



## Derniers entraînements pour la Course Morat-Fribourg

A moins de 15 jours de la 78<sup>ème</sup> édition de la Course Morat-Fribourg, le Comité d'organisation vous invite à participer à un entraînement spécial.

Grâce au soutien de notre partenaire suvaliv, nous mettons sur pied ce **mercredi 21 septembre 2011 à 18h15** à l'entrée de la forêt de Moncor à Villars-s-ur-Glâne (côté Refuge), une séance d'entraînement avec **Philipp Bandi** (plusieurs fois champion suisse et participant aux CE de Barcelone sur 5'000 mètres) et **Tarcis Ançay** (champion suisse de marathon et de semi-marathon). Celui-ci se déroulera dans le cadre des Groupes Préparer Morat-Fribourg. Tous les participants adultes à notre course sont les bienvenus, pas d'inscription nécessaire.

Pour les enfants, deux entraînements sont mis sur pied avec notamment la présence de **Clélia Reuse et Lea Sprunger** (participantes aux CM à Daegu et recordwomen de Suisse du 4x100 mètres) et **Rolf Rüfenacht** (champion suisse du 5000 et du 10'000 mètres). Ils auront lieu **les mercredi 21 et 28 septembre 2011 de 16h00 à 17h30** au stade St-Léonard à Fribourg. Là aussi tous les enfants sont les bienvenus sans inscription préalable.

Plus d'informations sous [www.morat-fribourg.ch](http://www.morat-fribourg.ch).