



Tout Beton Court 14



Trail Blanc 88



Transtica 118



M. de Marrakech 92



Prom'Classic 90



Transtica

A travers le Costa Rica dévasté

## Challenges

Des nouvelles des circuits sur route

## TRAIL Challenges

Tout sur les challenges en nature



Shopping 10

## News

Tout sur les courses nature et le calendrier de mars 2009

## Avant-premières

Trail des Merveilles  
Trail de la Montagne de Reims

116



**GARDIO** PRÉPAREZ UNE COURSE DE 101

**Running Attitude**

**Running**

**Attitude**

**MARATHON**

PERIODE DÉTERMINANTE

NUTRITION

S'ALIMENTER EN PERIODE D'ENTRAÎNEMENT INTENSIF

FAUT-IL S'ÉCHAUFFER AVANT DE COURIR ?

DOSSIER PLANIFICATION

- PLANIFIEZ POUR PROGRESSER
- PROGRAMMEZ VOTRE SAISON DE TRAIL
- GAGNEZ EFFICACITÉ ET TEMPS
- L'ENTRAÎNEMENT PAR CYCLES EST INDISPENSABLE

PROGRESSER EN ÉCOUTANT SES SENSATIONS

PREMIER DOSSARD 8 PIÈGES À ÉVITER

PROGRESSION

DITES « NON » À LA FATIGUE

# Running Attitude

est publié par les Éditions Riva  
à Paris au capital de 40 000 000 €  
15, rue de la Fontaine au Roi - 75011 PARIS  
Tél. 01 40 21 92 00 - Fax 01 40 21 90 21  
Email : [abonnement@riva.fr](mailto:abonnement@riva.fr)

Directeur de la Rédaction : Fabrice Dano  
Rédaction : 15, rue de la Fontaine au Roi - 75011 PARIS

Rédaction : Alex Minville  
Coordinateur rubriques santé et entraînement : Bruno Gaudier (B.Gaudier@riva.fr)  
Rédaction Graphiste : Orie  
Qui participe à ce numéro :  
Ana Karoline, Yves Menguy, Thierry Morello, Daniel Siqueras, Serge Morel, Jérôme Heup, Gérard Berthoinier, Olivier Goret, Pascal Goussier, Stéphane Dumas  
Service Abonnements : du lundi au vendredi  
de 09h00 à 18h00  
Publicité : Tiberiuz - Vincent Dupas  
Photo : [unreadable]

Service ventes Riva : Marie Leveigne  
Cher Lecteur, si vous avez du mal à trouver la magazine et souhaitez qu'il soit mis en vente près de chez vous, contactez notre service ventes.  
Tel : 04 74 26 03 18 - [marie.levigne@riva.fr](mailto:marie.levigne@riva.fr)  
Distribution : D.P.P. France & export  
Vendeur Diffusion Editeur  
N° de Commission Paritaire : 0410 K 7960  
N° I.S.T.B. : [unreadable]  
Directeur de la Publication / Gérant : Fabrice Dano  
Imprimerie : Bungey Levallois Sot'look