

Issy-les-Moulineaux, le 11 mars 2008

MARATHON EXPO DU 3 AU 5 AVRIL 2008 : **LE RENDEZ-VOUS DE TOUS LES RUNNERS**

Point de passage incontournable pour les 37 000 inscrits à la course du dimanche, Marathon Expo est également le rendez-vous annuel des amateurs de course à pieds en France. Marathonien, coureurs de l'extrême ou simples joggeurs trouvent pendant trois jours, au Parc des expositions de la porte de Versailles, les conseils et informations adaptés à leur niveau de pratique. En 2007, Marathon Expo a accueilli gratuitement près de 60 000 visiteurs.

S'équiper

Les plus grands équipementiers, ainsi que les plus spécialisés, choisissent de venir à la rencontre des coureurs sur Marathon Expo. A la recherche d'une paire de chaussures ou d'un matériel textile aux propriétés précises, le sportif le plus pointu bénéficie du plus large choix envisageable. Le débutant ou le pratiquant occasionnel, guidé par des vendeurs experts de la discipline, trouvera lui aussi le produit qui lui convient.

Au-delà des vêtements, c'est aussi dans le domaine des accessoires que les runners pourront se procurer les dernières nouveautés : du chronomètre le plus sophistiqué au gel énergétique destiné à combattre le « coup de barre », les stands montés sur Marathon Expo proposent toutes les gammes de produits.

S'informer

Pour de nombreux coureurs, la définition d'un objectif à moyen ou long terme conditionne l'assiduité et le plaisir pris à l'entraînement. Avec près de 70 organisateurs de courses, Marathon Expo représente une occasion de s'informer sur les options possibles, que l'on soit intéressé par un type de profil particulier, un climat idéal pour atteindre une performance ou simplement une destination de voyage qui combine sport et tourisme. En plus d'une documentation complète, les représentants des nombreuses courses présentes donneront à tous les curieux des recommandations pratiques et surtout détaillées à propos de leurs événements.

Se préparer

Le défi d'un marathon, ou même d'un semi-marathon, exige une période d'entraînement et/ou de remise à niveau plus ou moins longue. Selon ses ambitions et ses moyens, un coureur consacra un certain nombre de séances par semaine ou par mois à sa préparation. Quoi qu'il en soit, les conseils de spécialistes sont toujours utiles pour l'aider à établir un plan d'entraînement cohérent. Sur les différents stands de Marathon Expo, plusieurs catégories d'experts sont susceptibles de donner leur avis aux coureurs qui le demandent. Les conseils sur le contenu des séances seront aussi complétés par des astuces en matière de régime alimentaire ou de rythme de sommeil.

S'initier

Marathon Expo est aussi une porte d'entrée dans l'univers de la course à pied, ouvert à tous les curieux tentés par l'aventure d'un marathon ou même d'un 10 km. De nombreuses animations leur permettront de se familiariser avec le running : essais sur tapis, rencontres avec des champions, participation à des jeux-concours, défilé des collections printemps-été, etc.

Marathon Expo en chiffres

- 135 exposants
- 15 000 m2 de surface
- Près de 60 000 visiteurs en 2007

Horaires d'ouverture

- Jeudi 3 avril : 15h00 – 20h00
- Vendredi 4 avril : 10h00 – 20h00
- Samedi 5 avril : 9h00 – 20h00

Contact Presse

Martine Laurent
mlaurent@aso.fr

+33 (0)1 41 33 15 67 / +33 (0)6 07 52 49 28