênes se sont estompées, dans le temps et en intensité. Avant de porter la semelle, il me fallait 2 jours pour récupérer d'une séance de fractionné, certains mouvements de jambe et de bassin étaient alors particulièrement douloureux.

Des dix semaines de préparation, deux ont été réalisées durant les vacances en famille, à la montagne. Il ne fût pas aisé de trouver des longues portions plates et rectilignes pour les séances de fractionné mais finalement le pont enjambant le lac de Serre-Ponçon à Savines-le-Lac (France) s'est avéré très

utile à cet effet ! Globalement, la préparation s'est bien déroulée, hormis deux séances complètement ratées. D'abord le 23 juillet, une sortie longue de 2h10 prévue ; je n'ai tenu que 1h25, et encore, avec beaucoup de pauses et un rythme relativement lent. J'étais « terrassé » par la chaleur (29°) et je n'avais plus de jus. Un peu inquiétant quand-même. Ensuite le 4 août, une séance de fractionné de 8x600 mètres était prévue mais je me sentais très fatigué et la piste choisie (une petite piste d'école primaire) était trop courte (150 mètres). Je n'ai pas voulu prendre le risque de me blesser et j'ai arrêté après une fraction. Par contre, il y a aussi eu les très bonnes séances, comme le 31 juillet, cette sortie longue de 31 kilomètres à une allure moyenne de 4'27''/km, juste au retour des vacances à la montagne. Afin de lever un doute quant à mes douleurs et gênes au niveau du bassin et de la cuisse, j'ai passé une résonance magnétique dont les résultats me seront communiqués durant ma prochaine visite chez le médecin du sport (en septembre). Le but étant d'identifier (ou du moins de ne pas l'exclure car très difficile à diagnostiquer) un éventuel syndrome d'Alcock. Toutefois, sachant que ces douleurs et gênes continuent à s'estomper, dans le temps et en intensité, j'ai le sentiment qu'elles sont (et j'espère bientôt qu'elles « étaient ») liées uniquement à ma différence de longueur de jambe.

Au terme d'une préparation qui m'a amené à courir durant 10 semaines 40 sorties, longues, fractionné court, fractionné long, côtes et endurance, pour un total de 561 km (ainsi qu'une sortie de 34 km en vélo), me voilà prêt à m'envoler pour l'Islande ! Je vous raconte mon marathon dans les chapitres qui suivent.

La veille du marathon

Je suis resté [six jours en Islande](#) et, hormis le marathon, mon voyage a été particulièrement « dense », riche en émotions, en retrouvailles multiples, en rencontres et en paysages somptueux, le tout ponctué par une superbe météo, où le soleil



fût omniprésent, voire même chaud par moments ! Il sort toutefois du cadre de ce « récit » de vous raconter la totalité de mon voyage ; je m'attarderai donc ici uniquement sur le marathon.

Le vendredi, veille du marathon (oui, le marathon de Reykjavik se court un samedi), je suis allé chercher mon « race package » au palais des expositions. Il est constitué d'un dossard, d'un chip (pour la mesure du temps) à nouer aux lacets de ses chaussures, d'un T-shirt technique et d'une entrée à la piscine géothermale de Reykjavik (bains chauds, froids, piscine, hammam). Le numéro de dossard m'ayant été attribué est le 542. A l'entrée de l'expo, j'ai retrouvé Joachim et son épouse. Joachim est un compatriote belge et ancien collègue qui participe aussi au marathon ; nous ne nous sommes plus vus depuis plusieurs années. Nous avons passé une partie de l'après-midi ensemble.

A l'expo, la part belle est faite aux produits bio, boissons énergétiques multicolores, algues séchées et autres fruits secs. Sans trop savoir ce que je goûtais, j'ai rappelé aux souvenirs de mon palais le goût... comment dire... si particulier de l'huile de foie de morue. Non non, pas les gélules d'huile de foie de morue qui se dissolvent dans l'estomac mais l'huile de foie de morue servie en petits gobelets ! Même si l'expo est relativement grande, très peu d'exposants de chaussures et de textiles de running, mais une place importante est faite

