



Pierre

Emploi : Traducteur

Age : 32 ans

Ville : Lisbonne (Portugal)

Pierre est activement impliqué dans le sport, en mettant l'accent sur la course à pied. Il considère la course à pied à la fois comme une activité physique et une expérience méditative.

Habitudes de course

- Pierre court environ 3 fois par semaine, couvrant une distance moyenne de 6 km par course.
- Sa routine de course n'est pas seulement pour la forme physique, mais aussi pour le bien-être mental, offrant une évocation méditative.
- Il a participé à un semi-marathon à Lisbonne en 2019, faisant face à des défis dus à un manque de préparation adéquate et à des problèmes de déshydratation.

Problèmes de déshydratation

- Comme d'autres, Pierre a rencontré des problèmes de déshydratation pendant les courses. Il reconnaît l'importance d'une hydratation adéquate mais a du mal à la gérer efficacement.
- Par le passé, il a ressenti de l'épuisement, de la fatigue et de la déshydratation lors des courses, en particulier lorsqu'il se poussait trop fort sans une préparation adéquate.