



Terry Moro au marathon de Rome 2008

« Cher Marc,
me voici de retour de Rome et donc cet email pour te donner de mes nouvelles.
Comme tu le sais, les 8 semaines d'entraînement ont été fort perturbées suite à un problème récurrent au mollet (finalement rien de musculaire mais un problème de nerf suite à un mauvais réglage de ma semelle orthopédique. Pour des explications plus techniques, voir le docteur Renault, il m'a expliqué tout ça pendant 15' mais comme d'habitude j'ai rien compris à son charabia).

Bon revenons à Rome, avant le départ, comme l'entraînement s'est résumé à 2 semaines, je me suis dit "Terry, contente toi de faire la moitié". et comme le parcours est plus sympa du 21ème au 42ème (retour au centre ville et passage par les plus belles places de la capitale), je me suis mis en tête de faire la deuxième moitié. Mais en allant chercher mon dossard, l'ambiance au "marathon village" aidant, je me suis dit que finalement j'allais partir du départ (en face du Colisée) et qu'on verrait ce que je allais faire: 10, 20, 30 ou 42 kms ?

Finalement j'ai fait tout le marathon, je suis parti super lentement (pendant les 30 1er KMs, pulsations max. à 130-140). Arrivé au 35 ème KM, je me suis dit "ça y est je vais finalement savoir le faire" et à partir de là j'ai accéléré pour monter à 155 de pulsations. Quel plaisir d'avoir des ressources pour terminer un marathon. Ces 7 derniers kms je l'ai fait pratiquement comme un challenge BW et même le dernier km pratiquement en sprint. Que du bonheur ! Résultat: 3H53', c'est à dire 30' de plus qu'il y a 3 ans également à Rome mais c'est la 1ere fois que j'ai autant de ressources durant les 15 derniers km et ça c'est super. Je sais tu n'arrêtes pas de nous le répéter "partez lentement quand vous faites un marathon".

Concernant l'organisation: 10/10. Super pas un seul détail à reprocher: avant, pendant et après la course. En plus, chaque participant reçoit un super sac asics qui à lui tout seul vaut le prix de l'inscription. Donc à conseiller aux autres membres NAC.

Voilà, je tiens à te remercier pour tes conseils et ton plan (même si j'en ai fait que 20%). Prochain objectif les 20 kms (bien entendu) et donc j'attend tes instructions pour reprendre de la puissance. bye »