



**« Le 24 avril 2022 se déroulait le semi-marathon du Connemara, en Irlande. Expatrié dans ce pays, passionné de course à pied et amoureux des paysages irlandais, je me suis engagé sur cette épreuve. Il s'agit de ma première expérience sur cette distance de 21,097 km.**

A l'instar du marathon, le semi-marathon est une course mythique. Elle implique un minimum de préparation pour performer. Cependant, je n'ai pas vraiment été capable de m'imposer un programme particulier. Ma principale crainte n'est pas de ne pas pouvoir finir, mais plutôt les ampoules que je me suis faites en partant courir deux jours avant l'épreuve. C'est donc avec un peu de stress que je me suis aligné au départ avec pour objectif de m'approcher des 1h30 sur la distance de 21,097 km. Heureusement, le cadre magnifique permettait de se relaxer un peu.

Tout de suite, je remarque beaucoup de Français parmi les participants. Le coup de feu est donné. Les locaux m'avaient prévenu que cette course était difficile. Deux grosses côtes m'attendent, dès le départ, et après 15 km. Il semble donc compliqué de réaliser un bon chrono.

**Après quelques mètres, je comprends que mes pieds m'empêcheront signer une bonne performance à cause de la douleur. Je me restreins donc à réduire le rythme afin de prendre du plaisir et de profiter des paysages.**

Lors de la course, des ravitaillements tous les 5 km permettent de s'hydrater, ou encore, de grignoter quelques morceaux de bananes pour reprendre de l'énergie.

Le Connemara étant une zone avec peu d'habitants, les spectateurs sont absents sur le parcours, imposant ainsi une lutte contre soi. Cependant, l'ensemble des coureurs se soutiennent.



Je termine l'épreuve en 1H44, bien loin de mes espérances. J'en garde tout de même un très bon souvenir, tout heureux d'avoir relevé ce défi personnel. L'ambiance était excellente. Je n'hésiterai pas à m'inscrire de nouveau sur un semi-marathon. »

**Corentin LE FLOCH.**



## Partager :

- [Cliquez pour partager sur Twitter\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)
- [Cliquez pour partager sur Facebook\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)
- [Cliquez pour partager sur Google+\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)