

Marathon de Londres 2019

« There is no place like London »

Londres est un des six World Major Marathons et celui, avec New-York, qui est réputé pour avoir le plus d'ambiance. Si vous aussi, vous voulez tout savoir et peut-être faire partie des 42000 chanceux qui partiront de Greenwich pour rallier Buckingham en 2020, suivez le guide !

Comment s'inscrire ?

Pour participer au Marathon de Londres, il n'y a pas 36 solutions :

- 1 : s'inscrire au tirage au sort (ballot) pour espérer avoir un dossard pour l'année suivante. Les inscriptions pour le tirage au sort se clôturent le 3 mai 2019 et vous saurez en octobre si vous pourrez participer à l'édition 2020. Attention, si vous n'êtes pas domicilié au Royaume-Uni, vos chances frôlent le 0 absolu.
- 2 : courir pour une organisation caritative (charity). C'est ce que font la grande majorité des coureurs britanniques. Vous choisissez une association partenaire du marathon, vous levez des fonds (chacune a ses conditions) et en échange vous obtenez un dossard. Les montants sont en général assez élevés.
- 3: obtenir un dossard « élite » grâce une performance datant de moins d'un an (pour les hommes, le temps qualificatif est de 2h15 il me semble... Bonne chance).
- 4: passer par un tour operator agréé qui dispose de dossards. C'est le plus simple si vous n'êtes pas britannique et c'est cette solution que j'ai choisie.

Plusieurs Tour Operator sont agréés en France, parmi lesquels France-Marathon, Planet Tours, Sportifs à Bord, Thomas Cook... Lorsque j'ai décidé de m'inscrire en octobre 2018, seul Thomas Cook avait encore une liste d'attente ouverte. Tous les autres avaient clôturé leurs inscriptions. J'ai donc rempli le formulaire pour m'inscrire. A ce stade, vous ne payez rien, mais sachez que si vous obtenez une place, il faudra confirmer et régler 50% de l'inscription sous 48 à 72h. Sachez également que si vous voyagez avec un accompagnant, vous serez prioritaires sur les coureurs voyageant seuls. Je m'en suis rendue compte en parlant avec une autre coureuse qui s'était inscrite sur liste d'attente avant moi et avait eu sa confirmation un mois après.

Combien ça coûte ?

Les prix que je vous donne sont ceux fournis par Thomas Cook pour le Marathon 2019.

Le forfait coureur était à 1345 € incluant : transport en Eurostar depuis Paris, transferts A/R vers l'hôtel, transfert vers la ligne de départ, tenue de course, 3 nuits d'hôtel et petits-déjeuners, le dossard, l'encadrement (assistance sur place, footing et réunion d'information la veille...).

Si vous choisissez d'aller à Londres par vos propres moyens, le voyageur déduit 80 €.

Ne sont pas inclus : les transferts vers le village expo pour le retrait de dossard (25 €), la pasta party (30 €) et des services complémentaires (visites).

Pour un accompagnant, le forfait est de 920 € avec le transport. Les options sont au même prix.

Thomas Cook est, de ce que j'avais pu voir, le prestataire le plus cher et France-Marathon le moins cher. L'écart était d'environ 250 / 300 € pour un coureur + un accompagnant.

Autant je trouve le prix assez cohérent pour un coureur par rapport à ce que vous pourriez payer en voyageant seul, autant le forfait pour les accompagnants est juste hors de prix, surtout que vous partagerez probablement la même chambre... Clairement, cela pourrait être 2 fois moins cher, ça serait encore bien payé.

Pour 2, sans aucune option et sans transport, nous avons payé 2105 € pour 4 jours / 3 nuits, à quoi il faut rajouter 196 € d'Eurostar... C'est environ 2 fois plus que ce que nous aurait coûté le voyage si nous étions partis seuls (Eurostar : 100 €/ personne, hôtel 600 € pour 3 nuits avec petits-déjeuners, dossard 250 €). Mais voilà, seuls, impossible d'avoir un dossard...

Mais alors ça vaut quoi ?

