

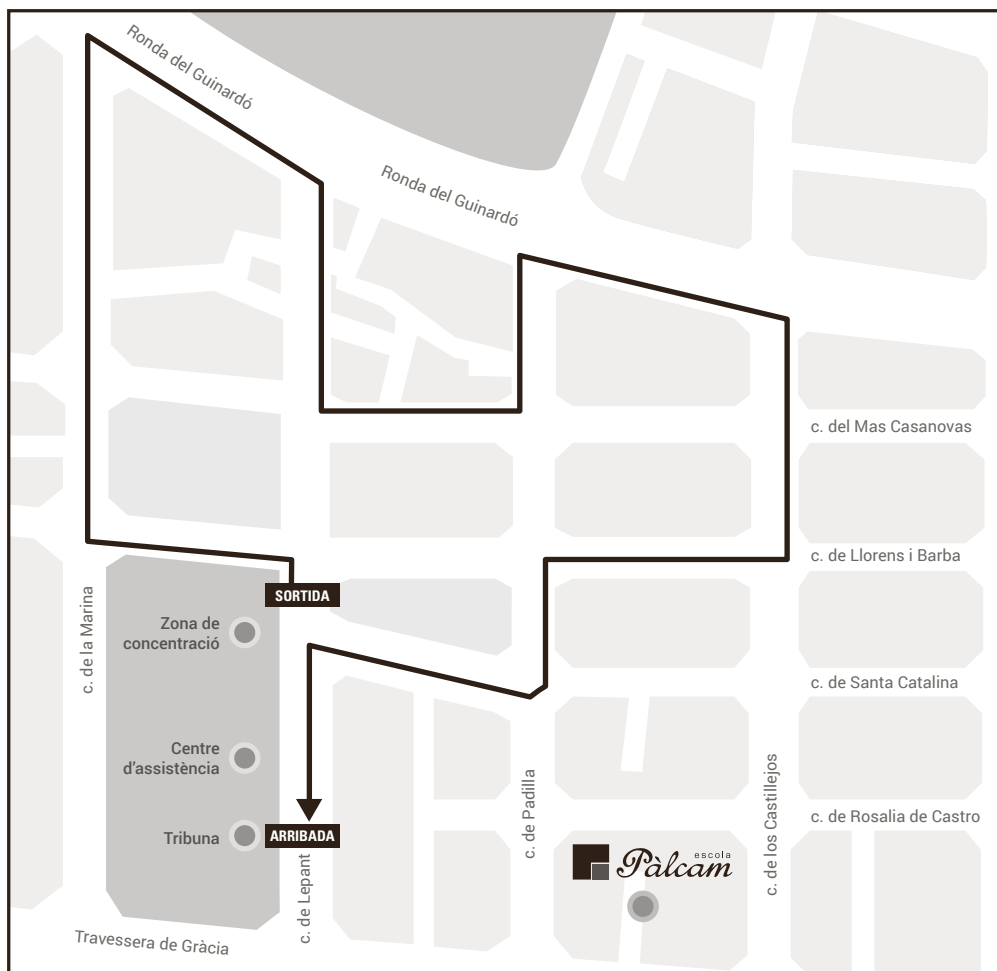
34a CURSA PÀLCAM

Memorial Mercè Palacin

17
DE MARÇ
2024



CIRCUIT 1 **1.800 m**



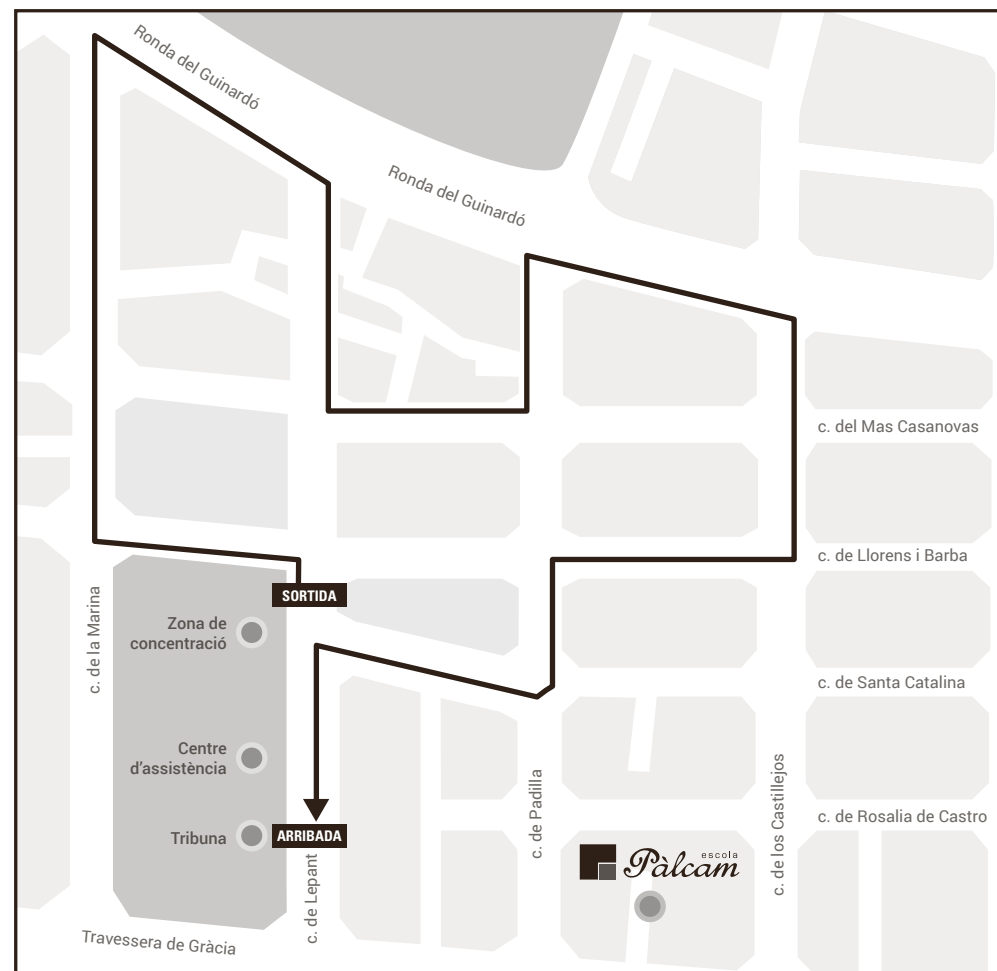
34a CURSA PÀLCAM

Memorial Mercè Palacin

17
DE MARÇ
2024



CIRCUIT 1 **1.800 m**



34a CURSA PÀLCAM

Memorial Mercè Palacin

17
DE MARÇ
2024



CATEGORIES

Hora	Categoria		Any naixement	Metres	Circuit
09:00 h	Júnior	M	2006-2007	1.800 m	1
09:10 h	Cadet	M	2008-2009	1.800 m	1
09:20 h	Júnior	F	2006-2007	1.800 m	1
09:30 h	Cadet	F	2008-2009	1.800 m	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.

34a CURSA PÀLCAM

Memorial Mercè Palacin

17
DE MARÇ
2024



CATEGORIES

Hora	Categoria		Any naixement	Metres	Circuit
09:00 h	Júnior	M	2006-2007	1.800 m	1
09:10 h	Cadet	M	2008-2009	1.800 m	1
09:20 h	Júnior	F	2006-2007	1.800 m	1
09:30 h	Cadet	F	2008-2009	1.800 m	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.

