

# La compétition si je veux !

- Bénéficiez d'un stade sécurisé et éclairé l'hiver, avec douches et vestiaires
- Profitez d'une piste étalonnée
- Préparez vos éventuelles compétitions (10km, semi-marathon, marathon, 100km, cross, nature, trail, montagne)
- Améliorez vos performances
- Quels que soient vos attentes et votre niveau, disposez d'un accompagnement et de conseils personnalisés.

**Le stade Jacky Boxberger** (Pied des Gouttes) est accessible aux membres de l'association chaque **MERCREDI** et **VENDREDI** entre **17H00** et **19H00**



**Contact :**

**Bruno ROCHEFORT**

Entraîneur diplômé du second degré de la F.F.A.

06.65.59.27.00

montbeliard-marathon@wanadoo.fr



## Envie de courir ?

Au sein d'un groupe

En bénéficiant des conseils d'un entraîneur diplômé

Dans un environnement sécurisé et éclairé l'hiver

En compétition... ou par plaisir ?

Montbéliard  
Marathon



# Courez en toute liberté

Rejoignez une association où le plaisir de courir est une priorité pour

- Trouver une source de motivation et d'échanges
- Profiter de la nature et du bien-être qu'elle procure
- Courir seul(e) ou en groupe, quand et où vous le souhaitez : un plan d'entraînement personnalisé vous sera proposé en fonction des critères que vous aurez définis (*fréquence des séances et objectifs éventuels*).

Nul besoin de pouvoir, ou même vouloir, courir un marathon pour adhérer !!!



Montbéliard Marathon n'est pas affilié à la Fédération Française d'Athlétisme car sa vocation est avant tout de faire pratiquer la **course à pied en tant que loisir**.

Chacun peut courir à sa guise et surtout à son rythme, sur les distances qui lui conviennent... dans un groupe à l'ambiance conviviale.

<http://montbemarathon25.canalblog.com/>