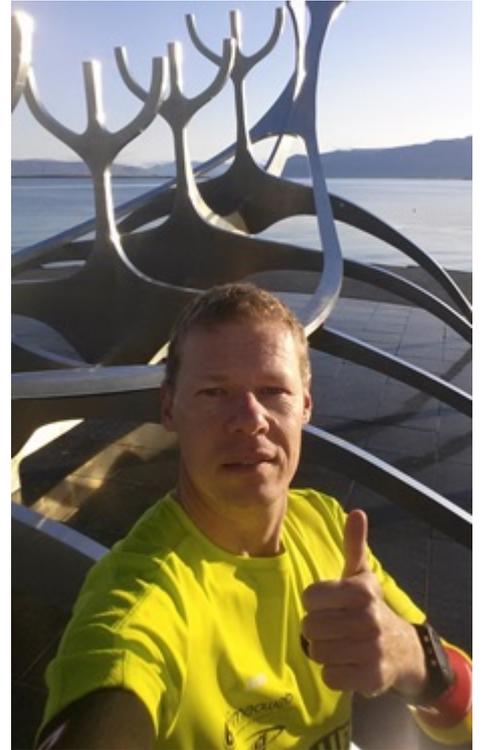


aux associations caritatives. En Islande, il semble très ancré dans la culture de courir au profit d'associations et, d'une manière générale, d'adopter une attitude solidaire. D'ailleurs, à l'exposition, j'ai aussi retrouvé Anne-Charlotte, une amie française rencontrée en 1994 durant un de mes voyages en Islande (c'est la journée des retrouvailles aujourd'hui...). Anne-Charlotte habite maintenant en Islande et y a fondé une association, « Andartak », qui signifie « second souffle » en français. C'est une association qui a pour but de lutter contre la [mucoviscidose](#) dont son fils, Sebastian, est atteint. Même si je ne l'arbore pas explicitement, je courrai le marathon aussi pour cette association.



Déjà cet après-midi, je suis très stressé par l'échéance de demain, il faut dire que je me suis mis beaucoup de pression, je me suis fixé un objectif chronométrique final de 3h10 ; juste terminer le marathon me décevrait beaucoup. Après l'expo, retour à l'AirBnB dans lequel je loge, il est temps de se reposer. J'ai déjà beaucoup marché aujourd'hui, j'espère pas trop quand-même. Je me suis cuisiné un repas à base de... pâtes évidemment ! Dans la foulée, j'ai aussi préparé le petit déjeuner du lendemain, que j'avalerais au plus tard 3 heures avant le départ du marathon. En guise d'épilogue de la journée, j'ai minutieusement préparé la tenue que je porterai durant le marathon, il ne faut rien oublier, rien négliger. Surtout ne pas oublier les sparadraps pour éviter l'irritation des tétons !

21h30 en Islande (23h30 en Belgique), il est temps de me mettre au lit. Là, problème... malgré les gélules de valériane (complétées de Sedinal+) que j'ai prises pour me relaxer, pas moyen de trouver le sommeil, je me retourne dans tous les sens... et vois le temps passer inexorablement, ce qui me stresse encore davantage. Du repos, j'ai absolument besoin de repos ! Au final, j'ai dormi réellement une heure, tout au plus deux. Le reste du temps, je me suis retourné dans mon lit, essayant vainement de trouver le sommeil, d'autant plus que je voyais l'heure avancer. J'avais mis mon alarme de réveil à cinq heures, de façon à avoir terminé de prendre mon petit déjeuner à temps. Voilà, cinq heures, l'alarme n'a même pas sonné, pas besoin de me réveiller, je l'étais déjà... Je me suis donc levé, je ne me sentais même pas réellement fatigué, j'étais dans un état un peu second, sûrement « boosté » à l'adrénaline. Petit déjeuner avalé (œufs, filet de poulet, banane et céréales avec un peu de « skyr », une spécialité islandaise, entre le yahourt et le fromage blanc), je me suis remis au lit avec l'espoir de fermer l'œil un peu, mais toujours en vain, d'autant qu'il fait déjà bien clair dehors. Nous sommes deux mois après le solstice d'été, durant lequel la nuit est quasi inexistante mais là, il fait nuit entre 23h15 et 4h30. Un peu surfé sur internet puis je me suis habillé, tel un matador avant de rentrer dans l'arène, méthodiquement, presque rituellement, en faisant attention à ne rien oublier ! Rapide coup d'œil par la fenêtre, il fait très beau, ciel bleu azur mais seulement 5°. C'est frisquet mais nous sommes en Islande !





J'ai quitté mon AirBnB peu avant 7h, il se trouve à 2 km du départ de la course, ce qui me laisse le temps d'y aller tranquillement à pied, le départ étant à 8h40 et j'aime toujours arriver bien à l'avance. Sur le chemin, j'ai fait

un petit détour par le Sun Voyager, une sculpture métallique représentant un drakkar et située en bord de mer. Je prends le temps d'admirer la mer, elle est d'huile, synonyme de vent nul, ce qui est rare en Islande. Je redoutais justement la présence de vent mais il n'en est rien, et c'est très bien comme ça, de bon augure. Etant donné l'absence de pollution, les montagnes au loin sont nettement visibles. Arrivé au départ dans le centre-ville, il n'y a pas encore beaucoup de monde, si bien que je n'ai pas de difficulté à retrouver Joachim. Le temps de déposer mon sac dans l'école transformée en vestiaire pour l'occasion et Joachim et moi allons nous échauffer une bonne vingtaine de minutes. Je vérifie que le chip de mesure du temps est bien fixé à mes lacets puis je mets une couche de crème « chauffante » (en fait qui n'a rien de chauffante, mais plutôt qui sature les terminaisons nerveuses et annihile la douleur) sur l'intérieur de ma cuisse gauche, au cas où mes gênes et douleurs se réveilleraient. Il est déjà temps de regagner mon box de départ !



