# Més de 300 persones escalfen motors per a la Cursa de la Dona

## La prova se celebrarà el proper dia 24 de setembre



La Cursa de la Dona cada any té més assistència.

Els entrenaments de la Cursa de la Dona de Girona han portat a córrer més de 300 persones des del primer dia d'agost. Les sessions s'estan realitzant cada dimarts d'agost i de setembre al Pavelló de Fontajau amb l'objectiu d'estar en bona forma física perquè el 24 de setembre totes puguin acabar la cursa al seu ritme.

El president d'Atletisme Girona, Xavier Avellana, ha declarat que la iniciativa dels escalfaments i de la cursa és «promoure l'esport en les dones», fet que ha portat cada any milers de dones a apuntar-s'hi des que es va iniciar el 2013. Així mateix, el nombre de dones ha anat creixent progressivament des del començament fa cinc anys, en el qual van participar mil persones, 4.500 menys que l'any passat, i s'espera arribar a set mil en aquesta edició. Una de les novetats que ha tingut lloc durant les últimes temporades ha sigut el fet d'afegir entrenaments itinerants –a part dels de dimarts a Girona– a la plaça Major de Platja d'Aro i al pavelló de la Draga a Banyoles. En funció del nivell dels assistents, els entrenaments es divideixen en «caminadores», destinat a totes aquelles que s'inicien en el món de córrer fent caminades controlades a un ritme alt. En un nivell superior es troba el «cami-corre», un exercici que implica estar més en forma i on es combina caminar amb intervals on es corre, i per últim el de «corredores», el més intens dels tres i que es realitza amb tècniques de preparació i per millorar el ritme per quilòmetres.

Cada categoriaté diferents horaris: a dos quarts de vuit de la tarda de cada dimarts de la setmana surten les caminadores, mentre que les cami-corre i corredores ho fan a tres quarts. Tanmateix, «el dia de la cursa totes poden fer el que vulguin, les que s'han apuntat a caminadores poden córrer i les corredores, trotar», ha al·legat Avellana.

En el decurs dels anys, la Cursa de la Dona de Girona ha fet unir a milers de dones de diferents edats que amb el lema «Juntes, Podem» han pogut beneficiar-se de les propietats positives de l'esport. Per a moltes és la primera vegada que participen en una cursa o fa temps que no ho fan. Tot i així, per aquesta ocasió totes s'esforcen per arribar a la meta sense pressa, però sense pausa. Els organitzadors de l'esdeveniment descriuen el dia com «una festa» de solidaritat i diversió, on «es deixa de banda la competitivitat». El recorregut també està pensat per a tots els nivells, ja que és planer i cèntric, on sempre hi ha gent animant amb intensitat les participants.

Per afegir més animació al dia, hi ha un concurs de disfresses i un final de festa amb un ball de la Silvia Wang,

entre altres activitats més. A més, els entrenaments es mesclen amb xerrades que no deixen ningú indiferent, com per exemple sobre l'alimentació natural en el running, a càrrec de la nutricionista i kinesiòloga Sònia Frigola, o «Vols anar ben equipada?», per la cap de compres a Esports Parra Patricia Parra, i la trainer de la cursa, Laura Garcia.

Font del document:
http://www.diaridegirona.cat/girona/2017/09/03/dones-escalfen-motors/865408.html?utm_source=rss