

AMB LES SABATILLES



TONI TORRILLAS

La Mitja Marató espera més de 7.000 participants aquest cap de setmana. Participaran en una cursa atlètica, però també formaran part d'una experiència en què té cabuda tot tipus de participació. Tot el que ha convertit la Mitja en més que una cursa.

Més que una cursa

La Mitja Marató omplirà de corredors i voluntaris el recorregut d'anada i tornada entre Granollers i la Garriga, diumenge

Granollers

Joan Carles Arredondo
La Mitja Marató de Granollers-les Franqueses la Garriga posarà sobre l'asfalt aquest cap de setmana tots els ingredients que l'han convertit en més que una cursa. Els milers de corredors que voldran complir els objectius marcats (un objectiu per a cada corredor), als 21,097 quilòmetres, en els 10 quilòmetres o en el Quart de la Mitja, seran els principals protagonistes. Però, al voltant de la cursa, reapareixeran altres aspectes que han caracteritzat la prova: la implicació dels voluntaris, l'alegria dels nens en la cursa infantil de dissabte a la tarda, els gegants que competeixen a la Carretera de Granollers, els grups d'animació que acompanyen el so de les vambes a l'asfalt el diumenge... Sense comptar les dutxes, els massatges i la ludoteca, serà una Mitja Marató com les d'abans de la pandèmia. "La Mitja de la normalitat", com la defineix el president de l'Associació Esportiva la Mitja, l'entitat organitzadora, Toni Cornellas.

La normalitat que esmenta Cornellas ja s'ha fet palesa amb la inscripció de corredors per a les diverses modalitats que hi haurà. Si bé el creixement de curses populars, d'asfalt o de muntanya, han limitat en els últims anys la presència de corredors a la cursa de Granollers,

S'espera superar les 7.000 inscripcions en totes les proves que es disputaran

l'organització ha estat ambiciosa i ha situat el límit de participants en els 8.000. "Estem molt satisfets de com evolucionen les inscripcions", manifestava Cornellas pocs dies abans que, aquest dimecres, es tanqués el període per apuntar-se a fer la cursa. La Mitja, la cursa de 10 quilòmetres el Quart, la Mini i l'Open sumaran amb molta probabilitat aquests 8.000 participants. La presència d'atletes gairebé doblarà la de l'any passat, en què la Mitja recuperava part de la seva essència, amb el recorregut habitual que la pandèmia havia impedit que s'utilitzés un any abans i va ser necessari un traçat alternatiu.

Com l'any passat, la cursa torna al recorregut habitual. Al so dels passos que substitueix, encara que sigui per unes hores, el soroll dels cotxes en el tram de Granollers a la Garriga, al caliu del públic, a l'acció dels voluntaris, a la música dels grups d'animació i a la motivació dels milers de corredors. Una motivació diferent per a cada participant, ja sigui veterà o principiant. Per a alguns, una motivació extra, com els corredors de la Fundació Vallès

Oriental, dedicada a l'atenció de persones amb diversitat funcional.

La Mitja mostrarà també la seva vessant solidària, un dels aspectes que converteixen la prova en més que una cursa, amb una recaptació especialment destinada a la CTNNB1 Foundation, una entitat dedicada a la captació de fons per a l'atenció i la recerca sobre una malaltia rara de la qual hi ha diagnosticats set casos a Catalunya, un dels quals el Martí, un nen de 3 anys de Granollers. A aquesta fundació, i als seus objectius, es destinarà la meitat de la recaptació de la cursa del Quart de la Mitja.

La Mitja també és més que una cursa per la col·laboració que ofereixen més d'un miler de persones, com a voluntàries, que participen en el lliurament de dorsals i obsequis, en el tall de carrers, en els punts d'avituellament o en l'animació. Més de 1.300 persones implicades en una cita que, com diu el membre de l'organització Joan Villuendas, "és més que atletisme".

La cita està fixada. Dissabte a la tarda amb les curses infantils i la cursa de gegants. I diumenge, a partir de 2/4 de 10 del matí, hora de sortida de les proves de cinc quilòmetres (el Quart de la Mitja) de 10 quilòmetres. I a partir de 2/4 d'11, quan sortiran els atletes d'elit, precedint, en intervals de dos minuts, la resta de corredors, agrupats segons la marca.



Milers d'atletes intentaran complir els seus reptes en els 21,097 quilòmetres de la cursa, aquest

Un quilòmetre especial dedicat a l'esport adaptat

Les Franqueses del Vallès

L'esport adaptat té un record fix al recorregut de la Mitja, amb la dedicatòria del quilòmetre 16 als esportistes Jordi Madera i Manuel Luque, que destaquen en l'atletisme i la natació adaptats. Al quilòmetre 16 llueixen els noms de Luque, amb, entre d'altres, set medalles als Jocs Paralímpics, i Madera, amb títols internacionals en curses atlètiques adaptades. Els seus noms, que reconeixen l'esport adaptat, se sumen als d'altres participants destacats, dins i fora de la cursa, als quals l'organització ha reconegut en els últims anys la seva col·laboració amb la prova.



LA MITJA MARATÓ '23
Les Franqueses us desitja una bona cursa





TONI TORRILLAS



GRISelda ESCRIGAS

La plusmarquista de la Mitja, Purty Jemutai, aspira a repetir victòria en la cursa d'aquest any

Les atletes d'elit tenen el repte de tornar a batre el rècord de la prova

En la cursa masculina, l'objectiu serà baixar de l'hora

J.C.A.

Els reptes de les curses d'elit femenina i masculina estan plantejats: una plusmarca de la prova en el cas de les dones i aconseguir baixar de l'hora en el cas dels homes. Per al primer objectiu, hi ha ingredients. La kenyana Purity Jemutai, que l'any passat va aconseguir batre el rècord de la Mitja després de 16 anys, torna a l'asfalt de Granollers, les Franqueses i la Garriga, on es va imposar el 2022 amb l'objectiu de rebaixar els espectaculars 67min 18s amb què va aturar el cronòmetre en la 36a edició de la cursa.

Jemutai té encara altres marques més destacades i, de fet, la seva plusmarca són els 67min 10s amb què va aconseguir la segona posició de la Mitja Marató de Lille,

també l'any passat. Parteix com la favorita en una cursa en la qual l'etíop Betelihem Afenigus li pot fer ombra amb els seus 67min 47s de plusmarca personal. També destaquen corredores com la ucraïnesa Olga Nyzhnyk, olímpica a Londres 2012 o l'etíop Addisie Andualem. La participació autòctona intentarà també destacar, amb Mireia Guarnier, Eva Martos i Silvia Segura com a principals representants catalanes.

En la prova masculina, també hi ha atletes que han mostrat que tenen en les seves cames la possibilitat de baixar de l'hora. Acrediten marques per sota d'aquesta fita els kenyans Edmond Kpgentich (59min 25s) i Wisley Kibichi (59min 57s). Tots dos bus-

caran, a més, el prestigi que suposa una primera posició en la Mitja de Granollers, clàssica de la distància.

