

Aletsch Halb-Marathon (VS)

Aletsch Arena, Bettmeralp, le haut-Valais comme on l'aime. Voilà un tracé parfait! Si la distance d'un semi-marathon est annoncée et vendue comme telle, le parcours permet en effet de le courir et d'en valider le titre! La sinuosité du parcours est intelligente car la montée se fait progressivement sans excès. A l'exception des deux derniers kilomètres, le mur comme on aime à l'appeler, et qui est devenu un lieu d'attraction pour les spectateurs venus très nombreux encourager les participants, toute la course est à portée humaine, j'entends "populaire".

Marie l'avait en partie couru en repérage, puis le jour de la course avec un abandon en raison d'un épuisement inexplicable qu'une nouvelle tentative matinale quelques semaines plus tard révéla enfin. Quand tu cours et que tu vis pour la course, tu maîtrises le sujet; que ce soit la préparation, la course elle-même, la récupération, le matériel, la stratégie, la nutrition (en constante découverte en fait) ou les conditions météo, bref tu en connais un rayon comme on dit. Mais parfois le corps révèle des faiblesses et la disparition du fer de l'organisme ne prévient pas quand la fatigue s'insinue dans ta vie. Et Marie en a fait l'expérience. Heureusement que je la coachais le jour où le lui ai ordonné de stopper la course et de rentrer à l'hôtel, sinon la REGA l'aurait ramené!

Ce qui m'amène à conseiller aux coureurs qui exigent beaucoup de leur corps de faire contrôler la teneur minérale de leur sang. D'autres carences peuvent apparaître!

Technique: 21 km / 700 m + / 432 m - / chemins pédestres uniquement / montagne