Le Marathon

Derrière « Reykjavík Marathon », on distingue une fun race de



**ISLANDSBANKI
REYKJAVIK
MARATHON**

3 kilomètres, principalement à destination des enfants, un 10 kilomètres, un semi-marathon et un marathon. C'est d'abord un événement très populaire en

Islande, et pour les islandais, participer au Marathon de Reykjavík, c'est prendre part à une des courses précitées, quelle que soit la distance choisie. En ce qui concerne le marathon complet, ce n'est pas un « grand » marathon comme les mythiques New-York, Boston, Paris, etc, mais ça n'en reste pas moins 42,195 km à courir !

A l'instar des grands marathons précités, celui de Reykjavik est également homologué par l'IAAF (International Association of Athletics Federations). Il n'est pas plat, il y a un peu moins de 20 % du parcours en côte. Ce ne sont toutefois pas des côtes très pentues, on parle de quelques pourcents. La plus longue côte s'étale sur 1800 mètres, un peu avant le 20^{ème} kilomètre. Compte tenu de l'explosion du tourisme à destination de l'Islande depuis 2005, le nombre de participants au marathon est également en constante croissance. Cette année, il y avait un peu plus de 1400 inscrits sur le marathon et 2400 sur le semi, soit donc 3800 participants pour les deux distances, dont le départ était donné en même temps. Sur le marathon, 60 nationalités étaient représentées avec le top cinq suivant : 338 américains, 191 anglais, 153 islandais, 96 canadiens et 89 allemands. En ce qui concerne mes compatriotes, nous étions 16 belges. En termes de chrono, le record de l'épreuve est de 2h17', établi en 1993 par Ceslovas Kundrotas, un lithuanien. Ici, pas de délégation kenyane ni éthiopienne... Il y a évidemment un prize money mais pas suffisamment attractif que pour justifier la participation de coureurs professionnels.

Donc voilà, je me trouve à la fin du premier box de départ, à une position correspondant à un temps final entre 3h10 et 3h15. L'attente n'est pas trop longue mais le stress à son

paroxysme ! Remerciements habituels du speaker, principalement en islandais, peu de paroles en anglais... coup de pistolet, le départ et donné, la musique démarre en même temps !

Je franchis le portique 8 secondes après le premier partant, je déclenche ma montre, c'est parti ! D'emblée, je monte sur le trottoir pour dépasser quelques concurrents, tout en veillant à ne pas partir trop vite. On longe le lac Tjörnin, virage à droite sur le petit pont qui l'enjambe et c'est déjà la première « côte », quelques centaines de mètres et pas trop pentue. Dès le premier kilomètre franchi, on est à nouveau sur du plat, à l'entame d'une longue avenue en ligne droite. La circulation routière est bloquée et la route est toute acquise au marathon. Nous traversons des quartiers résidentiels, les gens sont devant chez eux et font du bruit, encouragent les concurrents, l'ambiance est excellente. Je me sens très bien, ma « stratégie » est de parcourir les 10 premiers kilomètres un peu en-dessous d'une allure de 4'20''/km, les 20 kilomètres suivants aux alentours de 4'20''/km et pour les 12 derniers, ce sera en fonction de mes réserves, avec l'espoir de pouvoir encore tenir 4'20''/km aussi longtemps que possible. Même si j'y ai pensé avant la course, je n'ose pas tester le « negative split ». Sur le marathon, il n'y a pas de meneurs d'allure, il y en a uniquement sur le semi. De toute façon, je préfère me fier à mes sensations. Globalement, j'arrive assez bien à maintenir l'allure sans trop devoir regarder ma montre ; c'est le fruit d'une préparation durant laquelle j'ai essayé au maximum de « mémoriser » l'allure marathon. Déjà dès le second kilomètre on longe la mer sur quelques centaines de



mètres avant de revenir vers l'intérieur. Quatrième kilomètre,



arrive le premier ravitaillement, en haut d'une courte côte, mais pentue celle-ci. Sur chaque ravito, il y a de l'eau et une boisson isotonique Powerade. Comme je n'ai pas trouvé de Powerade en Belgique, je ne l'ai pas essayée durant ma préparation et donc pas

question d'en prendre pendant le marathon. Manque de bol, sur le premier ravito, pas d'indication distincte entre eau et Powerade et on me tend un gobelet, je le prends, je bois une gorgée, c'est du Powerade, trop tard ! Je jette le gobelet (dans une poubelle, pas par terre), j'ai raté le premier ravito. Avant le marathon, je m'étais inquiété de savoir quels seraient les ravitaillements et sous quelle forme (gobelets ou bouteilles) ils étaient distribués mais j'aurais espéré que sur place ils seraient davantage reconnaissables ; je serai vigilant pour le suivant.

Peu après le ravito, nous revenons en bord de mer, je me sens très bien. De temps-en-temps, rapide coup d'œil sur ma montre,

4'05"/km, ouh là, on se calme, c'est trop rapide, faut en garder pour la fin ! Au cinquième kilomètre, premier temps intermédiaire, 21'16'' à ma montre (les temps intermédiaires officiels étaient jusqu'à 1 minute supérieurs à ceux de ma



montre, seul le temps final était rigoureusement identique), soit une allure de 4'15''/km. Pulsations cardiaques à 82 % FCM, tout va bien, je me sens très bien. On rentre à nouveau

en zone d'habitat résidentiel sur un peu moins d'un kilomètre avant de revenir en bord de mer, et pour longtemps cette fois, ça sera pour les huit kilomètres qui suivent.