No els ho posaran fàcil altres atletes destacats, com Hagos Gebrhiwet. Tot i no acreditar temps de la Mitja Marató, l'atleta etiop ha estat bronze en els 5.000 metres en uns Jocs Olímpics (Rio 2016) i uns mundials (Pequín 2015), campionats en la qual també té una plata (Moscou 2013), i vuit victòries en la Diamond League. El guanyador de la Mitja Marató de Lió, l'etíop Getachew Manresa i els kenyans Nehemiah Kipyogon i Edwin Kipruto també figuren entre els favorits. La representació catalana l'encapçalen Nan Oliveras, Carles Montllor i Mourat Mounim.

diumenge



GRANOLLERS / LES FRANQUESES / LA GARRIGA
5/2/2023/9.30

VIU LA GARRIGA
AMB LA MITJA

WWW.LAGARRIGA.CAT

Ajuntament de
LA GARRIGA

L'Escola Ponent belluga 100 nens fins a la Mini

Granollers

L'AMPA de l'Escola Ponent durà un gruix de participació important a la Mini, la cursa infantil de la Mitja. Els pares del centre bellugaran poc més de 100 nens per participar-hi dissabte a la tarda. La idea de dur-los a la Mini va sorgir d'un grup de famílies el 2018 i ha anat creixent fins ara. Van començar que eren 20 participants i han anat implicant diversos alumnes de l'escola durant els anys. Per als nens, participar en la Mini és una festa i una oportunitat.



La Mini i l'Open tornen després de dos anys de parèntesi

L'organització havia suspès les proves durant la pandèmia per no posar en risc els participants

Granollers

Pol Purgimon

La Mitja del 2023 serà, ni més ni menys, que la del retorn total a la normalitat. Després de dos anys d'haver-se de conformar amb poc més que la cursa, l'organització de la prova ha recuperat totes les activitats paral·leles que no encara no s'havien pogut fer des del 2020, just abans del confinament per la covid-19. Així doncs, aquest 2023 tornaran la Mini, l'Open o la Cursa de Gegants, alguns dels esdeveniments

més emblemàtics previs a la prova de diumenge. "Durant la pandèmia no es va fer la Mini ni la cursa de la gent gran -l'Open- perquè vam considerar que eren els col·lectius amb més factors de risc", explica el president de la Mitja, Toni Cornellas.

Una de les proves que aixecarà més passions serà la Mini, la cursa destinada a nens d'1 a 13 anys. Se celebrarà dissabte a partir de les 5 de la tarda en diferents emplaçaments del carrer Anselm Clavé, al centre de Granollers. L'organització

de la Mitja, capitanejada per Cornellas, compta aplegar més 1.000 infants en les set modalitats previstes, des de Dofins fins a Infantils. Les dues primeres, que acullen nens més petits, no seran competitives, a diferència de les altres.

Alguns dels protagonistes d'aquest any seran de l'Escola Ponent de Granollers, que durà més de 100 alumnes a participar en la prova infantil. És el seu rècord de participació des que van començar a fer la Mini de manera conjunta el 2018. Des de llavors,

el projecte de dur-los a la prova, liderat per l'AMPA, ha anat creixent. I més enllà de participar junts -amb samarretes del mateix color i estendards representant el centre- s'ho prenen com una manera d'implicar socialment els nens de l'escola a la ciutat i trencar estigmes. "L'Escola Ponent està molt segregada i per això encara té més valor mobilitzar-nos per la Mitja. Des de l'AMPA, hem fet una inscripció conjunta dels nens de l'escola que hi volien participar. No volíem que el cost econòmic i

les inscripcions *on line* fossin una barrera per a les famílies", explica la secretària de l'AMPA, Mariona Arolas.

Els alumnes han treballat la Mini a les classes d'educació física i dissabte quedaran abans a l'escola per poder anar junts des del centre al carrer Anselm Clavé, on disputaran les proves. Hi duran nens des de P3 a 6è de Primària.

El 2023 també serà l'any del retorn de l'Open, la caminada en què participa, majoritàriament, gent gran. La Mitja s'ha vinculat, sobretot, a les activitats del Servei d'Esports de l'Ajuntament de Granollers, on ha anat a buscar participants, sobretot de la ciutat i de Canovelles, per inscriure's a l'Open. La caminada, amb un topall d'uns 200 participants, començarà dissabte a 2/4 d'11 del matí al Palau d'Esports i acabarà a la Porxada.

Un aniversari gegant

La Cursa de Gegants feia dos anys que esperava per commemorar els 30 anys

Granollers

P.P.

El 30è aniversari de la Cursa de Gegants de la Mitja s'ha fet esperar tres anys des de l'última edició, el febrer del 2020. Hi ha ganes que les colles es tornin a posar els gegants i gegantons sobre les espatlles i protagonitzin la cursa; l'única on es competeix amb aquestes figures de cultura popular. Per l'aniversari, poques novetats. Una: la litografia de Vicenç Viaplana que s'entregarà a totes les colles que participin en la cursa. Es tracta d'una peça única per commemorar la fita.

La prova es farà dissabte a les 7 de la tarda al carrer



La Cursa de Gegants -aquí, en una imatge del 2018- baixarà pel carrer Anselm Clavé de Granollers

Anselm Clavé, posterior a una cercavila pels carrers del centre de Granollers. Hi haurà convidades 14 colles de tot el país, 36 figures i un conjunt de 320 geganters, segons explica l'organització, compartida entre la Mitja i els Geganters Rajolers de la ciutat.

LES DUES CURSES

Durant la jornada, es faran dues curses: una de gegants i una altra de gegantons, que són més petits. "Perquè sigui just", explica un dels responsables de la competició, Jordi Planas. Els geganters correran des de la Fonda Europa fins a la plaça de la Corona en línia recta. I malgrat el punt competitiu, l'organització avisa que hi haurà premis per a tots els participants. Els participants de ben segur que no s'arronsaran: "Són uns especialistes de l'equilibri", diu Planas.

El termòmetre de la Mitja

Com és habitual, un equip de 20 llebres marcarà el compàs de la cursa de Granollers

Granollers

P.P. Són el termòmetre de la Mitja: marquen els compasos i, al llarg de la cursa, es converteixen en la referència de molts corredors que volen fer marca. Des de fa uns anys les llebres són un dels elements imprescindibles de la prova de Granollers. En anglès, en diuen *pacemakers*: 'marcadors de pas'. Però més enllà de l'argot de l'atletisme, el coordinador de l'equip de les llebres de la Mitja, Marc Rius, diu que prendre aquest rol en una cursa és un tema de "voluntat". "Hi ha molts perfils de llebres, però coincideixen que tenen la vocació d'ajudar perquè els corredors puguin fer el temps que s'han marcat", explica.

