

# OUTDOOR

*Rando, vélo, kayak... La nature en mouvements*

**GO !**

**20 DESTINATIONS**

## LE MEILLEUR DE L'ÉTÉ

PYRÉNÉES, FINLANDE, MONTÉNÉGR0,  
ITALIE, LAC DE CONSTANCE, BRETAGNE...



p.75 **GUIDE D'ACHAT**

**CHOISIR LE VTT  
QUI (VOUS) VA BIEN**



**DOSSIER** p.58

## SPÉCIAL BIVOUAC

- 10 spots de rêve pour planter sa tente
- Conseils pour camper plus propre
- Shopping : 20 idées à glisser dans son sac



**DOSSARD** p.106

### RAID SUR LA CORSE

À vélo, en kayak,  
en courant... 4 jours  
pour costauds dans  
le plus beau paysage  
du monde.

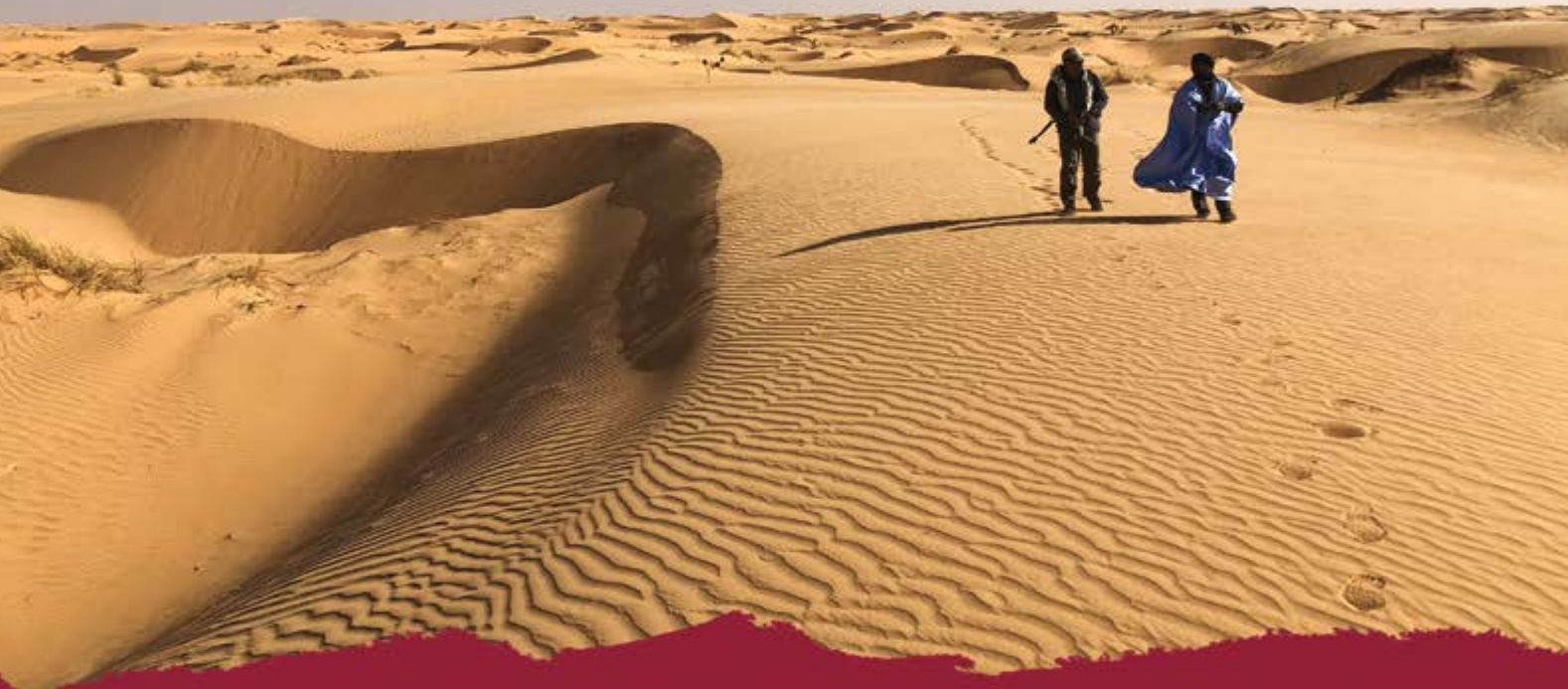
BEL/LUX : 6,50 € - DOM S : 6,60 € - TOM S : 900 CFP - CH : 9,40 FS

L 17460 - 8 - F: 5,90 € - RD





# L'AVENTURE SAHARIENNE EN MAURITANIE



## L'ESPRIT AVENTURE



Des voyages hors des  
sentiers battus en petit groupe



Des itinérances  
actives et variées



Des équipes conviviales  
et professionnelles



Un guide d'aventure  
facilitateur de rencontres



Scannez-moi et découvrez nos  
voyages d'aventure en Mauritanie !  
Accompagné en petit groupe - Famille

Renseignements & Réservations  
**01 44 32 09 30**  
[www.huwans-clubaventure.fr](http://www.huwans-clubaventure.fr)

## ÉDITO



◀ **ALOUETTE,  
FRAGILE ALOUETTE**  
L'oiseau de la chanson  
est un des plus exposés  
à la catastrophe écologique  
qui menace nos campagnes :  
un tiers des alouettes ont  
disparu depuis quinze ans.

© SHUTTERSTOCK

## Garde nature

Si vous allez jusqu'à la page 100 de ce numéro – ce que je vous souhaite – vous découvrirez certainement un personnage, Jean-Philippe Reygade, et sans doute un métier, garde nature, un bien joli titre à faire figurer sur une fiche de paie. Et si nous étions tous, comme Jean-Philippe, des gardes de la nature? Nous qui l'aimons sincèrement tout en la consommant effrontément pour nos balades, nos treks, nos navigations? Nous lui devons bien un devoir de protection, non?

Pour ce qui concerne *OutdoorGo!*, notre bilan n'est pas très épais mais pas négligeable non plus : nous avons fait installer deux ruches sur le toit de la rédaction ; nous imprimons naturellement en papier recyclé et en France, à proximité des centres de distribution de la presse ; et nous avons remballé notre drone, insupportablement bruyant... J'oubliais : nous vous proposons aussi, dans le cadre de notre dossier « Spécial Bivouac » deux pages de conseils pour camper en pleine nature « sans laisser de trace », question d'impact sur l'environnement mais aussi de respect des autres.

