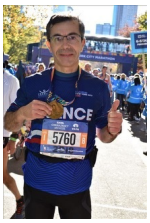


Marathon de New York

par Silvain Ducros

J’ai eu la chance de participer au Marathon de New York cette année. C’est un marathon qui nécessite du mental mais où l’on a un soutien sans faille !

En début d’année, nous avons monté le projet de réunir un groupe de coureur de notre société pour participer au plus grand Marathon du Monde !

Nous avons eu le soutien de notre entreprise et jeudi 1er novembre, c’est 11 coureurs ainsi que 12 supporters qui embarquent pour New York.

Temps très doux à l’arrivée, annonçant de la pluie mais c’est finalement sous un soleil radieux que nous allons participer à la fête du dimanche 4 novembre.

Programme chargé :

- Jeudi après-midi : Passage à l’expo Marathon : retrait du dossard, du tshirt de la course, shopping
- Vendredi matin : découverte historique en footing de Central Park et de l’histoire du Marathon accompagné par un volontaire du New York Road Runner, le club organisateur . Puis rencontre et échanges avec Bill Rodgers, vainqueur des 4 premières éditions
- Vendredi en début d’après midi : réunion en français de présentation de la course et de la stratégie à appliquer
- Vendredi soir, cérémonie d’ouverture, parade des nations et feu d’artifice dans Central Park
- Samedi matin : « Dash to the Finish Line », le 5km d’avant course, entre Les Nations

Unis et Central Park, fait par nous en footing mais à bloc par les compétiteurs (13:45 pour le premier)

- Samedi soir, pasta party

Et nous voilà dimanche, sous un beau soleil, en route vers Staten Island et le pont de Verrazano que l'on va franchir ensuite dans l'autre sens pour finir à Central Park. Nous allons avoir plus de deux heures d'attente mais il fait très beau Superbe organisation sur place, largement de quoi prendre son petit déjeuner, de multiples stands offrant thé, café, bananes, eau, boisson énergétique, barres protéines, donuts, etc...

Il y aura 4 vagues de départ, chaque vague est divisée en 6 corrals, la répartition est faite en fonction des objectifs de temps .

Je suis dans la vague 1, corral B

Vers 9h30, nous sommes appelés à nous rendre sur le départ, sur le pont. Puis petit discours , hymne national, survol par une escadrille d'hélicoptères de la police et coup de canon, le départ est donné à 9h50. Nous nous élançons sur le pont Verrazano qui est très long. Nous courrons près de 3km sur le pont et cela n'en finit pas de monter.

Il n'y a pas de spectateurs et nous courrons dans un silence total contrastant avec l'accueil enthousiasmant et assourdissant que nous allons recevoir à Brooklyn.

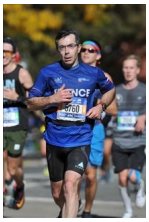
Nous allons ensuite faire environ la moitié de la course à Brooklyn, la foule est innombrable, des groupes de musique tous les 300 mètres, une ambiance de folie.

Portant un t-shirt marqué France je reçois en permanence des « aller la France !», « champion du monde ! », les encouragements viennent de toute part.

De plus notre groupe de supporter nous attend vers la moitié de la course pour nous motiver à bloc

Pour ce début de course, je cours plutôt bien .

Et comme à Paris, je passe le semi marathon en 1h30 mais le plus dur est à venir !



Après Brooklyn, le Queens et de nouveau passage sur un très long et très haut pont, celui du Queensboro (plus de 2km). Et nous arrivons vers le 26ème km à Manhattan, 1ère avenue. Je garde un bon rythme même si l'on perd quelques secondes sur le pont.

La foule est toujours très présente mais l'avenue large rend cela moins impressionnant qu'à Brooklyn

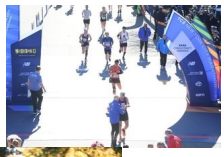
Remontée très longue de la 1ère avenue sur environ 8 km jusqu'au Bronx,. Tout droit mais pas plat, c'est en fait une succession de faux plat.

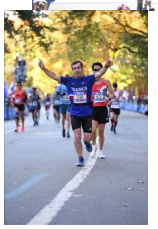
Globalement, la deuxième partie de la course va être en montée alors que la 1ère est plutôt descendante.

Ce parcours, jamais tout à fait plat, avec en plus les difficultés amenées par les différents ponts use les coureurs et la fin est difficile pour tout le monde.

A partir du 20ème miles (environ 32km), Je baisse un peu de rythme car les jambes ont de plus en plus de mal.

Après le Bronx, nous nous rapprochons de Central Park par la 5ème avenue. C'est encore très long et le parcours n'est qu'un faux plat montant qui me donne l'impression de ne plus pouvoir avancer. Heureusement la fin se rapproche, les soutiens sont toujours là et nous finissons par rentrer dans Central Park pour les 2 derniers miles. Là c'est une succession de bosses, il faut tenir, ne pas trop ralentir même si l'on ne peut plus accélérer .





Une dernière petite montée et dernier virage

c’est l’arrivée : 3h06:43 en temps réel

Pas trop mal pour New York :-)

Mon troisième meilleur temps sur une dizaine de marathon.

Après avoir passé la ligne, Peter Ciacca me félicite, le président du NYRR et directeur de la course sera là toute la journée et accueillera tous les coureurs du 1er au dernier

Médaille, photos, longue marche dans Central Park sous le soleil automnal pour récupérer ses affaires et je retrouverai ensuite mes camarades.

Nous avons tous finis, avec des résultats entre 2h59 et 4h25. La moitié des coureurs de notre équipe n'avaient jamais fait de marathon !

Nous fêtons nos résultats l'après midi et la soirée.

Je garderais de cette expérience le souvenir d'une énorme fête, d'une ambiance incroyable, d'une organisation ultra efficace mais aussi de la difficulté car le parcours est usant, la fin du parcours difficile à la hauteur de la joie que l'on ressent en passant la ligne.

Bien entendu, je ne peux que recommander ce marathon qui représente un rêve pour tout coureur !