La Mitja maratón de Granollers tindrà aquest any una vintena de llebres que marcaran el compàs de la cursa en diversos temps. Hi haurà dos o tres llebres per cada franja -des d'1 hora i 20 minuts a 1 hora i 55 minuts-



Un grup de llebres durant l'entrenament d'aquest dimecres al vespre, al costat de les pistes d'atletisme

i per cada cinc minuts de diferència. "Els temps que marquin d'1 hora i 30 minuts a 1 hora i 40 minuts hi haurà més llebres corrent, perquè es puguin espaiar i ser més visibles", diu Marc Rius, que justifica que aquesta fran-

ja tindrà, en general, més acumulació de corredors. En canvi, l'organització no ha sabut trobar llebres que corrin per sota de les dues hores. És habitual que costi trobar temps tan lents; desgasta molt les llebres,

que acostumen a córrer amb clubs esportius i, per tant, estan avesades a l'atletisme. "És més important el temps que estàs corrent que la velocitat en què corres", explica Marc Rius.

El bloc de llebres, que més

o menys s'ha mantingut respecte a l'any passat, inclou atletes de diversos punts del Vallès Oriental, el Maresme o Barcelona. Molts dels perfils que s'ofereixen a fer aquesta feina, a més de la vocació de servei, són corredors que ja han arribat al seu sostre de temps en altres edicions de la Mitja o que es troben en un impàs abans de tornar a encarar reptes esportius més ambiciosos.

Un altre dels trets clau de les llebres és la seva identificació: la visibilitat. "Un any vam portar lligats uns globus en forma de cor." De moment, per aquesta any aniran identificats amb noves samarretes, banderoles i motxilles, amb l'objectiu que siguin ben visibles per als participants a la cursa.

UNA IDEA DEL CLUB TRIATLÓ GRANOLLERS

Les llebres es van incorporar a la Mitja fa més de 10 anys, després que un grup d'atletes del Club Triatló Granollers, amb l'entrenador Leonardo Arén, tinguessin la idea d'aportar aquesta figura a la Mitja. L'equip s'organitza cada any de manera força interna. "Tenim un grup de Whatsapp i tirem de contactes per poder formar el grup", explica Marc Rius.

GRISelda ESCRICAS

KH7
AMB

LA MITJA

ÉS QUAN CORRO QUE HI VEIG CLAR

#lamitjaKH7



Diversos participants del Comença a fer la Mitja es van trobar per entrenar aquest dimecres a la tarda des de les pistes d'atletisme de Granollers

CRISLEIDA ESCRIBAS

Més de 200 persones es preparen per fer la Mitja a Granollers

Fa anys que la cita duu corredors a participar en entrenaments dirigits; d'altres ho fan al seu aire

Granollers

P.P.

Un any més, el programa Comença a fer la Mitja ha aplegat una colla de persones que es preparen per a la cursa de diumenge. Només a Granollers, la convocatòria ha arribat a 225 corredors que s'entrenen cada setmana per arribar en les millors condicions físiques al repte. Després d'un any sense poder organitzar els entrenaments, el club d'atletisme L'Aigua, de Granollers, va recuperar el Comença a fer la Mitja el 2022 amb un nou format i aquest 2023 l'han consolidat. "Hem limitat el nombre d'inscrits als entrenaments, perquè ens

Un repte amb premi final

Carolina Segura correrà la Mitja per primera vegada

Granollers

Carolina Segura, una veïna de Granollers que treballa amb protecció de menors, correrà la Mitja per primera vegada aquest diumenge. "Tinc una angoixa", confessa. Però lluny de les inseguretats que pot crear una prova com aquesta –són 21 quilòmetres d'una tacada–, se la mira amb l'ànim de poder baixar de les dues hores. Fa uns mesos es va apuntar al programa Comença a fer la Mitja, a Granollers, i ha complert pam a pam el que se li ha demanat. "He patit sobrecàrregues, però sento que ara aguanto més del que em pensava. És un repte que em dona molta satisfacció. Si sortís bé, seria rodó." Diumenge farà el número

de quilòmetres seguits més llarg que ha fet des que es va apuntar al Comença a fer la Mitja.

És al nivell més alt del programa per preparar la prova perquè li va recomanar un amic, malgrat que fins fa poc ella no havia corregut mai cap cursa. "Anava a córrer jo sola. Era el meu moment i m'hi sentia a gust." Sobretot, la pandèmia la va empènyer a fer esport a l'aire lliure i ara surt quan pot, sobretot al migdia. Per ella, fer la Mitja sempre havia estat un desig. De tant veure-la i sentir-la a prop, creia que l'hauria de fer algun dia. Ella, que viu Granollers des de fa 20 anys, tot i que és d'Andorra.

era difícil poder tenir més monitors", explica Robert Bellet, un dels responsables del programa. L'any anterior a la pandèmia havien arribat a ser unes 360 persones.

Els participants al Comença a fer la Mitja entrenen tres vegades a la setmana des de fa uns mesos. Se separen per nivells i participen en sessions dirigides per monitors. "El programa està pensat per a gent que fa la Mitja per primera vegada, però també tenim perfils que són iniciats i ja hi han participat o tenen un nivell mitjà", explica Robert Bellet. Els participants es reuneixen per entrenar a les pistes municipals d'atletisme de Granollers, malgrat que venen de diversos punts del Vallès Oriental.

La capital de la comarca no és l'únic lloc on es fa aquest programa. A Cardedeu, un grup d'unes 20 persones del col·lectiu dels Corrigaires es reuneix habitualment per posar-se a to per a la cursa. Van deixar de fer el Comença a fer la Mitja abans de la covid i per aquest 2023 les circumstàncies els han permès recuperar l'activitat. "Normalment el grup ja surt a entrenar durant tot l'any, però per fer la Mitja fem un entrenament més a la setmana", explica el president del club, Ramon Garcia. El grup s'exercita per zones rurals i de muntanya, que els permeten fer entrenaments complets, amb canvis de ritme inclosos. Els entrenaments els lideren corredors del propi club que també fan el programa de la Mitja.

A diferència d'altres anys, per aquesta edició el grup de corredors d'A4elKm, de les Franqueses, no han pogut fer el programa Comença a fer la Mitja per falta d'inscrits. El seu president, Rafa Lora, comenta que això es deu a un fenomen creixent entre els corredors. Cada vegada més, i sobretot arran de la pandèmia, la gent s'acostuma a sortir a córrer al seu aire.



Clínica Dental Pifarré

Primera visita gratuïta inclou:



Revisió dental
Aplicació de fluor



Tècniques d'higiene
Consells



Pasta i Raspall
Dentifric i Raspall



www.clinicadentalpifarre.com

C. Sant Ponç, 8 (pl. de l'Espolsada)
93 625 43 84
LES FRANQUESES DEL VALLÈS

T'esperem a
la nostra clínica:
93 625 43 84
Demana la
teva cita

Hyundai TUCSON Híbrid endollable.

