

**JEEC  
24-25**



# 5A JORNADA COMARCAL DE CROS

DISSABTE 18 DE GENER DE 2025

DAVANT DE L'EDIFICI GUÍXOLS MAR  
SANT FELIU DE GUÍXOLS

**PREMI  
CONSELL COMARCAL  
DEL BAIX EMPORDÀ**

Organitza:



Ajuntament de  
Sant Feliu de Guíxols

Per més Informació:

[www.baixemporda.cat/esports](http://www.baixemporda.cat/esports)  
a/e. [esports@baixemporda.cat](mailto:esports@baixemporda.cat)

**CONSELL ESPORTIU DEL BAIX EMPORDÀ**

Amb la col·laboració de:



Amb el suport de:



Patrocinador Oficial



**JOCS ESPORTCAT - CIRCUIT COMARCAL DE CROS  
PREMI CONSELL COMARCAL DEL BAIX EMPORDÀ - CURS 24-25****ORGANITZACIÓ:**

El Consell Esportiu del Baix Empordà en col·laboració amb l'àrea d'esports de de l'Ajuntament de Sant Feliu de Guíxols organitza la 5a jornada del Circuit Comarcal de Cros Escolar 2024-2025.

**LLOC:**

Davant de l'edifici Guíxols Mar, 17220  
Sant Feliu de Guíxols

**LLIURAMENT DE DORSALS:**

El lliurament de dorsal es realitzarà de forma esglaonada. Només el responsable de l'entitat i/o club, prèviament comunicat a l'organització a través del full d'inscripció, podrà recollir els dorsals el dia de la prova. NO es mantindrà el dorsal en les altres proves.

**Recollida de dorsals:** 30 minuts abans de l'inici de la cursa.

**DISTÀNCIES I HORARI DE LES CURSES:**

CATEGORIES	DISTÀNCIA	HORA	VOLTES
Juvenil / Cadet Femení (2007-2008) (2008-2009)	3.000 m.	10:00 h	6 G
Juvenil / Cadet Masculí (2007-2008) (2008-2009)	3.000 m.	10:15 h	6 G
Infantil Femení (2011-2012)	2.000 m.	10:30 h	4 G
Infantil Masculí (2011-2012)	2.000 m.	10:45 h	4 G
Aleví Femení (2013-2014)	1.500 m.	10:55 h	3 G
Aleví Masculí (2013-2014)	1.500 m.	11:05 h	3 G
Benjamí Femení (2015-2016)	1.000 m.	11:15 h	2 G
Benjamí Masculí (2015-2016)	1.000 m.	11:25 h	2 G
Prebenjamí Femení (2017-2018)	500 m.	11:40 h	1 G
Prebenjamí Masculí (2017-2018)	500 m.	11:55 h	1 G
Escoleta Femení i Masculí (2019-2020)	300 m.	12.05 h	1 P
Entrega de guardons als primers classificats		12:10 h	

**MAPA DEL CIRCUIT:**



**VOLTA GRAN: 500M – RECORREGUT MARCAT EN VERMELL**

**VOLTA PETITA: 350M . RECORREGUT MARCAT EN GROC**

**RELACIÓ PARTICIPANTS / DORSALS PER A CADA CURSA:**

CURSA 1 – JUVENIL/CADET FEMENÍ			
DORSAL	ATLETA	CATEGORIA	CLUB/ESCOLA
162	LAURA ESTAÑOL CARRIÓN	JUV F (07-08)	CA PALAFRUGELL
163	MARTINA GARCIA SERRA	JUV F (07-08)	CA PALAFRUGELL
154	LATIFA DOUHDOUH ZEFRI	CADET F (09-10)	CA PALAFRUGELL