Nous étions au Holiday Inn Kensington Forum. D'extérieur, c'est une tour de 27 étages super moche, mais bien située à 2 minutes de la station Gloucester Road sur Piccadilly Line (direct vers St Pancras et qui dessert l'arrivée du Marathon). L'hôtel en lui même est plutôt correct, avec un pub et un centre de conférence très sympas. Les chambres sont très propres, assez spacieuses avec une prise française si vous oubliez votre adaptateur. Elles auraient besoin d'un rafraichissement, on sent que la déco a une vingtaine d'année, mais c'est très propre et calme. Petit plus, il y a de quoi se faire du thé et du café en chambre ainsi qu'une baignoire, très important après la course! Niveau petit-déjeuner, il est servi dans une immense salle avec des horaires très étendu (de 6h30 à 11H et même à partir de 5h30 le jour de la course) et le choix est extrêmement varié : œufs brouillés, au plat ou à la coque, english breakfast complet (haricots sauce tomate, boudin, saucisses, tomates, galettes de pommes de terre), pain de mie, pancakes, jambon, fromages, crudités, céréales, granola, baguette, confitures, pâte à tartiner, beurre, yaourts, compotes, fruits... Et même des pâtes le matin de la course ! Le tout disponible avec des options vegan ou sans gluten. C'est vraiment le point fort de l'hôtel et un gros confort pour le jour de la course. Quelles que soient vos habitudes, vous trouverez la même chose sur place. Le matin de la course, L'hôtel fournit une banane et une bouteille d'eau pour attendre le départ, mais vous pouvez bien sûr emmener ce que vous voulez du buffet. Autre service très utile : une bagagerie gratuite et surveillée où vous pouvez déposer toutes vos affaires autant de temps que vous voulez le jour de votre départ.

Une fois sur place, comment ça se passe pour l'avant-course ?

Vendredi, mon chéri et moi sommes arrivés en début d'après-midi. Nous sommes directement allés à Excel pour récupérer mon dossard. Je n'avais pas pris la navette avec Thomas Cook (50 € à 2 alors qu'il y en a pour 16£ avec l'Oyster Card, le calcul est vite fait). Honnêtement, ce n'est pas compliqué par le métro et pas plus long qu'en bus malgré les 2 changements de lignes. Je vous conseille vraiment d'y aller le vendredi le plus tôt possible car le samedi est très chargé. Après 45 minutes de transport, nous arrivons sur place. Il me faudra 5 minutes top chrono pour tout récupérer. Un petit tour rapide sur le salon et demi-tour direction l'hôtel. Je préviens l'équipe Thomas Cook de notre arrivée, on échange un peu, je prends des informations sur le jour de la course et direction Knightsbridge où mes parents et ma sœur logent pour un repas en famille.

Samedi, Thomas Cook organise un petit footing dans Hyde Park avec Dominique Chauvelier, quadruple champion de France sur marathon, puis une visite de la ville en bus (en option payante), une réunion d'information et de conseils sportifs en fin d'après-midi et une pasta-party (en option payante). Je ne participe à rien de tout ça. D'une part, je préfère être dans ma bulle et ne pas penser à ce qui m'attend demain, toutes ces « révisions de dernière minute » ont tendance à me stresser plus qu'autre chose. D'autre part, je voyage en famille (mon chéri avec moi via Thomas Cook, mes parents et ma sœur de leur côté) et j'ai envie qu'on profite ensemble. On se rend donc sur Piccadilly pour prendre un des fameux bus à touristes qui fait le tour de la ville. On profite, on mange près de la Tour de Londres dans un pub (où je trouve le traditionnel saucisses/purée en version vegan!), on va faire coucou aux écureuils dans Hyde Park et retour à l'hôtel en fin d'après-

midi. Le temps est pourri, il fait froid (à peine 10°), humide, avec pas mal de vent... je commence à stresser pour le lendemain. Le soir, c'est pasta-party en famille au calme, préparation des affaires et du sac de consigne pour le lendemain, et dodo !

Et la course dans tout ça ?

