

MOLT PER CÓRRER



Divendres, 23 de febrer de 2024

EL 9 NOU

JOSE TORRES I CORTES

La Mitja està remuntant inscripcions i no és descartable que aquest diumenge, en la 38a edició, arribi a tenir 9.000 participants en les diverses convoca-

tòries (en la participació s'inclou el Quart de la Mitja i la cursa de 10 quilòmetres). A més d'una destacada participació d'atletes d'elit i dels més ha-

bituals a la cursa que busquen complir els seus reptes, els programes de preparació col·lectiva també han notat el creixement de nous participants.

La Mitja Marató remunta en participació i frega els 9.000 inscrits

La 38a edició es disputa aquest diumenge, amb l'habitual capacitat de convocatòria

Canovelles

Joan Carles Arredondo

La Mitja Marató exemplifica en la 38a edició l'onada de recuperació de participació a les grans curses de fons. "Està quedant enrere el desànim i la dispersió dels temps de la pandèmia i posteriors", reflexiona el president de l'Associació Esportiva la Mitja, organitzadora de la cursa, Toni Cornellas. La Mitja es disputa aquest diumenge, juntament amb els 10 quilòmetres i el Quart de la Mitja per totalitzar més de 8.500 inscripcions, més de 6.000 de la cursa principal. Joan Villuendas, una altra de les ànimes de l'organització no descartava, aquest dimecres en la presentació de la cursa a les instal·lacions de l'empresa KH Lloreda a Canovelles, arribar a 9.000 inscripcions.

Durant uns anys, fins i tot abans de la pandèmia les curses de fons detectaven un lleuger declivi en el nombre de participants. Hi havia més oferta de curses de muntanya o amb bicicleta. Ara, els esportistes tendeixen a planificar les activitats i les curses més destacades, com la Mitja, estan marcades al calendari.

Creix la participació a les diferents maneres de formar part de la festa de la Mitja. Amb els 21.097 metres, amb els 10 quilòmetres, amb el Quart, amb la Mini, amb la



Text

Medalles per als participants per primer cop

Granollers Tots els participants a la Mitja Marató d'aquest any tindran com a obsequi una medalla. Serà la forma de tenir un record de la participació en una de les curses referencials del circuit de fons a Catalunya. És la primera vegada que es lliura una medalla i l'organització hi ha afegit un component social, amb l'encàrrec al centre d'educació especial Montserrat Montero de preparar les caixes.



FOTÒGRE

cursa de gegants i l'Open de la Mitja.

L'organització està incidint amb intensitat a donar a conèixer la cursa entre els més joves. El repte es dona per complert amb la inscripció a la Mini Marató, un conjunt de curses per a escolars que es farà a la Carretera de Granollers dissabte. Amb un miler de participants, la inscripció s'ha completat. Aquest any s'ha fomentat el treball amb els instituts perquè hi hagi més joves a la cursa, particularment al Quart de la Mitja, i la resposta ha estat satisfactòria: 200 inscripcions de 15 instituts.

De nou, la Mitja ha mostrat la capacitat de relació amb l'entorn. A l'habitual contingent de centenars de voluntaris, s'hi han afegit les iniciatives amb els instituts, i s'han obert causes solidàries. Aquest any, amb protagonisme per a l'associació TEA Vallès Oriental, que atén persones amb autisme i els seus familiars per fomentar els seus principis d'inclusió, empatia, respecte i col·laboració, amb el desplegament de pictogrames al llarg del recorregut. "La solidaritat forma part dels valors que tenim", diu Cornellas.

Hi ha coincidència sobre el vincle amb l'entorn com un dels valors que han portat la Mitja a celebrar 38 edicions. Així ho expressaven les autoritats assistents a la presentació, amb les alcaldesses de Granollers i la Garriga, el president del Consell Comarcal i el regidor d'Esports de les Franqueses al capdavant. I ho ratificaven els atletes Artur Bossy i Mouram Mourim, que aquest diumenge correran a tocar de casa. "Granollers i la Behobia-San Sebastián és el més espectacular que he vist", diu Bossy.



