

Steenwerck mes 100 km de course à pied

En m'inscrivant aux 100 km de course à pied à Steenwerck du 5 mai, jour de l'ascension, j'étais loin de me douter que celle-ci servirait également de cadre au championnat de Belgique 2016 de la distance.

Steenwerck, un joli petit village à caractère flamand situé entre Lille et Dunkerque dans le nord de la France. Cette année, la ligue belge francophone d'athlétisme - n'ayant pas de 100 km sur son territoire pour accueillir le championnat de Belgique de la discipline - a demandé aux organisateurs français d'accueillir le championnat belge.

Pour vous donner une idée des conditions de course, la température était de 5 degrés à 6h00 au départ de la course et de 24 degrés vers 13h00 ! Sans compter que le vent s'est mis à forcer au fil des heures gênant fortement la compétition sur un parcours plat et très exposé au vent. Sans le savoir, ces conditions de course inhabituelles se sont avérées très pénalisantes.

J'ai couru les 50 premiers kilomètres à du 10 km/h de moyenne comme je l'avais prévu. Ensuite, compte tenu de ce qui précède, j'ai commencé à « coincer », comme on dit dans le milieu, pour terminer à du 6 km/h, complètement déshydraté sans bien comprendre ce qui m'arrivait puisque j'avais bu à tous les ravitaillements.

Après l'arrivée, le médecin de la course est venu me voir et m'a expliqué que j'avais perdu trop de sels minéraux pendant la course, que boire de l'eau ne suffisait pas et que j'aurais dû aussi boire du coca pour reprendre un peu de sel. Comme quoi, on a beau avoir 67 ans, on apprend encore de ses erreurs.

Bref, je suis devenu champion de Belgique des plus de 65 ans sur 100 km malgré un chrono peu mémorable de 11h59'.



Le podium

Marcel