

LA PRESSE TRAIL-RUNNING

Destination sport et nature cet été

Les amoureux des pratiques outdoor vont faire le plein d'énergie avec les sports de plein air. Un Français sur deux choisit son lieu de vacances en fonction des activités sportives proposées. Pour organiser son séjour nature, la presse magazine est la meilleure alliée de votre clientèle.

ESPRIT TRAIL
N°143
ÉVADEZ-VOUS AVEC LE PLEIN D'ATITUDE

ÉTRE ET DURER
Les secrets d'entraînement de Jean-Claude Trillat

RENCONTRE
Arbina Gillon, Maxime Natchou, Maxime Combarieu, Sébastien Despas, Valentin Ouzay

PROGRAMMES
- 6 SEMAINES pour terminer votre premier trail
- 10 SEMAINES pour préparer un trail long

TEST
TEE-SHIRTS MADE IN EUROPE + CHAUSSURES POLYVALENTES

IMMERSION
On a couru l'EcoTrail de Paris

ESPRESSO
BARKLEY 2025 : 0 finitier ! La vengeance de Lazarus Lake
ULTRA-DISTANCE : Les femmes sont-elles plus endurantes que les hommes ? La solitude et les fous
ÉVASION : De Tenerife à La Patagonie en passant par le Ventoux

ESPRIT TRAIL
15211 - 5,95 €

Nature Trail
POUR DES AVENTURES DURABLES

NOUVELLE FORMULE !

Entraînement
Nos conseils pour se mettre au trail

À l'aventure !
Virée trail dans la vallée du Louron

RENCONTRE
Xavier Thévenard
ULTRA-ENGAGÉ
« On n'a qu'une planète ! »

IMMERSION
On a couru l'EcoTrail de Paris

TEST
TEE-SHIRTS MADE IN EUROPE + CHAUSSURES POLYVALENTES

CALENDRIER : TOUTES LES COURSES RÉGION PAR RÉGION

NATURE TRAIL
12854 - 6,5 €

Running ATTITUDE
SPÉCIAL TRAIL

PROGRAMMES
- 6 SEMAINES pour terminer votre premier trail
- 10 SEMAINES pour préparer un trail long

TESTS DE VMA
lequel est fait pour vous ?
- Cardio-GPS : Comment analyser vos entraînements
- 5 FACTEURS qui font varier la fréquence cardiaque

ORGANISEZ
votre WEEK-END CHOC
Testez la méthode École de Trail

NUTRITION
- Les bienfaits de l'alimentation anti-inflammatoire
- Céto-gène, low carb, train low, sleep low : Qui valent ces régimes ?

ENTRAÎNEMENT
4 séances EFFICACES en 30 minutes
- Gains marginaux : pulvériser vos records
- Découvrez l'HYROX

LES DOSSARDS SONT-ILS VRAIMENT TROP CHERS ?

RUNNING ATTITUDE
19362 - 5,95 €

trail endurance
OUTDOOR EDITIONS

Compétitions
Grand Trail Ventoux by UTMB
Trail Sainte Victoire

Destination Trail
Le Massif de Chartreuse

NOUVELLE FORMULE

SPÉCIAL BIG TEST SHOES 2025
35 chaussures Trail à l'épreuve du terrain !

Conseils
Trail & aminorrhée / Comment supporter la chaleur ? / Du Trail à la course à obstacles

Rencontre
Blandine Lhérondel

TRAILS-ENDURANCE 15792
- 7 €

Trek
MAGAZINE

MARCHER EN MONTAGNE
Nouveaux Combaeynot, routes du sel, les nouveaux treks des Pyrénées et des Alpes

Tests
Les meilleurs smartphones pour le trek

Pics de Europa
le massif méconnu

Garonne - Ordesa
La magie des cirques et des canyons

Trail
Trek à 6000 m

TREK MAGAZINE
19028 - 7,5 €

Zatopek
Le seul magazine qui donne vraiment envie de courir

Marathon
Pollution et performances

Trail
Connaissez-vous le syndrome de Stendhal

Science
Tout savoir sur la dérive cardiaque

Infarctus
Les nouvelles montres sauvent des vies

LAZARUS LAKE
L'HOMME QUI A RÉINVENTÉ LA COURSE À PIED

MUSCULATION
GAGNER DE LA FORCE SANS PRENDRE DU POIDS ?

ZATOPEK
16992 - 6 €