CURSA 2 – JUVENIL/CADET MASCULÍ			
DORSAL	ATLETA	CATEGORIA	CLUB/ESCOLA
164	SERGI RODRIGUEZ SERRAT	JUV M (07-08)	C.A. SANTA CRISTINA D'ARO
165	MARC LOZANO NICOLAU	JUV M (07-08)	CA PALAFRUGELL
155	DANIEL DILU QUINTANA	CADET M (09-10)	CLUB ESPORTIU TRAIL RUNNING MONTGRÍ
156	PAU COMAMALA RIERA	CADET M (09-10)	CLUB ESPORTIU TRAIL RUNNING MONTGRÍ
157	ELOI IZCARA ALBIOL	CADET M (09-10)	C.A. SANTA CRISTINA D'ARO
158	LLUC FERRER HOMS	CADET M (09-10)	C.A. SANTA CRISTINA D'ARO
159	PEDRO LUIS AGUILERA OSINAGA	CADET M (09-10)	CA PALAFRUGELL
160	JUAN JAVIER PADILLA PORTALES	CADET M (09-10)	CA PALAFRUGELL
161	SHANUKA PALMADA VILLENA	CADET M (09-10)	CA PALAFRUGELL

CURSA 3 - INFANTIL FEMENÍ			
DORSAL	ATLETA	CATEGORIA	CLUB/ESCOLA
146	BRUNA MUXACH MARTINEZ	INFANTIL F (11-12)	CLUB ESPORTIU TRAIL RUNNING MONTGRÍ
147	RIHAME AZOUGUAH	INFANTIL F (11-12)	CA PALAFRUGELL
148	SABRINE BELLAJDEL	INFANTIL F (11-12)	CA PALAFRUGELL
149	MAR LLISTOSELLA LUJAN	INFANTIL F (11-12)	CA PALAFRUGELL
150	ALOU CAMPS VIVES	INFANTIL F (11-12)	CA PALAFRUGELL

CURSA 4 - INFANTIL MASCULÍ			
DORSAL	ATLETA	CATEGORIA	CLUB/ESCOLA
151	MIQUEL BONET DUDNICHENKA	INFANTIL M (11-12)	CLUB ESPORTIU TRAIL RUNNING MONTGRÍ
152	BIEL CASAS FERRAN	INFANTIL M (11-12)	CLUB ESPORTIU TRAIL RUNNING MONTGRÍ
153	MATHIAS PADILLA PORTALES	INFANTIL M (11-12)	CA PALAFRUGELL

CURSA 5 - ALEVÍ FEMENÍ			
DORSAL	ATLETA	CATEGORIA	CLUB/ESCOLA
125	NÚRIA GARRIGA MORENO	ALEVÍ F (13-14)	ESCOLA L'ESTACIÓ
126	TASNIM ABBAOUI	ALEVÍ F (13-14)	CA PALAFRUGELL
127	AICHA DRAME	ALEVÍ F (13-14)	CA PALAFRUGELL
128	DANIELA FERNANDEZ LOZANO	ALEVÍ F (13-14)	CA PALAFRUGELL
129	AINA GÓMEZ ROSA	ALEVÍ F (13-14)	CA PALAFRUGELL
130	AURORA LLOVERAS CLAVAGUERA	ALEVÍ F (13-14)	CA PALAFRUGELL
131	MIA MARTÍ GRANDE	ALEVÍ F (13-14)	CA PALAFRUGELL
132	JANA SABATER SANCHEZ	ALEVÍ F (13-14)	CA PALAFRUGELL
133	OLIVIA SCHAFER CASTRO	ALEVÍ F (13-14)	CA PALAFRUGELL