Dimanche, réveil à 5h45. Le départ est prévu à 10h10, mon sas part à 10h35 mais les navettes bus doivent quitter l'hôtel à 7h pile pour passer avant les fermetures des routes un peu partout en ville. J'ai du mal à manger, je fais au mieux et j'emène un gros morceau de pain en plus de ma banane et de ma bouteille d'eau . À 7h pile, je suis dans le hall pour rejoindre la navette. La Team Thomas Cook nous encourage et c'est parti ! Je sympathise avec une coureuse, Annie, et nous resterons ensemble jusqu'au départ. Nous arrivons vers 8h à Greenwich juste devant les 3 zones de départ (bleu, rouge et verte). 1Ères impressions : c'est immense, je n'ai jamais vu autant de camions de consignes et de toilettes. Il y en a des centaines ! Même juste avant le départ, impossible d'attendre plus de 5/10 minutes. Et ils sont propres ! Il y a des bénévoles pour nettoyer et recharger en papier toilette. Le bonheur ! On se dirige vers un stand de thé et café pour prendre de quoi se réchauffer, puis on rejoint tous les coureurs qui s'abritent du vent sous l'immense tente vestiaire. On reste là jusqu'au dernier moment, on mange, on discute. À 9h45, Annie part vers son sas, je dépose mon sac à la consigne, je regarde le départ des élites sur écran géant, je passe 3 fois aux toilettes (oui, j'ai eu le temps d'y aller 3 fois en 15 minutes, quand je vous dis qu'il n'y a pas d'attente!) et direction mon sas. Je discute avec des coureuses, on est gelées, on frissonne.. Heureusement, pas de retard sur l'horaire, 10 minutes après la fermeture du sas, nous voilà partis.

Je pars de la zone bleue. Je m'attendais à ne voir personne avant la réunion des 3 départs, je suis vite détrompée ! Il y a déjà des gradins remplis de spectateurs qui nous encouragent malgré la météo so british. D'ailleurs, il y aura du monde tout le long du parcours (enfin c'est sûrement moins vrai pour la queue de peloton, et encore...). C'est fou. Bien sûr, il y a des portions plus ou moins fréquentées, mais je pense qu'il n'y a jamais plus de 2 mètres entre les spectateurs au plus vide tout au long des 42 km. Les gens sont aux balcons, aux terrasses des pubs, dans leur jardin, sur les trottoirs... Et ça crie, ça chante, ça encourage, ça distribue des bonbons, des fruits, des boissons et même des bières ! C'est indescriptible, il faut vraiment le voir pour se rendre compte. On perd même la notion du temps et de la distance tellement on est happé par cette énergie. Je suis bien contente d'avoir ma musique pour parfois m'isoler car c'est assourdissant !

Le parcours est vraiment chouette. Il permet vraiment de parcourir la ville et de voir plein de monuments et de bâtiments emblématiques ou moins connus (comme un bâtiment gallo-romain près de Greenwich!). Il n'y a aucune difficulté majeure, quelques petites montées mais pas de tunnels casses-pattes (coucou Paris!). La plus difficile est celle du London Bridge, mais comment dire... On monte sur le London Bridge quoi !! S'il y a un petit reproche à faire, c'est qu'il n'y a jamais de creux dans le flux de coureurs et que certains sas ne sont pas uniformes. Les charities peuvent disposer de place dans les 1ers sas et de dossards préférentiels dont elles font profiter leurs coureurs quel que soit leur niveau. Résultat, vous pouvez avoir des coureurs bien plus lents que vous qui partiront devant. J'ai passé mon temps à doubler, du 1er au dernier km et je suis loin d'être une fusée. C'est un détail, mais avec la fatigue ça peut un peu énerver !

