

# *GROUPES "PREPARER MORAT-FRIBOURG"*

*Cours de jogging pour tous : débutants,  
coureurs confirmés, spécialistes.*

---

## COMMUNIQUE DE PRESSE

Depuis 1991, les Groupes Préparer Morat-Fribourg (GPMF) mettent sur pied des séances de préparation à la course commémorative Morat-Fribourg échelonnées sur vingt semaines. Ces entraînements, qui se déroulent par tous les temps, sont ouverts à toutes et à tous, du coureur débutant au compétiteur chevronné, souhaitant courir les 17.170 km séparant Morat de Fribourg dans les meilleures conditions physiques.

Tous les **mercredis à 18.15 h. du 18 mai au 28 septembre 2011, à 18 h. 15**, à l'entrée de la Forêt de Moncor à Villars-s-Glâne, plus de deux cents personnes se réunissent, sous la conduite de moniteurs expérimentés, pour s'adonner à la course à pied. Sept groupes de différents niveaux sont formés afin que chacun puisse prendre du plaisir à évoluer avec des coureurs de même niveau.

Deux activités complémentaires sont proposées : les tests Conconi effectués par le Dr Patrick Vienne, chirurgien orthopédiste et ancien compétiteur réputé, le samedi 4 juin 2011, dès 8 h. 30 au stade St-Léonard, à Fribourg (remise des tests et explications vendredi 17 juin) et la conférence sur "Le plan d'entraînement et tous ses secrets" fixée au jeudi 9 juin 2011 à 19 h. 30. Intervenante : Séverine Nager Monnard, biologiste et physiothérapeute.

La particularité des Groupes Préparer Morat-Fribourg est d'être ouverte à toute la population, sans contrainte d'appartenance à un club, ni de devoir bénéficier d'une licence.

La participation est gratuite grâce au soutien dès 2011 de notre partenaire **suvaliv** et de l'Association Fribourgeoise des Sports.

*Renseignements complémentaires :*

Marianne Baechler – tél. 026 402 06 10 – [mar.baechler@bluewin.ch](mailto:mar.baechler@bluewin.ch)

Site internet : [www.gpmf.ch](http://www.gpmf.ch)

**suvaliv**

Vos loisirs en sécurité

