

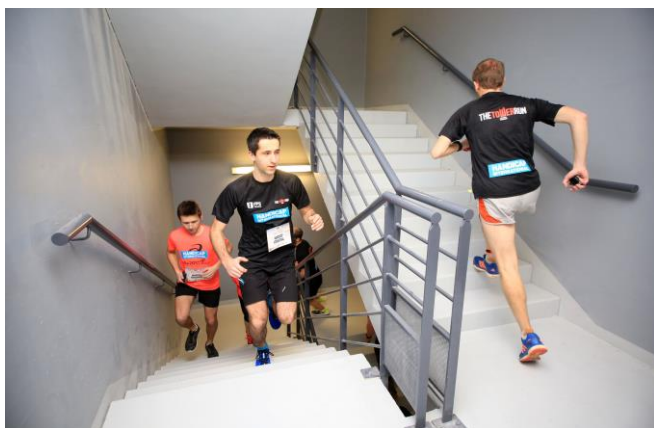
SAVE THE DATE

11 MARS 2018 - THE TOWER RUN INCITY

Le circuit TheTowerRun® débarque à Lyon pour une deuxième édition !

La Tour Incity : un monstre de 735 marches

Relevez le défi en solo ou par équipe avec votre famille, vos collègues ou entre amis. Un challenge original, vertigineux et convivial. Sportif du dimanche et athlète confirmé, l'assaut des marches est ouvert à tous ! Diverses animations au village départ vous préparons à l'ascension jusqu'au sommet. **Le temps à battre est de 4 minutes et 11 secondes !**



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. Un petit conseil d'entraînement ? Des séances régulières à vélo ou à pied en courant sur des pentes raides ou bien sûr le graal, dans des escaliers.

Une arrivée au sommet

Après 735 marches, 35 étages et 150 mètre de dénivelés, vous y êtes ! Il est temps de prendre une collation et de vous remettre de vos émotions en admirant la vue imprenable sur Lyon . En plus d'avoir réalisé une belle performance sportive, vous avez soutenu et fait un don de 2€ (ou plus) à l'association d'Handicap International.
Enjoy !



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

>>> Informations et inscriptions sur www.thetowerrun.org <<<

A propos de Handicap International - <http://www.handicap-international.fr>

Handicap International est une association de solidarité internationale indépendante, qui intervient dans les situations de pauvreté et d'exclusion, de conflits et de catastrophes. Œuvrant aux côtés des personnes handicapées et des personnes vulnérables, elle agit et témoigne pour répondre à leurs besoins essentiels et améliorer leurs conditions de vie. Handicap International s'engage à promouvoir le respect de leur dignité et de leurs droits fondamentaux. Depuis sa création en 1982, Handicap International a mis en place des programmes de développement dans plus de 60 pays, et intervient dans de nombreuses situations d'urgence. Handicap International agit et témoigne partout où « vivre debout » ne va pas de soi.

