

# UNE Tower Run AU PROFIT DU TÉLÉTHON



Dans le cadre du Téléthon 2017, l'Ensemble Immobilier Tour Maine-Montparnasse (EITMM), et TheTowerRun lancent « TheTowerRun Montparnasse » le samedi 9 décembre à partir de 9h30, ça vous dit?

Cette édition « **spéciale Téléthon** » consistera à gravir en un minimum de temps les 1000 marches d'un lieu emblématique et vertigineux de Paris : la **Tour Montparnasse**. Accessible à tous, seul(e) ou en équipe, entre amis ou collègues, coureurs débutants ou sportifs confirmés, entreprises ou particuliers, chacun peut participer à cette course insolite alliant amusement, verticalité, solidarité, et plaisir.

## Une discipline jeune et innovante

Loin de l'effort interminable sur une longue distance plane où la gestion est reine, une course verticale repose sur un principe simple : on grimpe à fond la caisse ! On pourrait se croire au départ d'un Super G mais à l'envers: les concurrents qui s'élancent à intervalles réguliers, les escaliers vertigineux et la concentration des participants. Au menu : **1 000 marches, 59 étages et 210 mètres de dénivellée positive !**

## Un effort court et intense

Les jambes sont mises à rude épreuve ! Contrairement à un marathon, on oublie la qualité de la foulée, la force dans les membres inférieurs est cruciale. Le poids joue également un rôle important : un coureur léger et doté d'une bonne force dans les jambes montera facilement (enfin... presque). Les cyclistes et les skieurs peuvent avoir l'avantage. Cependant, pas de panique ! Avant d'envisager de perdre 10 kg, essayez de cultiver l'endurance de force, c'est-à-dire de maintenir une force élevée dans la durée. Le secret de cette botte secrète ? Un entraînement régulier à vélo ou à pied en courant sur des pentes raides ou bien sûr le gral, dans des escaliers !

## Vos alliés : la rampe et des bonnes chaussures

Le Tour Montparnasse vous offre un petit plus pour vous aider dans cette ascension vertigineuse : une belle rampe, ce qui permet de transférer l'effort sur les membres supérieurs. Autre équipement indispensable au confort et à votre performance : une paire de chaussure avec un bon amorti !

**Bref TheTowerRun, c'est une épreuve fun, survoltée, et solidaire ... alors prêt(e) à monter dans les tours?**

>>> Informations et inscriptions sur [www.thetowerun.org](http://www.thetowerun.org) <<<

A propos de l'AFM-Téléthon - [www.afm-telethon.fr](http://www.afm-telethon.fr)

L'AFM-Téléthon est une association de malades et de parents de malades engagés dans le combat contre la maladie. Grâce aux dons du Téléthon (92.7 millions d'euros en 2016), l'association est devenue un acteur majeur de la recherche biomédicale pour les maladies rares en France et dans le monde. Elle soutient aujourd'hui 33 essais cliniques concernant des maladies de la vue, du sang, du cerveau, du système immunitaire, du muscle... L'AFM-Téléthon accompagne également les malades au quotidien.

