

31^a CURSA PÀLCAM

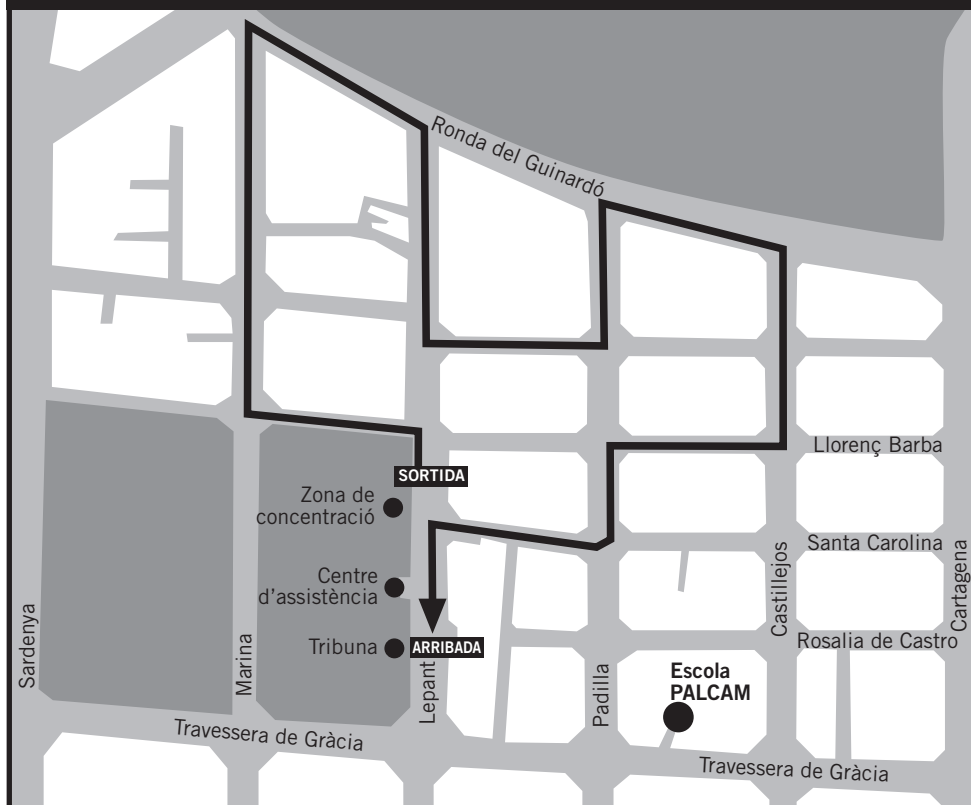
Memorial Mercè Palacín

18 març 2018



CIRCUIT 1

1.800m



31^a CURSA PÀLCAM

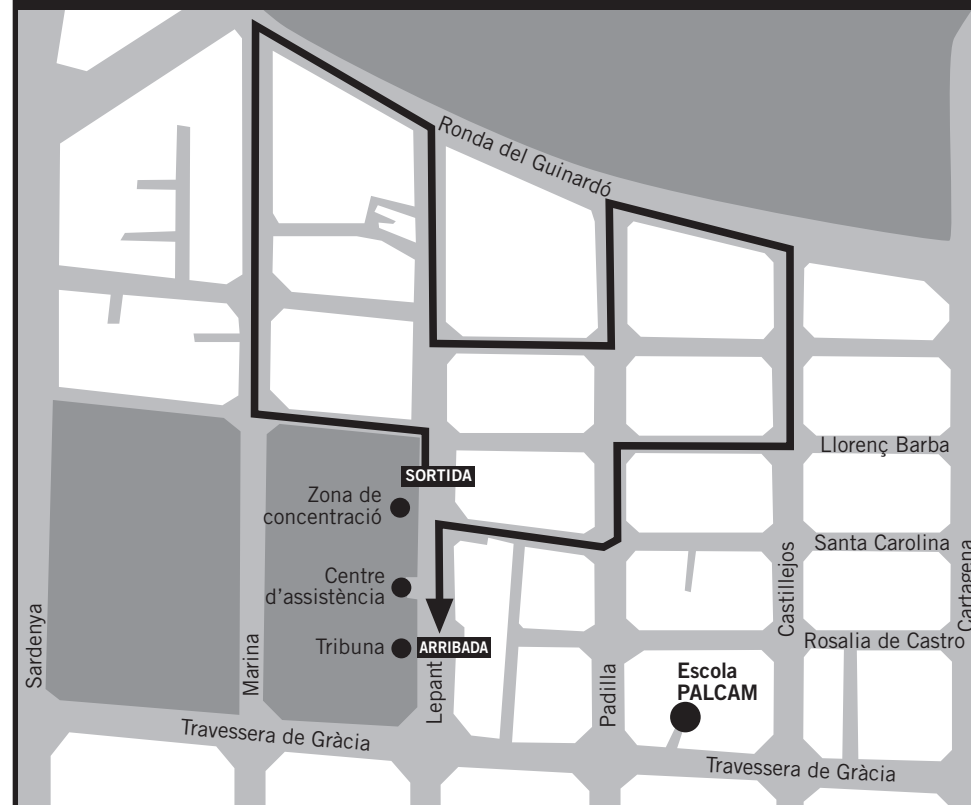
Memorial Mercè Palacín

18 març 2018



CIRCUIT 1

1.800m



CATEGORIES

Hora	Categoria	Any naixement	Metres	Circuit
9.00h	Junior M	2000-2001	1.800m	1
9.10h	Cadet M	2002-2003	1.800m	1
9.20h	Junior F	2000-2001	1.800m	1
9.30h	Cadet F	2002-2003	1.800m	1

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.

CATEGORIES

Hora	Categoria	Any naixement	Metres	Circuit
9.00h	Junior M	2000-2001	1.800m	1
9.10h	Cadet M	2002-2003	1.800m	1
9.20h	Junior F	2000-2001	1.800m	1
9.30h	Cadet F	2002-2003	1.800m	1

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.

