

TRAIL / ULTRA / RAIDS

ultrafondus

LE MAGAZINE QUI VOUS FAIT DÉPASSER LES BORNES



Profitez de l'hiver
Trails blancs 2009



LES PLUS BELLES COURSES DU MONDE

ELLES FONT PEUR, ELLES FONT RÊVER



- Californie** | Bruce Willis est de retour à la Muir Beach 50K
- Observatoire 2008** | L'ultra passé au crible statistique
- Orientation** | Raids d'orientation hivernaux
- Randonnée** | Paris-Mantes, ça use les souliers
- Entraînement** | La bonne vitesse cardiaque pour tenir longtemps



n° 57 - MARS 2009
www.ultrafondus.fr

SANTÉ | PLAN ANTI-FATIGUE