VIU LA GARRIGA AMB LA MITJA

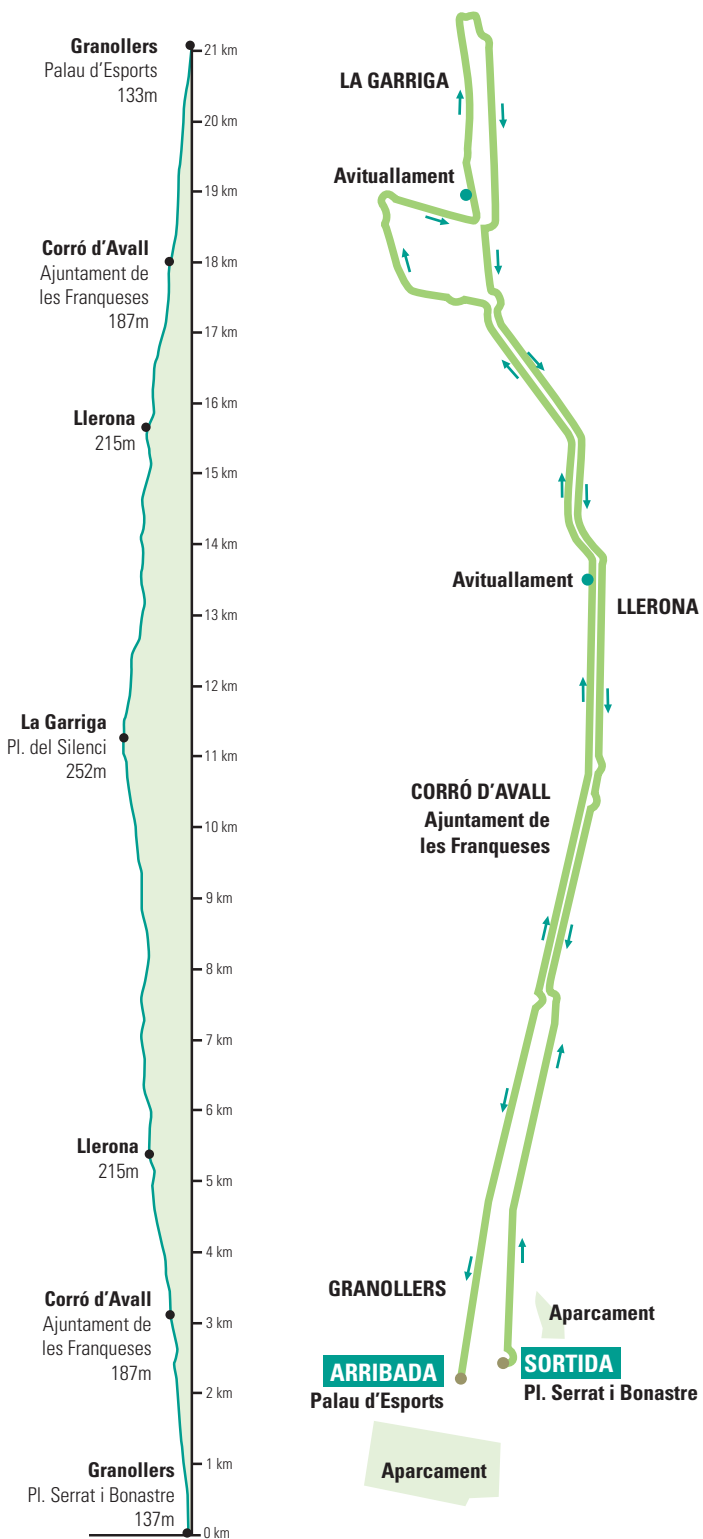
Música
Visites
guiades

WWW.VISITALAGARRIGA.CAT

Ajuntament de LA GARRIGA



Recorregut de la Mitja de Granollers 2024



El circuit més tradicional

Granollers De Granollers a la Garriga i tornar, passant per les Franqueses. Els 21 quilòmetres de recorregut de la Mitja tenen un traçat que només s'ha canviat en algunes ocasions puntuals. Aquest any es conserva una de les essències, el creuament de corredors a Llerona i Corró d'Avall, quan els atletes endarrerits veuen passar per l'altra banda els més ràpids, volant cap a la meta del Palau d'Esports.



En aquesta edició es vol batre de nou el rècord femení, com va fer Tigist Gezahene l'any passat

El rècord femení com a objectiu

La presència africana torna a donar opcions de grans marques

Granollers

EL 9 NOU La Mitja torna a aspirar a grans marques, després que l'edició passada caiguessin els rècords de la prova tant en categoria femenina (1h 6m 40s, Tigist Gezahene) com en masculina (l'espectacular 58m 55s de Hagos Gebrehivet). La presència d'atletes africans fa augurar que la cursa es resoldrà amb temps de millors registres o ben propers, sobretot en categoria femenina.

El cap de cartell masculí és el kenyà Gilbert Kibet, guanyador de la maratò de Marràqueix l'any passat i que acredita una marca de 2h 09m 48s en Marató. El seu compatriota Wesley Kimutai, guanyador de la Mitja Marató de Roma l'any passat, amb una marca de 59m 47s, arriba a Granollers havent acreditat que té capacitat per baixar de l'ho-

ra. A certa distància també aspiren a la victòria Alfred Cheruiyot i Elijah Kibet. Els kenyans han corregut la Mitja Marató amb temps només lleugerament superiors a l'hora. Competiran amb l'etíop Demoz Bekele i els marroquins Abderahmane Aferdi, Zakarya Elboubekraqui i Mohamed el Ghazhouny. Tots tenen victòries en la distància en curses internacionals.

Tot i tenir marques lleugerament per sobre del rècord de la Mitja, hi ha motius per pensar que la cursa femenina pot tenir algun millor registre. Les etiops Tasgest Ayalew i Alemaz Samuel, tenen registres d'1h 8m 8s, i 1h 8m 53s, respectivament. A la primera, la marca li va valer per imposar-se a la mitja maratò de Varsòvia. Tot i no acreditar marques en mitja maratò, també és destacada la participació de la campiona etiop de 3.000

obstacles, Asmarech Naga, i de la seva compatriota Hiwot Mehari.

Entre els atletes més propers, destaca la presència d'Artur Bossy i de Mourat Mounim. El primer, de Cànoves i Samalús, ve d'imposar-se fa pocs dies al campionat de Catalunya de 10.000 metres en pista. Té una millor marca en Mitja Marató de 1h 3m 23s i serà un dels encarregats de guiar la principal favorita en cursa femenina cap al rècord de la cursa. Bossy explicava en la presentació com és d'especial córrer tan a prop de casa, amb els ànims dels seus veïns. Per a Mourat Mounim, també és emocionant trepitjar els carrers del seu poble, les Franqueses. Mounim recorda que el seu primer contacte amb les curses va ser la Mini a Granollers. Ara, arriba a la Mitja amb una marca d'1h 5m 21s.

NEUS PAÉZ

JULIÀN VÁZQUEZ



LA MITJA MARATÓ '24
Les Franqueses us desitja una bona cursa



TONI TORILLAS

La participació femenina ha estat creixent, però encara representa només una de cada quatre participants en la cursa de mitja marató

El repte de feminitzar la Mitja

L'organització fa campanya per aconseguir més participació de dones

Granollers

J.C.A.

La Mitja Marató ha guanyat presència femenina respecte als seus orígens, però encara té camí per recórrer perquè les dones tinguin una presència a l'asfalt equiparable a la dels homes. L'organització es marca el repte de guanyar quota femenina i acostar també a elles els beneficis de la pràctica esportiva.

En els primers anys de la cursa, fa prop de quatre dècades, la Mitja aplegava un 5% de participants femenines. Amb el pas de les edicions, la presència femenina ha crescut de manera clara. L'any passat es va arribar a un 23% i les primeres previsions apunten a un nou creixement aquest any. Si se sumen les tres curses que es disputaran diumenge, arribaria al 31%, tot i que en la prova de 21

quilòmetres aquesta presència es limita més i queda en un 24%. Una de cada quatre participants.

Conscients que encara es pot guanyar més presència, l'organització ha treballat en una campanya televisiva en la qual quatre participants femenines habituals exposen els beneficis de participar a la cursa, amb tota la preparació prèvia que requereix. Aquesta és una de les aporta-

cions de l'organització, tot i que el president de l'Associació Esportiva la Mitja, Toni Cornellas, assenyala que el repte és compartit. "Creiem que ha de ser un treball col·lectiu. De l'organització i també de la societat", explica. De fet, no és inusual que les dones encara hagin d'atendre el pes de les cures i de tasques a les llars i disposin de menys temps per dedicar-se a elles mateixes i al seu

benestar. Un benestar que els aportaria, per exemple, la pràctica esportiva.

