



Accueil Nac Présentation du club Infos Nac Nos organisations Challenge route Records Photos Boutique Nac Forum Nous écrire

## Marathon de Visé 13 mai 2007

### Le compte-rendu de notre envoyé spécial Alain Laurent

"Salut Serge!

*Voici des nouvelles de notre marathon (voir photo jointe).*

*Je dis notre, car nous étions 3 : Bernard LACROIX, Alain BOUDART et moi.*

*Voici notre temps réel et officiel :*

*Bernard LACROIX 3h59'13' 552ème/836*

*Alain BOUDART 4H13'47' 647ème*

*Alain LAURENT 4H23'35' 703ème*

*Comme à son habitude, Bernard est parti seul, sans nous saluer...*

*Par contre, Alain BOUDART m'a accompagné jusqu'au 38ème kilomètre, puis ne s'est plus contrôlé et a placé un démarrage fulgurant (enfin, pour moi...)*

*Quant à moi, je suis vraiment heureux d'avoir terminé mon premier marathon complet, celui de Rotterdam ayant été arrêté comme tu le sais.*

*Tout s'est très bien passé jusqu'au 32ème kilomètre (j'étais dans les temps pour le faire en moins de 4h10') et puis...et puis...*

*Les crampes...pendant 10 kilomètres...et le fameux mur vers le 35ème...*

*Dommage ces crampes, car je me sentais bien.*

*Le temps était idéal : peu de vent, température 18° et un peu de pluie à la mi parcours pour nous rafraîchir.*

*Enfin, le but était de terminer ce premier marathon, pour lequel je me prépare quand même depuis fin de l'année passée, avec d'abord du travail d'endurance et ensuite préparation spécifique concoctée par Marc.*

*Je remercie d'ailleurs notre entraîneur pour ses plans et ses conseils.*

*Pour moi, c'est un peu un exploit, car en mai 2004, je débutais la course à pied avec le Start to run, et je n'aurais jamais imaginé que je parviendrais à courir et terminer un marathon...3 ans plus tard.*

*Encore un mot Serge, ou plutôt un conseil : je ne souhaite évidemment pas m'arrêter en si bon chemin. Comment puis-je faire pour éviter ces crampes?*

*Merci d'avance, et à bientôt",*

*Alain.*

Le conseil de bip bip pour éviter les crampes : un petit gordon après chaque entraînement, et deux après ton prochain marathon cher Alain!