



Passion partagée



Ce nouveau bréviaire du trail s'adresse à tous. Clair et complet, il s'appuie sur l'expérience de Jean-Philippe Lefief, traducteur pour Guérin de tous les livres sur le trail dont le célèbre *Born to Run* et trailer

depuis quinze ans. En « passeur passionné », il y partage une somme de conseils avisés. De l'alimentation à la gestuelle, de l'entraînement à la préparation mentale, du matériel au déroulé de la course, on trouve les clés pour se lancer ou se perfectionner. Sortie en librairie le 29 août.

Trail de Jean-Philippe Lefief, Editions Guérin, 224 p., 29,90 €.