Délicate question que cette affaire de bivouac. En France, on est plus souvent qu'à son tour dans l'illégalité quand on veut passer une nuit en pleine nature.

Loin de nous l'idée de vous faire jouer les hors-la-loi mais ce qui nous semble plus important qu'un arrêté municipal tâtilon, c'est l'usage responsable et raisonnable que nous faisons de ce privilège : planter notre tente face à un paysage unique, s'endormir sous la lune et se réveiller au son des grillons. Laissez-vous tenter, sans laisser de trace.

Bonnes vacances à vous, chers gardes nature...

@OutdoorGoMag



**DANS CE NUMÉRO** 4 656 km à parcourir à pied,  
en vélo ou en kayak | 68 523 m de dénivelés positifs  
à grimper | 17 pays ou régions à découvrir

## Rencontres



**LINDA BORTOLETTO**

Ses livres nous avaient intrigués  
et séduits : nous sommes allés rencontrer  
l'ancienne capitaine de gendarmerie,  
aujourd'hui aventurière adepte  
de la méditation, pour mieux comprendre  
pourquoi, un jour, elle avait tout quitté.  
Son portrait est en page 96



**CHRISTIAN ORANGE**

Nous avons rencontré ce Normand  
dur au mal sur les pentes enneigées  
de l'île d'Hokkaido, au Japon.  
Christian nous a raconté sa passion  
pour les sports de nature en général  
et le raid multi-activités en particulier.  
Vous connaîtrez la suite page 106...



**CATHERINE DESTIVELLE**

On ne présente plus l'alpiniste,  
on connaît moins bien l'éditrice.  
Même si elle grimpe encore (un peu) et  
pédale volontiers, Catherine Destivelle  
développe surtout les Éditions  
du Mont-Blanc avec l'idée de publier  
des livres « qui la font rêver ». p. 88



OUTDOORGO ! #8

Photo de couverture : Ed Held

- 3 Editorial
- 6 Grand Air
- 12 Outdoor Express
- 12 > People
- 13 > Business
- 14 > Nature
- 16 > Sélection
- 17 > Agenda

18 SKYLINE Quiz

DESTINATIONS

- 20 LE MEILLEUR DE L'ÉTÉ
- 22 Iles Åland (Finlande)
- 26 GR10 en Ariège
- 29 Irlande / Roumanie / GR 65
- 30 Lac de Constance
- 34 Côtes d'Armor
- 37 Albanie / Queyras / Écosse
- 38 Val d'Aoste
- 40 Corse
- 41 Portugal / Islande / Norvège
- 42 Monténégro
- 44 Lac de Monteynard (Isère)
- 45 Cap Cerbère / Grèce / Canigou

SANTÉ & FORME

- 47 La trousse de pharmacie
- 50 5 recettes pour manger juste
- 55 Que faire... en cas de morsure de serpent

56 VUE DU CIEL Quiz

DOSSIER

- 58 SPÉCIAL BIVOUAC
- 60 > 10 spots de rêve
- 66 > Camper plus propre
- 82 > Shopping Camping !

68 EN CHIFFRES  
La chouette hulotte



70 Oslo autrement  
MATÉRIEL & MARQUES

- 75 VTT : le guide d'achat
- 86 Saga : Helly Hansen
- 88 Catherine Destivelle, éditrice
- 89 Les chiffres du SUP

HISTOIRES & PORTRAITS

- 90 En vélo au Pamir
- 96 Portrait : Linda Bortoletto
- 100 Guide : Jean-Baptiste Reygade
- 102 Bouquin : Mémoires du large
- 104 La Bibliothèque idéale

105 OUTDOOR Quiz

DOSSARD

- 106 Corsica Raid
- 112 Course d'orientation O'Bivwak
- 116 Sélection trails de montagne

121 S'ABONNER

- 122 Vos plus belles images
- 130 Une nuit... au Roc de la Pêche

OUTDOOR  
GO !

Édité par Euptouyou  
N° Siret 433 643 616 00033  
4, rue Edith Piaf - 44800 Saint-Herblain  
[www.outdoorgo.com](http://www.outdoorgo.com)  
[redaction@outdoorgo.com](mailto:redaction@outdoorgo.com) - 02 85 52 84 26

**Directeur de la publication** Christophe Delaporte  
**Responsable éditorial** Pierre Sahuc  
**Conception, maquette** Marine Lenain  
**Cartographie** Avec Carto'Cité  
**Impression** Imaye Graphic, Laval  
**Distribution** MLP  
**Diffusion kiosque** Destination Media  
01 56 82 12 06  
**Abonnements** [outdoorgo.com/abonnement/](http://outdoorgo.com/abonnement/)  
**Publicité** KETIL MEDIA  
76, bd de la République  
92100 Boulogne-Billancourt - 01 78 90 11 40

**Dépôt légal** Juillet 2018  
**N° ISSN** 2552-7630  
**Commission paritaire** 0319K93343  
Copyright OutdoorGo! - Toute reproduction même partielle d'articles ou de photos publiés est interdite, sauf autorisation écrite de la rédaction.



Très haut niveau

C'est une des très grandes classiques de l'alpinisme : l'arête des Cosmiques entre le refuge du même nom, à 3 613 mètres, et le sommet de l'Aiguille du Midi (3 842 m). Depuis la première, en 1911, des milliers d'alpinistes se sont succédé sur cette voie aérienne ouverte aux débutants possédant une bonne condition physique accompagnés d'un guide. Ici, les grimpeurs tournent le dos au Grand Gendarme (à gauche sur la photo), seconde tour depuis le sommet. À partir de l'itinéraire normal, il est possible (pour l'élite des grimpeurs) d'accéder à son sommet par *Digital Crack*, l'une des voies en 8A les plus hautes d'Europe.

