Marathon de Rotterdam 2011 - les réactions

Dominique *: "Rotterdam ses buildings, son port et son marathon.....les organisateurs avaient promis 350 000 $ pour battre de record du monde de Haile, et avec une bande de copains on s'est dit "chiche" pour voir, qui ne tente rien n'a rien. Malheureusement les conditions climatiques n'ont pas permis de battre le record mais moi j'ai battu le mien !*

Course rapide mais départ un petit peu "cafouilleux" sur le 1er pont, et déjà 3 mn de retard au 5ème kilo. Ensuite des lignes droites et encore des lignes droites et une fin de course sous une température elevée sur les coup de 14h. En me faisant vraiment violence je suis passé sous les 3h30, objectif atteint le jour des 10 ans de mon fils avec qui je termine les 500 derniers mètres avant que je ne lui offre son cadeau.....une belle médaille de Marathonien !

On redemande de souffrir de la sorte et bravo à tous"

Vincent *: "Une course dure à cause du vent et de la chaleur où il a fallu revoir les ambitions à la baisse . Une satisfaction d'avoir maintenu l'objectif sous les 3 heures !!"*

Patrick *: "Voilà pour moi c'est fait, je vais bien me reposer car j'ai mal partout. En fait, la course a été très dure, il faisait trop chaud, sûrement comme à Paris. Avec Charles on a tenu jusqu'au 27 -28 ème km l'allure 3 heures et après impossible de suivre ce rythme, on est passé de 14 à 13,5 puis à 13 et à la fin on avait du mal à tenir le 12 km/h. Charles ayant son record à 3h19, il s'est fait mal pour le battre du mieux possible, pour ma part j'étais dans l'optique de le suivre mais j'ai rejoint Thierry !!! au 36ème et là je me suis dit que cela était réellement dur. Comme il m'était impossible d'améliorer mon temps et j'ai donc fini à 11 - 12 km/h.*

Avec Charles, et Nathanael on a trouvé que Rotterdam était plus dur que Paris. En fait, il y a des ponts à franchir et les cotes sont beaucoup plus longues qu'à

Paris. Il y a beaucoup de plat mais avec du vent. Heureusement qu'on avait nos gels, il n'y avait rien a manger sur les ravitos !!

Thierry *: "Samedi 9/04 rendez vous chez Natanael vers 10h00 pour départ ROTTERDAM. Nous sommes 4 dans le véhicule et nous voilà parti dans nos calculs de probabilité sur notre future course.....Arrivée vers 16 HEURES à Rotterdam installation tranquille à l'hotel (pas loin du départ et arrivée, merçi LAURENT BOURGEOIS). Laurent, José, Bertrand, Jean-François sont partis plus tard dans la journée pour une arrivée vers 18h. Après installation dans nos chambres nous voilà partis au MARATHON EXPO!! Rien à voir avec PARIS,NEW YORK... Dossard en main nous voilà reparti dans nos calculs savants pour savoir à quel moment on va prendre le 1 er gel....*

En soirée nous voilà tous regroupés et allons en ville pour trouver un "resto sympa".On passe une bonne soirée,sans abus,mais très sympatique.Dodo vers 23HEURES,tout va bien,on essaye tous de dormir sans trop penser au marathon.Le lendemain matin on se retrouve tous au petit déjeuner,un petit coup d'oeil au temps,tout va bien il fait beau! vers 10h15 on se retrouve dans le hall d'accueil pour depart vers les SAS,le moral est bon même si on commence à se poser des questions sur la chaleur.Chacun de nous rentrons dans nos SAS respectifs.Je suis avec José et Vincent et le moral est bon mais je trouve qu'il fait déjà chaud (je vous rappelle que le départ est donné à 11heures!!!)

C'est parti,je godille un petit peu afin de trouver ma vitesse de croisière.José passe devant moi assez rapidement, mais je préfère l'avoir en point de mire mais de garder mon allure.5,10,15,20kms celà se passe bien je suis dans mes temps (environ 2h45 à 2h50). Par contre je sens la chaleur me prendre et les ravitaillements sont à mon gout un peu trop espacés (tous les 5kms) pour cette chaleur. Les foulées sont plus lourdes et je sens que mon corps a déjà mal et je me pose des questions! 25ème kms je suis dans les temps, 30èmes kms déjà là j'ai perdu 1 à 2 min et c'est à ce moment là que mes jambes s'arrêtent, je n'arrive plus à garder la cadence et là dans ma tete s'est FINI !!!

