

COMPETICIÓ FESTIVA



J.J. VICO

Els bombers surten al carrer

La tradicional cursa torna a canviar de data i celebrarà la 19a edició el 7 de maig

EL PERIÓDICO
BARCELONA

Els Bombers de Barcelona es tornaran a lligar els cordons de les vambes el diumenge 7 de maig a les 9 ho-

res. Arran del gran èxit de la cursa del mes d'octubre passat, els carrers de la capital catalana ja s'estan preparant per acollir la que serà la 19a edició. Després del canvi de data de la competició anterior, la carrera de 10 quilòmetres avança decidida a recuperar la seva essència primaveral. El punt de sortida continua sent el mateix, l'avinguda Marquès de l'Argentera, i el recorregut passarà pels carrers més cèntrics, com Via Laietana, Gran Via o l'avinguda del Paral·lel.

Per preparar-se per a la carrera, Roger Roca, campió del món de duatló, ha creat un pla d'entrenaments setmanal a què poden accedir tots els participants a través de la web. Consta de cinc plans d'entrenament segons el nivell, tots tenen una durada de 12 setmanes, temps més que suficient per preparar una carrera d'aquestes característiques.

El recorregut passa pels carrers més cèntrics, entre ells, Via Laietana, Gran Via i Paral·lel

A més a més, la cursa és per a molts *runners* una cita especial que es marca al calendari des de principis de temporada, ja que es tracta d'un recorregut ràpid i amb poca pujada. La major part és pla i compta també amb una important baixada (Via Laietana), cosa que ofereix als participants unes condicions fantàstiques per aconseguir fer una bona marca.

ELS PROTAGONISTES// Però també és una prova ideal perquè molts corredors s'animin a fer el seu debut en una carrera de 10 quilòmetres. La cursa va ser creada el 1999. Cada any hi participen un gran nombre de bombers de Barcelona, però també assisteixen a la cita esportiva companys dels cossos de la Generalitat, així com d'altres grups. Amb el lema *L'esperit mai no s'apaga*, els bombers tornaran a ser els primers a prendre la sortida, i sorprendran la resta de participants al llarg de la carrera amb diferents activitats durant la competició. L'any passat van ser més de 400 els bombers que van participar-hi, i s'espera que aquest 2017 se superi la xifra. Les inscripcions es poden fer a través de la pàgina web de la cursa. ≡

AJUT AL FINANÇAMENT DE LES QUOTES

4 TORNS: Del 25 de juny al 22 de juliol de 2017

OFERTA per a inscripcions fetes abans del 7 d'abril
UNA SETMANA PER NOMÉS
~~350€~~
298€
PLACES LIMITADES

ESTIU DE COLÒNIES amb el Periódico **2a EDICIÓ**

COLÒNIES PER A INFANTS DE 7 A 14 ANYS

EXCURSIONS, JOCS, TALLERS I ACTIVITATS D'AVENTURA

MONITORS I MONITORES ESPECIALITZATS

CASES DE COLÒNIES DE LA MÀXIMA QUALITAT A TOT CATALUNYA

PISCINA, ACTIVITATS AQUÀTIQUES I MOLT MÉS!!!

TORNAREU A CASA AMB el Periódico DE LES VOSTRES COLÒNIES

MÉS INFORMACIÓ I RESERVES A:
estiudecolonies.elperiodico.cat o trucant al **93 474 46 78**

Fundesplai Fundació Catalana de l'Esplai

el Periódico