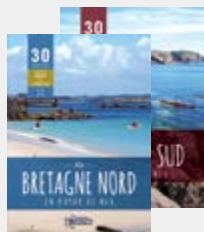
LE PHOTOGRAPHE

Graphiste, **Thomas Tessier** est également passionné de photographie. Basé à Montréal depuis peu, il s'est pris de passion pour la photographie outdoor et pratique l'escalade depuis près de quinze ans.

 thomsdesign.com

OLYMPUS E-M10 MARKII - F/13 - 1/100 SEC. - ISO 100 - 80 MM



V. Olivier  
& G. Lecointre**BRETAGNE  
NORD ET SUD  
EN KAYAK  
DE MER**

**KAYAK** Enfin des topo-guides de kayak de mer dignes de ce nom! Le Canotier vient de publier trois nouveaux ouvrages dont la Bretagne Nord (et Sud) et la Méditerranée pour y puiser vos idées d'itinéraires à la journée quel que soit votre niveau. Clairs, bien illustrés et bien écrits. Déjà parus : les topos Côte Aquitaine et Littoral Ouest.

Le Canotier, 156 & 168 pages, 19 €

Jean-Pierre Siréjol  
**LACS DES  
PYRÉNÉES  
VOL.1 EST**

**RANDONNÉE** S'il est un massif où les lacs sont omniprésents, c'est bien les Pyrénées avec plus de 2 500 lacs dispersés sur leur deux versants. À travers 50 randonnées, ce livre nous propose d'en découvrir 150. Un beau programme de week-ends car les lacs offrent des cadres grandioses et nous procurent un ineffable bien-être.

Rando Éditions, 192 pages, 25 €

Cédric Gras

**SAISONS  
DU VOYAGE**

**VOYAGE** Il a étudié en Russie, créé ou dirigé les Alliances françaises de Vladivostok, Donetsk ou Odessa, et surtout beaucoup voyagé à travers le continent eurasiatique. De ces périples, il a tiré plusieurs livres. Dans ce dernier opus, il est question de la relation au voyage d'une génération, la sienne. Un véritable écrivain voyageur à découvrir.

Ed. Stock, 224 pages, 18 €

**QUE SAIS-JE ?****Le roman des glaciers**

**Comment ont disparu ces géants qui ont façonné les Alpes ? Jusqu'où vont-ils reculer ? Suspense avec explications.**

On le sait : un peu partout sur la planète, les glaciers reculent inexorablement, effaçant progressivement des paysages mythiques comme la fameuse mer de glace à Chamonix qui n'est plus que l'ombre d'elle-même. Pour mieux comprendre leur situation et comment il est encore possible de freiner leur érosion, rien de tel que la géomorphologie telle que la pratique Sylvain Coutterand, docteur en géographie et géomorphologue. La géomorphologie, c'est l'étude des reliefs et des processus qui façonnent les paysages, pour comprendre leur histoire et anticiper leur futur. La couverture de cet ouvrage en donne bon exemple : on y voit la vallée de l'Isère, au niveau de Grenoble, entièrement recouverte par un glacier, telle qu'elle se présentait il y a 22 000 ans... Dans ce beau livre associant de saisissantes images du passé ou du futur, reconstruites



▲ La vallée Blanche en 2100 ? Une histoire de fondus.

à partir de photos contemporaines, à des cartes et des graphiques, Sylvain Coutterand parvient, à partir d'une matière que l'on pourrait croire aride, à produire un livre captivant. À travers l'histoire des spécimens alpins, les disparus et les toujours présents, il nous raconte les découvertes qui ont permis de mieux comprendre la mécanique glaciaire, les événements (les drames parfois) qui ont marqué leur évolution, les hommes qui les ont étudiés... On y apprend, par exemple, la chronologie des glaciations,

qu'il y a 20 000 ans, des champs de glaces recouvraient toute la région qui va de Sisteron à Munich. Participatif, l'ouvrage invite à partir à la découverte de ceux qui restent, avec dix topos de randonnées agrémentés de photos et de cartes.



L'ATLAS DES GLACIERS  
DISPARUS  
Sylvain Coutterand  
Éd. Paulsen, Avril 2018  
269 pages, 39,50€

**ESCALADE EN ART MINEUR**

Aujourd'hui numéro 1 mondial en escalade, Romain Desgranges raconte sur un ton léger son parcours hors norme. Romain fait rêver plus d'un grimpeur mais il a bien les pieds sur terre. Les dessins précieux de Flore Beaudelin racontent l'évolution de ce jeune Stéphanois qui rêvait plutôt de Ballon d'or mais que ses parents ont inscrit à l'escalade. Coup de foudre

presque immédiat. À 15 ans, il devient accro à la grimpe et partage avec le lecteur ses premières, ses progrès mais aussi ses peurs et doutes. Il ne lui manque plus que le titre de champion du monde : rendez-vous pour la suite.

SO HIGH  
BD de Romain Desgranges  
et Flore Beaudelin  
Éd. Paulsen, Juin 2018  
224 pages, 25€

**BEAULIEU(X)****5-17 JUILLET****LOVE « BEAULIEU » TOUR 2018**

Comme tous les ans au moment du Tour de France, la rédaction du magazine vélo 200 vous emmène sur un « Love Tour » de France. Cette année, l'objectif est de vérifier que douze villages nommés Beaulieu méritent leur nom. Une traversée gratuite, joyeuse et en autonomie que vous pouvez rejoindre pour une ou plusieurs étapes.

[f Love Tour 2018 de 200](#)

**CHAMONIX****6-8 JUILLET****CHAMONIX YOGA FESTIVAL**

Depuis cinq ans, ce festival est une bulle de bien-être où se retrouvent plus de 1 500 personnes pour participer à des cours de yoga donnés par des professeurs venus du monde entier avec le mont Blanc en toile de fond. Également : des ateliers ayurvédiques, de naturopathie ou encore de philosophie indienne.

[f chamonixyogafestival.com](#)

**LES PORTES DU MONT BLANC****7-8 JUILLET****MB RACE**

Véritable défi pour VTTéistes, la MB Race avec ses 140 kilomètres et 7 000 mètres de dénivelés est considérée comme une des courses les plus difficiles au monde. Mais avec sept autres épreuves, elle est également ouverte à tous les passionnés de VTT.

[f mb-race.com](#)

**COURCHEVEL****14-16 JUILLET****THE BIG EXPERIENCE**

Un festival spécialement pensé pour les 8-16 ans attirés par les sports outdoor. Pendant trois jours, ils pourront participer à des épreuves de triathlon, crossfit, trail, biathlon, escalade, VTT mais aussi s'initier au wakeboard ou à la slackline.

