

CURSA DE LA DONA MANRESA MAGAZINE

EDICIÓ 1 · ANY 2023 · CURSADONAMANRESA.COM



ENTREVISTEM A...

NÚRIA PICAS

HISTÒRIA
**KATHRINE SWITZER:
LA DONA QUE HO VA
COMENÇAR TOT.**

HIDRATACIÓ
**HIDRATAR-SE ABANS,
DURANT I DESPRÉS DE
PRACTICAR ESPORT.**

NUTRICIÓ
**4 TIPS ALIMENTARIS
ABANS DE PARTICIPAR
EN UNA CURSA**

FISIOTERÀPIA
**QUILÒMETRES I
QUILÒMETRES...
PERÒ QUE HI DIUEN
LES NOSTRES CAMES?**

5KM
CAMINANT
O CORRENT



@CURSADONAMANRESA
#VIICURSADONAMNRS
#JUNTESGUANYEM

VII CURSA DE LA DONA MANRESA

JUNYENT
ESTUDI DENTAL



12.3.23

10:30 - SORTIDA I ARRIBADA A LA PLAÇA DE LES OQUES

MÉS INFORMACIÓ
& INSCRIPCIONS A **CURSADONAMANRESA.COM**

PREU INSCRIPCIÓ
GENERAL: 15 €
SOCIS VELA: 12 €
ANTICIPADES FINS 19/2/23: 12€
DORSAL CORPORATIU: 12€

LA INSCRIPCIÓ INCLOU
SAMARRETA OFICIAL MIZUNO®
ASSEGURANÇA D'ACCIDENT
WELCOME PACK · AVITUALLAMENT
DORSAL AMB XIP



INSCRIPCIONS ONLINE A
CURSADONAMANRESA.COM

INSCRIPCIONS PRESENCIALS
A LA RECEPCIÓ DEL VELA*

HORARI INSCRIPCIONS PRESENCIALS
DE DILLUNS A DIVENDRES DE 6:30 A 22 H
DISSABTE I DIUMENGE DE 9 A 14 H.

VELA CLUB FITNESS
CARRASCO I FORMIGUERA, 11, MANRESA
T. 93 186 98 75 · INFO@VELACLUBFITNESS.CAT

CURSA SOLIDÀRIA

1 € DE CADA INSCRIPCIÓ ES
DESTINARÀ A UNA ENTITAT VINCULADA
A LA REGIDORIA DE FEMINISMES I LGTBI
DE L'AJUNTAMENT DE MANRESA

4a CURSA DE LA DONA infantil

santasusana
Grup de corredors d'assegurances
MANRESA



12.3.23

A PARTIR DE LES 9:30 H

INSCRIPCIONS ON-LINE A
CURSADONAMANRESA.COM
PRESENCIALMENT A LA RECEPCIÓ
DEL VELA CLUB FITNESS



PREU INSCRIPCIÓ 5 €

CATEGORIES I DISTÀNCIES

PRE-BENJAMÍ (400 M) - NASCUTS 2015-2016
BENJAMÍ (700 M) - NASCUTS 2013-2014
ALEVÍ (1.000 M) - NASCUTS 2011-2012



LA INSCRIPCIÓ INCLOU
SAMARRETA OFICIAL DE LA CURSA
ASSEGURANÇA D'ACCIDENT
AVITUALLAMENT
WELCOME PACK

ORGANITZA



SPONSOR PRINCIPAL



SPONSOR PRINCIPAL
CURSA INFANTIL



AMB EL SUPORT DE



COLLABORADORS
INSTITUCIONALS



MARCA OFICIAL



REVISTA OFICIAL



CLUB & FITNESS

JUNYENT
ESTUDI DENTAL

santasusana
Grup de corredors d'assegurances

HERMZ
COMUNICACIÓ
ESTEBE CAMPS

Ajuntament
de Manresa
SIAP
Societat d'Iniciativa
Ajuntament de Manresa

MIZUNO

arãsport
TOUCI

HERMZ

COMUNICACIÓ

AGÈNCIA DE COMUNICACIÓ
OFICIAL DE LA CURSA.

HERMZ, AMB L'ESPORT DEL BAGES.

WWW.HERMZ.ES

CURSA DE LA DONA MANRESA MAGAZINE

EDITA
VELA CLUB FITNESS

DISSENY I MAQUETACIÓ
HERMZ COMUNICACIÓ

REDACCIÓ
ATÍPIC COMUNICACIÓ

IMPRESSIÓ
HERMZ PRINTING

COMERCIALIZACIÓ
VELA CLUB FITNESS

SEGUEIX-NOS A INSTAGRAM:
[@CURSADONAMANRESA](#)

AVÍS LEGAL EL VELA CLUB FITNESS I LA CURSA DE LA DONA DE MANRESA NO COMPARTeixEN NECESSÀRIAMENT LES OPINIIONS SIGNADES PER COL·LABORADORS. EN QUEDA PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓ LITERÀRIA O GRÀFICA A TRAVÉS DE CAP MITJÀ SENSE L'AUTORITZACIÓ EXPRESSA DE VELA CLUB FITNESS. LA PUBLICITAT QUE INCLOU AQUESTA REVISTA NO S'HA DE CONSIDERAR UNA RECOMANACIÓ ALS LECTORS. L'EXACTITUD I/O VERACITAT DELS ANUNCIS ÉS RESPONSABILITAT DELS ANUNCIANTS I DE LES EMPRESES PUBLICITÀRIES.

