



À BOUQUINER



FINISHER !

Sport, nutrition, santé : ce livre de l'ultra-trailleur Eric Bonnotte, alias « Coureur solitaire », présente les connaissances

de base pour bien débiter et progresser en ultra-endurance.

Ultra finisher, d'Eric Bonnotte, Editions Exuvie, 16 €



BEST OF INÉDIT

Jean-Philippe Lefief nous propose un nouvel ouvrage en partageant 20 trails de légende.

Du Lavaredo dans les Dolomites à la Hardrock au cœur des États-Unis à des trails plus courts mais très intenses comme le Zegama, l'auteur nous fait voyager.

20 trails de légende de Jean-Philippe Lefief, Guérin - éditions Paulsen, 29 €

