

Marathon de Valence – 3 décembre 2023

Marathon Story

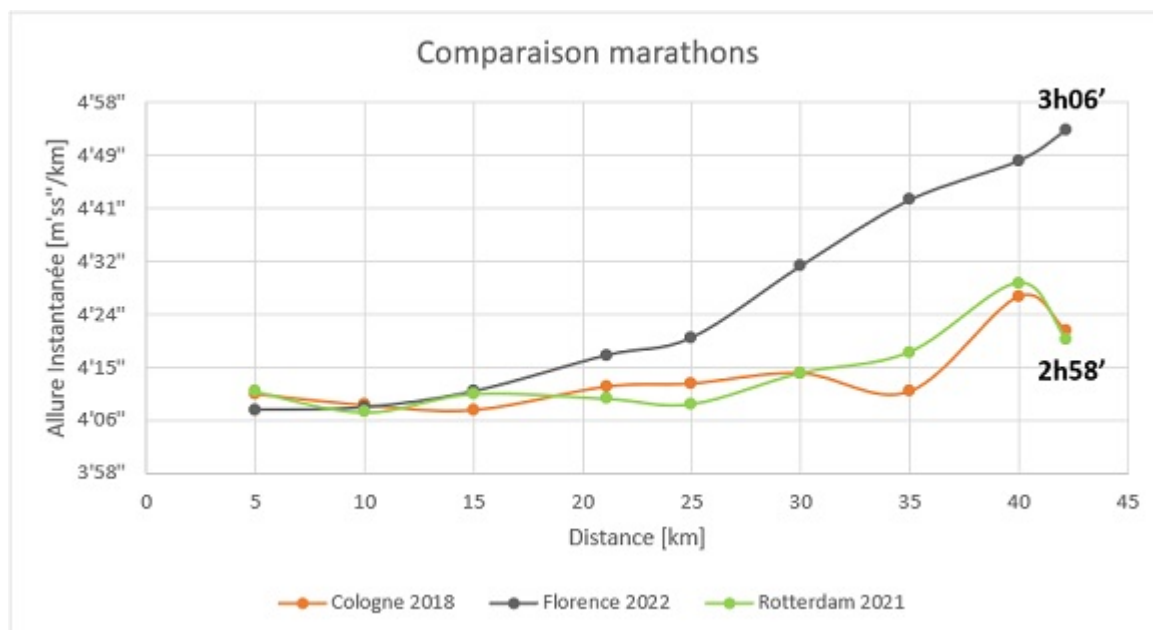


*Valencia Marathon (Espagne)
3 décembre 2023*

Gaëtan Horlin (BEL) – n° 4987

La préparation

Après avoir utilisé le même plan d'entraînement pour mes cinq derniers marathons, j'estimais qu'il était peut-être temps d'en changer en vue du marathon de Valence (soit mon 14^{ème} marathon), le 3 décembre 2023. En effet, bien que ce plan m'ait permis d'établir un « record perso » sur marathon (2h58 à Rotterdam et à Cologne), en ayant fait usage de ce même plan l'année dernière sur le marathon de Florence, j'ai « perdu pied » déjà dès le 15^{ème} kilomètre, comme on peut le voir sur le graphique à ci-dessous.



Celui-ci

indique également que, même sur mes « meilleurs » marathons, j'ai connu une baisse de régime en fin d'épreuve. Je ne pense pas qu'il s'agissait de ce qu'on appelle communément le « mur », mais quand-même. Mon plan précédent comportait 5 sorties hebdomadaires, étalées sur 12 semaines. Cette année, après mon inscription sur le marathon de Valence, je me suis donc mis en quête d'un nouveau plan, idéalement en 16 semaines, voire même plus. L'organisation du marathon de Valence proposait justement un plan gratuit en 16 semaines. J'y ai donc souscrit. Le seul problème, c'est que le plan était envoyé chaque dimanche par E-mail pour la semaine suivante. Il n'y avait donc aucune visibilité de bout-en-bout ! Pas facile donc de planifier quoi que ce soit... Je me suis dit que j'allais commencer avec ce plan en 16 semaines et que s'il ne me convenait pas, je repasserais sur mon plan habituel en 12 semaines. Au final, je suis resté sur le plan en 16 semaines fourni par l'organisation du marathon de Valence, d'autant qu'il comportait des séances de renforcement musculaire et de gainage. Jamais dans mes plans de préparation marathon antérieurs je n'avais introduit de gainage ni de renforcement musculaire, malgré tout le bien qu'on en dise. Introduire de telles séances était également une donnée que je voulais changer dans ma préparation pour le marathon de Valence.

Au final, et en comparant mon plan précédent en 12 semaines et le nouveau en 16 semaines, il ressort que :

	Plan 12 semaines	Plan « Valence » (16 semaines)
Nombre de sorties / semaine	5	5
Distance totale, incl. le marathon (km)	750	1180
Renforcement muscu. et gainage	Non	Oui
Type	Travail de toutes les zones : fractionné court, long, endurance, sorties longues avec blocs à allure marathon	Accent davantage mis sur fractionné long, peu de fractionné court « explosif ». Endurance active, sorties longues avec blocs allure marathon
Volume hebdomadaire (km/semaine)	63	72

En résumé,

le plan « Valence » en 16 semaines, comparé à mon plan antérieur, c'était évidemment 4 semaines de plus, du gainage et du renforcement musculaire, un travail accentué dans des zones différentes et davantage de volume. Sur certaines sorties, j'ai également mis plus d'intensité (fractions plus rapides) que ce qui était requis par le plan. Je me souviens fort bien de cette sortie de 17 km qui incluait 10x1000 m...

Tout ce "travail" semblait déjà porter ses fruits durant le mois précédant le marathon. D'abord sur une course locale pourtant fort vallonnée courue à allure « rapide », alors qu'il n'est pas monnaie courante que je puisse courir un 10 km sous les 4'/km. Deux semaines avant le marathon, j'ai pris part à un semi-marathon à Deauville (en fait un marathon relais à deux, avec Delphine), couru en 1h22' (nouveau record perso sur semi) à l'allure inespérée de 3'53''/km. Ca m'a donné un énorme boost de confiance ! Maintenant, il fallait confirmer à Valence ! L'objectif premier y était un « Sub 3 » puis faire mieux que 2h58', voire m'approcher aussi près que possible de 2h55' mais ça, je n'y croyais pas trop vu la probable baisse de régime en fin de marathon. Côté équipement, je reste fidèle aux chaussures Saucony Ride, que j'utilise depuis des années. Je n'ai pas encore essayé les chaussures avec plaque de carbone.

Le Marathon

Vendredi 1^{er} décembre, c'est le jour du départ, nous sommes quinze membres de la Mons Running Team (MRT), des Trottineurs de Soignies, coureurs.euses (dont cinq pour qui ce sera le premier marathon à Valence !) et accompagnant.e.s à nous retrouver à l'aéroport de Charleroi. Atterrissage un peu « chahuté » à Valence, il y a beaucoup de vent mais le soleil est bien présent et la température avoisine 20°. Nous avons croisé Amaury Paquet, qui vise la qualification pour les JO de Paris 2024. Après avoir pris possession des voitures de location et nous être installés dans la (spacieuse) villa louée à l'écart du centre Valence, nous sommes allés chercher nos dossards dans le centre-ville. Pas facile de se garer à Valence... Samedi en matinée, dernière sortie d'entraînement au soleil, histoire de faire tourner les jambes.



Après-midi, reconnaissance du trajet (voiture + métro) à faire dimanche, pour se rendre au départ du marathon. Nous en avons profité pour visiter le site de l'arrivée du marathon, à savoir la

cité des Arts et des Sciences de Valence, à l'architecture futuriste et similaire à celle de la « nouvelle » gare de Mons... C'est le même architecte (Santiago Calatrava). Il fait beau, nous sommes en T-shirt. Au soir, à la villa, c'était « Pasta Party », concoctée (entre autres) par Salvatore. Je me sens stressé, je me mets (trop) la pression...

Dimanche 3 décembre, c'est le jour « J », attendu depuis de nombreux mois. Malgré



l'excitation du moment, j'ai assez bien dormi. Debout à 5 heures, je dois avoir mangé (ce qui se trouve sur la photo à gauche) au plus tard 3 heures avant le départ, soit au plus tard à 5h25, le départ étant donné à 8h25 en ce qui me concerne. A 6h15, nous quittons tous la villa, il fait très frais, 4°...

Voiture, métro, changement de métro, tout se passe comme prévu et comme reconnu hier. En ville, nous croisons quelques fêtards attardés et éméchés. Le jour se lève, il est déjà temps pour moi de prendre congé de mes Ami.e.s en vue de rejoindre « mon » box de départ, via un rapide passage par la consigne pour y déposer mon sac. Il y a beaucoup de monde, 30.000 participants.