VISITA LA NOSTRA WEB
[CURSADONAMANRESA.COM](#)

COL·LABORA EN
LA DISTRIBUCIÓ *aræsport*

MAGAZINE 2023

7 EDITORIAL

9 HISTÒRIA: KATHERINE SWITZER

10/11 L'ENTREVISTA: NÚRIA PICAS

13 LA CURSA AL DESCOBERT

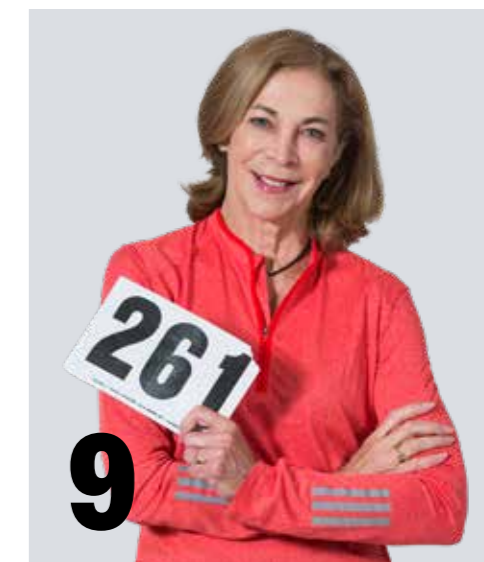
15 CONSELLS PRÀCTICS

17 HIDRATACIÓ

19 NUTRICIÓ

21 FISIOTERÀPIA

25 ARXIU CDM





SALUTACIÓ DE L'ALCALDE



La Cursa de la Dona, una gran festa de l'esport a Manresa.

Manresa es prepara per a la celebració de la setena edició de la Cursa de la Dona, una gran festa popular de l'atletisme oberta a totes les edats i condicions, siguin esportistes o no. Aquesta prova va iniciar el seu camí l'any 2017 i llevat dels dos anys de pandèmia que es va disputar de forma no multitudinària, ha tingut una bona resposta de la ciutadania. L'any passat va aconseguir una participació de més de vuit-centes persones, més del 80% de les quals dones i amb una important presència d'infants.

L'interès creixent de la Cursa de la Dona és possible gràcies a l'esplèndid treball organitzatiu i la implicació del gimnàs Vela Club Fitness, que agraeixo, amb la col·laboració de la regidoria de la Dona de l'Ajuntament de Manresa i d'empreses i entitats de casa nostra, que sumen esforços per donar llum a una prova interurbana de caràcter eminentment lúdic que mai no oblidem la seva vessant reivindicativa i el seu compromís solidari.

És voluntat de l'Ajuntament de Manresa treballar perquè la ciutat i el conjunt de la societat evolucionin cap a la plena igualtat d'oportunitats entre homes i dones, incrementant la visibilització i valoració de les aportacions de les dones al món de l'esport, així com contribuir a corregir els desequilibris existents entre dones i homes a l'àmbit de l'esport, a tots els nivells, i fomentar mecanismes d'intercanvi de coneixements i experiències que facin possible avançar cap a la igualtat efectiva.

Córrer és fer salut, i també una manera de promoure la solidaritat i la reivindicació. Vine amb la família, amb les amigues, amb les companyes i companys de feina... Al ritme que puguis, això no és el més important. T'hi animes? Ens veiem a la Cursa de la Dona!

MARC ALOY GUÀRDIA / ALCALDE DE MANRESA

SALUTACIÓ REGIDORA DE FEMINISMES I LGTBI



S'acosta el 8 de març, el Dia Internacional de la Dona, i això vol dir que torna la Cursa de la dona de Manresa, un dels actes que, des del 2017, forma part de la programació que impulsem des de l'Ajuntament de Manresa per commemorar aquest dia.

Una cursa interurbana, que té un component familiar, lúdic, competitiu per qui així ho desitgi... però també un tarannà reivindicatiu al voltant de la igualtat de gènere en l'àmbit esportiu.

Malgrat que l'esport és un motor de canvi social que contribueix a promoure l'equitat i la cohesió social, encara existeixen diferències importants en la participació i representació femenina en els dife-

rents àmbits esportius. Per tant, com qualsevol altre àmbit, no és aliè a les desigualtats de gènere de la nostra societat.

Doncs, tot i que històricament no ha estat així, reivindicuem l'esport com una eina d'empoderament femení, on dones i homes tinguin la mateixa presència i les mateixes oportunitats. Volem un futur amb més dones que gaudeixin de l'esport i dels beneficis que aquest comporta, així com un major nombre de dones implicades en tots els aspectes de l'activitat física i esportiva.

Per això us esperem a totes i tots, petits i grans, caminant o corrent, amb canalla o cadira de rodes... a la propera cursa de la dona al ben mig de la ciutat. Passarem una bona estona tot defensant una societat més justa i igualitària per a tothom. #JunttesGuanyem

CRISTINA CRUZ / REGIDORA DE FEMINISMES I LGTBI

SALUTACIÓ DEL DIRECTOR



Tenim l'honor de ser la Cursa degana de la Catalunya Central i ens encanta veure com la gent de Manresa i comarca es bolca en una jornada tan entranyable pels carrers de la ciutat.

Li diem Cursa de la Dona Manresa, però és la cursa de tothom, ja que és molt emotiu veure les famílies senceres participant en la Cursa de la Dona i esperem que l'edició d'enguany mantinguem els nivells de participació.

Des del principi l'Ajuntament de Manresa i les regidories d'Igualtat LGTBI i Esport ens han donat tot el suport institucional i n'es-

tem enormement agraïts. El Vela Club Fitness, ja tenim deu anys de vida al centre de la ciutat... En som els organitzadors i estem molt orgullosos de comptar amb tot l'staff del Club, col·laboradors familiars i simpatitzants que vetllem tots plegats per l'èxit d'aquest esdeveniment anual.

Aquesta cursa molts la definim com la fusió màgica d'esport, família, igualtat, reivindicació i ciutat de Manresa. És una cursa solidària, ja que part de la inscripció va cap a la regidoria amb les entitats de Manresa per la igualtat entre dones i homes, aquesta és una de les característiques que els organitzadors volem mantenir, i és un dels 30 actes que se celebren a l'Ajuntament de Manresa al mes de març pel dia mundial de la dona.

ESTEVE CAMPS PALMÉS / DIRECTOR DE LA CURSA

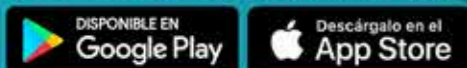
SantasusanaApp.

A la teva mà, en qualsevol moment.



Descarrega't l'app gratuïta que Grup Santasusana posa a les teves mans i que et permetrà estar en contacte amb la corredoria, i la corredoria amb tu.

