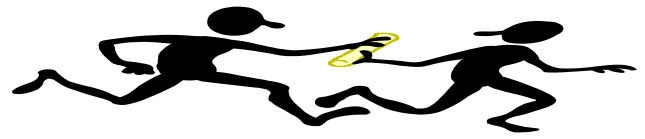


„GROUPES PREPARER MORAT-FRIBOURG“

Joggingkurs für alle: Anfänger bis Fortgeschrittene

EINLADUNG AN ALLE



-
- Treffpunkt:** *Villars-sur-Glâne: Beim Eingang zum MONCOR-WALD*
beim Restaurant "Le Refuge", in der Nähe der Publicitas SA
- Tag und Zeit:** Jeden Mittwoch vom:
23. Mai bis zum 3 Oktober 2012, ab 18.15 Uhr.
Keine Verpflichtung zur Teilnahme an allen Trainingseinheiten
- Ziel:** Vorbereitung des Murtenlaufs - während 20 Wochen - unter Ausnützung der Gruppendynamik und unter kompetenter und erfahrener Leitung
- Teilnahme:** Alle Läufer und Läuferinnen ab 16 Jahren. Die Teilnahme erfolgt unter eigener Verantwortung. Risikogruppen (Raucher/-innen, Übergewichtige, Personen mit Herzproblemen, Anfänger und Anfängerinnen über 40 Jahre) sollten vorgängig einen Arzt konsultieren.
- Gruppen:** Sieben Leistungsgruppen
Dieses Jahr neu: eine Walking-Gruppe
- Ausrüstung:** Joggingsschuhe, an die Wetterverhältnisse angepasste Laufbekleidung
Keine Umkleideräume vorhanden
- Unterlagen:** Werden den Teilnehmenden übergeben.
- Haftung:** Die „GPMF“ haftet in keinem Fall bei Unfällen.
- Kosten:** Die Teilnahme ist unentgeltlich. Die Kosten werden teilweise von unseren Projektpartnern getragen.
- Parkplätze:** Werden freundlicherweise von der Unternehmung Cartier-Richemond International SA, route des Biches 12, Villars-sur-Glâne von 18.00 - 20.00 Uhr zur Verfügung gestellt (Beschilderung GPMF folgen).
- Partner:** suvaliv www.suva.ch/ und Loterie Romande LORO www.loro.ch/fr

suvaliv
Sichere Freizeit ¹

 **Loterie Romande** ²

Allgemeine Auskünfte: www.gpmf.ch www.murtenlauf.ch

Kontakte: Marianne Baechler: T/F 026/402 06 10 mar.baechler@bluewin.ch
Stéphane Gmuender: sgmuender.fr@bluewin.ch

¹ <http://www.suva.ch/startseite-suva/praevention-suva/sichere-freizeit-suva/laufsport-suva.htm> (02.04.2012)

² <https://www.loro.ch/fr> (02.04.2012)

„GROUPES PREPARER MORAT-FRIBOURG“

«Murten - Freiburg:

Besser in Form und schneller, aber ohne Verletzungen»

Der Vortrag findet am Dienstag, 5. Juni 2012, 19.30 Uhr statt

Referent: **Doktor Gérald Gremion**

*Chefarzt, Spezialist in Rheumatologie, Physikalische Medizin und Sportmedizin am
Universitätsspital CHUV in Lausanne sowie Verantwortlicher des Swiss Olympic Medical
Center*

Einführung in das Thema und Weiterentwicklung, Zuhörerfragen und Diskussion

Schulhaus Cormanon, route de la Berra 2, Villars-sur-Glâne
(Freier Eintritt; Parkmöglichkeiten)

Organisation: „Groupes Préparer Morat-Fribourg“ in Partnerschaft mit:

suvaliv
Sichere Freizeit ³

 **Loterie Romande** ⁴

CONCONI-Test - Stadion St. Leonard, Freiburg

Samstag 26. Mai 2012, ab 8.30 Uhr

Samstag 8. September 2012, ab 8.30 Uhr

Voranmeldung notwendig

Per Telephon: 026 684 94 77 (B. Berset)

Per E-Mail: benoit.berset@micarna.ch ou thomets@bluewin.ch

³ <http://www.suva.ch/startseite-suva/praevention-suva/sichere-freizeit-suva/laufsport-suva.htm> (02.04.2012)

⁴ <https://www.loro.ch/fr> (02.04.2012)