Récit du Marathon de Marrakech

Mais pourquoi diable faire le marathon de Marrakech ?

C'est tout simple. Julien, mon accompagnateur de Millau voulait aller passer quelques jours à Marrakech et faire le semi-marathon avec sa femme et sa belle-sœur. Il me demande si je souhaite les accompagner. Devant aller au Maroc également en Janvier, je trouve l'idée très agréable…

Par contre, en creusant, je m'aperçois que ce n'est pas simplement un semi-marathon, mais également un marathon. Je décide Julien pour que nous fassions le marathon ensemble.

Et la préparation ?

Partage et plaisir !

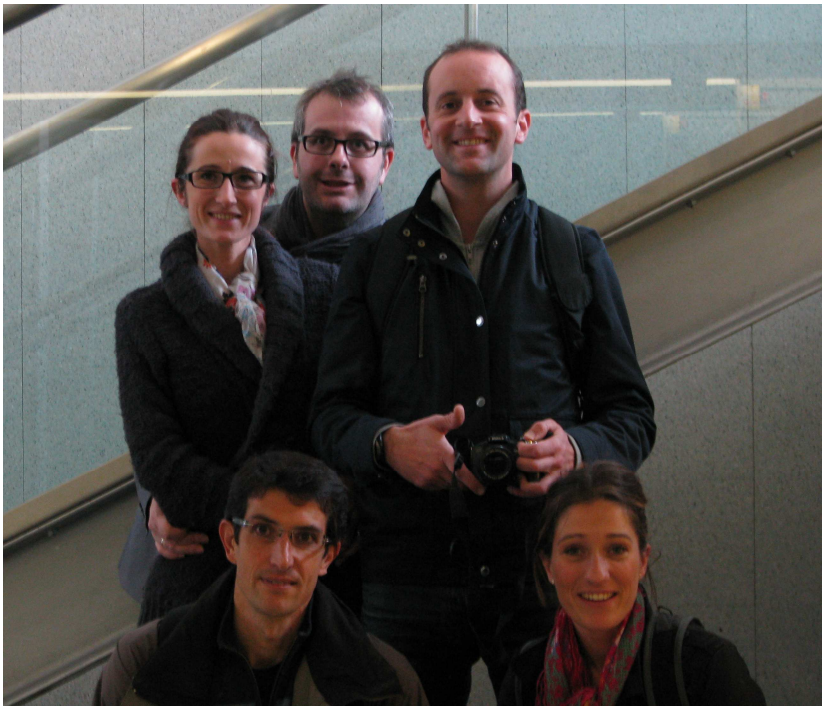
En fonction des créneaux communs disponibles, nous choisissons une préparation de 4 séances par semaine sur 8-9 semaines. Au départ, j'avais motivé Julien en lui précisant qu'on pourrait le faire cool, mais en compétiteur qu'il est, il se prend au jeu et décide de se fixer l'objectif de 3h30.

Toute la préparation sera un moment très sympa, malgré le froid et parfois la pluie. Hormis ma douleur aigue et persistante contractée au trail du Lambon et qui m'obligera à couper 10 jours et me fera mal jusqu'au dernier mètre du marathon, nous avons réussi à maintenir 3 sorties semaine ensemble.

A deux, même les séances « plus intenses » deviennent agréables…

L'arrivée à Marrakech ?

Nous sommes partis à 5 de Nantes le samedi après-midi. Julien et sa femme Marina, Marielle (la sœur de Marina) et son mari François (le seul à ne pas courir) et moi (tout seul, Cécile ne pouvant prendre de congés).



autoportrait de groupe dans une glace de l'aéroport

A l'arrivée à Marrakech, on se dépêche de récupérer les dossards avant l'heure limite de retrait. Les organisateurs nous indiquent qu'il y a 1400 inscrits au marathon et 4000 inscrits au semi-marathon.

Nous filons manger des pâtes dans notre Riad. Demain, départ 08h00 pour les marathoniens et 09h00 pour les semi-marathoniennes.

Et cette course alors ?

Nous partons à 08h00 sous le brouillard, mais en short !

Nous courrons 1h40 dans le brouillard, avant de retrouver un grand soleil. C'est dommage, car nous ne verrons pas les grandes avenues et les jardins du début de parcours.

