

## New York, New York : “I want to be a part of it” !

*Par Frédérique Chalony*

Je suis partie à New York sans mon mari (qui gardait le chat) mais avec 4 couples d'amis. 2<sup>e</sup> édition pour moi de ce célèbre marathon. **Les Difficultés du marathon de New-York**

*1<sup>ère</sup> difficulté du marathon de New-York: il est en miles.*

Heureusement nous avons récupéré des bracelets avec tous les temps au mile pour nos objectifs respectifs. Pleine d'optimisme je prends un bracelet 3h55 pour tenir mon objectif de 4 heures.

*2<sup>e</sup> difficulté : il compte 39000 coureurs.*

Pour acheminer tous ces coureurs au point de départ, il faut commencer tôt et pour nous les « Thomas Cook », tôt ça voulait dire un départ de l'hôtel prévu à 3h45 !!! Heureusement Thomas Cook a eu pitié de nous et a affrété des bus à 5h45. 2 heures de gagnées + une autre grâce au passage à l'heure d'hiver, ça nous fait presque une grasse matinée !

*3<sup>e</sup> difficulté : il est plein de faux plats.*

C'est d'ailleurs pour ça que les Kenyans sont assez peu nombreux paraît-il car il faut une musculature adaptée pour avaler les « collines » qui sont surtout présentes dans le 2<sup>e</sup> semi.

Mais on y va quand même !



### **L'attente**

Nous arrivons à la zone de départ vers 6 heures 30, dans un froid de canard dû à un vent glacial. Il fait à peine plus de 0°C ! De nombreux coureurs ont carrément emmené leur sac de couchage et font une sieste.

Nous nous regroupons sur des cartons, sous des sacs poubelles, avec tous nos vêtements sur le dos. Et nous sommes quand même gelés. Nous accueillons avec d'autant plus de joie le départ qui va nous permettre de nous réchauffer. Le soleil est bien présent et commence à

chauffer un peu.

Le départ doit se passer en 3 vagues espacées de 20 minutes pour éviter les embouteillages. C'est la 1<sup>ère</sup> année de ce dispositif qui se révélera plutôt efficace. Pourtant, à la marathon expo on était un peu perplexes devant nos dossards, qui comportaient : une couleur pour la ligne de départ, une autre couleur pour la vague de départ et une lettre pour l'enclos d'attente. Sans compter qu'avec ces histoires d'enclos, on se sentait un peu comme du bétail.

Au début les 3 lignes ne font pas tout à fait le même trajet et se retrouvent à 8 miles.



### **La course**

C'est le départ !! Liza Minelli chante « New-York, New York » pour nous encourager.

On attaque sur le pont du Verrazzano, j'ai la chance d'être au dessus car un groupe est à l'étage au dessous.

Après quelques yards, je retire mon sac poubelle puis mon tee-shirt. Je noue ma veste autour de la taille et c'est parti !

Je vise toujours 4 heures, sans succès depuis 3 marathons.

C'est connu : l'ambiance du marathon de New-York est incroyable. Dès Brooklyn, on est mis dans le bain avec les acclamations : « you can do it ! », « Good job ! », « Vive la France ! », sans compter les groupes de rock locaux qui saturent leurs enceintes tellement ils sont contents d'avoir un public de 39000 coureurs.

Je suis concentrée et je suis mon rythme sur mon bracelet qui donne les temps intermédiaires à chaque mile. En revanche mon cardio a décidé de prendre des vacances, du coup je ne peux pas vérifier le rythme cardiaque.

Les miles s'enchainent puis on arrive dans Lafayette Avenue où l'ambiance devient carrément délirante : des clochettes agitées frénétiquement, des hurlements incessants, des percussions. C'est bon pour aider à avaler le faux plat !

Le contraste est assez saisissant quand on passe dans le quartier juif où des hommes en noir, chapeau et coiffure traditionnelle ne nous jettent pas un coup d'œil, sauf quand ils traversent la route.

Je commence à décrocher sur mon rythme de 4 heures et je broie un peu du noir puis les pensées négatives ont le bon goût d'aller voir ailleurs.



2è conseil : n'y allez pas dans trop longtemps car ça risque de devenir une (encore plus) grosse usine : l'organisation vise les 50 000 coureurs à moyen terme !