Je rejoins mon box, le box rose (2h50 > 2h59). Je me positionne tout à l'arrière, je n'ambitionne pas de faire 2h50 ! Il y a bien assez de place pour y faire mes déboulés, talons-fesses et autres montées de genoux. Ça fait monter le rythme cardiaque et ça évite de partir complètement à froid. A bientôt 53 ans (dans 2 mois, je constate que ce genre de montée en régime avant la course est de plus en plus indispensable. A quelques minutes du départ, je me sens étonnamment serein, la pression est maintenant retombée, même si tout reste à faire. J'y suis, maintenant il n'y a plus rien d'autre à penser qu'à courir. Les conditions sont idéales, 5°,

pas de vent. Les élites ont pris le départ à 8h15. A 8h25, c'est à mon tour de partir. La « foule » est dense, ça n'est pas facile de trouver son rythme. J'essaie aussi vite que



possible de trouver le mien car toute distance courue en-dessous de l'allure cible, c'est autant qu'il faudra courir plus rapidement par la suite. Je remonte lentement le peloton, quitte parfois à monter sur le trottoir pour dépasser certains concurrents. Je suis derrière les meneurs d'allure 3 heures. Le 1^{er} kilomètre est franchi après 4'22'', soit 12' plus « lentement » que l'allure cible. Je continue à

dépasser des participants si bien que l'allure moyenne du 2^{ème} kilomètre est maintenant de 4'15''/km. Etant donné que beaucoup de gens restent derrière les meneurs d'allure, je me décide à les dépasser entre le 2^{ème} et le 3^{ème} kilomètre car devant eux, il y a bien plus d'espace. De fait, l'allure moyenne du 3^{ème} kilomètre est de 3'58''/km. C'est trop rapide, il faut que je me calme, je sais que tout excès de « zèle » en début de course se paiera à la fin (baisse de régime) ! Par la suite, mon allure se stabilise, j'ai trouvé la bonne position dans le groupe, et je m'y tiens. Après 5 kilomètres, mon allure moyenne depuis le départ est de 4'10''/km, c'est top. Sur ma montre, je ne regarde rien d'autre que l'allure moyenne, sur laquelle j'essaie de me calquer religieusement. Arrive le 1^{er} ravitaillement. Jusqu'à présent, j'ai toujours pris l'habitude de m'arrêter aux ravitaillements durant les courses. Pas cette fois, car d'une part, je me sens très bien et que d'autre part, l'âge avançant, toute rupture de régime demande un effort respiratoire supplémentaire pour revenir dans le rythme (du moins, c'est ma perception personnelle en ce qui concerne les adaptations liées à l'avancement en âge). J'ai donc pris la bouteille d'eau qui m'était tendue, l'ai bue partiellement plusieurs fois et l'ai gardée durant quelques centaines de mètres avant de m'en séparer. Au 7^{ème} kilomètre, j'ai pris mon premier gel. C'est un hydrogel, pas besoin d'eau pour l'avaler, il est davantage aqueux qu'un gel « normal » mais fait 60 ml au lieu de



40. Ce sont les gels « GO Isotonic » de chez SIS (Science in Sport). Au 8^{ème} kilomètre, nous croisons la tête de la course de l'autre côté de l'avenue ; ils en sont, eux, à leur 15^{ème} kilomètre. Je me sens capable d'accélérer un peu mais en faisant très attention quand-même car, sur base de l'expérience de mes marathons précédents, tout excès de zèle précoce se « paiera » plus loin, probablement d'autant plus tôt que cet excès sera marqué... Dans le public massé au bord de la route, j'entends "Allez Gaëtan !" Je me retourne, nos regards se croisent mais je ne connais pas la personne. Elle a lu mon prénom sur mon dossard. Ca

fait quand-même très plaisir. Au passage du 10^{ème} kilomètre, mon allure moyenne depuis le début est descendue à 4'06''/km. Au ravito, je prends la bouteille d'eau, la bois à petites gorgées mais je ne m'arrête toujours pas. Je me sens bien, j'ai trouvé le « bon rythme », même si je me dis que c'est probablement un peu trop rapide. On vient de passer à côté d'une grande tour, la « Rotonda del Mirador ». Il y a toujours des gens autour de moi mais c'est nettement plus aéré qu'au départ, on ne

se marche plus sur les pieds. Un thermomètre urbain indique 12°, le ciel est bleu azur et il n'y a pas de vent. Au 13^{ème} kilomètre, je me surprends à me laisser submerger par l'émotion... Bizarre, ça n'est pas le moment pourtant, l'arrivée est encore loin ! Au 14^{ème} kilomètre, je prends mon second gel. Ensuite, arrive le ravito, je prends l'eau mais je ne m'arrête toujours pas. Au 15^{ème} kilomètre, l'allure moyenne depuis le départ se maintient à 4'06''/km, tout va toujours bien. Arrive le 17^{ème} km, j'ai un coup de mou, mon allure instantanée baisse légèrement et je repense au marathon de Florence l'année passée où, déjà au 15^{ème} kilomètre, je n'ai plus su tenir l'allure. Tout me vient à l'esprit : est-ce que je ne suis pas parti trop vite ? La fin va probablement être très dure. Est-ce que je suis encore capable de courir un marathon à une allure soutenue ?... Tout d'un coup, j'ai une inquiétante sensation de faiblesse, comme si j'allais défaillir et m'écrouler... Ca n'a heureusement duré que quelques secondes mais c'est la première fois que je ressentais ça, et ça n'est pas agréable du tout. Est-ce lié à la prise de glucose ? Pic d'insuline ? Je ne sais pas et sur le moment-même, je n'y ai même pas pensé, je continuerai donc à prendre un gel tous les 7 kilomètres environ. Toujours est-il que j'essaie de me reconcentrer uniquement sur le jalon majeur à venir, à savoir la passage du semi-marathon. Mon coup de barre est passé. D'une allure à 4'09''/km sur le 17^{ème} kilomètre, 4'08''/km sur le 18^{ème}, je suis à 4'01''/km sur le 19^{ème}. C'est reparti, mais j'ai eu peur ! Le semi est passé en 1h27'05''. En comptant la baisse de régime à venir, je me dis que le sub 3 est possible, tout dépendra de quand cette baisse de régime surviendra et quelle en sera l'ampleur. Au 22^{ème} kilomètre, je prends mon 3^{ème} gel. Un peu plus loin, Estelle, Titi et John sont sur le bord de la route, ils m'encouragent (voir leur

photo ci à droite). En réponse j'essaie de leur faire un cœur avec mes mains mais je dois déjà manquer un peu de lucidité car, à la place, c'est un signe « tout va bien » (comme les plongeurs) que je fais avec chacune de mes mains. Ces encouragements me donnent un énorme coup de boost, merci les Amis ! D'ailleurs le 22^{ème} kilomètre est couru en 4'00''. Et en parlant d'encouragements, sur le marathon d'Anvers, on entendait souvent "goed bezig !" (bon boulot). En Italie, c'était "dai ragazzi !" (allez les gars)... et en Espagne, c'est "animo !" (courage). Le 25^{ème} kilomètre est celui couru le plus rapidement, en 3'54''.



L'allure moyenne depuis le départ est maintenant de 4'05''/km. De temps-en-temps, sur base de mes sensations du moment, je me projete sur le chrono final possible, sachant que la baisse de régime surviendra tôt ou tard. Entre le 27^{ème} et le 29^{ème} kilomètre, ça devient à nouveau un peu plus dur, les kilomètres me paraissent plus long et à nouveau cette sensation soudaine et inquiétante, mais tout autant passagère qu'il y a 10 kilomètres, de faiblesse extrême. Seconde frayeur, mais qui n'a heureusement pas duré. Je prends mon 4^{ème} gel au 29^{ème} kilomètre, on vient de passer en face des tours de Serranos. Au 30^{ème} kilomètre, je me sens à nouveau bien et sans raideurs ou douleurs dans le bas du dos, contrairement à mes marathons précédents. Depuis trois semaines avant le marathon, je fais des exercices quotidiens pour la prévention de la lordose lombaire ; ils semblent porter leurs fruits. Pas non plus de signes de crampes ni d'ampoules au pieds, tout va bien donc. Au 30^{ème} kilomètre, l'allure moyenne depuis le départ se maintient à 4'05''/km. Le 32^{ème} kilomètre est couru en 3'56''. Alors que sur tous les ravitos jusqu'à présent (tous les 5 kilomètres environ), j'ai toujours pris de l'eau sans marquer de temps d'arrêt, cette fois (33^{ème} kilomètre), je marque un bref arrêt. Je n'ai pas de difficulté à repartir mais je me dis que la perte de régime habituelle ne peut être qu'imminente à présent, et qu'il faudra bientôt y aller "au mental". L'allure du 34^{ème} kilomètre est de 4'22''/km, ça devient plus difficile, mes quadriceps et, dans une

moindre mesure, mes mollets sont de plus en plus durs. Chaque fois que je ralentis ou que j'ai l'impression de ralentir, j'arrive toujours néanmoins à relancer. J'en suis très agréablement étonné ! Arrive le 35^{ème} kilomètre, je prends mon 5^{ème} et dernier gel. Je scrute le panneau indiquant le kilomètre suivant. En effet, les kilomètres me semblent à présent de plus en plus "longs". Toutefois, mon allure moyenne est toujours excellente, 4'06''/km. Mes quadris et mollets deviennent de plus en plus durs, certes, mais je n'ai toujours pas de baisse de régime significative. A moins d'une grosse défaillance, le sub 3 me semble désormais presque acquis. Je m'arrête à nouveau brièvement au ravito du 37^{ème} kilomètre, toujours pour prendre de l'eau. Le 38^{ème} kilomètre est plus lent, 4'16''/km mais à partir de ce moment-là, les 4 kilomètres restants seront chacun plus rapides que le précédent. Mon rythme cardiaque est à présent plus élevé, autour de 163 bpm (il est resté sous les 160 bpm durant les deux premières heures). Mais toujours pas de baisse de régime, si bien que je commence à "rêver" d'un nouveau "record perso", ce qui me rend encore plus euphorique. Au 40^{ème} kilomètre, c'est le dernier ravito mais je ne m'y arrête pas ni, une fois n'est pas coutume, ne prend d'eau. On vient de



passer la Porta de la Mar. Finalement, durant un marathon, on est tellement dans une "bulle", surtout vers la fin (en tous cas en ce qui me concerne) qu'il est difficile, a posteriori, de reconnaître les endroits par lesquels on est passé. La Rotonda del Mirador et les Tours de Serranos sont

les seuls dont je me souviens. Au 41^{ème} kilomètre, on aperçoit au loin la cité des Arts et des Sciences, site de l'arrivée du marathon. Il ne reste plus que 1200 mètres (3 tours de piste d'athlétisme !), la foule de spectateurs est maintenant très dense et l'avenue est plus étroite, si bien que le peloton de coureurs est plus dense. Ca me fait penser aux quelques centaines de mètres qui précèdent l'arrivée des 20 km de Bruxelles. On a le soleil de face et la chaleur de ses rayons est maintenant nettement perceptible. Je suis déchainé, le 41^{ème} kilomètre est couru en 4'07'', même si mes quadriceps sont maintenant très durs et mon rythme cardiaque élevé. On arrive sur le tapis bleu clair du site de l'arrivée, c'est magique ! Je

vois le chrono au loin, il indique 2h54'25'', je sprinte pour franchir la ligne sous les 2h55'. Je suis à 3'48''/km sur les 500 derniers mètres. Je franchis la ligne alors que le chrono officiel indique 2h54'55''. Lorsque j'arrête ma montre, elle indique 2h54'25''. Sachant que j'ai franchis le tapis de départ plus de 30 secondes après le coup d'envoi du box "rose", mon temps final officiel est de 2h54'23''. C'est inespéré, j'ai peine à y croire ! Le second semi a été parcouru en 1h27'18'' contre 1h27'05'' pour le premier. Contre toute attente, je n'ai donc pas connu de baisse de régime significative en fin d'épreuve. Je suis submergé par une multitude d'émotions (que j'écris à dessein au pluriel), c'est un moment indescriptible, je suis tellement content et ému...



