

VO² RUN

LE MAG DE TOUTES
LES COURSES À PIED

**LA NOUVELLE
FORMULE DE VO2**

#241

CAHIER CONSEILS

- *Gérer son allure sur marathon*
- **LES DANGERS DU MARATHON**
- *S'attaquer au trail urbain*
- **VÉGÉTARIEN ET SPORTIF ?**
- *Plaisir et compétition*

EVENEMENTS

**ECO TRAIL
DE PARIS**

**FRANCE
DE CROSS**

***Courir
autrement***

Battle run / Mud race / Color run...

LÉGENDE

**Le Comrades
Marathon**

HISTOIRE

**MICHEL JAZY
50 ANS APRÈS**

RENCONTRES

**Hassan Chadhi
Nikki Kimball
Max King**

L 16550 - 241 - F: 5,50 € - RD



AVRIL - MAI 2015 - N° 241 - BEL : 6,50 € / DOM 7,50 €



SOINS

Baume des Titans blanc

Ce nouveau soin est inspiré de la recette traditionnelle du baume du tigre chinois, avec une formule conforme à la réglementation des cosmétiques françaises, et adaptée aux besoins des Occidentaux. Ce soin relance la circulation dans les zones bloquées grâce à une action chaud / froid : il agit sur la circulation de l'énergie et/ou sur celle des liquides dits organiques (selon les principes de la médecine chinoise) pouvant créer des inflammations. Indiqué en cas de tendinite, inflammation...

Ingrédients principaux :
camphre, menthol, eucalyptus globulus, menthe poivrée, cannelle, girofle.

Prix : 9€ le stick de 20g Laboratoires Elmont



IDEE CADEAU

LA JOGGBOX

JoggBox est une box bimestrielle (deux fois par mois) destinée à tous les coureurs, quel que soit leur niveau. L'équipe sélectionne 6 à 8 produits innovants et adaptés au profil de chacun. La box contient toujours au moins un produit textile et un accessoire, ainsi que des produits nutritionnels/Santé. Chaque abonné reçoit ainsi chez lui l'équivalent de plus de 50 euros, accompagné d'un

petit guide conseils pour découvrir et tester ces différents produits. ON peut s'abonner à cette JoggBox ou en faire un achat ponctuel.

Prix : la box : 27,90 euros. 3 box (6 mois) 83,70 euros, 6box (1 an) : 160 euros

sur <http://joggbox.fr/>



GEEK

J'AIME COURIR.COM

La Fédération Française d'Athlétisme a lancé sa nouvelle plateforme dédiée aux coureurs à pieds : J'AIME COURIR, qui remplacera le site jesuisuncoureur.com. Cette nouvelle plateforme fédérale J'AIME COURIR va vous permettre de construire et suivre d'une manière encore plus précise votre entraînement et vos compétitions, et de progresser et partager votre passion ! Vous découvrirez une plateforme avec un nouveau design et les anciennes fonctions qui ont fait le succès de jesuisuncoureur.com :

- Les plans entraînements
- Le calendrier des courses complet
- Les résultats des courses hors stade
- Des parcours favoris
- Un agenda de suivi de votre entraînement

Et des nouvelles fonctionnalités :

- Le suivi de vos parcours et de vos entraînements grâce à l'application mobile
- Des challenges entre amis sur des parcours
- Des statistiques globales et par course plus pertinentes
- Un service de partage communautaire (Facebook, ...)
- Une gamification avantageuse

Vous retrouverez automatiquement les informations qui vous sont propres sur la nouvelle plateforme : vos données personnelles, vos parcours, votre agenda d'entraînement...

Le système de gamification va lui évoluer et les points que vous avez acquis sur jesuisuncoureur.com ne seront plus disponibles. C'est pourquoi afin de récompenser votre fidélité, l'application mobile J'AIME COURIR sera gratuite pour les inscrits sur jesuisuncoureur.com