



Première expérience marathon

Nils Obrechts

Marathon Rotterdam 4:41:43

“Amateur!”, je me suis dit...

Je me suis entraîné intensivement pendant six mois! J’ai parié sur une heure de fin de 4:10, 4:15, mais il s’est avéré qu’il était 4:41. J’ai failli déprimer quand j’ai remarqué que je ne marchais même pas à 9 km/h en moyenne. “Amateur!” je me suis dit... Je devais absolument courir ce marathon tant que je le pouvais encore. Je ne me pardonnerais pas si je n’avais pas eu cette expérience.

Ma fréquence cardiaque devrait idéalement rester entre 162 et 165 battements par minute. Mais après 34 km, j’ai baissé ma fréquence cardiaque à 140 battements par minute.

Pendant le marathon de Rotterdam, j’ai pu courir 32 km sans douleur, mais après cela j’ai eu une sorte de sensation de crampe de la cheville au mollet. Au début c’était seulement dans la jambe droite, puis ça a disparu et les six derniers kilomètres je l’avais sur les deux jambes. Pour cette raison, j’ai dû ralentir mon rythme. Je marchais à peine 7 à 8 km/h.

Jusqu’à trois fois, j’ai pensé à arrêter, mais ce n’était pas une option!

Jusqu’à trois fois, j’ai pensé à arrêter, mais ce n’était pas une option! J’ai dû mordre la balle! Malgré le ralentissement, je n’ai pas marché de toute façon. Malgré le fait que je ne marchais que 7 km/h, je croisais quand même des gens qui marchaient. Cependant, j’étais aussi au bout du rouleau!

J’ai bu beaucoup d’eau et parfois des boissons pour sportifs. J’ai même goûté un gel, mais ce n’était pas mon truc.

Je pense courir un deuxième marathon. J’opterai peut-être pour le marathon en forêt à Buggenhout, car nous y marchons déjà 14 km en forêt. Cela amortit les chocs. Mais maintenant, d’abord une semaine et demie de repos, afin que les muscles puissent récupérer. Ensuite, nous commençons à nous reconstruire lentement.

Courir un marathon est un travail difficile! Mon deuxième marathon doit être meilleur!