



Prima esperienza di corsa di 3 ore

Jolan Van Britsom

6 uur Challenge van Hamme 2023 3 ore 31,442 km

Quello che era iniziato con 5 km difficili si è trasformato in 10 km tranquilli.

Oggi corro una mezza maratona senza intoppi

Ho iniziato a correre dal 2020. Prima mi occupavo anche di sport, ma non ho mai corso veramente. Nel 2020 ho scoperto la passione per la corsa, che è presente ancora oggi. Quello che era iniziato con 5 km difficili si è trasformato in 10 km tranquilli. Oggi corro una mezza maratona senza intoppi. Senza intoppi non vedo problemi lungo la strada e senza troppi sforzi. Mi alleno tra i 35 e i 45 km quattro volte a settimana.

L'ultra running è il mio più grande sogno e obiettivo

L'ultra running è il mio più grande sogno e obiettivo. Mi piacciono le sfide, soprattutto la combinazione tra il fisico e il mentale. Ad esempio, ho già camminato il Dodentocht cinque volte. Ho anche partecipato all'edizione leggera, che è due volte 50 km in due giorni consecutivi. E ho anche partecipato a The Great Escape, una gara con più di 2500 metri di dislivello su 80 km. L'Helletocht era una gara con 1200 altimetri su 58 km. E così ho percorso molti altri. Occasionalmente mi alleno anche per più di due o tre ore, ma principalmente mi alleno tra un'ora e 90 minuti per allenamento. L'ultra running è il sogno, ma sfortunatamente non è possibile macinare molte lunghe sessioni di allenamento per mancanza di tempo. Anche una maratona, correre meno di quattro ore, è certamente un obiettivo, ma l'intensità e il ritmo sono diversi dall'ultra corsa.

Attraverso questa corsa di 3 ore, ho voluto testare fino a che punto potevo correre e quanto potevo tollerare una distanza, oltre la mezza maratona, ad alta intensità

Il mio obiettivo era riuscire a correre a un ritmo decente per tre ore. Attraverso questa corsa di 3 ore, ho voluto testare fino a che punto potevo correre e come potevo tollerare una distanza, oltre la

mezza maratona, ad alta intensità. La mia frequenza cardiaca è ancora troppo alta durante la corsa, quindi uso le mie riserve troppo velocemente. Questo è un problema ricorrente durante le corse più lunghe. La mia fonte di energia si svuota, sorgono problemi di stomaco ed è difficile per me assorbire gel o cibo. Quindi ne ho ricavato anche un 'training nutrizionale'.

Di per sé non mi ero prefissato un obiettivo e vedevo questa competizione puramente come un allenamento da cui imparare. Ma prima mi ero posto 33 km come obiettivo raggiungibile

Di per sé non mi ero prefissato un obiettivo e vedevo questa competizione puramente come un allenamento da cui imparare. Ma prima mi ero posto 33 km come obiettivo raggiungibile, con 31,5 km come minimo. Corro senza intoppi a 12 km/h e posso mantenerlo anche in una gara di mezza maratona. È vero che sono al limite in termini di frequenza cardiaca e combustione. Quindi dopo quella mezza maratona il serbatoio è vuoto. La mia strategia era di finire la prima ora a 12 km/h e ha funzionato perfettamente. La seconda ora ridurrei a 11 km/h. Anche questo funzionava e finivo la terza ora a una velocità superiore ai 10 km/h. Ma non ho raggiunto quest'ultimo obiettivo.

Dopo 2 ore di cammino ero perfettamente in programma. Terminati 23 km, ancora un'ora per raggiungere i 33 km prefissati, realizzabili.

Dopo 2 ore di cammino ero perfettamente in programma. Terminati 23 km, ancora un'ora per raggiungere i 33 km prefissati, realizzabili. Sfortunatamente, è andato storto poco dopo. Faceva molto caldo quel giorno, quindi la mia perdita di liquidi e sali è stata maggiore del previsto. Ho sviluppato lievi crampi al polpaccio, che mi hanno richiesto di allungare e fare brevi pause per camminare di tanto in tanto. Non è un problema in sé, ma dopo 2 ore e 30 di corsa mi sono anche sentito male. Probabilmente sono andato troppo in profondità. O non ho digerito molto bene il cibo e i gel? Potrebbe tutto. Di conseguenza, corsa è diventato impossibile. Dato che per me si trattava principalmente di un lungo allenamento e che i tre candidati al podio avevano iniziato a volare, ho deciso di non sforzarmi ulteriormente. Ad esempio, ho alternato brevi momenti di corsa, per quanto possibile, a passi di camminata svelti. Molto sfortunato, ma certamente anche istruttivo.

La prossima volta sarai più fortunato!

La prossima volta sarai più fortunato! Parteciperò sicuramente alle corse orarie. E se ho abbastanza tempo per allenarmi, una corsa di sei ore mi sembra sicuramente una bella sfida per il futuro.