Arrive le huitième kilomètre, second ravito ; je ne me laisse plus avoir cette fois, j'arrive à avoir de l'eau. Au neuvième, je cherche des yeux Anne-Charlotte et les membres de l'association Andartak qui doivent s'y trouver. Je n'ai pas vu Anne-Charlotte, ce sera peut-être pour le deuxième passage au même endroit tout à l'heure. Bientôt le passage au 10^{ème} kilomètre et donc également le second temps intermédiaire. C'est bouclé en 42'38'', je maintiens l'allure (moyenne) à 4'15''/km, un peu plus rapide qu'initialement prévu, tout va toujours très bien. Mais, ignorant mon état de forme dans 20 km, je dois m'astreindre à ne pas accélérer, voire à réduire un peu l'allure. Mon rythme cardiaque est à 84 % FCM. Peu après le passage du 10^{ème}, un ouvrier de la poissonnerie locale nous arrose avec de l'eau prélevée dans un bac copieusement rempli de glaçons ; je retire ma casquette (même si c'est une casquette « ouverte ») et lève les bras pour en profiter pleinement. Je remercie ce gentil monsieur d'un petit signe de la main gauche, pouce levé. Nous sommes à présent à proximité du port, je commence à avoir une légère douleur sur le haut du pied gauche. Ouille, c'est pas bon ça ; la douleur va un peu en s'amplifiant puis disparaît lentement au bout d'un kilomètre. Ouf, petit stress vite oublié.

Après le port, retour en bord de mer et bientôt le ravito du 12^{ème} kilomètre (liquide, toujours eau et Powerade, mais aussi solide, des morceaux de bananes). Je précède le ravitaillement de la prise d'un gel énergétique. Pour avoir testé à l'entraînement, je sais à quel moment de la course je dois avaler mes gels et autres pâtes de fruits. L'avenue est relativement large, si bien qu'il est difficile d'intégrer un petit groupe, tout simplement parce qu'il y a peu de groupes, d'autant que malgré que nous soyons toujours sur le parcours

commun au semi-marathon et au marathon, je n'ai pas vu les meneurs d'allure et les groupes qui y sont en général associés. Je suppose qu'ils sont derrière. Tout est très fluide, presque trop facile, je me sens à présent « en régime ». Sur le bord de la route, j'entends parfois « %\$éy&ép belgía ». « %\$éy&ép » ça, ça matérialise ma compréhension de l'islandais... à savoir nulle ! Par contre, « belgía », là je comprends ça veut dire « Belgique ». Les manchons aux couleurs de la Belgique que je porte aux bras font visiblement mouche (merci Cédric et Delphine de me les avoir prêtés). J'ai aussi entendu « Belgica », en espagnol cette fois-ci. Gracias ! Ça fait plaisir et je réponds en général par un sourire et un pouce levé.

A l'entame du 14^{ème} kilomètre, nous empruntons un tronçon que nous parcourrons en sens inverse deux kilomètres plus loin. Ça monte sur 1200 mètres mais la pente n'est pas bien méchante. Je croise les premiers coureurs du marathon et du semi, ça va vite ! Je commence aussi à chercher Joachim parmi les coureurs dans l'autre sens. Ça y est, entre le 15^{ème} et le 16^{ème}, trouvé, on se croise, je crie « Allez Jo ». Comme un écho, Joachim me répond « Allez Gaëtan ». Voilà le 16^{ème} kilomètre, nouveau chrono intermédiaire, 1h08'31'', allure moyenne (depuis de début de la course donc) 4'17''/km, 85 % FCM, l'allure est un peu plus lente, à dessein. Après le chrono et le quatrième ravito au passage, nous virons à droite et remontons l'avenue (Saebraut) dans l'autre sens jusqu'au 18^{ème}, je croise de nombreux coureurs qui sont encore de l'autre côté. Pour eux, les rangs sont nettement plus denses et groupés, d'autant plus qu'on remonte le peloton vers « l'arrière ». Au 17^{ème}, je me sens toujours très bien, toujours fluide. Pour avoir étudié minutieusement le parcours, je sais qu'un peu plus loin ça va monter et je sais aussi que nous ne sommes pas encore au semi, il faut que je ralentisse un peu pour être sûr d'avoir assez de « jus » pour aller jusqu'au bout sereinement. Je dois me

caler autant que possible sur une allure de 4'20''/km, ce qui donnerait un temps final de 3h03, au-delà de mes espérances !

