



An chéad taithí maratón

Nils Olbrechts

Marathon Rotterdam 4:41:43

“Amaitéarach!”, shíl mé liom féin ...

Rinne mé oiliúint dhian ar feadh sé mhí! Geall liom am deiridh de 4:10, 4:15, ach ba 4:41 a bhí ann. Is beag nach raibh dúlagar orm nuair a thug mé faoi deara nach raibh mé ag siúl fiú 9 km/h ar an meán. “Amaitéarach!” shíl mé liom féin... B'éigean dom an maratón sin a rith fad is a d'fhéadfainn fós. Ní thabharfainn maithiúnas dom mura mbeadh an taithí seo agam.

Ba chóir go bhfanfadh mo ráta croí idir 162 agus 165 buille sa nóiméad. Ach tar éis 34 km, thit mé mo ráta croí go 140 buille sa nóiméad.

Le linn mharatón Rotterdam bhí mé in ann 32 km a rith saor ó phian, ach ina dhiaidh sin fuair mé cineál mothúchán crampála ón rúitín go dtí an lao. Ar dtús ní raibh sé ach sa chos dheas, ansin d'imigh sé as radharc agus na sé chiliméadar dheireanacha a bhí agam ar an dá chos. Mar gheall air seo, bhí orm mo luas a íslíú. Is ar éigean a bhí mé ag siúl 7 go 8 km san uair.

Suas le trí huaire smaoinigh mé ar scor, ach ní rogha é sin!

Suas le trí huaire smaoinigh mé ar scor, ach ní rogha é sin! Bhí orm an piléar a bhacadh! In ainneoin an mhoillithe, níor shiúil mé ar aon nós. In ainneoin nach raibh mé ag siúl ach 7 km san uair, rith mé le daoine a bhí ag siúl fós. Mar sin féin, bhí mé ag deireadh mo rópa freisin!

D'ól mé a lán uisce agus uaireanta deochanna spóirt. Bhlais mé glóthach fiú, ach níorbh é sin mo rud.

Táim ag smaoineamh ar an dara maratón a reáchtáil. Is féidir liom maratón na foraoise i Buggenhout a roghnú, mar táimid ag siúl 14 km san fhoraois ansin. Déanann sé seo dochar do na suaití. Ach anois an chéad seachtain go leith chun sosa, ionas go mbeidh na matáin in ann téarnamh. Ina dhiaidh sin tosaímid ag tógáil suas go mall arís.

Is obair chrua é maratón a rith! Caithfidh go bhfuil mo dara maratón níos fearr!