Loch Ness 2024 - The Slàinte mhath (athon)

Un mois et demi après le Marathon Pour Tous, mes côtes étaient presque guéries, et la douleur résiduelle. Le Médoc était passé crème, mais à une allure de sénateur un peu enivré... et pour parer tout risque de chute sur les antiques routes des Highlands, je décidais d’opter pour mes Hoka d’entraînement plutôt que mes Croc's... choix regretté après la course, car elles sont lourdes en comparaison avec les Croc's et surtout j'ai eu une belle ampoule sur un pouce, alors que c'est un problème que j'avais oublié depuis longtemps!

Arrivés tard l’avant-veille, on s'empressait de faire la sempiternelle même erreur de tout marathonien globe-trotter : marcher presque 15km à arpenter Inverness, son centre ville, ses monuments, ses îles sur la Ness, ses parcs… et ses boutiques “so Highlands” aux tartans colorés des dizaines de clans qui ont fait l'histoire ici, kilts, écharpes, gants, bérets.... Quelques belles maisons bourgeoises, de vieilles pierres…

 Pour ce qui est du marathon, l’aventure commençait tôt dimanche matin par une grande balade en bus concoctée par l’Organisation, exemplaire de bout en bout. L'avant-course avec l'accueil des coureurs au village arrivée pour le retrait des dossards, puis ce fameux transport à la ligne de départ en faisant le tour du Loch, grâce à une armada forte de dizaines de cars dont quelques-uns à l'impériale. Pendant que d'autres vont chercher les coureurs locaux dans leurs villages et assurent le transport jusqu'au départ, la tournée en sens inverse étant prévue en fin de journée... En fait, nous allons faire le tour complet du Loch aujourd'hui puisque l'aller en car se fait sur la rive ouest d'où l'on a vue sur d'immenses pâturages vallonnés où les moutons blancs paissent paisiblement. On traverse des villages aux noms euh… exotiques, Drumnadrochit, Achnahannet, Invermoriston, pour aller tourner à Fort Augustus au fond du Loch et remonter la lande par une route sinueuse offrant parfois des vues époustouflantes comme celle sur le Loch Tarff et ses reflets rocheux dans l’eau sombre…  Et toujours pas le moindre museau crevant la surface pour respirer !

Au bout d’une heure de route, on arrive en pleine pampa, vraiment au milieu de rien, les Highlands comme on les voit dans Outlander ou Brave Heart, une lande à la végétation rasante, couverte de bosquets d’épineux... bordant la vieille chaussée défoncée sur laquelle nous roulons, et où les voitures ne peuvent se croiser sans manœuvre. Et pourtant ici sont installés les camions de transport des sacs coureurs, des myriades de toilettes, de puissantes sonos, une arche de départ et des sas par temps menant à l'arche de départ. Organisation parfaite, je vous dis !

La météo est inespérée, le ciel est bleu, et il n’y a pas de vent. Je range mon “poncho de précaution” dans mon sac, 2 t-shirts, des manchons et un buff autour du cou suffiront bien. Le peloton des 5000 coureurs se rassemble, assez cosmopolite, 53 nationalités ont été recensées (je n’ai pas vu d'autre français…).

J'étais allé voir sur le site du marathon le profil de la course, en gros un premier tiers descendant, un 2ème plat, et le dernier ondulé, je le trouvais assez facile… Que cette interprétation était simpliste !!

Le départ est donné au son d’un ensemble de cornemuses en costume traditionnel, en pleine campagne c'est la grande classe ! Tout de suite le peloton s'élance en pente douce, très dense en ce début de course, sur un ruban de bitume fatigué datant sans doute de William Wallace, fendant ce maquis aux herbes folles balayé par le vent… sauf aujourd'hui. Le rythme est forcément plus rapide qu'habituellement, et je passerai les 10km en 1h02 malgré une grosse bosse offerte vers le 8ème km (conversion post-course puisque les panneaux sont en miles).

La lande alterne avec des zones boisées où, brutalement, la température baisse significativement faute d'ensoleillement ; En sortie de forêt, quelques rares virages dans cette première partie dévoilent des pentes rocheuses escarpées où s'accrochent de maigres bouleaux... Parfois, ces paysages nordiques aux conifères élimés m'ont rappelé Tromsø… Vers le 6ème mile, on devine une première fois le Loch depuis les hauteurs à travers les sapins.