A l'entame du 18^{ème} kilomètre, il est temps de dire au revoir à nos amis du semi-marathon, nos routes se séparent ici. Pour nous, marathoniens, les choses se corsent. D'abord nous sommes déjà bien moins nombreux, ensuite, la route s'élève durant près de 2 kilomètres jusqu'au 20^{ème} ; la côte la plus longue du parcours et avec un dénivelé appréciable aussi. Que dis-je « la route »... finie ici la route toute entière dévolue à la course, nous empruntons maintenant les pistes cyclables et chemins jouxtant les routes. Alors que le cyclisme est en pleine expansion en Islande depuis quelques années, je pense que l'accès aux pistes cyclables était (fort logiquement) interdit aux vélos durant le marathon ; en tous cas, je n'ai pas le souvenir d'avoir été gêné par un vélo. L'arrivée au sommet de la longue côte est récompensée par un ravito (je m'y arrête chaque fois brièvement, ça fait un peu chuter les pulses et on revient finalement toujours sur ceux qui ont « snobé » le ravito) et le passage du chrono au 20^{ème} kilomètre en 1h26'30'' (plus rapide que la meilleure de mes trois participations aux 20 km de Bruxelles), allure (moyenne depuis le début) 4'19''/km et fréquence cardiaque (moyenne depuis le début) 85 % FCM, c'est toujours tout bon. Dans la côte, là, évidemment c'est plus dur. L'analyse des données faite après le marathon montre que je suis monté à 89 % FCM et mon allure a chuté à 4'41''/km. Allez, bientôt le semi, que je passe en 1h31' à l'allure instantanée de 4'10''/km (l'allure moyenne est bien sûr la même qu'aux 20 km) et 86 % FCM (instantanée). On entre ensuite dans un petit parc, quelques relances en perspective et encore une pente sur un peu plus de 1000 mètres. Je croise à nouveau Joachim, « Allez Jo »,... « Allez Gaëtan » ! Des spectateurs m'encouragent, j'en ai besoin en ce moment. Cette pente me casse un peu les jambes, mon allure a décru lorsque j'en viens à bout, 5'03''/km. Voilà, un cap de passé, les dénivelés les plus importants sont aussi derrière.

A partir de maintenant, il va falloir commencer à aller chercher des ressources « dans la tête ». Au passage, petite pensée pour ma famille et mes amis qui me suivent à distance. J'avale une pâte de fruit.

Nous empruntons maintenant une allée bordée d'arbres de part et d'autre. Ici, plus de spectateurs et des distances parfois non négligeables entre les coureurs, c'est chacun pour soi. Au sol, les flèches jaune fluo indiquent le parcours sans équivoque et les signaleurs sont omniprésents. On entre à nouveau dans des quartiers résidentiels de banlieue, avant d'emprunter une passerelle qui enjambe la route, une deux fois deux bandes (Miklabraut) au kilomètre 23,7. Et hop, encore une montée des pulses au passage. Rapide ravito au 24^{ème} avant de passer de l'autre côté de l'autoroute, via un court tunnel, suivi d'un autre très peu de temps après pour revenir du même côté. Puis 650 mètres en légère pente avant d'atteindre le 25^{ème} km et son nouveau temps intermédiaire, à savoir 1h48'11'' et allure moyenne depuis le début à 4'20''/km. Une erreur dont je ne me rends compte qu'après le marathon, c'est que ma montre affiche l'allure moyenne et non l'allure instantanée, si bien que si je suis maintenant à 4'20''/km de moyenne et que j'étais trop rapide (en-dessous de 4'20''/km) au début, c'est forcément qu'à un moment donné j'ai été plus lent. L'analyse post-marathon montre en effet un pic de vitesse à 4'10''/km au 7^{ème} km, une décroissance très lente de l'allure du 10^{ème} au 23^{ème} km (aussi en raison du relief de la course) jusqu'à 4'27''/km puis une stabilisation autour de 4'28''/km jusqu'au 40^{ème}, pour franchir finalement la ligne d'arrivée à 4'05''/km.

Les habitations et entreprises qui bordaient le parcours il y a quelques kilomètres encore ont fait place à présent à un paysage presque campagnard, nous sommes même passés à côté d'une petite cascade. Pourtant, à vol d'oiseau, le centre-ville n'est pas bien loin, même si celui-ci n'a rien à voir avec celui des villes continentales et leur bruit, leur

pollution, leur cohue et le stress qu'ils génèrent. Reykjavik est une petite capitale de 200.000 habitants (agglomération comprise) agréable à vivre ; le mot « stress » ne fait pas partie du vocabulaire des islandais. Par contre, hormis les anciennes maisons du centre (19^{ème} siècle), il ne faut pas chercher ici de « vieilles pierres », ni de riche passé architectural. En 1900, Reykjavik n'était qu'un village de pêcheurs de 6000 habitants.

