

Recull de Premsa de la Vall del Llémena

Font: **El Punt Avui** Plana: * Data: **19.10.2020**

<http://www.elpuntavui.cat/societat/article/5-societat/1865984-mantenint-l-esperit-de-la-caminada.html>

Mantenint l'esperit de la caminada

- **Sant Gregori reformula la pujada a Sant Grau amb més dies**
- **Oncolliga i la Cursa de la Dona adapten les marxes solidàries i les fan més virals**

G. BUSQUETS ROS – GIRONA



"Cada cap de setmana et venim i et vindrem a veure", és el missatge que aquestes amigues van deixar en el codi QR de Sant Grau AJ. DE SANT GREGORI.

Els aplecs populars i les marxes solidàries, cites marcades als calendaris dels caps de setmana i activitats que reunien multituds, s'han adaptat als temps de Covid-19. Nous formats que, amb l'ajut de les xarxes socials, volen mantenir així l'esperit social de la caminada. Entre alguns exemples de les comarques gironines, hi ha l'Aplec de Sant Grau, una tradició que els veïns de Sant Gregori celebren el 12 d'octubre. Cada any congregaven a l'entorn d'unes 120 persones, que es reunien al veïnat de l'Església per

Recull de Premsa de la Vall del Llémena

fer aquesta ruta, d'una hora aproximadament, per arribar fins a l'ermita. És un trajecte que, tot i fer pujada –el cim no arriba als 500 metres–, és accessible, i reunia moltes famílies en un esmorzar popular. L'Ajuntament va convidar a mantenir-ho, però d'una manera diferent. Així, proposava pujar a Sant Grau al llarg de tota aquesta setmana, del 10 al 18 d'octubre, seguint les recomanacions de distància social, i fer-ho en grups de sis persones com a màxim. A l'ermita hi havia un codi QR perquè, qui volgués, hi deixés una reflexió, una frase o una foto. "És adaptar-se a la situació; no deixar de fer coses, sinó repensar-les. Hi ha activitats que no, però d'altres es poden continuar fent", explica l'alcalde de Sant Gregori, Quim Roca.

També s'han adaptat a la Covid les marxes solidàries, com la Marxa del Xuixo i la Cursa de la Dona, que cada any mobilitzava a Girona milers de participants. La setena edició s'ha fet virtual i ha durat una setmana, del 28 de setembre a l'11 d'octubre. Les participants, un cop inscrites i amb el dorsal, han pogut fer un recorregut lliure, escollint dia i hora, de cinc quilòmetres. També han rebut consells per a la pràctica esportiva a través de les xarxes socials, en què s'han compartit les fotos de la iniciativa.

Aquest cap de setmana també s'ha celebrat en diversos municipis gironins la iniciativa Corre per les Mames, que ha organitzat Oncolliga Girona coincidint amb el Dia del Càncer de Mama. Amb la inscripció de deu euros, en forma de donatiu, es donava una samarreta rosa a les participants per poder fer una ruta a escollir, de cinc o deu quilòmetres, i compartir-ne la foto a les xarxes. Oncolliga Girona va repartir més de 3.500 camisetes rosa.