31^a CURSA PÀLCAM

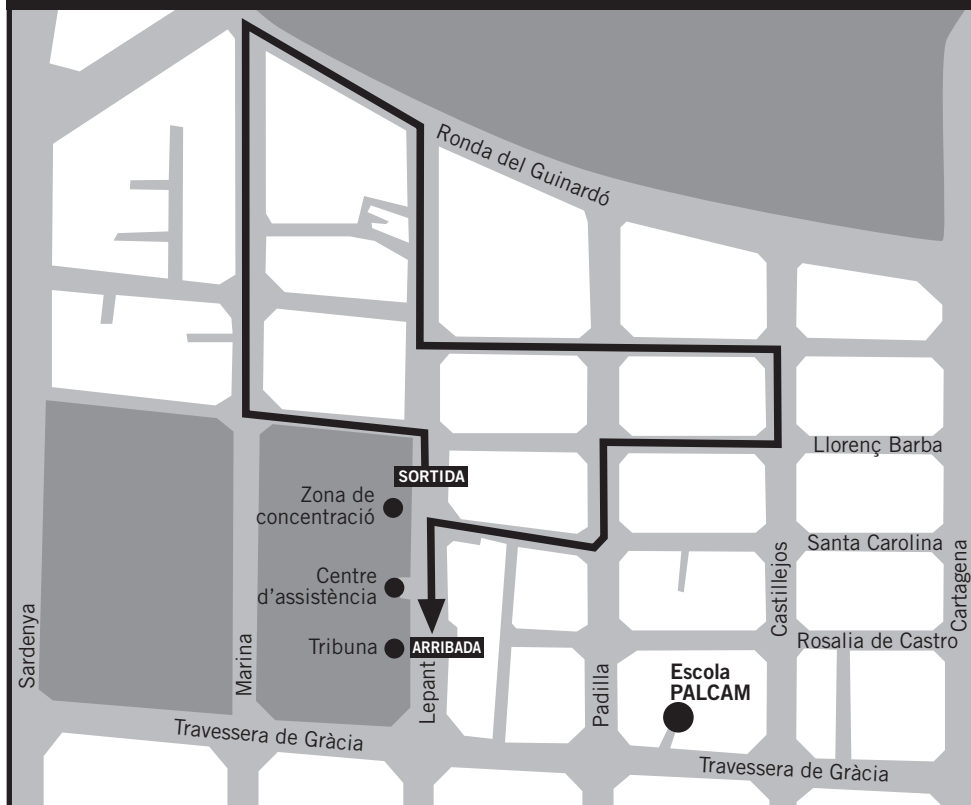
Memorial Mercè Palacín

18 març 2018



CIRCUIT 2

1.500m



31^a CURSA PÀLCAM

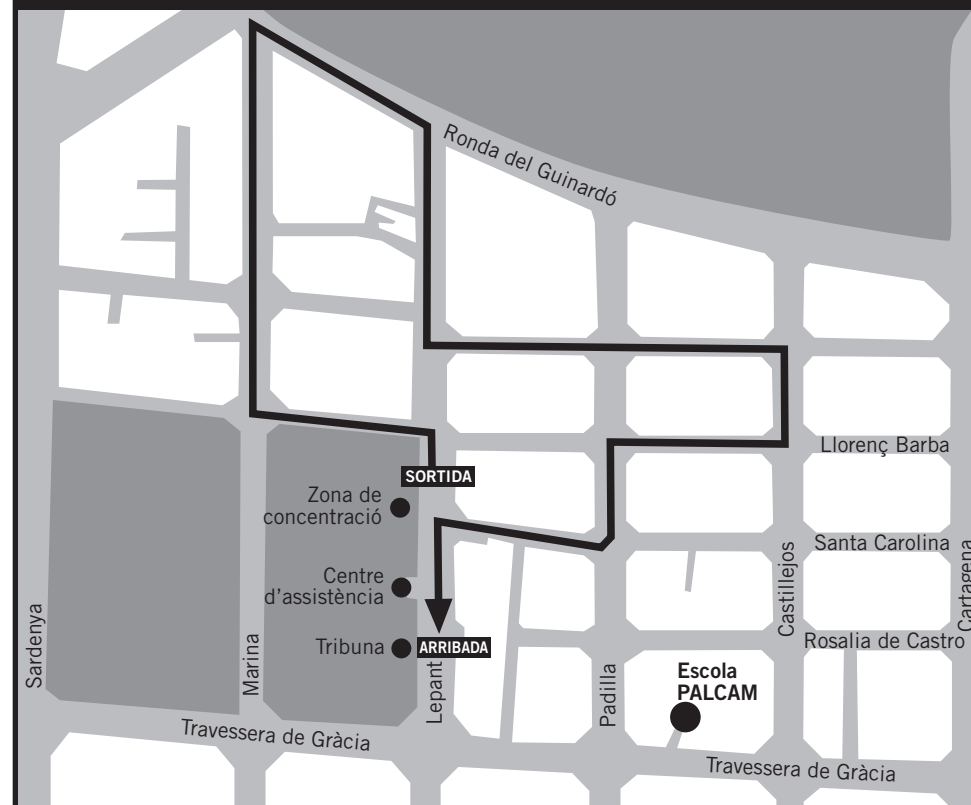
Memorial Mercè Palacín

18 març 2018



CIRCUIT 2

1.500m



CATEGORIES

Hora	Categoria	Any naixement	Metres	Circuit
9.40h	Infantil M	2004	1.500m	2
9.50h	Infantil M	2005	1.500m	2
10.00h	Infantil F	2004	1.500m	2
10.10h	Infantil F	2005	1.500m	2

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.

CATEGORIES

Hora	Categoria	Any naixement	Metres	Circuit
9.40h	Infantil M	2004	1.500m	2
9.50h	Infantil M	2005	1.500m	2
10.00h	Infantil F	2004	1.500m	2
10.10h	Infantil F	2005	1.500m	2

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.

