

ÉVADEZ-VOUS, FAITES LE PLEIN D'AIR PUR

ESPRIT **Trail**

N°62 mars 14

ENTRAÎNEMENT

Les secrets pour devenir UN COUREUR À PIED

Passez de la course nature au trail engagé

VOS PROGRAMMES pour le Lyon Urban Trail

optez pour le ski de fond POUR MUSCLER VOTRE TRAIL

ITINÉRAIRE VALLÉE DE L'EYGUES Sur les sentiers des vautours



SANTÉ

Pour 2014, vos principaux secrets de santé

FORME

FAUT-IL SUPPRIMER LE GLUTEN ?

RECONNAISSANCE

Lyon Urban Trail Attention à la marche !

TRAILS

- COSTA RICA ULTRA TRAIL
- SOLUKHUMBU TRAIL
- RAID LAOS
- SPARTAN RACE
- SAINTELYON
- TRAIL DE NOËL DES SAISIES
- BATIRUN
- TRAIL HIVERNAL DES COURSIÈRES

Esprit Trail N°62 - mars 2014 - 5,50€
DOM : 6,50€ - CH : 9 FS - CAN : 8,99 \$ cad
MAR : 60 mad - POLS : 950 CFP
NCALIS : 900 CFP

L15211-028-F:5,50 €-RD
L'ESPRIT TRAIL



26 ENTRAÎNEMENT



- p26** Les secrets pour devenir un coureur à pied
- p28** Optez pour le ski de fond pour muscler votre trail
- p30** Comment programmer votre saison de trail ?
- p32** **SANTÉ** Pour 2014, vos principaux secrets de santé
- p34** Vos programmes pour le Lyon Urban Trail
- p38** **FORME** Faut-il supprimer le gluten ?
- p40** Passez de la course nature au trail engagé

18 GUIDE PRINTEMPS/ÉTÉ 2014 TEXTILE ET CHAUSSURES



72 ESPRIT DES CHALLENGES



22 LES COURSES



- p22** COSTA RICA ULTRA TRAIL
- p42** SOLUKHUMBU TRAIL
- p46** RAID LAOS
- p50** SPARTAN RACE
- p52** SAINTELYON
- p56** TRAIL DE NOËL DES SAISIES
- p58** BATIRUN
- p60** TRAIL HIVERNAL DES COURSIERES



- CHALLENGE DEFI SUD TRAILS
- CHALLENGE TRAIL NATURE 06
- CHALLENGES GARDOIS DES TRAILS
- CHALLENGE DES TRAILS DU SUD-OUEST
- CHALLENGE ARMORIK TRAIL
- CHALLENGE TROPHÉE DES VOSGES TRAIL

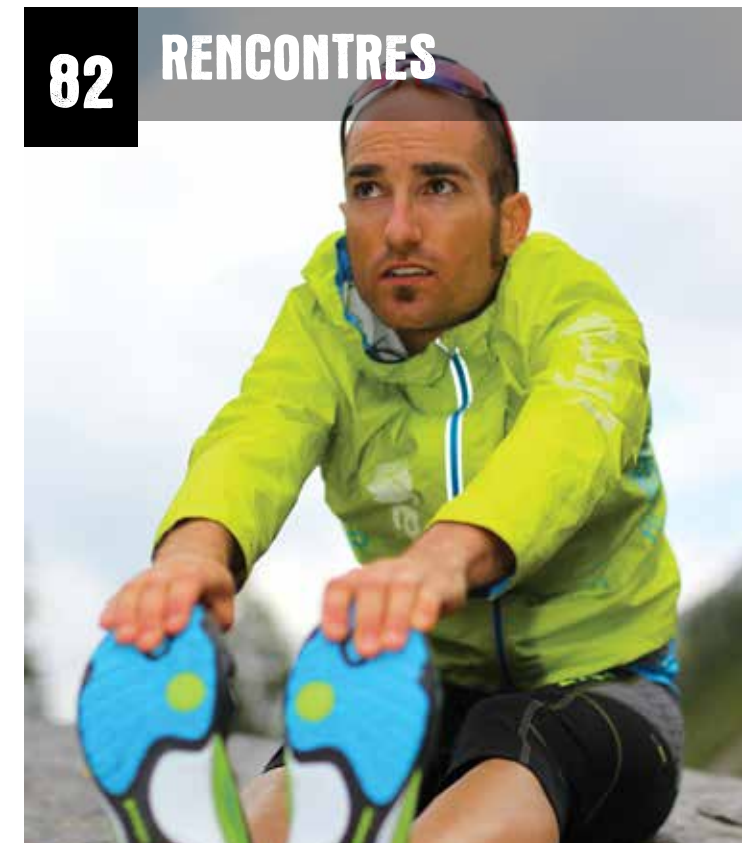
74 ITINÉRAIRE Vallée de l'Eygues Sur les sentiers des vautours



78 RECONNAISSANCE Lyon Urban Trail – Attention à la marche !



82 RENCONTRES



- p82** Jean-Marie Scholz - La quête inassouvie
- p84** Julien Jorro - Placé, bientôt gagnant ?

86 TESTS

- Maillot manches longues Lafuma Laki Seamless 1/2 zip
- Collant Lafuma Laki Seamless Tight
- Top coupe vent Mizuno Breath Thermo (homme et femme)
- Veste Mizuno Impermalite Flex (homme et femme)
- Maillot femme manches longues Ronhill Trail 1/2 zip
- Corsaire femme Ronhill Trail Contour
- Sac à dos Lafuma Cinétique Pro 11
- Lampe Kalenji Run Light
- Salomon Spike Cross 3CS
- Adidas Response Trail 20

+ MAIS AUSSI...

- p08** News
- p10** Régions : vos rendez-vous
- p16** Shopping
- p62** Comptes-rendus des régions
- p68** Calendrier des trails du mois de mars 2014
- p90** Forum des lecteurs

ESPRIT Trail

est publié par les Editions RIVA
16, rue de la Fontaine au Roi - 75011 PARIS
Tel : 01 40 21 62 00 - Fax : 01 40 21 00 21
Email : smos2@wanadoo.fr

N° de Commission Paritaire : 0314K84427
N° L.S.N. : 1779-3904

Gérant : Edouard Dana
Directeur de la publication : Edouard Dana
Directeur de la rédaction : Edouard Dana
Rédacteur en Chef : Serge Moro

Rédactrice en Chef adjointe : Alice Milleville
Rédactrice graphiste : Aurélie Gros
Ont participé à ce numéro :

Isabelle Guillot, Christine Grouiller, Marie Delafontaine,
Sylvie Barberon, Alain Bustin, Serge Jaulin, Laurent Llopis,
Jean-Luc Cadenel, Didier Pommey, Eduardo J. Castro,
Michel Barberon, Philippe Moreau, Hervé Taquet, M. Daviet,
Cyril Crespeau, Yoann Obrenovitch, Nicolas Fried et Gilles
Reboisson

Couverture : @DR

Service Abonnements :
du lundi au vendredi de 9h30 à 12h30 et de 14h à 17h

Publicité : SPORT MARKETING SOLUTIONS
2 Allée de la Farandole - 05000 GAP
Isabelle GUILLOT : 06 32 95 31 60 / smos2@wanadoo.fr

Service vente RIVA
Mailka Lavergne - 04 74 26 03 18
mailka.lavergne@orange.fr
Distribution : MLP (France & export)
Tondeur Diffusion (Belgique)

Imprimerie : AUBIN IMPRIMERIE
Chemin des deux croix - BPO2 86240 Ligue
tel : 05 49 55 20 13
Printed in France/Imprimé en France