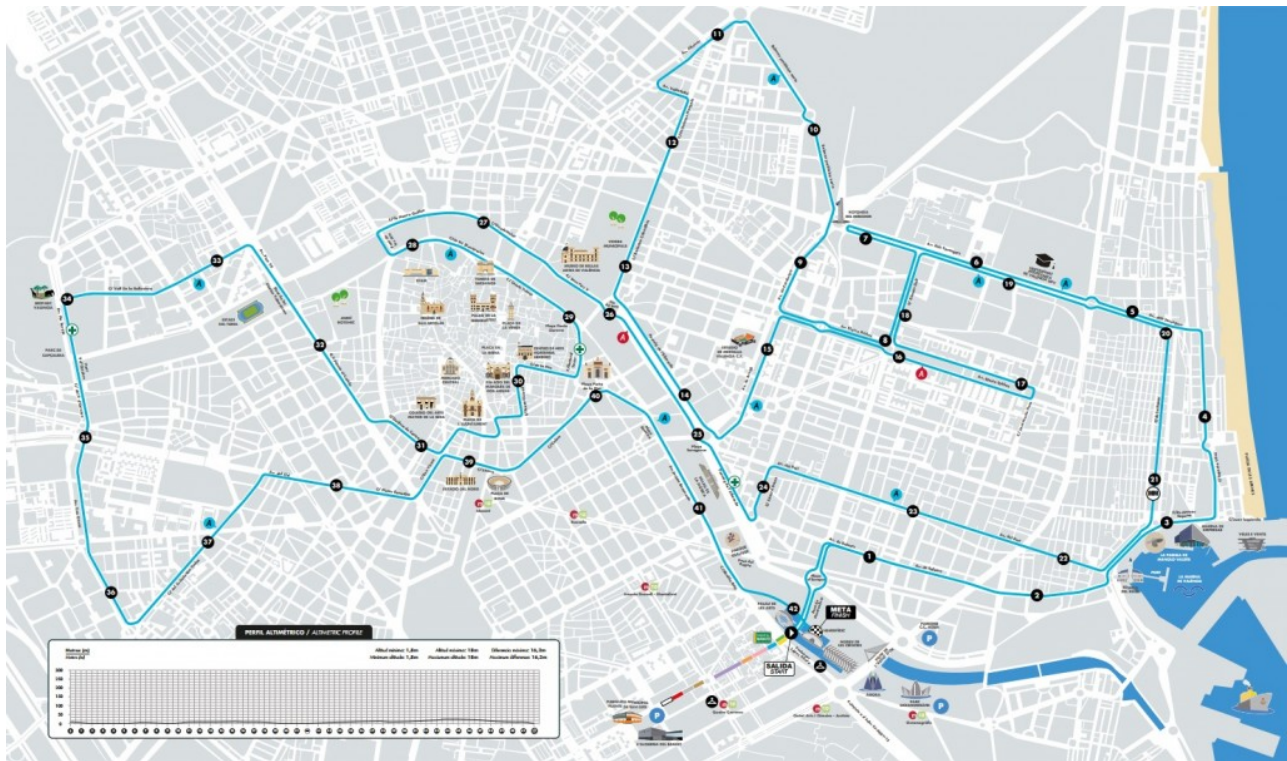
J'ai savouré ce moment en cheminant lentement sur l'aire d'arrivée, d'abord pour recevoir ma médaille, puis le ravito final. Par après, j'ai attendu mes Ami.e.s de la MRT. Gregorio est arrivé ensuite. Adeline, Aurore, Francesco, Camille et Julie terminent leur premier marathon, accompagnés par Nico, Salvatore et Manu. Maud franchira aussi la ligne d'arrivée pour son second marathon. Je suis également terriblement content (et fier) pour eux ! Le ciel est bleu azur, il fait 18°. C'est l'éthiopien Sisay Lemma qui remporte cette édition 2023 du marathon de Valence en 2h01'48'' (nouveau record du marathon de Valence). Chez les femmes, c'est l'éthiopienne Worknesh Degefa qui l'emporte en 2h15'51''.



Nous sommes restés à Valence jusqu'au mardi qui a suivi le marathon. Nous avons visité Valence, profité de la villa, du soleil et même de la piscine...



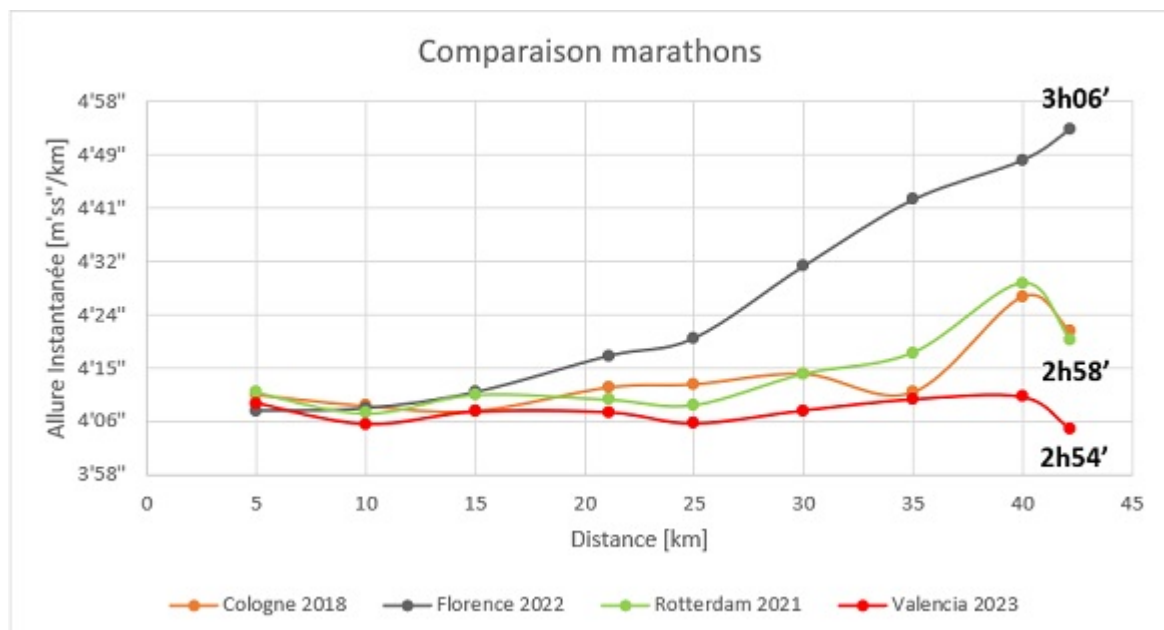
Carte du parcours



Les bilans

D'abord le bilan personnel :

- Très grande satisfaction du résultat, même inespéré !
- Un plan de préparation intensif, dont je ne me suis réellement rendu compte de l'ampleur que lorsque je l'ai encodé dans un fichier Excel à l'issue du marathon
- L'inclusion de renforcement musculaire et de gainage a certainement été d'une grande valeur ajoutée
- Pas de baisse de régime en fin d'épreuve, 1h27 sur le premier et sur le second semi



- Pas de frottements et pas d'ampoules aux pieds à la fin du marathon
- Des conditions météo idéales

Mon avis sur ce marathon :

- Le coût : 180€ ! Même si je m'y suis pris tard pour m'inscrire, je n'ai jamais payé aussi cher pour un marathon, ni même pour mon premier triathlon de format "70.3" !
- Organisation irréprochable
- Ravitaillements bien organisés. Je préfère les bouteilles aux gobelets mais il faut avouer que ça génère beaucoup de gaspillage et de déchets de plastique...
- Parcours plat et rapide
- 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
- Très belle médaille, mais de piètre qualité, la "dorure" s'effrite facilement... Je ne suis pas fétichiste mais à ce prix, la médaille pourrait être de meilleure qualité
- L'aire d'arrivée à la cité des Arts et des Sciences est juste "magique" !

