COMENÇA A FER LA MITJA

2014

PREPARA'T PER FER LA MITJA
INICI: 7 D'OCTUBRE DE 2013

La Mitja Marató de 2014 ja està a les portes. Per tal de poder-la gaudir, cal començar a preparar-se, començar a entrenar de manera progressiva i programada.
És el moment de començar a plantejar-nos la possibilitat de complir el somni que molts hem tingut alguna vegada: "Aquest any sí, aquest any faré la Mitja."
Per això, l'Ajuntament de Granollers, el Club Atletisme L'Aire i l'Associació Esportiva la Mitja t'ofereixen la possibilitat d'endinsar-te en aquest món del córrer, per així, amb bon tècnics i a poc a poc aconseguir assolir aquest repte.

Nivells

→ **GRUP PRINCIPIANTS:** no han fet mai la Mitja o només una vegada amb un temps superior a 2 h.
→ **GRUP INICIATS:** han fet la Mitja dues vegades i són corredors esporàdics.
→ **GRUP ATLETES:** han fet la Mitja més de tres vegades i corren normalment.

Data d'inici

per a tots els grups

7 d'octubre

Horaris

→ Dilluns, dimecres i divendres
A les: 13.30 h / 19.30 h / 20.30 h

Inscripció

→ Mitjançant el web municipal: **www.granollers.cat/ovac.** Aneu a "Tràmits en línia sense certificat digital" i accediu a "Inscripcions".
→ **Obligatòria** i gratuïta.
→ Inclou assegurança RC i accidents.
→ Tancament de les inscripcions: 25 d'octubre de 2013 o quan s'arribi al límit d'inscrits.

Lloc de l'activitat

→ El lloc d'inici i final serà a l'entrada de les pistes d'atletisme, a la zona de les oliveres.
→ Els grups de les 19.30 h finalitzaran a la nau Dents de Serra del complex de Roca Umbert.

Observacions

→ Els organitzadors es reserven el dret de fer les modificacions que considerin necessàries per al correcte desenvolupament del programa.
→ La inscripció no inclou la participació a la Mitja ni al Quart de Mitja.
→ Fer esport és fer salut. Consulta el teu metge o fes-te una revisió mèdica esportiva.

ORGANITZA

Ajuntament de Granollers

COL·LABORA

L'aire

AMB EL SUPORT DE

lamitja.com

adidas

www.granollers.cat