Tria, gasolina o elèctric, prement només un botó.



Des de
37.190 €*



El TUCSON Híbrid endollable t'ofereix dues formes de conducció en un mateix vehicle. I és que, prement només un botó, podràs triar entre moure't en modalitat 100 % elèctrica o fer-ho en modalitat gasolina. A més, gràcies a l'endoll que incorpora, el podràs carregar en qualsevol punt de recàrrega, i podràs recórrer fins a 60 km en modalitat elèctrica i beneficiar-te de tots els avantatges que t'ofereix la seva etiqueta 0 emissions. El TUCSON Híbrid endollable ve carregat de disseny i tecnologia d'última generació i incorpora el més nou en connectivitat, seguretat i assistència a la conducció. Tria com vols conduir amb el TUCSON Híbrid endollable.

A Hyundai ja estem treballant per eliminar l'empremta de carboni
Gamma 100% elèctrica a Europa el 2035.

Motorprim

AV/ Puigcerdà, 14 - Lliçà de Vall



5 ANYS Garantia sense límit de km

8 ANYS Garantia de Bateria

Gamma Hyundai TUCSON PHEV: Emissions CO₂ (g/km): 31,4 (Dada aproximada, pendent d'homologació definitiva). Consum mixt (l/100km): 1,3 (Dada aproximada, pendent d'homologació definitiva). Valors de

consums i emissions obtinguts segons el nou cicle d'homologació WLTP. Autonomia en modalitat elèctrica: 62 km.* (L'autonomia real estarà condicionada per l'estil de conducció, les condicions climàtiques, l'estat de la carretera i la utilització de l'aire condicionat o la calefacció).

*PVP recomanat a la Península i les Balears per a Nuevo Tucson PHEV 1.6 TGD 188,42kW (265CV) 4X4 AT MAXX (37.190€). Incl. IVA, transport, impt. matriculació, descompte promocional, aportació de concessionari, oferta de manteniment i Pla Renove de Hyundai aplicable per l'entrega d'un vehicle usat de titularitat del comprador durant almenys els 6 mesos previs a la data de compra d'un vehicle Hyundai. No inclou les despeses associades al finançament (comissions, interessos o programes d'assegurança), que es poden consultar a la web www.hyundai.es Oferta aplicable per a clients particulars que financin amb el producte Hyundai MOVE a través de Banco Cetelem S.A.U. un import mínim de 13.500€ a un termini mínim de 36 mesos i una permanència mínima de 36 mesos. Finançament subjecte a estudi i aprovació de l'entitat financera. PVP recomanat per a clients que no financin 38.390€. Oferta vàlida fins al 28/02/2023. Model de les imatges: TUCSON PHEV STYLE. La garantia comercial de 5 anys sense límit de quilometratge i la de 8 anys o 160.000 km (el que passi abans) per a la bateria d'alt voltatge, ofertes per Hyundai Motor España, S.L.U als seus clients finals, només són aplicables als vehicles Hyundai venuts originalment per la xarxa oficial de Hyundai, segons els termes i les condicions del passaport de servei. Inclou fins als cinc primers manteniments gratuïts en funció de la duració del préstec. Consulta les condicions d'oferta, manteniment i garantia a la xarxa de concessionaris Hyundai o a www.hyundai.es



GRISelda ESCRIGAS

El Martí a espatlles de la seva mare, Marta Santiago, amb alguns dels gegants i capgrossos exposats a Roca Umbert

Una cursa amb sentit solidari

La meitat de la recaptació del Quart es destinarà a la recerca d'una malaltia minoritària

Granollers

Joan Carles Arredondo

A espatlles de la Marta, la seva mare, i una mica refredat, el Martí gaudia aquest dimecres al migdia d'un dels passatemps preferits: contemplava amb un somriure contagiós els capgrossos i els gegants exposats a Roca Umbert. Als seus 3 anys,

no n'és conscient, però ell és el destinatari de la causa solidària de la Mitja Marató d'aquest any. El Martí està afectat per una malaltia minoritària que només ha estat diagnosticada a 7 persones a Catalunya i 22 a l'Estat. És la síndrome CTNNB1, una alteració del cromosoma 3p 222 del gen que dona nom a la malaltia.

Rere aquesta successió de lletres i números s'hi amaguen múltiples afectacions, com un baix control muscular que repercuteix en els moviments més simples, retards en la parla, problemes de visió, o microcefàlia. Els afectats pateixen un retard cognitiu perquè la maduresa del cervell és més lenta. Conseqüències, sovint

confoses amb altres malalties, com la paràlisi cerebral o l'autisme, que no han estat degudament diagnosticades sense una prova, l'exoma, extremadament costosa. Per això, és probable que hi hagi més casos, però no estan diagnosticats. "La malaltia es localitza en els llocs on es fa la prova", apunta Marta Santiago, la mare del Martí.

EL DOBLE CONFINAMENT

A la Marta li va costar sortir del "confinament mental". Va deixar la feina de professora de cuidar el Martí i va reduir els contractes, focalitzada també en el peregrinatge de teràpies (logopèdia, piscina, ocupacional) que suposen una despesa econòmica i de temps. La col·laboració amb l'associació de famílies d'afectats li ha obert horitzons. "És com una nova família", admet. Des d'aquesta associació s'està treballant per continuar avançant en la recerca a través de la teràpia gènica, per generar més literatura científica sobre la malaltia, i per donar-la a conèixer.

La Mitja els ha donat una oportunitat en aquests objectius. "Estic molt agraïda al Toni [Cornellas] perquè ens ho ha posat molt fàcil", diu Marta Santiago. L'agraïment, el fa extensiu a la ciutat de Granollers. "M'he sentit molt acollida". Ja s'ha fet un pas. Els següents passaran per fer bons els objectius de donar divulgació sobre la malaltia i obtenir finançament per confirmar els resultats esperançadors de la teràpia gènica.



Disseny: Vicenç Viaplana. Fotografia: Pere Cornellas

Una jornada per donar a conèixer la síndrome CTNNB1

Granollers

La Mitja ha donat també l'oportunitat a l'associació de famílies d'afectats per la síndrome CTNNB1 d'estrener vincles i de fer difusió de la malaltia. "Vindran familiars de diferents punts per participar en les activitats." A més de la Mitja, també hi haurà suport del BM Granollers, durant el derbi de divendres contra el Barça, amb l'emissió d'un vídeo al marcador i una parada al Palau d'Esports. Dissabte, a Roca Umbert, es faran tallers sobre la malaltia i s'explicaran contes. Forma part de les activitats de l'associació. La web associacionctnnb1.org ofereix més informació sobre la malaltia.