[f courchevel.com/thebigexperience](#)

**PASSY MONT BLANC****10-12 AOÛT****SALON INTERNATIONAL DU LIVRE  
DE MONTAGNE**

Trois jours pour célébrer la littérature de montagne autour du thème de la femme pour cette 28<sup>e</sup> édition. Seront également

**À L'AFFICHE****MILLAU****28 JUIN - 1<sup>ER</sup> JUILLET****NATURAL GAMES #SPRING**

Quatre jours dédiés aux sports outdoor que vous soyez amateurs ou professionnels. Au programme : vélo, kayak, parapente, escalade ou encore slackline en compétition, démonstration et initiation. Plus de 100 000 participants qui viennent également pour les soirées concerts.

[f naturalgames.fr](#)



à l'honneur photographes, illustrateurs et cinéastes avec des tables rondes et des projections pour les 5000 visiteurs du salon.

[f salon-livre-montagne.com](#)

**CHANTILLY****25-26 AOÛT****TRIATHLON DU CHÂTEAU  
DE CHANTILLY**

Cadre idyllique et ambiance familiale pour ce triathlon qui propose neuf parcours adaptés à tous les âges. Que vous soyez triathlète débutant, confirmé ou expert, un beau et chic challenge pour clôturer l'été.

[f castletriathlonseries.co.uk/les-etapes/chateau-de-chantilly/](#)

**PETRA, JORDANIE****1<sup>ER</sup> SEPTEMBRE****PETRA DESERT MARATHON**

À la recherche d'un défi un peu fou pour votre prochaine course ? Le marathon (ou le semi-marathon) de Petra est un moyen privilégié de découvrir cette ancienne capitale antique sculptée dans la roche. Attention tout de même à la chaleur et aux dénivelés...

[f petra-desert-marathon.com](#)

**LYON****22-23 SEPTEMBRE****LYON KAYAK**

Un événement pour découvrir Lyon sous un nouvel angle que ce soit en kayak, canoë, pirogue ou stand up paddle. Plus de 2 000 personnes se retrouvent sur l'eau le dimanche pour descendre la Saône à travers Lyon ou participer aux diverses animations organisées le samedi.

[f lyonkayak.com](#)

**ANNECY****5-7 OCTOBRE****HIGH FIVE FESTIVAL**

L'été à peine terminé, ce festival lance en avant-première la saison d'hiver avec des projections de films de ski et snowboard, des présentations de nouveaux produits ou encore une compétition de big air sur une piste de ski éphémère.

[f highfive-festival.com](#)

■ Compétition

■ Evènement

■ Salon

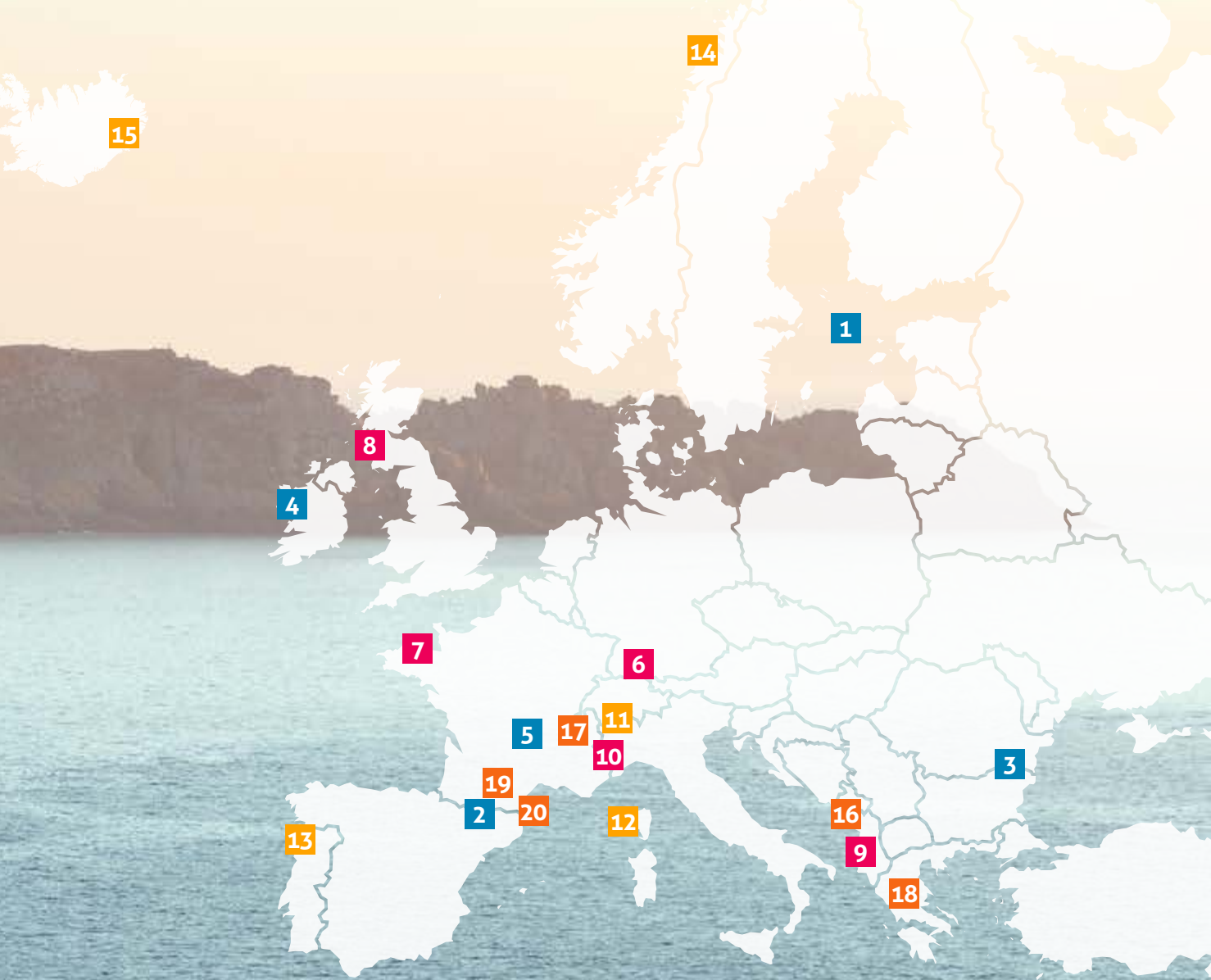
[f Toutes les dates sur www.outdoorgo.com/agenda/](#)



