



## Marathon de Rome 22/03/2009

### Le récit de Christophe Lambert

*"Un parcours magnifique dans une ambiance incroyable. Vivement conseillé.*

*Côté course,j'ai pris un bonheur absolu.Ok,j'ai pas réalisé ce que je voulais,mais je n'ai pas souffert(crampes,...)j'ai profité,j'ai pris du plaisir à courir.*

*Je réalise 3h22.Il est vrai,j'ai visité Rome pendant les 2 jours qui precedaient le marathon(7h/j de marche) et pour terminer,j'ai été faire un micro footing (15')le samedi matin qui s'est transformé en rando(1h20')je me suis un peu perdu dans Rome. Mais aucun regret,ce sera pour la prochaine x.*

*Encore un grand merci à Marc pour son programme.*

*J'ai rencontré 2 naqués(Yves Jacques et Christian) qui ont également considéré Rome comme un magnifique Marathon.*

*Il faut savoir qu'ils avaient très peu d'entraînement mais arrivent à terminer en 4h23 et 4h35.Incroyable.*

*NB:serge,c'est pas envisageable de creer un maillot Nac pour les jogging à l'étranger?Je suppose que tu sais pq?"*

Note à propos du maillot: hé oui, on nous crie souvent "Allez la France", mais nous avons déjà une énorme amélioration par rapport aux maillots précédents, il y a un grand BELGIUM dans le dos!