



Marathon de Berlin 2009

Le compte-rendu d'Hubert

"Après Amsterdam en 2008, cette année changement de décor avec la ville de l'ours. Ils en mettent partout et à toutes les sauces, mais attention, pas question de vendre sa peau avant de l'avoir..., enfin avant la fin ... du marathon !

Les superlatifs se bousculent pour décrire Berlin, tout est très, trop, ... impressionnant. Que ce soit dans les quartiers cossus de l'ouest ou dans la partie est qui n'est plus à reconnaître depuis la chute du mur, tout est immense et grandiose. En 20 ans, les terrains vagues se sont transformés en centres commerciaux futuristes, les gratte-ciels ont poussé comme des champignons, les plus grands groupes commerciaux internationaux sont présents partout.

Efficaces, ces teutons !

Pour le marathon, l'organisation mise en place est bien à la hauteur; tout est pensé et préparé avec soin.

Cette année, 40.923 coureurs au départ, 129 nations représentées, je vous passe les autres chiffres et statistiques.

Ah oui, quand même, un invité de marque, le copain Hailé Gebrselassie qui a tenté d'améliorer son record mondial, et qui n'y est pas parvenu à cause principalement d'une autre invitée surprise : la chaleur. Un marathon par 24 degrés, c'est quand même un peu beaucoup, surtout quand comme moi on met plus ou moins 4 heures pour le faire et que la dernière heure se situe exactement entre midi et 13 heures !

J'avais prévu d'être au moins 30 minutes à l'avance dans mon box de départ, mais quelle galère avec autant de monde autour de soi ! Je rejoins à grand peine l'arrière du box à 8h 55, juste avant le signal, et là, je dois encore patienter presque 15 minutes avant de passer le tapis et de commencer à trottiner.

Ca fait du bien de pouvoir bouger. Les premiers km sont lents, l'idéal pour s'échauffer et ne pas démarrer trop vite. La foule est compacte et il faut faire constamment attention pour ne pas se bousculer; je vais d'ailleurs assister à plusieurs chutes dues à des accrochages durant le marathon.

Quand j'essaie enfin de prendre mon allure de croisière, pas moyen, je suis freiné sans arrêt, pourtant mon allure est très moyenne.

Toute la course sera du même genre, à de rares exceptions près, et je suis obligé de "slalomer" sans arrêt pour maintenir une cadence plus ou moins régulière.

Il faut bien faire avec. Je voulais voir à quoi ressemble un grand marathon, et bien, je suis servi. Ceci dit, l'ambiance est formidable, les spectateurs sont présents en nombre partout le long du parcours. Les organisateurs estiment à +/- 1 million de spectateurs !

L'animation musicale est partout, ça va de la fanfare à la techno, en passant par les percussions ou le groupe de rock qui essaie de jouer Brown Sugar des Stones. Quelle ambiance, pas facile de rester concentré sur son allure et son objectif.

J'avais noté des temps de passage sur une base de 3h 45 et j'ai essayé de m'y tenir comme j'ai pu, mais j'ai un peu faibli entre le km 25 et le km 30.

C'est alors que la 2ème course a commencé, la plus dure. j'ai beaucoup moins vu ce qui se passait autour de moi, la chaleur est devenue de plus en plus présente, mais je me sentais bien et n'avais mal nulle part, juste une fatigue normale après 3 heures de course. Les km ont alors commencé à me paraître de plus en plus long. Je suis sûr que

certains faisaient bien 1,5 km (au moins).

Au passage j'ai montré mon maillot à une brave dame qui tenait un drapeau français : elle s'est empressée de m'encourager en criant "Allez Nivelles".

Les sensations étaient toujours bonnes malgré la fatigue, et quand j'ai aperçu au bout d'une longue ligne droite la porte de Brandebourg derrière laquelle se trouvait l'arrivée, j'ai retrouvé de l'énergie pour essayer de terminer en beauté.

Au fil de la course, j'ai revu mes prétentions à la baisse et j'ai essayé de terminer sous les 3h50. Mission réussie, je suis arrivé à ce que je voulais : 11 km/h de moyenne.

Après la course j'ai cherché partout mon copain Hailé, mais il ne m'avait pas attendu...

Dommage, je lui aurais conseillé de s'affilier au NAC pour bénéficier des plans d'entraînement du Coach ! Après tout, j'ai amélioré mon temps perso par rapport à l'année dernière, et lui, pas :))

Si malgré tout il s'affilie, il pourra aider le nouveau copain de Gisèle à s'entraîner pour le prochain 5000 m de mai 2010.

Ca promet d'être chaud sur la piste à Nivelles ce jour-là !

Allez, je vais arrêter là mes élucubrations, je sens comme un besoin de récupération avec le sentiment du devoir accompli.

*Et quel plaisir !
A bientôt à tous. "*