"Si tenim en compte el nombre de dones que hi participen, la Mitja no està entre les més endarrerides, però també hi ha altres curses que en tenen més", admet Cornellas. Per això, per part de l'organització s'està treballant en eines que, si bé no són d'avui per demà, ja estan permetent uns primers avenços. En aquest sentit, es considera clau el paper que estan tenint els programes d'iniciació, com el Comença a Fer la Mitja. "L'esport té un efecte de socialització i, encara que córrer pugui semblar una activitat individual, també fomenta l'esperit de compartir", explica Cornellas. "Els programes d'entrenament són una porta d'entrada per atraure més dones", entre altres motius perquè, precisament, fomenta la socialització i compartir. "Encara que el dia de la cursa cadascuna corri al seu ritme, en els entrenaments el treball és compartit."

Una altra de les tasques de l'organització és fomentar l'hàbit esportiu des de les etapes escolars. Si bé la Mini és un primer pas, la franja d'edat de l'etapa d'institut encara té una participació més limitada. Aquest ha estat el motiu pel qual s'ha estat col·laborant en aquesta edició amb instituts. En aquesta col·laboració, també s'obre la possibilitat que la porta quedi oberta a una participació equiparable de nois i noies. I aquesta equiparació des de les primeres edats té més opcions de tenir continuïtat en el futur.

Disseny: Vicenç Viaplana

"Cal mentalitzar-se que les dones també han de trobar temps per a elles"

Granollers

EL 9 NOU

La triatleta de Granollers Montse Cuevas és una veritable pionera en la pràctica dels esports de fons. De fet, ella va córrer la seva primera mitja marató a Sitges, l'any 1984 (posteriorment, n'ha fet força més, entre les quals 12 a Granollers). Des d'aquells temps, i fins i tot abans com a esportista federada en atletisme o natació, ha pogut veure una evolució en la participació femenina en les curses. "Quan anàvem a curses populars érem molt poques", admet. "A Espanya hi ha encara poca història de l'esport femení, i això ho veus quan competeixen en proves internacionals, llavors

en veus moltíssimes. Està més assumit", admet.

Cuevas destaca que s'ha avançat, però que encara hi ha rols socials que cal canviar, com l'atenció addicional de les dones a les tasques domèstiques i de cura de persones, ja siguin fills o progenitors. "Cal que ens mentalitzem que ens cal trobar un temps per a nosaltres i que per això fer exercici és ideal. És un espai per a cadascuna", explica Cuevas. "Fent-ho, anem veient que és possible i també mentalitzem les nostres parelles i els nostres fills", remarca.

Per això assenyala que la millor promoció per atraure dones és veure que n'hi ha moltes que participen en la Mitja Marató.

La feina feta per al dia de la cursa

Yaiza Oitabén participarà a la seva primera Mitja després d'anys sense practicar cap esport

Les Franqueses del Vallès

J.C.A.

Al grup 1 de participants al programa "Comença a fer la Mitja" té majoria femenina. En tractar-se d'un grup principalment de principiants no és estranya l'elevada proporció femenina. Tot i la millora que s'ha produït al llarg dels anys, les dones només representen una de cada quatre participants a la Mitja, i en anys precedents el percentatge encara ha estat inferior. Per tant, entre els principiants, hi ha predomini femení. "No em va sorprendre veure que érem més dones. Generalment tenim més responsabilitats i menys opcions de dedicar-nos un temps", explica Yaiza Oitabén, una de les integrants del grup 1 del programa "Comença a fer la Mitja" que organitza el club atlètic l'Aire.

"Em motivava començar a fer esport; n'havia fet en l'època escolar, però ja no n'havia tornat a practicar", explica sobre la primera motivació per apuntar-se als



Yaiza Oitabén fa estiraments en un entrenament per completar, aquest diumenge la seva primera Mitja

grups d'entrenament de la Mitja. "Estic a punt de fer una cursa de 21 quilòmetres, i fa quatre mesos no em veia capaç de fer-ne ni un", explica la gallega, de 33 anys, resident des de fa vuit a Bellavista. "El programa està

molt ben fet, els monitors hi posen molt de *carinyo* i paciència i està dissenyat perquè no ens frustrem", explica. "Nosaltres només hi hem de posar la disciplina d'assistir als entrenaments."

Yaiza Oitabén va saber de

l'existència del programa d'entrenaments per una amiga que va passar-hi l'any passat i va ser capaç de completar tota la Mitja Marató. "Ella tampoc no havia corregut mai i vaig pensar que sí que era possible aconse-

guir-ho. Ha estat ideal, m'he pogut organitzar, he conegut gent i he pogut comprovar que l'esport va de meravella per l'ansietat i l'estrès."

"Quan els monitors del grup ens van animar a inscriure'ns a la Mitja vaig pensar que seria impossible, però al mateix temps també que si ells consideren que s'ha de fer, els faria cas." Ara no se'n peneix. De fet, ben poc temps després de començar a entrenar per a la Mitja va participar en la cursa de 10 quilòmetres que s'organitza a les Franqueses. Portava pocs entrenaments, però va poder completar la cursa. "Estava molt satisfeta d'haver-ho aconseguit", explica.

Dels entrenaments destaca el fort esperit de grup que s'ha generat. "Els que estem començant anem sobretot a passar-ho bé i no tant a fer una gran marca. Sempre tenim la consigna que mai es deixi enrere ningú." Oitabén també destaca que "a Granollers hi ha molt esperit esportiu".

El dia de la cursa s'acosta i Yaiza Oitabén admet que està "nerviosa" però també amb el sentiment "que la feina està feta". Ara, assenyala que serà ella mateixa que, com la seva amiga, recomanarà apuntar-se als entrenaments de la Mitja.

