

RÉCIT : L'UTMB VÉCU PAR LA RÉDACTION

RUNNERS

# RUNNER'S

WORLD

N° 40 - NOVEMBRE 2013

**BLESSURE BIEN GÉRER**  
**UNE COUPURE DANS**  
**UNE PRÉPARATION**

**DÉBUTANTS**

Suivez le  
meneur  
d'allure

→ AFFÛTAGE

→ VITESSE

→ RÉSISTANCE

**SOYEZ PLUS**  
**PERFORMANT!**

**NOUVEAU**  
**L'AGENDA DES**  
**MEILLEURES**  
**COURSES PRÈS**  
**DE CHEZ VOUS**

**SANTÉ RESTER ASSIS,**  
**UN VRAI DANGER...**  
**MÊME POUR LE COUREUR!**

**SOJA**  
**GLUCIDES**  
**OMÉGAS 3**

**15**  
**PAGES**  
**SPECIAL**  
**NUTRITION**

**TEST**  
**CHAUSSURES**

**12 MODÈLES AU**  
**BANC D'ESSAI**  
**SPECIAL COUREURS LOURDS**  
**ET LONGUE DISTANCE**

[www.runnersworld.fr](http://www.runnersworld.fr)

L 17598 - 40 - F: 4,95 € - RD



RENNES (40)  
Mars 2014  
L 17598  
F 4,95 €  
Publinter Luxembourg (S) 2013  
DOI: 10.1016/TMWS.2013.09.001



## Masse, massons, massez

Des muscles endoloris après une sortie plus longue ou plus hard ? Dégagez ce gel musculaire spécifiquement formulé pour les sportifs. Son action décontractante, couplée avec une texture crémeuse mais non collante et un parfum ultrafrais (menthol, romarin et marjolaine), est idéale pour accélérer la récupération musculaire.

Emul'Gel Musculaire [Aroma-Zone] flacon-pompe 200 ml, 7,50 €. En pharmacie et parapharmacie. Plus d'infos sur [www.aroma-zone.com](http://www.aroma-zone.com)