



Première expérience de course de 3 heures

# Jolan Van Britsom

**6 uur Challenge van Hamme 2023 3 heures 31,442 km**

***Ce qui a commencé par un 5 km difficile s'est transformé en un 10 km tout en douceur. Aujourd'hui, je cours un semi-marathon facilement***

J'ai commencé à courir à partir de 2020. Avant cela, je faisais aussi du sport, mais je n'ai jamais vraiment couru. En 2020, j'ai découvert la passion de la course à pied, qui est toujours présente aujourd'hui. Ce qui a commencé par un 5 km difficile s'est transformé en un 10 km tout en douceur. Aujourd'hui, je cours un semi-marathon facilement. En douceur, je considère comme aucun problème sur le chemin et sans trop d'effort. Je m'entraîne entre 35 et 45 km quatre fois par semaine.

***L'ultra course est mon plus grand rêve et mon objectif***

La course ultra est mon plus grand rêve et mon objectif. J'aime les défis, surtout la combinaison entre le physique et le mental. Par exemple, j'ai déjà parcouru le Dodentocht cinq fois. J'ai également participé à l'édition légère, soit deux fois 50 km sur deux jours consécutifs. Et j'ai aussi participé à The Great Escape, une course de plus de 2500 mètres de dénivelé sur 80 km. Le Helletocht était une course de 1200 altimètres sur 58 km. Et donc j'ai couru un peu plus. Parfois, je m'entraîne aussi pendant plus de deux à trois heures, mais je m'entraîne principalement entre une heure et 90 minutes par entraînement. L'ultra running est le rêve, mais grincer de nombreuses longues séances d'entraînement n'est malheureusement pas possible par manque de temps. Un marathon, courir moins de quatre heures, est certainement aussi un objectif, mais l'intensité et le rythme sont différents de l'ultra.

***A travers cette course de 3 heures, j'ai voulu tester jusqu'où je pouvais courir et comment je pouvais tolérer une distance, au-delà du semi-marathon, à haute intensité***

Mon objectif était de pouvoir courir à un rythme décent pendant trois heures. A travers cette course de 3 heures, j'ai voulu tester jusqu'où je pouvais courir et comment je pouvais tolérer une distance, au-delà du semi-marathon, à haute intensité. Ma fréquence cardiaque est encore trop élevée pendant la course, j'utilise donc mes réserves trop rapidement. Il s'agit d'un problème récurrent lors de courses plus longues. Ma source d'énergie se vide, des problèmes d'estomac surviennent et il m'est difficile d'absorber des gels ou de la nourriture. J'ai donc aussi fait une 'formation nutritionnelle' à partir de cela.

***En soi, je ne m'étais pas fixé d'objectif et je voyais cette compétition uniquement comme un entraînement pour apprendre. Mais auparavant je m'étais fixé 33 km comme objectif réalisable***

En soi, je ne m'étais pas fixé d'objectif et je voyais cette compétition uniquement comme un entraînement pour apprendre. Mais auparavant, je m'étais fixé 33 km comme objectif réalisable, avec 31,5 km comme minimum. Je cours tranquillement à 12 km/h et je peux aussi maintenir ce rythme dans une compétition de semi-marathon. C'est vrai que je suis à la limite au niveau du rythme cardiaque et de la combustion. Donc, après ce semi-marathon, le réservoir est vide. Ma stratégie était de finir la première heure à 12 km/h et ça a parfaitement fonctionné. La deuxième heure je réduirais à 11 km/h. Cela fonctionnait aussi et je terminais la troisième heure à une vitesse supérieure à 10 km/h. Mais je n'ai pas atteint ce dernier objectif.

***Après 2 heures de course, j'étais parfaitement dans mon emploi du temps. Terminé 23 km, encore une heure pour atteindre les 33 km prédéterminés et réalisables.***

Après 2 heures de course, j'étais parfaitement dans mon emploi du temps. Terminé 23 km, encore une heure pour atteindre les 33 km prédéterminés et réalisables. Malheureusement, cela a mal tourné peu de temps après. Il faisait très chaud ce jour-là, donc ma perte de liquide et de sel était plus importante que prévu. J'ai développé de légères crampes au mollet, ce qui m'obligeait à m'étirer et à faire de courtes pauses de marche de temps en temps. Pas un problème en soi, mais après 2h30 de course à pied je me suis aussi senti mal. Je suis probablement allé trop loin. Ou n'ai-je pas très bien digéré les aliments et les gels ? Ça pourrait tout. En conséquence, courir est devenue impossible. Comme c'était surtout un long entraînement pour moi et que les trois candidats au podium avaient commencé à voler, j'ai décidé de ne pas me forcer davantage. Par exemple, j'alternais autant que possible de courts moments de courir avec des allures de marche rapides. Très malheureux, mais certainement aussi instructif.

***Plus de chance la prochaine fois!***

Plus de chance la prochaine fois! Je vais certainement participer à des courses d'une heure ou plus. Et si j'ai assez de temps pour m'entraîner, une course de six heures semble certainement être un beau défi pour l'avenir.