GRISelda ESCRICAS

KH7

AMB

LA MITJA

GRANOLLERS
LES FRANQUESES
LA GARRIGA
25/2/2024 9:30

ÉS QUAN CORRO
QUE HI VEIG CLAR

#lamitjaKH7

Pictogrames amb causa

TEA Vallès Oriental promourà durant la Mitja la inclusió de persones amb autisme

Les Franqueses del Vallès

EL 9 NOU

El recorregut de la Mitja d'aquest any tindrà un seguit de pictogrames per informar dels punts d'avitualament, la sortida, l'arribada o els podis. Informacions de servei per als corredors, però essencials per a les persones amb trastorn de l'espectre autista (TEA). L'associació TEA Vallès Oriental, que treballa per la inclusió de persones amb aquesta afecció té una oportunitat d'aprofundir en aquest objectiu durant la Mitja d'aquest any. "És la primera cursa d'aquesta dimensió en què participem i estem molt agraïts d'aquesta oportunitat", explica Yolanda Moral, de la junta directiva de l'entitat.

La participació a la Mitja serà una oportunitat per avançar en l'objectiu de l'entitat de donar visibilitat i contribuir a la inclusió de les persones amb aquesta afecció. Amb el suport de la Federació Catalana d'Autisme i d'Arassac, s'han fet diversos



Yolanda Moral amb alguns dels pictogrames que es podran veure durant el recorregut de la Mitja

pictogrames en les instal·lacions i en el recorregut de tota la cursa. L'objectiu és oferir un suport visual útil per a tothom, però essencial en el cas de les persones amb autisme. El resultat és important en el sentit que

converteix la Mitja en un esdeveniment més amigable amb l'autisme. "És una acció de sensibilització, però també útil per a les persones amb autisme i amb la seva família; si un familiar està participant en la cursa pot anar, per

exemple, acompanyat a recollir el dorsal", explica Moral, que coneix en primera persona les necessitats, perquè ha participat en la cursa en edicions anteriors.

També durant les jornades de divendres i dissabte, en

les quals els participants a la Mitja aniran a recollir els dorsals per córrer el diumenge, l'entitat disposarà d'un espai per oferir informació sobre els trastorns de l'espectre autista, tant al mateix punt informatiu, com a través de tríptics que s'hi distribuïran.

"Amb accions com aquesta, deixem de ser tan invisibles i sentim que formem part de la societat. Hi ha algunes diversitats que són invisibles i amb la participació en activitats com la Mitja estem trencant barreres i, en canvi, creant ponts", reflexiona Yolanda Moral.

L'entitat, amb poc més d'un any d'existència, ha estat col·laborant amb diversos esdeveniments a la comarca en el seu objectiu de donar visibilitat a l'autisme. L'objectiu perseguit en tots els casos és doble: aconseguir que els esdeveniments siguin al màxim d'inclusius amb les persones que estan afectats per aquest trastorn i sensibilitzar la resta de la societat sobre la necessitat d'inclusió. "Vivim el TEA de prop perquè en tenim al nostre entorn, però al mateix temps és una diversitat que ens és desconeguda." Amb iniciatives com la de la Mitja es busca deixar enrere la invisibilitat.

Gegants de sis poblacions es repton en la cursa de dissabte

Granollers

EL 9 NOU

Gegants de Granollers, la Garriga, les Franqueses, Santa Eulàlia, Lliçà d'Amunt i Lliçà de Vall competiran dissabte a la tarda a la Carretera en la tradicional cursa organitzada amb motiu de la Mitja Marató. Des de fa més de 30 anys, es produeix un repte entre geganters

per determinar qui recorre més ràpid el trajecte entre la Fonda Europa i la plaça de la Corona.

La cita és dissabte a les 7 de la tarda, però abans, a 2/4 de 6 a la plaça de l'Església, ja s'haurà fet una concentració de la trentena de gegants participants i els prop de 300 geganters provinents de diverses poblacions de la comarca. A les 6, sortiran en

cercavila, passant per la plaça de la Porxada i el carrer Sant Roc, fins al punt de sortida.

L'acte, el presidiran els gegants Rajolers, Biscarri i Galí, que van ser els fundadors i primers participants de la cursa, el 1991. A més de les figures de les colles convidades, participen en la cursa els gegantons dels Blaus i els Blancs, i el gegant Farras, de Granollers.



Els gegants competeixen en el tram central de la Carretera, a Granollers

Granollers, bona Mitja Marató 2024!



ESQUERRA
REPUBLICANA
Granollers



El Nou Hyundai KONA arriba per ajudar-te a superar els teus límits. Ara més gran, més atrevit i més dinàmic. Elegament esculpit, el disseny futurista del Nou KONA combina un frontal net i distintiu amb línies aerodinàmiques fluides. A més, incorpora les últimes novetats en tecnologia com la clau digital de Hyundai, amb la qual podràs obrir el teu KONA amb el teu telèfon intel·ligent. Totes aquestes característiques, juntament amb una habitabilitat més gran, han fet que el nou KONA hagi estat triat Millor Cotxe de l'Any 2024. Descobreix la seva gamma híbrida i elèctrica, i ja només et quedarà triar quin és el que millor s'adapta a tu i gaudir-ne, anant més enllà de les coses establertes.

Supera els teus límits.

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

Motorprim Movento
Av. Puigcerdà 14. Lliçà de Vall

 **HYUNDAI**

5 ANYS
Garantia sense límit de km

8 ANYS
Garantia de Bateria

Gamma Nou Hyundai KONA: Emissions CO₂ combinades (gr/km): 126-159. Consum combinat (l/100km): 5,6-7. Valors de consums i emissions obtinguts segons el cicle d'homologació WLTP.

Model visualitzat: Nou Hyundai KONA. 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, SLU 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. Més informació a la xarxa de Concessionaris Hyundai o a www.hyundai.es.

Uns 200 alumnes de Batxillerat correran el Quart de la Mitja

Al Bellera de Granollers hi ha joves que fa setmanes que preparen el repte

Granollers

Pol Purgimon

La Mitja d'aquest any s'ha proposat el repte de promocionar l'esport entre els més joves. L'organització calcula que uns 200 alumnes de Batxillerat d'instituts de tota la comarca participaran en el Quart després d'una campanya de captació que ha corregut com la pólvora per diversos centres. És el primer any que es fa.

