



**MARSEILLE
TRAIL CLUB**

Saison 2022-2023

LA NEWSLETTER DU TRAILEUR AVERTI

#3 - Octobre 2022

ZOOM SUR...

Le Conseil d'Administration



A TON AGENDA!

- ✓ **06/11: Sortie Interclub** avec le club de Cabriès
- ✓ **11-12-13/11: Armist'OFF** entre Haute-Provence et Lubéron
→ *Dernières places disponibles!*
- ✓ **27/11: Sortie Interclub** avec le club d'Aix-Athlé pour le challenge Imoucha
- ✓ **11/12: Trail de Noël** à Ollioules en solo ou en équipe!

MEMO

Adhésion 2022-2023, **derniers jours!** Tu as jusqu'au **31/10** pour t'inscrire et ça se passe ici:



VACANCES DE TOUSSAINT

Pas d'entraînement les **24/10, 26/10** et **31/10**. Des séances en ligne seront proposées par le coach à réaliser seul ou collectivement à l'heure des entraînements habituels.

Reprise officielle des entraînements le **02/11**.

BONS PLANS



Une douleur, un bobo?

Parmi les amis du club, tu trouveras des professionnels compétents et spécialistes du trail pour te chouchouter :

- Nos ostéos préférées: **Stéphanie M.** et **Morgane C.**
- Notre super kiné **Nico B**

N'attend pas la blessure et clique sur leur nom pour prendre RDV!



LE TUTO

La planche arrière basse by JP Camm

POUR DES ISCHIOS EN BÉTON



www.marseilletrailclub.fr
www.traildelagalinette.com

