

Paris, le 5 Avril 2009

42,195 km, 31773 participants (quelle bousculade !)

[Photo du départ](#) (la Une de l'Equipe - 1,2 Mo) - [Plan Google du parcours](#)

Nom	Temps réel	Classement officiel
Vincent KIPRUTO (Kenya)	2h 05' 47"	1 (record de l'épreuve battu)
Michel DE BORTOLI	3h 27' 36"	4844 (501 VH2)
Jérôme DELAMARCHE	3h 59' 57"	14288 (5640 VH1)
Sylvie DE BORTOLI	4h 07' 01"	16258 (616 VF1)
Maxime DESVERGEE\$	4h 07' 02"	16264 (2255 VH2)
Charlie PAGE	4h 25' 59"	21036 (2884 VH2)

Après un voyage parfois long et mouvementé (annulation de l'avion pour Jérôme et arrivée avec 4 heures de retard), tout le monde se rejoint Porte de Versailles pour retirer son dossard. La rapidité de l'opération nous rend optimiste pour la suite...à tort...

Le soir, Maxime et Charlie dînent en famille, les Bortoli et les Delamarche cherchent un resto de

pasta et en trouvent un, coincé entre les sushi-bars, les théâtres et les sex-shops de la rue de la Gaïeté. On a eu droit au cuistot/patron le plus bourru de la capitale. Epique je vous dis. Après le 1er plat de pâtes, on décide d'en manger un 2ème sur les conseils de Michel. Heureusement, c'était plutôt bon et pas très gras.

Fin du repas, chacun regagne son hôtel. Le rendez-vous a été fixé vers 7h45 aux vestiaires, pour un départ à 8h45.

Tout le monde ou presque a apporté son mobile avec lui. On s'appelle, se cherche dans la foule dense : manquent les Bortoli ! Ils arrivent à temps et on se précipite (à 2km/h !) sur les Champs pour gagner notre sas. Impossible, il y a trop de monde. Michel arrive à se faufiler dans le sas des 3h.

Le départ est donné, youpie, on va pouvoir bouger ! Que nenni, 14 minutes d'immobilité totale nous attendent avant qu'on puisse bouger un pied. La vraie course commence pour nous. La foule nous rend euphorique, notre rythme est un peu trop rapide. Seul Charlie, en bon connaisseur, se met légèrement en retrait.

5ème kilomètre : 1er ravitaillement. L'air est un peu lourd et on transpire déjà. Chacun prend sa bouteille et...s'arrête sur place, coincé pendant 2 minutes. Les organisateurs n'ont pas prévu que le passage de la place de la Bastille à la rue suivante va créer un goulot d'étranglement. On a fait 5 kms pour s'échauffer, tout est à recommencer.

La course reprend, on se dirige vers le bois de Vincennes. Le parcours devient agréable, le long des sous-bois, avec vue sur le château. On peut même courir sur une bordure en terre, on se croirait "chez nous". Le petit dénivelé de 70 mètres passe inaperçu.

On atteint la moitié de la course, et on se sépare. Michel est déjà loin devant, suivent Jérôme, suivi de Sylvie et Maxime (à quelques centaines de mètres) puis Charlie, encore à quelques centaines de mètres.

Vers le 28ème km, les tunnels sous les quais, le long de la Seine, sont éprouvants, non pas

pour les petites montées qu'ils occasionnent (merci le Lauragais !) mais pour l'air chaud et stagnant qui y règne. La course devient difficile et toujours, toujours des coureurs devant, derrière. Celui qui s'arrête provoque une chute de ceux qui le suivent.

On arrive dans le 16ème arrondissement, il est 11h30. Des vieilles dames essayent de traverser le flux ininterrompu des coureurs avec leurs emplettes. C'est un vrai rodéo. C'est de la folie, tout le monde arrive à les éviter !

On pénètre dans le bois de Boulogne. On court dans la poussière. La fin est proche, dernier effort, la foule des spectateurs s'intensifie. Dernier rond-point, 200 mètres. La ligne d'arrivée. J'ai l'impression qu'on est 200 à la franchir en même temps.

On veut s'asseoir : pas possible. Il faut 1/4 d'heure pour rendre la puce, prendre un poncho et s'éloigner vers les vestiaires. Tout le monde est là. A boire maintenant.

Je laisse la parole aux autres maintenant :

Michel : "Salut les marathoniens! our ma part j'ai repris le boulot aujourd'hui et j'ai encore des douleurs mais en atténuation au talon d'achille droit.

On salue Jérôme ! Bravo au compétiteur car faire en temps réel 3H 59' 57" juste en dessous de son objectif c'est rare.

Pour l'énergie Jérôme c'est pas les pâtes mais le gateau sport le matin au etit déjeuner qu'il te manquait.

Le soir avec mes amis Sylvie et moi nous avons eu une razzia de couscous chez Bébert et personne n'a fini ni semoule, viande et légumes tant il y en avait avec apéro et rosé bien sur. Dommage pour vous !"

Charlie : "Salut à tous, j'ai également repris ce matin et y a pas à dire les sorties longues permettent vraiment de mieux récupérer, qqes douleurs aux jambes mais j'ai pu monter ou descendre les escaliers sans pbs.

Pour ma part, je regrette vraiment que nous n'ayons pas pu nous placer au niveau des 4 h attendre près de 14' pour passer la ligne au milieu de coureurs manifestement pas dans notre allure...à vouloir rattraper le temps courir sur les trottoirs pour ma part ou à zigzaguer entre les coureurs, pour finalement rester bloquer à l'arrêt près de 2' au ravitaillo du 5k puis faire les contre allées ds le bois de Vincennes et finalement pouvoir courir à son rythme qu'à partir du 15é cela m'a finalement bien entamé... Du coup moi aussi j'ai vraiment été mal à partir du 30k, ballonnement gastrique avec ss doute trop d'eau absorbée (j'ai pas vu de boisson glucosée sur les stands) et ss doute pas assez de glucose, finish à l'arrrrrrrrache en limite d'hypo en 4h25..heureusement que la météo était avec nous avec la pluie j'aurais vraiment eu bcp + de mal à finir..dommage car cette fois pas de crampes ds les jambes pdt la course mais pas assez d'essence pour garder le rythme de 4h 10 et faire les derniers 7.195 kil en 55'!!!

Sinon question ambiance j'ai trouvé bien sympa avec tous ses orchestres, la olla dans le tunnel de l'Alma, le cidre (enfin du gazeux sur le stand du marathon de Vannes..) mais en regardant l'Equipe heureusement que ns n'étions que 31000 coureurs car à 40000 je n'ose pas imaginer..au final les kilomètres ont défilé + vite qu'à Toulouse.???"