

trail **endurance**

LA
CHAUSSURE
TRAIL
de l'année
2009
ÉLUE PAR LES LECTEURS
endurance

LES LECTEURS ÉLISENT
LA SUPERNOVA

#76 LE MAGAZINE DU TRAIL ET DU SPORT NATURE

SPÉCIAL **UTMB**

- **LE PROGRAMME COMPLET**
- **3 SUJETS EN QUESTION :**
BÂTONS, ASSISTANCE ET RÈGLEMENT
- **SANTÉ :**
COMMENT SOIGNER SES PIEDS EN COURSE
- **PLANS D'ENTRAÎNEMENT :**
DERNIÈRE LIGNE DROITE



MAG ---
**LA MULTIPLICATION
DES ULTRAS**

LA QUÊTE DE LA DÉMESURE ?

RENCONTRES ---
**LUDO POMMERET
- PHILIPPE DELACHENAL**

RAID ---
**RAID IN FRANCE
AVENTURE CHABLAISIENNE
RAID DE JOUQUES**

KILIAN QUEST
**LES IMAGES
DU RECORD
DU GR20**

--- TRAIL
**MARATHON DU MONT-BLANC
ULTRA VERDON
AUBRAC
SENTES DE LÉGENDES
MERRELL OXYGEN CHALLENGE
BESANÇON
LYON URBAN TRAIL
GUERLÉDAN**

--- CONSEILS
COUREZ, C'EST L'ÉTÉ !
Adapter son entraînement à la saison
VITESSE
Comment trouver la bonne allure

N°76 - BIMESTRIEL - JUILLET / AOÛT 2009
France : 4,95 € - Belgique : 5,50 € - Canada : 7,95 \$ CAN - DM : 7,32 € - TOM : 11,00 CFP

M 01361 - 76 - F : 4,95 € - RD



100% confort Une semelle anti-vibrations

La nouvelle semelle Space Runner développée par JLF Advanced promet un confort toute sécurité durant vos sorties. La semelle plate et légère met en œuvre la technologie Vibracut, censée « barrer la route » aux vibrations induites par l'impact du pied au sol, et ainsi protéger les articulations. Elle procure une absorption des chocs et des vibrations 4 à 5 fois supérieure aux technologies concurrentes. Cette semelle s'adapte en permanence à la morphologie de vos pieds pour absorber 98% des chocs et vibrations liés à la course. Grâce notamment à une couche inférieure résultant de la combinaison d'une mousse micro-cellulaire synthétique polymère et d'un tissu renfort de fibres minérales enduit, qui ne se fragilise pas en vieillissant.

Poids : 28 à 36 g selon les pointures.

Épaisseur totale : 3,6 à 3,8 mm

Pointures : du 36 au 45

Infos : www.jlf-advanced.com

Bad news Le Trail Bleu annulé



ARAVO Sports développe depuis le mois de mai 2008 un projet de Trail inédit prenant comme fil conducteur, les lits des rivières et ruisseaux du Nord du Lot / 46 – Midi Pyrénées (Cère, Dordogne, Alzou, Bave...). Aujourd'hui, face à des difficultés financières, conjoncturelles, et en l'absence de soutien d'un sponsor majoritaire, ARAVO Sports a décidé d'annuler la première édition du Trail Bleu prévu les **19 et 20 septembre** prochains à Rocamadour. Tout coureur déjà inscrit sera remboursé intégralement. ARAVO Sports donne rendez-vous aux passionnés de la course nature à l'automne 2010, pour la première édition du TRAIL BLEU aux confins du Lot et de la Corrèze.

Contact : trailbleu@gmail.com

Étude

Les bienfaits supposés de Nutraparf

NUTRATLETIC s'est engagé dans une démonstration clinique des effets avancés sur ses produits. Une première étude (1) a été lancée l'année dernière sur NUTRAPERF®, sa boisson de l'effort isotonique. Cette étude menée chez des sportifs entraînés a montré que la consommation régulière de NUTRAPERF pendant un effort de 2h sur tapis roulant permettait de limiter significativement la chute de la glycémie (taux de sucre dans le sang). De plus, la prise de NUTRAPERF® a permis de réduire significativement la fatigue centrale. Des résultats probants pour la marque, en attente de plus amples résultats sur les autres études menées.

(1) Identification des effets de la boisson NUTRAPERF® sur la performance à l'exercice de type endurance. Clinical Trials n°2008-A00982-53.

Infos : www.nutratletic.com



Taille : 111mm x 69mm x 44mm
Poids : 209g

SPOT

DISPOSITIF INDIVIDUEL DE SUIVI
ET DE SECOURS PAR SATELLITE
SUR TERRE & SUR MER

SOS112

Pour envoyer des secours
à votre position GPS

GEOLOCALISATION

Suivi de votre position par satellite sur
Google Maps™ (Point toutes les 10min)

AIDE / CONTROLE

Grâce à ce dispositif, votre famille
et vos amis sont rassurés



Un service de SPORTIPS GROUP
Chronométrie
Valorisation d'épreuves

web : <http://www.sportips.fr/spot>
mail : info@sportips.fr