


## 2.SOUTENIR DES ACTIONS CARITATIVES


3.SE METTRE À DISPOSITION DU CENTRE DE MÉDECINE DU SPORT (CHUV)

INTERCONTINENTAL MARAT
QUELQUES CRIFFRIES


## 12

NATIONALITÉS DONT AUSTRALIENS, BRITANNIQUES, CANADIENS, CHINOIS, AMÉRICAINS, ET POUR LA 1ÈRE FOIS UN SUISSE

## 24

HOMMES « FINISHER » SUR UNE TRENTAINE AU DÉPART PROFESSIONNELS ET AMATEURS

12<br>FEMMES « FINISHER »

## 2

FAUTEUILS ROULANTS « FINISHER »

KMS PARCOURUS EN 7 JOURS: 295 KM (183 MILES)
LES DEUX DERNIERS MARATHONS ONT ÉTÉ COURUS DANS LA MÊME JOURNÉE

DIfFÉRENCE DE TEMPÉRATURE DURANT LE 777: ENV 40 DEGRÉS

AUCUN HÔTEL / 2 DOUCHES EN 7 JOURS / RÉCUPÉRATION DANS LES AÉROPORTS ET AVIONS


ANTARCTIQUE

- 7 DEGRÉS


FORTALEZA
+35 DEGRÉS



RÉCUPÉRATION


1. UTILISER DE MANIÈRE OPTIMALE LE TRIO: CORPS, CERVEAU, ESPRIT
2. ACCEPTER UNE RÉCUPÉRATION INHABITUELLE 3.NE PAS DÉPASSER LA LIGNE ROUGE

## REMERGIEMENTIS

 a$$
\begin{aligned}
& \text { gaz } \\
& \text { nat }
\end{aligned}
$$



