

MARATHON

Yohan Zaradzki remporte son premier marathon

Le Spadois Yohan Zaradzki, récent deuxième du Jogging de Verviers, a remporté le marathon des Hautes Fagnes ce dimanche, avec un temps de 2 heures et 30 minutes.

OLIVIER DELFINO

Yohan Zaradzki est en grande forme et il le démontre semaine après semaine. Ainsi, après avoir pris une très belle deuxième place au Jogging de Verviers il y a un peu plus de deux semaines, le Spadois s'est une nouvelle fois illustré sur les routes régionales en s'imposant au marathon des Hautes Fagnes, « le plus haut de Belgique », signant ainsi la première victoire de sa carrière sur un marathon, avec un temps de 2 heures 30 minutes et 36 secondes.

« J'allais là pour courir en 2h30, ce que j'ai fait. Je voulais me challenger sur un marathon avec du dénivelé et je suis super-content de mon temps, mais il n'y a pas vraiment eu match avec de gros concurrents comme aurait pu l'être Amaury Paquet. La preuve, j'ai terminé avec 12 minutes d'avance sur le deuxième. Si j'avais été mis plus sous pression, j'aurais peut-être fait quelques minutes de mieux. Mais bon, il y avait quasiment 600 mètres de dénivelé positif (D+), c'était un parcours fait de chemins avec des petites pierres et de la boue... Bref, ce n'est pas vraiment le type de marathon que j'aime disputer. Reste que cela fait plaisir de gagner dans la région, surtout un marathon.



Yohan Zaradzki. © Cvisuels

C'est génial et en plus, je connaissais tout le monde. Et j'essaierai de faire mieux sur le prochain...», confie le Spadois, qui a couru en 2h21 à Amsterdam en 2022 pour son premier marathon et en 2h24 en mai à Salzbourg. « Descendre sous les 2h20, c'est clairement l'objectif », reprend Yohan Zaradzki, qui a déjà bien ciblé ses prochaines échéances. « Là, je vais récupérer quelques jours. Je m'alignerai début août sur le championnat de Belgique de 10 kilomètres. Un mois sans compétition, cela va faire du bien. Par la suite, je disputerai un semi-marathon début septembre et puis, le marathon

de Varsovie fin septembre. » Omniprésent sur les courses régionales, notamment sur le Challenge La Meuse, en mai et en juin, Yohan Zaradzki va donc se faire nettement plus rare dans les prochains mois. « Il faut que je me reconcentre sur mes objectifs principaux. Je sens que j'évolue et cela me motive vraiment à casser cette barre des 2h20 sur marathon. Je sais aussi que j'ai encore une grosse marge de progression », reprend l'athlète spadois, qui s'est mis à fond à la course à pied en... avril 2022 seulement.

STAGE D'UN MOIS AU KENYA

Preuve supplémentaire de sa progression fulgurante, Yohan Zaradzki vient d'être informé de sa sélection dans l'équipe nationale militaire pour prendre part, fin octobre, au championnat du monde militaire de semi-marathon. « C'est une super-bonne nouvelle et c'est un gros objectif pour mon employeur, la Défense. Nous ne sommes que quatre athlètes belges à partir. Il y aura du sacré niveau. »

Son année 2023 se poursuivra au Kenya, avec un stage d'entraînement d'un mois. « Et puis, il y aura le marathon de Valence le 3 décembre. Ce sera mon quatrième de l'année. C'est beaucoup, mais je suis jeune et je récupère bien », sourit le Spadois. ■

COURSE À PIED – CHALLENGE LA MEUSE

Koninckx a remis les pendules à l'heure

Après la Nocturne des Grands Fe-nils vendredi à Grand-Rechain, le Challenge La Meuse proposait deux nouvelles étapes ce week-end : une en jogging, une en trail. On fait le point.

OLIVIER DELFINO

Samedi, place au Challenge La Meuse trail, avec le Pti'Boutrail, une épreuve de 22 kilomètres disputée au départ et à l'arrivée de Limbourg. C'est Maxime Remacle qui s'est imposé, avec un temps de 1 heure 39 minutes et 3 secondes, devant Florent Wertz (1 heure 44 minute) et Pierre-Yves Vromen (1 heure 44 minutes et 42 secondes). Chez les dames, la victoire est revenue à Delphine Lejeune, qui a pris une très belle 7^e place au classement général en 2 heures 2 minutes et 19 secondes. Béatrice Kevelaer et Sylvie Lorquet complètent le podium féminin de ce Pti'Boutrail.



Stéphane Koninckx. © Cvisuels

Dimanche, le Challenge La Meuse jogging faisait quant à lui escale à Retinne pour un parcours de 10 kilomètres. Deux jours après avoir dû laisser filer la victoire à Grand-Rechain, le Jalhaytois Stéphane Koninckx a remis les pendules à l'heure. Il s'est imposé en 33 minutes et 12 secondes, devançant Benoît Paques d'une petite seconde. Il est actuellement en tête du Challenge jogging. Clément Weber a pour sa part complété le podium, alors que Simon Jeukenne (Herve Athlétique Club) a pris la 4^e place. Chez les dames, c'est Sophie Legrand qui s'est imposée, prenant la 18^e place au classement général avec un temps de 43 minutes et 39 secondes. Héroïne Goffin et Aurélie Scève-nels complètent le podium féminin. ■



CHALLENGE LA MEUSE

UN 1^{ER} MARATHON ET UNE ÉNORME PERFORMANCE POUR CHRISTOPHE NEZER

Christophe Nezer n'est pas qu'un excellent joueur de foot. À 30 ans, l'ancien médian de La Calamine, Liège, Durbuy, Visé, Verlaine et dernièrement Stockay se prend de passion pour la course à pied depuis quelques années. Sans prise de tête, mais avec un minimum de sérieux. S'il n'avait pas encore disputé de marathon jusqu'à présent, le nouveau renfort de Warnant (D2 ACFF) avait toutefois terminé 70^e (sur plus de 800 coureurs) du trail Oline-Spa-Oline en 2021 et dernièrement à la 30^e position (sur plus de 1.700) du célèbre Jogging de Verviers. Pour sa première sur 42 km dimanche au marathon des Hautes Fagnes, le Saint-Georgien ne s'était pas fixé d'objectif précis. Au final, avec son dossard 4097, il aura réussi l'énorme performance de boucler son premier marathon à la troisième place en 2h49:26. Et ce, après avoir fait la fête la veille... ■

M.H.

20015609



CHALLENGE LA MEUSE

PARTICIPEZ AU JOGGING DE

VENDREDI
7 JUILLET
19H307,6
KM

CORNESSE

JOGGING DES CERISES

Renseignements : 0474/258171 - Plus d'infos sur challengelameuse.be ou challengelameuse@gmail.com