Pots descarregar-te l'aplicació amb:



MANRESA · Plaça Flus i Palà, 1, principal · 93 872 12 66
 BARCELONA · Muntaner, 479, 3r 1a · 93 363 48 60
 PALAMÓS · Av. Catalunya, 27 · 97 230 10 00

www.santasusana.com

santasusana
 Grup de corredors d'assegurances

KATHRINE SWITZER: LA DONA QUE HO VA COMENÇAR TOT.

Kathrine Switzer ha estat durant molt de temps una de les figures més icòniques del món. La primera vegada que va trencar barreres va ser a la Marató de Boston del 1967 en ser la primera dona a córrer oficialment, però el seu camí només va fer que començar.

El 19 d'abril de 1967 la dona va fer història. En aquell moment, les dones no tenien permès participar a moltes proves esportives, ja que eren considerades dèbils i fràgils. Alguns "experts" havien assegurat que una carrera de llarga durada podria ser perjudicial per a la seva salut. Però 42,19km i 4.20h després, la Kathrine, la primera dona que corria amb un dorsal oficial, el 261 sota el pseudònim K.V Switzer per mantenir l'anonimat, va travessar la línia d'arribada, i sense saber-ho, va establir un abans i un després a la història de la dona i l'esport.

Però no va ser gens fàcil, ja que al llarg de la cursa es va haver d'enfrontar al coorganitzador de la cursa, que la volia expulsar i a altres corredors que tampoc la creien digna de córrer pel fet de ser dona. Però gràcies a la seva perseverança i al seu equip, que la va escoltar fins a l'arribada, va poder completar aquesta fita.

Al llarg dels anys la Kathrine ha treballat com a comentarista esportiva i ha escrit diversos llibres, però sobretot destaca la seva vocació com a activista, ja que des del 1967 fins a l'actualitat ha aconseguit crear un canvi social global positiu, sempre des de peu de pista.

Va organitzar centenars de carreres arreu del món per promoure la dona i l'esport, i gràcies al ressò que van tenir, l'any 1984 el Comitè Olímpic Internacional (COI) es va haver de rendir a la realitat, i en els Jocs Olímpics de Los Angeles, va incloure per primera vegada la marató femenina.

Frases com "correr es sólo para hombres" han deixat de tenir sentit, i cal no oblidar que la igualtat en l'esport és en part gràcies a persones com ella.





NÚRIA PICAS

Parlem amb la Núria Picas, la Manresana amb més pòdiums de curses de muntanya, tota una referent de les noves generacions. A nosaltres ens ha agradat conèixer una Núria més personal i descobrir els seus nous reptes professionals.

Quan vas començar a córrer? Has perdut la motivació en algun moment? Vaig començar a córrer a l'edat de 21 anys, va ser a la Marató de l'Aneto i se'm va obrir un món apassionant, però va durar poc, perquè em vaig lesionar de gravetat al cap de mig any i vaig haver de deixar-ho. No vaig reaparèixer fins al cap de 8 anys, l'any 2009 a la cursa de l'Alba de Montserrat. La meua primera cursa de llarga distància, va ser l'any 2011, a la Cavalls del Vent ara Salomon Ultra Pirineu.

Guardes algun record de cada cursa? Amb quina victòria et quedes? Ara mateix em quedo amb l'última victòria a la Salomon Ultra Pirineu de 100 km., no només pel meu retorn a les curses de muntanya sinó per tot el camí que hi ha hagut al darrere, la

història de resiliència, tenacitat, determinació, gestió de la cursa i la victòria amb rècord de la prova. I tot això al jardí de casa i davant la meua gent. No puc demanar més!

Explica'ns una virtut i una debilitat. La força mental i la determinació. Creure-hi! Una debilitat és que m'agrada fer una mica de tot, i això de moltes vegades m'allunya del meu objectiu. Sóc hiperactiva, bo i dolent a la vegada.

Què és el que més t'agrada de la teua feina? Quina feina? Hahahahaha... sóc bombera de professió i el que més m'agrada és l'equip humà que forma aquest cos i que és una feina al servei del ciutadà. També sóc atleta professional de curses de muntanya, i el que més m'agrada és el camí per aconseguir l'èxit. A més a més dono conferències a empreses, entitats, centres... m'apassiona compartir la meua història i explicar que quan es vol es pot i que malgrat les adversitats, tot és possible.



Quins són els teus elements imprescindibles per sortir a córrer? Poca cosa, m'agrada el minimalisme. Això sí, necessito sentir de molt a prop la natura i la soledat. Surto a fluir, a escoltar el meu cos i a esforçar-me en el que faig, i saber que tot aquest sacrifici tindrà la seva recompensa, que la té.

Professionalment, quin és el teu proper somni? Tens alguna "espinada clavada" que pretens tornar a intentar? M'agrada posar-me objectius ambiciosos. Ara que ja he tornat a guanyar la cursa de casa (Salomon Ultra Pirineu) no hi ha res més que em motivi que tornar a l'Ultra Trail del Montblanc, el somni de qualsevol corredor de llarga distància. M'agraden les curses de prestigi on hi hagi els i les millors del món. Enguany no tinc els punts suficients per fer-ho, per tant, m'hauré d'esforçar moltíssim durant el primer semestre de l'any per aconseguir-ho. Ja es veurà!

Quin és el teu lloc preferit per fer esport? I per entrenar? Amb el permís de Montserrat sens dubte és el Berguedà, un autèntic gimnàs a l'aire lliure. De casa a Queralt, la Figuerassa o els Rasos de Peguera. El Pedraforca de fons i el Cadí Moixeró a tocar. Ideal també per fer l'entrenament creuat, la bicicleta de carretera i l'esquí de muntanya a l'hivern. Sense deixar de banda la meua gran passió que és l'escalada. Aquí hi tenim molts sectors que no ens els acabarem.

Què li diries a una persona que vol començar a córrer? Que surti a gaudir i no estigui pendent del crono. Que ho faci amb companyia i en indrets bonics. A mesura que avancin els dies, és interessant posar-se objectius. Propòsits difícils però no impossibles, i deixar-se assessorar per un bon professional és la clau si es vol millorar.

