

### **Sur les traces de Philippides, par Silvain Ducros 14 novembre 2021**

Ce

dimanche 14 novembre, j'ai couru le marathon d'Athènes, de la ville de Marathon au stade Panathénaïque, stade antique et olympique des premiers JO de 1896.

La course s'est très bien passé puisque je finis en 3h02'49'' alors que j'espérais juste finir aux alentours de 3h10 compte tenu du dénivelé.

Pour cette course, on part du stade de Marathon puis l'on parcourt les 42km jusqu'à Athènes . Avec une amusante petite boucle de 2km pour rallonger car le premier marathon de l'histoire moderne ne faisait que 40km.

Le parcours est plat sur les 10 premiers km mais ensuite c'est une succession de bosses avec une montée progressive jusqu'au 31ème km. On est alors à environ 250m d'altitude. On parcourt la campagne et quelques villes de banlieue d'Athènes . Il y a une très belle ambiance tout au long de la course, pas mal de spectateurs et de la musique très régulièrement. Puis à partir du 31ème km c'est l'entrée dans Athènes en faux plat descendant jusqu'à l'arrivée. Plutôt agréable quand les jambes commencent à faiblir. Mais il faut encore pouvoir relancer pour regagner du temps et c'est ce que j'ai pu faire car cette fois pas de mur du Marathon. Le gros travail de prépa a payé. J'ai utilisé un plan du club, de Michel Picard, en ajoutant quelques séances vallonnées dont un Trail en milieu de plan pour me renforcer les cuisses.

Je pense me classer dans les 200 premiers sur environ 10000 coureurs. Je ne connais pas encore le classement exact car il y avait deux départs et ils n'ont pas encore fusionné les résultats. Je devrais être assez bien classé aussi dans ma catégorie. Je t'enverrai les résultats officiels lors de leur publication.

C'est un marathon à faire car mythique et historique et c'est à combiner avec la visite de la ville très agréable a cette période de l'année !

# Sur les Traces de Philippides, par Silvain

Écrit par Jérôme

