

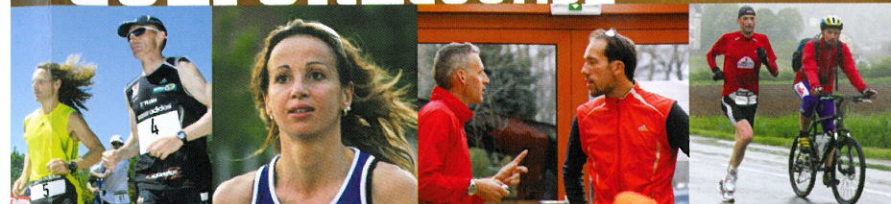
ENQUETE
COURIR
A CHANGÉ MA VIE



KENYA
LE MARATHON
EN FOLIE

ALLERGIE Les traitements naturels
Comment déterminer son allure **ULTRA**
SORTIE LONGUE Varier les vitesses
pour progresser

CULTURECOURSE



JUIN-JUILLET 2009 - N° 206

L 16550 - 206 S - F: 4,90 € - RD



Andorre : 4,22 € - DOM : 6,90 € - Belgique : 6,10 € - Luxembourg : 6,10 € - Portugal Cont. : 4,80 €
Suisse : 9,80 FS - Canada : 7,95 \$C - Maroc : 50 MAD Périodicité : bi mensuel

SPACE RUNNER LE VIBRA(CUT) SYSTEM

Développées en partenariat avec des podologues et médecins du sport, voici une nouvelle semelle destinée aux coureurs exigeants à la recherche d'un meilleur amortissement de l'onde de choc. La Space Runner est composée d'une couche de confort en Oeko Tex absorbante et d'une course inférieure en Vibracut limitant l'effet néfaste de l'onde de choc lors de l'impact de chaque foulée.

Elle est légère (entre 28 et 36 gr) selon la pointure et son épaisseur est faible (entre 3,6 et 3,8 mm).

> Pour infos : 06 88 95 28 19



POWER BAR RIDE SHOTS

Ce petit bonbon a fait le tour du salon du Marathon de Paris à l'occasion duquel PowerBar le présentait en exclusivité.

Cela se présente comme une grosse boule de gomme molle contenant à l'intérieur du gel. C'est bon, cela se mange et se mastique facilement et cela remplace l'usage d'un gel énergétique.

Par contre cela oblige d'en manger régulièrement, un toutes les 10 mn pour retarder la baisse du glycogène. 6 bonbons égalent un gel Powerbar.

Au niveau des glucides rentrant dans la composition, il s'agit de glucose et de fructose.

> Arômes cola, citron

MAXIM ACTIVE HYDRATATION



C'est encore Maxim qui innove en présentant ce comprimé énergétique. Un principe qui jusqu'alors n'avait jamais été développé.

Il s'agit d'un gros comprimé que l'on fait fondre dans l'eau. On dose ainsi à volonté en fonction de la température ambiante, de la nature et de l'intensité de l'effort, en appoint ou non à l'usage d'un gel. Ça se loge facilement dans une poche de short ou de sac à dos. Et en plus le parfum est très réussi (raisin et citron). Avec 3 comprimés, on obtient 75 cl de boisson énergétique après dilution des comprimés.

Cela remplace le sachet de poudre que l'on glisse dans le sac et qui permet de recharger un bidon.

Avec ces tablettes, c'est plus rapide et plus fonctionnel.

> Prix : 5,90 euros le tube

> Pour infos : www.esm-sport.com



MAXIM GEL ANTIOXYDANT

Ceux qui aiment le goût framboise vont sans aucun doute trouver ce gel à leur goût. Maxim reste fidèle à son gros emballage de 100 gr avec bouchon refermable, idéal pour les épreuves longues. C'est l'équivalent de 3 gels en bâtonnets. Il est fortement dosé en magnésium pour lutter contre les crampes.

> Prix : 3,50 euros le gel



ISOSTAR NATUR'FRUIT ENERGY

C'est une alternative à la traditionnelle barre énergétique. Il s'agit d'un biscuit très savoureux, très goûteux. C'est important en compétition lorsque l'organisme affiche parfois des saturations qui empêchent d'apprécier ce que l'on mange.

Ce biscuit se mange très facilement grâce à son enrobage en biscuit sablé et à sa pâte intérieure à base de raisin et de figue.

Cette barre est bien dosée en vitamines B1 et en magnésium.

> Prix : 3,25 euros le paquet de 6 barres de 20 gr