



Manu Morin

...

15 septembre, 21:50 · 🧑

Hier première expérience sur une course de 6h.

Il a fait très chaud 🌞🌞🔥🔥🔥🔥.

Cela m'a rappeler le marathon de Royan où il avait fait une forte chaleur, je pense que ça m'a servi dans la gestion de la course.

Départ à 12h, j'essaie de trouver un rythme régulier pour vivre la vie de poisson rouge pendant 6h 😬😬.

je bois le plus régulièrement possible et me mouille la tête pour éviter la déshydratation.

Vers le 18ème Km, le mollet droit commence à être dur, ça va rien de grave , ca passe...

Après le semi, je ralenti légèrement l'allure... pour gérer un peu, vu la chaleur.

Il fait de plus en plus chaud....

Je passe le 42 km en 4h29 ,

Ca va pour le moment, mais maintenant pour moi c'est l'inconnu car je n'ai encore jamais couru aussi longtemps.

Encore 1h30 avant la fin, je fonctionne au mental.

Je prends plus de temps au ravitaillement, je continue à courir, même si j'ai marché 4 ou 5 fois.

Le speaker annonce les 20 dernières minutes, c'est bon je tiens le bon bout.

Dernière minute, j'arrive à accélérer si on peu dire aller plus vite 😊😊

Coup de pistolet final, je m'arrête....

Résultat 53,999 km officiel et 54,78 km à ma montre.

4ème au classement général et 3ème masculin.

Et premier podium pour moi sur une course à pied.

Belle expérience...

Bravo à Vanessa Giraud, Stéphane Chaudron et Véronique pour leurs performances.

Ainsi que tous ceux et celles qui nous ont encouragés Carole Patureau, les 12-14 Niort, tous les spectateurs et l'organisation au top.

Merci.

Maintenant un peu de récupération car pas trop de douleurs aujourd'hui, et réfléchir aux prochains objectifs.....