CURSA 6 - ALEVÍ MASCULÍ			
DORSAL	ATLETA	CATEGORIA	CLUB/ESCOLA
134	LIAN DAZDAZ DURAN	ALEVÍ M (13-14)	ESCOLA TORRES JONAMA DE PALAFRUGELL
135	LLUC MARTURIÀ VILA	ALEVÍ M (13-14)	SEE AFA IE VILA-ROMÀ
136	IU TEIXIDOR MUÑOZ	ALEVÍ M (13-14)	CLUB ESPORTIU TRAIL RUNNING MONTGRÍ
137	BIEL MATAS ROURA	ALEVÍ M (13-14)	CLUB ESPORTIU TRAIL RUNNING MONTGRÍ
138	FAISSAL ELKARCHI	ALEVÍ M (13-14)	ESCOLA L'ESTACIÓ
139	ASIER BRAZALEZ	ALEVÍ M (13-14)	C.A. SANTA CRISTINA D'ARO
140	AMAL TAKFA TAKFA	ALEVÍ M (13-14)	CA PALAFRUGELL
141	HASSAN AZOUGUAH	ALEVÍ M (13-14)	CA PALAFRUGELL
142	IKER GARRIDO ROSA	ALEVÍ M (13-14)	CA PALAFRUGELL
143	MATEO KAVALOV	ALEVÍ M (13-14)	CA PALAFRUGELL
144	JACK JEAVONS PEREZ	ALEVÍ M (13-14)	CLUB ESPORTIU CT LA BISBAL
145	JOEL MURCIA SANCHEZ	ALEVÍ M (13-14)	ESCOLA GAZIEL

CURSA 7 - BENJAMÍ FEMENÍ			
DORSAL	ATLETA	CATEGORIA	CLUB/ESCOLA
72	BEL-LA MILAN MARTIN	BENJAMÍ F (15-16)	SEE AFA IE VILA-ROMÀ
73	EMMA GÓMEZ ILLESCAS	BENJAMÍ F (15-16)	SEE AFA IE VILA-ROMÀ
74	TELMA MUXACH MARTINEZ	BENJAMÍ F (15-16)	CLUB ESPORTIU TRAIL RUNNING MONTGRÍ
75	MAR I ONA SANTOS	BENJAMÍ F (15-16)	CLUB ESPORTIU TRAIL RUNNING MONTGRÍ
76	BIATRIZ MOREIRA REBELO	BENJAMÍ F (15-16)	ESCOLA PEDRA BLANCA - LA PERA
77	CARLOTA CONDOM NAVAS	BENJAMÍ F (15-16)	ESCOLA PEDRA BLANCA - LA PERA
78	IONA BATLLORI LAHOYA	BENJAMÍ F (15-16)	ESCOLA L'ESTACIÓ
79	OLIVIA ORTEGA GILLOWAY	BENJAMÍ F (15-16)	ESCOLA L'ESTACIÓ
80	AINET GARCIA SALMERON	BENJAMÍ F (15-16)	ESCOLA L'ESTACIÓ
81	MARINA ROQUÉ RUFÍ	BENJAMÍ F (15-16)	ESCOLA L'ESTACIÓ
82	CARLA ZARZA SALMORAL	BENJAMÍ F (15-16)	ESCOLA L'ESTACIÓ
83	MAR CORONEL LINARES	BENJAMÍ F (15-16)	ESCOLA L'ESTACIÓ
84	ONA CAMPOS ROCA	BENJAMÍ F (15-16)	ESCOLA L'ESTACIÓ
85	IVET COSTA AGÜERA	BENJAMÍ F (15-16)	ESCOLA L'ESTACIÓ
86	IVET CORONEL GONZÁLEZ	BENJAMÍ F (15-16)	ESCOLA L'ESTACIÓ
87	LENA RIO LÓPEZ	BENJAMÍ F (15-16)	ESCOLA L'ESTACIÓ
88	CANDELA BRAZALEZ	BENJAMÍ F (15-16)	C.A. SANTA CRISTINA D'ARO
89	MARIA AYALA MARTÍNEZ	BENJAMÍ F (15-16)	CA PALAFRUGELL
90	LOUBNA BARKANI LAKHAL	BENJAMÍ F (15-16)	CA PALAFRUGELL
91	MARIAM EL BOUSAADANY NOUAMANE	BENJAMÍ F (15-16)	CA PALAFRUGELL
92	ARES FERNANDEZ VIDAL	BENJAMÍ F (15-16)	CA PALAFRUGELL
93	SHARON-SOFIA HURTADO MORELO	BENJAMÍ F (15-16)	CA PALAFRUGELL
94	GALA MURCIA SANCHEZ	BENJAMÍ F (15-16)	ESCOLA GAZIEL
95	INARA DIGNANI CAMACHO	BENJAMÍ F (15-16)	ESCOLA GAZIEL

