

# 30 CURSA PÀLCAM

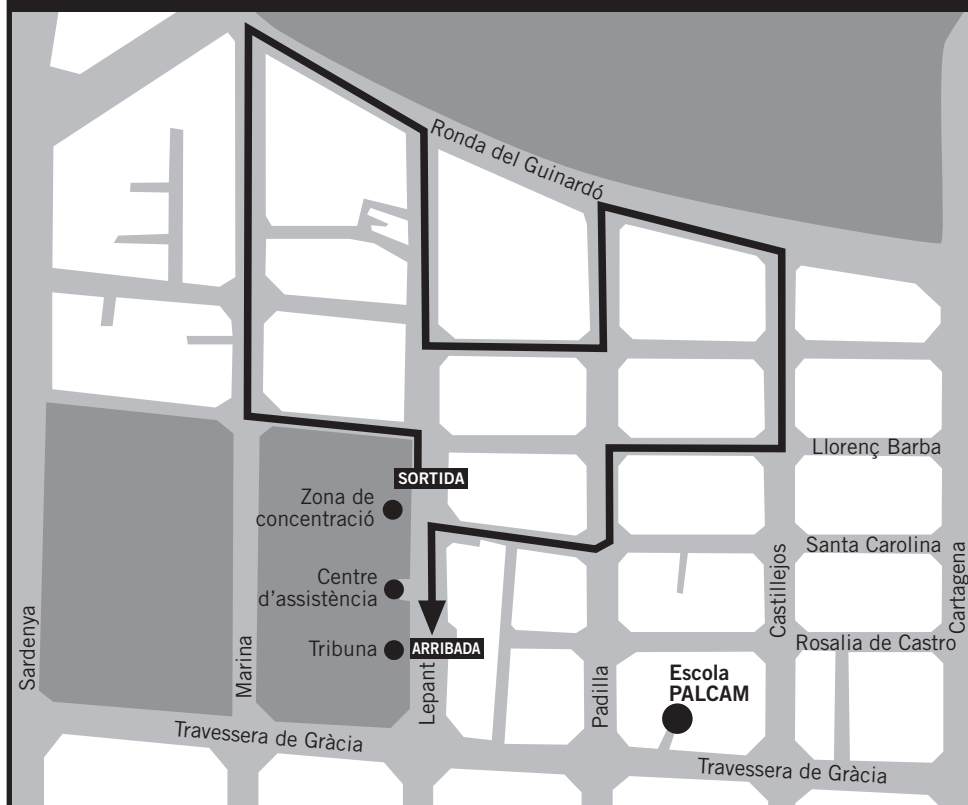
Memorial Mercè Palacin  
26 març 2017

30 CURSA PÀLCAM  
Memorial Mercè Palacin 26 març 2017

## CATEGORIES

Hora	Categoria	Any naixement	Metres	Circuit
9.00h	Junior M	1999-2000	1.800m	1
9.10h	Cadet M	2001-2002	1.800m	1
9.20h	Junior F	1999-2000	1.800m	1
9.30h	Cadet F	2001-2002	1.800m	1

## CIRCUIT 1 1.800m



## 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 sabatilles 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.