

# Marathon Osez Berlin !

**Après Amsterdam en 2009, le Saint-Louis Running-Club invite les coureurs, dans le cadre de son opération « Osez le marathon », à s'aligner au départ du marathon de Berlin. Ils ont huit mois pour se préparer.**

L'an dernier une quinzaine de sportifs avaient dit « chiche » au Saint-Louis Running-club pour suer 42 km dans leurs baskets et les rues d'Amsterdam. Et le club remet ça. Après la capitale des Pays-Bas, c'est Berlin qui s'offre le 26 septembre pour la seconde édition de l'opération « Osez le marathon ». Ach, Berlin ! Le club promet aux participants bien du bonheur dans l'effort et de jolies Mademoiselles sur les trottoirs pour... les applaudir.

## Entraînement adéquat et conseils judicieux

Ce sera là la deuxième invitation du genre du Saint-Louis Running-Club dont l'objectif est d'ouvrir à tous le mythique marathon : aux coureurs réguliers comme aux occasionnels qui n'ont jamais osé s'engager dans une telle épreuve. Ainsi la quinzaine de candidats l'an dernier coachés par les entraîneurs du SLRC ont bien couru le marathon d'Amsterdam. Et cela restera pour eux une expérience inoubliable. D'où cette seconde édition qui offre la possibilité aux amateurs de concrétiser un rêve. Reste que courir un peu plus de

42 km peut faire peur. D'où encore la nécessité d'un entraînement adéquat et de conseils judicieux de spécialistes. Le Saint-Louis Running-Club l'affirme : « *Tout le monde, ou presque, peut y arriver. Le plus difficile est alors de suivre un entraînement régulier selon un plan adapté qui peut s'étaler sur plusieurs semaines voire plusieurs mois.* »

## Gérer l'effort

Et le club ludovicien offre évidemment cette possibilité aux candidats en organisant régulièrement des séances d'entraînement en stade ou dans la nature. Il propose également de participer à des conférences sur la diététique, la gestion de l'effort, etc. Enfin Samir Baala, membre du

SLRC, champion de France du marathon en 2008, sera présent pour prodiguer ses conseils afin de réussir un tel défi. Cette année donc c'est le marathon de Berlin -un des plus grands au monde par le nombre de participants (plus de 32 000)- qui a été choisi. Il aura lieu le dimanche 26 septembre. Ce qui laisse un peu plus de 8 mois aux courageux pour se préparer.

**■ Y PARTICIPER** pour plus de renseignements, rendez-vous au stade de la Frontière, à Saint-Louis, tous les mardis lors de l'entraînement à partir de 18 h 45. Renseignements également par courriel : [info@sl-running.org](mailto:info@sl-running.org), par téléphone au 03.89.70.74.10 ou sur le site Internet [www.sl-running.org](http://www.sl-running.org). Enfin le club organisera prochainement une réunion d'information avec les personnes intéressées par ce défi.



**Ils ont osé Amsterdam. Osons Berlin !**