Le profil du parcours, bien qu'effectivement très descendant en ce début de course, se fait donc payer rapidement par des côtes bien salées, et inattendues par l'inattentif observateur que j'ai été. La surprise fût à la hauteur du changement de pente ! J'y déployais un peu plus d'énergie qu'imaginé, puisant dans les réserves qui allaient trop vite me manquer.

La seconde partie qui rejoint le Loch vers le 7ème mile avant de le longer ensuite n'est qu'une interminable succession de faux plats montants et descendants (au total 600D- et 300D+), qui lentement, petit à petit, usent le coureur jusqu’à la corde. Je suis presque sûr que le profil de la course est calqué sur celui de Nessie et ses ondulations !

La route est tracée en miles. Il y a moins de panneaux que les 42 habituels, mais que les segments sont longs !! Souvent un véhicule de l'organisation nous dépasse avec un coureur à bord, les abandons ne sont pas rares. “Left ! “, “Car !”... A chaque fois il faut se déporter à gauche, ce qui n'est pas instinctif pour moi le Frenchie !

Là clairement j'ai laissé beaucoup de plumes dont j'aurais eu besoin ensuite. Ça continue de descendre majoritairement jusqu'au 10ème mile en enchaînant maintenant les montées et les descentes. Ces ondulations du parcours commencent à m'attaquer un peu, et je serai surpris et un peu déçu de passer le semi en 2h15, constatant que j'ai déjà bien faibli.

La dernière portion est effectivement elle aussi très ondulante, sauf à la fin lorsque l'on pénètre en ville. Mais depuis le km 25-26, je n’ai plus beaucoup d’énergie, j’alterne régulièrement marche et course en regardant le temps passer sur ma montre et en scrutant la surface du Loch, des fois qu’un nessie-o-saure ne sortirait pas nous faire un petit coucou…

Au 30ème km, j'étais mort. Explosion en vol.

En fin de course, la nature cédait peu à peu la place à une urbanisation croissante qui me redynamisait, me redonnait espoir et mes séquences Cyrano s’effaçaient pour enfin refaire la part belle à la course. La perspective d’un sub-5 et les encouragements d’un public de plus en plus nombreux me relançaient. Je reconnaissais les îles au milieu de la rivière, petit poumon vert prisé des habitants pour une balade bucolique où on avait découvert le “Cercle of Wise” la veille. Plus que 2 miles. On traversait une dernière fois la Ness en centre-ville (par le Ness Bridge bien sûr !), et c’est à bien meilleure allure que je déboulais sur Ness Walk pour passer sous l’arche d'arrivée en 4h56 malgré le retour gagnant de mes hernies !

La zone arrivée grouille de monde, les familles, amis et supporters des coureurs sont venus passer un bon moment dans ce vaste Bught Park. Après avoir reçu la médaille à l'effigie de Nessie, on se voit doter avec une fluidité rare d’un sac coureur garni, de fruits (banane, pomme), d’un beau t-shirt finisher, d’une bière 0%, pour aller ensuite tranquillement se régaler d’un bon gobelet de soupe, en écoutant de la musique celtique live sous une immense tente. Violon et guitare mettaient une ambiance de pub et donnaient envie de danser à tous les éclopés du jour !

Après un  bon resto indien en soirée, le lendemain nous quittions les Highlands et prenions la direction du sud pour aller déambuler dans les rues d'Edinburgh puis de Stirling. Entre châteaux royaux (le château d'Edinburgh planté sur son rocher volcanique et son esplanade où les garnisons paradaient, et où on brûlait les malheureuses prétendues sorcières, Holyroodhouse le palais des Stuart, malheureusement fermé le jour de notre passage, et le château des rois Jacques, à Stirling), statues et monuments (statues de Robert The Bruce, ou d’autres à la mémoire des héros plus ou moins anonymes morts pendant les guerres, l’impressionnant Wallace Monument à Stirling) racontant l'histoire mouvementée de l'Ecosse, on s'imprégnait de l'esprit des ces guerriers au grand cœur et au kilt épais.

Il va sans dire que ces 3 jours à 12km par jour avec mes quads engorgés et l’ascension puis la descente de toutes ces collines royales ne furent pas une sinécure !

Magnifique et destructeur marathon du Loch Ness... J’en garde des souvenirs mythiques, quelques bouteilles de whisky de l’île d’ Islay, et une casquette en tartan rehaussée de la broche du clan Wallace : “Pro libertate”.

\* Slàinte Mhaht (A ta santé!) prononcer *Slantcheu Vahr*

*\* R*écit publié par Runnindoum