Urgent: reutilitzar l'aigua per fer front a l'escassetat hídrica

Agbar aposta per l'aigua regenerada per augmentar la resiliència hídrica dels territoris davant el canvi climàtic

La conca mediterrània és la segona regió del món més afectada pel canvi climàtic, només precedida per l'Àrtic, amb una pujada de les temperatures un 20% superior a la mitjana del planeta. Aquest nou escenari climàtic, amb fenòmens meteorològics extrems i més etapes de sequera, impacta directament en la disponibilitat d'aigua, el recurs més difícil de substituir i pel qual competeixen les ciutats, l'agricultura, la indústria i el turisme.

El dèficit hídric és un problema estructural a casa nostra. L'escassetat de precipitacions pròpia de la Mediterrània es veu ara agreujada per l'impacte de l'emergència climàtica: temperatures més altes i pluviometria més irregular. En definitiva, menys aigua per cobrir les necessitats de la població i de tots els sectors d'activitat econòmica. Cal una resposta urgent perquè les reserves d'aigua a tot Catalunya han caigut a un 30%, la meitat que l'any passat en aquestes mateixes dates, i el Govern de la Generalitat ja adverteix que pot haver-hi restriccions aquesta primavera.

D'on sortirà l'aigua que necessitem? La millor manera d'afrontar aquest escenari és aplicant els principis de l'economia circular als recursos hídrics. La regeneració de l'aigua mitjançant un tractament addicional a les depuradores permet reutilitzar-la i abocar-la al riu en immillorables condicions i amb totes les garanties sanitàries, perquè així torni a entrar en el cicle urbà.

Aigua regenerada al tram final del riu Llobregat

A Catalunya hi ha una gran estació de regeneració d'aigua, l'ERA de la depuradora del Baix Llobregat. Aquesta depuradora tracta anualment 110 hectòmetres cúbics d'aigua i l'ERA es va dimensionar per tractar el 100% d'aquest cabal. El 2022, Aigües de Barcelona ha regenerat 50 hectòmetres cúbics d'aigua, una xifra que equival al consum d'aigua anual de més d'1 milió de persones. Això vol dir que s'han incorporat al sistema 50 mil milions de litres d'aigua que altrament haurien estat abocats al mar. Però l'ERA pot tractar més del doble d'aquesta aigua i tornar-la a posar en el sistema. L'Àrea Metropolitana de Barcelona



Primera fase del tractament de regeneració a l'EDAR del Baix Llobregat

(AMB) disposa de dues grans depuradores, la del Baix Llobregat i la del Besòs. Entre totes dues tracten diàriament el cabal equivalent a l'aigua residual que produeixen 5 milions d'habitants. És a dir, que si es dotés amb una ERA la depuradora del Besòs, una de les més grans d'Europa, i es fessin les inversions per assegurar els tractaments i construir els sistemes de distribució fins als usos, en total aquestes dues depuradores podrien estar regenerant anualment aproximadament 250 hectòmetres cúbics d'aigua, xifra que equival a més d'un terç de la capacitat total dels embassaments a les conques internes de Catalunya, que se situa al voltant dels 700 hectòmetres cúbics.

L'Agència Catalana de l'Aigua (ACA), que el 22 de novembre passat va decretar l'alerta per sequera a la conca del Ter-Llobregat, va autoritzar a l'AMB iniciar les proves per injectar aigua regenerada al riu Llobregat a l'altura de Molins de Rei, en un punt més aigües a dalt del que es feia fins ara. En concret, es bomben 600 litres d'aigua regenerada per segon, procedents de la depuradora del Baix Llobregat. Tot sempre amb els màxims controls per garantir la salut biològica del riu.

L'aigua regenerada permet extreure menys recursos hídrics dels embassaments. Una forma d'ajudar la natura i de tancar un cercle hidrològic virtuós. Una manera de tenir més sobirania hídrica i de deixar d'estar tan pendents de si plou o no. A més,

produir aigua regenerada és molt més eficient des del punt de vista de costos que dessalinitzar-la. En definitiva, un recurs alternatiu que ens allunya del risc de desabastiment d'aigua perquè desvincula el cicle urbà de l'aigua de la sequera hidrològica i que permet optimitzar els recursos públics.

Resposta estructural

En un moment com l'actual on la situació d'escassetat hídrica permanent en què es troba la regió mediterrània s'agreuja significativament amb episodis de sequera com el que estem patint aquests darrers dos anys, es fa palesa la necessitat inajornable d'executar el projecte "Racionalització de l'ús de l'aigua", que juntament amb altres 26 projectes estratègics per atendre les necessitats de les generacions futures va aprovar el Govern de la Generalitat de Catalunya en el marc del "Pla Next Generation Catalonia" el febrer del 2021.

Aquest gran projecte, integrat per tres subprojectes principals, tenia per finalitat la modernització de regadius; la millora de la resiliència de l'abastament de l'aigua a l'Àrea Metropolitana de Barcelona, i la garantia d'abastament d'aigua a partir de la dessalinització amb energies renovables. Un gran salt endavant cap a la sostenibilitat i l'autosuficiència hídrica que permetria, entre altres coses, anar reduint a zero les aportacions d'aigua del Ter a l'Àrea Metropolitana

de Barcelona.

Un dels objectius d'aquest projecte és la transformació de les depuradores d'aigua residual de l'Àrea Metropolitana de Barcelona en estacions regeneradores d'aigua (ERA), anticipant-se així a la nova directiva sobre el tractament de les aigües residuals urbanes que prepara la Comissió Europea i que s'aprovarà previsiblement durant el primer semestre del 2024. L'esmentada directiva preveu que abans del 31 de desembre de 2030 sigui obligatori pels estats membres que el 50% de les instal·lacions de tractament d'aigües residuals urbanes que tracten una càrrega contaminant igual o superior a 100.000 habitants equivalents estiguin subjectes a tractament terciari, havent d'assolir el 100% abans del 31 de desembre de 2035. A Catalunya hi ha 36 depuradores que hauran de disposar d'una estació de regeneració d'aigua d'aquí a 12 anys. D'aquestes, 13 tenen parcialment tractament terciari, i 23 no en tenen cap. Per tant, la disponibilitat dels fons Next Generation EU és una oportunitat per transformar aquestes depuradores i dotar-les amb estacions de regeneració d'aigua.

El canvi climàtic és el repte més gran que té la humanitat. Catalunya, que ja va patir una greu sequera i restriccions el 2008, ha d'augmentar la seva resiliència hídrica per fer front al nou escenari. La solució és a les nostres mans i s'anomena reutilització.

Els corredors més il·lusionats

L'equip de 'runners' de la Fundació Vallès Oriental reprèn la participació a la cursa

La Roca del Vallès

J.C.A.

La María José González i l'Enrique Gutiérrez esperen pacientment l'entrenament d'aquest dimarts a la zona esportiva de la Fundació Vallès Oriental, a Valldoriolf. Tots dos participaran en la Mitja Marató d'aquest diumenge, envoltats de l'equip de voluntaris que, per torns, conduiran les respectives cadires de rodes durant els 21.097 metres de recorregut. Amb ells, l'equip de *runners* de la Fundació, dedicada a l'atenció de persones amb diversitat funcional, que, amb menor o major mesura, també s'afegirà a la cursa recorrent a peu entre 500 metres i quatre quilòmetres a la sortida i l'arribada.

