

En forma gràcies a la Mitja

Un seguidor del programa de preparació explica la seva experiència

Granollers

Gemma Nadal

Amb més energia i vitalitat, però sobretot amb més salut. Així se sent Jordi Oliveras, un veí de la Garriga de 46 anys que des de fa un any i mig segueix el programa d'entrenaments tutelats de la Mitja Marató a Granollers. L'hàbit de córrer tres vegades a la setmana li ha reportat grans beneficis, com perdre pes, dir adéu al colesterol i els triglicèrids i aprendre a gaudir de l'esport.

Oliveras reconeix que no estava gens en forma. "Mai m'havia agradat córrer, tot i que havia fet futbol i futbol sala. Però un familiar es va apuntar al programa d'entrenament, i vaig veure que jo també ho podia seguir".

Abans de començar a entrenar, Oliveras ja va perdre 5 quilos i mig. L'octubre de 2007 pesava 92 quilos, avui en pesa 79. En aquesta pèrdua de pes, l'esport hi ha tingut un paper fonamental. Des de fa un any i mig, destina a córrer una hora els dilluns, els dimecres i els divendres.

"El millor és trobar-se gent, perquè hi ha coses que potser sol no faries". "El millor és no acomodar-te", reconeix. Amb tot, admet que veure l'evolució anima. "Veure els resultats motiva molt", diu.

El primer dia no va poder aguantar més d'un quilòmetre i mig. Avui, ja està prepa-



Jordi Oliveras, aquest dilluns al migdia a Granollers, davant d'un dels cartells de la Mitja

rat per córrer la Mitja. La de l'any passat no la va poder fer sencera, i només va córrer fins a la Garriga, ja que havia patit dues lesions durant el seu període de preparació, una al bessó dret i una altra al bessó esquerre, i no convenia forçar-se. Ara, espera amb il·lusió la cita d'aquest diumenge.

Després de la Mitja de l'any passat, i tot i que ja no era sota l'aixopluc dels entrenaments tutelats, Oliveras va continuar entrenant. Reconeix que té força de voluntat per fer-ho. "A tres quarts de set del matí surto

de casa, amb la roba d'esport i la de la feina, i me'n vaig a córrer una hora". Al mes de novembre passat va passar una important prova de foc, amb la Mitja Marató de Ripoll, que va completar en 1 hora i 52 minuts. Explica que quan corre amb gent, els primers vint minuts li passen volant, perquè la conversa aconsegueix entretenir-lo. Oliveras, però, diu que no li agrada l'aspecte competitiu de córrer, i que no busca fer un temps determinat.

Oliveras té un missatge clar: si ell ho ha aconseguit, tothom pot. "Estic en deute

amb el programa", subratlla. A banda d'adquirir l'hàbit de córrer, Oliveras destaca que s'ha tret el pa del dinar i el del sopar. En canvi, al matí, es menja un bon entrepà. Després de l'esforç inicial, ara córrer ja s'ha convertit en una necessitat. "Quan no corro, ho trobo a faltar... i si marxo de vacances, m'enduc les vambes", destaca. A més, pot afirmar rotundament que ara està més en forma que fa uns quants anys. "Des de que vaig entrar a treballar, amb 15 anys, no havia estat en tan bona forma fins ara", detalla.

Setze persones han seguit la preparació a la Garriga

Granollers

G.N.

El programa d'entrenaments tutelats de la Mitja, que aquest any s'ha fet per primera vegada a la Garriga, ha tingut un total de 16 participants. El programa va néixer l'any 2006 de la mà de l'Ajuntament de Granollers, i el seu gran èxit d'acollida va motivar que l'àrea d'esports del consistori garriguenc importés la idea. El projecte té com a objectiu principal animar la gent a entrenar per fer la cursa, i que fer esport es converteixi en un hàbit fàcil d'adoptar.

El programa d'entrenaments ha consistit en dues sessions presencials per setmana, dimarts i dijous, i dirigides per l'entrenadora Sílvia Segura. El màxim de places disponibles per participar en aquest projecte s'ha acabat cobrint, fet pel qual es pot considerar que la seva arribada a la Garriga ha tingut molt bona acollida. La participació era gratuïta, i l'únic requisit que es demanava era un certificat mèdic amb data actual.

A Granollers, unes 150 persones han seguit el programa d'entrenaments tutelats d'aquest any, una xifra de participants similar a la de l'any passat.

"Estaria bé que el programa de preparació fos una iniciativa civil, no institucional"

Toni Cornellas parla dels entrenaments

Granollers

G.N.

Els entrenaments tutelats es van posar en marxa l'any 2006 a Granollers. Aquest any, la Garriga també n'ha posat en marxa. Aquest sistema ha permès animar moltes persones a seguir una rutina adequada per poder afrontar amb garanties la Mitja Marató. La voluntat és un dels pilars que sostenen l'hàbit de fer esport, i l'organització de grups d'entrenament ha fet que moltes persones es prenguessin el repte de la Mitja amb més seriositat. A més, molts dels que repre- nen l'activitat esportiva per

córrer la Mitja, continuen entrenant una vegada ha passat. I això suposa un gran benefici per a la seva qualitat de vida.

De tota manera, el president de l'Associació Esportiva la Mitja, Toni Cornellas, considera que ara que el programa està consolidat, caldria anar més enllà. "El que estaria bé és que aquest programa fos una iniciativa civil, no institucional", explica. "El programa va començar impulsat per l'Ajuntament de Granollers, però m'agradaria que la part institucional desaparegués i això es convertís en una iniciativa institucional més", indica.



Alguns participants al programa d'entrenaments tutelats organitzat des de la Garriga, que s'ha estrenat enguany

Cornellas creu que el lideratge del programa d'entrenaments tutelats el podria assumir, per exemple, el club Aire.

D'altra banda, Cornellas creu que la gratuïtat del programa ha afavorit el seu èxit i el creixent nombre de seguidors. "Amb aquest

programa d'entrenaments no ens hem inventat la sopa d'all, però la diferència i la gràcia del que fem aquí és que ningú cobra", afegeix.