Madrid, c'est Chaud !

Par Jean Charles Labbat

Dec 2012. L'hiver est rude (et ce n'est rien avec ce qui nous attend). C'est le moment du choix du Marathon de Printemps. L'an dernier, London 2012, c'était sympa mais une semaine de pluie les jours suivants, ca plombe les vacances. Alors cette année, ce sera CAP sur le SUD : Madrid 2013. Soleil, Tapas, Vino Tinto… enfin après l'objectif des 3h30 atteints !

Mi-Avril 2013. L'entrainement est à son apogée. La prévision Météo pour Madrid est bonne : Soleil et 18°C. Encore une sortie longue et je vais être fin prêt pour le jour J. Fini les 3:32:30 de Berlin en 2010 et les 3:33:33 de Londres en 2012. Coach Miguel l'a rappelé Jeudi soir à l'entrainement… il faut se battre pour son objectif ;-) ya plus ka !

27 Avril. On rigole moins. Le temps est plus proche des 8°C que des 20°C attendus. Ma femme n'est pas ravie, et je fais semblant de compatir. Pour moi, c'est temps idéal. La vraie question est : débardeur ou tee-shirt. L'hôtel est pile poil où il faut : A 500m à droite le départ, à 800m à gauche l'arrivée. Je vais pouvoir aller au bout de la nuit, et mettre tous les atouts de mon coté.

28 Avril. 6h45. Je me lève pour engloutir un Gatosport au chocolat. Armé de mon IPAD, je regarde la météo. Diantre, 3°C, pluie et neige mêlées. C'est plus ce que c'était l'Espagne… c'est la crise même météorologique. Je sors ma casquette et retourne me coucher. A 8 heures, je saute du lit : habillage, vaseline, prière. Fin de la préparation. Les choses sérieuses c'est maintenant.

En fait, la météo n'est pas mauvaise. 6°C mais avec un ciel bleu.. Seuls quelques nuages se sont invités au départ au dessus de la place « Christophe colomb ». 1492 ou 42.195, les chiffres se brouillent dans ma tête, c'est le départ. Une large avenue en cote nous amène au Stade « Bernabeu ». Demain, ce sera la folie ici car le Réal va tenter de remonter 3 buts au Borussia de Dortmund pour aller en Finale de la coupe des champions. Cependant, aujourd'hui c'est étrangement calme pour moi. Je suis dans ma course, et je pense à Pierre-Yves qui m'a devancé l'an dernier sur cette course. Son récit sur notre merveilleux site des Foulées m'a donné quelques sueurs dans le dos, à moins que ce soit le temps frisquet. J'aperçois au loin des ballons Jaunes et bleus qui flottent dans meute. Je me prends pour Christiano Ronaldo et fonds sur les Jaunes. Ce sont les meneurs d'allure du Semi en 1h45. Je les double sans difficulté et passe les 10Km en 48 :07. Je suis en avance sur mon horaire. Sur les conseils de coach Michel, j'ai prévu de tourner de façon régulière en 24:35 tous les 5km, soit 4:55/km. (je ne regarde plus ma montre GPS tous les km comme jadis, et ca me permet de mieux profiter de ma course).

Nous passons par de longues avenues qui donnent beaucoup de perspective, qui montent et qui descendent. Je me laisse porter par la foule et me retrouve avec bleus. Je suis surpris de constater qu'il s'agit des meneurs du 3h45 mais je ne m'affole pas. Je continue. Nous entrons alors dans le Centro qui est un quartier commerçant et ancien. Les avenues deviennent rues pour ne pas dire ruelles. La foule est bigarrée et les spectateurs nous acclament dans un joyeux mélange de couleurs et de fureur, agréablement soutenus par les groupes de Rock qui redoublent de décibels. Il faut dire que Madrid est couru sous l'égide du Rock&Roll Marathon Tour. Une autre course, plus musicale a aussi lieu pour élire le meilleur Rock Band du jour. Mais rien ne me perturbe, et je rejoins les fameux ballons du 3h30 vers le km 23. Je me souviens alors de ces fiers meneurs d'allure qui m'avaient rejoins à Paris 2011, et que je n'avais pu accrocher. Je me dis qu'il serait peut-être plus raisonnable de rester dans le groupe. Mais il est déjà trop tard. Je les ai déjà dépassés. J'ai passé le Semi en 1:41:08 soit prêt de 4 minutes d'avance. Ca sera bien utile pour les 6 derniers KM qui proposent un dénivelé positif de 160m. Le Palacio Real se présente devant moi au 24em km. Pas la peine de s'attarder, la visite est prévue dans deux jours J. Après une longue descente sinueuse de plusieurs km, on entre dans le parc 'Casa de Campo' de Madrid et on découvre le Palacio en surplomb. C'est magnifique ! Je suis étonnamment en forme. J'arrive au raidillon très dur du 26km dont Pierre-Yves se rappelle encore… les conseils de Michel payent : je m'aide des bras, je pousse sur les jambes, et surtout je ne donne pas tout dans la montée. C'est une fois en haut qu'on doit accélérer. Ca passe tout seul. Je rate la borne du 30eme, mais je passe le 31em en 2h29. J'ai un bon km d'avance. Si je cours à 11Km/h pendant la dernière heure, mon record va tomber. Je continue jusqu'au 35em sans problème. J'y suis en 2:47 soit 8 minutes d'avance. Le mur n'est toujours pas là. J'avale un gel au cas où avant le départ de la montée finale de 6KM. Au 37, j'ai mal au ventre. Je ne sais pas si c'est ce satané gel, la montée ou tout simplement la fatigue mais ca devient dur. Les côtes se suivent, et se ressemblent mais je suis toujours là. Au 39eme, la gare d'Atocha. Un court virage à gauche, un raidillon et nous sommes sur la Calle « Alphonse XII » qui jouxte le Parc du Retiro. Une longue montée de 2KM. Je surveille ma montre

et j'ai toujours beaucoup d'avance. Au 41em, il me reste plus de 10 minutes pour boucler mon marathon dans les temps. Alors, je flane. Enfin pas vraiment, car si ma tête me dit de ralentir pour profiter, mes jambes sont contres et continuent de dérouler. Les derniers 500 mètres dans le parc sont en descente. J'essaie de m'imprégner du moment. C'est terminé : 3:25:27.Objectif Atteint !

28 Avril : 12h25. Il fait froid. 6°C. Il y a du vent. Froid aussi ! C'est malin, je n'ai pas laissé d'habit chaud au départ comme mon appart est bien placé : A 800m de l'arrivée sous un soleil tropical baigné par la musique déferlante du Rock band Espagnol de l'arrivée. Je m'entoure dans un sac plastic donné par l'organisation pour l'occasion mais les rafales s'engouffrent dedans. Mes jambes si vaillantes il y a encore 5 minutes ne veulent plus avancer. Trop c'est trop. L'entrainement c'est pour 42KM pas pour un km de plus. Je rentre clopin-clopant dans le froid Sibérien de Madrid. J'apprends quelques mots que les autochtones en me croisant se plaisent à me crier en me souriant « Mucho Frio ! Mucho Frio ! ». Mais je suis content.

Le reste du séjour a aussi été un marathon : Musée Thyssen, Musée Prado, Palacio Réal, les quartiers de Chueco, Salamanca, les Tapas, le Rio Tinto. Seul le soleil nous a manqué. Mais ce sera pour l'année prochaine ! Roma… peut-être.