Téléchargez cette publication sous forme de fichier pdf : [Marathon Story – Valencia 2023 – Gaetan Horlin1](#)

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 8^{ème} 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 « D0 » (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'entraînement 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



promouvent 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 avait 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 trotte 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'entraînement, 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 5^{ème} 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 10^{ème} 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 5^{ème} 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 8^{ème} km, je suis loin d'être en aisance respiratoire (ou du moins relative aisance), je suis déjà en train de « taper dedans ». Arrive le 10^{ème} km, je le passe en 41'15'' alors que

l'objectif était 41'20'', c'est tout bon, allure 4'07''/km depuis le 5^{ème} km. Sachant que dans une course de fond je ne me sens vraiment bien qu'à partir du 13-14^{ème} 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 15^{ème} km avec 33'' d'avance sur l'objectif (allure 4'03''/km depuis le km 10) en 1h01'27''. Au 20^{ème} 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



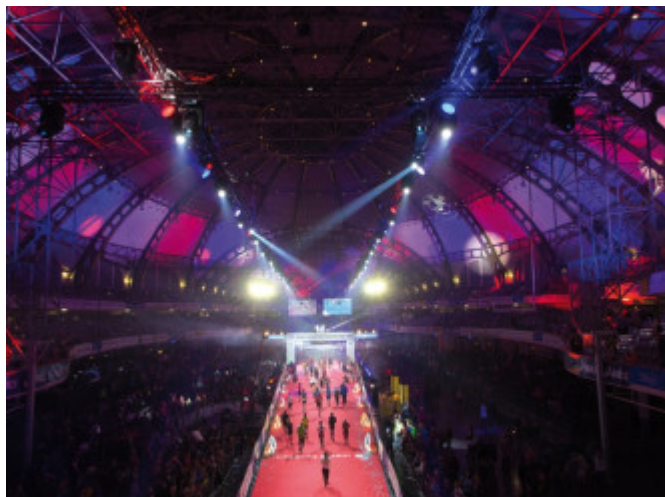
de celui-ci. C'est au ravito après le passage au semi que j'ai pris mon premier gel, préventivement car je ne ressens en rien de coup de mou « alimentaire ». Je prends un ravito liquide (eau) sur deux, soit tous les 5 km comme de coutume, bien qu'ici il soit possible de se ravitailler tous les 2,5 km, 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 25^{ème} 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 30^{ème} km, j'ai perdu du temps, je suis 20'' en retard, mais toujours sous 2h56' au final. Mon allure entre le 20^{ème} et le 30^{ème} 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... 32^{ème} 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 chaîne 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'avons de face jusqu'au 23^{ème} 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 33^{ème} et le 34^{ème} km me semble une éternité, si bien que je me demande si, soit j'ai raté le panneau indiquant le 34^{ème}, soit il n'a pas été placé et le prochain sera le 35^{ème}. 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 35^{ème} 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 35^{ème} et le 40^{ème} 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 40^{ème} km, j'ai de plus en plus de mal. Et il paraît 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 40^{ème} km, mon allure moyenne depuis le 35^{ème} 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 41^{ème} 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



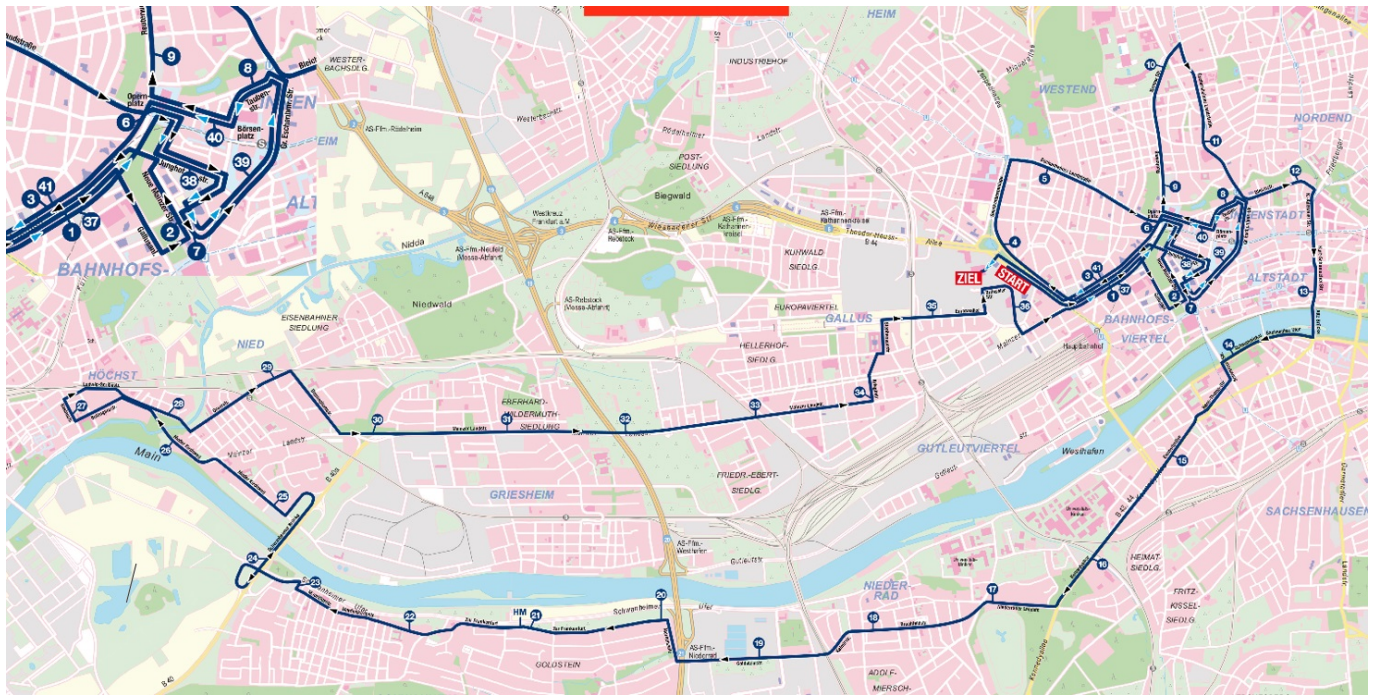
rapide durant le premier semi, le sub3 était largement à portée (surtout si j'étais resté « à l'abri » au sein du groupe du meneur d'allure 2h59'), mais certainement pas 2h56'. Pour le prochain marathon, il conviendra donc d'apporter des corrections à ma préparation, voire d'admettre que je n'ai peut-être 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'entraînement. 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'entraînement 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 sûre, 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](#)

Marathon de Bruxelles – 28 octobre 2018

Marathon Story



Brussels Marathon (Belgique)

28 octobre 2018

Gaëtan Horlin (BEL) – n° 1723

La préparation

Après avoir participé avec beaucoup de plaisir au marathon de Cologne ce 7 octobre 2018, je me suis posé la question « pourquoi attendre 2019 pour recommencer ? ». C'est tellement moteur de se fixer des objectifs ! Aussi, j'ai d'abord pensé participer au semi-marathon de Bruxelles le 28 octobre et essayer d'y faire un bon chrono... Puis, pourquoi pas le « full » marathon ? Une semaine avant l'échéance, la décision était prise de participer au marathon de Bruxelles. Ce serait donc mon second marathon en l'espace de trois semaines. S'il avait fallu partir « loin » pour courir ce deuxième marathon en octobre, je n'aurais pas tenté l'aventure. Par contre, en l'occurrence, Bruxelles n'est qu'à 40 km de la maison, pas besoin de réserver un hôtel ni quoi que ce soit d'autre. Bruxelles n'est toutefois pas un marathon facile, il y a du dénivelé et je n'aurais probablement jamais entamé une préparation spécifique pour ce marathon pas totalement plat. Donc voilà, l'occasion était trop belle de pouvoir profiter de la préparation effectuée pour le marathon de Cologne, de prendre le départ sans vraiment de « pression » (mon objectif « sub 3 » ayant été atteint à Cologne), de courir au moins « une fois » le marathon de Bruxelles (ça change des 20 km), et surtout de satisfaire ma curiosité : comment mon corps va-t-il réagir à ce nouvel effort, à la suite du même trois semaines auparavant ?

Donc voilà, pour une narration exhaustive de ma préparation, il faudra se référer à mon compte rendu du marathon de Cologne. En très résumé, ma préparation a 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. Et entre le 7 et le 28 octobre, je n'ai fait que quatre sorties de 10 km

Le Marathon



Le vendredi précédent le marathon, je suis allé chercher mon dossard à Auto World, dans le Parc du Cinquantenaire. Ça n'est qu'à trois stations de métro d'où je travaille. J'en ai profité pour faire un tour de l'expo running... Rien à voir avec les autres marathons auxquels j'ai participé. L'expo est réduite à sa plus simple expression, c'est très spartiate ! A la place, j'ai admiré les nombreuses voitures anciennes, modernes et les hippomobiles qui garnissent les allées d'Auto World...

Jour « J », ou plutôt jour « M », il a fallu se lever à 5h30 pour avaler le petit-déjeuner, le même qu'à Cologne. Puis se préparer et, vu le thermomètre qui affiche 3°, prévoir une couche thermique supplémentaire sous le maillot, d'autant que le vent est aussi de la partie... A 7 heures, départ de la maison en voiture. A 7h40, je suis garé dans le parking de mon employeur à Bruxelles. Le temps d'effectuer les derniers préparatifs et de manger une banane, je suis parti, direction l'entrée de métro « Arts-Loi ». A 8h, me voilà au Parc du Cinquantenaire, lieu de départ. Je n'ai pas de difficulté à retrouver mes coéquipiers du « Groupe Gobert Running Team » qui prendront part au semi à 10h30. « Bonne course, à tantôt ! », je dois vite les abandonner car mon départ est à 9h et je souhaite encore m'échauffer. Footing lent, étirements dynamiques, talons-fesses et levers de genoux, me voilà prêt. A 8h45, je suis dans le premier box de départ, le box « 3 heures ». Initialement, je partais dans l'idée de viser au chrono aux alentours de 3h15, car il faut quand-même bien se fixer une allure de course. Puis finalement, je me suis dit que j'allais partir de la même manière qu'à Cologne, voire même un peu plus vite et que je verrais combien de temps je tiendrais comme ça, compte tenu de dénivelé. Il ne fait vraiment pas chaud dans ce box (il ne fait que 4° et il y a du vent), il est temps que le départ soit donné pour se réchauffer. En attendant, je fais la connaissance de Christophe, un collègue de mon cousin Jérôme. Christophe est triathlète « Iron Man » et court son premier marathon « sec » (hors triathlon). Nous discutons un peu avant le

départ, nous avons froid...