DESTINATIONS

LE MEILLEUR  
DE L'ÉTÉ

20 destinations pour 15, 7, 3 ou 1 jour(s)



15 jours

- 1 Kayak aux îles Åland (Finlande) ..... p. 22
- 2 Le GR10 en Ariège (Pyrénées)..... p. 26
- 3 Au bout de l'Eurovélo 6 (Roumanie)..... p. 29
- 4 Le Western Way (Irlande)..... p. 29
- 5 Le GR65, du Puy à Conques..... p. 29

7 jours

- 6 Le lac de Constance en vélo..... p. 30
- 7 Le GR34, de Saint-Brieuc à Saint-Malo..... p. 34
- 8 Le Skye Trail (Écosse)..... p. 37
- 9 Kayak sur la côte albanaise..... p. 37
- 10 Le tour du Queyras (Hautes-Alpes)..... p. 37

3 jours

- 11 Randonnée dans le Val d'Aoste (Italie)..... p. 38
- 12 Kayak au sud d'Ajaccio ..... p. 40
- 13 Le parc de Peneda-Gerês (Portugal)..... p. 41
- 14 Les Lofoten en vélo (Norvège)..... p. 41
- 15 Randonnées en Islande de l'Est..... p. 41

1 jour

- 16 Le parc de Biogradska (Monténégro)..... p. 42
- 17 VTT au lac de Monteynard (Isère)..... p. 44
- 18 La montée aux Météores (Grèce) ..... p. 45
- 19 L'ascension du Canigou ..... p. 45
- 20 Kayak au cap Cerbère (Pyrénées-Orientales).... p. 45



# EN CHIFFRES

## *La chouette hulotte*



© SHUTTERSTOCK

▲ LA CHOUETTE HULOTTE (*STRIX ALUCO*),  
AUSSI APPELÉE CHAT-HUANT,  
est un rapace nocturne de la famille des strigidae.  
Son nom vient du vieux français « huller » (hurler).

### 1 m

La chouette hulotte est un oiseau robuste de 400 à 550 grammes dont l'envergure peut atteindre un mètre. Chez les chouettes hulottes, c'est la femelle qui est plus grande (d'environ 5 %) et plus lourde (de 25 %) que le mâle.

### 2

La chouette hulotte vit en couple, le plus souvent en forêt, mais également dans les jardins des villes. À Paris, la population est en forte baisse. Elle reste fidèle au même nid qui peut être un arbre creux, un trou de vieux mur ou de rocher. Elle ne construit jamais son propre nid. Elle ne migre pas et attache beaucoup d'importance à son territoire. Beaucoup de jeunes oiseaux meurent de faim s'ils ne peuvent pas trouver un territoire libre une fois qu'ils ont quitté le nid familial.

### 200 000

C'est une des espèces de chouettes les plus répandues en Europe avec une population estimée à près de 200 000 couples.

### 18

La chouette hulotte vit 18 ans en moyenne. Le record de longévité pour un oiseau sauvage est de 22 ans et pour un oiseau en captivité de 27 ans.

### 10 x

La chouette hulotte a deux oreilles de structures différentes, placées de manière asymétrique pour améliorer son audition. L'ouverture de l'oreille gauche est plus haute sur la tête que celle de l'oreille droite qui est, elle, plus grande et s'incline plus bas, améliorant ainsi sa sensibilité aux sons venus du sol. L'audition de la chouette hulotte est ainsi dix fois meilleure que celle d'un homme. Elle peut chasser en utilisant seulement ce sens dans l'obscurité d'une forêt sous un ciel couvert. Cependant, le bruit des gouttes de pluie touchant le sol ou la végétation perturbe la détection des sons faibles : un temps humide prolongé peut ainsi conduire l'animal à la famine.

### 24/24

La chouette hulotte est un rapace nocturne mais elle peut chasser le jour. Grâce à ses serres puissantes et acérées, ses proies, une fois capturées, n'ont aucune chance de lui échapper. La chouette hulotte ne fait pas la difficile : elle mange petits rongeurs, chauves-souris, poissons, grenouilles, serpents, petits oiseaux ou gros insectes qu'elle gobe tout rond et dont elle recrache os et poils sous la forme de pelotes. Sa plus grosse proie est le lapin de garenne, le plus souvent juvénile. En ville, elle peut consommer des pigeons.

### 3 800

Ses lieux de prédilection sont les régions forestières et agricoles, les parcs plantés de vieux arbres, les grands jardins, les cimetières boisés... C'est plutôt un oiseau de plaine, mais elle a une bonne capacité d'adaptation aux conditions de son habitat : on trouve des chouettes hulotte jusqu'à 3 800 mètres d'altitude au Pakistan et dans le nord-est de l'Inde.

### 3 à 5

De février à avril, la femelle hulotte couve de trois à cinq œufs pendant vingt-huit à trente jours. Le mâle lui apporte de la nourriture et il lui arrive parfois de la relayer dans le nid. Les jeunes éclosent progressivement. Le mâle approvisionne toute la famille, surtout avec des petits mammifères. Plus tard, la femelle le seconde, mais, pendant le jour, elle monte la garde non loin du nid. Les jeunes quittent le nid au bout de vingt-huit à trente-six jours et se tiennent dans le voisinage tout le temps que les parents leur apportent de la nourriture. Vers une cinquantaine de jours, ils entreprennent leur premier vol.

### 1976

La chouette hulotte bénéficie d'une protection totale sur le territoire français depuis 1976. Il est interdit de la détruire, la mutiler, la capturer ou l'enlever, de la perturber intentionnellement ou de la naturaliser, ainsi que de détruire ou enlever les œufs et les nids et de détruire ou dégrader leur milieu. Vivante ou morte, il est aussi interdit de la transporter, de l'utiliser, de la détenir, de la vendre ou de l'acheter.



