

CROS ESCOLAR



DISSABTE 30 DE GENER DE 2016

CAMP DE FUTBOL DE BEGUR
(PINEDES ANNEXES AL CAMP DE FUTBOL)

RECOLLIDA DORSALS: 9:30H

**PREU INSCRIPCIÓ EL MATEIX
DIA DE LA PROVA:**

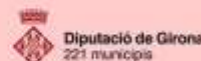
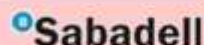
INICI CURSES: 10:30H

4,00.-€ (2€ INSCRIPCIÓ + 2€ ASSEGURANÇA)

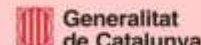
Organitzen:



Col·laboren:



Amb el suport de:



Inscripcions i més informació:

Consell Esportiu del Baix Empordà — www.baixemporda.cat/esports — esports@baixemporda.cat
Plaça Joan Carreras i Dagas, 4 baixos 17100- La Bisbal d'Empordà tel. 972 64 32 07

CAMPIONAT COMARCAL DE CROS ESCOLAR JEEC CURS 2015-2016

ORGANITZACIÓ

El Consell Esportiu del Baix Empordà juntament amb la Fundació Esportiva Begur i l'ajuntament de Begur organitza la 5a jornada de Cros del circuit comarcal de Cros Escolar 2015-2016.

LLOC

Camp de Futbol de Begur (Pinedes annexes al camp de futbol)

PARTICIPACIÓ

La participació és lliure. Tots els participants hauran d'estar en possessió de la corresponent llicència esportiva dels JEEC tramitada a través del seu Consell Esportiu d'origen. Les llicències s'hauran de lliurar a l'organització abans de cada competició. En cas de no tenir-ne, es farà obligatòriament en el moment de fer la inscripció el mateix dia de la prova.

INSCRIPCIONS

Cal fer arribar el document adjunt abans del divendres 22 de gener a l'adreça de correu: esports@baixemporda.cat

Els esportistes inscrits directament sense passar pels seus centres, podran inscriure's el mateix dia de la prova, dirigint-se a la taula d'organització de les 9:30 a 10:00h.

QUOTA

Les inscripcions el mateix dia de la prova:

Quota d'inscripció= 4€ (Inscripció= 2€ + assegurança de dia= 2€)

DISTÀNCIES I HORARI DE LES CURSES

HORARI	CATEGORIES	DISTÀNCIES	NÚM VOLTES
9:30 H A 10:00 H	RECOLLIDA DE DORSALS (PER PART DELS ENTRENADORS/RESPONSABLES DE CADA ENTITAT)		
10:30 H	JUVENIL (98-99)/ CADET MASCULÍ (00-01)	3.000 M.	3 GRANS
10:50 H	JUVENIL (98-99)/ CADET (00-01) / INFANTIL FEMENÍ (02-03)	1.500 M.	1 GRAN + 1 PETITA
11:00 H	INFANTIL MASCULÍ (02-03)	2.000 M.	2 GRANS
11:15 H	ALEVÍ FEMENÍ (04-05)	1.350 M.	1 GRAN + 1 PETITA(*)
11:25 H	ALEVÍ MASCULÍ (04-05)	1.500 M.	1 GRAN + 1 PETITA
11:35 H	BENJAMÍ FEMENÍ (06-07)	1000 M.	1 GRAN
11:45 H	BENJAMÍ MASCULÍ (06-07)	1000 M.	1 GRAN
11:55 H	ESCOLETA (10-11) PREBENJAMÍ MASC-FEM. (08-09)	500 M	1 PETITA
12:10 H	Entrega de premis als primers classificats		

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 (beguda, poma...) a tots els participants.

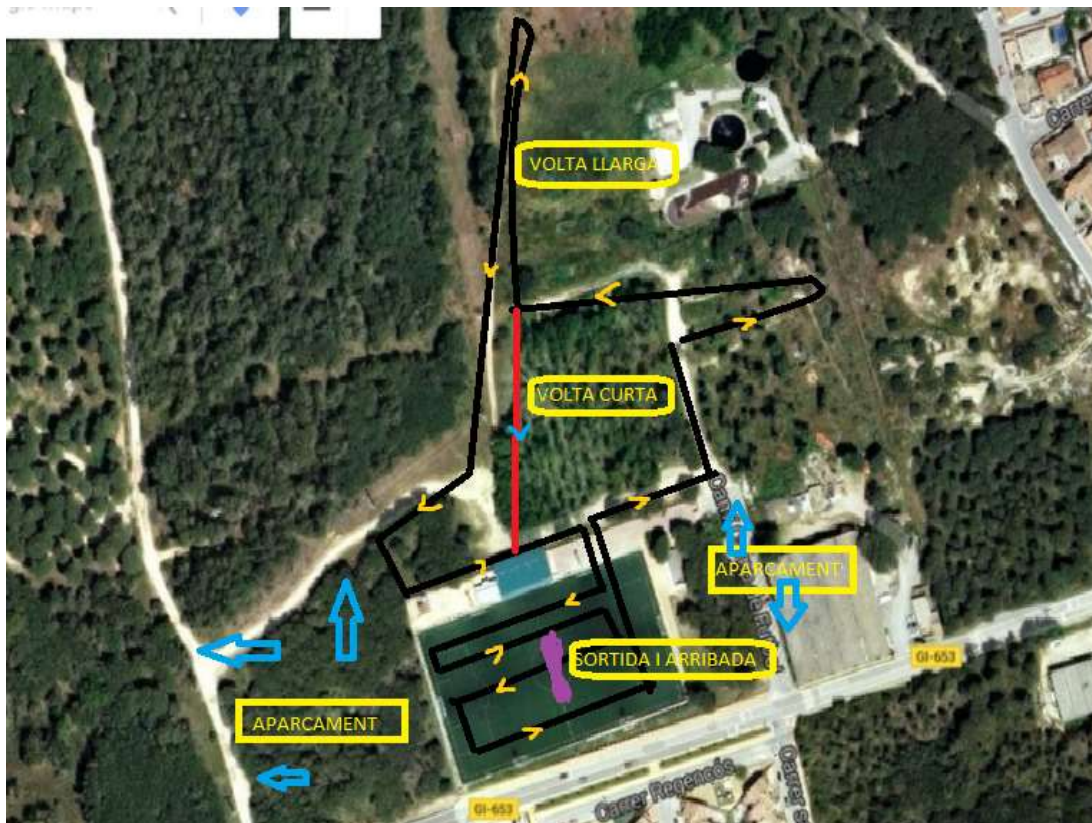
TRANSPORT:

El 50% del cost del transport de les jornades que es realitzin serà assumit pel CEBE i el 50% restant serà assumit per les entitats participants durant la temporada 2015-2016.

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.

MAPA DEL CIRCUIT



VOLTA GRAN: 1000M – RECORREGUT MARCAT EN NEGRE

VOLTA PETITA: 500M - RECORREGUT MARCAT EN VEREMILL (NEGRE)