Pour revenir au marathon, entre le 24^{ème} et le 27^{ème} kilomètre, le temps m'a paru un peu long, horizon peu dégagé (arbres alentours), coureurs épars, peu, voire pas de spectateurs, je me sentais parfois bien seul... Les jambes commencent à se faire plus lourdes à présent. Quelque part entre le 25^{ème} et le 35^{ème} kilomètre et pendant plusieurs kilomètres, une douleur similaire à celle ressentie lorsque mon articulation sacro-iliaque était bloquée s'est faite sentir dans la jambe droite cette fois, comme si c'était cette jambe (et non plus la gauche) qui était plus courte et que mon bassin avait basculé côté droit ; ça m'a fait un peu flipper car à un certain moment (je ne me souviens plus exactement quand) ça me gênait vraiment. Fort heureusement, cette douleur s'est estompée graduellement.

Vers le 28^{ème} kilomètre, ravitaillement ; comme pour les précédents je m'y arrête (pas facile de boire en courant) mais très brièvement. La passerelle qui permet de traverser une large deux fois deux bandes (Kringlumyrarbraut) et que j'avais vue en photo en lisant le compte rendu d'un concurrent de 2013 arrive enfin ; je l'attendais avec impatience, un peu en guise de balise.

Maintenant, le paysage s'ouvre sur l'océan, qu'on longera jusqu'au 33^{ème} kilomètre. Quel sentiment indescriptible de courir dans ce cadre, la mer d'un côté, toujours aussi calme et d'huile que ce matin, de



l'autre une végétation rase (un peu comme la lande ou la toundra) à flanc de colline, un ciel bleu azur, un air cristallin et le soleil dont la chaleur est bien perceptible, même si la température n'est que de 12-13°. Côte de 500 mètres peu avant le 29^{ème} kilomètre, pas trop pentue mais elle fait mal aux jambes, du moins aux miennes. Je suis à 4'37''/km en haut. Un peu en contrebas, la plage de Nautholsvík, une plage aménagée avec du sable fin. Une plage ici ? Alors que la température de la mer est à 10-12° en été ?! C'est sans compter que celle-ci est adoucie par l'apport d'eau naturellement chaude issue du sol, ce qui élève sa température autour de 20° en bord de plage, comme à la côte belge ou celle du Nord-Pas-de-Calais.

Je ne suis plus très loin du 30^{ème} mais ça devient dur, même si je n'ai pas vraiment le sentiment de ressentir le « mur ». Je suis à hauteur du bout de piste de l'aéroport domestique de Reykjavik, un Fokker atterrit à ce moment-là, il est passé à 30-40 mètres au-dessus de moi. Allez, j'ai le chrono du 30^{ème} en ligne de mire. Ca y est, c'est passé ! 2h10'29'', allure moyenne 4'21''/km, ça devient un peu poussif mais je m'accroche. Plus que 12 kilomètres et dans ces cas-là, quand je suis un peu dans le « mou » et que c'est dur, je compare les distances avec mon circuit habituel d'entraînement, long de 5 kilomètres, et que je connais évidemment par cœur. Donc il me reste 2 tours et demi de « mon » circuit ! Le ravito n'est pas loin. Un peu avant, je prends un gel ; l'eau que je

boirai en fera passer le goût très sucré. Je m'arrête un peu plus longtemps qu'aux ravitos précédents, sans pour autant m'éterniser. Je me dis que si je faiblis trop mais que je parviens à rester sous 4'30''/km, je serai quand-même au maximum à 3h10 à l'arrivée, ce qui reste mon objectif.

On continue à longer la mer, avant de retrouver l'habitat et d'intégrer des quartiers résidentiels et, avec eux, à nouveau quelques supporters de tous âges au bord de la route. Je pense qu'à ce moment-là, j'ai encore dû entendre « Belgía » ou « Belgium » clamé par l'un ou l'autre supporter. On est au 33^{ème} kilomètre, je ne pense plus à l'arrivée mais mon prochain jalon est plutôt le chrono intermédiaire à 37,5 kilomètres,... soit moins d'un tour de mon circuit d'entraînement habituel.

Après un petit coup de mou, qui ne se traduit fort heureusement pas par une baisse d'allure mais par une nécessité de puiser un peu plus loin dans mes ressources, tant mentales que physiques, je me sens à nouveau relativement bien (enfin, comme on peut l'être après 34 kilomètres de course), jusqu'un peu avant le 35^{ème} kilomètre. En effet, voici arrivé le ravito, au sommet d'une côte pas bien longue, mais bien pentue. Une hôtesse de Wow Air (compagnie aérienne sponsor de la course) me tend la main, et hop, petite claquette de la main droite au passage. Je saisis un, voire deux gobelets d'eau, toujours en faisant bien attention de ne pas me tromper avec le Powerade. Parfois, peu avant l'arrivée aux ravitos précédents, il fallait que je lance « water ? », accompagné d'un signe de la main vers la gauche et vers la droite.

Je disais donc courte mais pentue cette côte à hauteur du ravito. En effet, si pentue qu'elle a fait monter mes pulsations, au point que je n'arrive plus à reprendre la course, je marche quelques mètres. Arrivé à ma hauteur et voyant que je faiblis, un concurrent m'exhorte (presque en criant) à recommencer à courir... j'obtempère et le suis sur 300 ou 400 mètres, avant de reprendre du poil de la bête et de le

distancer un peu. Je regrette de ne pas avoir mémorisé son numéro de dossard pour connaître son nom ; je me souviens juste de sa combinaison (style triathlon) couleur rouge bordeaux.



