Marathon de Boston

Par Silvain Ducros

A mon tour de compléter un marathon . Et pas n'importe lequel puisqu'il s'agit de Boston. 119ème édition !

Je suis allé au bout avec le temps de 3h12:47 et un classement à la place 5228 (il y a environ 30000 participants). Je suis très content. Je ne bats pas mon record mais c'est difficile à Boston, c'est un marathon qui se gagne en général en 2h08 / 2h09. De plus cette année, il s'est déroulé dans des conditions dantesques avec un vent de face durant toute la course, une pluie battante et le froid qui mélangé avec les deux autres ingrédients s'avère redoutable sur les muscles.

Le marathon de Boston est particulier. voici quelques éléments pour apprécier :

A 6h rendez vous au parc "Boston Common" pour déposer ses affaires et l'on monte dans un convoi de bus jaunes de Boston pour aller au petit village d'Hopkinton. Petites maisons en bois, l'Amérique profonde. C'est le lieu du départ, environ 40 km au sud ouest de Boston.

En arrivant, je pensais trouver des gymnases où l'on allait attendre bien au chaud. Il n'en était rien. Il s'agit de tentes ouvertes aux quatre vents, où l'on attend pendant près de deux heures. Heureusement il y a du café, de l'eau et des barres énergétiques. On vous fournit également une couverture de survie pour vous y blottir en attendant l'appel au départ.

A partir de 9h, on se rend au départ à l'appel des "waves" et des "corridors". C'est très militaire, mégaphones, contrôles, soldats omniprésents depuis l'attentat et c'est le cas sur tout le parcours.

A Boston, on est classé par son temps de qualification dans une vague de départ, il y en a 4 de 7500 coureurs et ensuite en sous groupe (les corridors). Avec un temps de 3h09, je me retrouve dans la première vague (<3h11) mais dans le dernier corridor. Les départs de vague sont espacés d'environ 20 minutes. Je serai donc dans les derniers de ma vague, soit.

Ce système fait que l'on part avec des personnes qui courent a peu près comme vous. On dépasse peu, on se fait peu bousculer, la différence se fait progressivement et surtout sur la fin ;-).

A 10h, le départ de la première vague est donné.

Départ en descente, je contrôle, les difficultés sur Boston sont surtout entre le 29ème km et le 34ème mais en fait le parcours n'est jamais plat. C'est un parcours en pleine campagne, on traverses des villages/villes de plus en plus gros (Ashland, Framingham, ...) jusqu'à la banlieue de Boston. Je me répète une maxime à appliquer particulièrement sur Boston : "Plan the Run, Run the Plan". Boston est une course à gérer du début à la fin. Ne pas s'enflammer au début, conserver de l'énergie jusqu'au fameuses Newton Hills et la célèbre HeartBreak Hill, pour tout donner dans les derniers kilomètres.

Le début de la course se fait entre nature et villages ou toute la population semble s'être donné rendez-vous en bordure de route. Une ambiance incroyable, un monde fou alors que le

temps n'est vraiment pas terrible . Et tout ce monde crie, vous encourage. C'est une ambiance que l'on voit dans les ascensions de col sur le tour de France.

On passe de village en village et l'on arrive progressivement aux hauts lieux de Boston :

- le Wellesley College a peu près au milieu de la course. Plus d'un km avant, on entend déjà les cris des jeunes filles qui derrière les barrières, crient, tendent les mains, affichent des slogans plus ou moins explicites pour vous inciter à les embrasser. On est pas obligé mais on en tire en tout cas une énergie qui sera bien utile pour la suite.

- La caserne de Pompier de Newton et son virage qui donne le départ des Newton Hills, 4 cotes dont la dernière, la plus dure est la "Heartbreak Hill". Il s'agit là de prendre une allure régulière, de ne pas se mettre dans le rouge. "Don't fight the hills or the hills will beat you". Ca reste néanmoins plus facile que la cote des gardes de Paris Versailles.

Après le passage au sommet de la Heart break Hill, félicitations des spectateurs et entre coureurs : "you got it !" et l'on redescend sur Boston.

A ce moment, dans l'euphorie on relance, mais il faut encore tenir 8 km . Toujours autant de spectateurs déchainés, on est trempé, transi, mais l'énergie communiquée vous porte. Il suffit de se rapprocher des spectateurs, de tendre la main , "give me five" et ca relance.

Je suis plutôt bien. Alors qu'avant les cotes je ne dépassais pas grand monde, je commence à beaucoup dépasser, beaucoup de coureurs sont affectés par les conditions et ralentissent fortement voire marchent. Moi-même, j'ai un peu ralentit, environ 10s au km, mais j'ai l'impression d'aller vite, je me sens bien.

Je dépasse un énorme "Marines" (il a un tshirt US Marines), une baraque qui n'en peu plus et que j'encourage en me disant également "ouah, je suis plus fort qu'un Marines !"

Petit à petit on se rapproche de l'arrivée et au loin apparait l'immeuble surmonté d'un triangle rouge qui signale le dernier miles. Encore quelques efforts.

Dernier km et l'on entre dans Boylston Street, on voit l'arrivée. Enormément de spectateurs hurlant de part et d'autre de cette avenue bordée d'immeubles imposants. Sprint final sur l'avenue, on lâche tout Je passe l'arrivée, ca y est, je l'ai fait, je suis heureux : 3h12:47

Rapidement le froid me prend, je suis transi, je claque des dents. Heureusement on nous donne rapidement une cape thermique mais il faut encore marcher environ 1km pour récupérer ses affaires et retrouver les siens. Une armée de fantômes se déplaçant difficilement pour quitter la zone d'arrivée.

Retour à l'hôtel, super content de mon résultat, je croise d'autres coureurs avec qui j'échange un peu.

En résumé, une superbe course légendaire, un parcours atypique, en quasi ligne droite. D'un village de campagne à Boston . On voit l'Amérique.

C'est aussi une course pas facile à gérer. Une météo pas idéale.

Mais surtout une ambiance que je n'ai jamais vu ailleurs, les spectateurs déchainés, des bénévoles en grand nombre super sympa dès la remise du dossard à l'arrivée, toujours avec le sourire, un accueil formidable, un mot d'encouragement, de félicitations.

Une très belle expérience.