

# No et perdis la Cursa Nocturna!

**Activitats.** Vine a córrer o a animar els participants el 26 d'abril, dins de les Festes de Primavera

Les dues grans cites esportives de les Festes de Primavera seran la Cursa Nocturna del 26 d'abril i l'Enroda't a L'Hospitalet, el matí del dia següent. Les dues activitats tindran com a escenari la plaça d'Europa.

La Cursa Nocturna ofereix dues distàncies: 5 i 10 quilòmetres de terreny pràcticament pla. La sortida de les dues distàncies coincidirà a les deu de la nit a la plaça d'Europa. S'espera aplegar uns 6.000 participants, una xifra similar a la de l'any passat. Les inscripcions ja es poden fer, fins al 22 d'abril, al web [www.cursanocturnalh.cat](http://www.cursanocturnalh.cat) i, de forma presencial, als poliesportius municipals, a la botiga GM Esports i al Centre Comercial Gran Via 2 (punt d'informació o a la botiga Nike).

Un cop acabades les curses hi haurà una petita festa a la zona d'arribada (la mateixa plaça d'Europa), amb carbohidrats per recuperar forces (plat de pasta) i música en directe per a corredors, acompanyants i públic.



Sortida de la Cursa Nocturna de L'H a la plaça d'Europa l'any 2013

## Cursa solidària

Cal destacar la vessant solidària de la Cursa nocturna. Aquest any es col·labora amb la Fundació Grup SIFU que, entre altres coses, promou teràpies amb gossos per a persones amb discapacitats físiques. Els participants poden donar un euro solidari a l'hora d'inscriure's, que anirà destinat a aquesta causa.

Enguany es torna a organitzar la festa de la bicicleta, la bicicleta adaptada, dels patins i de les cadires de rodes. És l'Enroda't a L'H, que proposa una passejada tranquil·la pels carrers de la ciutat. La sortida serà també a la plaça d'Europa, el dia 27 a partir de les 10h. No cal inscripció prèvia i la jornada es completarà amb activitats esportives per a totes les edats. I



**Jordi Alba, amb la Cursa Nocturna**  
Escaneja el codi i accedeix al vídeo que el futbolista de L'H ha enregistrat.

## ACTIVITATS ESPORTIVES

### Divendres, 25 d'abril

**9.30h. L'H camina. Anem al riu!** Caminada guiada de 10 km. Inscripció prèvia als poliesportius municipals. Sortida i arribada: aparcament del Poliesportiu Bellvitge Sergio Manzano. Av. de la Mare de Déu de Bellvitge, 7

### Dissabte, 26 d'abril

**En l'horari d'obertura de cada equipament. Jornada de portes obertes als poliesportius municipals de L'H**

**De 10h a 14h. Tallers d'esports de muntanya.** Adreçats a totes les edats. Club Muntanyenc L'Hospitalet (c. de la Reforma, 5, baixos)

**De 10.30h a 14.30h i de 16.30h a 20.30h. Activitats esportives a la plaça de Lluís Companys**

**Espai lúdic per a infants.** Per a nens i nenes de 3 a 6 anys; inflable gegant per a infants de 7 a 12 anys

**Circuit d'arts marciais.** Per a infants i joves.

**Tennis de taula.** Per a totes les edats

**D'11h a 14h. Exhibició d'esports artístics i arts marciais.** Gimnàstica, aeròbic, taekwondo, karate, etcètera

**De 17h a 18h. Exhibició d'esports artístics i arts marciais.** Gimnàstica, aeròbic, taekwondo, karate, etcètera

**De 17h a 18h. Taller de 'Kangoo Jump'.**

Obert a tothom

**De 18h a 19h. Taller de 'zumba' amb Alma Zumba**

**19h. 'Flashmob'.** Més info a [www.l-h.cat/esports](http://www.l-h.cat/esports)

**De 19.30h a 10.30h. Taller de tai-txi.** Obert a tothom

**22h. 5a Cursa Nocturna Ciutat de L'H.**

**Curses de 5 i 10 km.** Informació i inscripcions a [www.cursanocturnalh.cat](http://www.cursanocturnalh.cat) fins al 22 d'abril. Inscripcions presencials als poliesportius municipals, al Centre Comercial Gran Via 2 (punt d'informació i botiga Nike) i a Esports GM. Podeu donar un euro solidari per a la Fundació Grup SIFU, que promou teràpies amb gossos per a persones amb discapacitat física. Rebreu un *buff* solidari

**Recorregut 5 km:**

Pl. d'Europa, av. de Joan Carles I, c. de les Ciències, c. de la Literatura, av. de la Granvia, c. de l'Aprestadora, av. del Carrilet, c. d'Amadeu Torner, pl. d'Europa, av. de la

Granvia i pl. d'Europa.

**Recorregut 10 km:**

Plaça d'Europa, av. de Joan Carles I, c. de les Ciències, c. de la Literatura, av. de la Granvia, av. de Vilanova, c. de Miguel Hernández, c. de la Botànica, av. de Joan Carles I, c. de les Ciències, c. de Miguel Hernández, av. de la Granvia i pl. d'Europa

### Diumenge 27, d'abril

**En l'horari de cada equipament. Jornada de portes obertes als poliesportius municipals de L'H**

**10h. Enroda't a L'Hospitalet!**

Passejada amb bicicleta, bicicleta adaptada, patins i cadires de rodes per circuit urbà. Activitats esportives en col·laboració amb entitats de la ciutat. No cal inscripció prèvia, tret de la reserva de la bicicleta adaptada per acord amb l'Associació Àrea Adaptada. Sortida i arribada: pl. d'Europa

**10.30h. 'Geocaching' en família**

Gimcana en família a la recerca de tresors. Per a equips d'una a quatre persones amb telèfon mòbil amb connexió a internet. Parc de Can Buxeres