

# CROS ESCOLAR



**DISSABTE 17 D'OCTUBRE DE 2015**

**PASSEIG MARIMON ASPRER - LA BISBAL D'EMPORDA**

Recollida Dorsals: 9:30h  
Inici Curses: 10:30h

Preu inscripció el mateix dia de la  
prova: 4,00.-€ (2€ inscripció + 2€ assegurança)

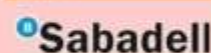
Es farà el sorteig d'una panera i els beneficis obtinguts d'aquesta aniran destinats íntegrament a la Lliga Catalana d'Ajuda al Malalt de Càncer.



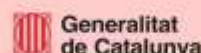
Organitzen:



Col·laboren:



Amb el suport de



Inscripcions i més informació:

Consell Esportiu del Baix Empordà – [www.baixemporda.cat/esports](http://www.baixemporda.cat/esports) – [esports@baixemporda.cat](mailto: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 l'Associació els Tramuntanencs i l'ajuntament de La Bisbal d'Empordà organitza la 1a jornada de cros de les 4 del circuit comarcal de Cros Escolar **2015-2016**.

### LLOC

Passaig Marimon Asprer s/n - 17100 – La Bisbal d'Empordà

### 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 13 d'octubre a l'adreça de correu: [esports@baixemporda.cat](mailto: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 QUATRE JORNADES DE CROS**

**Quota d'inscripció a les 4 jornades = 13€** (Inscripció= 6€ + assegurança obligatòria anual= 7€)

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	<b>RECOLLIDA DE DORSALS</b>		
	<b>( per part dels entrenadors- responsables de cada entitat )</b>		
10:30 H	Juvenil - Cadet Masculí ( 1998-2000)	3.000 m.	6 grans
10:50 H	Juvenil (98-99) - Cadet (00-01) - Infantil Femení (02-03)	1.500 m.	3 grans
11:00 H	Infantil Masculí (2002-2003)	2.000 m.	4 grans
11:15 H	Aleví Femení (2004-2005)	1.250 m.	2 grans+ 1 petita
11:25 H	Aleví Masculí (2004-2005)	1.500 m.	3 grans
11:35 H	Benjamí Femení (2006-2007)	1000 m.	2 gran
11:45 H	Benjamí Masculí (2006-2007)	1000 m.	2 gran
11:55 H	Prebenjamí masc-fem. (2008-2009) escoleta (2010-2011)	500 m	1 gran
12:10 H	<b>Entrega de premis als primers classificats</b>		

## **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: Passeig Marion Asprer, La Bisbal d'Empordà**



**VOLTA GRAN: 500 METRES**



**VOLTA PETITA: 250 METRES**

