

## Jour 7, lundi 21 Avril

Soumis par audrey

21-04-2014

Dernière mise à jour : 02-05-2014

Le grand jour!

Réveil vers 5h45 afin d'aller prendre un léger déjeuner dans le hall de l'hôtel. Pas grand-chose de prévu alors que nous sommes pas mal de marathoniens; tout le monde espère pouvoir vraiment déjeuner dans le village des athlètes pas très loin du départ.

7h15, départ vers la zone de dépôt des sacs et de l'embarquement. C'est assez impressionnant. 2 rangées de bus jaunes qui s'étalent sur 200 à 300 m prêts à charger les marathoniens vers le village marathon situé à 40 kms de Boston. L'organisation est vraiment au point. Après 45' de bus, nous arrivons dans un lycée comme nous les voyons dans les films. La zone d'attente couvre la moitié d'un terrain de football américain. Des centaines de mètres de toilettes, de stands en tout genre (banane, pain, boissons énergétiques) ainsi que des tentes pour se reposer et attendre l'appel vers les box. Nous remarquons qu'il y a des personnes sur les toits de l'école : jumelles et sniper! Ca sera la seule fois sur tout le marathon où nous sentirons vraiment la surveillance qui a été mise en place, le reste s'est passé naturellement. Nous nous couchons dans l'herbe vers 8h15 afin de faire un léger somme. Vers 9h00, réveil musculaire et départ vers la ligne de départ. Il fait super bon et ça commence à inquiéter les coureurs;

L'ambiance est vraiment impressionnante, tous les spectateurs nous remercient parce que nous courons le marathon, c'est important pour eux de nous soutenir suite à la catastrophe. Il y a un respect du sportif que nous n'avons pas chez nous. Le commentateur présente l'hymne national, il se termine par le survol de 4 hélicoptères en formation; c'est vraiment super. Il suffit de regarder cette vidéo pour se rendre compte de ce que nous avons vécu :

Vidéo lancement du marathon

La foule dans le premier gros village traversé, les motards Harley Davidson, la musique de Rocky, les victimes des attentats qui courent avec leurs prothèses en carbone. Les paysages sont vraiment merveilleux. Jean-luc a pris quelques images que nous mettrons en ligne plus tard. Ma partie préférée : une zone de 1 km de long avec que des femmes qui crient comme des hystériques! Elles portent toutes des pancartes sur lesquelles il est écrit : "embrasse-moi, mon père ne saura pas te rattraper", "embrasse-moi, je suis célibataire", "embrasse-moi, je pars à NY"...

Nous savons qu'avec notre santé pas au top, ça n'allait pas être facile et que ce n'était pas plat mais pas à ce point là! L'équivalent du tunnel du marathon de Rotterdam, nous aurons en dessert au 40eme km, facile quoi! Un parcours très dur : 10x la montée de l'avenue de Tervuren sur une distance de 800 à 1500 m et beaucoup de montées style pont d'autoroute! Dur, dur + très chaud + fatigue du voyage... Un peu galère mais c'est un super voyage à faire.

Ma course : 5 premiers kms coincés dans la foule, je suis mal mis car je suis dans un mauvais box. Impossible de dépasser tellement il y a du monde. Les premières vagues (montée descente) s'enchaînent et je conclus rapidement que les 10 premiers kms de descente ne seront pas comme sur le plan. Il fait déjà chaud et la course ne se passera pas comme prévu. Je cours à 4'05/km et je gère. Mon record s'est couru en 3'55/km mais ça ne sera pas aujourd'hui que je le battrai. Dès le 6eme km, j'ai senti que la course serait difficile et qu'il faudra la gérer pour finir sans trop craquer. Objectif : souffrir le plus tard possible. Vers le 28eme, nous enchaînons quelques grosses côtes et je décide de courir en mode sécurité, je me mets en 4'15-4'20 comme à l'entraînement. Dans les grosses montées, je suis en 4'50-4'55, ça fait mal aux jambes et les secondes perdues ne se rattraperont jamais. Vers le 33eme, je commence à surchauffer et la galère commence. 10 kms : 45' de souffrance. Je finis satisfait de cette gestion mais surtout très content d'avoir participé au marathon de Boston. Je le conseille à tout le monde.

Merci à tous de nous avoir suivi toute cette semaine. Merci à nos partenaires sans lesquels, nous n'aurions pas pu réaliser ce super voyage. Je vous donne rendez-vous à notre soirée coachrunning Mojito, le 10 mai. Tout le monde est bienvenu.