Els voluntaris que participen en l'entrenament d'aquest dimarts es disposen a tenir el primer contacte amb les cadires de rodes. "Fa de anys que vam començar a fer la Mitja i l'hem feta de totes les maneres, per fer marca, per fer festa... Aquesta serà una altra manera de viure la cursa", explica



Corredors de la FVO, amb Montse Baró i Quim Adalid portant a la cadira Enrique Gutiérrez i María José González

Montse Baró, una de les voluntàries que empenyerà la cadira de rodes. "Em fa respecte, però serà una Mitja diferent, que podrem compartir amb ells", diu Baró.

Quim Adalid, l'altre voluntari que participa en l'entrenament, apunta que aquesta

és una manera "d'ajudar al projecte de la Mitja Marató". "Ens acomodarem tots al ritme que ens marquin."

La participació de la Fundació Vallès Oriental a la Mitja Marató, que havia començat el 2020, es va veure interrompuda a causa de la pandèmia. Aquesta serà

la tercera oportunitat que la Fundació, els seus usuaris i, sobretot, l'equip de *runners*, tindrà l'oportunitat de participar en la prova. És una de les curses marcades al calendari. Tenen participacions en altres esdeveniments, però la Mitja és al costat de casa.

Anabel Duran és la monito-

ra que coordina l'equip i els entrenaments de l'equip de corredors. Han estat entrenant per a la Mitja des de l'any passat i Duran en destaca l'evolució durant aquests mesos. "L'equip és estable i es produeix una superació entre ells", explica Duran. "Es crea molt caliu i s'animen molt entre ells." L'equip està format per una dotzena de nois que correran distàncies a la Mitja en funció de les seves possibilitats. Un grup recorrerà 500 metres a la sortida i 500 més a l'arribada, un segon arribarà al quilòmetre en l'anada i un altre a la tornada i encara un tercer que s'afegirà a arribar als dos quilòmetres d'anada i dos més de tornada.

Els *runners*, els participants en cadira de rodes i els voluntaris s'agruparan al tram final de la Mitja per arribar plegats a la meta. La María José González, la *Mari* per a la resta d'usuaris de la Fundació, i l'Enrique Gutiérrez, hauran tingut l'oportunitat de tenir les mateixes sensacions que els corredors que completen la Mitja Marató i el caliu que els proporcionaràn els portadors, com la Montse Baró i el Quim Adalid. Una cinquantena de voluntaris participen en la tasca que la diversitat funcional també pugui viure en primera persona el que significa la cursa.

Els interns també fan la Mitja

Reclusos de Quatre Camins s'han preparat per córrer la cursa

La Roca del Vallès

P.P.

Ja fa anys que el Centre Penitenciari Quatre Camins i la Mitja allarguen la seva col·laboració. Aquest 2023, com en altres edicions, set interns s'han proposat fer la prova de Granollers. "Per ells, és una oportunitat i un repte. Els genera un augment de l'autoestima i també implica millores a nivell personal",



El grup d'interns a una sessió d'entrenament a les pistes de Granollers

explica un dels monitors d'esport de Quatre Camins, Oriol Serra.

L'experiència de la Mitja està dirigida a interns que han superat una quarta part de la condemna i que ja se'ls permet sortir a fer activitats fora el centre penitenciari. "Normalment, fan sortides programades els dimarts i els dijous amb els monitors", insisteix Serra. El perfil dels interns que s'han proposat fer el repte és variat: alguns ja havien corregut abans i d'altres s'hi han embrancat ara per primera vegada.

Des del mes de novembre, els set participants s'estan preparant amb un objec-

tiu que va més enllà de la Mitja de Granollers: participar i acabar la Marató de Barcelona, el proper 19 de març. Entremig, han trobat en la prova de Granollers un bon escenari per preparar el repte. "Els hem proposat que plantegin una cursa conservadora, perquè no es desgastin. Seran perfectament capaços d'acabar", comenta Serra. Durant el programa d'entrenaments, han pogut sortir a córrer -fa un mes, fins i tot, van participar en una sessió a les pistes d'atletisme de Granollers- i també han fet altres exercicis dins el centre, com ara entrenaments de força.

BÚSTIA

Per la causa d'en Martí

Granollers, la nostra ciutat, la que tots estimem, ha estat sempre una ciutat oberta, d'acollida i solidària. Dos fets esportius, com són la Mitja i l'handbol, l'han obert al món. Quin goig el cap de setmana de la Mitja! Els carrers s'omplen de color, d'alegria i de gent, sense límits d'edat i amb l'única il·lusió de superar-se i de gaudir d'aquesta cursa tan arrelada a la ciutat. Quin goig escoltar el tambor i els cants, animant l'equip de casa i veure les grades del Palau vibrar pels colors d'un club amb tanta història com és el BMG, més encara quan l'equip visitant és el Barça. L'esport és una manera de viure que comporta uns valors saludables i educatius. Entrenament,

disciplina, esperit de superació, companyonia i respecte, els hauríem de fer bandera de tots.

Aquest febrer la Mitja i l'handbol s'han donat -ens han donat- la mà per a una causa solidària. Fem consciència que hi ha curses invisibles, que no va de marques ni de medalles i sí, també, de molt d'esforç, de patiment, de treball i de constància. Són curses que comporten un entrenament diari les 24 hores al dia, els 365 dies de l'any. Les malalties minoritàries són una marató de per vida. Divendres anirem al Palau per aplaudir i animar el BM Granollers, l'equip de casa. Un gran equip que junt amb el Barça, ens farà gaudir del millor handbol. I diumenge dia 5 caminarem plegats en el Quart de la Mitja pel Martí, per visibilitzar les malalties

minoritàries, en el seu cas la síndrome CTNNB1. I també caminarem per tots els infants a qui la vida no els ho ha posat fàcil, perquè la malaltia no els ha permès gaudir com a nens.

Aquest que ve serà un cap de setmana d'alegria, de festa i de solidaritat que, en el meu cas, també va de la mà amb la tristesa de la causa.

Un agraïment infinit a en Toni Cornellas i a tot l'equip organitzador de la Mitja, a la gent de l'handbol, a l'Ajuntament de Granollers i a tots els amics i gent anònima que us heu mobilitzat per la causa d'en Martí.

Montse Arribas, àvia d'en Martí
Granollers



Assessors d'empreses des de 1982

*Un dels millors bufets d'advocats a Espanya
segons el rànquing Expansión 2022*

Fiscal · Laboral · Legal · Consultoria
Compliance · Protecció de Dades · R+D+i



www.jda.es · contacto@jda.es | Barcelona · Granollers · Madrid · Sabadell

Més d'un miler de voluntaris per garantir l'experiència de la cursa

Els corredors tenen assegurada la millor atenció amb un dels trets distintius de la Mitja

La Mitja estrena el primer Premi Josep Pruna

Granollers

P.P.