CURSA 8 - BENJAMÍ MASCULÍ			
DORSAL	ATLETA	CATEGORIA	CLUB/ESCOLA
96	AYMAN LAGHZAOU MECHAAL	BENJAMÍ M (15-16)	SEE AFA IE VILA-ROMÀ
97	ALEIX BONET PÉREZ	BENJAMÍ M (15-16)	COL·LEGI SANT GABRIEL
98	QUIM PLA ROCOSA	BENJAMÍ M (15-16)	COL·LEGI SANT GABRIEL
99	ADRIÀ TRIJUEQUE BONANY	BENJAMÍ M (15-16)	ESCOLA PEDRA BLANCA - LA PERA
100	BIEL MENA CUCHARERO	BENJAMÍ M (15-16)	ESCOLA L'ESTACIÓ
101	ROC BRAZALEZ MORENO	BENJAMÍ M (15-16)	ESCOLA L'ESTACIÓ
102	IKER ROZAS JIMÉNEZ	BENJAMÍ M (15-16)	ESCOLA L'ESTACIÓ
103	MOHAMED TAJJA ZANANI	BENJAMÍ M (15-16)	ESCOLA L'ESTACIÓ
104	SERGI NADAL MUÑOZ	BENJAMÍ M (15-16)	ESCOLA L'ESTACIÓ
105	MARC SIERRA SALMORAL	BENJAMÍ M (15-16)	ESCOLA L'ESTACIÓ
106	LUCA GIMENO FRANCÈS	BENJAMÍ M (15-16)	ESCOLA L'ESTACIÓ
107	MARIO FANJUL	BENJAMÍ M (15-16)	C.A. SANTA CRISTINA D'ARO
108	GUILLEM PUMAROLA	BENJAMÍ M (15-16)	C.A. SANTA CRISTINA D'ARO
109	HUGO VELASCO	BENJAMÍ M (15-16)	C.A. SANTA CRISTINA D'ARO
110	QUIM ALSINA MORENO	BENJAMÍ M (15-16)	CA PALAFRUGELL
111	CARLOS DE LA TORRE CARDENAS	BENJAMÍ M (15-16)	CA PALAFRUGELL
112	JOEL GUERRERO BOU	BENJAMÍ M (15-16)	CA PALAFRUGELL
113	ENZO HORMIGO FLORES	BENJAMÍ M (15-16)	CA PALAFRUGELL
114	ARNAU OCETE BARBA	BENJAMÍ M (15-16)	CA PALAFRUGELL
115	LIAM-ADRIAM ORTIZ CASQUETE	BENJAMÍ M (15-16)	CA PALAFRUGELL
116	MATEO PADILLA PORTALES	BENJAMÍ M (15-16)	CA PALAFRUGELL
117	JAN PRIETO GALINDO	BENJAMÍ M (15-16)	CA PALAFRUGELL
118	LLUC PRIETO GALINDO	BENJAMÍ M (15-16)	CA PALAFRUGELL
119	POL REGINCÓS MESTRE	BENJAMÍ M (15-16)	CA PALAFRUGELL
120	ALEXIS REY ZAKIROV	BENJAMÍ M (15-16)	CA PALAFRUGELL
121	QUIM ROCA SERRATE	BENJAMÍ M (15-16)	CA PALAFRUGELL
122	SULAYMAN TAKFA TAKFA	BENJAMÍ M (15-16)	CA PALAFRUGELL
123	PAU TORRES PAGÈS	BENJAMÍ M (15-16)	ESCOLA GAZIEL
124	TIMOTHE CHAMBORD	BENJAMÍ M (15-16)	ESCOLA GAZIEL

