



Prima esperienza di ultramaratona

Jesse Robbroeckx

Endurance Day Hamme 50 km 4:05:31

Tutto è iniziato circa 9 anni fa. Di tanto in tanto indosso le scarpe da corsa per fare giri fino a 10 chilometri.

Tutto è iniziato circa 9 anni fa. Di tanto in tanto indosso le scarpe da corsa per fare giri fino a 10 chilometri. A un certo punto un amico mi ha chiesto se non avevo voglia di percorrere le 10 miglia da Anversa. Sei chilometri in più? Non l'ho mai eseguito, ma sembrava una sfida. È stata una bella esperienza ma come molti corridori dopo la gara vuoi “prenderti una pausa” l'anno prossimo. Dopo una seconda e una terza partecipazione, avevo bisogno di una nuova sfida. Le dimensioni dell'evento lo hanno reso meno piacevole per me.

Perché non c'è una maratona? Gli amici pensavano che fosse un'idea folle.

Perché non c'è una maratona? Gli amici pensavano che fosse un'idea folle. Da anni partecipo al Dodentocht e percorro i primi chilometri per stare davanti alla folla. Perché non usare quell'esperienza per correre la tua prima maratona? Mi sono sottoposto a un test da sforzo e ho trovato un programma fattibile di 20 settimane. Nell'aprile 2011 era arrivato il momento. Pieno di entusiasmo ho iniziato la mia prima maratona ad Anversa... Ma forse con un po' troppo entusiasmo. Sono partito troppo veloce e dopo 33 km ho incontrato l'uomo con il martello. Allungare entrambi i polpacci sul Singel ad Anversa è qualcosa di diverso. Mi ci sono volute 3 ore e 30 minuti per finire sul Grote Markt. Orgoglioso ma ancora con sentimenti contrastanti perché non ho davvero “corrisposto” la mia prima maratona completamente.

All'inizio del 2013, mi iscrivo alla maratona di Maiorca in modo che io e la mia ragazza possiamo unire lo sportivo e il piacevole. Ho seguito molto meglio il programma di allenamento, messo da parte il futsal, e non ho bevuto alcolici un mese prima della maratona... Il tutto con un risultato positivo. 3 ore 24 minuti grazie a un buon calendario delle partite.

Ciò che mi ha colpito durante i preparativi è stato che mi sono davvero divertito con il lungo allenamento di resistenza.

Ciò che mi ha colpito durante i preparativi è stato che mi sono davvero divertito con il lungo allenamento di resistenza. Dopo la maratona di Ostenda nel 2014 (4h), San Pietroburgo nel 2015 (3h38), Great Breweries Marathon (3h17) e Lanzarote (3h19) nel 2016 avevo abbastanza allenamento per correre un certo tempo. Volevo godermi di più le competizioni e l'ambiente.

Hamme, diavolo sì!

Dopo alcune ricerche sono finito sul sito web di Ultraned e ho trovato la 50 km Endurance Day Hamme. Non era lontano da casa e dalla mia prima corsa ultra della mia carriera di corridore. Non volevo lasciare nulla al caso e ho chiamato un ciclista di follow-up per fornirmi durante la gara. Sarebbe stato un peccato non riuscire a finire la mia prima corsa ultra dopo tutti quei preparativi a causa di un'altra alimentazione. Il mio obiettivo ad Hamme era semplicemente quello di arrivare. Corri e goditi la corsa. Prima della partenza ho notato che i miei compagni di corsa si conoscono quasi tutti. Un'atmosfera molto rilassata e rilassata. La partenza è stata data e sono stato un po' portato via da un gruppo di corridori. C'è stato un po' di giocoleria con tempi e nomi e mi godo immensamente il momento. Mi è diventato subito chiaro che sono finito in un pubblico selezionato che ha già molti chilometri da percorrere sul proprio bancone. Conoscevo da tempo lo "Spartathlon" ma era sempre uno spettacolo lontano da me. Se poi ti viene detto che quel corridore e quel corridore hanno completato lo Spartathlon (per me la corsa più mitica dell'ultra running), ci si avvicina improvvisamente. La voglia di fare loro domande diverse è tanta ma purtroppo era il momento sbagliato. C'era un'altra partita da finire.

Il tempo era fantastico e i giri del percorso ti assicuravano di incontrare sempre i corridori, di poter sostenere e segretamente guardare con ammirazione a tutti quei marci esperti.

Il ritmo è stato un po' più veloce del previsto. Pochi chilometri dopo la partenza, la mia guida mi ha raggiunto e abbiamo chiacchierato. Finché è stato possibile, ho dovuto essere in grado di gestire questo ritmo. Il tempo era fantastico e i giri del percorso ti assicuravano di incontrare sempre i corridori, di poter sostenere e segretamente guardare con ammirazione a tutti quei marci esperti. Dopo 35 chilometri tutto andava ancora bene e ho deciso di fare un salto di qualità. L'ho tenuto fino a 45 chilometri. È andata bene, pensa il mio cardiofrequenzimetro e decido di godermi davvero consapevolmente la gara negli ultimi chilometri e di rallentare un po' il ritmo.

Dopo l'arrivo ho avuto una sensazione fantastica.

Dopo l'arrivo ho avuto una sensazione fantastica. Il mio primo tentativo è stato subito il tentativo giusto. In tutta la mia carriera podistica non avevo mai corso uno split negativo, fino ad ora ad Hamme. Pochi giorni dopo ho visto sui risultati che ero sesto su 28 corridori. Non è importante perché il mio obiettivo principale era solo quello di arrivare, ma segretamente ne vado fiero. La corsa di Hamme potrebbe avermi fatto prendere il microbo ultra running. Ad aprile è in programma la 60 km di Texel e ho architettato un piccolo piano per il Dodentocht ad agosto...

La corsa di Hamme potrebbe avermi fatto prendere il microbo ultra running