

# Marathon de Florence 2013

Par André Richard

A l'instar de certains clubs le marathon ne fut pas une discipline moyennement pratiquée à l'ARCH. La preuve est que celle-ci n'a pas été évoquée lors des récents 40 ans. Et pourtant, il y a eu et il reste des adeptes de la distance mythique à l'ARCH.

En cette fin novembre, deux groupes s'étaient fixés comme rendez-vous la superbe ville de Florence pour se (re)mesurer sur le marathon.

Outre l'attrait touristique et historique de Florence, cette 30<sup>e</sup> édition présentait pas mal d'attraits pour réaliser une bonne performance. Le parcours présentait un faible dénivelé, une participation confortable ni trop peu, ni de trop, des spectateurs sur une grande partie du parcours attrayant, un partenariat d'un équipementier (ASICS) qui n'accorde celui-ci qu'aux organisations réputées et parfaites.

Un groupe avec Babette, Vincent, Ulrich et moi-même greffé à d'autres Bnpistes (Paribas Fortis) et une équipe condrusienne emmenée par Christian, Denis, Pierre, Michaël et Jean-Luc. Ces deux derniers affrontant pour la première fois les quarante-deux mille cent nonante cinq mètres. Petite parenthèse pour évoquer le constat des gépésistes : on était plus près des 43 que des 42 !

La dernière semaine avant le marathon est toujours une période pendant laquelle on se découvre une gêne musculaire ou tendineuse, un début de rhume ou de gorge enrouée. Mais pour Christian et Vincent c'était du sérieux. Tant et si bien que Christian ne pris pas le départ et que Vincent annonça qu'avec quelques kilomètres ce dernier mois, il s'arrêterait si sa blessure se manifestait à nouveau.

Le jusqu'au boutisme de celui -ci allait se révéler des plus bénéfiques puisqu'il allait pouvoir s'enorgueillir d'avoir couru pendant plus de quatre heures, son record personnel !

Chaque marathon est une expérience différente et malgré qu'il s'agisse de mon 17<sup>e</sup> départ sur les 42,195 km, celui-ci allait être riche d'enseignement sur un des critères de cette distance.

Je suis toujours étonné des « negative split » que je découvre au fil des résultats de marathon. C'est exceptionnellement l'œuvre des grands champions ou alors d'une petite minorité de marathoniens lambdas. Quand c'est le cas, l'écart n'est jamais que substantiel, quelques secondes voire quelques minutes pour ceux qui courent plus lentement.

Babette, Ulrich et moi nous étions fixés le rythme au km de 4'35 – 4'40 de façon à ce que Babette établisse sa nouvelle meilleure performance en dessous de 3h20 !

Plus de 13000 partants pour cette 30<sup>e</sup> édition, le succès de participation est palpable dès que nous tentons de rejoindre notre box. Il nous faut faire la file près de vingt minutes opprésés dans la masse de candidat à ce box. Ulrich qui a noté son meilleur temps sur sa fiche d'inscription (3h35) parvient sans encombre à se glisser avec nous dans le box « entre 3h et 3h30 » !

Heureusement à l'intérieur c'est nettement plus aéré et nous pouvons prendre nos aises. Une première erreur : nous sommes au milieu de ce box mais devant nous combien de participants vont partir sur un rythme beaucoup plus lent ? Il nous faut deux minutes pour passer la ligne de départ

rien de bien grave mais à présent notre temps réel est activé. Premier kilomètre en 5'32, nous venons de perdre presque une minute ! Malheureusement les kilomètres qui vont suivre ne nous permettent pas de trouver un rythme régulier. On joue à l'accordéon pendant les 10 premiers kilomètres quand enfin nous atteignons notre objectif le premier tiers de la course est passé, nous rejoignons Michaël pourtant parti dans le même box. Plus attentif que nous, nous avons déjà concédé 30 secondes dès le départ.

Après 15 bornes nous avons donc deux minutes de retard sur notre plus lent tableau de marche. Maintenant débridés nous devons tenter de récupérer ce retard sans nous griller. Babette aligne un 4'30 devant le Palais Pitti et malgré cette effort nous passons à mi-course en 1h40'30. Le calcul est vite fait et le moral des troupes en prend un coup : il faut faire un « négative split ». Babette s'accroche aux Richard mais au 25e nous n'avons rien repris. Pour Babette l'espoir d'établir un nouveau record personnel n'aura duré que quelques kilomètres. On passe du trio au duo. C'est l'endroit que Christian a choisi pour nous encourager. Sympa. Au 32<sup>e</sup> je lève le pied puisque je ne sais plus le poser et Ulrich s'en va descendre en dessous des 3h30 et ce malgré deux derniers kilomètres en roue libre. Babette profite de sa baisse de régime pour le dépasser à un kilomètre de l'arrivée.

Après avoir repris ses esprits on prend des nouvelles des connaissances présentes sur ce marathon.

On ne s'inquiète pas pour Denis qui devrait être arrivé autour des trois heures escomptées, Jean-Luc, Pierre, Bernard, Françoise, Jean-Michel, Fred, Sandrine, Vincent ne sont pas encore arrivés, sont-ils encore dans la course ? Par contre le néo et jeune marathonien Michaël dépassé au 15<sup>e</sup> km a été (re)dépassé ? à la dérive vers le 32<sup>e</sup> km. Il terminera en 3h34' sans avoir été pointé au 30<sup>e</sup> km ! Il y a un moment en marathon où on perd toute lucidité quitte à reprendre, encouragé, le courant de ce long fleuve tranquille, en courant !

Les résultats : 9291 classés

Denis Pirsoul : 3h07'19 – 525<sup>e</sup> ttes cat. – 83<sup>e</sup> MM45

Babette Hanssen : 3h27'33 – 1875<sup>e</sup> ttes cat. – 10<sup>e</sup> MF45 (du 5e au 21ekm, elle a repris 869 places !)

Ulrich Richard : 3h28'46 – 2024<sup>e</sup> ttes cat. – 346<sup>e</sup> MM35

Pierre Kleinkenberg: 3h30'34 – 2178<sup>e</sup> ttes cat – 587<sup>e</sup> MM40

Michaël Fourneaux: 3h34'28 – 2384<sup>e</sup> ttes cat. – 341<sup>e</sup> Senior H

Jean-Luc Evrard: 4h03'26 – 5845<sup>e</sup> ttes cat. – 287<sup>e</sup> MM55

Vincent Louis: 4h23'34 (7229<sup>e</sup> ttes cat – 1413<sup>e</sup> MM45