CURSA 9 – PREBENJAMÍ FEMENÍ			
DORSAL	ATLETA	CATEGORIA	CLUB/ESCOLA
16	INGRID VIUDEZ SAEZ	PREB F (17-18)	SEE AFA IE VILA-ROMÀ
17	NOA ALONSO TENORIO	PREB F (17-18)	COL·LEGI SANT GABRIEL
18	NÚRIA PLA ROCOSA	PREB F (17-18)	COL·LEGI SANT GABRIEL
19	AURA DO PRADO MIR	PREB F (17-18)	CLUB ESPORTIU TRAIL RUNNING MONTGRÍ
20	ISONA PEDROSA COROMINAS	PREB F (17-18)	CLUB ESPORTIU TRAIL RUNNING MONTGRÍ
21	MARIONA RUFÍ JUNQUÉ	PREB F (17-18)	ESCOLA L'ESTACIÓ
22	ARES RIO LÓPEZ	PREB F (17-18)	ESCOLA L'ESTACIÓ
23	AINA MARQUÉS TORRES	PREB F (17-18)	ESCOLA L'ESTACIÓ
24	ABRIL REMUS	PREB F (17-18)	C.A. SANTA CRISTINA D'ARO
25	RUBY OBON	PREB F (17-18)	C.A. SANTA CRISTINA D'ARO
26	LINA CHAGRANI CHAGRANI	PREB F (17-18)	CA PALAFRUGELL
27	CATALINA DIESTRE RICART	PREB F (17-18)	CA PALAFRUGELL
28	HIDAYA EL MALKI EL MANZI	PREB F (17-18)	CA PALAFRUGELL
29	ENIA HORMIGO FLORES	PREB F (17-18)	CA PALAFRUGELL
30	LINA MECHAAL EL HAMDUI	PREB F (17-18)	CA PALAFRUGELL
31	JANA MUÑOZ DURAN	PREB F (17-18)	CA PALAFRUGELL
32	AMIRA OULKADI LAGHZAOU	PREB F (17-18)	CA PALAFRUGELL
33	IRIS VILLEGAS PEREZ	PREB F (17-18)	CA PALAFRUGELL
34	JÚLIA TORRES PAGÈS	PREB F (17-18)	ESCOLA GAZIEL
35	CÉLESTINE CHAMBORD	PREB F (17-18)	ESCOLA GAZIEL
36	AMINA ZANZAN	PREB F (17-18)	ESCOLA GAZIEL

