

4a

Cursa

St. Silvestre

La Bisbal d'Empordà

Inscripcions de les 15.00h a les 16.00h Davant del Pavelló

 16.15h - Cursa Mini (de 4 a 8 anys) - 600 metres

 16.30h - Cursa Infantil (de 9 a 14 anys) - 1,5 km

 17.00h - Cursa Adults (+ de 15 anys): - 5 km aprox.

Premis als 5 primers/es classificats/des i a la disfressa més original !!!

Preu Inscripció

Adult: 5€

Nen: 3€

Inclou Assegurança i
obsequi pels participants



Per més informació:

Consell Esportiu del Baix Empordà Pl. Joan Carreras Dagas, 4 baixos

Àrea d'Esports de l'Ajuntament de La Bisbal Avda. Mas Clarà s/n

La Bisbal d'Empordà

La Bisbal d'Empordà

tel. 972643207

tel. 972642198

a/e. esports@baixemporda.cat

a/e. esports@labisbal.cat

www.baixemporda.cat/esports

www.labisbal.cat

Organitza:



Col·laboren:



Amb el suport de:



4a Cursa de st Silvestre 2017

La Bisbal d'Empordà

ORGANITZACIÓ:

El Consell Esportiu del Baix Empordà juntament amb l'Àrea d'Esports de l'ajuntament de La Bisbal d'Empordà organitzen la 4a Cursa St. Silvestre a La Bisbal d'Empordà.

LLOC:

Davant del Pavelló d'Esports
Avinguda Mas Clarà s/n
17100 – La Bisbal d'Empordà

PARTICIPACIÓ:

La participació és lliure.

INSCRIPCIONS:

Les inscripcions a la cursa es faran el mateix dia de la cursa a partir de les 15.00h davant del Pavelló d'Esports de La Bisbal.

HORARI DE LES CURSES:

HORA	CURSA	PARTICIPANTS	DISTÀNCIES
16.15H	MINI	DE 4 A 8 ANYS	600 METRES
16.30H	INFANTIL	DE 9 A 14 ANYS	1.500 METRES
17.00H	ADULTS	A PARTIR DE 15 ANYS	5.000 METRES

Aquestes distàncies són orientatives, podran variar en funció del desnivell del terreny.

PREUS:

La inscripció inclou l'assegurnença d'accidents de la cursa i els obsequis als participants.

El preu de la inscripció és:

- Cursa Mini: 3€
- Cursa Infantil i Adults 5€

ENTREGA DE PREMIS:

A cada cursa hi haurà premi als 5 primers classificats (masculins i femenis) i també es donarà un obsequi a tots els participants.

Les classificacions i els resultats es penjaran a la pàgina web del Consell Esportiu del Baix Empordà (www.baixemporda.cat/esports)

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.

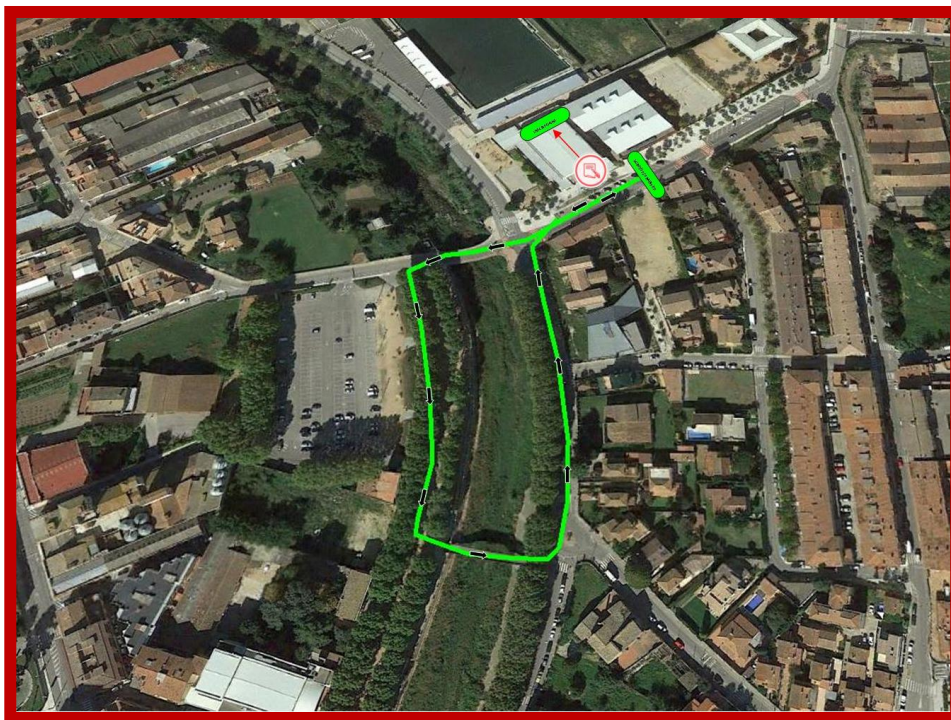
RECLAMACIONS:

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 pot modificar discrecionalment aquesta Normativa pel propi bé dels participants i del desenvolupament de la cursa, i serà el responsable, juntament amb l'àrea d'Esports de l'Ajuntament de La Bisbal d'Empordà de decidir sobre les qüestions organitzatives que no estiguin contemplades en aquesta normativa general.

MAPES DEL CIRCUIT:

CURSA MINI: 600 METRES



CURSA INFANTIL: 1.500 METRES



CURSA ADULTS: 5.000 METRES

