



A bouquiner

LE TRAIL EN PARTAGE

Ce nouveau bréviaire du trail s'adresse à tous. Clair et complet, il s'appuie sur l'expérience de Jean-Philippe Lefief, qui a notamment traduit le célèbre Born to Run et court les sentiers depuis quinze ans. En « passeur passionné », il partage une somme de conseils avisés. Entraînement, alimentation, préparation mentale, matériel, déroulé de course, on trouve les clés pour se lancer ou se perfectionner.

Trail de Jean-Philippe Lefief, Editions Guérin, 224 p., 29,90, sortie en librairie le 29 août.