

EL CIRCUIT DE

10 KM

Sortida ràpida en baixada fins al gimnàs de Can Pantiquet, recomanem no excedir-se! Girem a la dreta i continuem baixant fins a l'N-II on girarem novament a la dreta per recórrer el Carrer Jaume I durant poc més d'1 km. Després fem un gir a l'esquerra cap a l'Església de Sant Vicenç on passarem per una baixada fins a arribar a l'Antic Ajuntament de Mollet; hem arribat al centre de la població. És en aquest moment que podem trotar tranquil·lament i controlant el ritme! Quan arribem al km 2 farem un gir a l'esquerra per dirigir-nos al km 3 on trobarem una lleugera pujada que amb prou feines notaran les vostres cames. Passada la pujada farem un gir a la dreta on ja podràs veure de prop el km 4. Som-hi, que ja ho tens!

Puges pel carrer Ferrer i Guàrdia; tranquil@s són pocs metres de pujada que et portaran de seguida fins al carrer Arcadi Viñas, l'hauràs de recórrer íntegrament. Gira a l'esquerra per passar per l'avinguda Rivoli, en aquest punt se separa la cursa de 5 i 10 km. En aquest encreuament girem a l'Esquerra i comencem una pujada que per a algun@s se us pot fer llarga. A la meitat de la pujada trobareu el km 4 i punt d'animació amb música perquè us sigui més lleugera aquesta pujada. Ànims us queden pocs metres! En pocs metres creuareu el pont sobre l'AP 7 per endinsar-vos al Parc de Gallecs, on trobareu un terreny de terra sent un luxe córrer per aquest entorn. Assolireu el km 5 on trobareu l'avituellament, que de ben segur agraireu i força. Seguint el recorregut passareu els dipòsits que us portaran a l'antena de TVE; fareu un gir a la dreta que li seguirà una zona plana que us portarà a una baixada que us farà arribar al km 6. Són km que resulten una delícia per al corredor!!! Passem per davant de l'Església i la vereda de Gallecs per seguir per un terreny de terra ben pla. Passarem ràpidament pel km 8; la META S'ACOSTA! Tenim un gir a l'esquerra que ens farà creuar un petit pont de fusta per a encarar una pujada que ens portarà al km 9, et recomanem regular les teves forces! En aquest punt novament et disposaràs a creuar el pont de l'AP 7, però en el sentit contrari que et portarà a una baixada que et farà arribar a les pistes d'Atletisme on t'espera la teva anhelada línia d'arribada i... seràs tot un... FINISHER de la XX Edició CURSA DE SANT VICENÇ 2019!!



Miguel Ángel Catalán
Finisher de la Cursa St. Vicenç