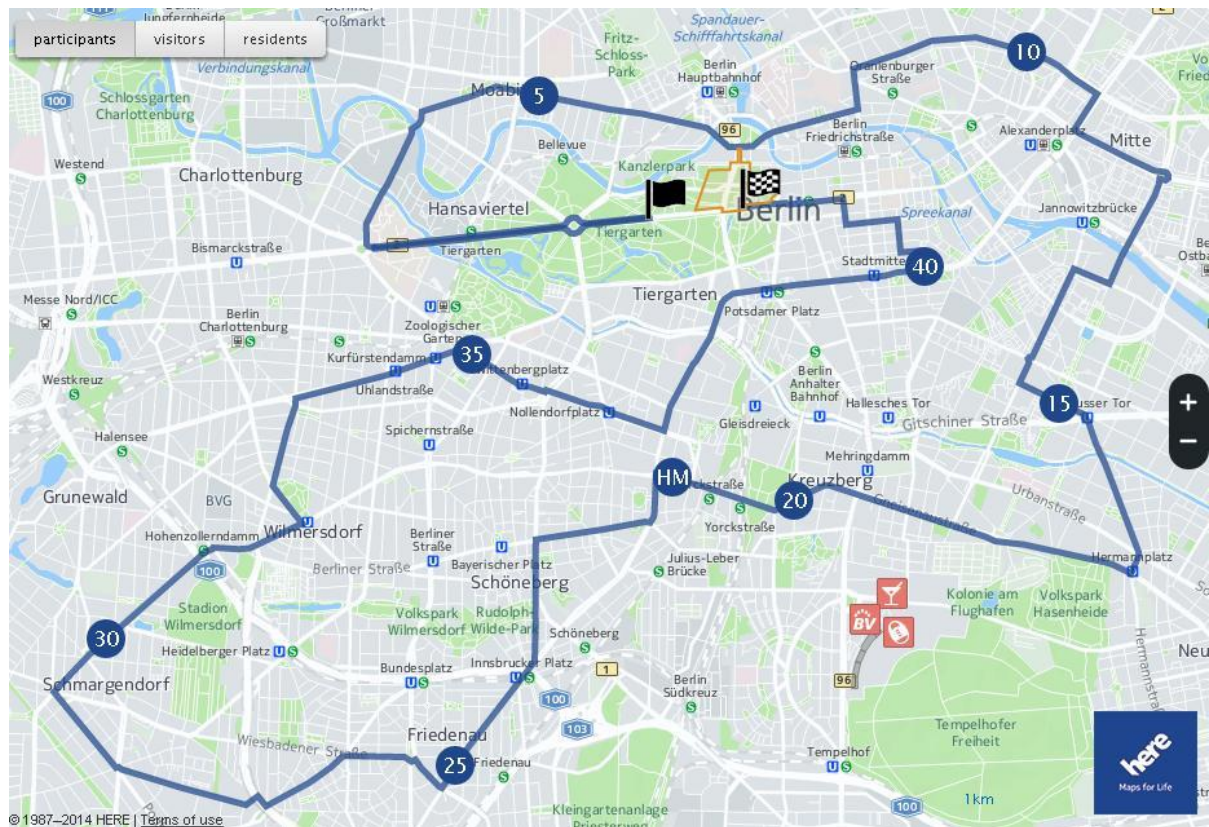


Ma participation au Marathon de Berlin le 25 septembre 2016

Parcours Marathon de Berlin. Année 2016



Chaque début d'année je prépare mon agenda sportif et me fixe des objectifs liant découverte, culture et activité sportive. Pour cette année 2016 c'est la participation au mythique marathon de Berlin.

Pour le propos de ce midi, je vous raconte ce beau séjour en Allemagne.

Avec Nadine, nous avons décidé de faire le trajet en voiture et de ce fait d'organiser une semaine découverte en Allemagne. Nous sommes partie mercredi matin de Courfaivre avec un arrêt à mi-chemin à Bamberg en Bavière, magnifique petite ville de 70000 habitants et abritant 2200 monuments historiques. Jeudi matin nous reprenons la route direction Berlin. Une fois installé à l'hôtel, nous étions prêts pour découvrir cette immense ville chargée d'histoire. Vendredi nous avons mis la priorité sur les préparatifs d'avant course en commençant par nous rendre dans le quartier de Kreuzberg, à l'intérieur d'immenses halles que se partagent les officiels pour les retraits de dossards et puce de chronométrage ainsi que les sponsors, BMW et Adidas qui se taillent la part du Lion, ceux-ci étant les principaux. L'après-midi nous l'avons consacrée à la visite et plus spécialement aux vestiges du mur de Berlin situé dans le quartier de Friedrichshagen. Samedi matin nous avons fait la reconnaissance du parcours, équipé mon handbike du dossard (N° 82). Finalisé les derniers réglages sur le vélo (dérailleur, freins, rétroviseurs, pressions des pneus).

Bien que la performance d'un marathon de 42.195 km en handbike (vélo à trois roues) ne soit pas comparable à celle d'un piéton, ça nécessite tout de même une bonne préparation physique tout au long de l'année. J'étais prêt et impatient pour le jour J. Il faut savoir que pour une personne paraplégique, il y a une grande préparation d'avant et d'après course. C'est un travail d'équipe et j'ai la chance d'avoir Nadine qui m'accompagne, car sans son aide ce ne serait pas possible. Pour être prêt sur la ligne de départ à 8.58 heure, le réveil sonne à 4.30 heure. C'est là que tout commence, les différents transferts du lit, chaise, siège de douche, handbike, gestion du ravitaillement, des soins, aussi important le temps de déplacement sur le lieu de départ. Toute cette préparation est déjà un véritable petit parcours de combattant. Pour rejoindre la ligne de départ il faut se faufiler entre les coureurs, les spectateurs, les dispositifs de sécurité.

