COMENÇA A FER
LA MITJA

PREPARA'T PER FER LA MITJA
MÉS DE 350 PERSONES JA HO HAN ACONSEGUIT!

Arribat ja l'últim quadrimestre de l'any cal anar pensant a participar a **la Mitja Marató Granollers-Les Franqueses-La Garriga** i per això, una vegada més, l'Ajuntament de Granollers t'ofereix la possibilitat de començar a preparar-te.

Més de 350 persones ja han participat en aquest programa, basat en un entrenament progressiu, apte per a qualsevol nivell i amb assessorament tècnic.

És una bona oportunitat per poder estar a la línia de sortida el proper mes de febrer i de gaudir del plaer de córrer.

No només és una il·lusió. També és un repte que amb una bona preparació es pot assolir.

Si no ho has provat, no t'ho perdis. Si ja n'has gaudit, si ja l'has feta, torna-hi.

DIES D'ENTRENAMENT

Inicialment tres dies: dilluns, dimecres i divendres
Horaris de sortida: 13.30h, 19.30h i 20.30h
Lloc de sortida: pistes d'atletisme (vestidor a la disposició dels participants)
Els entrenaments tindran un ritme progressiu i s'adaptaran a les condicions generals del grup.
Inici dels entrenaments: 4 d'octubre

Aquest programa finalitza el dia de la Mitja i no dona dret a continuar entrenant a les pistes d'atletisme sense autorització expressa.

INSCRIPCIÓ

Lloc: a les oficines del Servei d'Esports, a la botiga l'Aire Esports (c. Catalanya, 12- 18) i www.granollers.cat
Import: la inscripció es gratuïta però imprescindible.
Dates d'inscripció: del 13 de setembre al 29 d'octubre de 2010

Drets que et dóna la inscripció:
A rebre entrenament
A utilitzar els vestidors de les pistes d'atletisme
Assegurança

LA MITJA 2011 21km

APUNTA'T AMB NOSALTRES I PREPARA'T PER A LA MITJA

ORGANITZA

Ajuntament de Granollers

COL·LABORA

L'aire

AMB EL SUPORT DE

lamitja.com

PATROCINA

adidas

www.granollers.cat