

LIFESTYLE L'Ultra Traileuse Emilie Lecomte ÉQUIPEMENT

Tests et sélection outdoor **EVASION - TREK**

10 jours en autonomie dans les Alpes de Lyngen **SANTÉ & NUTRITION**

Des recettes pour accompagner







LE MONT TOUBKAL EN FAMILLE

Avec Evolution 2, emmenez vos enfants au sommet du Mont Toubkal au Maroc en toute sécurité! A faire sur 2 ou 3 jours selon les envies, le périple de 2500m+ peut s'effectuer à partir de 10 ans. Après une nuit dans le refuge de Nelter à 3 207m d'altitude, c'est parti (à 5h du matin!) pour une marche de 3h jusqu'au sommet. Un effort largement récompensé par une vue imprenable sur l'Atlas. Les guides professionnels aident vos enfants à réaliser l'ascension dans les meilleures conditions et une mule vous aide à transporter vos affaires!

Toutes les infos sur ce voyage à réaliser de juin à septembre : www.evolution2ma.com

DOMPTEZ LES ÉLÉMENTS AVEC LE RELAIS RED BULL ELEMENTS

Le 17 septembre 2016, rameurs, trailers, parapentistes et vététistes sont attendus à Talloires, dans le cadre de la 6ème édition du Red Bull Éléments, pour tenter de dominer l'eau. l'air et la terre. 70 équipes de 4 participants s'affronteront sur les bords du lac d'Annecy dans un relais hors du commun. La course débute avec l'épreuve d'aviron : 11,7 km de rame et une course de plus d'1km dans les rues de Talloires, avec 14 kilos sur l'épaule. Le trailer prend le relais et enchaîne 11 km de course verticale, avalant 1900 mètres de dénivelé positif sur la montée de la Tournette, haut-lieu du skyrunning. Vient alors l'épreuve de parapente comprenant trois décollages et atterrissages et 800 mètre de dénivelé positif, à parcourir la voile dans les bras ou roulée en boule dans le dos, pour rejoindre chaque station d'envol. Le dernier atterrissage s'effectue sur une plateforme mouillée dans le port de Talloires. Pour finir, le dernier relaveur enfourchera son vélo pour une ascension de 1700 mètres de dénivelé et 25 km de course avec du single-track, des passages sur passerelles et d'autres si raides que les participants les escaladeront vélo sur l'épaule. Pour les derniers kilomètres, les vététistes affronteront une vertigineuse descente avant de rejoindre la ligne d'arrivée.

Chaque équipe est invitée à déposer son dossier de candidature avant le 13 septembre 2016 sur redbull.com/