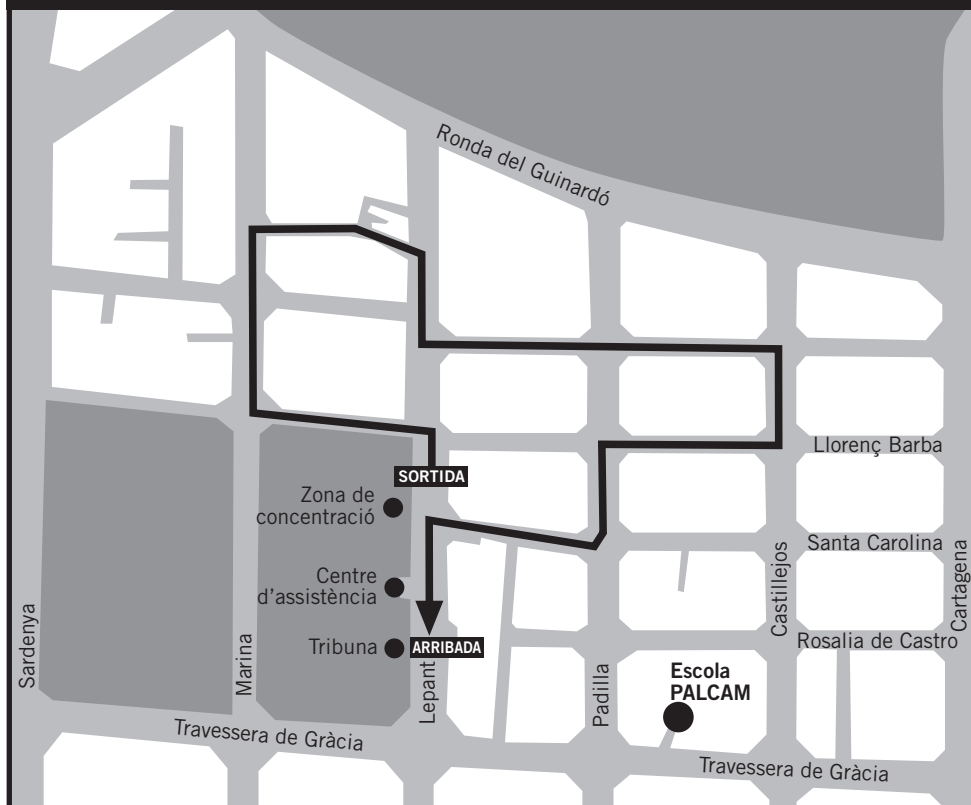
31^a CURSA PÀLCAM

Memorial Mercè Palacín
18 març 2018



CIRCUIT 3

1.200m



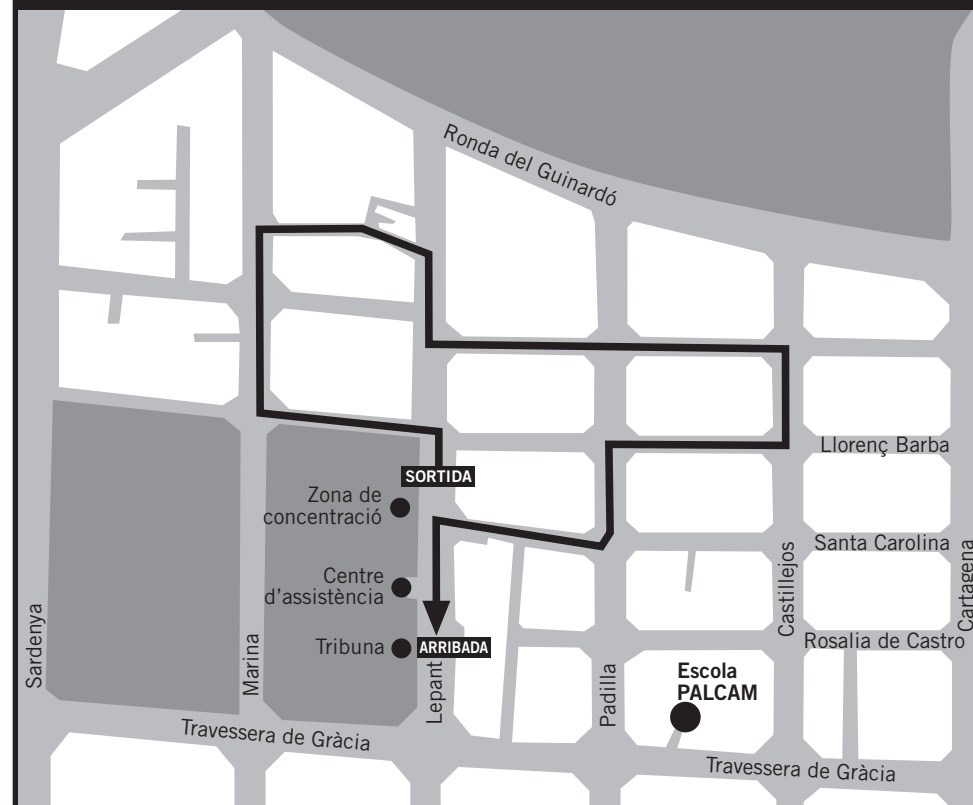
31^a CURSA PÀLCAM

Memorial Mercè Palacín
18 març 2018



CIRCUIT 3

1.200m



CATEGORIES

Hora	Categoria	Any naixement	Metres	Circuit
10,20h	Aleví M	2006	1.200m	3
10,30h	Aleví M	2007	1.200m	3
10,40h	Aleví F	2006	1.200m	3
10,50h	Aleví F	2007	1.200m	3
12,30h	Open F	abans de 1990	1.200m	3
	Antics alumnes F	fins 28 anys		
12,40h	Open M	abans de 1990	1.200m	3
	Antics alumnes F	fins 28 anys		

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.

CATEGORIES

Hora	Categoria	Any naixement	Metres	Circuit
10,20h	Aleví M	2006	1.200m	3
10,30h	Aleví M	2007	1.200m	3
10,40h	Aleví F	2006	1.200m	3
10,50h	Aleví F	2007	1.200m	3
12,30h	Open F	abans de 1990	1.200m	3
	Antics alumnes F	fins 28 anys		
12,40h	Open M	abans de 1990	1.200m	3
	Antics alumnes F	fins 28 anys		

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.