Ça y est, le départ est donné. Ça part vite, ça descend au début, pour mieux monter par la suite dans la rue Belliard. A 2,5 km du départ, il y a un premier ravitaillement. Entretemps, j'ai fait la jonction avec le groupe du meneur d'allure « 2h59 », avec lequel je ne suis pas resté très longtemps. J'ai rapidement pris un peu d'avance. Après le Palais de Justice, direction le Bois de la Cambre. Avant d'y arriver, il y a un long faux-plat et 3 tunnels « casse-pattes ». Dans l'un d'entre eux, le panneau « 5 km »... Déjà ! Je m'attendais à voir « 3 km » mais non, c'est bien 5. C'est vite passé jusqu'ici. L'allure aussi est rapide, les 5 premiers kilomètres ont été parcourus à 4'03''/km. C'est un peu trop rapide quand-même, va falloir lever le pied. C'est ce que je fais à partir de là, les tunnels successifs m'y obligent aussi un peu. Christophe n'est pas loin, environ 150 m devant moi, il a l'air très bien. Bientôt le second ravito, à l'entrée du Bois de la Cambre. Très bref arrêt, une gorgée d'eau en vitesse et ça repart. A partir de ce moment-là, les ravitos s'échelonneront tous les 2 kilomètres et demi. J'en « sauterai » un sur deux, un ravito tous les 5 kilomètres c'est très bien. Je me sens vraiment bien. Il y a un peu de monde de part et d'autre de la route, ce qui ne sera déjà plus le cas en entrant dans le bois. A peu de choses près, cette portion, et jusqu'au kilomètre

« 20 », c'est un remake des 20 km de Bruxelles, que j'ai déjà courus 4 fois auparavant. On arrive au 4^{ème} ravito et au 10^{ème} kilomètre. Je passe le « bip bip » du chrono en 48^{ème} position (je ne le sais pas encore, c'est ce qu'indiqueront les résultats sur « My Page » après la course...) et en 41'28'', soit 9



secondes de moins qu'à Cologne il y a 3 semaines. Mon allure depuis le départ : 4'07''/km. C'est tout bon, peut-être même trop d'ailleurs ! Je dépasse un gars, le dossard 1474, Jas. Il présente visiblement un handicap mental et moteur, ce qui ne l'empêche pas de s'aligner sur un marathon... Chapeau ! Petite tape amicale dans le dos puis je lui dis « allez, c'est bien, continue ! ». Il me répond « merci ». Nous quittons à présent le Bois de la Cambre, direction Avenue Franklin Roosevelt. Vers le 11^{ème} kilomètre, je me souviens avoir eu un petit coup de mou mais relativement passager car le 12^{ème} kilomètre est avalé en 3'57''/km. Les spectateurs sur le bord de la route sont très épars, aucune comparaison avec la foule massée sur les 20 kilomètres de Bruxelles en mai. Ci et là, un orchestre égaie toutefois un peu l'atmosphère. Si les spectateurs sont peu nombreux, les bénévoles (des scouts) aux ravitaillements sont, eux, particulièrement supportifs et enjoués ! Hormis l'un ou l'autre faux plat, c'est maintenant assez « roulant », je me sens bien. Un



peu avant le 15^{ème} kilomètre, petit signe de la main à José, un ami radioamateur occupé aux télécoms du poste de secours de la Croix-Rouge. Préventivement, je me décide à prendre mon premier gel. D'un point de vue digestif, tout va très bien, rien à voir avec Cologne... Au passage du 15^{ème}, l'allure moyenne jusqu'à présent est de 4'08''/km. C'est tout bon, et le meneur d'allure 2h59 est toujours derrière moi. Au ravito suivant, hop, une gorgée d'eau comme d'habitude. Mais j'ai aussi pris un deuxième gobelet pour me rincer les mains, j'ai mis du gel partout, ça colle ! Le bas de mon dos commence à se raidir sensiblement, la mobilité de mes articulations sacro-iliaques



et de mon bassin en général constitue mon point faible. Je sais qu'à partir du 20^{ème}, le dénivelé sera nettement moins favorable, il faut que j'en garde sous les semelles. Aussi, je décide de me laisser rattraper par le meneur d'allure 2h59, il n'est de toute façon pas très loin derrière moi. Je réduis un peu l'allure et intègre le groupe un peu avant le 18^{ème} kilomètre. Ça n'est pas un « truc » que j'ai l'habitude de faire, je dois l'avoir fait brièvement une fois auparavant sur

mon second marathon à Anvers. Je parcours ainsi la totalité du 18^{ème} au sein du peloton ! A l'abri du vent et en ayant « qu'à suivre », on en viendrait presque à pouvoir se « reposer »... Bon, c'est un peu exagéré mais c'est vrai que ça aide ! Même si l'idée m'a effleuré, je ne pourrai me résoudre à courir le reste du marathon au sein du groupe. A la place, j'opte pour la prise du relais, sors du groupe et me place devant pendant tout le 19^{ème} kilomètre. Petit-à-petit, je prends un peu de distance. Hésitation, je réintègre le groupe ou je reste devant ? Je choisis la seconde option. Le 20^{ème} kilomètre approche ; tout à l'heure, les semi-marathoniens se dirigeront à gauche vers le Parc du Cinquantenaire, tandis que nous prenons à droite, direction Tervuren, en périphérie de Bruxelles. Allure constante jusqu'au 20^{ème}, après ça monte... Ce n'est pas vertigineux comme montée, mais c'est long, deux kilomètres environ. A présent lorsque je m'arrête aux ravitos, je dois étirer mon dos en me penchant vers l'avant et en joignant mes doigts à la pointe de mes pieds, ça soulage temporairement la raideur du bas de mon dos. Ça y est, le semi est franchi en 1h28'50'', je suis en 65^{ème} position et 13^{ème} M45-49. C'est presque une minute de plus qu'à Cologne, le dénivelé se fait sentir ! Mon allure sur le dernier kilomètre est tombée à 4'35''/km... Et ça ne va pas beaucoup s'améliorer les kilomètres à venir. Christophe est toujours quelques centaines de mètres devant moi. L'urbanisation « dense » de la ville est maintenant derrière nous, elle a fait place aux « beaux quartiers » résidentiels. Nous sommes sur une large avenue qui traverse le bois en direction du ring « Est ». Au 22^{ème}, mon cousin Jérôme et son petit garçon

Joachim sont sur le côté droit de la route, enfin quelques supporters ! Je me déporte pour les saluer très brièvement ; je les reverrai plus tard. Ça monte toujours légèrement puis ça redevient plat, je n'arrive pas à reprendre mon allure précédente mais je reste toutefois devant le groupe 2h59. Après une longue ligne droite, nous traversons le ring puis prenons directement à droite dans le « Kapucinnebos ». A partir de maintenant, le revêtement c'est davantage tapis de feuilles mortes sur bitume que simple bitume. Ça monte et ça descend, via de longues lignes droites. Mon allure est descendue aux alentours des 4'30''/km, je ne peux pas aller plus vite. Ma fréquence cardiaque a également un peu diminué. Par expérience, ce sont des signes qui peuvent trahir un blocage sacro-iliaque (mon point faible, comme précité). Au 24^{ème} kilomètre, le meneur d'allure 2h59 me dépasse. Du solide groupe qui le suivait il y a quelques kilomètres encore, il ne reste qu'un chapelet de coureurs. L'avenue de Tervuren a fait quelques « dégâts » et j'en fais partie. Je les regarde s'éloigner, impuissant. Au revoir l'improbable « sub 3 » à Bruxelles ! Au ravito du 25^{ème}, gel « préventif » avalé, gorgée d'eau, étirement du dos et ça repart. Le soleil est désormais bien présent mais ne réchauffe que très peu, voire pas du tout l'atmosphère. Les bénévoles aux ravitos sont toujours aussi sympas. Je reprends du poil de la bête et mon allure instantanée augmente légèrement



(aux alentours de 4'25''/km). Au 26^{ème} kilomètre, je rattrape Christophe, il me dit avoir trop froid, il n'est plus dans le coup. Nous nous souhaitons néanmoins mutuellement une bonne fin de course. Par la suite, à l'instar du dénivelé, mes sensations sont en dent de scie, j'alterne le relativement bon et le moins bon, voire le mauvais ! Au 28^{ème}, je suis vraiment dans le « dur » (4'41''/km) : jambes lourdes, bas du dos raide et une nouvelle gêne se fait jour au talon droit / plante du pied, un peu comme si les os (surtout le talon) devenaient exagérément sensibles aux impacts, alors que je n'attaque pourtant pas « talon » davantage que d'habitude. Cela m'oblige à adapter ma foulée en conséquence. Je ressens le besoin de m'étirer

