



Prima esperienza di maratona

Nils Olbrechts

Marathon Rotterdam 4:41:43

“Amatoriale!”, ho pensato tra me e me...

Mi sono allenato intensamente per sei mesi! Ho scommesso su un'ora di fine di 4:10, 4:15, ma si è rivelata 4:41. Mi sono quasi depresso quando ho notato che non camminavo nemmeno a 9 km/h in media. “Amatoriale!”, ho pensato tra me e me... Dovevo assolutamente correre quella maratona finché potevo. Non mi perdonerei se non avessi questa esperienza.

La mia frequenza cardiaca dovrebbe idealmente rimanere tra 162 e 165 battiti al minuto. Ma dopo 34 km, ho abbassato la mia frequenza cardiaca a 140 battiti al minuto.

Durante la maratona di Rotterdam sono riuscito a percorrere 32 km senza dolore, ma dopo ho avuto una specie di crampo dalla caviglia al polpaccio. All'inizio era solo nella gamba destra, poi è scomparsa e negli ultimi sei chilometri ce l'ho su entrambe le gambe. Per questo ho dovuto abbassare il ritmo. Camminavo a malapena dai 7 agli 8 km all'ora.

Fino a tre volte ho pensato di smettere, ma non era un'opzione!

Fino a tre volte ho pensato di smettere, ma non era un'opzione! Ho dovuto stringere i denti! Nonostante il rallentamento, non camminavo comunque. Nonostante camminassi solo 7 km all'ora, passavo ancora davanti a persone che camminavano. Tuttavia, ero anche alla fine della mia corda!

Ho bevuto molta acqua e talvolta bevande sportive. Ho anche assaggiato un gel, ma non era il mio genere.

Sto pensando di correre una seconda maratona. Potrei optare per la maratona della foresta a Buggenhout, perché lì percorriamo già 14 km nella foresta. Questo smorza gli shock. Ma ora prima una settimana e mezza di riposo, in modo che i muscoli possano riprendersi. Successivamente iniziamo a ricostruire lentamente.

Correre una maratona è un lavoro duro! La mia seconda maratona deve essere migliore !