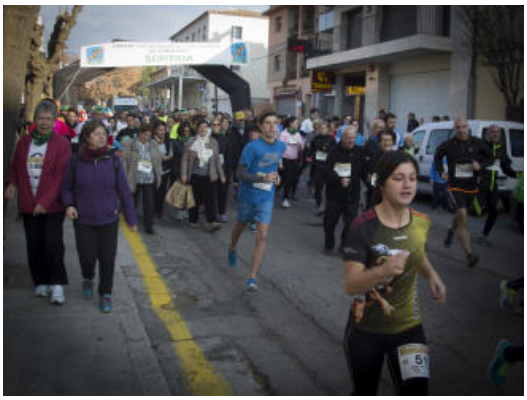
Cremar torrons amb vambes

Entre la vigília de Nadal, Sant Esteve i Sant Silvestre, a l'Alt Empordà hi haurà curses populars a Portbou, la Jonquera, Terrades, l'Escala, Cadaqués, Fortià i Navata



La Jonquera acollirà la 6a Cursa de la Dona

Hi ha corredors que no descansen ni per les dates nadalenques i coincideixen que la millor manera per a cremar els excessos és fer quilòmetres i, si pot ser, acompanyats. Doncs a l'Alt Empordà, entre aquest dissabte dia 24, dilluns 26 i dissabte 31 de desembre, hi haurà un total de set curses repartides en poblacions diferents per a delectar els runners, si bé la majoria també es poden fer caminant. Es tracta d'un fenomen clarament a l'alça per aquestes dates, però, qui vulgui anar-hi, s'haurà de decantar per una o altra, perquè la meitat es trepitgen.

La novetat d'enguany és a Portbou, a la vigília de Nadal, amb la primera edició de la Cursa solidària de Nadal a partir de les 10.30 del matí d'aquest dissabte des de la Rambla. És organitzada per Càritas Portbou i tindrà dos recorreguts, de 5 i 2,5 km que passaran per la zona del mirador i del pantà. Les inscripcions van dels 2 als 3 . Tal com passa en altres proves, se suggereix anar-hi disfressat i, en acabar, hi haurà dolços per als participants.

L'agenda continuarà per Sant Esteve, a les 10 del matí, amb tres curses programades: a la Jonquera, a Terrades i a l´Escala. En terreny fronterer, hi haurà un recorregut de 5 km, inclòs a la sisena edició de la Cursa de la Dona, amb sortida des de La Societat i organitzada pel Centre Excursionista Jonquerenc a benefici de la Fundació Oncolliga, pels malalts de càncer. El preu per a participar-hi és de 8 a 10 , hi haurà una samarreta tècnica d'obsequi i també hi pot prendre part el bloc masculí.

Mentrestant, la Societat de Caçadors de Terrades organitza, al seu poble,la segona edició de la Sant Silvestrerradenca, una cursa de muntanya de 5 km. Aquesta també té un caràcter benèfic i els 3 de la inscripció es destinaran a La Marató de TV3.

Per la seva part, el Club Atletisme l'Escala-Empúries Flama 91 prepara, per al mateix dia 26, la seva Cursa de Sant Esteve. Canviar de recorregut l'any passat va agradar als organitzadors, que han tornat a optar per a la zona de Riells -amb sortida des de la plaça de l´Univers- amb distàncies de 6 km per als adults i de 400 a 1.000 metres per a la mainada de 8 a 15 anys. Dels 4 que val la inscripció, 1 es destinarà als escolars de 4t d'ESO

d'El Pedró per a finançar part de les despeses pel viatge de final de curs. Com a Terrades, hi haurà xocolata calenta a l'arribada. En l'edició anterior, 1 euro de la Cursa de Sant Esteve de l'Escala es destinava a La Marató de TV3, però el club escalenc hi seguirà col·laborant amb una running session especial que tindrà lloc aquest dimecres (20 h) des de la plaça de les Escoles.

Tres opcions a l'últim dia

Hi ha llocs, però, que prefereixen menjar el raïm gairebé amb les sabatilles esportives posades. És el cas de Cadaqués, Navata i Fortià, que correran el dia exacte de Sant Silvestre, el 31 de desembre, en horaris diferents.

En terreny costaner (11 hores) tindrà lloc la dotzena edició de la prova cadaquesenca, en un recorregut més llarg que la resta, de 10 km i amb inscripció gratuïta. Com a l'Escala, i quan acabi la cursa dels adults, a les 12.30 hi haurà circuits per als més joves (de 0 a 13 anys), amb proves que van dels 400 a 900 metres.

Per als corredors del torn de tarda n'hi haurà dues de seguides, on els organitzadors animen a participar disfressats. A partir de les 4 de la tarda, des de la plaça Catalunya de Fortià, té la que es coneix com la Patxanguera de l´Empordà, una cursa gratuïta de 4,5 km que segueix l'itinerari Saludable de Dipsalut.

I l'última de l'any serà a Navata, a les 6, amb l'anomenada Sant Silvestre Navatenca, que arriba a la tercera edició. És organitzada pels Guixaires de Navata i tindrà dues distàncies, de 5 i de 2,5 km, inferiors a la de l'any passat. El preu per apuntar-s'hi és de 3 , a benefici del Centre de Lleure El Dofí, i hi haurà xocolatada i un concurs de coques casolanes.

La primera de l'any tornarà a ser a Espolla

Acabar o començar l'any amb bon peu? A Espolla han tornat a escollir la segona opció i s'han penjat el cartell com "La primera marxa de l'any". La segona edició de la Marxa de la Sussissa serà el diumenge dia 8 de gener a partir de les 10 del matí des de la plaça del Marquès de Camps. El recorregut, per muntanya, serà de 8 km amb un desnivell positiu de 240 metres. El preu de les inscripcions és el següent, en funció de l'edat i de si es fa de manera anticipada: els menors de 8 anys, de 6 a 8 euros, i els adults, de 8 a 12 euros, en què inclou una samarreta de record per als primers 300 inscrits. Tanmateix, hi haurà avituallament a mig camí i, a la tornada, els participants podran agafar forces amb xocolata, vi i una torrada amb sussissa, una salsitxa llarga típica de la zona que fa honor a la prova espollenca.

Font del document:
http://www.emporda.info/esports/2016/12/20/cremar-torrons-vambes/339761.html?utm_source=rss