Quin és el millor consell que t'han dit mai? En vols dir un tu? Abans de guanyar la cursa més important de la meua carrera esportiva em va trucar la meua nutricionista, la Sandra Sardina, i em va dir: "Núria, tingues clar que si demà vols guanyar aquesta cursa hauràs de patir, i hauràs de patir molt. Si no ho fas, no guanyaràs".

Aquell dia vaig sortir disposada a patir com una condemnada, quan va arribar el moment no em va sorprendre, benvingut patiment! Vaig guanyar aquella Ultra Trail del Montblanc del 2017.

Treballes la teua salut mental? Creus que té relació amb el teu rendiment? Té una relació absoluta amb el rendiment, de totes maneres ara no la treballo, perquè tinc molta experiència i sé gestionar els moments. Em refereixo a l'abans, el durant i el després de l'objectiu. És un 360 molt controlat. Tot i així, hi ha hagut moments de la meua carrera esportiva que m'he deixat aconsellar per un psicòleg, en aquest cas la Gemma Calmet de Manresa, penso que és molt interessant, enriquidor i un gran aprenentatge.

Treballes la teua salut mental? Creus que té relació amb el teu rendiment? Té una relació absoluta amb el rendiment, de totes maneres ara no la treballo, perquè tinc molta experiència i sé gestionar els moments. Em refereixo a l'abans, el durant i el després de l'objectiu. És un 360 molt controlat. Tot i així, hi ha hagut moments de la meua carrera esportiva que m'he deixat aconsellar per un psicòleg, en aquest cas la Gemma Calmet de Manresa, penso que és molt interessant, enriquidor i un gran aprenentatge.

Mirar al passat o al futur? Cal mirar el futur amb força i determinació, però sabent d'on venim en tot moment. En el meu cas gaudir de la història que tinc al darrere és molt refrescant i el futur... és molt incert, però també motivador. És important focalitzar i visualitzar el que ens agradaria que passés, em refereixo a viure-ho abans d'aconseguir-ho. Proveu-ho! Moltes vegades funciona!!!

Al llarg de la teua carrera has estat temps fora de casa, què és el millor de tornar? El millor de tornar a casa és, tornar a casa. Viure on vivim i adonar-nos de tot el que tenim. El que ens envolta, tenim un país meravellós. I retrobar-me amb la meua gent.

Un viatge pendent? Nova Zelanda, la illa sud. És un país molt bonic!

Què els hi diries a la gent que participa a la Cursa de la Dona de Manresa? Que només estar a la línia de sortida ja és un èxit. Que ho valorin!!! Força a totes les valentes!!!!





**ESPECIALITAT EN CUINA
MEDITERRÀNIA I ARROSSOS**

ESMORZARS A LA BRASA

**CASAMENTS · BATEJOS
COMUNIONS · EMPRESSES**

Ctra. Abrera-Manresa, Km. 13 · Monistrol de Montserrat
Tel. 93 131 57 77 · M. 698 989 826 · labarca@labarca.cat
@labarca_monistrol



#LaSocaVibes

Avda. Bases de Manresa, 10-12, Manresa
T. 93 874 77 50 · M. 696 421 730
lasocamanresa@gmail.com
@lasoca.manresa



SPAR 

by **Roges**

Sempre a prop teu

**Sempre al
vostre costat!**

Carrer Abat Oliba, 66 · MANRESA · T. 93 874 42 62 · www.calxavi.cat · @calxavi

*cal
xavi*

LA CURSA AL DESCOBERT

▶ EL RECORREGUT ◀



Escaneja el següent QR, per a veure el recorregut de la Cursa.

▶ LA NORMATIVA ◀

▶ DECLARACIÓ DE LA PROVA

El circuit és de 5,2 km i 59 metres de desnivell amb sortida (10:30 hores) i arribada a la Plaça de les Oques davant del Vela Club Fitness.

▶ ÈTICA, VALORS I SOLIDARITAT

La Cursa de la Dona es basa en una ètica i uns valors essencials que comparteixen els corredors, els patrocinadors, els voluntaris i els organitzadors en la igualtat entre dones i homes.

El respecte dels corredors, dels voluntaris, dels patrocinadors i del públic són elements de la Cursa de la Dona Manresa.

▶ CONDICIONS DE PARTICIPACIÓ

La Cursa de la Dona Manresa es pot fer corrent o caminant, amb un temps límit per finalitzar el recorregut de 1 hora.

EDAT MÍNIMA I CATEGORIES

La inscripció està oberta a totes les persones que facin 12 anys durant l'any de la prova. Els que siguin menors de 12 han d'anar acompanyats. La Cursa té les següents categories (junior 12 a 18, sènior 19 a 39, Màster 40 a 49 i Veterà +50).

DECLARACIÓ DEL CORREDOR

Per validar la inscripció és imprescindible acceptar el reglament i eximir als organitzadors de la responsabilitat en cas d'accident o danys corporals patits durant la competició o després. Aquesta declaració es realitza al formalitzar la inscripció.

ASSEGURANÇA

La organització comptarà amb una assegurança d'accidents per tots els participants inscrits en la prova.

DRETS D'IMATGE

Tot participant renuncia a utilitzar els seu dret d'imatge i autoritza a la organització i els seus patrocinadors per utilitzar i publicar lliurement tota fotografia o vídeo gravat en el context de la cursa.

▶ XIPS DE CRONOMETRATGE

Tot participant anirà amb un dorsal amb xip. Serà obligatori el pas per tots els punts de control previstos per tal efecte, sortida i arribada.

▶ DORSAL

Es necessària la presentació d'un document d'identitat amb fotografia per poder retirar el dorsal. En cap cas pot ser canviat amb una tercera persona. En cap cas s'enviarà al domicili del corredor un dorsal (ni els obsequis) en cas de no haver participat.

▶ ABANDONAMENT VOLUNTARI

Excepte en cas de ferida, només es possible abandonar en un punt de control. Està prohibit abandonar el recorregut marcat sense haver informat a la organització i estar degudament autoritzat.

▶ METEOROLOGIA

En el cas de males condicions meteorològiques o causes de força major, la organització es reserva el dret a suspendre, neutralitzar o modificar les franges horàries i/o el recorregut. En aquest cas no es retornarà l'import de la inscripció.

