

«Courir est ma passion, j'ai un tel bonheur en courant que rien d'autre ne m'intéresse.»

Marc Vanderlinden

1042 Le tour de Belgique à la sauce Marc Vanderlinden fera 1042 kilomètres.

Le Tour de Belgique en 6 semaines et 41 étapes



Le tour de Belgique en solitaire

Marc Vanderlinden a entrepris de faire le Tour de Belgique en courant. En 41 étapes sur six semaines, tout en continuant à travailler...



● Nicolas MAMDY

Marc Vanderlinden, c'est «le» spécialiste belge des longues distances en course à pied. À 52 ans, son palmarès renseigne notamment deux titres de champion de Belgique sur 100 km et trois participations aux championnats du monde sur la distance. «J'ai aussi couru une cinquantaine de marathons», souligne encore le Bruxellois à qui il faudrait bien plus d'une page pour relater tous ses exploits. D'autant plus que l'athlète s'est engagé, depuis vendredi dernier, dans un nouveau défi : un tour de Belgique en solitaire et sous une forme assez particulière. L'idée trotte dans sa tête depuis quatre ans et elle se résume ainsi : il travaille le matin, il prend le train pour rejoindre la ville où il s'est arrêté la veille, il court entre 25 et 35 km, il reprend le train pour rentrer chez lui. Rebotte le lendemain... et jusqu'au 15 août. Parti de Bruxelles vendredi dernier, il a d'abord rejoint Alost puis Gand, Eeklo, Bruges et enfin Ostende d'où il partait hier pour atteindre La Panne : «Comme ça, je dirais qu'il y aura 41 étapes qui feront entre 25 et 35 km. La plus longue, ce sera 43 km entre Thuin et Couvin.»

Au total, ce sont aussi six semaines d'effort «et ce ne sont pas nécessairement les kilomètres à courir qui posent problème, c'est surtout la gestion de tout le reste, le boulot (NDLR : il est employé à l'administration communale de Forest), les trajets en train et le fait que je me retrouve seul et que je dois aussi m'occuper de préparer mes repas.»

Il ne fait d'ailleurs pas mystère des difficultés logistiques et même d'ordre sentimental dû à une récente séparation. «Oui, bien sûr que ça m'arrive d'avoir un coup de blues mais j'aime tellement la course à pied. En plus, ce n'est pas vraiment de la course que je fais dans le cadre de ce tour de Belgique, c'est de la balade. Si j'ai soif ou si j'ai faim, je m'arrête.»

J'avais vraiment une grosse envie de me balader. Je cours en général entre 15 h 30 et 18 h 30, et parfois je m'arrête pour prendre des photos ou boire un café.»

Au départ, cette idée folle a germé grâce aux expériences de deux ultrarunners, les Français Serge Girard, «que j'ai eu l'occasion de rencontrer lors d'un 30 km couru à Rouen. J'ai bavardé avec lui de notre passion. Je le connaissais via internet. Il a couru les «Amérique», l'Australie, Paris-Tokyo et l'an passé, il a établi un record du monde en courant 25 000 km en 365 jours, mais oui...» et Jamel Bahli : «C'est en lisant une revue running que j'ai fait sa connaissance il y a une dizaine d'années. Ce gars faisait le tour du monde à sa guise, courait beaucoup, beaucoup puis quand il n'avait plus d'argent, il travaillait de 3 à 6 mois avant de repartir vers de nouvelles aventures.»

De quoi alimenter les idées d'éva-

Je ne cours pas pour la notoriété mais la course et moi ne faisons qu'un.

sion de Marc Vanderlinden : la traversée des Alpes, des Pyrénées, Lyon-Venise en passant par divers lacs (Côme, Garde, Majeur), courir le long d'un fleuve (Meuse, Loire, Senne, Rhône...) : «Courir est ma passion, j'ai un tel bonheur en courant que rien d'autre ne m'intéresse. Je ne cours pas pour la notoriété mais la course et moi ne faisons qu'un. J'aime cet esprit, se vider les tripes, gagner une place avec l'intelligence, la force, la tête et les jambes.»

Une tête et des jambes qui seront mises à rude épreuve jusqu'au 15 août, date de la dernière étape entre Louvain et Bruxelles. ■



Marc Vanderlinden lors de «ses» 20 km de Bruxelles qu'il a courus à 19 reprises.