le dos même entre les ravitaillements, ce qui occasionne chaque fois un court arrêt. Bref, on est loin de l'aisance de Cologne... Un peu avant le 30^{ème}, j'ai réussi à accélérer à nouveau un peu (4'20''/km). Je passe le 30^{ème} en 2h09'12'' (c'est 4 minutes de plus qu'à Cologne), je suis 81^{ème}. J'ai perdu 16 places depuis le semi, mais je reste 13^{ème} en M45-49. On quitte le bois pour revenir dans des quartiers résidentiels ; il y a quelques spectateurs épars. Au 31^{ème}, c'est de nouveau assez dur... Je reste toutefois suffisamment lucide pour que deux ados sur le trottoir de gauche attirent mon attention. Je les ai déjà vus quelque part, mais où ? Ah oui, la princesse Elisabeth peut-être ? Humm, non, pas possible, le couple royal ne réside pas ici, mais qui alors ?... Ça y est, mon franc est tombé, ce sont les enfants du Prince Laurent et de la Princesse Claire. Je les ai vus en mai dernier aux jeux « Special Olympics Belgium ». Un peu plus loin on fait demi-tour, nous repassons donc devant la même propriété, dont l'imposant portail est ouvert. La villa cossue qu'on peut apercevoir derrière n'est pas moins imposante ! Il s'agit donc de la « Villa Clémentine », après laquelle le parcours est en légère pente. Ça fait du bien pour reprendre un peu de vitesse. Ravito du 32^{ème} kilomètre, nouvel arrêt bref pour boire et m'étirer. Les scouts m'encouragent : « Allez monsieur, courage, c'est bientôt la fin !... ». Avant de repartir, je leur adresse un chaleureux « Merci à vous ! » et je les applaudis, ils le méritent bien. Bientôt, on va reprendre l'avenue de Tervuren pour revenir vers Bruxelles. Au 33^{ème}, on tourne à gauche et on y est. Et là, quand on lève les yeux, une très large avenue longiligne, presque une esplanade qui monte jusqu'au rond-point distant d'un kilomètre environ. Cette longue côte me paraît interminable et bien que mon allure instantanée ne soit finalement pas si « lente » (5'/km au pire), j'ai l'impression de ne plus avancer. Etonnement, plutôt que d'augmenter, ma fréquence cardiaque aurait plutôt tendance à baisser ! Finalement arrivé au rond-point, ça n'est pas fini, ça monte encore jusqu'au 35^{ème} kilomètre, mais il s'agit ici davantage d'un faux plat. Juste avant de franchir le ring Est, Jérôme et Joachim sont à nouveau sur le bord de la route. Je m'arrête à leur hauteur pour avaler mon dernier gel. De mémoire, je dois avoir dit à Jérôme quelque chose comme « je suis mort » ou « je suis cuit » et « c'est dur ». Les 5 kilomètres précédents ont été parcourus à l'allure moyenne de 4'43''/km. Allez, je rassemble mes dernières forces et prends congé de Jérôme et Joachim. J'espère au moins que je les ai remerciés pour leur (double) présence sur le parcours ? Si pas, je le fais ici, par l'entremise de ces quelques lignes ! Une fois le ring Est franchi, les 4 kilomètres qui suivront sont communs à la portion 20-24 km mais dans

l'autre sens bien sûr. Donc cette fois, c'est plat ou ça descend, ça fait du bien... Je parviens à nouveau à courir un peu en dessous des 4'30''/km mais impossible de reprendre une allure autour des 4'10'' malgré le dénivelé négatif. La gêne que j'ai depuis quelques kilomètres au talon droit se fait davantage handicapante encore et, de plus, j'ai de temps-en-temps des pointes de crampes au mollet droit, sans toutefois (et fort heureusement) que celles-ci ne se déclenchent réellement. Il est grand temps qu'on arrive... Au ravito du 38^{ème}, un bénévole me dit « Allez les montois ! ».



Ah, je vois que le Groupe Gobert Running Team s'exporte aussi hors des limites de la province du Hainaut... Entre le 38^{ème} et le 39^{ème}, ça va mieux, je flirte à nouveau avec les 4'10''/km. Je croise les derniers du marathon et la camionnette « balais » juste derrière eux. Ils n'ont pas encore passé le semi, Ils/elles ont l'air de souffrir, je les encourage comme je peux. Je ne regarde plus trop ma montre, le chrono devient accessoire, l'unique objectif à présent, c'est finir. Et ça sera de toute façon endéans environ 3h05', ce qui me comble largement. Au 39^{ème} kilomètre, le circuit du marathon rejoint celui du semi-marathon, le départ de ce dernier ayant été donné 1h30' après celui du marathon. Nous rejoignons donc les semi-marathoniens qui en termineront en un peu plus d'1h30' ; leur rythme est un peu plus rapide que le mien à ce moment-là... A présent, les abords de la route s'animent un peu plus, il y a à nouveau des spectateurs en nombre, d'autant plus que l'arrivée approche. Cela fait plaisir. Dans la « masse » je cherche du regard mes compagnons « d'infortune » marathoniens, ils ne sont pas très nombreux. L'un d'eux, un ami français (pas difficile à identifier, il porte un T-shirt estampillé « Angers »), marche. « Allez Angers, courage, c'est la fin ! » lui dis-je en passant. Il me regarde en esquissant un sourire. Maintenant, dernière difficulté, et non des moindres, la côte de

l'avenue de Tervuren bien connue des participants aux 20 km de Bruxelles ; on est presque au 40^{ème} kilomètre. C'est très dur mais ma fréquence cardiaque ne s'affole pas pour autant, le saurait-elle d'ailleurs ? Mon allure chute à 5'15''/km mais je tiens bon. A l'entame du rond-point Montgomery, le dénivelé est redevenu nul, il reste un kilomètre et demi. Mon talon droit me gêne de plus en plus et j'ai aussi toujours des raideurs musculaires à la limite de la crampe. On y est presque, le public est maintenant dense. Il reste 200 m et, comme de coutume, je pique un petit sprint final. Au passage, je salue Robert, coéquipier du Groupe Gobert Running Team présent en supporter (merci !). Et, oui, ma fréquence cardiaque peut encore monter (ouf...), je franchis la ligne d'arrivée à 3'57''/km et 3h07' après le départ. Je suis ravi ! Je m'arrête un court instant puis reprend la marche, déjà comme un canard... On me donne ma médaille... Euh, non, pas celle-là, l'autre... La bénévoles allait me passer la médaille du semi autour du cou. A l'arrivée, c'est soleil, 7° et vent. J'ai rapidement froid. Le temps de faire une photo, je retrouve mes amis du Groupe Gobert Running Team présents sur le semi. Je ne me suis pas éternisé, j'avais trop froid. J'ai repris le métro puis une bonne douche chaude au bureau avant de rentrer à la maison. En ce qui concerne le classement général final, il ne sera jamais publié dans son entièreté en raison des exigences qu'impose le nouveau « Règlement Général sur la Protection des Données » (RGPD), particulièrement mal gérées par l'organisation de la course... Via le site web du marathon, il sera toutefois possible de connaître sa place au scratch et, deux semaines plus tard, sa place en catégorie

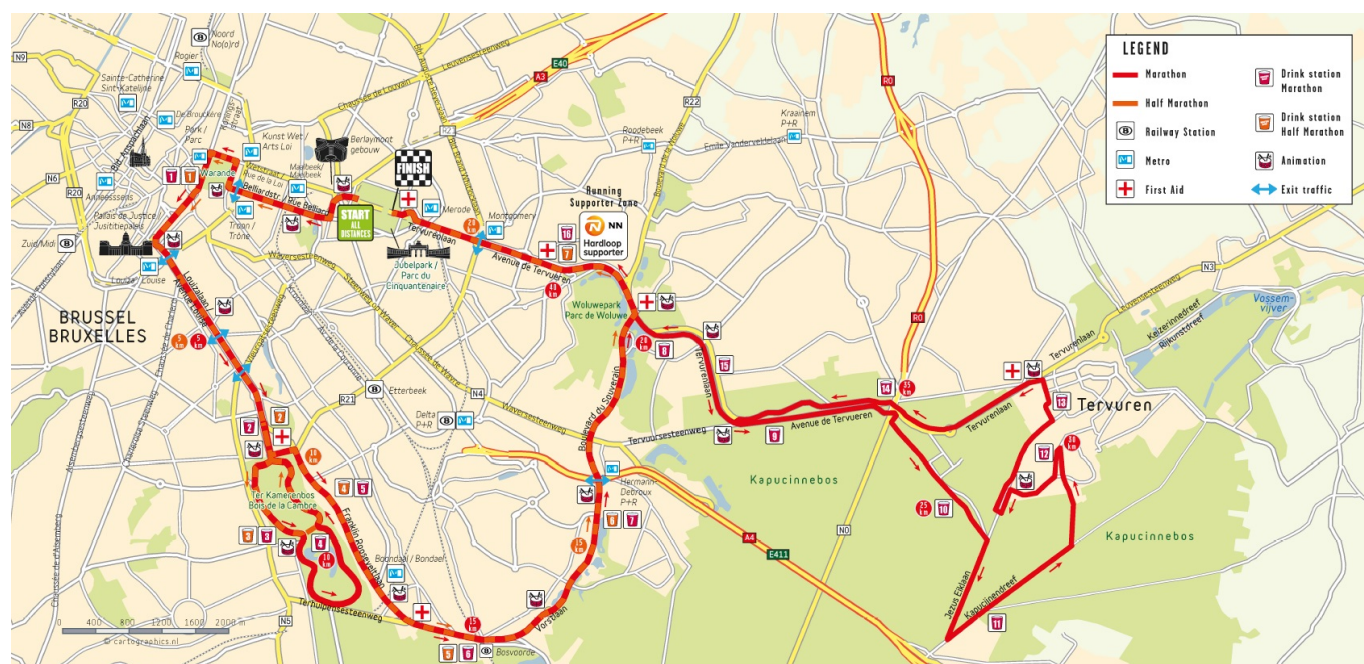




d'âge, sans toutefois connaître le nombre total de participants dans les deux cas. Chacun accorde l'importance qu'il souhaite au classement mais personnellement, lorsqu'on paie 70€ d'inscription, la publication d'un classement est un must... En ce qui me concerne, ça donne une 75^{ème} place

au scratch (sur environ 1800-2000 finishers) et une 13^{ème} place dans la catégorie M45-49. C'est le Kenyan Laban Cheruiyot qui remporte l'épreuve en 2h24' et, chez les dames, c'est Kabiratou Nassam (Dour Sports) qui s'impose en 2h57'. Ici s'achève le compte rendu de mon 7^{ème} marathon. A bientôt pour de nouvelles « aventures ».