Je m'arrête,je m'hydrate mais voilà l'objectif d'hier soir est totalement dans l'oubli! Les 8 semaines d'entrainements défilent devant moi et je suis abattu! Que fais-je, j'abandonne (une nouvelle fois! ou je continue à n'importe quel prix!).Je trottine et

voilà que nael me demande de courir avec lui pour lui donner "un coup de main" pour essayer de battre son record. Me voilà reparti 34,35,36kms....mais n'étant pas dans ma tête préparé voilà que je laisse partir nael. Je souffre,j'ai envie d'abandonner mais dans moi même je me dis que je dois aller au bout ! Charles me passe sans me voir, Patrick,très étonné de me voir me demande si celà va ?je lui réponds je pense que non! Apres des efforts énormes je passe la ligne d'arrivée en 3h22, avec courage et satisfaction même si le temps ne correspond pas à mes ambitions (j'ai fait a ce jour environ 46 marathons et mes temps ont toujours été inférieurs à 3h00!!).

Ce jour là le 10 Avril 2011 je devais passer la ligne d'arrivée et avoir la médaille ! Pour tous ceux qui ont des doutes en courant un marathon dans la douleur,si vous le pouvez LA PREMIERE SATISFACTION EST DE PASSER LA LIGNE D'ARRIVEE

Je tiens à remercier l'ensemble des coureurs participants à ce marathon de ROTTERDAM, nous avons passés un W.E très sympathique ou la convivialité et l'esprit sportif était au rendez-vous.!!

***Charles** : "Nous sommes sur le retour, assis à l'arrière du véhicule, je repense au parcours et à ma prépa. Retour en arrière : jeudi 24 mars séance de 4 X 4.15 en allure marathon, au 3ème je ressens une douleur à l'avant du tibia gauche j'arrête. Dimanche la douleur s'installe, mardi toujours là et jeudi elle s'amplifie. Les conseils qui me sont donnés sont natation et vélo jusqu'au marath.*

Samedi 9 avril nous sommes sur le départ moi, patrick, thierry et Natanaël qui conduit. Bonne ambiance le long du trajet .Après quelques heures de route nous arrivons à l'hôtel.On va chercher notre dossard et attendons l'arrivée du reste de l'équippe, petite soirée sympa avec resto tout en restant sérieux.23h au lit. 8h30 « debout là dedans » avec mon compagnon de chambre Patrick dit « le YAK ». On traine malgré notre rendez vous, à 10h avec les potes de course que nous ratons. Sur la ligne de départ, le Yack et moi nous retrouvons Dominique et Stéphane.

C'est bon le départ est donné ça va je n’ai pas couru depuis 10 jours mais au 2ème kil la douleur me reprend le yak me soutien. D’ailleurs il serra ma béquille le long du parcours et on se soutiendra mutuellement, dans ma tête Je repense à la prépa, au trajet et au marath, je ne peux pas abandonner.La douleur ne s'amplifie pas mais elle me gêne dans ma foulée. Il fait chaud et il y a du vent. On tient 14km/h jusqu'au 27 -28 ème km et après impossible de tenir la vitesse. Au 36ème Patrick lâche un peu de vitesse il me dit de continuer sans lui et là je me suis dit que cela était réellement dur je me retrouve seul, au 37 ème la douleur de mon tibia s'amplifie ainsi que le reste de mes jambes, j’égrène les kils, il ne faut pas que je décélère si je veux atteindre les 3h15. 41km je regarde mon chrono 3h10'30" de course il va falloir que je boucle 1km195 en 4'30" je me pose pas de question et là j’accélère, il reste 500, 400, 300, 250, 200, 150, 100, ARRIVEE !!! Je coupe mon chrono 3h15'00" ça y est j'ai bouclé mon marathon à 4'52" de mieux que Paris l'année dernière.

En tout cas je n'ai pas trouvé Rotterdam aussi facile qu'on le pretend, le vent, la chaleur quelques bon gros faux plat? Mais finir le marathon est une satisfaction, mais le meilleurs est la prépa avec les pôtes, les tours de piste qu'on à passé ensemble et le meilleur que nous avons donné. Alors félicitations à tous, surtout à Natanaël qui a fait une bonne course."