31^a CURSA PÀLCAM

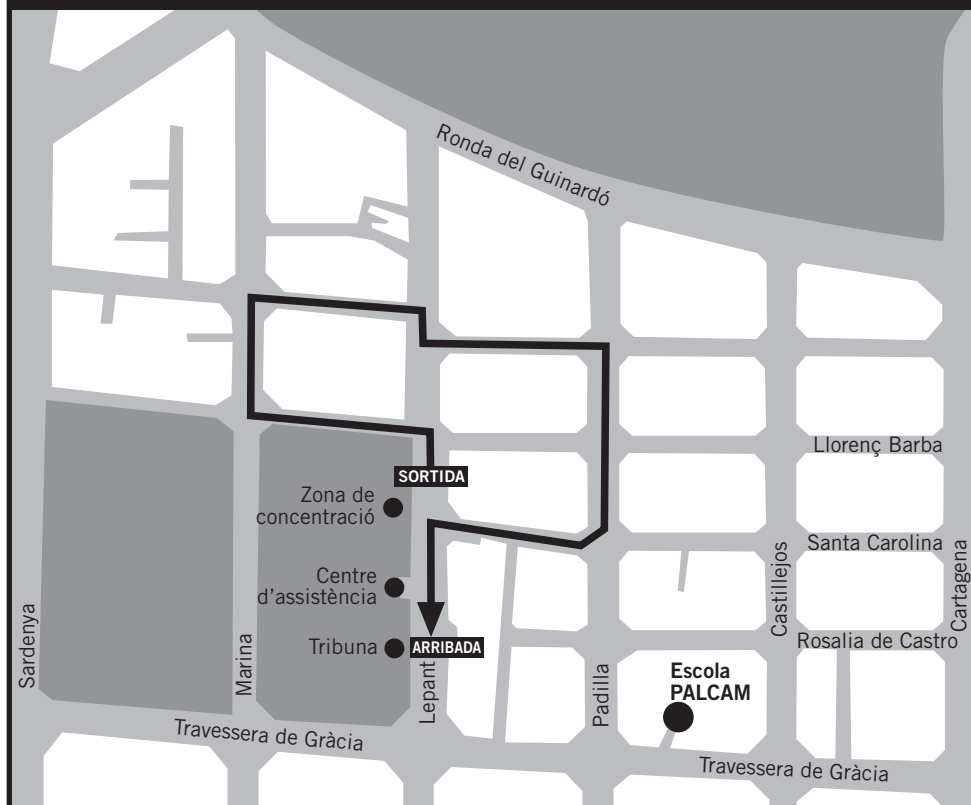
Memorial Mercè Palacín

18 març 2018



CIRCUIT 4

1.000m



31^a CURSA PÀLCAM

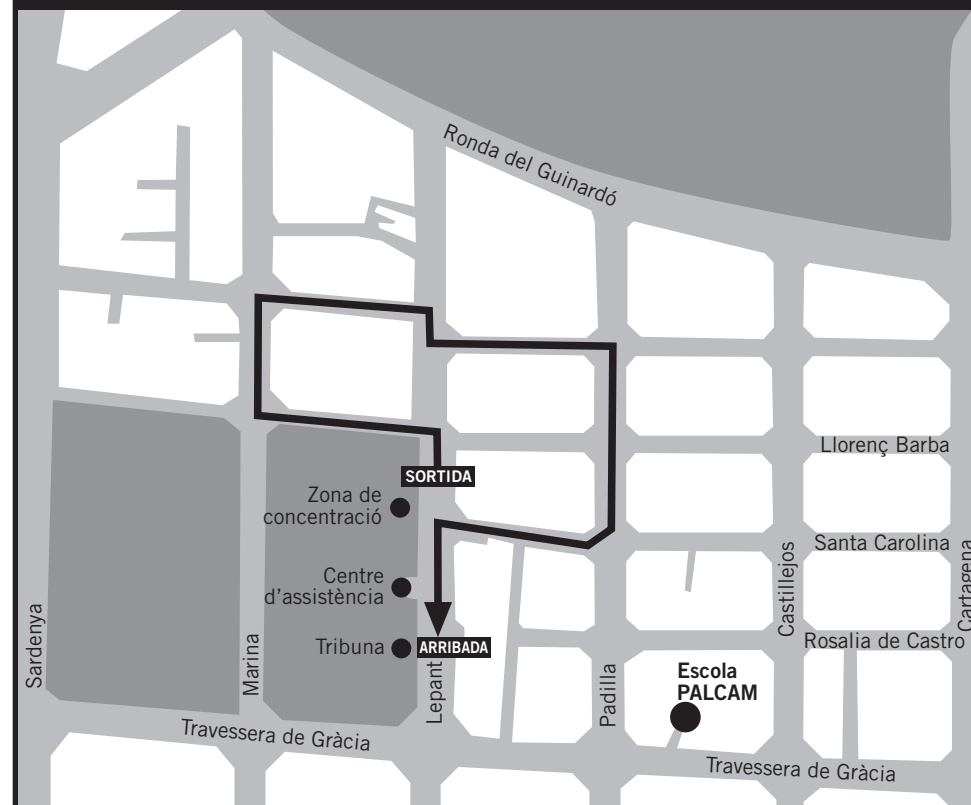
Memorial Mercè Palacín

18 març 2018



CIRCUIT 4

1.000m



CATEGORIES

Hora	Categoria	Any naixement	Metres	Circuit
11.00h	Benjamí M	2008	1.000m	4
11.10h	Benjamí M	2009	1.000m	4
11.20h	Benjamí F	2008	1.000m	4
11.30h	Benjamí F	2009	1.000m	4

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.

CATEGORIES

Hora	Categoria	Any naixement	Metres	Circuit
11.00h	Benjamí M	2008	1.000m	4
11.10h	Benjamí M	2009	1.000m	4
11.20h	Benjamí F	2008	1.000m	4
11.30h	Benjamí F	2009	1.000m	4

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.