Il n'y a pas de ballons, nous courrons donc avec nos montres.

4ème km : première pose pipi. Rien à voir, mais comme d'habitude, dès qu'il fait moins de 12°, j'ai les doigts gelés…

7,5ème km : premier temps de passage. Pourquoi diable un temps de passage au 7,5 km ? Je ne vois rien de logique… En plus, nous comparons nos montres avec les autres participants et sommes tous d'accord pour dire que nous sommes entre le 8,3ème km et 8,4ème km. J'avais prévenu Julien que le marathon ne ferait peut être pas la bonne distance, mais là, c'est du délire : plus de 10% d'écart, je peste en me disant qu'ils sont vraiment fatigants par moments ces marocains à faire les choses de façon approximatives…

15ème km : rien de spécial, mais nous avons droit à un 2ème panneau. Julien s'est déjà arrêté 3 fois pour ses poses techniques. Je décide de ne plus m'arrêter, je ralentis juste un peu pour qu'il puisse revenir. Je trouve qu'il revient trop vite et espère qu'il ne paiera pas trop ses petits efforts.

Il n'y a pas de repère au 21ème kilomètre, mais nous sommes bien calés sur notre objectif. Passage du semi en 1h44 et quelques. Julien s'est pourtant arrêté encore 2 fois (ses lacets trop serrés et une ultime pose technique : incroyable !). Je l'appelle le Kenyan blanc en référence à ses accélérations pour revenir après ses arrêts.

A ce stade, on se fait doubler par des gazelles : rien de grave. En effet, pendant quelques hectomètres, nous partageons la route avec les semi-marathoniens…

Nous courons maintenant dans la palmeraie et le long du golf. On en profite pour faire le point de nos sensations :

- Musculairement, je me sens très bien, par contre, j'ai toujours mal à ma cheville et bizarrement depuis le 10ème kilomètre, j'ai très mal à ma hanche (je pense que c'est dû à une mauvaise posture à cause de la cheville !)

- Julien commence lui à avoir quelques douleurs musculaires. La bonne nouvelle, c'est que c'est général, pas de douleur précise.

32,5ème km : là, c'est extraordinaire. Je suppose que le troisième panneau indicatif devait être prévu au 32ème km. Le responsable du panneau devait avoir trouvé un coin d'ombre plus loin : il a donc décalé le panneau, et à la main, rajouté un « ,5 ». Génial !

Le marathon est globalement très roulant et assez plat, mais la fin de parcours est assez difficile : de grandes lignes droites (plusieurs kilomètres) en faux plat montant ponctués de 2 petites bosses.

Nous doublons beaucoup sur la fin de parcours, sans pour autant accélérer. A ce stade pourtant, j'hésite à accélérer car j'ai la sensation que contrairement à ce que Julien me dit, il est encore assez frais, mais dans le doute, nous gardons le rythme jusqu'au bout.

Sur les 2 derniers, nous savons que c'est gagné ! Julien aurait bien fait les 2 derniers à bloc, mais je ne suis pas fan des derniers kilomètres au taquet pour gagner quelques dizaines de secondes : nous faisons donc les 2 derniers avec le sourire et quelques frissons pour ma part : « c'est quand même chouette de préparer et réaliser une aventure sportive complète avec un copain ».

Bilan sportif :

Julien et moi : 3h29, comme prévu sur le papier ! (en plus, contrairement au marathon de La Rochelle ☺, je crois bien que ce marathon faisait au moins 200 mètres de plus que la distance mythique) – 160 et 161ème sur 664 finishers (1400 inscrits – 664 arrivants – cherchez l'erreur !!!)

Marina : 1h31 – 10ème féminine et 1ère française sur Semi !

Marielle : 2h02 – super pour un premier semi-marathon avec très très peu d'entrainement (moins de 10 séances je crois !)

Tout le monde est heureux, nous allons pouvoir profiter pleinement de la fin de notre séjour, mais ça, c'est une autre histoire…

Championnat du monde 12-14 :

Et là, cerise sur le gâteau, il y a une vidéo de notre arrivée (c'est dommage, nous arrivons en même temps que les semi-marathoniens de 2h30). Ca vaut combien de points ça ???...

http://www.racetimer.se/fr/runner/show/2517183?layout=racetimer&race_id=1098