

Allons courir !

Les plaisirs de la course à pied

JQR SPECIAL

C'est si agréable!
COURIR

La course à pied connaît un fervent essor depuis quelques temps. L'édition 2013 du Marathon de Tokyo, qui s'est tenue le 24 février dernier, a rassemblé 303 450 candidatures. Le tirage au sort n'a donc fait que 10,3% d'élus : du jamais vu ! On aurait tendance à croire que la course est un sport simple – il n'y a qu'à courir, après tout – mais c'est en fait très exigeant. Pour pouvoir courir confortablement et avec plaisir, il faut des connaissances et un équipement adapté. Nous avons compilé les informations fondamentales qu'il faut pour se lancer dans la course. Vous qui aimeriez bien vous mettre à courir, ou qui souhaiteriez courir un peu plus confortablement, allez-y, et profitez de la douceur des rayons de soleil du printemps !

Photos / Tomoya Takai, Satoru Naito / Texte / Rédaction JQR