

TRAILS

#118

LE NUMÉRO 1 DU TRAIL

by **ENDURANCE**

NOUVELLE
FORMULE
TRAILS



**UTMB®
GRP, UT4M...**
Comment récupérer
d'un Ultra ?

TENDANCE / PROVOC
Et si on se passait
de dossard ?

GRAND ANGLE
Hardrock 100
Pierra Menta été / Beat The Sun

INTERVIEW-PORTRAIT
Juliette Blanchet
Diego Pazos

NUTRITION
La Charge glycémique

VERY GOOD TRIP
Courir les fjords
islandais

CONSEILS DÉBUTANTS ET TOUS NIVEAUX
Le travail en côte / Choisir son coach en ligne / Dernière sortie avant le jour J / Echappez à la foudre

#118 - SEPTEMBRE 2016

M 01361 - 118 - F : 5,50 € - RD



LE COIN RAVITO

Viande séchée
Beef It Jerky

Fines tranches de boeuf séchées et épicées, délicieusement bonnes, riches en protéines et pauvres en graisse. 100% Made in France. Sans gluten et sans allergènes. Idéal pour un ravito au goût salé.

Prix: de 3,70 euros à 4,20 euros.

www.beef-it.fr

Gels STC
Over
Blast
Finish

Apporte de l'énergie concentrée très rapidement assimilable et à diffusion progressive (Dextrose, Maltodextrines, Fructoses). Optimise la performance dans les derniers kilomètres et améliore la récupération: Actif breveté Beet'4Perf (extrait de betterave), Vitamines B1 et E.

Etuis de 10 gels de 25 g. Prix: 23 euros

www.stc-nutrition.fr

SOINS

Le titan passe
au vert

Le célèbre Baume des Titans, revient en force, en version Bio. Ce baume certifié bio est spécialement conçu pour apaiser les désagréments musculaires, et idéal en massage pour décontracter les zones sensibles telles que nuque, bas du dos, base du nez, torse. La formule gagnante contient du macérât huileux d'arnica bio, plusieurs huiles essentielles bio (cajéput, romarin à camphre, clou de girofle, menthe poivrée et eucalyptus globulus), et du menthol.

Prix: 14 euros le stick de 20 g

Où sont LES FEMMES?

SUR LES TRAILS!

Alors que de plus en plus de femmes rallient, les pelotons des différents trails de l'hexagone avec une préférence pour les distances entre 10 et 25 km, que les meilleures traileuses françaises, à l'image de Caroline Chaverot, Nathalie Mauclair ou Anne-Lise Rousset, flirtent sur chacune de leurs sorties avec les top 10 au scratch sur des formats bien plus longs, force est de constater que le trail féminin se porte bien!

Trail des passerelles de Monteynard

Sur les huit épreuves que compte la manifestation du mois de juillet iséroise, 38% des coureurs sont des coureuses. Elles sont même majoritaires sur le format de 14 km avec plus de 54% femmes au départ!

L'Arly cimes trail

Pour sa première édition le 26 juin dernier, l'événement de Crest Voland initié par Caroline Freslon Bette a mis les femmes à l'honneur avec un peloton pour moitié féminin! Une formule « Fémini Trail » était également au programme avec 13kms et 500+ à faire à deux.

GAPEN'CIMES

1^{er} Octobre

Ouvert à toutes, coureuses et marcheuses à partir de 14 ans, ce trail découverte est sans classement et solidaire avec l'Association Dépistage Organisé Cancer 05 (ADOC 05) pour une première approche de la course nature.

Le Belier

20 & 21 août

Avec 35% de femmes sur l'édition 2016, la parité n'est pas encore totalement respectée! Mais l'instauration d'un nouveau format de 7km pour 185m D+ qui permet de découvrir l'environnement du village de la Clusaz à travers un itinéraire composé à 80% de sentiers devrait contribuer à changer la donne!

©Cyril Crespeu / Duo