A l'Institut Celestí Bellera de Granollers, un grapat d'alumnes fa dies que es calcen les vambes amb la il·lusió de córrer els cinc quilòmetres que separen la sortida i l'arribada del Quart, previst per diumenge. A alguns, el repte se'ls fa curt. D'altres, se'l miren com la seva primera gran competició esportiva. "Havia fet de voluntària l'any passat i fa dos anys. Ara he pensat que volia participar en la Mitja d'una manera diferent. És una cursa que



Alguns dels alumnes que correran el Quart, aquest dimecres a l'Institut Celestí Bellera de Granollers

sempre m'ha agradat, però córrer-la em motiva més, perquè significa fer alguna cosa per a tu mateix", explica Natàlia Buyreu, de 1r de Bat-

xillerat.

La Natàlia farà el Quart al costat d'una altra amiga de l'institut. Fa dies que es preparen: van a córrer juntes

els caps de setmana i han dissenyat una rutina per diumenge. S'aixecaran d'hora, faran el Quart –de la rotonda de l'estació de Granollers

GRISSELDA ESCRIGAS

Centre fins a les Franqueses i tornant a girar per anar al Palau d'Esports– i es quedaran a veure com arriben els corredors de la Mitja.

Liana Soldatenko i Leyre Narváez –també de 1r– faran el Quart amb un grup de noies de l'institut. La Liana, que fa poc temps que és a l'institut procedent d'Ucraïna, ja s'ha adonat de la magnitud de l'esdeveniment per a la ciutat. A l'octubre, juntament amb altres companys del Bellera, ja van fer el Tast. "Va ser una experiència molt xula. Corres amb persones que són allà perquè volen, sense l'objectiu de guanyar, i que t'ajuden si tu no pots més." Pol Gámez i Manel Gavaldà, d'altra banda, també aniran a córrer junts. I un altre company, Dani Pérez, explica que la seva professora d'Educació Física, Llum Martínez, els va ajudar a motivar-se per fer el Quart.

El primer trimestre van treballar l'atletisme a classe i la professora els va animar a calcular la velocitat, la distància i el temps que corrien amb una aplicació. Per Martínez, la iniciativa de fer el Quart és una bona manera de promoure l'esport entre els joves. Gairebé cap dels seus estudiants sortia a córrer abans de voler fer la prova.



16 i 17.03.24
—18 h
Teatre Auditori
de Granollers

Torna l'òpera
infantil a
Granollers amb
un gran clàssic!

Recomanat a
partir de 6 anys



La Flauta Màgica

Activitats 360°

12.03.24—18.15 h
Tot esperant
La Flauta Màgica
Amb Oriol Garcia
i Raquel Portales

17.03.24—17 h
Presentació
La Flauta Màgica
Conferència amb
Xavier Chavarria

Entrades a
www.teatreauditori.degranollers.cat



Una producció de:



L'Aire ha organitzat entrenaments per a escolars a les pistes d'atletisme

La cursa infantil de la Mitja, la Mini, arriba al topall del miler d'inscrits

Granollers

EL 9 NOU

La cursa infantil de la Mitja –la Mini– ha arribat enguany al topall del miler d'inscrits. Segons ha informat l'organització aquesta setmana, això ha implicat que s'hagin hagut de declinar les inscripcions d'última hora per falta d'espai. La prova, que se celebrarà dissabte, tornarà a situar-se al carrer Anselm Clavé, amb final a la plaça Malu-

quer i Salvador. En total, es disputaran set categories per a nens i nenes d'entre 1 i 13 anys.

Aquesta edició, a més, el Club Atletisme L'Aire de Granollers ha dirigit els entrenaments a alguns dels participants a la Mini. En concret, l'entitat de la capital vallesana ha fet dues sessions d'entrenaments als alumnes de l'Escola Joan Solans a les pistes d'atletisme de la ciutat.

L'AIRe

“Fer de llebre em permet ajudar els atletes a complir l’objectiu”

Irene Perales, de les Franqueses, és una de les corredores que marcarà el ritme de la Mitja

Les Franqueses del Vallès

P.P.

Com cada any, les llebres tornaran a marcar els compassos de la Mitja. Més d’una vintena d’atletes seran els encarregats de guiar sobre l’asfalt les persones que vulguin fer marca. Hi haurà llebres per als temps que van d’1 hora 25 minuts a 2 hores; tres per torn, fins a ser-ne 23.

D’aquests, només hi ha una dona. És Irene Perales, de 23 anys i de les Franqueses. És la primera vegada que fa de llebre. I és, igualment, la seva estrena a la Mitja de Granollers. “Em va proposar d’apuntar-m’hi un company que fa de llebre des de fa anys. Jo no faria la Mitja de Granollers, perquè ara competeixo en altres distàncies –més curtes– i perquè mentalment no em va bé competir pels mateixos carrers on entreno”, explica Perales, que corre per un club d’atletisme de Menorca i fa d’entrenado-



Irene Perales, de les Franqueses, participarà a la Mitja com a llebre

ra al Canovelles.

Perales té poca experiència en distància de Mitja. Ha fet la de Vilafranca dues vegades. Però el repte d’aquest

diumenge se’l mira amb uns altres ulls. “Em serveix d’entrenament, però també em motiva perquè em permet ajudar altres atletes a con-

seguir el seu objectiu. Això m’omple d’orgull.” Per ella, ser llebre té tot el sentit del món per a la gent que va a la Mitja a fer marca. “Quan faig

competicions, em guio molt sovint per les llebres. Em va molt bé, perquè m’oblido del ritme i del rellotge”, explica.

El dia de la Mitja els seus passos marcaran els dels atletes que volen fer un temps d’1 hora i 50 minuts. És una de les franges més concorregudes, sobretot per a atletes novells i de federats que tenen a partir de 50 anys. Perales té ben present el ritme que haurà de mantenir. “Hauré d’anar a un temps de 5 minuts i 12 segons al quilòmetre”, admet. Però ella ja s’ha fet a la idea de l’estratègia. És més, n’han parlat amb la resta de companys. Fa unes setmanes que s’entrena amb mentalitat de llebre. Fer aquest paper no implica la fatiga de la competició, però sí tenir un ritme molt assimilat. “És un ritme més lent del que estic acostumada. Començaré tranquil·la els primers quilòmetres, fins a les Franqueses. Com que de les Franqueses a la Garriga fa pujada, alentiré el ritme dos o tres segons. És la millor manera de retenir la fatiga muscular. Així, a la tornada, com que fa baixada, és fàcil recuperar aquests dos o tres segons que es perden a l’inici”, explica Irene Perales. L’objectiu principal, es repeteix, és ajudar els atletes a fer un bon temps.