▶ PENALITZACIÓ O DESQUALIFICACIÓ

En el cas de males condicions meteorològiques o causes de força major, la organització es reserva el dret a suspendre, neutralitzar o modificar les franges horàries i/o el recorregut. En aquest cas no es retornarà l'import de la inscripció.

▶ RECLAMACIONS

Es podran presentar reclamacions al jurat de la cursa. Hauran de presentar-se com a màxim 2 hores després del repartiment de premis de la cursa afectada.

▶ PREMIS

Els premis són pels tres primers absoluts tant de la categoria femenina com masculina i els tres primers de les categories júnior, sènior, màster 40 i veterà femení i masculí (sense repetir trofeu).



Vins ecològics Collbaix

Celler el Molí

OEST DE
COLLBAIX



ANYADA
2020

VARIETAT
Syrah 16%, Merlot 82%, Mandó 2%

NOTES DE TAST

Vi d'alta intensitat colorant, vermell rubí amb rivets blavosos. Llàgrima marcada.

Vi amb aroma intens i complexe. Amb predomini de notes de fruita negra (pruna, mora) regalèssia i cacau.

Vi amb bona entrada i bon pas de boca amb final llarg. Bon equilibri d'acidesa i taní. En retronassal ressalta els fruits de bosc i tocs de torrats i especiat.

Evoluciona bé els propers 3-4 anys.

Certificat V-Label (Producte Vegà)



Celler el Molí
Camí de Rajadell, Km 3
08241 Manresa
collbaix@cellerelmoli.com
T. 93 102 19 65

botiga on line www.cellerelmoli.com



CONSELLS PRÀCTICS PER LA

#CDM23

ENTRENAMENT

Les setmanes prèvies de la Cursa procura sortir alguns dies a córrer. Segurament amb un parell de dies a la setmana pot ser suficient. Així sabràs el ritme que necessites portar i també tindràs més per mà la distància d'aquesta.

ESCALFAMENT

Aprofita l'escalfament especial que tenim preparat per tots els participants de la Cursa. A ritme de Zumba® estaràs a punt per fer una bona Cursa.

PUNTUALITAT

Vine amb força temps, revisa que portis ben posat el dorsal i gaudeix de l'ambient previ que sempre és bonic de veure.

PUNT DE SORTIDA I ARRIBADA

Mira't el circuit i visualitza el recorregut, d'aquesta manera et podràs fer una idea per on passa i si cal tenir present alguna pujada rellevant.

INDUMENTÀRIA

El dia de la Cursa no és dia de fer provatures, posa't la samarreta de la Cursa i el pantaló curt o malles que utilitzes habitualment.

BAMBES

No estrenis calçat, porta les vambes còmodes amb les quals hagis fet alguns entrenaments per la cursa.

PIS I POS

Recorda passar pel WC abans de començar la Cursa, així evitaràs fer aturades tècniques imprevistes.

AMB TOT

Vine i preparat per viure una experiència molt bonica, amb música, ambient, espectacles, premis, i moltes coses més.

RITME

Comença la Cursa a ritme suau i no ho vulguis donar tot els primers quilòmetres.

ESTIRA I RELAXA'T

Quan acabis la cursa fes uns estiraments i aprofita si s'escau la zona de massatge i recuperació de la Cursa.

Per a **montepio** el més important ets tu, i ara molt més.



A **montepio** fem un pas endavant per a donar-vos la millor atenció

Incorporem molts més serveis per a totes les persones associades. Ara per ser del **montepio** podràs disposar d'un servei d'assessorament i protecció legal **sense límit de consultes i sense cap cost.**

Telefona al 93 300 10 50 i digues: Soc del **montepio**.

montepio.cat

HIDRATACIÓ

HIDRATAR-SE → ABANS, DURANT I DESPRÉS DE PRACTICAR ESPORT. ←

La hidratació és una part fonamental del nostre dia a dia per assegurar el nostre benestar i el correcte funcionament dels processos funcionals i metabòlics del nostre cos. Un adult hauria d'ingerir entre uns 2 i 3 litres d'aigua al dia, així que no cal esperar a tenir set per beure aigua.

En realitzar una pràctica esportiva, encara és més important hidratar-se abans, durant i després, ja que les conseqüències d'una mala hidratació, a més de problemes musculars o articulars, són molt diverses: mareig, mal de cap, nàusees o fins i tot pèrdua de consciència.

L'aigua també ens ajuda a regular la temperatura corporal i quan es du a terme una activitat física, se'n perd una gran quantitat a través de la suor, és per això, que és necessari beure més per evitar la deshidratació.

Una correcta hidratació durant els entrenaments, és essencial per millorar el rendiment de l'esportista així com minimitzar els riscos per la seva salut.

→ ABANS ←

La hidratació ha de començar entre dues i quatre hores abans de començar l'activitat, i cal hidratar-se fins mitja hora abans de la pràctica.

