

NEWSLETTER du TdK N°2 - Mai 2012



Trail 24 km

Course nature 16 km

Marche nordique 12 km

Eco-randonnées

Inscriptions en ligne : ne tardez pas !

Inscrivez-vous en ligne dès maintenant et bénéficiez d'1 forfait restauration gratuit tous les 50 inscrits par Internet (dossier complet renvoyé par courrier et validé - certif. + paiement).

Ne tardez pas, car pour mémoire, nous limitons cette année à 1200 coureurs et cela avance vite !

[Je m'inscris par Internet](#)

Conférence Publique - Sport, Santé et Bien-être 12 juin à 20h à la salle des fêtes de Quatzenheim

Venez bénéficier des conseils d'experts pour bien vous préparer, avec la présence exceptionnelle de Jean-Marie Rouault :

- Prévention et accompagnement pour ce trail : **Jean-Marie Rouault**
- Sport et diététique : **Laurent Tschanz**, diététicien du sport, bien manger pour mieux performer et garder la forme en général
- Sport et santé : **Dr Philippe Rigaut**, médecin du sport, précautions pour une pratique sportive saine et soutenue, préparation d'une épreuve
- Les apports du Shiatsu : **Catherine Grandmougin** du Centre Européen de Kiyindo Shiatsu de Pierre-Clavreux

[Le programme plus en détail...](#)



Jean-Marie Rouault Un parrain d'exception à rencontrer

Présent à nos côtés pour la conférence publique, lors de la conférence de presse le 7 juin à Strasbourg, et surtout le jour du Trail pour vous encourager, il est l'un des **meilleurs performeurs de grand fond actuel** avec un palmarès remarquable, que ce soit sur Trail ou sur Marche. 2^{ème} du Paris-Colmar à la Marche l'an dernier, son objectif est de gagner l'épreuve cette année (du 20 au 24 juin). Il sera en fin de préparation et ses conseils seront précieux. **Venez le rencontrer...**

[Ses encouragements et son palmarès...](#)

Vous serez un traileur solidaire pour l'association Secours-Monde

En participant au TdK, vous ferez 2 bonnes actions, l'une pour votre corps (et votre esprit...) et l'autre pour l'association humanitaire et caritative « Secours-monde », qui aide à la scolarisation des enfants démunis en Afrique et à Haïti. Elle est bien ancrée dans le Kochersberg et ses membres seront à la fois présents avec un stand et bénévoles actifs à nos côtés le jour de la course. **1€ par dossard leur sera reversé.**

[Notre action solidaire...](#)

Reconnaissance
des parcours
Samedi 9 juin 8h30
Salle des fêtes Quatzenheim



Au village du Trail Marché bio, massages, soins...

Que du bonheur ! Santé et bien-être pour tous... Des producteurs bio des alentours vont présenter de **nombreux produits sains et naturels**. Des **massages** seront proposés après la course par les élèves de l'école de Kiné et **des conseils dispensés** par des podologues.

[Venez en profiter au village du Trail...](#)

