

le marathon de Paris se déroule dimanche 6 avril prochain

Nous allons effectuer pour la 15ème fois le parcours du marathon à vélo (de façon non officielle), en devançant le départ des coureurs de 45mn

L'originalité est de bénéficier d'un parcours dégagé, sans voiture, sur tout le parcours

Rendez vous devant le Lido à paris à 7h45, départ à 8h00 précises, sur les Champs Elysées.

Pour le départ à Houilles, rendez vous sur le quai de gare à 7h15. départ RER à 7h20.

Retour en transport ou à vélo pour les courageux...

Pour s'y rendre à vélo, il faut se lever tôt et prendre le RER jusqu'à Charles de Gaulle Étoile ou le train jusqu'à saint Lazare et rejoindre le Lido à vélo

Nous pédalerons sur le parcours jusqu'à l'arrivée ou nous attendrons l'arrivée des coureurs à pied (vers 11h00) , puis retour à la maison.

Il faut, sans être un sportif de haut niveau pouvoir pédaler 2 heures (avec 1 pause ravitaillement) quasiment sans arrêt.

Prenez :

- des vêtements adaptés à la météo (gants, vêtements chauds, n'oubliez pas un Kway)
- une chambre à air de rechange, kit de réparation avec démonte pneu (si possible)
- de l'eau
- des aliments énergétiques (surtout pour les ados éventuels)
- un vélo en état avec de bons pneus bien gonflés et des freins efficaces.

site officiel du marathon : <http://www.schneiderelectricparismarathon.com/>

