



## **Communiqué de presse**

**Les Groupes Préparer Morat-Fribourg (GPMF) reprennent les entraînements le mercredi 21 mai 2014 en vue de la 81<sup>ème</sup> édition de la fameuse course à pied du 5 octobre 2014.**

Depuis plus de 20 ans, les GPMF organisent des séances de préparation pour aborder le parcours (17.170 km) séparant Morat de Fribourg dans les meilleures conditions possibles. Echelonnés sur 20 semaines, ces rendez-vous sportifs sont ouverts tant aux débutants qu'aux confirmés et sont encadrés par des moniteurs expérimentés.

Ce sont les mercredis soirs, à 18h15 à l'entrée de la forêt de Moncor à Villars-sur-Glâne (côté Restaurant Le Refuge), que plus de deux cents personnes se réunissent pour s'adonner ensemble à la course à pied. Huit groupes différents sont formés afin que chacun puisse prendre du plaisir à évoluer avec des coureurs du même niveau. Depuis 2012, un groupe « Walking et Nordic Walking » a également été mis en place pour les intéressés. Les entraînements ont lieu par tous les temps du mercredi 21 mai 2014 au mercredi 1er octobre 2014. Grâce au soutien de Suvaliv et de la LoRo, la participation est gratuite et ouverte à tous, avec ou sans licence.

Pour agrémenter ce programme, des activités complémentaires sont organisées : les tests Conconi, effectués par une équipe compétente, le samedi 6 septembre 2014, dès 8 heures au stade St-Léonard à Fribourg et la conférence de Séverine Nager Monnard, biologiste et physiothérapeute sur «*Déficit du système immunitaire, symptômes et conséquences, les moyens naturels pour le stimuler*» fixée au jeudi 12 juin 2014 à 19 h. 30 à l'école de Cormanon. L'entrée est libre.

VSG, 16 mai 2014

### **Renseignements complémentaires**

Marianne Baechler

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