GRISelda ESCRIGAS

La Mútua corre amb tu!

Aprofita la promoció de La Mútua especial per la Mitja i aconseguix **un 20% de descompte!**

* Per una alta nova en pòlisses de serveis de salut complets.
* Promoció vàlida fins a final de març de 2024.

INFORMA'T
ENTRA A LA WEB

Consulta'ns

☎ 93 860 01 56
☎ 625 54 99 91
comercial@mutua.org

www.mutua.org



JESSICA CAURÍN

Una representació del grup de voluntaris, liderat per la família Caurín Morales, es va reunir diumenge al parc de Can Carrencà de Canovelles

La Mitja aplegarà uns 750 voluntaris i 350 persones d'animació

Granollers

La Mitja aplegarà uns 750 voluntaris per a l'edició d'aquest cap de setmana que ve, sumats a 350 persones més que s'encarregaran de l'animació de la prova. Els números absoluts són inferiors als d'altres anys, quan els voluntaris arribaven al miler, sense comptar grups d'animació. El responsable dels voluntaris de la Mitja, Xavi Castillo, insisteix que la disminució ha estat perquè hi ha hagut un transvasament dels voluntaris d'instituts, que ara passaran a disputar alguna de les proves. N'és un exemple la campanya de l'organització perquè els alumnes de Batxillerat de la comarca facin el Quart. Enguany, a més, es recuperaran els últims serveis que havien desaparegut per la covid.

Una gran família de voluntaris

Els Caurín Morales, de Canovelles, fa anys que reuneixen parents i amics per ajudar a la Mitja

Canovelles

P.P.

La història de la família Caurín Morales, de Canovelles, fa anys que està lligada a la Mitja. La mare, Belén Morales, va començar a aplegar parents, amics i veïns sota un mateix paraigua fa més de 20 anys, i amb el temps ha anat formant un grup estable de voluntaris. Aquest any en seran prop d'una trentena, entre germans, fills, parelles, nebots i veïns. Són de Canovelles, però alguns també de les Franqueses i Granollers.

Cada any, la Belén Morales busca aliats i, amb la seva filla, la Jéssica, envien una llista a l'organització perquè reparteixin els voluntaris per fer diferents tasques abans i durant la cursa. "Vaig començar un any a fer

de voluntària jo sola. Tenia companyes de feina que s'hi apuntaven i em van animar a anar-hi. Havia vist la Mitja per la tele i em va agradar fer-ho, perquè sempre he volgut ajudar", explica Belén Morales, que també fa 25 anys que fa de voluntària a El Xiprer de Granollers. "A casa, em diuen que semblo la Mare Teresa de Calcuta", riu.

La mare va seguir aleshores la pista a unes companyes de feina de la guarderia de l'Església de Fàtima, a Canovelles. El que va ser un primer contacte amb la prova, amb els anys es va convertir en una relació de llarga durada. "Cada any, quan em truquen, els dic que vaig a ajudar allà on em posin", explica Morales. A la Mitja, ha repartit dorsals i samarretes, ha donat obsequis, repartit provisions als avitu-

allaments i, fins i tot, ha ajudat a tallar carreteres el dia de la cursa. També li fa molta il·lusió quan va a repartir els premis als nens el dissabte, el dia de la Mini.

"TAMBÉ ANIMEM ELS CORREDORS"

Belén Morales comença a agafar forces per la Mitja dos mesos abans de la prova. El mètode per captar gent és el boca-orella. "Després els dic que m'enviïn les dades per Whatsapp i passo la llista a la meva filla, la Jéssica, perquè enviï els noms a l'organització." El mètode de captació, amb els anys, ha anat variant. "Abans sortia de casa sempre amb llapis i llibreta per anar-me apuntant els noms de la gent que venia, però ara demanen moltes dades i ja no valen només nom i cognom."

La manera de repartir-se, això sí, és la mateixa de sempre. S'apunten tots junts i després es divideixen en grupets per fer les diferents tasques de voluntariat.

"Sovint també animem els corredors", explica una germana de la Belén, Maria del Valle Morales. A casa seva fa anys que és tradició anar a la Mitja. Diu que s'ho passen molt bé junts i que tenen un sentiment d'ajuda molt present. "Sempre hi ha algú que t'acaba demanant com s'ha d'anar a l'estació de tren o com fer alguna altra cosa", explica.

Al grup, més enllà de fer de voluntaris, s'ha instal·lat un sentiment de comunitat sempre que van a la Mitja. Alguns fa temps que participen caminant en l'Open de la Mitja. I, si no, es troben ple-gats tot el grup i es fotografi-

en el dia abans, quan els carers de Granollers bullen per la Mini. Un altre ritual que tenen és quedar per dinar uns dies després de la Mitja. "Ens posem tots la samarreta de la cursa i potser anem a fer una calçotada", diu Maria del Valle.

L'altra germana, Belén Morales, admet que fa temps que compta els dies per la Mitja de Granollers. "És el dia més esperat de l'any", explica. No troba temps per pensar en el final d'aquesta iniciativa de més de 20 anys. De fet, diu que espera relleu aviat. "La meva neta encara no ens ajuda, però l'hem portat a la Mitja amb cotxet des que era petita." Per ella, la cursa és molt més que una gran trobada familiar i una cita esportiva. "Aporta moltes coses al poble", assegura Morales.

Correm
JUNTS

LA MITJA

DIUMENGE, 25 DE FEBRER DE 2024

www.juntspergranollers.cat

@jxgranollers



junts
per Granollers

fontgas
showroom
 GRANOLLERS

Fes que cadascun
 dels teus passos
 sigui especial

VISITA LA NOSTRA ÀMPLIA EXPOSICIÓ

Descobreix les **millors solucions** i
 les **últimes tendències** en **parquet**
 i **paviment** oferides per les
 marques referents del sector

PERGO. | Finfloor

Carrer de Palautordera, 30 - 08401 Granollers

☎ 93 242 69 29 - ✉ fg.granollers@fontgas.com

P PÀRQUING GRATUÏT

www.fontgas.com | www.fontgasonline.com



EMPRESA ASSOCIADA
AUNA
 distribución

DISTRIBUÏDOR OFICIAL
Roca

L'animadora de la Mitja

L'organització ha dedicat el quilòmetre 17 a Viky Puértolas, de Corró d'Avall

Les Franqueses del Vallès

P.P. Viky Puértolas –la Viky, per als amics– s'enfundava la disfressa i es calçava abans de sortir a veure la Mitja al seu pas per Corró d'Avall. Els seus fills recorden que tot eren corredissos: la Viky s'aixecava d'hora i s'encarregava que la família i els veïns baixessin a veure els atletes córrer. L'estampa d'ella disfressada a la carretera de Ribes, davant de l'estació de la R3, va ser una habitual de la prova fins fa cinc anys. La Viky, que ara té 78 anys, va ser l'animadora d'aquest punt durant més de 30 anys, fins que a principis del 2020 va ingressar en una residència de gent gran.

