



LE MARATHON DE LA LOIRE

Communiqué de presse
Saumur, janvier 2022

J-100 avant le Marathon de la Loire

Plus de 6 500 coureurs attendus le 15 mai prochain sur la ligne de départ de la 4^{ème} édition du Marathon de la Loire : le test VAMéval marque le début de l'entraînement pour les coureurs

Le compte à rebours vers la 4^{ème} édition du Marathon de la Loire est lancé. A moins de quatre mois de l'événement, l'heure de la préparation a sonné pour nos sportifs amateurs et aguerris. Le week-end dernier, des dizaines de coureurs du saumurois ont mis leur plan d'entraînement à exécution en participant au test VAMéval organisé par l'équipe du Marathon de la Loire et encadré par les entraîneurs du CAPS, le Club d'Athlétisme du Pays Saumurois partenaire de l'événement sportif. Une séance proposée à l'ensemble des marathoniens inscrits pour une préparation physique des plus réussies !

Un test VAMéval à 100 jours du Marathon de la Loire

A l'instar des éditions précédentes, l'équipe du Marathon de la Loire proposait ce samedi 29 janvier à l'ensemble des marathoniens inscrits à la 4^{ème} édition du Marathon de la Loire de participer à un test VAMéval afin de les accompagner dans leur phase de préparation. **Encadrée par les entraîneurs fédéraux du CAPS** (Club d'Athlétisme du Pays Saumurois), cette séance permet à ses participants d'évaluer leur VMA (Vitesse Maximale Aérobie), c'est-à-dire la vitesse de course atteinte lorsque la consommation d'oxygène devient maximale. Les résultats du test permettent ainsi aux coureurs de **déterminer précisément les allures à cibler, de définir leurs objectifs de performance** et d'établir, à moins de quatre mois de l'événement sportif, un plan de préparation adapté. **Un rendez-vous plébiscité par les participants et qui sonne le début des entraînements !**





Samedi 5 mars, un test VAMéval pour les semi-marathoniens

S'il n'est pas nécessaire d'être un coureur acharné pour boucler le Semi-Marathon, cette épreuve de 21,100km reste un joli défi sportif qui mérite un peu de préparation. C'est pourquoi l'équipe du Marathon de la Loire organise le samedi 5 mars prochain un test VAMéval à destination des coureurs inscrits à l'épreuve du Semi-Marathon. **Une séance pour trouver son rythme et transformer l'épreuve du 15 mai en belle expérience !**

Encore quelques places disponibles pour le Marathon et le Semi-Marathon

Plus de 6500 coureurs sont attendus le 15 mai prochain pour la 4^{ème} édition du Marathon de la Loire, cet événement incontournable qui fait partie des 10 plus gros marathons de France ! Si parmi les trois épreuves mythiques proposées, celle du combiné affiche déjà complet, il reste néanmoins quelques places pour le Marathon et le Semi-Marathon. Epreuve reine de l'événement avec ses 42,195 km de course, **le Marathon individuel** est la promesse d'une expérience inoubliable : les participants engagés s'élanceront sur un parcours à la fois touristique et roulant, avec 58m de dénivelé positif cumulé, au panorama unique. **Le Semi-Marathon**, quant à lui, se déroulera sur une portion de 21,100 km au départ de l'île de Gennes. **Des épreuves sportives au cadre exceptionnel, qui permettent d'allier performance sportive et découverte des plus beaux sites ligériens, le tout en musique avec 42 points d'animation !**

Inscriptions sur : www.marathon-loire.fr