Per l'edició de la Mitja d'aquest 2023, l'organització ha instaurat el primer Premi Josep Pruna, que rebran els primers classificats del Vallès Oriental i el Maresme. El guardó és un homenatge a l'empresari de Granollers Josep Pruna Arquer, d'Automòbils Pruna, que va morir l'any passat a l'edat de 85 anys. "Ens va obrir moltes portes perquè poguéssim fer la Mitja", explica el president de l'Associació Esportiva La Mitja, Toni Cornellàs.

Això va ser fa 40 anys, quan una colla de veïns van començar a moure els fils per fer la Mitja de Granollers. Pruna els va donar un cop de mà per començar a organitzar la prova; entre d'altres, a buscar patrocinis. Això va ser un impuls per als fundadors de la Mitja, que amb el temps han convertit aquella iniciativa en un dels grans esdeveniments esportius de tot el país.

No és el primer homenatge que la Mitja fa a Pruna: el 2007 ja li van dedicar el primer quilòmetre. El premi que estrenen ara s'entregarà als primers classificats masculí i femení del Vallès Orinetal, per una banda, i del Maresme, per l'altra. Són les mateixes comarques on Pruna tenia establiments.

Granollers

J.C.A.

Més de 1.300 voluntaris constituïran l'altra essència de la Mitja aquest diumenge i, de fet, ho han fet des d'uns dies abans que els corredors prenguin l'asfalt. "L'èxit de la Mitja és, naturalment, dels atletes, però també dels voluntaris", reflexiona Xavi Castillo, encarregat de coordinar el dispositiu de voluntariat per cobrir, des de totes les perspectives, les necessitats dels corredors.

Des de col·lectius, com estudiants de diversos centres educatius de la ciutat i del Vallès Oriental, patronats d'Esports, com el de les Franqueses, o serveis de Protecció Civil, fins a particulars la predisposició a fer costat a la Mitja no hi està faltant cap any. Bona part dels voluntaris repeteixen per fer de la cursa un èxit. "Des de l'organització procurem tractar igual els atletes que els voluntaris", explica Castillo. Per exemple, els voluntaris reben els mateixos obsequis que els corredors.

Aquesta modalitat de participació és un dels trets característics de la Mitja. Les curses equiparables tenen una organització més professionalitzada i, en bona part, les tasques que porten



Els avituallaments formen part de les tasques dels voluntaris durant la cursa i al final del recorregut

a terme els voluntaris a Granollers acostumen a ser de pagament. Però la tradició de voluntariat de Granollers, bona part de la qual és atribuïble a la mateixa Mitja, permeten que la tradició s'hagi mantingut edició rere edició, fins a les 37 que s'acumularan aquest any.

Alguns voluntaris ja fa setmanes que fan algunes de les tasques assignades, especialment de logística prèvia a la cursa (recuperar cartells, rebre i distribuir productes

de patrocinadors...). Però la feina intensa comença des de dijous i, sobretot, divendres. És llavors quan es començaran a lliurar els dorsals i els obsequis. La recollida es fa al Palau d'Esports des de divendres al matí i fins al dissabte a la tarda.

"Aquest any calen més voluntaris, perquè hi ha actes el dissabte, amb la cursa infantil i la cursa de gegants", explica Castillo. Però diumenge s'intensificarà la feina i també els volun-

taris necessaris per portar-la a terme. És quan s'han de posar i treure tanques per alliberar el recorregut dels corredors o quan s'hauran d'atendre els avituallaments, tres o quatre en el recorregut i un més al final de la cursa.

Un contingent notable de voluntaris repeteixen cada any, però Castillo també destaca que hi ha un cert relleu de voluntaris, particularment per la implicació de centres d'ensenyament de la comarca.

Al compàs de l'animació

Una vintena d'agrupacions animaran amb música el pas dels corredors

Granollers

EL 9 NOU

L'animació musical guanya pes a la Mitja de Granollers. La incorporació de grups d'animació és relativament recent, però ha agafat volada i ja s'ha convertit en un element més del paisatge vinculat a la cursa. Els grups d'animació són també voluntaris i el seu nombre creixent ha comportat que hi hagi una atenció específica per a ells entre el voluntariat associat a la cursa. "Ja són 330 persones que en formen part i ja s'ha presentat la necessitat que els tractem per separat", explica el coordinador de voluntaris, Xavi Castillo.

Una vintena de grups estaran distribuïts en diferents punts estratègic per animar



Un dels músics dels grups d'animació actua amb els corredors de fons en l'edició de la Mitja de l'any passat

el pas dels corredors amb les respectives propostes musicals, des de les més festives a les més sofisticades. Els corredors es trobaran amb els tres combos d'Amics de la Unió, les aportacions de l'Associació de Veïns de Can Mònic, de la batucada de dones de Cardedeu, la batucada de Figaró, la vintena d'integrants de la Colla dels Blaus i la mateixa quantitat de la Colla dels Blancs, els discjòqueis Codina (pare i fill), els diables de Canovelles, les Franqueses, la Garriga i Granollers, l'associació Dimas, l'Escola de Música de les Franqueses, l'Escola Pia de Granollers, els grallers Canya del Cor i Gralla de Foc, l'Orquestra de l'Aula de Música, Pronto para Atacar, la batucada de Vilassar de Mar o els Til·la.

A tota l'aportació musical d'aquesta vintena de grups s'hi haurà d'afegir el soroll animós de dos grups que faran sonar esquelles per animar els corredors.



LA 5/2/23 MITJA



**CS amb l'esport
¡Bona cursa a tots i totes!**

Jorge Pavón



Candidat a l'alcaldia

Córrer més enllà dels 60 anys

Joan Arnau i Anna Rigol, participants veterans de la Mitja, continuen gaudint de les curses

Granollers

Imma Juncà

En Joan Arnau, de 65 anys, i l'Anna Rigol, de 63, seran dos dels 6.000 participants que aquest diumenge vinent prendran part de la sortida de la 37a Mitja Marató Granollers-les Franqueses-la Garriga. L'última vegada que aquesta parella resident a Collbató la va córrer va ser el 2018, abans de la pandèmia. És una cursa molt familiar per a ells. Han perdut el compte de les vegades que l'han fet. El Joan, entre 20 i 24; l'Anna, entre 10 i 12.

“Es va convertir en la Mitja de referència de Catalunya, amb gent de molt nivell que la venia a córrer”, argumenta el Joan sobre la seva fidelitat a la prova. “Sense ser mitòman, em feia gràcia saber quins corredors d'elit venien a fer la Mitja, com Haile Gebrselassie”, afegeix. A més, “venir a córrer és l'excusa perfecta per retrobar-se amb part de la família que viu a Granollers”, afegeix l'Anna, que considera que



L'Anna i el Joan participant en la Dessert Run, cursa per etapes a les dunes d'Erg Chebbi, al Marroc

“la Mitja és molt festiva”. “A més, el recorregut de tornada et permet rebaixar la marca si estàs bé.”

