

SPECIAL ANNIVERSAIRE 10 ANS/100<sup>E</sup> NUMÉRO

Running  
Attitude

100

# Running

NUMÉRO  
COLLECTOR

# 1000



LAURENT JALABERT  
RÉDACTEUR EN CHEF INVITÉ

PROGRAMME

100 JOURS  
POUR ÊTRE AU TOP



## DES JOGGINGS TOURISTIQUES DANS PARIS

Vous êtes en escale à Paris pour le business ou le tourisme, vous avez vos runnings dans le sac, du temps pour courir, mais vous ne savez pas où aller... Paris Running Tour si ! Ce nouveau tour operator propose aux voyageurs français ou étrangers, au départ de leurs hôtels ou d'un lieu touristique parisien, une dizaine de circuits de « Jogging Touristiques » pour découvrir Paris de manière originale. Des coachs joggers multilingues commenteront ces itinéraires culturels entre monuments, jardins publics, rues insolites, par petits groupes ou de façon individuelle. Et si vous avez oublié votre tenue, l'enseigne pourra même vous fournir, en collaboration avec le réseau EnduranceShop, l'équipement nécessaire (chaussures et vêtements de marques) directement à votre hôtel ! Comptez de 55 à 85€ pour une heure, selon le nombre de joggeurs.

Pour en savoir plus : [www.parisrunningtour.com](http://www.parisrunningtour.com)

**VRAI**

## UN APPORT EN GLUCIDES ET EN SODIUM AMÉLIORE L'HYDRATATION

L'eau seule nécessite un temps trop long pour être assimilée. Les glucides et le sodium accélèrent la vitesse d'absorption de l'eau. Lors d'une activité physique soutenue en ambiance chaude, la perte de sodium dans la sueur est supérieure à la perte en eau. L'apport en sodium permet de limiter ce déséquilibre et ses conséquences défavorables sur la performance et la santé.

**SÉNÉGAZELLE : ENCORE UNE BELLE ÉDITION**