

Nivelles Athlétic Club

[Accueil Nac](#)[Présentation du club](#)[Infos Nac](#)[Nos organisations](#)[Challenge route](#)[Records](#)[Photos](#)[Boutique Nac](#)[Forum](#)[Nous écrire](#)

Marathon de Paris 2013

Le compte-rendu de Dominique Vandergheynst.



"4h06'15" ... Je l'avoue, je m'attendais à mieux. Mais il n'y aucune excuse à avancer, même celles qui pourraient sembler plus objectives, comme le fait de partir trop vite (Marc m'avait indiqué pas plus vite que 5'30" dans les premiers kilomètres et je suis parti en 5'15") ou de ne m'être pas suffisamment alimenté au petit déjeuner. Un premier marathon est une expérience et je me dis que je ferai mieux la prochaine fois. Et puis, une bonne leçon d'humilité ne fait de mal.

Mais je retiendrai surtout l'ambiance très agréable et le temps finalement idéal: un ciel bleu et un soleil bien présent.

Je suis parti par le Thalys, samedi, en début d'après-midi et j'avais pris un hôtel près du Parc des expositions où, dans le cadre de Running expo, les dossards étaient distribués. Pas de problème pour arriver sur place de la gare du Nord par le métro. D'ailleurs, beaucoup d'autres coureurs allaient chercher leurs dossards et cela créait une ambiance très conviviale. Un file assez longue avant d'entrer dans Running expo, mais il s'agissait de canaliser tous les coureurs pour éviter qu'ils ne se précipitent tous en même temps sur les préposés aux dossards. Devant moi, il y avait une centaine de marins du porte-avion Charles de Gaulle. Il faut croire qu'ils ont eu le temps de s'entraîner... Je prends mes quartiers à l'hôtel dont je n'évoquerai pas le nom car c'était plutôt bizarre...en quelque sorte une catégorie Derrick pour ceux qui se souviennent de ce "fameux" feuilleton allemand qui avaient souvent des scènes dans des hôtels "bizarres" de Munich. Mais ce n'est que pour une nuit, alors je ne m'en fait pas trop. Je soir, je vais manger des pâtes, mais j'ai eu l'impression d'avoir encore faim après le repas. J'aurais dû demander un deuxième plat. Ma nuit est normal mais, comme le petit déjeuner n'est servi qu'à partir de 7 h, je me débrouille en mangeant vers 6h du matin 2 bananes, des barres de céréales et en buvant l'eau que j'ai apportées avec moi. La veille, j'avais contacté Daniel et Léa et nous nous étions donné rendez-vous en haut de l'avenue Foch. Je quitte

l'hôtel à 7h15 et le temps en métro pour arriver sur place est plus long que prévu et je ne retrouve pas Daniel et Léa. Je dépose mon sac à la consigne et me dirige vers mon sas (3h45'). Le départ sur les Champs Elysées est vraiment impressionnant, mais il y a tout de même un peu de bousculade. De plus, beaucoup de coureurs se débarrassent de leur poncho de protection donné par l'organisateur ou de vieux T-shirts, ce qui fait que, pendant les 2 premiers km au minimum, il faut vraiment lever les pieds si on ne veut pas trébucher. J'ai dû partir trop vite. Mais il me semblait si facile de maintenir un rythme de 5'15/20" au km. Après 4 km, Daniel me dépasse et nous nous donnons rendez-vous à l'arrivée. J'ai été très impressionné par sa manière

de virevolter entre les coureurs. Pendant les 25 premiers km, j'ai pu admirer le paysage et c'est vrai que Paris est une très belle ville. Un moment très impressionnant est le passage devant le château de Vincennes. J'étais content de mon rythme: 1h48 au 20 km...et puis, au 25 km, les choses ont changé...Je n'ai pas eu de crampes, mais plutôt une fatigue générale et, c'est la première fois que cela m'arrive, un mal de dos. Le plus dur a été la voie Georges Pompidou le long de la Seine, surtout le passage souterrain qui ne m'a pas plu du tout. Là, j'ai dû marcher une fois. Et puis encore une fois avant d'entrer dans le bois de Boulogne et

dernière fois dedans. Je me suis inquiété lorsque j'ai vu le meneur d'allure des 4 heures me dépasser. Finalement, je passe la ligne d'arrivée en 4h06'15". Je récupère mon sac et je vais attendre Daniel et Léa en haut de l'avenue Foch. La très grande majorité des coureurs téléphone ou consulte leurs messages (il y en a même qui font cela en course...). Je fais de même et je découvre un message de Maryline et Clémence me

demandant si je suis encore vivant et un très sympathique message d'encouragement de Rodolphe et Caroline commençant par Bonjour champion... Je retrouve Daniel et Léa et nous prenons quelques photos qui seront bientôt disponibles sur le site du NAC. En les attendant, j'ai vu passé un coureur qui a couru tout le marathon en portant une reproduction de la tour Eiffel d'au moins 3 m de haut... et surtout deux très jolies jeunes dames qui ont couru déguisées en Bunny ...Comme me l'a signalé Daniel, alors que nous nous désaltérions sur une terrasse des champs Elysées, après mon coup de bâton du 25 km, cela aurait été une fameuse carotte pour redémarrer...

En reprenant le métro pour retourner à la gare du Nord, je me rends compte que, si j'ai bien évidemment mal aux jambes, je me déplace normalement, alors que d'autres coureurs ont manifestement plus de peine que moi pour descendre les escaliers du métro. D'ailleurs, dans le métro, je rencontre de manière fortuite une collègue qui était très pressée d'arriver à la gare de Nord pour attraper son TGV. Elle me conseille de descendre à la station Barbes-Rochechouart et d'aller à pieds à la gare du Nord. Je l'accompagne et nous nous mettons à courir... et je tiens le coup. C'est là que j'ai décidé de courir un deuxième marathon.

Bien à vous tous."

