

Unes Festes també esportives

Les Festes també tenen el seu vessant esportiu. La cursa popular i l'Enroda't són les principals activitats, però n'hi ha moltes més

La 10a Cursa Nocturna Ciutat de L'H tindrà lloc el dissabte 13 d'abril a partir de les 20.30h, tot i que hi haurà diverses activitats ja a mitja tarda a la zona de la plaça d'Europa i, a partir de les 19h, es correran les curses no competitives destinades als més petits. A la mateixa plaça d'Europa estarà situada la sortida i l'arribada dels circuits de competició. La Nocturna té dues distàncies, 5 i 10 quilòmetres. El circuit, en el cas de la distància llarga, passarà per la trama urbana dels barris de Santa Eulàlia, Sant Josep i Gornal mentre que els cinc quilòmetres aprofitaran una part d'aquest traçat.

L'altre cita esportiva tradicional de les Festes, l'Enroda't, s'avança al diumenge 14 d'abril a les 10h, amb sortida i arribada a la plaça d'Europa. Es tracta d'una passejada no competitiva pensada especialment per a bicicletes, patins, patinets, cadires de rodes i similars.

Durant les festes, a més, es podrà gaudir de diverses exhibicions esportives de karate i altres arts marcials. I també hi haurà l'opció de participar en diverses activitats, tant per a infants com per a adults. Els infants disposaran el dissabte 27 de diversos espais lúdics (mini acrobàcia, escacs, taekwondo i inflables). Els adults tenen l'opció de participar en diverses *masterclass* de *bodybalance*, *zumba* i *hard training*.



L'Enroda't, la sortida de la Cursa Nocturna i activitats esportives dirigides d'anteriors edicions de les Festes

Els poliesportius municipals ofereixen dues jornades de portes obertes



Aquestes activitats tindran lloc a la plaça de Lluís Companys.

També els poliesportius municipals aprofitaran el cap de setmana de les festes per obrir les seves portes a tothom que vulgui provar les seves instal·lacions. Seran dues

Per a les curses atlètiques, cal inscripció, però a l'Enroda't no és necessària



jornades d'accés lliure per conèixer els poliesportius, amb la realització d'activitats dirigides especials. Tots els detalls d'aquestes i altres activitats esportives els podeu trobar a l'agenda completa que acompanya aquesta pàgina. |

ESPORTS A LES FESTES

DISSABTE, 13 D'ABRIL

19h. 10a Cursa Nocturna Ciutat de L'Hospitalet. Cursa popular i solidària per circuit urbà. Les curses infantils, no competitives (per a infants nascuts a partir de 2006), estan previstes a partir de les 19h. Les curses d'adults començaran a les 20.30h, amb dues distàncies: 5 i 10 km. Cal inscripció prèvia (es tanca com a màxim el 10 d'abril o quan s'arribi als 6.000 inscrits en les d'adults i als 400 en les infantils).

Sortida i arribada: Plaça d'Europa
Més informació:
www.cursanocturnalh.cat

DIUMENGE, 14 D'ABRIL

10h. Enroda't a L'Hospitalet. Festa de la bici, dels patins i de les cadires de rodes. Passejada per circuit urbà. En paral·lel, es realitzaran activitats a la plaça d'Europa per a totes les edats. No cal inscripció prèvia.
Sortida i arribada: plaça d'Europa
Més informació:
www.l-h.cat/esports

DISSABTE, 27 D'ABRIL

En l'horari d'obertura de cada equipament. Jornada de portes obertes i activitats als poliesportius municipals

De 9-14h. Campionat escolar de karate. Jornada de competició de karate de nivell escolar oberta a tothom
Lloc: Complex Esportiu L'Hospitalet Nord. Avinguda de Manuel Azaña, 21

Activitats esportives a la plaça de Lluís Companys

De 10.30 a 14h Exhibicions d'esports artístics i arts marcials. Totes les edats

D'11 a 14h. Espai de mini acrobàcia. Per a infants de 3 a 6 anys

D'11 a 14h. Espai lúdic d'escacs. Per a infants de 6 a 14 anys

D'11 a 14h. Espai lúdic de taekwondo. Per a infants de 6 a 14 anys

D'11 a 14h i de 17 a 20h. Espai lúdic d'inflables per a infants

De 17 a 18h. Masterclass de Bodybalance. Activitat inspirada



en el ioga, el taitxi i el pilates que millora flexibilitat i força

De 18 a 19h. Masterclass de zumba

Ball combinat amb rutines aeròbiques

De 19 a 20h. Masterclass de hard training. Activitat física

d'alta intensitat cardiovascular combinada amb força muscular

Lloc: plaça de Lluís Companys

Més informació:

www.l-h.cat/esports

DIUMENGE, 28 D'ABRIL

En l'horari d'obertura dels equipaments. Jornada de portes obertes i activitats als poliesportius municipals

10h. Wod crossfit travessia.

Activitat física dirigida amb exercicis variats i d'alta intensitat.

Per a majors de 16 anys

Lloc: plaça de Lluís Companys

11h. 300 Burpees solidaris.

Repte esportiu solidari de resistència. Obert a tothom, amb inscripció prèvia

Lloc: plaça de Lluís Companys

Més informació:

www.300burpees.com