CURSA 10 – PREBENJAMÍ MASCULÍ			
DORSAL	ATLETA	CATEGORIA	CLUB/ESCOLA
37	SALVADOR CIOFFE	PREB M (17-18)	SEE AFA IE VILA-ROMÀ
38	AMIN LAGHZAOU MECHAAL	PREB M (17-18)	SEE AFA IE VILA-ROMÀ
39	ANTUAN TUDOSA STREDIE	PREB M (17-18)	COL·LEGI SANT GABRIEL
40	DAVID PASCUAL DEMETRIO	PREB M (17-18)	COL·LEGI SANT GABRIEL
41	SALVI FÉRRIZ PRUNEDA	PREB M (17-18)	COL·LEGI SANT GABRIEL
42	MARTÍ SOLER LUÍS	PREB M (17-18)	COL·LEGI SANT GABRIEL
43	GUIM CASAS FERRAN	PREB M (17-18)	CLUB ESPORTIU TRAIL RUNNING MONTGRÍ
44	ALEIX PEIRIS SERRA	PREB M (17-18)	CLUB ESPORTIU TRAIL RUNNING MONTGRÍ
45	OLEGUER PEIRIS SERRA	PREB M (17-18)	CLUB ESPORTIU TRAIL RUNNING MONTGRÍ
46	OTGER HERRERO CIRUELA	PREB M (17-18)	INDEPENDENT
47	HUGO GÓMEZ KESMANI	PREB M (17-18)	ESCOLA L'ESTACIÓ
48	GENIS TORRES FERREIRO	PREB M (17-18)	ESCOLA L'ESTACIÓ
49	OLIVER VILLANUEVA ARILLA	PREB M (17-18)	ESCOLA L'ESTACIÓ
50	POL OLIVERAS HUEDA	PREB M (17-18)	ESCOLA L'ESTACIÓ
51	OMAR BENJERADA NAHHI	PREB M (17-18)	ESCOLA L'ESTACIÓ
52	MARTÍ RIERA SIMÓN	PREB M (17-18)	ESCOLA L'ESTACIÓ
53	NIL LÁZARO CASTELLÓ	PREB M (17-18)	ESCOLA L'ESTACIÓ
54	ASIER GARCIA DE ALCARAZ	PREB M (17-18)	C.A. SANTA CRISTINA D'ARO
55	LEO AYALA	PREB M (17-18)	C.A. SANTA CRISTINA D'ARO
56	ESTELA PORCILE	PREB M (17-18)	C.A. SANTA CRISTINA D'ARO
57	CRISTIAN VIDAN CHITIGA	PREB M (17-18)	ESCOLA L'ESTACIÓ
58	LLUC DOMINGO SABENCH	PREB M (17-18)	COLLA EXCURSIONISTA CASSANENCA
59	LOUQMAN EL HAOUARI AZZOUZ	PREB M (17-18)	CA PALAFRUGELL
60	ALAN GARCIA FERNÁNDEZ	PREB M (17-18)	CA PALAFRUGELL
61	GERARD GÓMEZ ROSA	PREB M (17-18)	CA PALAFRUGELL
62	ILIAN HIDALGO DORTA	PREB M (17-18)	CA PALAFRUGELL
63	MARK KAVALOV KHARCHYNSKA	PREB M (17-18)	CA PALAFRUGELL
64	ARITZ PUIG FRANCESCH	PREB M (17-18)	CA PALAFRUGELL
65	ROC SCHAFFER CASTRO	PREB M (17-18)	CA PALAFRUGELL
66	NASSIM ZOUGGAGH EL ABBASI	PREB M (17-18)	CA PALAFRUGELL
67	HUG MURIANA PATAU	PREB M (17-18)	CLUB ESPORTIU CT LA BISBAL
68	NIM BUENO OLIVERAS	PREB M (17-18)	CLUB ESPORTIU CT LA BISBAL
69	ANIOL VALVERDE CASABÓ	PREB M (17-18)	ESCOLA GAZIEL
70	KAI PLA BOSCH	PREB M (17-18)	ESCOLA GAZIEL
71	SANTI TUBERT PADILLA	PREB M (17-18)	ESCOLA GAZIEL



CURSA 11 – ESCOLETA FEMENÍ I MASCULÍ			
DORSAL	ATLETA	CATEGORIA	CLUB/ESCOLA
1	JANA SABAT MOZOS	ESC F (19-20)	ESCOLA L'ESTACIÓ
2	MISSEL MASERO MONTERO	ESC F (19-20)	ESCOLA L'ESTACIÓ
3	SARA I. TUFAIL ALAM	ESC F (19-20)	ESCOLA L'ESTACIÓ
4	BAYAN ABBAOUI	ESC F (19-20)	CA PALAFRUGELL
5	OLIVIA ACUÑA SOLÉ	ESC F (19-20)	CA PALAFRUGELL
6	ÓLIVER BARBA LLUÍS	ESC M (19-20)	INDEPENDENT
7	IMRAN GARCÍA ZAFAR	ESC M (19-20)	ESCOLA L'ESTACIÓ
8	JOSE MASERO MONTERO	ESC M (19-20)	ESCOLA L'ESTACIÓ
9	YOUSSEF OUCHLOU LHOUBI	ESC M (19-20)	ESCOLA L'ESTACIÓ
10	LEONARDO BONGERA MORETÓ	ESC M (19-20)	ESCOLA L'ESTACIÓ
11	MARLOWE LATHAN MCKEOWN	ESC M (19-20)	BEGUR
12	NORD ARIAS MERINO	ESC M (19-20)	CA PALAFRUGELL
13	TOMÀS DIESTRE RICART	ESC M (19-20)	CA PALAFRUGELL
14	MOHAMED LAKHAL TALHI	ESC M (19-20)	CA PALAFRUGELL
15	HUG ALBERTÍ IANBEKOV	ESC M (19-20)	ESCOLA GAZIEL

### **ENTREGA DE PREMIS:**

A cada jornada de cros els esportistes rebran medalla els tres primers classificats de cada categoria i sexe. Es donarà un obsequi a tots els participants.