Voici le 35^{ème} kilomètre, nous revenons en bord de mer, je dépasse un coureur qui s'est visiblement blessé, il boite. Je lui donne une petite tape amicale sur l'épaule en guise de soutien, mais bon, ça ne lui est pas d'un

grand secours... Nous sommes dans la commune de Seltjarnarnes, à l'extrême ouest de la péninsule, dans un décor qui fait un peu penser à une réserve naturelle, avec une végétation du type « landes », sans arbres, juste des hautes herbes. Nous quittons la route pour emprunter à nouveau la piste cyclable et filer jusqu'au 37^{ème} kilomètre, qui finalement arrive relativement vite.

Je me suis assez bien senti sur cette portion entre le 33^{ème} et le 37^{ème} kilomètre. Passé le tapis de chronométrage à 37,5 kilomètres en 2h44'23'', à l'allure moyenne de 4'23''/km depuis le départ (toujours à ma montre, l'allure officielle est légèrement plus lente), je commence à faire mes calculs de temps final. Une allure moyenne de 4'25''/km à l'arrivée me donnerait un temps aux alentours de 3h06'20''. Comme je suis un peu plus rapide, je me mets à rêver à 3h05'.

Maintenant, plus d'autre jalon que l'arrivée, restent un peu

moins de 5 kilomètres. A moins d'une blessure, je me dis que je tiens mon nouveau record perso sur marathon. Coup d'œil à gauche, le glacier Snæfellsjökull (littéralement « le glacier de la montagne de neige »), pourtant distant de 120 kilomètres est nettement visible et se dresse majestueusement. C'est là que Jules Verne a situé le départ de son « Voyage au centre de la terre ». Regard droit devant maintenant, les bâtiments proches de l'arrivée sont en vue, de l'autre côté de la baie.



Des pensées antagonistes m'envahissent, d'une part, l'envie d'en terminer au plus vite, et d'autre part celle de prolonger un peu le privilège que j'ai à courir dans un tel cadre, une telle atmosphère et dans des conditions météo qui nous gratifient d'une aussi belle « lumière ». C'est la première envie qui prendra finalement le dessus car maintenant je dois vraiment puiser très loin pour maintenir mon allure. Mon rythme cardiaque est à 167, seuil à partir duquel je suis en « zone rouge » (90 % FCM), mes jambes sont lourdes et entre le 38^{ème} et le 41^{ème} kilomètre le temps me paraît interminable. Autant avant le marathon et sans même avoir couru 1 mètre, l'émotion pouvait m'envahir, voire me surprendre, autant maintenant et malgré l'imminence de l'arrivée, je cours sans ressentir d'émotions, vraisemblablement aussi sans plus trop de lucidité, un peu comme un robot. Au 39^{ème} kilomètre, je déballe une pâte de fruit, un peu avant le dernier ravito du 40^{ème} kilomètre. Je prends un peu d'eau, comme à tous les ravitos précédents, mais je ne m'attarde pas.

Au 41^{ème} kilomètre, Anne-Charlotte me crie « Allez Gaëtan » ;

cette fois, nous ne nous sommes pas manqués. Je me retourne et la salue d'un signe de la main. Cet encouragement me booste pour la fin de la course. Nous quittons la piste cyclable du bord de mer, traversons un rond-point puis longeons le port, la route est à nouveau entièrement dévolue à la course.

A l'entame du dernier kilomètre, je commence à accélérer, je donne tout ce qu'il me reste pour grappiller quelques secondes sur le chrono final. Il va bientôt falloir virer à droite vers le centre. La foule se densifie, je suis tout seul, ce qui me donne presque l'impression d'arriver en vainqueur. Les gens m'encouragent. Le dernier virage est en ligne de mire, je suis à 4'15''/km et je continue à accélérer. Après le dernier virage, il reste 300 mètres en ligne droite, la foule m'applaudit. Je scrute le chrono, dès que je serai assez près pour pouvoir le lire, j'espère y voir 3h05'. A défaut, au moment où je parviens à lire distinctement, c'est plutôt quelque chose comme 3h06'45'' que je vois. C'est pas grave, je ne vais quand-même pas être « déçu » pour une minute. Après tout, l'objectif était de 3h10 ! Il reste 100 mètres, je lève les bras pour applaudir la foule et la remercier pour son soutien. En retour, je reçois des applaudissements plus nourris encore ; quel sentiment de plénitude ils me procurent, quels frissons ! Je suis à 4'05''/km, ma respiration s'accélère encore davantage. Je franchis la ligne les bras levés et les poings fermés en guise de victoire, au moins sur



moi-même. Temps depuis le coup de pistolet initial 3h07'27'', ce qui donne un temps net final de 3h07'18'' sachant que j'ai franchi le tapis de chronométrage 8 secondes après le départ officiel. J'aurais voulu que ce moment dure un peu plus longtemps...

