

El Club Nokachi destaca en Sant Cugat

Los karatekas de Les Franqueses del Vallès participaron en el torneo anual que organiza el Club Karate Sant Cugat en modalidad de kata, incluyendo todas las categorías, desde los más pequeños a los Masters. El club consiguió un total de doce medallas, entre ellas seis oros y cuatro platas, donde destacan los podios obtenidos por **Mari Moriana** y **Rogelio Fernández** (oros). El Nokachi también obtuvo seis trofeos en la participación de ocho karatekas del club en el campeonato anual de kyus en Montornès del Vallès.

El Patronato Municipal de Deportes de Les Franqueses cumple 30 años

El organismo autónomo fue creado en 1982 como iniciativa del Ayuntamiento de Les Franqueses del Vallès con el fin de administrar y gestionar los servicios municipales propios del ámbito deportivo, fomentar y promocionar la actividad físicodeportiva local. Con el fin de conmemorar la onomástica el patronato ha editado el libro "30 anys al teu costat", que se presentará el próximo viernes 12 de abril, en el Centre Cultural Bellavista.



Iván Limia sube al podio para el Triatló Montornès

El corredor participó el pasado domingo en la sexta prueba de la Liga Catalana de Duatlón, junto a otros cinco atletas del Triatló Montornès. El recorrido contó con 5 kilómetros a pie que combinaban tramos de arena y asfalto, que se sumaron a otros 20 en bicicleta en un circuito rápido y selectivo cerrado al tránsito y que finalizó con otros 2,5 a pie. Limia realizó el mejor parcial de todos los triatletas en la T2 y se impuso a sus 6 compañeros de grupo, consiguiendo la tercera plaza del podio. Los de Montornès finalizaron novenos por equipos, donde participaron un total de 37.

Preparados, listos... ¡a correr!



El Cros Anna Mogas alcanza su 34 edición.

deportes

Este fin de semana quien se quede en casa sin hacer nada será por voluntad propia y para recuperar fuerzas tras las ajetreteadas vacaciones de Semana Santa, porque motivos para practicar deporte al aire libre no le faltarán. El Vallès Oriental acoge este domingo tres carreras muy distintas y que pretenden poner a prueba nuestra resistencia, potenciar nuestro carácter solidario e invitar a practicar el atletismo a los más pequeños a través del cros escolar más popular de la ciudad.

La primera de las citas destacadas pasa por la escuela Anna Mogas de Granollers, que organiza este domingo la 34 edición de su mítico Cros Escolar con la previsión de reunir a unos 900 estudiantes de la ciudad.

La celebración de esta prueba supone un corte de las calles adyacentes al centro educativo. "La inscripción está abierta a todas las escuelas de primaria de la ciudad y además este 2013 también se ha extendido a los institutos de educación secundaria, porque hemos querido insistir en los estudiantes mayores", señala **Imma Carreras**, presidenta de la Asociación de Padres y Madres de Alumnos (AMPA).

Esta novedad amplía hasta 2.000 la previsión de personas que pueden darse cita en las calles de Granollers animando a pequeños y jóvenes.

En la escuela, la comunidad se ha volcado un año más en el diseño del logotipo de la competición, donde han participado todos los alumnos, desde P3 a 4º de ESO.

PRIMERA MITJA MARATÓ CAMÍ DELS IBERS

La segunda propuesta del fin de semana tendrá lugar en el Parque de la Serralada Litoral, escenario de la primera edición de la Mitja Marató Camí dels Ibers Centre Mèdic La Roca. Se trata de una nueva prueba deportiva que se suma a las múltiples medias maratones que han abundado en los últimos años en nuestra comarca. La diferencia es que ésta presenta paisajes naturales que prometen un espectacular recorrido con vistas y sensaciones en medio del bosque.

La propuesta, prevista también para ese domingo, parte y finaliza en el municipio de La Roca del Vallès, trazando un camino que pasa por emplazamientos de la zona como los poblados de Céllecs y de Can Santpere, con un 94 por ciento de los 21 kilómetros por senderos y un desnivel de 1.090 metros. La carrera tiene finalidad solidaria, y parte de la inscripción se destinará al centro El Xiprer de Granollers.

Los participantes deberán recoger los dorsales en la plaza del Ayuntamiento de La Roca del Vallès entre las 7:30 horas y las 8:30 horas para poder iniciar la competición a las 09:00 horas, que contará con las categorías sénior, veteranos para los mayores de 40 años, o primer local. Los atletas dispondrán de servicios como vestuarios, ducha y piscina, servicios de recuperación y fisioterapia, guardarropía y una zona con hinchables para los más pequeños de la familia. Paralelamente, la carrera contará con cuatro puntos de avituallamiento con agua y comida, y en la meta también habrá un punto para recuperar fuerzas con bocadillos. Para ga-

rantizar la seguridad también habrá una ambulancia básica, un médico y servicios de primeros auxilios a lo largo de todo el recorrido.

REGRESA EL GRANOLLERS SOLIDARI

La tercera propuesta del fin de semana pasa también por la tercera edición de la cita solidaria, que propone recorrer los 8 kilómetros del trazado por el Passeig Fluvial y las pistas de atletismo de Granollers, donde concurrirán unos 1.200 participantes. Los fondos se destinarán a Intermon Oxfam, por lo que también se ha puesto a la venta un pack de camiseta y braga solidaria a un precio de 15 euros. La iniciativa también tiene carácter festivo y se ha habilitado un espacio para que los más pequeños puedan jugar y otro en el que se celebrará una bufarrada popular al final de la prueba.

DEPORTE-NATURALEZ

El Parque de la Serralada Litoral acogerá la primera edición del Camí dels Ibers, una propuesta que invita a fusionar el deporte con la naturaleza