



Objectif 2010 : courez le Marathon de Singapour !



Marathon, mode d'emploi d'une aventure extrême



5:30 am, départ Raffles Quay : jouez des coudes et prenez votre dernier tube de guronsan !

Début de course : repérez un lièvre. Préférez la «petite grosse» au bel Apollon, car il va vite vous lâcher et admirez plutôt Marina Bay !

Ravitaillements : tous les 2,5 km, jetez-vous sur l'EAU et pressez, pressez les petites éponges !

15e km : cherchez les toilettes sans perdre de vue la petite grosse.

23e km : la sensation de fringale vous rend prête à tuer père et mère pour un chicken rice. Pas de hawker sur East Coast ?

28e km : y sont où ces toilettes ?

35e km : les crampes aux mollets montent insidieusement et menacent à tout moment de transformer vos valeureux petits muscles en balles de ping-pong. Respirez, oubliez la petite grosse, et visez le Singapore Flyer !

40e km : votre pied gauche se la joue «solo» et part en vrille à chaque foulée ; votre démarche est celle de l'autruche en fuite. Gardez la tête haute, on vous regarde !

41e km : Le Padang, enfin ! Un sentiment indicible de JOIE intérieure, de BONHEUR paroxysmique vous fait sourire béatement !



42,195 km et 1 m : pleurez, faites couler le mascara, jetez-vous dans ses bras... Parce que OUI, YES, vous l'avez fait CE MARATHON ! ■



Texte : Marie-Cécile Bouhier
Photos : Singapore Marathon
Illustrations : Sandrine Lopez de Arias

Standard Chartered Singapore Marathon Edition 2009 : 6 décembre

Courses pour tous : 750 m enfants par catégories (à partir de 3 ans), 10 km hommes, 10 km femmes, 10 km handisport, Semi-marathon, Marathon.
50 000 participants au total.

Supporters : prix du meilleur groupe de supporters (4 000 SGD !), de la meilleure photo, ou de l'habit le plus excentrique.

Pour participer à l'édition 2010, inscription avant septembre conseillée !

Toutes les informations sur le site www.singaporemarathon.com