En parlant d'allure, Londres a beau être réputé rapide grâce à son parcours roulant et son plateau élite relevé, c'est aussi une grande kermesse avec beaucoup de coureurs débutants ou carrément déguisés (on a vu Big Ben, la Reine, la Reine de Coeur de Disney, des Rhinocéros, le T-Rex de Toy Story, des poussins.... j'en passe). Il est vraiment ouvert à tous les niveaux avec des meneurs d'allure de 2h45 à 6h30 et une barrière horaire à 7h. Attention la barrière est très stricte et matérialisée par les safety-cars et un bus-balai. Si vous êtes rattrapés, vous devrez rendre votre dossard et monter dans le bus,

et c'est non négociable. Cela-dit, si vous êtes partis pour faire plus de 7h, vous serez sûrement content de monter dans le bus.

Niveau ravitaillement, il n'y a pas de solide comme souvent à l'étranger ! En revanche, il y a énormément de points d'eau (distribuées en petites bouteilles). D'ailleurs, dommage que les points recyclage soient juste au bout des tables et pas 1 ou 2 km plus loin. Il y a également des ravitaillements en boisson énergétique du sponsor distribuée en gobelet carton ou en capsules (façon capsule de lessive!) qu'il suffit de croquer. C'est pas mal ce système ! Enfin, vous pourrez compter sur les spectateurs pour vous fournir des bonbons tout au long du parcours !

Si vous venez avec ces supporters et que ceux-ci veulent vous suivre sur la course, l'organisation a pensé à tout. D'abord, il existe une appli qui permet de suivre les coureurs en temps réel. Ensuite, certaines lignes de métro ont des services renforcés pour acheminer les spectateurs d'un point à l'autre du parcours. Malgré tout, certaines zones sont à éviter car très (trop) fréquentées. La police régule aussi ponctuellement l'accès à certaines stations de métro quand il y a trop d'affluence. Tout est très bien indiqué dans la rubrique « spectators info » du site ou de l'appli de la course. Ma famille a pu me voir à 4 ou 5 endroits différents (en se divisant en 2 groupes) sans difficultés et ils ont vraiment apprécié l'ambiance, la musique, les déguisements, la ferveur des anglais. Pas de cohue, pas de bousculade, une circulation facile. On s'est croisés aux KM 15, 25, 29, 35, 40 environ. Pour ça, le départ un peu tardif a été un avantage, les coureurs les plus rapides étaient déjà passés depuis un moment.

L'arrivée est juste incroyable : on passe devant Big Ben, le Parlement, on remonte, on voit le château de Buckingham et enfin, voilà l'arche ! Les bénévoles attendent à quelques mètres avec les médailles et leur super sourire. Juste derrière, les photographes officiels sont là pour immortaliser votre victoire ! La zone est ensuite divisée en 3 zones, les mêmes que pour le départ. Il n'y a pas de ravitaillement, tout est fourni dans un sac avec le tee-shirt finisher. Il faudra encore remonter les 800 de la zone pour récupérer votre sac à la consigne (avec zéro attente) avant de rejoindre une des zones de rencontres avec les supporters. Pour les coureurs étrangers, c'est le plus proche et ça fait plaisir ! Ne reste plus qu'à rejoindre la station de métro la plus proche (5 minutes à pieds) pour prendre Piccadilly Line et rejoindre l'hôtel à 5 stations de là. Rassurez-vous, il y a des ascenseurs dans le métro londonien, pas comme à Paris !

Voilà, j'espère que ce compte-rendu aura répondu à toutes vos questions et vous aura donné envie d'aller courir Londres. Personnellement, j'ai adoré cette course de bout en bout, je n'en garde que des bons souvenirs et une impression hyper positive. La course a été largement à la hauteur de sa réputation de marathon avec le plus d'ambiance. Il paraît que seul New-York peut rivaliser, j'ai bien envie d'aller comparer par moi-même ! Alors oui, c'est un budget, et c'est bien vendu, en ce qui me concerne d'autant plus qu'à part au moment de mon arrivée et dans la navette, je n'ai absolument pas eu contact avec le Tour Operator (et pas besoin non plus). Mais ce marathon vaut vraiment le coup d'être couru, alors n'hésitez pas à vous renseigner le plus tôt possible et à bien comparer les prix pour organiser votre voyage. Definitely, there is no place like London !