

Caminades i marxa nòrdica per millorar la qualitat de vida



Aquesta tardor es reprèn el programa municipal de caminades per a la gent gran -a partir de 50 anys- Granollers Camina. Es tracta d'ofrir activitat física saludable per a aquest col·lectiu, amb l'objectiu de millorar la qualitat de vida alhora que es gaudeix de l'entorn natural. Impulsades pel Servei d'Esports, les caminades són també un mètode per prevenir i tractar les malalties cardiovasculars. Els monitors guien rutes suaus i assequibles per diferents zones urbanes i interurbanes, amb dues modalitats: caminada i marxa nòrdica. Per a les primeres no cal material complementari -sí roba i calçat còmodes- i per a les segones, l'Ajuntament disposa de fins a 25 bastons per prestar-los als participants. La marxa nòrdica inclou, a més de l'acció de les cames, la de la part superior del cos, amb el suport de dos bastons especialment dissenyats que simulen el moviment de l'esquí de fons.

Els inscrits faran dues caminades a la setmana, fins al mes de juny, organitzats en tres grups: dos de marxa nòrdica en dilluns i dimecres de 9.30 a 11 h, i dimarts i dijous d'11.30 a 13 h; i un de caminada, dimarts i dijous de 9.30 a 11 h. Les persones interessades poden apuntar-se al Servei d'Esports (c. Jaume Camp, 1, de 9 a 14 h; caldrà presentar un document d'aptitud per a l'exercici físic). El punt de trobada i arribada tant de les caminades com de la marxa nòrdica és el Palau d'Esports.

Mentre la canalla fa esport, tu també!

L'Ajuntament posa en marxa una activitat esportiva gratuïta que porta per nom "Mentre la canalla fa esport, tu també!". La iniciativa té com a objectiu conciliar l'activitat física amb la vida familiar de tal manera que mares i fills i filles puguin fer esport coincidint en l'espai i en el temps. Moltes mares i pares acompanyen els seus fills a les instal·lacions esportives de la ciutat i s'hi queden mentre fan activitats esportives. Per això, s'oferirà a aquestes persones que tenen cura de la canalla l'oportunitat de participar en una activitat poliesportiva coincidint amb l'estona en què els seus fills fan esport.

La prova pilot proposa activitats poliesportives a l'aire lliure dos dies a la setmana de 17.30 a 18.30 h. Cada dia es proposarà una activitat diferent com caminar, pilates, tonificació muscular, treball cardiovascular... Així, els dilluns i dimecres el punt de trobada serà el pavelló del Tub i, en cas de pluja, es podrà fer servir el gimnàs exterior de les pistes d'atletisme. Els dimarts i dijous el punt d'inici de les activitats serà el Palau d'Esports i, en cas de pluja, es podrà fer servir les pistes d'esquai. A més, els participants podran fer servir un vestidor de totes dues instal·lacions.

Aquesta iniciativa s'inclou dins del projecte europeu «SPORT for WOMEN in the URBAN PLACES (SW-UP)» (Esport per les Dones en llocs urbans) i s'adreça principalment a dones però també és oberta als homes. L'inici de les activitats serà l'1 d'octubre, el calendari coincidirà amb el del curs escolar, per participar-hi cal ser menor de 55 anys i inscriure's en línia de manera gratuïta a www.granollers.cat/esports

COMENÇA A FER LA MITJA
 GRANOLLERS
 PROGRAMA D'ENTRENAMENTS
 5 KM · 10 KM · 21 KM

El 24 de febrer se celebrarà una nova edició de La Mitja i, per dotzè any, l'Ajuntament i el Club Atletisme l'Aire organitzen un programa d'entrenaments per poder preparar alguna de les proves de la competició (el Quart, els 10 Km o La Mitja). Hi ha tres nivells diferents: un grup de principiants per aquelles persones que no han fet mai La Mitja; un grup d'iniciats pel que han fet La Mitja alguna vegada o són corredors o corredors esporàdics; i un grup d'atletes per aquells que han fet la cursa més de tres vegades i corren de manera habitual.

Els entrenaments comencen l'1 d'octubre i els dies i horaris a escollir són els dilluns, dimecres i divendres en tres franges: 13.30, 19.30 i 20.30 h. La inscripció és obligatòria, té un preu de 12 euros i dona dret als entrenaments, una assegurança d'accidents i un obsequi.

Més informació i inscripcions a www.granollers.cat/esports