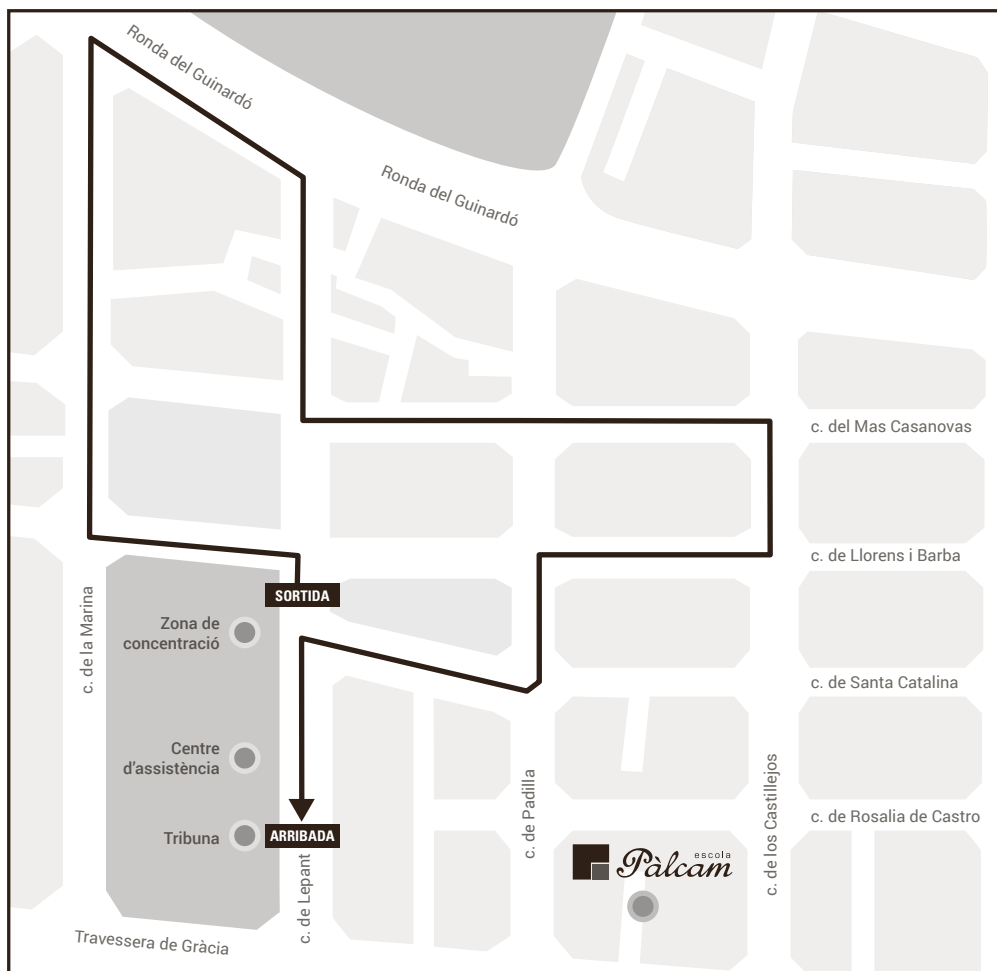
34a CURSA PÀLCAM

Memorial Mercè Palacin

17
DE MARÇ
2024



CIRCUIT 2 **1.500 m**



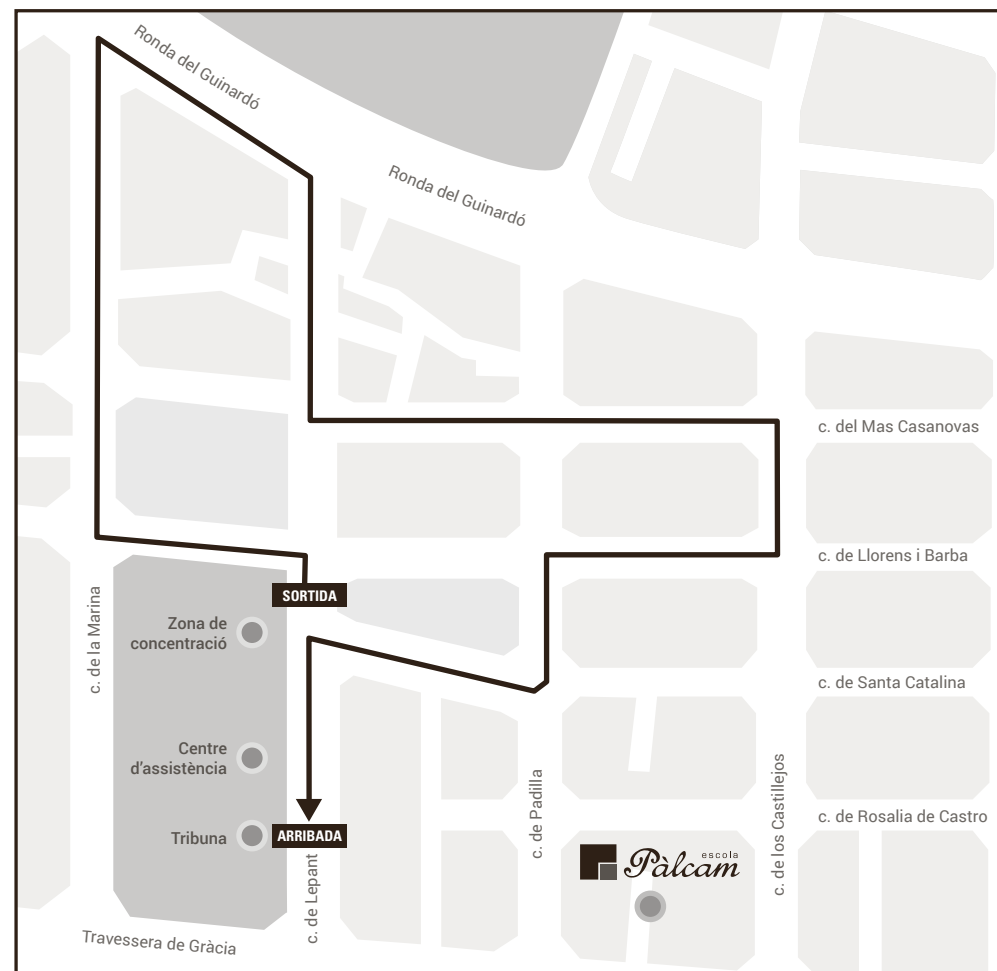
34a CURSA PÀLCAM

Memorial Mercè Palacin

17
DE MARÇ
2024



CIRCUIT 2 **1.500 m**



34a CURSA PÀLCAM

Memorial Mercè Palacin

17
DE MARÇ
2024



CATEGORIES

Hora	Categoria		Any naixement	Metres	Circuit
09:40 h	Infantil	M	2010	1.500 m	2
09:50 h	Infantil	M	2011	1.500 m	2
10:00 h	Infantil	F	2010	1.500 m	2
10:10 h	Infantil	F	2011	1.500 m	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.

34a CURSA PÀLCAM

Memorial Mercè Palacin

17
DE MARÇ
2024



CATEGORIES

Hora	Categoria		Any naixement	Metres	Circuit
09:40 h	Infantil	M	2010	1.500 m	2
09:50 h	Infantil	M	2011	1.500 m	2
10:00 h	Infantil	F	2010	1.500 m	2
10:10 h	Infantil	F	2011	1.500 m	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.