VITE DIT

PALMARÈS

Des titres et des records

À côté de la grosse cinquantaine de marathons (2 h 25 comme record), Marc s'est lancé dans l'ultra en 1995 (à 37 ans) «avec de beaux résultats dont trois championnats du monde de 100 km (Moscou 96, 4^e, Winschoten 97, 6^e et Taiwan 2003, 1^{er}). J'ai deux titres de champion de Belgique sur la distance (96 et 98) et un titre de vice champion 97). J'ai aussi eu le record du monde du 6 heures, soit 91,593 km à Stein (Pays-Bas), record qui a tenu de 1996 à 2004.» Marc a aussi été vice champion du monde d'ultra trail au Texas à Huntsville sur 50 miles (80 km) et son record personnel du 100 km est de 6 h 28 (3,52 min. au km).

ENTRAÎNEMENT

Jusqu'à 180 km par semaine

Marc va au travail en courant 10 km le matin et revient pareil mais en passant par Linkebeek ou par la forêt de Soignes. «Les mardi et jeudi, je m'entraîne soit au Racing de Bruxelles (NDLR : son club de toujours) avec le GAL groupe allure libre du club, soit avec le Cépale, autre club annexé au stade. Le samedi, je participe généralement à une manche du challenge du Brabant wallon ou à une autre

course et le dimanche, je programme une longue sortie (30 km ou plus).»

Ce qui fait qu'il atteint souvent 140 km par semaine et «je peux aller jusqu'à 180. Parfois, je ralentis à 120 (rires).»

ACCIDENT

Marc Vanderlinden a cru au pire quand en mai 2009, il a subi un accident vasculaire : «Je reviens de loin, j'ai eu cet accident vasculaire trois jours avant «mes» 20 km de Bruxelles mais j'ai eu de la chance et aussi une bonne récupération. Le neurologue m'a donné le feu vert après 3 semaines et je courais déjà dans les Alpes quatre mois après. J'ai fait 2 h 50 au marathon de Bruxelles en boitant suite à mon accident mais je m'en fichais, je n'ai pratiquement plus de séquelles, juste un léger manque de concentration dans les mauvais jours.»

TOUR DE BELGIQUE

«Pour ce tour de Belgique, ce sont les deux premières semaines les plus dures, moyenne 200 km. Après ça ira mieux avec 155 à 175 km par semaine.» Vous pouvez suivre Marc au jour le jour sur son blog : www.1001courses.wordpress.com

Les 20 km comme millième course

Avant ses 14 ans, Marc Vanderlinden ne soupçonnait même pas qu'il «savait» courir : «Je n'avais jamais fait de sport et je jouais au foot dans les parcs de Bruxelles. Puis, un jour, j'ai couru sans ballon.» Et il ne s'est quasi plus arrêté : «C'est devenu plus intensif de 17 à 20 ans et vers 30 ans, j'ai mis le paquet. Cinq entraînements semaine, puis 6, 8, 10, 12... C'était parti. J'ai commencé par du marathon où j'ai un temps de 2 h 25 comme record. J'en ai fini plus de 50 et en 1995, je me suis mis à l'ultra.»

52^e aux 20 km pour ses... 52 ans

Son visage familier est d'ailleurs (re) connu sur bien des terrains et notamment celui du challenge du Brabant wallon qu'il fréquente toujours assidûment et avec grand plaisir. Tout comme «ses» 20 Kilomètres de Bruxelles qui avaient une saveur toute particulière cette année : «C'était en effet ma 1 000^e course. C'était aussi un grand bonheur d'y être. Je suis passé



Après les 20 km dans Bruxelles, Marc s'attaque aux 1042 km de son tour de Belgique.

95^e au Bois de la Cambre (7^e km), 75^e à la place de Boitsfort (13^e km) (NDLR : là où il réside), 60^e au pied de la côte de l'avenue de

Tervuren et 52^e à l'arrivée, la place de mon âge... J'ai bien dosé mon effort comme chaque année. Les petits jeunes partent trop vite et les petits vieux sont plus malins.»

Il a d'ailleurs couru 19 fois les 20 km avec une 18^e place comme meilleure perf : «Je suis un coureur d'ultra», rappelle Marc qui s'est aussi illustré sur bien d'autres terrains : «Sur les 1 000 épreuves auxquelles j'ai participé, il y en a 700 sur route, 100 sur piste et 100 en cross-country.»

Père de trois enfants, il s'était persuadé de ne plus courir que pour le plaisir «mais j'aime tellement la course à pied. Et puis je viens d'apprendre que je suis sélectionné pour le championnat du monde des 100 km qui se déroulera à Winschoten (Pays-Bas) le 10 septembre.

J'espère faire quelque chose de bien dans ma catégorie et pourquoï pas un podium. En tout cas, j'y vais sans pression et surtout pour le terminer. J'ai l'esprit combatif, la rage, la passion comme toujours.» ■ **N.M.Y.**