

## Comença a fer La Mitja

Programa de preparació física per poder fer La Mitja Marató Granollers-Les Franqueses-La



Arribat ja l'últim quadrimestre de l'any, cal pensar en 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 6 de febrer i 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: a les 13.30 h, a les 19.30 h i a les 20.30 h

Lloc de sortida: pistes d'atletisme (vestidor a la disposició dels participants)

Inici dels entrenaments: 4 d'octubre

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

## INSCRIPCIÓ

Lloc: a les oficines del Servei d'Esports (c. de Santa Elisabeth, 16), a la botiga l'Aire Esports (c. de Catalunya, 12-18) o bé enviant la butlleta mitjançant correu electrònic a [esports@ajuntament.granollers.cat](mailto:esports@ajuntament.granollers.cat) [2]. També es pot fer la inscripció per internet sense certificat digital [clikant aquí](#) [3] o amb certificat digital [clikant aquí](#). [4]

Import: la inscripció és gratuïta però imprescindible.

Dates d'inscripció: del 13 de setembre al 29 d'octubre de 2010.

Drets que et dona la inscripció: a rebre entrenament, a utilitzar els vestidors de les Pistes d'Atletisme, i a assegurança.

### Documents relacionats

- [Díptic informatiu](#) [5]
- [Butlleta d'inscripció](#) [6]

### Enllaços Relacionats

- [Inscripció per Internet sense certificat digital](#) [7]
- [Inscripció per Internet amb certificat digital](#) [8]

// S'ha separat la Galeria d'imatges corresponent al uploader d'imatges propi del content type, //dels "nodes reference" als continguts de "Galeria d'imatges" pre-existents. ?> // Uploader d'imatges ?> // "Nodes reference" a les Galeries d'imatges ?>  
[comunicacio@ajuntament.granollers.cat](mailto:comunicacio@ajuntament.granollers.cat)

---

**URL d'origen:**<https://www.granollers.cat/noticies/esports/comenca-fer-mitja#comment-0>

### Enllaços

[1] [https://www.granollers.cat/sites/default/files/importades\\_d6/noticia/2010/09/Comenca\\_Mitja.jpg](https://www.granollers.cat/sites/default/files/importades_d6/noticia/2010/09/Comenca_Mitja.jpg)

[2] <mailto:esports@ajuntament.granollers.cat>

[3]

<http://tramitacio.granollers.cat/eParticipa/Products/Carpeta/Public/Requests/InetReqPublic.aspx?Typeld=38980&am>

[4]

<https://tramitacio.granollers.cat/eParticipa/Products/Carpeta/Private/Requests/inetReq.aspx?Typeld=38980&am;Ap>

[5]

[https://www.granollers.cat/sites/default/files/importades\\_d6/noticia/2010/09/diptic%20PDF%20FER%20LA%20MITJA](https://www.granollers.cat/sites/default/files/importades_d6/noticia/2010/09/diptic%20PDF%20FER%20LA%20MITJA)

[6]

[https://www.granollers.cat/sites/default/files/importades\\_d6/noticia/2010/09/InscripcioPDFFERLAMITJA11.pdf](https://www.granollers.cat/sites/default/files/importades_d6/noticia/2010/09/InscripcioPDFFERLAMITJA11.pdf)

[7] <http://tramitacio.granollers.cat/eParticipa/Products/Carpeta/Public/Requests/InetReqPublic.aspx>

[8] <https://tramitacio.granollers.cat/eParticipa/Products/Carpeta/Private/Requests/inetReq.aspx>