

Le Marathon de DUBLIN : "the friendly Marathon" !

Je vais essayer en quelques lignes de vous plonger dans l'ambiance du Marathon de DUBLIN ; les Irlandais l'appellent "the friendly marathon" (le marathon amical), eh bien je peux vous affirmer que cette appellation n'est pas galvaudée et qu'il mérite que l'on parle de lui !

Déjà en allant retirer mon dossard au village Marathon au RDS à MERRION ROAD dans le quartier de BALLSBRIDGE, mon sentiment était que les organisateurs avaient conçu les choses simplement pour ce marathon. En effet, les numéros de dossard ont été attribués au fur et à mesure que les coureurs se présentaient, avec le choix entre trois couleurs en fonction du sas de départ choisi (moins de 3h50mn - entre 3h50mn et 4h15mn - plus de 4h15mn) et le prénom de chaque concurrent a été écrit sur le dossard à la main, mais avec le sourire, par les personnes qui nous ont remis le précieux sésame !

Le lendemain, Rendez-Vous à JONE'S ROAD pour le départ du Breakfast Run et là encore, pas de chichis, pas de fioritures, mais nous avons vécu un moment très agréable et très chaleureux ! Il n'y avait certes pas de sono hurlante pour nous accueillir, ni même de speaker mais une délégation de drapeaux officiels des pays représentés sur le marathon en tête de cortège, pour nous guider sur le parcours de cette traditionnelle course du petit-déjeuner de 5km, la veille de l'épreuve. Disons que le départ a été donné à 10h14mn pour célébrer le millénaire de la bataille de CLONTARF qui a vu les Irlandais triompher des Vikings en l'an 1014 et qu'une joyeuse reconstitution de cette bataille nous a été présentée à FAIRVIEW PARK, le long de CLONTARF ROAD, par des acteurs en costumes d'époque.

Cette course nous a mené jusqu'aux salons VIP du stade de CROKE PARK où nous attendaient un Tee-Shirt souvenir floqué d'un drakkar, un copieux petit-déjeuner et une somptueuse représentation du savoir-faire Irlandais en matière de musique et de danse, chaudement applaudie par l'assemblée ! Le Lundi 27 Octobre 2014, dernier lundi du mois d'Octobre et donc "Bank Holiday Day", traduisez jour férié, a donc vu se dérouler la 35ème édition du Marathon de DUBLIN, au départ de FITZWILLIAM STREET UPPER à hauteur de FRITZWILLIAM SQUARE.

Sur la ligne de départ, pas de grands sas surmontés de grillages, pas de cohue, mais des coureurs qui affluent dans le calme, disciplinés, guidés par un très léger barriérage que personne n'a l'idée de chevaucher pour resquiller.

La météo est plutôt clémente, un temps frais il est vrai, de fortes rafales de vent mais pas de pluie ! Je me suis bien préparé pour la course, j'ai suivi une préparation "Objectif moins de 3h" dénichée dans le Hors-Série Spécial Marathon de JOGGING International. Cette préparation de 12 semaines avec 5 entraînements hebdomadaires, qui est exigeante mais qui m'a mis en confiance, avait une ossature régulière avec 1 sortie VMA, 2 sorties footing cool, 1 sortie travail au seuil et 1 sortie longue le dimanche. De plus, je me sens "affûté", je suis passé sous la barre des 80kg pour 1,81m. J'ai aussi effectué un Régime Dissocié Scandinave, pas de glucides mardi, mercredi et jeudi et j'ai avalé mon "Malto" (boisson hyper glucidique) contenu dans mon Pack Marathon OVERSTIM'S, vendredi, samedi et dimanche. J'ai mangé mon "gâteau Sport" au petit-déjeuner et j'ai bien positionné mes gels énergétiques sur ma ceinture Marathon : Je suis Prêt !

Le départ est donné et fort de tous les conseils reçus qui me rappellent que l'on doit arriver "frais" au Semi-Marathon, que la course ne commence véritablement qu'au 30ème kilomètre et que c'est dans les 7 derniers kilomètres que l'on "soigne" son chrono, je décide de partir prudemment à la vitesse de 04mn 20s au kilomètre.

Je passe les 10km en 43mn 45s, le Semi-Marathon en 01h 31mn 19s, je suis dans le tempo, les allées sont larges et le vent de face est parfois très fort comme dans PHOENIX PARK ou au km 24 à CROMWELLFORD ROAD WEST, mais je maintiens l'allure. Le public qui nous encourage le long du parcours est extraordinaire et je passe la barre des 30km en 02h 11mn 03s sans le "mur" tant redouté. J'arrive au 35ème kilomètre et je commence à me dire que le chrono va être sous les 03h05mn ! Hélas, des crampes ont commencé à faire leur apparition dans mes mollets au km 36 et

je suis obligé de lever le pied pour pouvoir terminer la course. (Et c'est terrible de voir comme les secondes s'écoulent vite dans les derniers kilomètres du Marathon!).

Après un finish génial le long de MOUNT STREET LOWER, une large avenue de 800m de long inondée de supporters très fervents, dans une ambiance indescriptible, je franchis la ligne d'arrivée en 03h 07mn 01s, et je lève les bras, heureux, car la course a été belle et le chrono de Berlin battu de plus de 3 minutes !

Je reçois mon Tee-Shirt "finisher" avec la mention 26,2 Miles, ma médaille souvenir de l'épreuve et je me dirige vers le Stand Massage où me rejoint Lilian, qui a aussi battu son record perso et avec qui nous irons partager une pinte de Guinness bien méritée, dans le premier pub rencontré sur notre chemin, sitôt le massage de récupération terminé.

Dans les rues, les Marathoniens et les Marathoniennes déambulent avec leur médaille autour du cou au son des "WELL DONE" (Bravo ! Bien joué ! Félicitations!) des Dublinois admiratifs... Très Sympa, ce friendly Marathon !!!

Un grand MERCI à Patrick LAUNAY de RUN ACCUEIL LA ROCHELLE et à toute son équipe pour l'organisation très réussie de ce déplacement au Marathon de DUBLIN !

Hervé SUREAU.