

# Trail

VERLOSUNG  
RAIDLIGHT AUSRÜSTUNG  
**1.000 EURO**  
von Racelite

» MARCO OLMO  
» AUSRÜSTUNG  
» TRAILRUN  
MIT LIGHT-  
WEIGHT GEPÄCK

## LADIES SPEZIAL

**CORSICA RAID &  
ATACAMA CROSSING  
MARATHON DES SABLES**



**KLICK! Deine Meinung zählt hier!**



## Namibia 2009 - beyond 4 deserts!

Jenseits der etablierten 4 DESERT Serie gibt es neues Land. Der Veranstalter Racing The Planet schickte seine Teilnehmer diesmal nach Namibia. Calvo Redondo Salvador scheint der Mann für ganz spezielle Fälle zu sein. 2008 gewann er bereits den Etappenlauf in Vietnam, diesmal mehr als souverän den Lauf über sechs Etappen durch die Wüste Namib. 2008 wurde er zu dem hervorragender 13er beim 166 km langen Ultra Trail Mont Blanc. Der Südafrikaner Ryan Sandes wurde diesmal zweiter. Ein Rang dahinter bewies Marco Olmo, dass er noch immer für Spitzenplätze gut ist. Der deutsche Michael Brehe finishte in 36 Stunden auf Position zehn. Ab dem 14. Juni steht der nächste Lauf an. Es geht durch die Wüste Gobi in China. [www.racingtheplanet.com](http://www.racingtheplanet.com)

### *Von der besten Seite zeigen...*

Die Salomonathleten Julia Böttger und Stephan Repke haben schon vor Jahren Trail Running für sich entdeckt und aus dem Sport ist bei den beiden längst eine Philosophie und eine Lebenseinstellung geworden. Sie rennen die heimischen Berge hoch und runter, kreieren eigene Laufabenteuer und lassen uns künftig unter [www.gripmastertrails.com](http://www.gripmastertrails.com) und [www.trailschnittchen.de](http://www.trailschnittchen.de) daran teilhaben.



### Energiequelle

Für Ausdauersportler gilt es die Fahne des Blutzuckerspiegels stets oben zu halten. Weil das mit Wasser alleine nicht geht und essen während der Belastung nicht so recht ins Konzept passt, gibt es Sportgetränke die mit Kohlenhydraten und Mineralstoffen angesetzt sind. In Frubiasse Sport-Ausdauer steckt das hochenergetische Kohlenhydrat Palatinose. Die Fettverbrennungsrate bei Palatinose soll zu dem deutlich höher liegen als bei anderen glykämischen Kohlenhydraten. [www.frubiasessport.de](http://www.frubiasessport.de)