Aquest any, l'organització de la Mitja li ha dedicat el quilòmetre 17, situat a tocar de l'Ajuntament de les Franqueses. L'han triat com a símbol d'un voluntariat incansable que va començar la prova i que encara manté viu el record. “La meua mare sempre té una conya i una paraula maca per a tothom. Els corredors la veien i li cridaven ‘Viky!’ i ella sempre era allà per animar si feia falta”, explica la seva filla, Sara Barbesà.

La Viky va començar a fer d'animadora a la primera Mitja. “Coincidia amb Carnestoltes i ella va sortir disfressada a animar. A partir de llavors, cada any feia igual. Dos mesos abans, s'encarregava de dir que hi aniria. I quan arribava el dia, sortia, cridava i deia totes les bestieses que se li acudien”, relata la seva filla. La seva presència a la Mitja es va convertir aviat en una estampa habitual de la prova, més enllà de la crònica esportiva.



Viky Puértolas es disfressava cada any i animava els corredors al seu pas per l'estació de tren de la R3 a les Franqueses

Per molta gent de les Franqueses, el punt de trobada per veure passar els atletes

va ser el mateix on cada any la Viky feia de les seves. Puértolas es disfressava



FAMÍLIA BARBESÀ PUÉRTOLAS

d'un personatge diferent, una edició rere l'altre. Cadascun, icònic. I amb alguns

vestits que han quedat per al record. Una vegada es va disfressar d'Adam i Eva i es va col·locar un parrac de fulles i una pastanaga a l'entrecreix. També s'havia vestit de raïm, plàtan bebè o iogurt. “Un any, en comptes de disfressar-se de Superman, es van disfressar de Superviky. I una vegada feia de policia, amb la placa, la porra i tot, i es dedicava a parar el trànsit. Cada any, hi havia algú que es parava a saludar i, fins i tot, li regalaven coses. Des del primer corredor fins a l'últim, ella era allà”, explica un altre fill seu, David Barbesà.

La Viky va fer d'animadora de la Mitja fins l'edició anterior a la pandèmia

D'anècdotes, n'hi ha de bones. Algunes altres, una mica macabres. “L'any que es va morir un corredor a Llerona, els atletes baixaven abatuts. La meua mare va dir que, per això, deixava de fer conya. Però la policia li va dir que no, que al contrari, que els animés. Aquell any va arribar a fer una de bestieses... Fins i tot, es va aixecar la samarreta per ensenyar els pits”, explica Sara Barbesà.

A casa, els fills –la Sara i en David– i els nets –en Pol i la Berta– han viscut la passió de la Viky per la Mitja d'una manera o una altra. “Nosaltres, érem sempre allà per ajudar-la. El dia de la Mitja, ens l'agafàvem com a una festa”, recorda Sara Barbesà. Més enllà del record, la seva feina a la Mitja ha quedat estampada, des d'aquest any, en una placa a la carretera de Ribes, a l'alçada del quilòmetre 17, no gaire més amunt d'on ella animava. “Des que ja no participa en la Mitja, hi ha corredors que diuen que aquest punt ja no és el mateix”, diu la filla.

COMPONENTS METÀL·LICS PER A LA INDÚSTRIA D'AUTOMOCIÓ

Enginyeria i disseny de producció | Estampació | Conformació de tub

PÀVER

Fàbriques a Granollers, Sant Fruitós (Bages) i Poprad (Eslovàquia)

www.paver.es



La Mitja

Granollers
25/2



***Cada paso es un desafío
y una victoria en la maratón***

Grupo Municipal **VOX** Granollers

Cristina Tarrés | Portavoz Grupo Municipal | vox@granollers.cat

Divuit grups posaran l'animació més sorollosa a la cursa

Granollers

EL 9 NOU

Els grups d'animació s'afegiran al so de les vambes a l'asfalt amb una aportació musical en 18 punts del recorregut de la Mitja Marató aquest diumenge. Gairebé un grup per quilòmetre, perquè alguns dels participants doblaran i faran la seva sorollosa aportació al caliu de la Mitja al carrer Girona de Granollers durant la pujada cap a la Garriga i als trams de la Carretera a la tornada a la ciutat.

Amics de la Unió, Granollers Canya de Cor, l'Escola Pia, l'orquestra de l'Aula de Música, els Diables de Granollers, l'associació de veïns de Can Mònic, els Blancs de Granollers, els Blaus de Granollers, els Diables Encendriaires de les Franqueses, l'Escola de Música de les Franqueses, la Batucada Els Til·la, els Diables de Granollers, el grup Pronto para Atacar, la Batucada del Figaró, Jacint Carol o el Front Diabòlic de les Franqueses, juntament amb la rebuda que es faran amb esquelles per part de controladors a la Garriga, formen part del paisatge sonor de què s'ha dotat la Mitja Marató en les edicions més recents.

Tot i ser una incorporació relativament recent, la composició dels grups d'animació han aconseguit un bon conjunt de participants. Es calcula que els 18 grups que participaran en l'animació de la 38a edició de la Mitja Marató portaran als carrers del recorregut unes 350 persones, que se sumen al grup de voluntaris de la prova.



L'AIRE

Un grup de participants en el programa atén les explicacions dels monitors abans d'emprendre la marxa d'un dels entrenaments

Una preparació compartida

Prop de 400 inscrits s'apleguen al programa "Comença a fer la Mitja" que prepara els participants, sobretot els principiants, per afrontar la cursa

Granollers

J.C.A.

