



An chéad 3 uair an chloig taithí reatha

Jolan Van Britsom

6 uur Challenge van Hamme 2023 3 uair an chloig 31,442 km

An rud a thosaigh le 5 km deacair, d'iompaigh sé ina 10 km réidh. Tá leath mharatón á rith agam inniu go réidh

Thosaigh mé ag rith ó 2020. Roimhe sin bhí baint agam le spóirt freisin, ach ní raibh mé ag rith i ndáiríre. In 2020 fuair mé amach an paisean don rith, atá fós i láthair inniu. An rud a thosaigh le 5 km deacair, d'iompaigh sé ina 10 km réidh. Tá leath mharatón á rith agam inniu go réidh. Ciallaíonn sé go réidh dom nach bhfuil aon fhadhbanna ar an mbealach agus gan an iomarca iarracht. Bíom ag traenáil idir 35 – 45 km ceithre huair sa tseachtain.

Is é rith ultra mo bhrionglóid agus mo sprioc is mó

Is é rith ultra mo bhrionglóid agus mo sprioc is mó. Is maith liom dúshlán, go háirithe an meascán idir an fhisiciúil agus an mheabhrach. Mar shampla, shiúil mé an Dodentocht cúig huair cheana féin. Ghlac mé páirt freisin san eagrán solais, atá dhá uair 50 km ar dhá lá as a chéile. Agus ghlac mé páirt freisin i The Great Escape, rás le níos mó ná 2500 méadar ingearach thar 80 km. Rás a bhí san Helletocht le 1200 altiméadar thar 58 km. Agus mar sin shiúil mé cúpla eile. Ó am go chéile cuirim oiliúint ar feadh níos faide ná dhá nó trí huair an chloig freisin, ach déanaim oiliúint go príomha idir uair an chloig agus 90 nóiméad in aghaidh na hoiliúna. Is éard atá i gceist le reáchtáil ultrafhuaimne an aisling, ach ar an drochuair ní féidir go leor seisiún oiliúna fada a mheilt mar gheall ar easpa ama. Is cinnte gur sprioc é maratón, a ritheann faoi cheithre huair an chloig, freisin, ach tá an déine agus an luas difriúil ó rith ultra.

Tríd an rith 3 uair an chloig seo, bhí mé ag iarraidh a thástáil cé chomh fada agus is féidir liom a rith agus conas is féidir liom a fhulaingt fad, thar an leath maratón, ag déine ard

Ba é an sprioc a bhí agam ná a bheith in ann rith ar luas réasúnta ar feadh trí huaire. Tríd an rith 3 uair an chloig seo, bhí mé ag iarraidh a thástáil cé chomh fada agus is féidir liom a rith agus conas is féidir liom a fhulaingt fad, thar an leath maratón, ag déine ard. Tá ráta mo chroí ró-ard fós agus mé ag rith, mar sin úsáidim mo chúlchistí ró-thapa. Is fadhb athfhillteach í seo le linn tréimhsí níos faide. Éiríonn mo fhoinsé fuinnimh folamh, tagann fadhbanna boilg chun cinn agus bíonn sé deacair dom glóthacha nó bia a ionsú. Mar sin rinne mé ‘oiliúint chothaithe’ as seo freisin.

Ní raibh sprioc socraithe agam ann féin agus chonaic mé an comórtas seo mar oiliúint amháin chun foghlaim uaidh. Ach roimh ré bhí 33 km socraithe agam mar sprioc insroichte

Ní raibh sprioc socraithe agam ann féin agus chonaic mé an comórtas seo mar oiliúint amháin chun foghlaim uaidh. Ach roimh ré bhí 33 km socraithe agam mar sprioc insroichte, agus 31.5 km mar an t-íosmhéid. Ritheann mé go réidh ag 12 km/u, agus is féidir liom é seo a choinneáil suas i gcomórtas leath-mharatóin freisin. Is fíor go bhfuil mé ar an teorainn ó thaobh ráta croí agus dócháin de. Mar sin tar éis an leath mharatóin sin tá an umar folamh. Ba é an straitéis a bhí agam ná an chéad uair a chríochnú ag 12 km/u agus d'oibrigh sé sin amach go foirfe. An dara uair an chloig ba mhaith liom a laghdú go dtí 11 km/u. D'oibrigh sé seo freisin agus chríochnóinn an tríú uair ar luas os cionn 10 km/u. Ach níor bhain mé an sprioc dheireanach sin amach.

Tar éis 2 uair an chloig de siúlóide bhí mé breá ar mo sceideal. Críochnaithe 23 km, fós uair an chloig a bhaint amach ar an réamhshocraithe, indéanta 33 km.

Tar éis 2 uair an chloig de siúlóide bhí mé breá ar mo sceideal. Críochnaithe 23 km, fós uair an chloig a bhaint amach ar an réamhshocraithe, indéanta 33 km. Ar an drochuair, chuaigh sé mícheart go gairid ina dhiaidh sin. Bhí sé an-te an lá sin, agus mar sin bhí mo cailteanas sreabhán agus salainn níos mó ná mar a bhíodas ag súil leis. D'fhorbair mé crampaí éadroma sa lao, rud a d'éiligh orm síneadh agus sosanna siúil gairid a ghlacadh anois is arís. Ní fadhb ann féin, ach tar éis 2 uair an chloig 30 sa chluiche bhraith mé tinn freisin. Is dócha go ndeachaigh mé ró-dhomhain. Nó nár díolama mé an bia agus na glóthacha go han-mhaith? D'fhéadfadh sé go léir. Mar thoradh air sin, bhí sé dodhéanta ag siúl. Ós rud é gur oiliúint fhada a bhí ann domsa go príomha agus go raibh an triúr iarrthóirí podium tosaithe ag eitilt, chinn mé gan iachall a chur orm féin a thuilleadh. Mar shampla, mhalartaigh mé chuimhneacháin ghearra siúlóide, chomh fada agus is féidir, le luasanna siúil brig. An-trua, ach is cinnte oiliúnach freisin.

Ádh mór an chéad uair eile!

Ádh mór an chéad uair eile! Glacfaidh mé páirt cinnte i rásaí uair an chloig. Agus má tá go leor ama agam chun traenáil, is cinnte gur dúshlán deas é rith sé huair an chloig don todhcháí.