→ DURANT ←

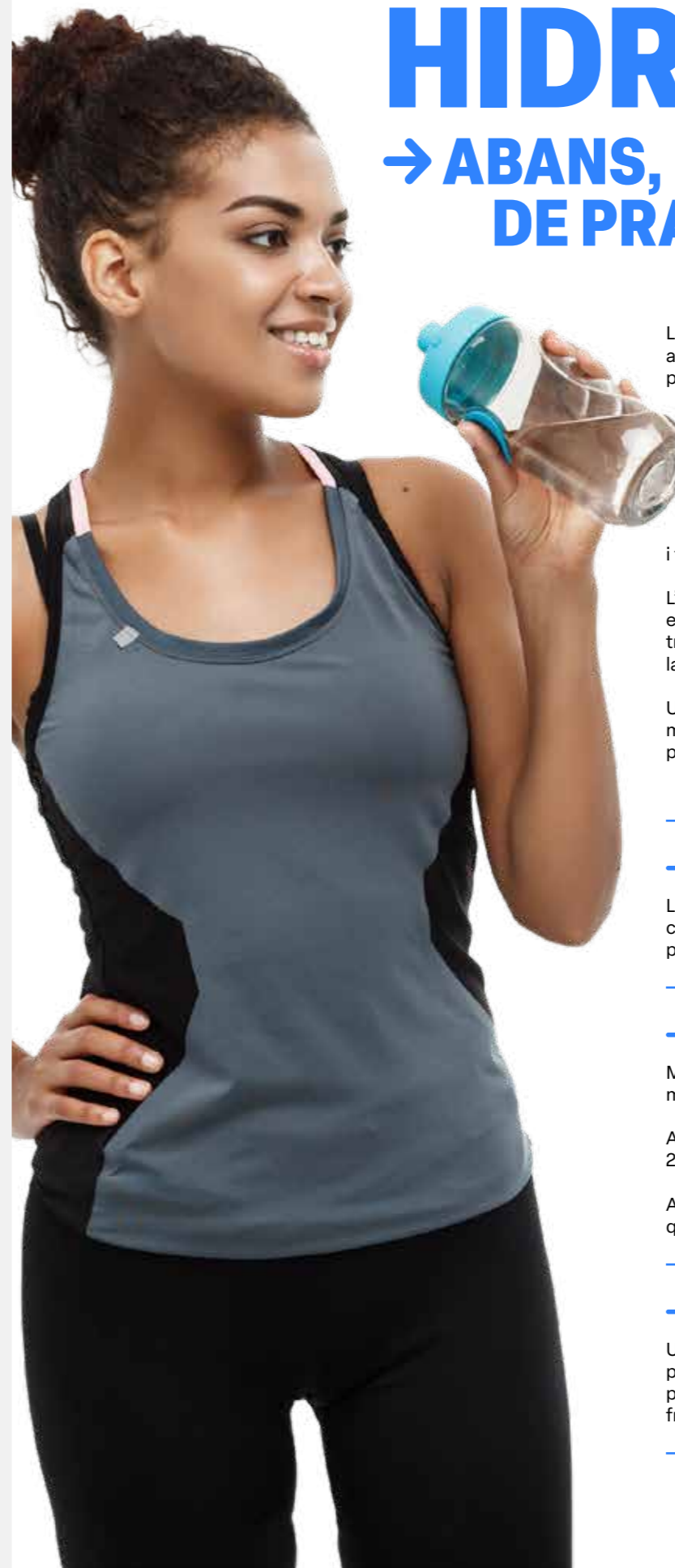
Mentre es fa esport, depenent de la intensitat hem de beure més o menys aigua, es recomana:

Activitat de curta durada, un o dos glops d'aigua (150 ml) cada 15-20 min (depenent de la intensitat i condicions climàtiques).

Activitat de més d'una hora, hidratar-se amb begudes isotòniques, que continguin sals minerals i carbohidrats.

→ DESPRÉS ←

Un cop finalitzada l'activitat, el cos s'ha de rehidratar, ja que forma part del procés de recuperació. És important fer-ho en acabar i a petits glops. És aconsellable que l'aigua no estigui excessivament freda, perquè podria ocasionar altres problemes.



Demana'l pel seu nom
PORC DE PALOU
 TÉ NOM



4 TIPS ALIMENTARIS QUE HAS DE TENIR EN COMPTE ABANS DE PARTICIPAR EN UNA CURSA.

Aprendre a preparar el teu cos de forma estratègica per aconseguir el màxim rendiment és possible. Saps quins són els aliments que ens aporten l'energia que necessitem i quins cal evitar?

01. ELS HIDRATS DE CARBONI.

Els dies abans de la cursa, han de ser els protagonistes de la teva dieta. A cada un dels teus àpats hauries d'incloure aliments com la fruita, el pa, la pasta, les patates i l'arròs.

02. LES PROTEÏNES.

En aquest cas, moderació. Les proteïnes són molt importants en l'època d'entrenament i també per la recuperació, però just els dies abans de la cursa, no és el més indicat. Així doncs, en pots consumir, però en racions petites.

03. OBLIDA'T DEL MENJAR BASURA.

Les galetes, els embotits, els plats precuinats i els ultraprocessats industrials, poden empitjorar els teus resultats.

Tots aquests aliments no aporten res que ens interessi, per tant, hem de substituir-los per altres snacks més saludables com fruits secs, fruita seca o fruita deshidratada.

04. L'ESMORZAR PREVI A LA CURSA.

El primer que has de tenir en compte és el temps. Cal menjar amb antelació per trobar l'equilibri entre arribar a la cursa amb gana o tenir l'estómac ple. La recomanació estàndard és menjar una o un parell d'hores abans.

Et proposem dos exemples d'esmorzars. El primer, un got de suc amb torrades amb formatge fresc desnatat i melmelada, i el segon, un got de llet o un iogurt amb una torrada amb gall d'indi.



PACKS DE BENVINGUDA

PER A NOUS CLIENTS

PACKS DONA

Aixelles, engonals, pubis i perianal **20€** ~~45€~~

Aixelles, engonals, pubis, perianal, cara, cames senceres i peus **45€** ~~65€~~

PACKS HOME

Abdomen, pit, espatlles i clatell **45€** ~~65€~~

Abdomen, espatlles, pit, aixelles, braços, cames senceres i peus **65€** ~~85€~~

*Promoció vàlida per nous clients en la seva primera sessió. Consulta condicions i data límit al teu centre Laser Factory més proper. No és acumulable.

Consulta la resta de Packs, promocions i zones soltes a la nostra web.

GRATIS
PRIMERA SESSIÓ
AIXELLES



Laser Factory®
man & woman

Experts en depilació làser corporal

Làser de díode d'alta potència

NO SOM FRANQUÍCIA

SENSE ABONAMENTS • SEGUR I INDOLOR • SERVEI PERSONALITZAT

📞 972 281 281

www.laserfactory.cat

📍 Carrer del Born, 17,
08241 - Manresa

📷 @centres_laserfactory

📌 Laser Factory man & woman

QUILÒMETRES I QUILÒMETRES...

PERÒ QUE HI DIUEN LES NOSTRES CAMES?