# OSLO

## UNE VILLE AUTREMENT



Entre fjord et forêts, un grand vent oxygéné parcourt les rues de la capitale norvégienne. Oslo serait-elle la plus outdoor des métropoles européennes ?



### COURIR

Avec une population d'environ 630 000 habitants (11 % des Norvégiens) et une superficie de 450 km<sup>2</sup>, Oslo est l'une des capitales les moins denses d'Europe. Ici, malgré l'environnement citadin, la nature est reine. Nichée au fond de l'Oslofjord et entourée de forêts, de lacs, de collines verdoyantes, la capitale norvégienne fait la part belle à la nature. À quelques stations de tram ou de métro se trouvent pistes de ski, lacs ou sentiers de randonnées, sans compter les nombreux parcs et l'aménagement très vert des espaces urbains : Oslo a récemment été élue capitale verte de l'Europe 2019 pour la qualité de son environnement et pour sa politique anti-pollution. Pour profiter pleinement de cette harmonie, optez pour le running. Vous pouvez choisir par exemple de partir à la découverte des ruelles du centre historique (interdit aux voitures) : cette partie de la ville étant très resserrée, il est facile de composer un parcours selon votre envie et votre niveau et c'est un moyen idéal pour découvrir le patrimoine architectural de la ville.

Au départ du parc du Palais Royal (en plein centre), vous pouvez déambuler au gré des rues animées, en partant vers le Sud en direction de l'imposante mairie de briques rouges – le *Rådhuset*, dans le quartier de Pipervika – puis en prolongeant



▲ **SUR LE TOIT EN PENTE DE L'OPÉRA** Un parcours insolite avec vue dégagée sur toute la ville.

plus à l'Est en bord de fjord vers l'immaculé Opéra national – le *Norske Opera* – et son architecture ultra contemporaine. N'hésitez pas à faire une petite pause sur son étonnant toit incliné : celui-ci, tout en marbre, a été conçu spécialement pour être investi par les piétons. Aux alentours de l'opéra, les berges ont été aménagées et constituent également un itinéraire agréable pour les runners. Pour les dénivelés, monter dans la forteresse Akershus qui domine le port.

Plus à l'Est, un autre parcours vous emmène à la découverte du quartier des ambassades, de ses rues calmes et de ses magnifiques demeures aux jardins

fleuris, jusqu'au parc Vigeland – *Vigelandsparken* – (compter environ deux kilomètres à vol d'oiseau, 25 minutes à pied). Ce dernier est « habité » par plus de 200 sculptures monumentales représentant la destinée de l'homme, de l'enfance à la vie adulte, créées par le célèbre sculpteur norvégien Gustav Vigeland (1869-1943). Le lieu est un spot idéal pour courir en serpentant à travers les multiples sentiers à la découverte de ces œuvres émouvantes. Oslo possède de nombreux autres parcs qui sont autant d'idées de sorties, courtes ou longues. Possibilité de tours organisés avec **Oslo Running Tour** et **Run With Me Oslo**.





#### NUMÉRO 1

Mars / Avril 2017

• Trek en Birmanie  
• Kayak à Oman • Randonnées dans les Bardenas  
• Trek au Maroc • Pourquoi courir fait du bien  
• DOSSIER Randonnée à ski • Nantes outdoor  
• Matériel ultra-léger pour randonner • Saga Rossignol • François Gabart  
• Roc d'Azur • Marathon des sables • Socotra...



#### NUMÉRO 2

Mai / Juin 2017

• Week-ends outdoor : Cévennes, Ile d'Yeu, Char treuse, Baie de Somme, Vosges, Serre-Ponçon...  
• DOSSIER Les Parcs US autrement : Yosemite, Lake Powell, Arches, Bryce...  
• Rome outdoor  
• Choisir ses chaussures de rando • Test montres connectées • Patagonia  
• Isabelle Autissier  
• Marathon du Médoc  
• Transcontinental Race...



#### NUMÉRO 3

Juillet / Août / Sept. 2017

• VTT à Madagascar  
• Kayak aux Lofoten  
• Trek en Islande • Kayak à Minorque • Vélo en Tchèque • Gare aux tiques • DOSSIER Les plus belles randos de France  
• Budapest • Choisir un stand up paddle  
• Appareils photo  
• Lapiere • Dordogne intégrale • Trail des Templiers • Swimrun  
• Burning Man...



#### NUMÉRO 4

Octobre / Novembre 2017

• Kayak au Groënland  
• « Mare a mare » en Corse • Kayak en Papouasie • Randonnée sur le Stromboli • Ce qu'il faut acheter « bio » • DOSSIER Voyager à vélo • Lyon outdoor • Guide d'achat doudounes • Réchauds de bivouac • Norrøna • Voyageurs-photo • Indonésie : 21 volcans • Martin Fourcade • Sébastien Montaz  
• Pass'Portes • Iditarrod  
• Terres de la Reine Maud...



#### NUMÉRO 6

Mars / Avril 2018

• Trek en Ecosse • Ski au Svalbard • VTT au Kirghizistan • Marcher en Mauritanie • Vélo en Lozère • Peaks of the Balkans • Bien dormir  
• DOSSIER Kayak • Nice  
• Vestes • Lyophilisés  
• Saga Salomon • Le tour de la Haute-Savoie  
• Jeannie Longo  
• Mégavalanche  
• Premier triathlon  
• Pakistan...



#### NUMÉRO 7

Mai / Juin 2018

• 10 week-ends 100 % nature en France • Bien s'échauffer • DOSSIER Initiation à l'escalade  
• Bruxelles • Choisir son sac à dos • Guide d'achat Jumelles et longues-vues  
• Le boom du trail • Le cap Horn en kayak • Paris-Istanbul à vélo • Jean-Louis Etienne • Bertrand Delapierre • L'Ardècheoise  
• Trails de bord de mer  
• Le Japon nature...

# LA COLLECTION OUTDOOR

GO !

## GUIDE D'ACHAT

# Choisir le VTT qui (vous) va bien

Les vélos tout-terrain sont devenus des engins très sophistiqués que les constructeurs s'efforcent d'améliorer, spécialiser et diversifier. Dans la multitude des modèles, lequel choisir ? Electrique ou musculaire ? OutdoorGo! débroussaille la question.