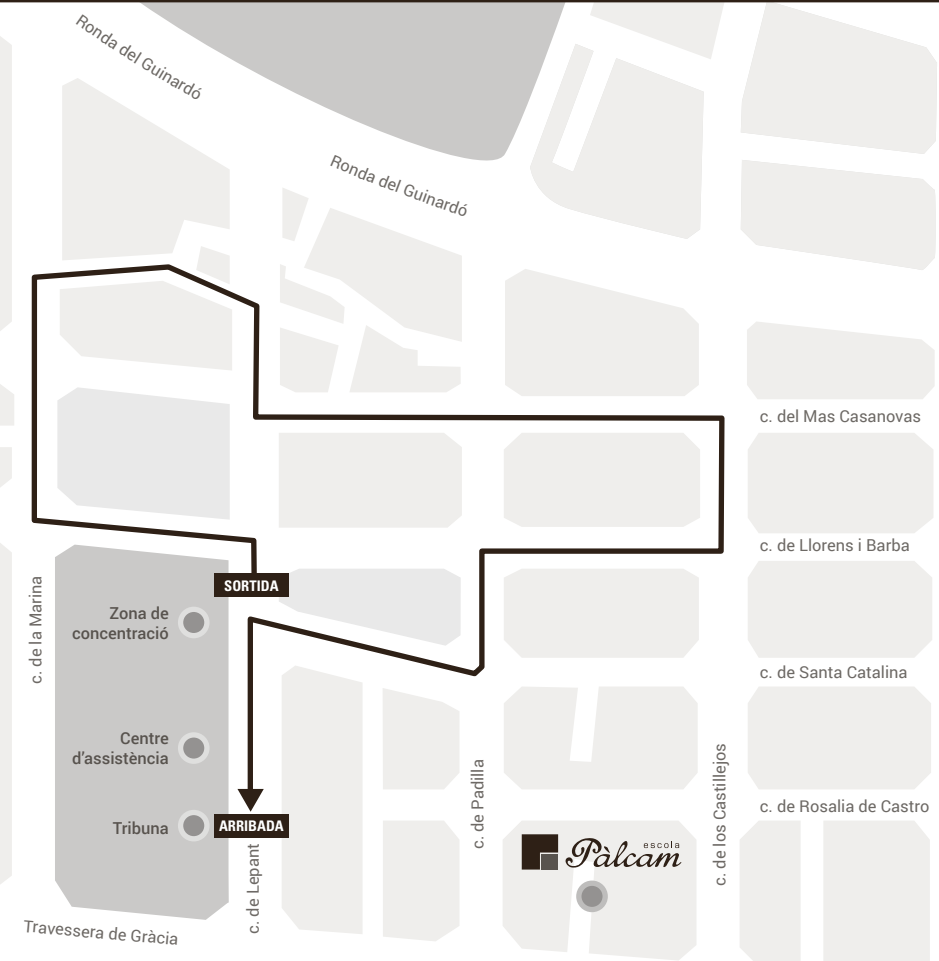
34a CURSA PÀLCAM

Memorial Mercè Palacin

17
DE MARÇ
2024



CIRCUIT 3 1.200 m



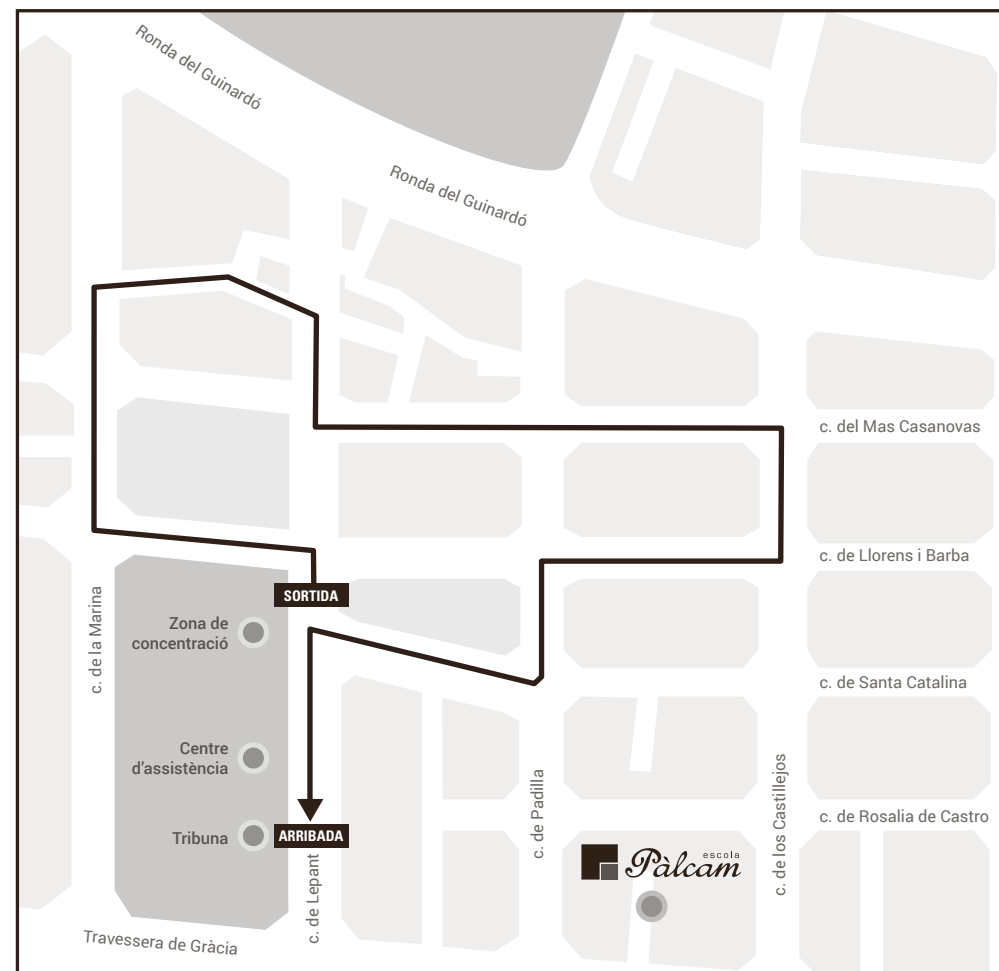
34a CURSA PÀLCAM

Memorial Mercè Palacin

17
DE MARÇ
2024



CIRCUIT 3 1.200 m



34a CURSA PÀLCAM

Memorial Mercè Palacin

17
DE MARÇ
2024



CATEGORIES

Hora	Categoria		Any naixement	Metres	Circuit
10:20 h	Aleví	M	2012	1.200 m	3
10:30 h	Aleví	M	2013	1.200 m	3
10:40 h	Aleví	F	2012	1.200 m	3
10:50 h	Aleví	F	2013	1.200 m	3
12:20 h	Open/Antics alumnes	F	+28 / fins 28	1.200 m	3
12:30 h	Open/Antics alumnes	M	+28 / fins 28	1.200 m	3

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.