Estem en una era, que cada vegada ens marquem reptes més durs i exigents: ultratrails, maratons, curses de distància impensable ara fa vint anys... Aquestes i moltes altres són els objectius dels corredors. Corredors que, en la majoria de casos, ho fan per hobby, per alliberar tensions del dia a dia, per trencar rutines diàries, etc., però que en cap cas són la seva professió i, per tant, no tenen una remuneració. Per què emfatitzo tant això? Doncs perquè no té res a veure, planificar una cursa amb una rutina horària, amb un descans ideal, amb una alimentació òptima, uns entrenaments pausats per un entrenador personal, bones descàrregues musculars abans i després d'un entrenament...

Jo, com a fisioterapeuta, parlaré precisament d'aquest últim punt. La importància de "mirar", cuidar i escoltar la nostra musculatura, les nostres articulacions, el cos en general. Aquestes curses comporten un desgast molt important del cos, però en especial de les cames. Trobareu infinitat d'articles on us parlaran del desgast muscular, ruptures fibril·lars, inflamació articular, desgast del teixit conjuntiu i fins i tot la supressió del sistema immunitari. Per tant, no faré cap incís en aquests temes. Jo us vull posar de manifest, la importància que té cuidar la **nostra musculatura**. La musculatura queda fatigada, es destrueixen moltes fibres musculars a causa de l'exigència que se li demana durant la cursa, i per si és poc, no hi donem importància en la recuperació de després. Mantenir un bon trofisme muscular és clau si es vol continuar fent aquestes activitats.

Un bon massatge terapèutic no només et beneficia quan tens dolor, contractures, rigidesa,

sinó també pels seus beneficis sobre els teixits i sobretot la musculatura. Beneficis més importants del massatge:

→ Incrementa la circulació sanguínia i limfàtica, per tant, millora la nutrició i oxigenació del múscul i altres teixits.

→ Incrementa la capacitat de contractilitat del múscul.

→ Normalitza el to del múscul: si està debilitat mitjançant unes tècniques es pot aconseguir l'estimulació d'aquest. I si és el cas contrari, que està sobreestimulat, amb contractures o rampes emprenem altres tècniques per produir un efecte de relaxació muscular.

→ Té una acció desfibrosant, milloren adherències gràcies a la mobilització dels teixits.

→ Sobre la pell:

- Reducció de la excitabilitat de les terminacions nervioses, per tant te una acció sedant i relaxant.

- Facilita la regeneració de la pell.

- Elimina les acumulacions de toxines.

- Sensació de benestar gràcies a l'alliberació d'endorfines.

- Faciliten una relaxació profunda a l'estimular el sistema nerviós parasimpàtic del cos.

Així doncs, us animo a escoltar el vostre cos. Si les cames no "tiben", si les noteu feixugues, estant cansades abans de començar l'entrenament, el vostre rendiment no és l'esperat, els reflexes (més perill de lesions) alentits... proveu de donar-li una ajuda a través del **massatge terapèutic**. Què hi podeu perdre?

FISIOTERÀPIA



ANNA PUJOL · Fisioterapeuta

ESPAI PATROCINAT PER:

FISIOESPAI
fisioteràpia i reeducació postural

Professionals de la salut, preocupats pel benestar dels seus clients.

Vine i deixa'ns formar part de la teva recuperació!

C/Barcelona, 5, entresol 1r, 08243 Manresa · T. 93 548 08 85 · M. 699 582 986
fisioespaimanresa@gmail.com · www.fisioespaimanresa.com

B-GRUP MANRESA

C/Narcís Monturiol, 22, Pol.Ind Bufalvent - 08240 Manresa
Telf. 93 874 17 52 / manresa@bgrup.es

**TOT PER A L'HOSTALERIA I RESTAURACIÓ,
PROXIMITY, BODEGA I GOURMET**



WWW.BGRUP.CAT



Petits plaers
PRODUCTES GOURMET VINS AMB ÀNIMA

**¡¡ DESCARREGA'T
LA NOSTRA APP !!**



android



**COMANDES ON-LINE
24 HORES
365 DIES L'ANY
SERVEI EN 24 HORES**

COMANDES TAMBÉ PER A PARTICULARS

LACREADORA

Passeig Pere III, 54 · 08242 Manresa · T. 93 872 07 63 · lacreadora.com · @la.creadora

Rubí Casals

ROBA ÍNTIMA, LLENCERIA I BANY

Som experts
en sostenidors!

C/Nou 35, Manresa · rubicasals.com · @rubicasals

**20%
DE DTE.* EN
SOSTENIDORS
ESPORTIUS**

*Promoció vàlida de
l'1/1 al 31/3 de 2021.

**ET REGALEM
UNA DEMOSTRACIÓ
D'ENTRENAMENT
PERSONAL**

VINE A LA RECEPCIÓ DEL CLUB I INFORMA'T!