31^a CURSA PÀLCAM

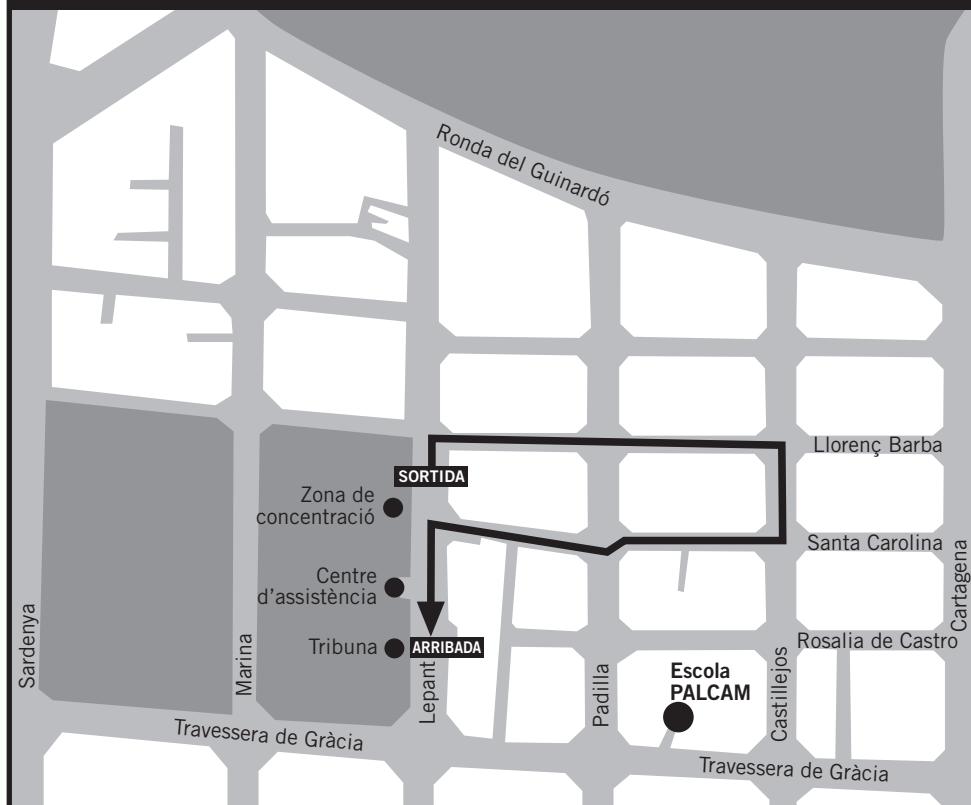
Memorial Mercè Palacín

18 març 2018



CIRCUIT 5

500m



31^a CURSA PÀLCAM

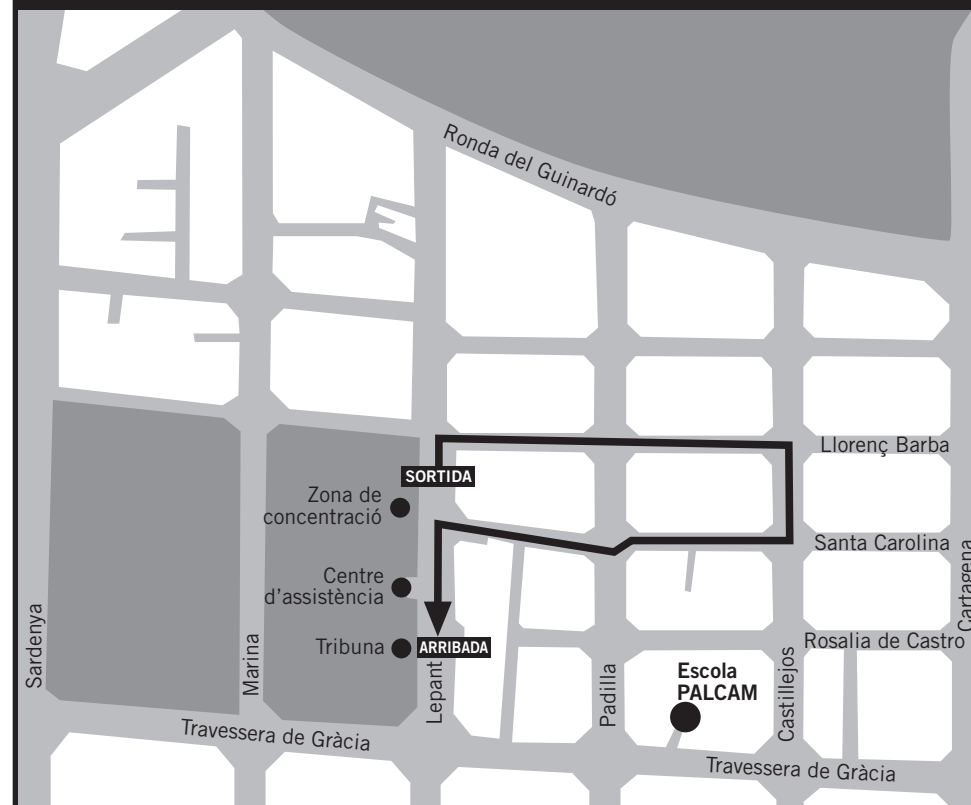
Memorial Mercè Palacín

18 març 2018



CIRCUIT 5

500m



CATEGORIES

Hora	Categoria	Any naixement	Metres	Circuit
11.40h	Pre-Benjamí M	2010	500m	5
11.50h	Pre-Benjamí M	2011	500m	5
12.00h	Pre-Benjamí F	2010	500m	5
12.10h	Pre-Benjamí F	2011	500m	5

CATEGORIES

Hora	Categoria	Any naixement	Metres	Circuit
11.40h	Pre-Benjamí M	2010	500m	5
11.50h	Pre-Benjamí M	2011	500m	5
12.00h	Pre-Benjamí F	2010	500m	5
12.10h	Pre-Benjamí F	2011	500m	5

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.

RECOMANACIONS

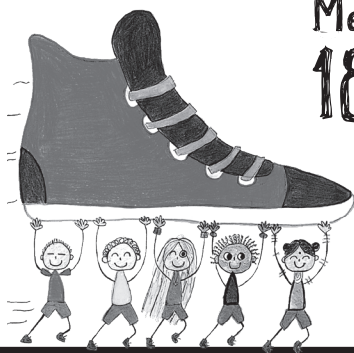
- Esmorza com a mínim 2 hores abans de la cursa.
- Pren un esmorzar no gaire abundant.
- Pots menjar quasi de tot però sense exageració.
- Evita menjar massa sucre o glucosa, gens de xocolata, crema o nata i no prenguis llet.
- Porta una roba adequada (equip d'educació física de l'escola).
- Utilitza 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.