### UN VÉLO À VOTRE TAILLE

Calculez votre « longueur d'entrejambe » soit la distance entre la plante de vos pieds et votre périnée. En la multipliant par 0,56, vous obtenez un chiffre voisin de la taille, en centimètres, du VTT qu'il vous faut <sup>(1)</sup>. Cette taille, calculée par le constructeur selon la géométrie du cadre de son produit, figure sur la fiche technique du vélo soit en tailles internationales (S, M, L...) soit en centimètres, soit en pouces. Une fois la taille du vélo choisie, ajustez la hauteur de selle. Pour cela, multipliez votre hauteur d'entrejambe par 0,885. Attention, le chiffre obtenu correspond à la distance entre le boîtier de pédalier et le creux de la selle. D'autres facteurs peuvent influencer sur le confort d'un VTT : longueur de la potence, des manivelles, inclinaison de la selle... Les conseils d'un professionnel vous permettront déjà d'obtenir un bon résultat. Les perfectionnistes vont jusqu'à faire réaliser une « analyse posturale » qui permet d'obtenir une liste de réglages optimisés. À partir de 150€.

(1) NB Le coefficient pour le vélo de route est de 0,66

## BON DE COMMANDE

DOCUMENT À ADRESSER AVEC VOTRE RÈGLEMENT À  
OUTDOOR GO! – 4 RUE ÉDITH PIAF – BÂTIMENT ASTURIA C – 44800 SAINT-HERBLAIN

Je souhaite recevoir... (cocher le ou les numéros souhaités)

☐ N°1 ☐ N°2 ☐ N°3 ☐ N°4 ☐ N°5 ☐ N°6 ☐ N°7 ☐ N°8

Soit 7,00 € x ..... = ..... €

☐ Une collection de 5 numéros au choix  
avec les numéros ..... pour 23 €

Frais d'envoi compris. Offre valable en France métropolitaine.  
Autres destinations : nous contacter sur [abo@outdoorgo.com](mailto:abo@outdoorgo.com)

Je choisis de le(s) acheter

☐ Sur Internet : [www.outdoorgo.com/vente-au-numero/](http://www.outdoorgo.com/vente-au-numero/)

Paie ment par carte bancaire : Visa, Mastercard, Carte Bleue.

☐ Par courrier en renseignant mes coordonnées

Paie ment par chèque à l'ordre de OutdoorGo!

À ..... Le : ..../..../..

Signature :

J'indique mes coordonnées

☐ M<sup>me</sup> ☐ M.

PRÉNOM

NOM

ADRESSE (n° et voie)

COMPLÉMENT D'ADRESSE (bâtiment, escalier...)

CODE POSTAL VILLE

TÉLÉPHONE

ANNÉE DE NAISSANCE

E-MAIL

N8

Les informations recueillies à partir de ce formulaire font l'objet d'un traitement informatique destiné à OutdoorGo! pour l'acheminement régulier des abonnements du magazine. Conformément à la loi « Informatique et libertés » du 6 janvier 1978 modifiée, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent. Vous pouvez accéder aux informations vous concernant en vous adressant à [abo@outdoorgo.com](mailto:abo@outdoorgo.com)



## SHOPPING

# spécial BIVOUAC

## 20 objets pour camper confort

**1** Un **set de cuisson complet** pour ne manquer de rien au moment de passer en cuisine : réchaud à gaz et pare-vent, casseroles, poignée, couvercle et allume-feu. Son répartiteur de chaleur permet de faire bouillir l'eau deux fois plus vite qu'habituellement.  
*Primetech Stove Set 1,3 L, Primus*  
**125 €** | 730 g

**2** Pas de prise en bivouac et on arrive souvent assez vite au bout de ses batteries : ce petit **chargeur solaire** permet d'éviter ce genre de mauvaises surprises, à condition qu'il fasse beau... Ce serait dommage de ne plus faire de photos ! En bonus, le Baladeo fait aussi lampe.  
*Chargeur nomade solaire Algarve, Baladeo*  
**30 €** | 160 g | 4 000 mAh

**3** Ce nouveau kit associant poche souple et filtre permet d'avoir une **gourde filtrante** qui élimine la quasi-totalité des bactéries de l'eau et réduit son mauvais goût. Vous pouvez également utiliser le filtre seul ou avec d'autres contenants.  
*Kit Lifestraw Flex, Lifestraw*  
**40 €** | 100 g

**4** Un **oreiller** qui se glissera sans problème dans votre sac à dos pour ne plus avoir à choisir entre gain de poids et confort de vos nuits sous tente. Il est aussi très facile à gonfler et dégonfler.  
*Aeros Ultralight, Sea-to-Summit*  
**30 €** | 60 g

**5** Si vous optez pour des repas lyophilisés, pensez à emporter une **cuillère télescopique** qui permet de mieux mélanger son sachet et de ne plus perdre une miette de votre dîner !  
*Cuillère télescopique, Optimus*  
**6 €** | 20 g



**6** Ces **sacs de rangement** permettent d'avoir enfin un sac à dos facile à manipuler. Avec ces filets disponibles en 5 tailles, plus besoin de faire et défaire son sac à dos à chaque fois que l'on cherche à retrouver un objet qui est au fond.  
*Sac rangement ultralight, Sea-to-Summit*  
**De 10 à 17 €** | Entre 10 et 20 g

**7** Une **frontale** qui tient dans le creux de la main à glisser dans votre poche pour ne pas se faire surprendre par la nuit qui tombe. Elle se recharge par USB et a une autonomie de 50 heures. Très pratique aussi pour le VTT ou le trail...  
*Bindi, Petzl*  
**50 €** | 35 g | 200 lumen

**8** Avec cette **lampe Led**, peu encombrante, vos dîners au grand air seront plus agréables : éclairage puissant pouvant atteindre 10 mètres sur 360°. Jusqu'à 100 heures d'autonomie.  
*Lanterne Voyager, Black Diamond*  
**45 €** | 190 g | 140 lumen

**9** Léger, ce **thermos** permet de garder son thé au chaud pendant six heures. N'oubliez pas votre tasse pliable pour l'utiliser sans vous brûler !  
*Standard Mouth 710 ml, Hydro Flask*  
**35 €** | 340 g



RAID VÉLO

# LE PAMIR À LA PÉDALE

C'est une « highway », plus par son altitude – 4 000 mètres et plus – que par son revêtement qui est des plus sommaires. Chaleur, poussière, dénivelés : sur le papier, cette route, qui traverse les déserts suspendus du Pamir, est un enfer pour les cyclistes. Thibaut et Jean-Philippe ont adoré. Récit.