EP
ENTRENAMENT
PERSONAL
velo club fitness

velo
CLUB & FITNESS

egonhaus

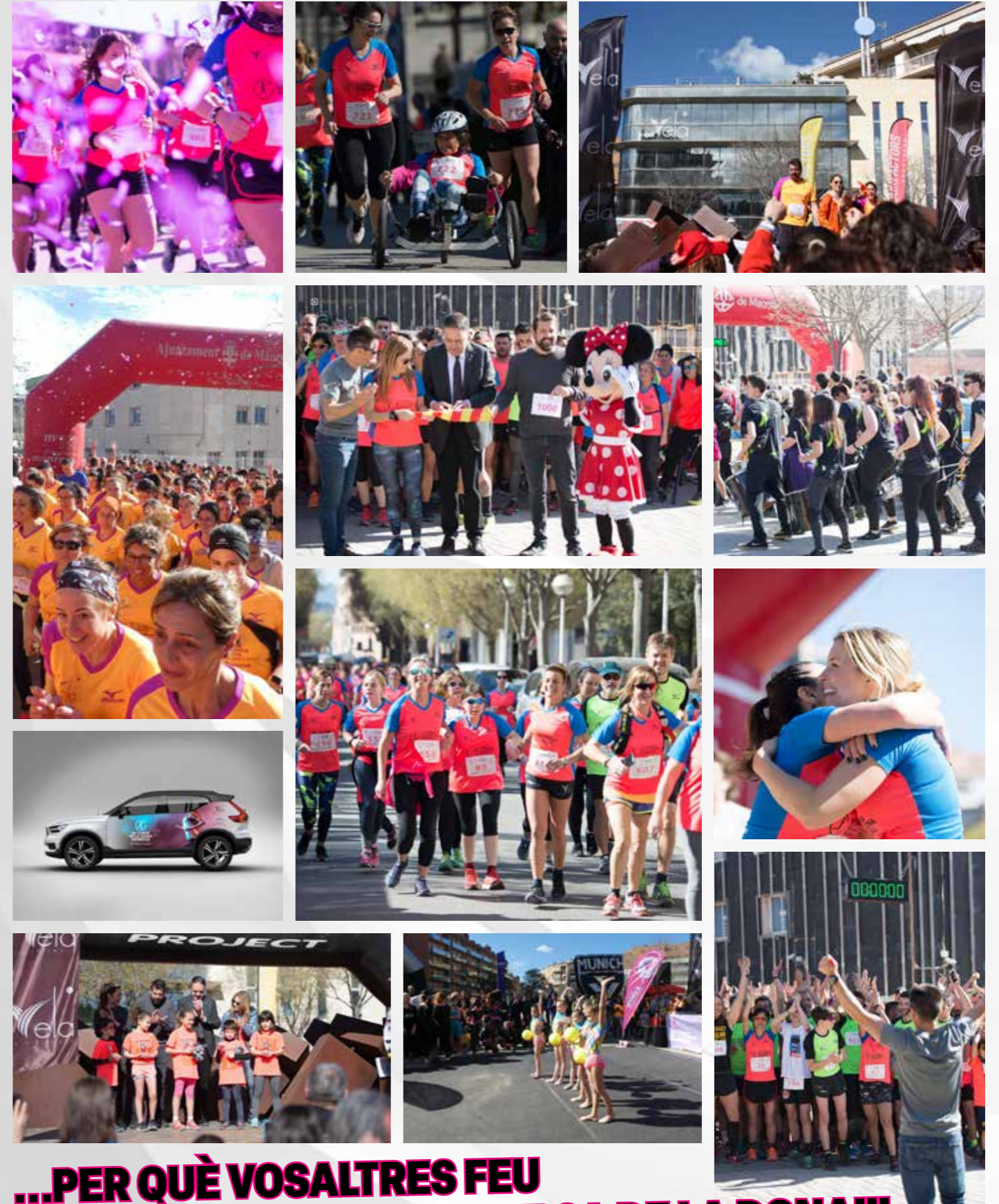
T'escoltem.
T'entenem.
I ho fem possible.

CONSTRUCTORA
ARQUITECTURA
INTERIORISME

Saclosa, 17 · 08242 Manresa
T. 93 026 86 93 · info@egonhaus.com
www.egonhaus.com

ARXIU CURSA DE LA DONA

SET EDICIONS, I LES QUE QUEDEN...



**...PER QUÈ VOSALTRES FEU
POSSIBLE LA CURSA DE LA DONA!!!**



Corre...
PROMOCIÓ ESPECIAL
INSCRIPCIÓ



Uneix-te
al moviment
Vela!

EL TEU CLUB DE FITNESS AL CENTRE DE MANRESA!

CARRASCO I FORMIGUERA, 11 · 08242 MANRESA · T. 93 186 98 75 · INFO@VELACLUBFITNESS.CAT · WWW.VELACLUBFITNESS.CAT · @VELACLUBFITNESS
HORARI DEL CLUB: DE DILLUNS A DIVENDRES DE 6:30 A 22 H. · DISSABTE I DIUMENGE DE 9 A 14 H. · FESTIUS TANCAT

*Consulta condicions a la recepció del Club.



**SALA DE FITNESS
CARDIOVASCULAR** AMB
MAQUINÀRIA D'ÚLTIMA GENERACIÓ
AMB TV, CONNEXIÓ A INTERNET,
NETFLIX I SPOTIFY.

**DUES SALES DE FITNESS
MUSCULAR** AMB PRECOR
PREMIUM FITNESS EQUIPMENT.



QUEENAX® ESPAI D'ENTRENAMENT FUNCIONAL
ON COMBINEM ACTIVITATS DIRIGIDES COM EL HIIT BOX,
QUEENAX® TRAINING O EL QUEENAX® HIIT.

ÚLTIMES TENDÈNCIES EN ACTIVITATS DIRIGIDES
ZUMBA®, BODYPUMP™, BODYCOMBAT™, CORE LES MILLS™,
PILATES, IOGA, IOGA AERI, BOSU, TRAINING, GLÚTIS I
CAMES...



SALA DE CYCLING SESSIÓ
DIRIGIDA AMB BICICLETA ESTÀTICA
AMB INTENSITAT I POTÈNCIA.

APARCAMENT GRATUÏT
ENTRENAMENT PERSONAL
SAUNA

SEGUEIX-NOS A INSTAGRAM
@VELACLUBFITNESS

HORARI DEL CLUB
DE DILLUNS A DIVENDRES DE 6:30 A 22:00 H.
DISSABTE I DIUMENGE DE 9:00 A 14:00 H.
FESTIUS TANCAT

JUNYENT
ESTUDI DENTAL

JUNYENT
smile clinic

A CLÍNIQUES JUNYENT,
LES PERSONES PER DAMUNT DE TOT



C/Abat Oliba, 64, Manresa
93 524 25 24 · info@junyentestudidental.com
📱 @junyent_estudidental

C/Ginjoler, 26, Manresa
93 135 44 44 · smile@junyentestudidental.com
📱 @junyent_smileclinic

IMPLANTOLOGIA · CIRURGIA ORAL · PRÒTESI FIXA I REMOVIBLE · ENDODÒNCIA · ORTODÒNCIA
PERIODÒNCIA · ODONTOLOGIA CONSERVADORA I PREVENTIVA · ODONTOPEDIATRIA · PATOLOGIA DEL SON
ESPORT I SALUT BUCODENTAL · ATM · ESTÈTICA DENTAL · SEDACIÓ CONSCIENT · SCANNER INTRA ORAL
TAC DENTAL · HIGIENE AIR FLOW · JUNYENT KIDS: ODONTOLOGIA INFANTIL · ODONTOBEBÈ · LOGOPÈDIA

WWW.JUNYENTESTUDIDENTAL.COM