Les classificacions i els resultats es faran arribar per correu electrònic als centres participants i es penjaran a la pàgina web del Consell Esportiu del Baix Empordà ([www.baixemporda.cat/esports](http://www.baixemporda.cat/esports))

### **SISTEMA DE PUNTUACIÓ:**

Es premiarà per categoria i sexe. La puntuació serà la següent: 16 punts al 1r classificat, 15 al 2n, 14 al 3r, 13 al 4t i així successivament fins als 16 primers de cada cursa. A partir de lloc 16 inclòs, cada atleta participant tindrà 1 punt per cada cursa acabada.

Hi haurà una classificació global sumant els punts de cada jornada:

<b>1r:</b>	16 punts	<b>2n:</b>	15 punts	<b>3r:</b>	14 punts
<b>4t:</b>	13 punts	<b>5è:</b>	12 punts	<b>6è:</b>	11 punts
<b>7è:</b>	10 punts	<b>8è:</b>	9 punts	<b>9è:</b>	8 punts
<b>10è:</b>	7 punts	<b>11è:</b>	6 punts	<b>12è:</b>	5 punts
<b>13è:</b>	4 punts	<b>14è:</b>	3 punts	<b>15è:</b>	2 punts
<b>16è +:</b>	1 punt				

### **ACCÉS I EQUIPACIONS:**

Durant cada una de les proves està totalment prohibit escalfar al circuit de competició i davant les línies de sortides i arribades dels atletes. Aquesta violació de la normativa pot suposar la desqualificació de l'atleta per la prova. És totalment obligatori que els participants portin el dorsal al moment de la cursa i que aquest sigui visible.

### **RECOMANACIONS:**

- Cal presentar-se a la zona de cros 30 minuts abans de l'inici de la pròpia prova, per així tenir temps a recollir el dorsal i escalfar.
- És important fer un escalfament abans d'iniciar la prova, que consistirà en córrer a poc a poc de 3 a 10 minuts (segons l'edat i el costum) i fer exercicis d'estiraments.
- Cal portar roba còmode per córrer i calçat adequat.
- Recomanem fer un esmorzar a casa, 2 hores abans d'iniciar la cursa, basat en cereals, fruita i/o fruits secs. També aconsellem portar un segon esmorzar per a mig matí, un cop acabada la cursa.
- Cal anar bevent aigua amb moderació durant tot el matí.
- Per a un bon funcionament de les matinals cal seguir les orientacions sol·licitades des de megafonia.

### **RECLAMACIONS:**

Les reclamacions hauran de fer-se al Consell esportiu del Baix Empordà fins a un màxim de 48 hores després de la realització de la prova. Els Consell Esportiu organitzador pot modificar discrecionalment aquesta Normativa pel propi bé dels participants i del desenvolupament de les jornades, i serà el responsable de decidir sobre les qüestions organitzatives o de competició que no estiguin contemplades en aquesta normativa general.

### **SERVEI MÈDIC:**

L'ambulància tindrà en tot moment via d'accés determinada a la zona d'escalfament, circuit i sortida, sent la zona d'arribada el lloc més adient per romandre.

### **ORGANITZADORS:**

Les entitats organitzadores podran realitzar els canvis que tècnicament siguin necessaris en els horaris o en l'ordre de les proves si les circumstàncies així ho aconsellessin o obliguessin.

Les curses només podran ser suspeses per inclemències del temps, quan així ho determini el responsable de l'entitat organitzadora, el veredictes del qual serà inapel·lable.

**Tot allò no previst en aquesta normativa tècnica serà resolt d'acord amb la normativa de funcionament dels Jocs Esportius Escolars de Catalunya, les quals es sotmeten les entitats organitzadores, de competició, participants i àrbitres/jutges, acceptant-les com a bones.**