Carte du parcours



Les bilans

D'abord le bilan personnel :

- 3 marathons en 2018 (Namur, Cologne et Bruxelles), tous en-dessous de 3h07', super content !
- Pas de blessure majeure, ma gêne au talon droit s'est estompée après le marathon
- A partir du 22^{ème} kilomètre, quelques signes de blocage sacro-iliaque sur ce

marathon, récurrent chez moi en raison de ma bascule du bassin (corrigée par semelles de compensation)

- 2 marathons en l'espace de 3 semaines reste un « exercice » exigeant mais certainement pas insurmontable
- Comment se préparer entre 2 marathons en un si court laps de temps était et reste une inconnue pour moi. Repos total ou continuer à courir ? Si oui, combien et comment ?

Mon avis sur ce marathon :

- Très bonne organisation. A partir du 5^{ème} kilomètre, ravitaillement tous les 2,5 km
- Dommage que l'arrivée ne se fasse plus aux alentours du prestigieux site de la Grand Place de Bruxelles. Départ et arrivée depuis le Parc du Cinquenaire confèrent une connotation « 20 km de Bruxelles » un peu trop exacerbée
- Pas d'affichage de la distance tous les kilomètres
- Eu égard au dénivelé, ça n'est pas un marathon pour faire un top chrono
- Si le parcours était bien disponible sur le site internet de l'épreuve, le profil d'altitude ne l'était malheureusement pas
- Marathon assez « scénique », qui alterne des portions urbaines, résidentielles et forestières
- Aux ravitaillements, pas de distinction claire entre eau et boissons isotoniques, si ce ne sont les bénévoles qui le renseignaient parfois oralement.
- A l'arrivée, pas de distribution de couvertures de survie. Or, s'il est un marathon où ça aurait été utile, c'est bien celui-là
- Public plutôt épart sur une grande partie du parcours, hormis à l'arrivée et au départ
- Très belle médaille
- Bénévoles préposés aux ravitaillements particulièrement enthousiastes et supportifs
- Pas de chrono sur le bord du parcours pour indiquer les temps de passage intermédiaires
- Le classement général complet n'a pas été publié en raison de la RGPD, probablement une première en la matière...



Téléchargez cette publication sous forme de fichier pdf : [Marathon Story – Brussels 2018 – Gaetan Horlin](#)

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 « D0 » (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 entraînements 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 yaourt 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

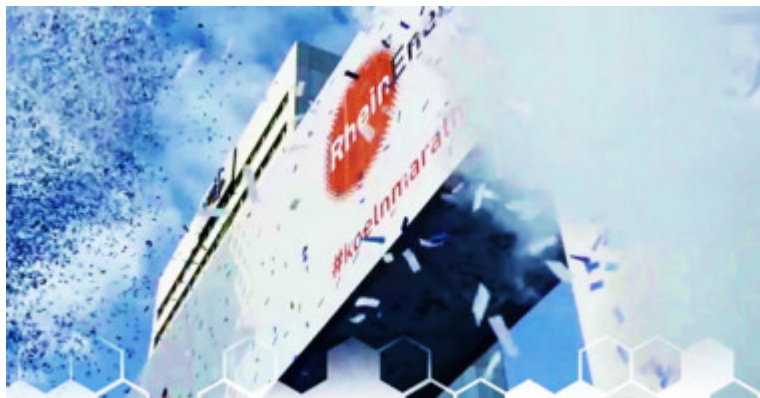
habillé méthodiquement, presque rituellement, en prenant bien soin de ne rien oublier... surtout pas les sparadraps sur les tétons ! J'hésite, vais-je porter un singlet ou pas ? J'opte pour le singlet mais un petit tour dehors afin de « prendre la température » me fait à nouveau hésiter. Il pleut très 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 trottinai. 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 5^{ème} 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 5^{ème} 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 7^{ème} 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 15^{ème} kilomètre, l'envie m'est passée. Nous en étions donc au 7^{ème} 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 10^{ème} et le 11^{ème} kilomètre lorsque je croise le « bus-balai » qui est aux environs du 4^{ème} kilomètre. Entretemps, au 9^{ème}

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 10^{ème} 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 14^{ème} 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. Aïe, 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 15^{ème} kilomètre, que je passe en 1h02, soit 20'40'' plus tard qu'au 10^{ème}. 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 17^{ème} et au 21^{ème}), mes sensations sont excellentes, si bien que mon allure moyenne entre le 15^{ème} et le 16^{ème} kilomètre est de 3'59''/km et entre le 18^{ème} et le 19^{ème}, 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



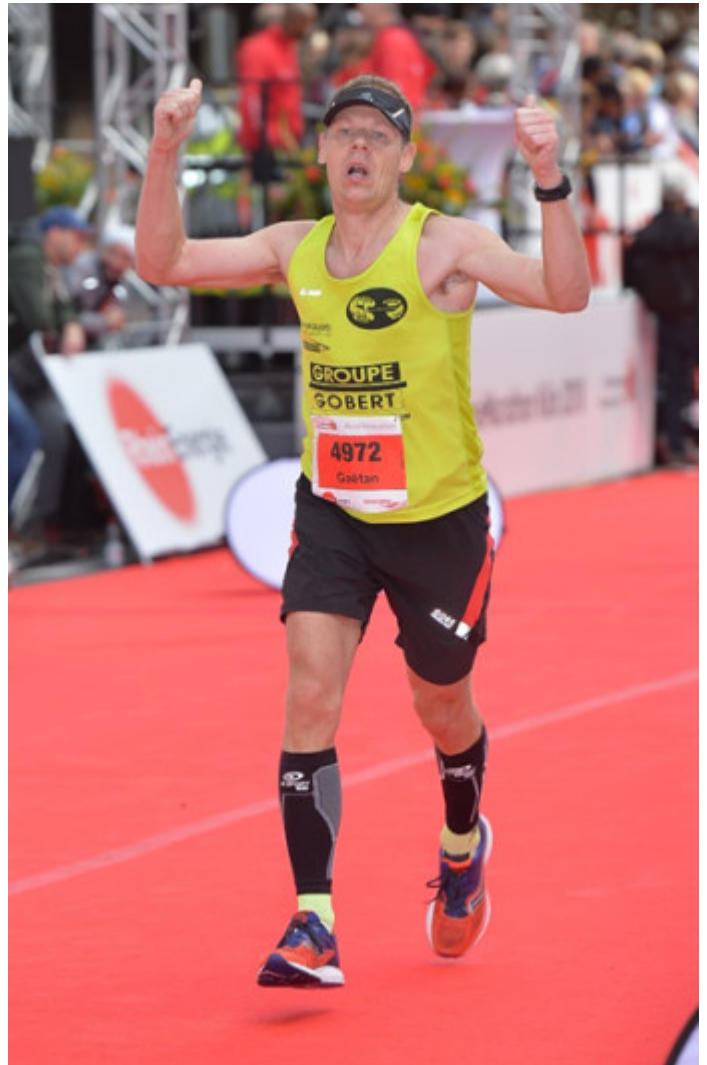
manque pas de leur répondre par une petite tape dans la main. Voilà (déjà) le passage au semi, je suis parti depuis 1h27'53'' ! Là, petit stress, comme quoi quand on court on a certainement beaucoup de sang dans les jambes mais plus beaucoup dans le cerveau... Afin de vérifier que l'allure moyenne indiquée par ma montre (4'09''/km) est toujours OK, je me remémore mon temps de passage au 10^{ème} 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 25^{ème} 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 6^{ème} ravito (l'eau passe déjà mieux maintenant), je franchis le 25^{ème} kilomètre en 1h44'17'', soit 21'13'' après le passage au 20^{ème}. 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

26^{ème} 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 28^{ème}, comme d'habitude, bref arrêt et une ou deux gorgées d'eau avalées ; je n'ai plus vraiment de crampes intestinales. Le 30^{ème} 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 31^{ème} 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 37^{ème} 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 34^{ème}, 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 35^{ème} kilomètre est passé en 2h26'22'', moins de 21' après le passage au 30^{ème}, 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 36^{ème} kilomètre, je croise Thomas dans l'autre sens, à l'approche du 32^{ème} ; 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 12^{ème} kilomètre, je me sens sincèrement désolé pour lui, j'espère qu'il finira et n'abandonnera pas (ce qui fût heureusement le cas). Au 10^{ème} ravito,

Ebertplatz, à l'approche du 38^{ème} 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 40^{ème} 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 40^{ème} 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 41^{ème} 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 130^{ème} au classement général (sur 4800 finishers) et 17^{ème} dans la catégorie d'âge M45-49 (sur 552 participants). C'est un allemand, Tobias Blum, qui remporte l'épreuve en 2h17'.