▼ **PEU APRÈS LE LAC SONG-KOUL AU KIRGHIZISTAN**

Le voyage touche à sa fin. Si ses contreforts sont encore visibles, le Pamir est dans le rétroviseur.



# SÉLECTION 5 TRAILS

## *pour courir... à la montagne*

### PRÈS D'ALBERTVILLE **La 6000D**

L'épreuve-reine de la 6000D vous mènera au sommet de la Roche de Mio puis jusqu'au glacier de Bellecôte. D'autres variantes, plus accessibles, permettent au plus grand nombre de participer à ce week-end festif sur les sentiers des stations de La Plagne.

**Philippe** « Participer à la 6000D était pour moi un challenge un peu fou à relever. Pourvoir retrouver mes amis au sommet du glacier pour m'encourager était un moment très fort ! Une fois au sommet, la redescente dans la vallée, ce n'est que du bonheur : les points de vue sont vraiment magnifiques. »

**Date** 26-28 juillet 2018  
**Inscription** Jusqu'à mi-juillet  
**Distances** 5 km (D+ 1 000 m) - 11 km (600 m) - 27 km (1 600 m) - 65 km (3 500 m)  
**Tarifs** De 25 à 75 €  
**Participants** 4 500

[la6000d.com](http://la6000d.com)



© LAURENT SALINO - AGENCE ZOOM

### PRÈS DE ZERMATT **Matterhorn Ultraks**

Quelle que soit la distance choisie, participer au Matterhorn Ultraks permet de courir dans un paysage à couper le souffle avec en toile de fond la forme pyramidale majestueuse du Cervin.

**Quentin** « Traileur de longue date, cette épreuve est pour moi une des plus belles grâce au Cervin qu'on garde toujours dans un coin de l'œil. Mais c'est surtout l'ambiance que j'aime particulièrement. Bien qu'arrivé dans les derniers du 49 km après plus de onze heures d'effort, j'ai tout de même passé la ligne d'arrivée sous un tonnerre d'applaudissements. »

**Date** 24-25 août 2018  
**Inscription** Jusqu'à mi-août  
**Distance** 2,3 km (D+ 655 m) - 19 km (1 100 m) - 32 km (2 000 m) - 49 km (3 600 m)  
**Tarifs** De 35 à 135 €  
**Participants** 2 300

[matterhorn.ultraks.com](http://matterhorn.ultraks.com)



© CYRIL BUSSAT - FREDSTRAILS.WORDPRESS.COM



© CYRILLE QUINTARD

### PRÈS DE BRIANÇON **Serre Che Trail Salomon**

Au pied des glaciers des Écrins et de la Meije, ce trail permet de découvrir le massif des Cerces, un lieu encore sauvage et préservé. Sur l'un des trois parcours proposés, vous aurez peut-être la chance de croiser le chemin d'un bouquetin ou d'un chamois...

**Stéphanie** « Avec des images à couper le souffle, c'est le teaser de cette course qui m'a incitée à m'inscrire à mon premier trail... Quel bonheur d'évoluer dans ce cadre, encore plus beau que sur mon écran ! À l'arrivée une seule envie : participer à une autre épreuve. »

**Date** 15-16 septembre 2018  
**Inscription** Jusqu'à mi-septembre  
**Départ** 12 km (D+ 600 m) - 26 km (1 800 m) - 50 km (4 000 m)  
**Tarifs** De 15 à 50 €  
**Participants** 1 500

[trail-serre-chevalier.com](http://trail-serre-chevalier.com)



### PRÈS DE COLMAR **Trail du Haut-Kœnigsbourg**

Pour changer des Pyrénées ou des Alpes, l'Alsace offre également un très beau terrain de jeu pour courir sur des parcours avec de beaux dénivelés. Les massifs du Hahnenberg et ses châteaux, dont celui du Haut-Kœnigsbourg, plairont sans aucun doute aux amoureux de course nature.

**Marion** « C'est en participant avec un ami au THK que j'ai découvert que les Vosges gagnent à être mieux connues. J'ai vraiment été surprise par le cadre qui est superbe ! Et rien à dire niveau organisation, tout était impeccable : professionnelle mais surtout chaleureuse et décontractée. »

**Date** 1-2 septembre 2018  
**Inscription** Jusqu'au 24 août  
**Distance** 13 km (D+ 350 m) - 25 km (900 m) - 54 km (1 900 m) - 108 km (4 540 m)  
**Tarifs** De 14 à 83 €  
**Participants** 1 750

[ultra-thk.com](http://ultra-thk.com)



© JEAN BAPTISTE

### PRÈS DE PERPIGNAN **Kilian's Classic**

Avec quatre parcours et de nombreuses animations, la Kilian's Classic est avant tout un week-end dédié aux amoureux de la nature, qu'ils soient coureurs novices ou traileurs expérimentés. Parrain de cet évènement, Kilian Jornet veut surtout que ce soit un moment de partage.

**Sophie** « C'est l'ambiance joyeuse de ce week-end qui m'a attirée. La beauté du 15 km sur le domaine de Font-Romeu m'a convaincue que j'avais bien fait de faire le déplacement depuis Rennes ! Cette année, j'y retourne pour courir sur les crêtes des Pyrénées catalanes où passe le 21 km. »

**Date** 7-8 juillet 2018  
**Inscription** Jusqu'à début juillet  
**Distances** 7 km (D+ 200 m) - 15 km (800 m) - 21 km (1 300 m) - 42 km (2 100 m)  
**Tarifs** De 10 à 40 €  
**Participants** 1 250

[agence-pmd.com/evnement/kilians-classik/](http://agence-pmd.com/evnement/kilians-classik/)





# VOS PLUS BELLES IMAGES...

... de montagne, de kayak, de lac, de bivouac ou de vélo. En mars, vous nous avez proposé plus de 500 images dans le cadre de notre concours-photo 2018. Voici une sélection des plus belles.

