

# 30 CURSA PÀLCAM

Memorial Mercè Palacin  
26 març 2017

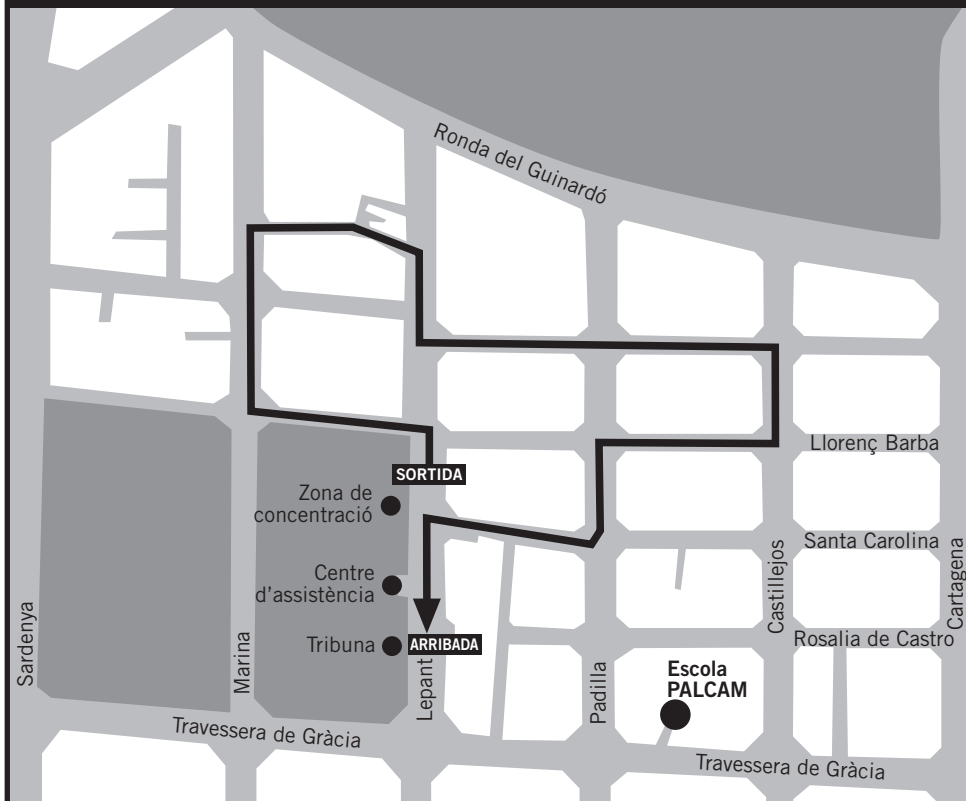


30 CURSA PÀLCAM  
Memorial Mercè Palacin 26 març 2017

## CATEGORIES

| Hora   | Categoria                  | Any naixement                 | Metres | Circuit |
|--------|----------------------------|-------------------------------|--------|---------|
| 10,20h | Aleví M                    | 2005                          | 1.200m | 3       |
| 10.30h | Aleví M                    | 2006                          | 1.200m | 3       |
| 10.40h | Aleví F                    | 2005                          | 1.200m | 3       |
| 10.50h | Aleví F                    | 2006                          | 1.200m | 3       |
| 12.30h | Open F<br>Antics alumnes F | abans de 1989<br>fins 28 anys | 1.200m | 3       |
| 12.40h | Open M<br>Antics alumnes F | abans de 1989<br>fins 28 anys | 1.200m | 3       |

## CIRCUIT 3 1.200m



## RECOMANACIONS

- Esmorza com a mínim 2 hores abans de la cursa.
- Pren un esmorzar no gaire abundant.
- Pots menjar quasi de tot però sense exageració.
- Evita menjar massa sucre o glucosa, gens de xocolata, crema o nata i no prenguis llet.
- Porta una roba adequada (equip d'educació física de l'escola).
- Utilitza sapatilles esportives que siguin còmodes.
- Si pots, fes estiraments o escalfa una mica abans de córrer.
- Dosifica el teu esforç, controla la respiració i agafa un bon ritme.
- Si durant la cursa et trobes malament, atura't i camina. Si ho necessites, el vehicle d'assistència et recollirà.