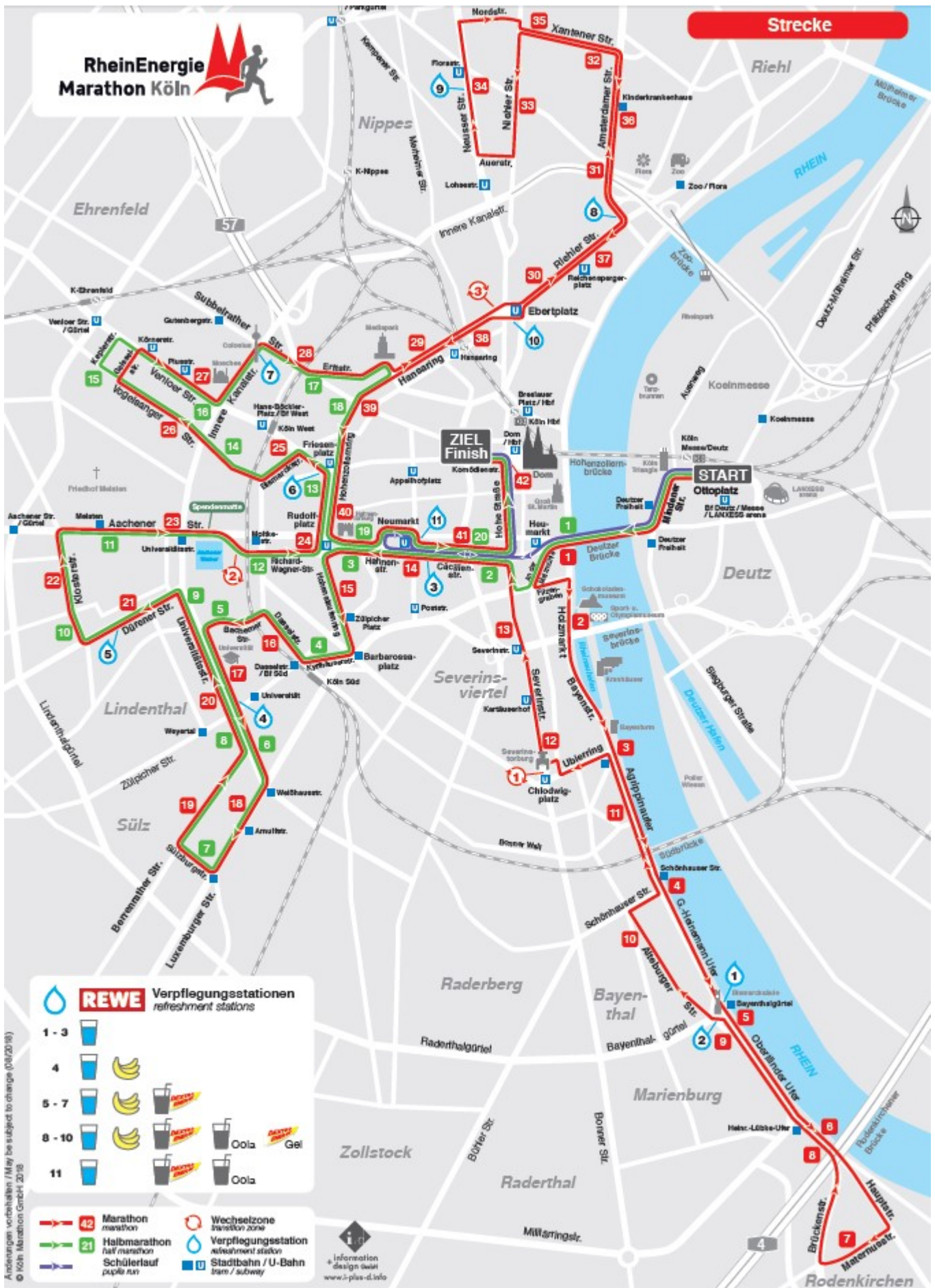


Carte du parcours

RheinEnergie Marathon Köln



Strecke



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](#)

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 salubre 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 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

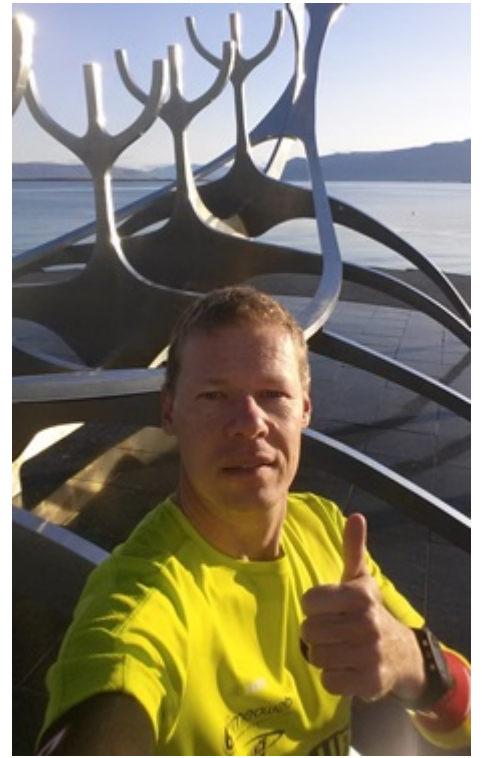


« second souffle » en français. C'est une association qui a pour but de lutter contre la [mucoviscidose](#) dont son fils, Sebastian, est atteint. Même si je ne l'arbore pas explicitement, je courrai le marathon aussi pour cette association.

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, surement « 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.



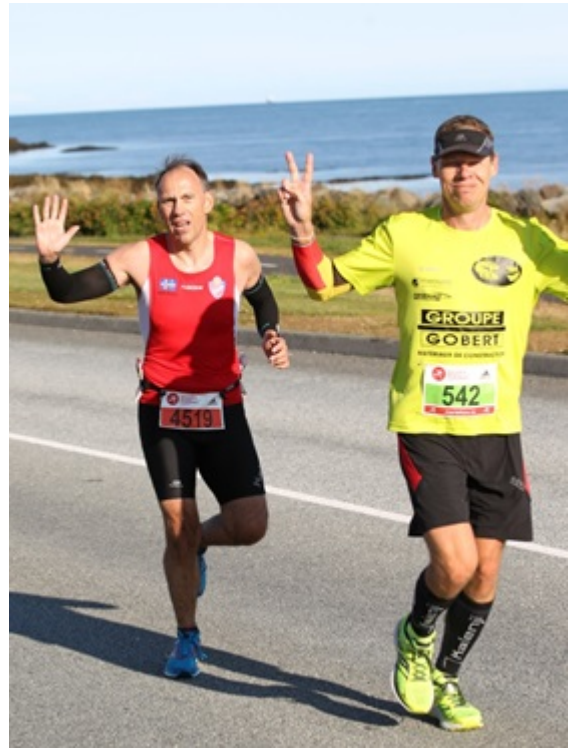
Voici le 35^{ème} kilomètre, nous revenons en bord de mer, je dépasse un coureur qui s'est visiblement blessé, il boite. Je lui donne une petite tape amicale sur l'épaule en guise de soutien, mais bon, ça ne lui est pas d'un

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...



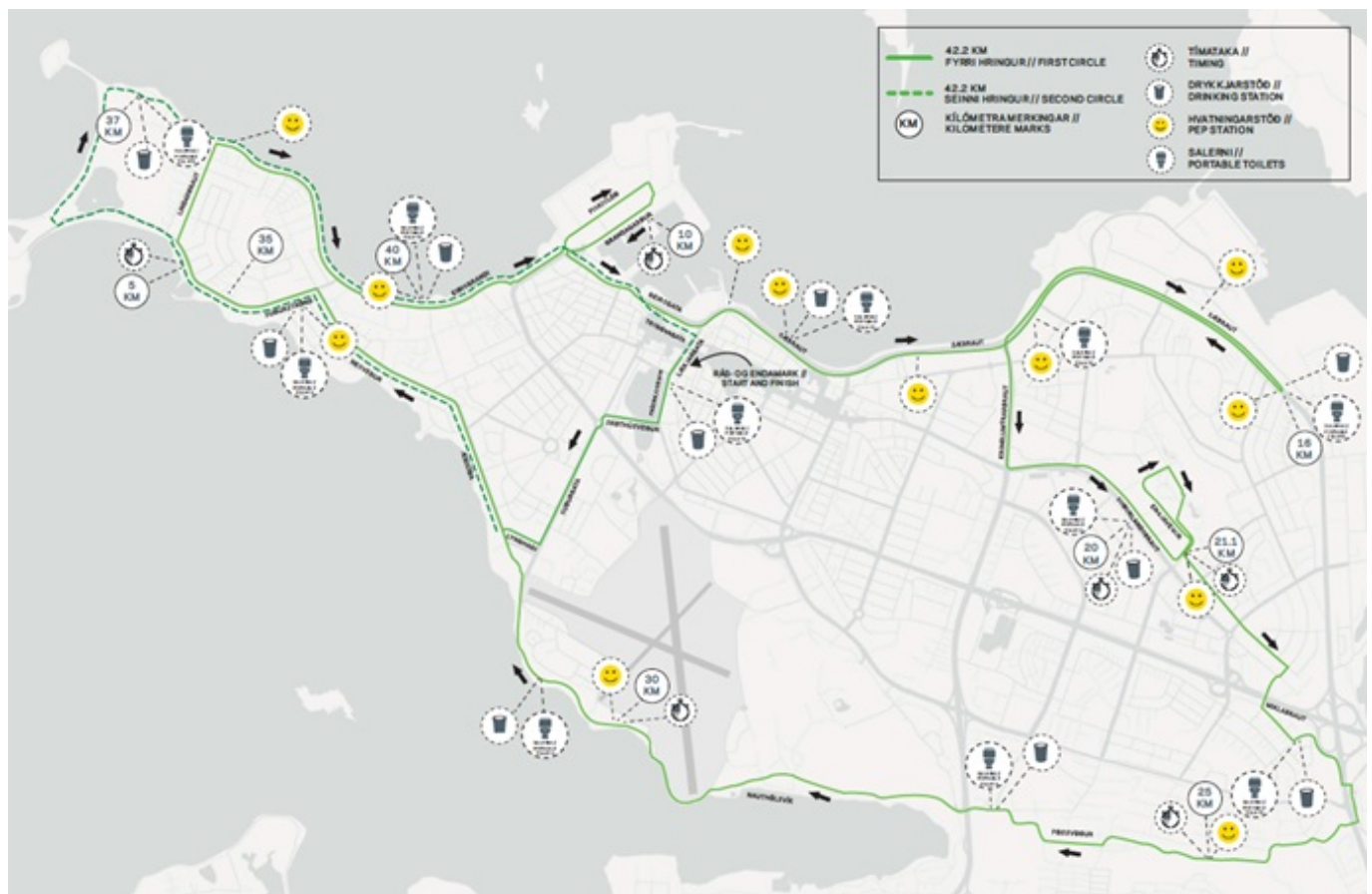
Malgré le marathon, j'ai encore pas mal marché le restant de la journée, notamment pour aller à la piscine et profiter des hammam et autres bains à bulles chauffés naturellement. Il y a des bains à 38°, 40°, 42° et 44°. Là, ça commence à faire chaud. A l'inverse, Il y a aussi un petit bassin d'eau entre 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