Els seus objectius personals han anat canviant a mesura que complien anys.

“Temps enrere em plantejava fer la Mitja en menys de dues hores”, explica l'Anna. El Joan havia fet com a millor marca 1 hora i 23 minuts. Aleshores no preparaven la cursa de cap manera especial

perquè competien regularment. El calendari s'omplia de mitges de tot Catalunya: Sitges, Vilafranca, Vilanova... i de maratons arreu del món: Barcelona, Berlín, Roma, Madrid, Venècia, Marràqueix

i també de muntanya com la Marató del Aneto, Zegama (Guipúscoa)... El Joan ha completat 79 maratons i es planteja com a repte arribar a 100.

AVIS AMB CINQ NETS

Ara, ja jubilats i avis de cinc nets, solen sortir a córrer entre 3 i 4 dies a la setmana, dos o tres dels dies fan una dotzena de quilòmetres i el quart dia corren entre dues i tres hores. Tot amb l'objectiu d'entrar en el temps que dona l'organització de cada cursa i continuar gaudint de córrer. Aquesta afició per córrer va començar per al Joan a finals dels anys vuitanta, quan els fills eren petits. Córrer era una manera de fer esport i seguir en contacte amb la muntanya. Al cap d'uns anys s'hi va afegir l'Anna i des d'aleshores surten plegats a entrenar i a fer curses. Com a amants de la muntanya, formen part de l'Associació Excursionista de Collbató 4000 peus i també són els organitzadors de la Cursa de l'Alba, que aquest any celebra la 35a edició. Diumenge que ve l'Anna i el Joan tornaran a regalar-se el plaer de córrer la Mitja de Granollers. Continuaran fent-t'ho fins que el cos digui prou.

DISTRIBUCIÓ I TRANSFORMACIÓ

mafesa®

METAL·LÚRGICA DE L'ACER

FERRALLA ELABORADA



FERRALLA MUNTADA A TALLER



TALL LÀSER



TALL PLASMA



TALL OXITALL



GRANALLAR



IMPRIMAR



BISELLAR



APLANAR



POLIR



MARCATGE



TALL A MIDA



TALL A BIAIX



FORADAR



PERFILS
↑
↓
TUBS



PERFILS
↑
↓
XAPES



CANOVELLES
CANOVELLES@MAFESA.COM
T 938 463 176

PALAFOLLS
PALAFOLLS@MAFESA.COM
T 937 620 146

VILAMALLA
VILAMALLA@MAFESA.COM
T 972 526 144

SEVA
SEVA@MAFESA.COM
T 938 123 050

LA SEU
LASEU@MAFESA.COM
T 973 352 208

VIC
VIC@MAFESA.COM
T 938 863 900

SERVEIS CENTRALS
MAFESA@MAFESA.COM
T 938 891 000

MAFESA.COM

Marcat pel número pi

Rafael Pi, de 65 anys, és un dels únics atletes que ha corregut totes les edicions de la Mitja

Granollers

P.P. Per a Rafael Pi, la Mitja sempre ha estat especial. Cada any coincideix pels volts del seu aniversari i gairebé va ser la seva porta d'entrada a Granollers, després d'instal·lar-s'hi el novembre del 1986. Ara, amb 65 anys –a punt de fer-ne 66–, correrà la Mitja per 37a vegada consecutiva. No n'ha fallat ni una, des que la prova va fer la seva primera edició el 1987. “El dia de la Mitja sempre és una celebració a casa”, explica.

De celebració en celebració, ha decidit que aquest any lluirà el dorsal que li fa més il·lusió dur penjat. “A casa, ho signem tot amb el símbol del número pi –el 3,14– i he demanat a l'organització si podria portar-lo”, explica. Finalment, la Mitja li ha concedit el dorsal 314; però també podria haver estat el 3.141. El número pi l'ha anat seguint tota la vida. Pel cognom, és clar. L'any 1985 va completar la seva participació a la Marató



Rafael Pi, de Granollers, lluirà el dorsal 314 de la Mitja en honor al seu cognom

de Barcelona amb un temps de 3 hores i 14 minuts. Sembla de pel·lícula, però no ho és. I encara hi ha més coincidències, perquè ell és químic –treballa amb patents– i el número pi també és una eina de treball.

Es mira l'atletisme amb un prisma gairebé filosòfic. Va començar a córrer de jove, a principis dels anys 80, i encara s'hi manté. “Abans de córrer per primera vegada la Mitja de Granollers havia fet maratons i mitges maratons”,

explica. “La meua tècnica és sortir a poc a poc. La gent corre sempre massa la principi, per això a mi sempre em passen. Després jo n'avanço molts”, explica sobre la prova de Granollers. És la manera que té d'anar a bon ritme

i conservar el físic. Potser és el secret, en part, que no s'hagi perdut ni una Mitja. La més fotuda que recorda és la de l'any passat. “Uns mesos abans, vaig haver de plegar durant la Marató de Barcelona per una hèrnia discal. No vaig tornar a córrer fins dos mesos després: no tenia força en una cama. Aquell any vaig fer la meua Mitja més llarga, amb 2 hores i 30 minuts, però és la que em van aplaudir més.”

Pi va començar anant a córrer pel bosc, per una qüestió de salut, i mica en mica s'hi va anar aficionant. “Havia de triar entre córrer i anar al gimnàs. M'agradaven les excursions... Però jo, corrent, fins llavors era un negat. A l'escola, sempre era l'últim”, confessa Rafael Pi. Aviat va començar a fer 100 metres i va anar ampliant a poc a poc les distàncies. “Ara puc fer 40 o 50 quilòmetres a la setmana corrent”, assegura.

Sovint va a córrer per la banda de Santa Agnès o la Roca i ara fa uns dies va fer uns 20 quilòmetres, anant i tornant de la Garriga: una mica com si fes la Mitja Marató. Córrer li va bé: “Tinc un póster a l'oficina que diu ‘És quan corro que hi veig clar’. I és cert, perquè és quan se m'acudeixen més idees com a químic”, explica.

GRISelda ESCRIGAS


 "LA MÚTUA"

LA MÚTUA CORRE AMB TU!

Aprofita la promoció de La Mútua

50% de descompte

els 3 primers mesos *

CONSULTA'NS

☎ 625 54 99 91

Plaça Pau Casals, s/n · 08402 · Granollers · comercial@mutua.org

WWW.MUTUA.ORG     MÚTUA DE GRANOLLERS

INFORMA'T
ENTRA A LA WEB



*Per una alta nova en pòlisses de serveis de salut complets. / *Promoció vàlida fins a final de febrer de 2023.

LA MITJA



5 / 2
9:30

2023 LA MITJA

GRANOLLERS / LES FRANQUESES / LA GARRIGA

Fotografia Pere Cornellàs