



Marathon d'Eindhoven 2008

Le mot de Phil Vandeleene

"Conditions impeccables ce dimanche 13/10 pour le marathon.

Le soleil n'est sorti que vers 13h30 alors que j'étais à 7 km du but.

Un marathon en 2 boucles est d'après moi très motivant et permet de bien imaginer la suite. Bien sûr, là-bas c'est tout plat donc il n'y a pas à redouter la moindre côte ! Les nombreux spectateurs dans certains quartiers, les fanfares, jazz-band et autres sonos donnent de l'ambiance. Certains supporters ont des listes avec les dossards et les noms.

"Alleil Filip". Sympa.

La course s'est vraiment bien déroulée pour moi sans difficultés. C'était tout bon. Côté chiffres 3:09:51. Pleinement satisfait de ce résultat : 10 minutes plus vite qu'il y a 3 ans au même endroit !

Le super plan d'entraînement concocté par Marc, passait par des 4 x 2000m jusque 4 x 4000m les mercredis sur la piste à la cadence de 54 secondes au 200 m. La même vitesse sur un marathon donne un temps final 3:09:53. C'était tout bon.

J'avais donc appris par coeur ma table de multiplication : 54 sec au 200 m = 4'30" au km = 22'30" pour 5 km = 45' pour 10 km, etc Calculer pendant la course, cela occupe...

En téléphonant à Marc, je lui disais que j'avais l'impression d'avoir été trop vite au début. D'où une faiblesse en fin de parcours. En y regardant de plus près ce jeudi (pas eu le temps avant !), je vois que les 3 x10 premiers km ont été réguliers (43'57", 44'24" et 44'26"). Et c'était effectivement plus lent du 31ème au 40ème : 46'28".

Après la course, je suis rentré à pied au centre sportif plutôt que de prendre la navette en bus. Et puis j'ai vraiment ressenti la fatigue et le poids de l'effort. Mais, avant le retour, il y a encore eu 2 bons moments : le passage sur la table de massage et ensuite un délicieux thé pris en compagnie de Christophe et Valérie. Cette dernière était particulièrement en forme et racontait toutes ses aventures...

Ce jeudi au coucher du soleil, j'ai été courir calmement 45' dans la forêt de Soignes avec un ami. Cela faisait du bien."