

## Ayad Lamdasseem i Karolina Nadolska guanyen la Mitja

*Gairebé 3.000 atletes han participat a la cursa*

Ayad Lamdassen, amb 1:03:31, i Karolina Nadolska, amb 1:11:27, han estat els guanyadors de la Mitja Granollers-les Franqueses-la Garriga (<https://www.lamitja.cat/>) que ha tingut lloc aquest dissabte al matí.

Ayad Lamdassen con 1.03:31 y Karolina Nadolska con 1.11:27 se adjudican @lamitja ([https://twitter.com/lamitja?ref\\_src=twsrc%5Etfw](https://twitter.com/lamitja?ref_src=twsrc%5Etfw)) de #Granollers ([https://twitter.com/hashtag/Granollers?src=hash&ref\\_src=twsrc%5Etfw](https://twitter.com/hashtag/Granollers?src=hash&ref_src=twsrc%5Etfw)) este sábado. Enhorabuena #halfmarathon ([https://twitter.com/hashtag/halfmarathon?src=hash&ref\\_src=twsrc%5Etfw](https://twitter.com/hashtag/halfmarathon?src=hash&ref_src=twsrc%5Etfw)) #mediamaraton#lamitjakh7 pic.twitter.com/HFCQNNp6LX (<https://t.co/HFCQNNp6LX>)

? KH7 Sport (@KH7\_Sport) June 5, 2021  
([https://twitter.com/KH7\\_Sport/status/1401106658215006217?ref\\_src=twsrc%5Etfw](https://twitter.com/KH7_Sport/status/1401106658215006217?ref_src=twsrc%5Etfw))

La prova ha comptat amb la participació de gairebé 3.000 atletes, el màxim permès pels protocols de seguretat contra la Covid-19. Han pres la sortida dividits en calaixos d'uns 600 corredors i set atletes en línia i separats.

? Tret de sortida de la 35a edició de @lamitja([https://twitter.com/lamitja?ref\\_src=twsrc%5Etfw](https://twitter.com/lamitja?ref_src=twsrc%5Etfw)) Marató de #Granollers([https://twitter.com/hashtag/Granollers?src=hash&ref\\_src=twsrc%5Etfw](https://twitter.com/hashtag/Granollers?src=hash&ref_src=twsrc%5Etfw)) , Les Franqueses i la Garriga. Molta sort a tots i a totes ?#lamitja2021 ([https://twitter.com/hashtag/lamitja2021?src=hash&ref\\_src=twsrc%5Etfw](https://twitter.com/hashtag/lamitja2021?src=hash&ref_src=twsrc%5Etfw)) @lesfranqueses ([https://twitter.com/lesfranqueses?ref\\_src=twsrc%5Etfw](https://twitter.com/lesfranqueses?ref_src=twsrc%5Etfw)) @granollers ([https://twitter.com/granollers?ref\\_src=twsrc%5Etfw](https://twitter.com/granollers?ref_src=twsrc%5Etfw)) @ajlagarriga ([https://twitter.com/ajlagarriga?ref\\_src=twsrc%5Etfw](https://twitter.com/ajlagarriga?ref_src=twsrc%5Etfw)) @diba ([https://twitter.com/diba?ref\\_src=twsrc%5Etfw](https://twitter.com/diba?ref_src=twsrc%5Etfw)) @esportcat ([https://twitter.com/esportcat?ref\\_src=twsrc%5Etfw](https://twitter.com/esportcat?ref_src=twsrc%5Etfw)) #granollersesports ([https://twitter.com/hashtag/granollersesports?src=hash&ref\\_src=twsrc%5Etfw](https://twitter.com/hashtag/granollersesports?src=hash&ref_src=twsrc%5Etfw)) pic.twitter.com/Inf2Zfck1g (<https://t.co/Inf2Zfck1g>)

? Granollers Esports (@GRN\_esports) June 5, 2021  
([https://twitter.com/GRN\\_esports/status/1401058881195937794?ref\\_src=twsrc%5Etfw](https://twitter.com/GRN_esports/status/1401058881195937794?ref_src=twsrc%5Etfw))

Els corredors d'elit han competit separats de la resta de participants. Després d'un primer tram en què deu d'ells han encapçalat la prova, a partir de la meitat de la cursa un grup de cinc ha anat fent forat. Javi Guerra, Lamdasseem i Ben Hadi han pres la iniciativa, però el finalment guanyador ha fet un fort canvi de ritme al quilòmetre 20 i s'ha emportat el triomf. Això sí, lluny de la seva millor marca en aquesta distància (1:01:20).

A l'arribar, Lamdasseem ha dit als mitjans de comunicació que la Mitja li ha servit com a bon entrenament per la marató dels Jocs Olímpics de Tòquio.

En categoria femenina, Nadolska s'ha imposat amb una de les millors marques de la història de la Mitja: 1:11:27, molt a prop dels 1:10:24 amb què l'etíop Fete Wami va parar el cronòmetre, fa 15 anys. Nadolska, doble campiona al seu país en els 5.000 metres, va dominar la prova des de la sortida.

La victòria en cadira de rodes ha tornat a ser pel francès Jordi Madera, amb un temps de 59:50.

Tots els resultats de la prova es poden consultar en aquest enllaç (<http://https://xipgroc.cat/ca/curses/Granollers2021/21k/resultats>) .