Je suis dirigé vers le ravitaillement final, il y a du solide (pain d'épice, bananes, fruits secs, etc) et du liquide, eau et Powerade. On me remet une couverture de survie et ma médaille. Je marche un peu pour récupérer dans le petit parc situé juste à côté de l'arrivée et transformé pour l'occasion en aire d'arrivée. Le même coureur qui au 35^{ème} kilomètre m'avait exhorté à reprendre la course vient me féliciter, il est arrivé un peu après moi ; « good job guy » me dit-il en me tapant sur l'épaule. Je ne m'y attendais pas, je suis un peu surpris ; je le remercie et le félicite également. Encore une fois je regrette de ne pas avoir regardé son numéro de dossard pour pouvoir l'identifier par après. Je me suis assis sur un banc et là, contrairement à mes marathons précédents, j'ai fondu en larmes, l'émotion, la fatigue, la tension, là je ne retiens plus rien, je me sens tellement heureux. Le temps de retirer la puce de chronométrage nouée à mes lacets, il faut quand-même que je me résolve à présent à quitter l'aire d'arrivée, d'autant que j'ai envie de partager ce moment avec ma famille.

Mais pour ça, il faut que je retrouve Joachim et son épouse qui a gentiment gardé mon téléphone portable durant la course. Joachim est arrivé 10 minutes avant moi et je n'ai pas de peine à le retrouver, nous nous congratulons mutuellement. Je peux enfin téléphoner à la maison et partager mes émotions...



Malgré le marathon, j'ai encore pas mal marché le restant de la journée, notamment pour aller à la piscine et profiter des hammam et autres bains à bulles chauffés naturellement. Il y a des bains à 38°, 40°, 42° et 44°. Là, ça commence à faire chaud. A l'inverse, Il y a aussi un petit bassin d'eau entre 5° et 8°. Il paraît que c'est profitable à la récupération musculaire, ça s'appelle la cryogénéthérapie. J'ai essayé... oui c'est froid, mais ça fait effectivement beaucoup de bien aux jambes !

Après ce jour mémorable, me resteront trois jours en Islande pour découvrir ou redécouvrir le pays, dont un en compagnie d'Anne-Charlotte, Adam et leurs enfants, que je remercie vivement pour leur chaleureux accueil. Il sort du cadre du présent récit de relater ces jours-là mais ils furent aussi extraordinaires que celui du marathon, qui plus est sous un soleil radieux jusqu'à la fin.

Pour conclure et pour la petite histoire, le vainqueur de cette édition 2017 du Reykjavíkur Marathon est Arnar Pétursson, un islandais de 26 ans qui boucle l'épreuve en 2h28'17'' ; la première dame est Natasha Yaremczuk, une canadienne qui termine en 2h53'25''. Quant à moi, je termine 40^{ème} sur 1268 finishers au classement général (initialement 42^{ème} puis 40^{ème} au classement final établi deux jours après le

marathon) et 14^{ème} sur 220 dans ma catégorie d'âge (40-49 ans).

Carte du parcours



Les bilans

D'abord le bilan personnel et les points d'amélioration :

- Satisfaction totale !
- La prochaine fois, choisir un plan marathon avec un volume kilométrique un peu plus important (> 650 kilomètres)
- Revoir éventuellement les chaussures (toujours utilisé des Saucony Guide 9/10), car comme pour les marathons précédents, ampoules aux petits orteils gauche et droit
- M'habituer à courir encore davantage aux sensations, en faisant abstraction de ma montre
- 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)

- Il se confirme que le port de ma semelle de compensation semble être la clé de mes soucis, désormais passés ou en voie de l'être

Mon avis sur ce marathon :

- Très bonne organisation
- Ambiance bon enfant
- Ravitaillements intermédiaires nombreux mais un peu plus de solide aurait été appréciable
- Indication relative aux ravitaillements liquides perfectible (où est l'eau, où est la boisson isotonique)
- Pas trop de concurrents, on ne se marche pas sur les pieds
- Beaux paysages et variés (urbain, rural, marin)
- Fair-play et respect de tous (participants et bénévoles)
- Nombreuses portions en bord de mer, très bien lorsqu'il fait beau mais peut-être très défavorable en cas de mauvais temps (vent)
- Ce n'est pas un marathon plat mais le dénivelé n'est pas non plus insurmontable, loin de là
- Possibilité de tracking live d'un participant, comme un peu partout maintenant
- La médaille n'est pas la plus jolie que j'ai reçue mais ce point est relativement secondaire. Le T-shirt distribué est relativement sobre.
- Au-delà du 18^{ème} kilomètre (séparation semi-marathon – marathon), on se sent parfois un peu seul car moins de concurrents et donc plus grande distance entre eux
- Spectateurs / supporters épars, il n'y en a pas sur tout le parcours, mais quand il y en a, ils se font entendre
- Pas de meneurs d'allure sur le marathon
- L'événement se déroule le même jour que la « Culture Night » ; le soir, il y a des concerts partout en ville, le tout ponctué par un superbe feu d'artifice à 23h
- Entrée gratuite à la piscine municipale et ses bains chauffés naturellement