Une fois installé et prêt au départ parmi les 120 participants de ma catégorie, c'est de longues minutes avec un savant mélange de bonheur, d'anxiété, d'adrénaline que je ressens avant le coup de pistolet. Je me dis : Quel rêve ce matin sous un ciel bleu et ensoleillé, à 54 ans, je cours pour la première fois le MARATHON DE BERLIN entouré des plus grands champions de la planète et d'une foule de sportifs anonymes et admirables. Quel magnifique flux d'énergie l'on ressent.

Départ catégorie Handbike



Le départ est donné et tout de suite le rythme est rapide sur cette longue avenue du 17 juin. Le parcours dans la ville est une boucle fermée à la circulation par des barrières de sécurité et de nombreux officiels et bénévoles qui ouvrent l'œil et nous indiquent la direction à prendre. Il faut savoir que cette manifestation ouverte à quarante-mille participants, accueille 1 million de spectateurs, 70 orchestres de musiques qui se répartissent le long du parcours. Sur le tracé on peut aussi se repérer grâce à l'étalonnage (42.195 km) marqué sur la chaussée par trois courtes lignes bleues discontinues. Dès le cinquième kilomètre je me trouve dans un groupe d'une douzaine de coureurs ou comme dans les courses cyclistes nous nous relayons pour profiter de l'aspiration. Nous avalons les kilomètres à une moyenne de 30 km/heure, ce qui ne nous permet pas d'apprécier à sa juste valeur toute cette ambiance. Le profil du tracé me convient à merveille, il est extrêmement plat avec moins de 20 mètres de dénivelé positif. Le parcours est roulant et après un peu plus d'une heure je me rends compte que l'arrivée se profile au loin, je reconnais les bâtiments et je me rends compte que nous sommes proche de cette magnifique « Pariserplatz » avec à la sortie le passage sous la porte de Brandebourg. Je me concentre dans les dernières chicanes et aborde la dernière ligne droite à pleine vitesse jusqu'à l'arrivée. Une fois passée la ligne, le chronomètre s'arrête pour moi en 1h24 à la moyenne de 30.3 km/h et 19 minutes derrière le premier de ma catégorie qui est Jetze Plat Hollandais qui termine en 1h05 à la moyenne de 39 km/h.

Le moment juste après l'arrivée est beau et inexplicable, à bout de souffle en pensant avoir donné le meilleur de soi, je suis rempli de joie et d'émotion que je savoure. C'est aussi le moment où les officiels nous remettent notre maillot de Finisher et la traditionnelle médaille. Moments de retrouvaille à l'arrivée avec mon ami Heinz Frei qui lui participait en chaise de course avec le numéro de dossard 1 pour sa 33^{ème} participation. A 58 ans, cette année il termine 5^{ème} dans le temps de Marcel Hug qui gagne la course.

Encore quelques informations sur Berlin et son Marathon. Berlin est situé dans le Nord-Est de l'Allemagne et en est la capitale avec plus de quatre millions d'habitants sur 3734 km² pour la ville et son agglomération. Berlin s'inscrit dans la catégorie des World Marathon Majors au côté de Boston, Chicago, New-York, Londres et dernier arrivée en 2013 Tokyo. Deux autres marathons s'ajoutent à cette catégorie durant l'année et en fonction du calendrier. Ce sont les championnats du monde d'athlétisme et les JO. Berlin a organisé son premier marathon en 1974 et celui-ci a rassemblé 274 participants. En 1985 c'est déjà 11814 personnes et le 30 septembre 1990, 3 jours seulement avant la date de la réunification allemande, 25 000 coureurs franchissent la Porte de Brandebourg, jadis intégrée dans le mur. Très vite le nombre de participants augmente pour atteindre plus de quarante mille coureurs en 2016. Actuellement pour faire face à la demande croissante et maintenir le quota qui permet d'assurer la sécurité, c'est par tirage au sort des inscriptions que les marathoniens populaires auront peut-être la chance d'y participer.

Photo de départ des coureurs à pieds



A l'heure actuelle en course à pieds, chez les hommes c'est le Kenian Dennis Kimetto en 2 heures 2 minutes et 57 secondes établi en 2014 qui détient le record de l'épreuve. Cette année c'est l'éthiopien Kenenisa Bekele qui gagne en 2 heures 3 minutes 3 secondes. Et chez les femmes, c'est la Japonaise Mizuki Noguchi qui détient le record du parcours en 2 heures 19 minutes et 12 secondes. Cette année c'est l'éthiopienne Aberu Kebede en 2 heures 20 minutes et 45 secondes.

Médaille souvenir, logo



Encore un mot sur la porte de Brandebourg qui est le monument historique qui fait partie du logo de BMW BERLIN MARATHON. Elle est située à l'entrée de l'ancien Berlin et est un symbole de la division de la ville pendant trois décennies. D'une longueur de 65 mètres et haute de 26 mètres de style néoclassique et construite entre 1788-1791, elle marqua l'histoire lors de l'ouverture du mur au niveau de la porte le 22 décembre 1989.

Arrivée Marathon Berlin 2016. Nadine, Heinz Frei et Yves

