

El campionat de Catalunya de cros curt, a Calonge

Atletisme. Adel Mechaal i Esther Guerrero encapçalen el cartell de les curses, diumenge al migdia i amb corredors en forma com el bronze en l'uropeu sub-23 Abdessamad Oukhelfen

Calonge i Sant Antoni proclamarà aquest diumenge els campions de Catalunya de cros curt en les modalitats individual i per clubs, un campionat que es fa en el marc del cros organitzat per l'Ajuntament de la vila al circuit del pavelló d'esports i que suposa l'estrena del municipi com a seu del campionat.

Les curses comencen a dos quarts de deu i el plat fort serà al migdia, amb la cursa femenina a les dotze, amb les banyolines Esther Guerrero (New Balance) i Marina Guerrero (CA Manresa) –recentment proclamada campiona gironina, diumenge passat a Banyoles–, Míriam Ortiz o les blaugrana Montse Mas i Marta Galimany com a favorites en una cursa en què la britànica establerta a Girona Jennifer Spink (CA Santa Cristina d'Aro) ha de tenir la seva quota de protagonisme després de ser tercera en el cros internacional de Granollers.

La cursa masculina tindrà el tret de sortida a dos quarts d'una, amb la presència del palamosí del New Balance Adel Mechaal confirmada per part de la federació catalana. L'olímpic a Rio havia de ser a la presentació, amb l'alcalde de Calonge i Sant Antoni, Miquel Bell-lloch; el director dels serveis territorials d'Esports a Girona, Pep Pujols; el president de la federació catalana, Joan Villuendas; el regidor d'Esports, Salvador Miquel, i Esther Guerrero.

Les curses absolutes tenen 4.050 metres i en la llista d'inscrits de la masculina hi figuren també Said Mechaal (Playas Castellón) o Àngel Mullera (CA Lloret la Selva). El reusenc Abdessamad Oukhelfen (CA Igualada), tercer en els 5.000 m i cinquè en els 10.000 m de l'uropeu sub-23 de Gävle, és l'atleta en més bona forma ara per ara, amb el bronze de la seva categoria en l'uropeu que es va córrer a Lisboa fa menys de quinze dies. En la mateixa categoria promesa Abderrahim Ougra (GEIEG), dominador del circuit gironí, tindrà una bona prova de nivell al costat d'atletes de primer nivell.

Jornada teòrica, demà Nic Bideau, Tomasz Lewandowski, Jordi Toda i Patrick Sang són els protagonistes del Simposi Internacional d'Entrenament de Resistència, que es farà demà al castell de Calonge. Bideau exposarà els elements clau per crear un programa d'èxit de mitjana i llarga distància; Lewandowski explicarà tot el que va més enllà de córrer; Toda parlarà de la preparació de Marta Galimany des del 2009 fins al darrer mundial, en què va fer 2h30 en la maratón a Doha, i Sang, de la seva experiència entrenant Eliud Kipchoge i Geoffrey Kamworor, entre altres.

Publicat a:
-L'Esportiu. Girona 20-12-2019, Pàgina 14

Font del document:
<http://www.lesportiudecatalunya.cat/mes-esport/article/1713612-el-campionat-de-catalunya-de-cros-curt-a-calonge.html>