"Comença a fer la Mitja" sintetitza com poques iniciatives el que significa la cursa. És esport, perquè és el que practiquen els nous corredors que s'apunten a aquest programa d'entrenament. És l'esforç, perquè en les sessions preparatòries fàcilment s'arriba a vuit o nou quilòmetres recorreguts –més encara en les tirades llargues d'alguns dissabtes–. És il·lusió, perquè als participants els uneix el repte de complir la gesta dels 21 quilòmetres. I és el voluntariat que hi posen els monitors que ajuden centenars de nous participants a la cursa a afrontar els seus reptes.

Des de fa 17 anys, i amb l'única interrupció per la

pandèmia, els monitors de diverses entitats atlètiques han contribuït a engrandir el grup de corredors disposats a afrontar el repte d'una cursa de fons. La iniciativa va sorgir a Granollers i, posteriorment, s'ha estès a altres poblacions on també hi ha interessats a arribar al diumenge de la Mitja en les millors condicions per acabar la cursa. En alguns casos, també per millorar les marques d'altres anys, perquè hi ha un contingent de corredors que repeteixen l'experiència de compartir entrenaments.

Aquest any, amb una vintena llarga de monitors, el programa del club l'Aire ha aplegat 392 participants. Gairebé dobla la xifra de l'any passat, en el qual encara no s'havia recuperat completa-

ment la normalitat i es van fer algunes limitacions per la pandèmia. Els diferents grups han fet tres sessions d'entrenament a la setmana sortint de les pistes d'atletisme i també hi ha hagut algunes sortides en dissabte. "En les sessions entre setmana es poden arribar a fer entre vuit i nou quilòmetres, i les sortides de dissabte, que són voluntàries, es fan tirades llargues, de 12 o 15 quilòmetres", explica Robert Bellet, del club l'Aire.

Els monitors dirigeixen els entrenaments i assessoren els principiants per ajudarlos en la progressió fins a arribar a l'objectiu de participar en la Mitja Marató o a les curses de distàncies més curtes (10 quilòmetres o el Quart de la Mitja) que s'organitzen diumenge.

"Els entrenaments també són un punt de trobada. El programa crea moltes possibilitats de convivència", assenyala Bellet, satisfet dels resultats que ha donat la iniciativa, tant aquest any com en els precedents. "De vegades, els entrenaments continuen fora del període d'abans de la Mitja i els monitors continuen anant-hi; és una mena de militància", admet Bellet.

El suport als participants va més enllà de la simple preparació tècnica i també s'ofereix consell sobre com afrontar mentalment el repte de cobrir una distància com la que representa la Mitja. Els participants al programa s'estructuren en tres grups en funció de l'experiència: principiants, iniciats i atletes.

Ahora es el mejor momento para arreglar

[TU SONRISA]

Expertos en Ortodoncia e Implantes

93 625 43 84

www.clinicadentalpifarre.com

Carrer Sant Ponç 8 (Les Franqueses del Valles)



L'equip de 'runners' de la FVO s'atreveix amb més distàncies

Un grup de corredors es proposa sumar vuit quilòmetres aquest diumenge

La Roca del Vallès

EL 9 NOU

El grup de *runners* de la Fundació Vallès Oriental (FVO) evoluciona i, aquest any, s'atreveix a doblar la distància que recorrerà en el transcurs de la Mitja Marató. Els dos quilòmetres d'anada i dos de tornada que feien fins ara es convertiran en quatre en cada sentit. Fins a vuit corredors del centre ocupacional de l'entitat es plantegen el repte de doblar el recorregut que feien fins ara. A més, dos usuaris dels serveis de residència d'aquesta entitat d'atenció a persones amb diversitat funcional se sumen per primer cop a la cita amb la Mitja Marató.

Són dues de les novetats de la participació del centre a la cursa de Granollers, que es remunta a l'any 2020 i que va quedar interrompuda per la pandèmia fins que, l'any passat, es va reprendre. Una vegada més, hi haurà una



L'equip de 'runners' de la Fundació després de l'entrenament d'aquest dimarts a les instal·lacions de Valldoriolf

participació que implicarà la col·laboració d'un grup de voluntaris. Dos usuaris en cadira de rodes podran gaudir de tot el recorregut,

guiats pel un grup de set portadors que, per relleus, els conduiran durant els més de 21 quilòmetres de la Mitja. Aquesta vegada els ha arribat

el torn a l'Elena i la Maya. Serà la tercera oportunitat en què la FVO sumarà dos dels seus usuaris a la festa de la Mitja en el que és la

seva principal manifestació: la cursa dels més de 21 quilòmetres pels carrers de Granollers, les Franqueses i la Garriga.

Amb les edicions transcorregudes des que es va posar en marxa la iniciativa, s'ha pogut comprovar que la proposta és enriquidora tant per als usuaris de l'entitat com per als voluntaris que participen com a portadors de les cadires de rodes. En molts dels casos, els portadors són corredors habituals de la Mitja que viuen la cursa des d'una altra perspectiva.

El caliu que es genera entre els portadors i els usuaris que cobreixen tot el recorregut de la Mitja es reproduceix en l'equip de *runners*. La Mitja s'ha convertit en la principal cita per a la quinzena d'integrants d'aquest equip d'atletes especials. Una data marcada en el calendari, més enllà de la resta de curses en què participen. La Mitja és la prova que hi ha al costat de casa i els corredors no se la volen perdre. En recorreguts a la mesura de les seves possibilitats compliran l'objectiu pel qual porten força entrenaments, trepitjar l'asfalt. Els més avançats recorreran fins a vuit quilòmetres. És el que intentaran fer vuit membres de l'equip de corredors de la Fundació.

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

VILAMALLA
VILAMALLA@MAFESA.COM
T 972 526 144

LA SEU
LASEU@MAFESA.COM
T 973 352 208

SERVEIS CENTRALS
MAFESA@MAFESA.COM
T 938 891 000

PALAFOLLS
PALAFOLLS@MAFESA.COM
T 937 620 146

SEVA
SEVA@MAFESA.COM
T 938 123 050

VIC
VIC@MAFESA.COM
T 938 863 900

MAFESA.COM

GRANOLLERS / LES FRANQUESES / LA GARRIGA
25 / 2 / 2024 / 9:30

LA MITJA



LA MITJA. CAT

