

4A JORNADA COMARCAL DE CROS 16-17



DISSABTE 14 DE GENER DE 2017

**CRTA. GIRONA ENCREUAMENT AMB CRTA. PEDRALTA
(DAVANT EDIFICIS GUÍXOLS MAR)**



INSCRIPCIONS

EL MATEIX DIA DE LA PROVA: 4,00.-€ (2€ INSCRIPCIÓ + 2€ ASSEGURANÇA DE DIA)

INSCRIPCIÓ A LES 5 JORNADES: 15€ (7€ + ASSEGURANÇA OBLIGATÒRIA ANUAL= 8€)

ES PODEN TRAMITAR FINS AL DIJOUS 13 D'OCTUBRE A TRAVÉS DEL CORREU ELECTRÒNIC ESPORTS@BAIXEMPORDA.CAT O AL TELÈFON 972 64 32 07

RECOLLIDA DE DORSALS

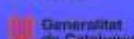
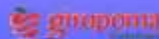
INICI DE LES CURSES

HI HAURÀ OBSEQÜS PER A TOTS ELS PARTICIPANTS!!!

NO THO FENSIS I VINE CORRENTS!

ORGANITZA:

COL·LABOREN:



PATROCINADOR OFICIAL:



Inscripcions i més informació:

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

CAMPIONAT COMARCAL DE CROS ESCOLAR JEEC CURS 2016-2017

ORGANITZACIÓ

El Consell Esportiu del Baix Empordà juntament amb l'Àrea d'esports de l'ajuntament de Sant Feliu de Guíxols i El Club Atlètic Guíxols organitza la 4a jornada de Cros de les 4 del circuit comarcal de Cros Escolar **2016-2017**.

LLOC

Crta Girona encreuament Crta Pedralta, davant els edificis Guíxols Mar.

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 dimarts 10 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

Inscripció: **INCLOU PARTICIPACIÓ A LES CINC JORNADES DE CROS**

Quota d'inscripció a les 5 jornades = **15€** (Inscripció= 7€ + assegurança obligatòria anual= 8€)

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
RECOLLIDA DE DORSALS			
9:30 H A 10:00 H	(PER PART DELS ENTRENADORS/RESPONSABLES DE CADA ENTITAT)		
10:30 H	JUVENIL (1999-2000) / CADET MASCULÍ (2001-2002)	3.000 M.	6 GRANS
10:50 H	JUVENIL (1999-2000)/ CADET (2001-2002) / INFANTIL FEMENÍ (2003-2004)	1.500 M.	3 GRANS
11:00 H	INFANTIL MASCULÍ (2003-2004)	2.000 M.	4 GRANS
11:15 H	ALEVÍ FEMENÍ (2005-2006)	1.350 M.	2 GRANS + 1 PETITA
11:25 H	ALEVÍ MASCULÍ (2005-2006)	1.500 M.	3 GRANS
11:35 H	BENJAMÍ FEMENÍ (2007-2008)	1000 M.	2 GRAN
11:45 H	BENJAMÍ MASCULÍ (2007-2008)	1000 M.	2 GRAN
11:55 H	ESCOLETA (2011-2012) PREBENJAMÍ MASC-FEM. (2009-2010)	350 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 2016-2017

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: 500M – RECORREGUT MARCAT EN VERMELL

VOLTA PETITA: 350M . RECORREGUT MARCAT EN GROC