

— ANDRÉSY —

20 bornes : les derniers préparatifs avant la course

Près de 3 000 coureurs sont attendus dimanche pour participer à la célèbre course des 20 bornes.

Dernière ligne droite et derniers conseils avant la course de dimanche :

- **Inscriptions** : en dernière minute, vous avez jusqu'à une demi-heure avant les départs pour vous inscrire (les frais de participation seront alors majorés de 10 francs).

- **Retrait des dossards** : au service des sports jusqu'au 28 novembre et à l'espace Julien Green le 29 novembre de 9h à 12h et de 14h à 17h30.

- **Avant et après l'effort** : le matin de la course, prenez un petit déjeuner léger et buvez sucré. Attention de ne pas vous lever trop tard : pensez à l'échauffement (quinze minutes en trotinant et quelques étirements). Après la course, prenez le temps de souffler. Buvez de l'eau en petites quantités pendant plusieurs jours et ne vous arrêtez pas brutalement, il est

conseillé de marcher, de s'étirer et pourquoi pas de se faire masser !

- **Difficulté** : Attention ! La côte de l'avenue de Verdun est redoutable (16 %).

- **Ravitaillement** : trois postes sont à la disposition des coureurs tout au long du parcours : en haut de la côte de Verdun, à la gare d'Andrézy devant le centre médical et au marché

sur la contre-allée. Chaque année, quelques 525 baguettes, 35 kilos de jambon ou 20 litres de jus d'orange sont distribués.

- **Temps de référence** : pour information, sachez qu'en 1996, le semi-marathon a été remporté par Erwan Villemaine en 1h09" 57. Les 13,5 km par Mohamed Toumier en 53" 49 et les 5,8 km par Anis Cherifat en 18" 24. La course réservée aux en-

fants ne donne pas de classement.

- **Récompenses** : tous les coureurs recevront un tee-shirt (une médaille pour les 2,5 km). Parmi les lots remis aux trois premiers (homme et femme) de chaque course, les célèbres dindes (elles ne sont pas vivantes). Une quarantaine seront encore offertes cette année.

