



## 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 précédaient 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 nacqués (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 créer 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!