31^a CURSA PÀLCAM

Memorial Mercè Palacín

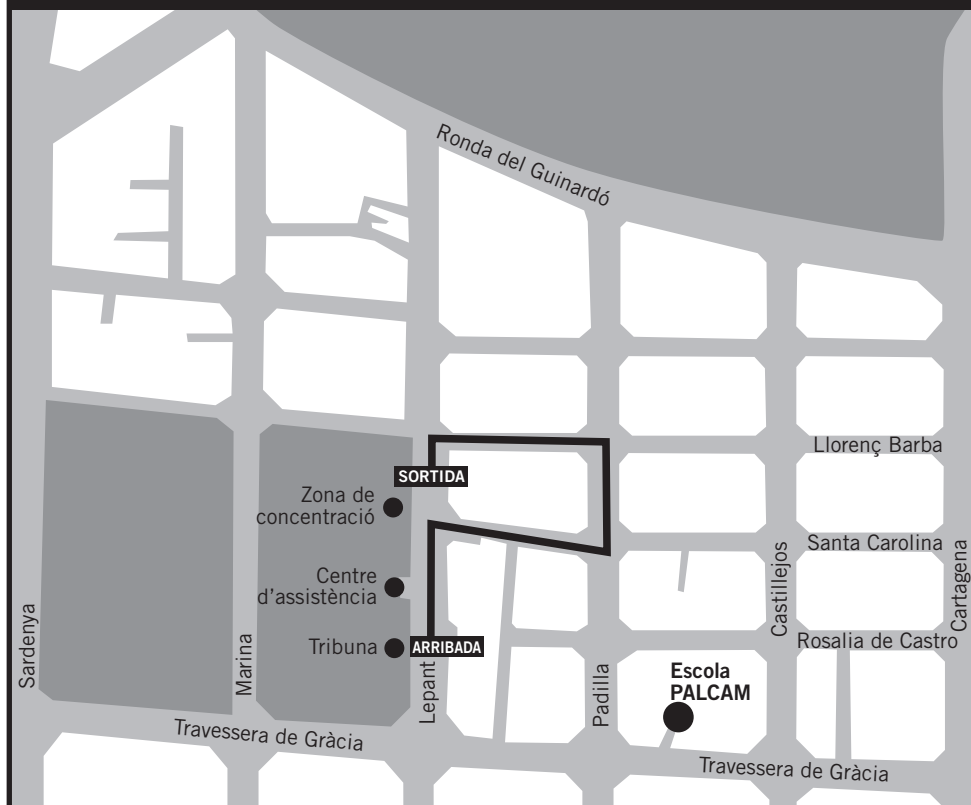
18 març 2018

DORSAL
ZERO



CIRCUIT 6

250m



31^a CURSA PÀLCAM

Memorial Mercè Palacín

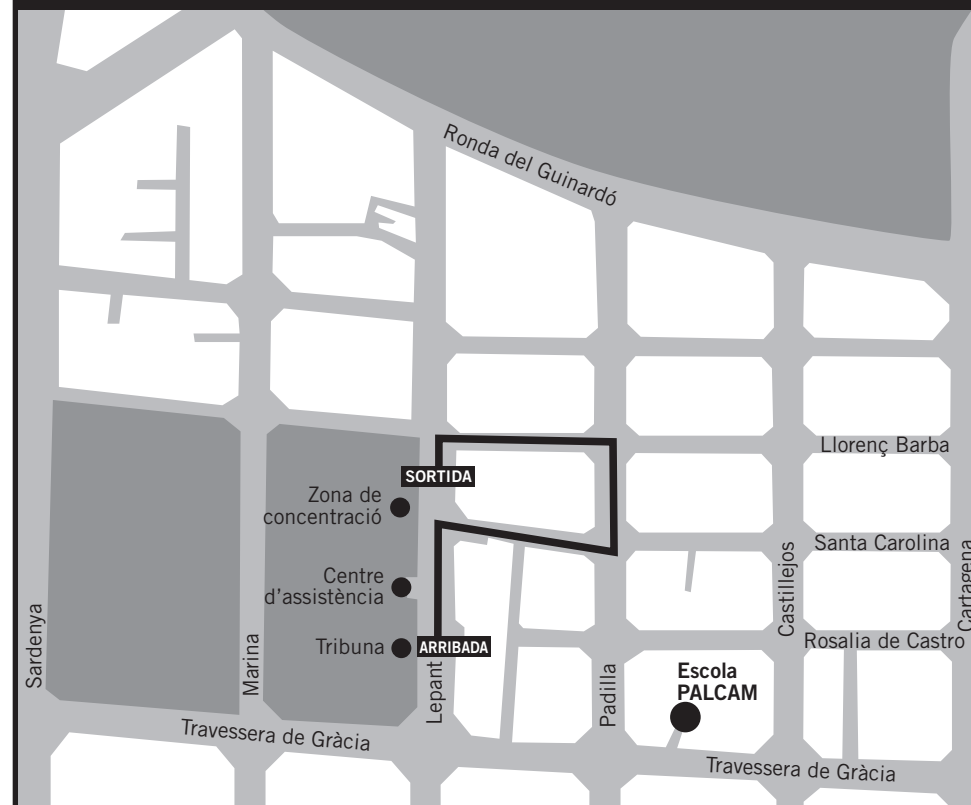
18 març 2018

DORSAL
ZERO



CIRCUIT 6

250m



CATEGORIES

Hora	Categoria	Any naixement	Metres	Circuit
12,20h	Infantil	2012-2015	250m	6

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.

CATEGORIES

Hora	Categoria	Any naixement	Metres	Circuit
12,20h	Infantil	2012-2015	250m	6

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.