

Demi-marathon Eau Grand Air de Baie-Comeau
Il est encore temps de s'inscrire au défi « Ma première course »

Baie-Comeau, le 30 décembre 2015 – Dans la foulée de l'annonce du Demi-marathon Eau Grand Air de Baie-Comeau, qui aura lieu le 9 juillet prochain, le comité organisateur rappelle aux apprentis coureurs qu'ils ont jusqu'au 10 janvier 2016 pour s'inscrire au défi **Ma première course**.

« La course à pieds est un sport accessible, qui peut se pratiquer dès la sortie de la maison. Il n'est pas nécessaire d'être un athlète de haut niveau pour apprécier ce sport; peu importe le rythme de la course, l'important est le plaisir et les bienfaits qu'on en retire », souligne Julie Dubé, présidente.

Le défi **Ma première course** s'adresse aux gens de la Manicouagan souhaitant s'initier à ce sport et se donner un objectif de distance (5 ou 10 km) ou de temps lors de l'événement qui aura lieu l'été prochain. La personne choisie par le comité de sélection aura droit à :

- Une évaluation de départ.
- Des conseils sur la technique de course.
- Un plan d'entraînement personnalisé par Philippe Dumont, entraîneur certifié course à pied.ca
- Un suivi mensuel ou plus fréquent, selon le besoin.
- Des chaussures, une ceinture d'hydratation et des vêtements offerts par Spin sport et plein air.

Les intéressés ont jusqu'au 10 janvier 2016 pour transmettre au comité organisateur un texte descriptif d'environ 200 mots ou une vidéo d'un maximum de 5 minutes, expliquant les raisons qui les motivent à relever le défi : info@marathonbaiecomeau.com

Par ailleurs, l'inscription aux distances de 5, 10 et 21,1 km est possible dès maintenant sur le site Web du demi-marathon à l'adresse suivante : www.marathonbaiecomeau.com.

À propos de la Corporation Grand Air

La Corporation Eau Grand Air est un organisme à but non lucratif géré par un groupe d'administrateurs bénévoles et dynamiques ayant à cœur le développement de leur région. Les activités qu'elle propose sont rassembleuses et participatives, en plus de générer des retombées économiques dans la région. La Corporation remarquée sur la scène provinciale l'an passé en remportant le premier prix national de la catégorie *Économie sociale* du Concours québécois en entrepreneuriat.