

Communiqué de presse 2/2008

(pour diffusion immédiate)



Inscriptions aux 20 km de Lausanne: la dernière ligne droite

Mythique épreuve de course à pied, les 20 km de Lausanne se dérouleront le 26 avril. Pour cette 27e édition, ce sont encore des dizaines de milliers de coureurs qui prendront le chemin du stade Pierre-de-Coubertin avant de sillonner la ville. Attention, la date de la fin des inscriptions est proche. Il serait dommage de louper ce must.

Avant de songer à bien courir, voire finir parmi les meilleurs de sa catégorie, une formalité s'impose : tout simplement s'inscrire à l'épreuve, sachant qu'il n'est pas possible de le faire sur place. La clôture pour la 27e édition des 20 km de Lausanne, qui se déroulera le samedi 26 avril, a été fixée au lundi 7 avril. Pour les participants qui prennent le couloir de la poste ou celui du virement bancaire (la date du timbre postal fait foi). Aucune finance ne sera remboursée en cas de renoncement et le changement de catégorie n'est pas possible sur place.

Outre cette solution, l'inscription traditionnelle dans tous les magasins Ochsner Sport de Romandie est proposée. Mais jusqu'à ce samedi seulement.

Internet prolonge

Pour ceux qui préfèrent courir après la souris, un délai supplémentaire est accordé. Via l'Internet, il est possible de s'inscrire jusqu'au 20 avril sur le site de la course : www.20km.ch. Le paiement par carte de crédit ou Postcard est autorisé.

Les organisateurs, qui ne changeront pas cette année leur formule gagnante, annonceront dans quelques semaines le nombre d'inscrits et les noms les plus connus, sachant que l'épreuve attire année après année des pointures suisses et internationales de la course à pied. Pour l'heure, les vainqueurs 2007 Jean-Michel Aubry (10 km) et Astrid Schaffner (20km) ont d'ores et déjà fait savoir qu'ils défendront leur titre le samedi 26 avril.

Rappelons qu'un entraînement gratuit et grandeur nature est mis à disposition par le comité des 20 km de Lausanne. 18 sites en Suisse et en France voisine sont proposés. Y compris aux seniors, nouvelle initiative cette année (toutes les adresses sont sur www.20km.ch)

Que faire avant la course pour éviter le coup de pompe ?

Les champions et beaucoup d'adeptes le savent, mais de nombreux enfants demandent, lors des entraînements à Pierre-de-Coubertin, des conseils pour bien s'alimenter avant la course. Selon le temps, la catégorie choisie et les caractéristiques propres de chaque participant, la réponse ne peut pas être univoque. Les organisateurs proposent néanmoins, quelques semaines avant l'épreuve, de renoncer aux matières grasses, de consommer beaucoup de protéines et de ne pas faire d'abus sur les boissons. Il faut également s'habituer à consommer très régulièrement des sucres lents (pâtes) jusqu'au coup de pistolet du starter. Et, le jour de la course, manger légèrement deux heures trente avant le départ. Sans oublier la gourde ou la bouteille d'eau.

Nombreuses animations

Comme de coutume, de nombreuses animations (orchestres, jeux, maquillages, spectacles de danse, démonstrations sportives) seront proposées le jour même par l'organisation. Sur la place de fête, mais également sur tout le parcours.

Le premier départ sera donné 10 h. Pour les blocs, chaque coureur devra intégrer le sien 10 minutes avant le départ. Les dossards seront remis à Vidy-Coubertin une heure maximum avant le départ de sa catégorie sur présentation de la quittance de paiement.

La liste complète des résultats et le diplôme seront disponibles et téléchargeables sur le site de la manifestation. Sans oublier la médaille, à l'arrivée, et le tee-shirt le plus hype, siglé *20 km de Lausanne!*

- Informations complémentaires: www.20km.ch ou au 021 315 14 23.