34a CURSA PÀLCAM

Memorial Mercè Palacin

17
DE MARÇ
2024



CATEGORIES

Hora	Categoria		Any naixement	Metres	Circuit
10:20 h	Aleví	M	2012	1.200 m	3
10:30 h	Aleví	M	2013	1.200 m	3
10:40 h	Aleví	F	2012	1.200 m	3
10:50 h	Aleví	F	2013	1.200 m	3
12:20 h	Open/Antics alumnes	F	+28 / fins 28	1.200 m	3
12:30 h	Open/Antics alumnes	M	+28 / fins 28	1.200 m	3

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.

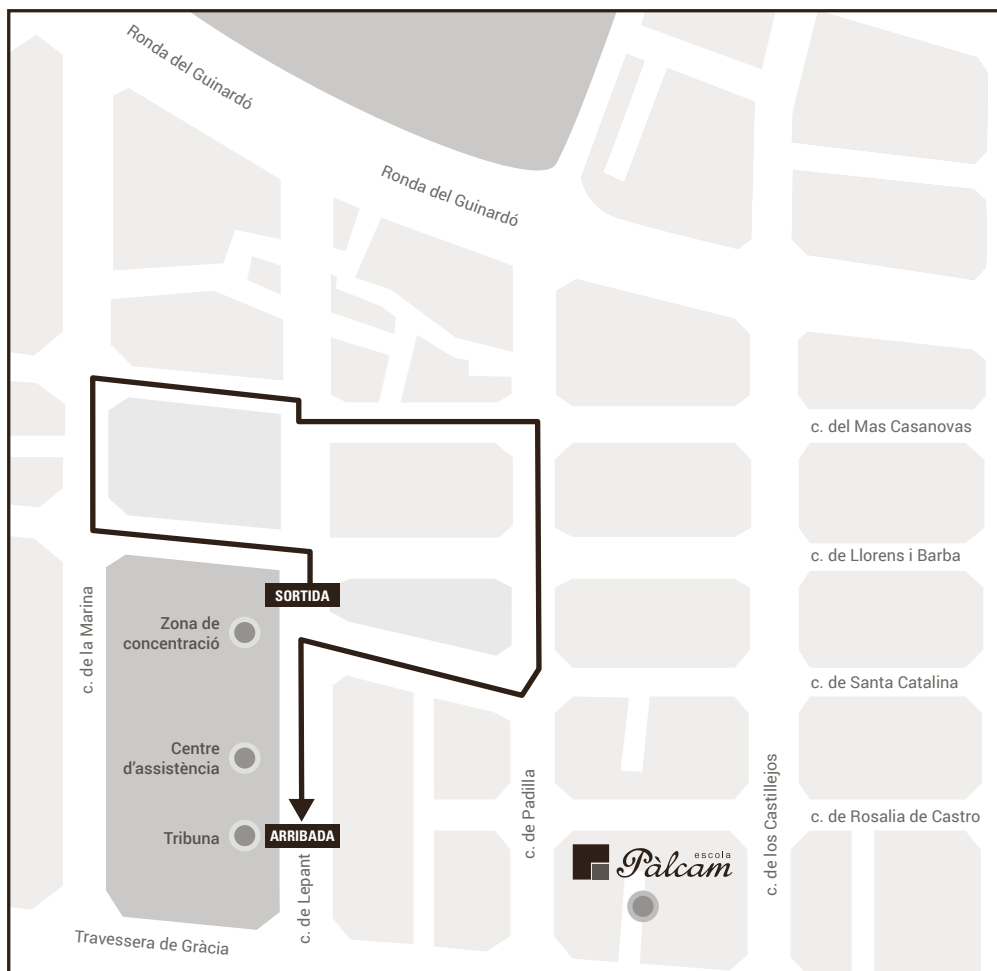
34a CURSA PÀLCAM

Memorial Mercè Palacin

17
DE MARÇ
2024



CIRCUIT 4 **1.000 m**



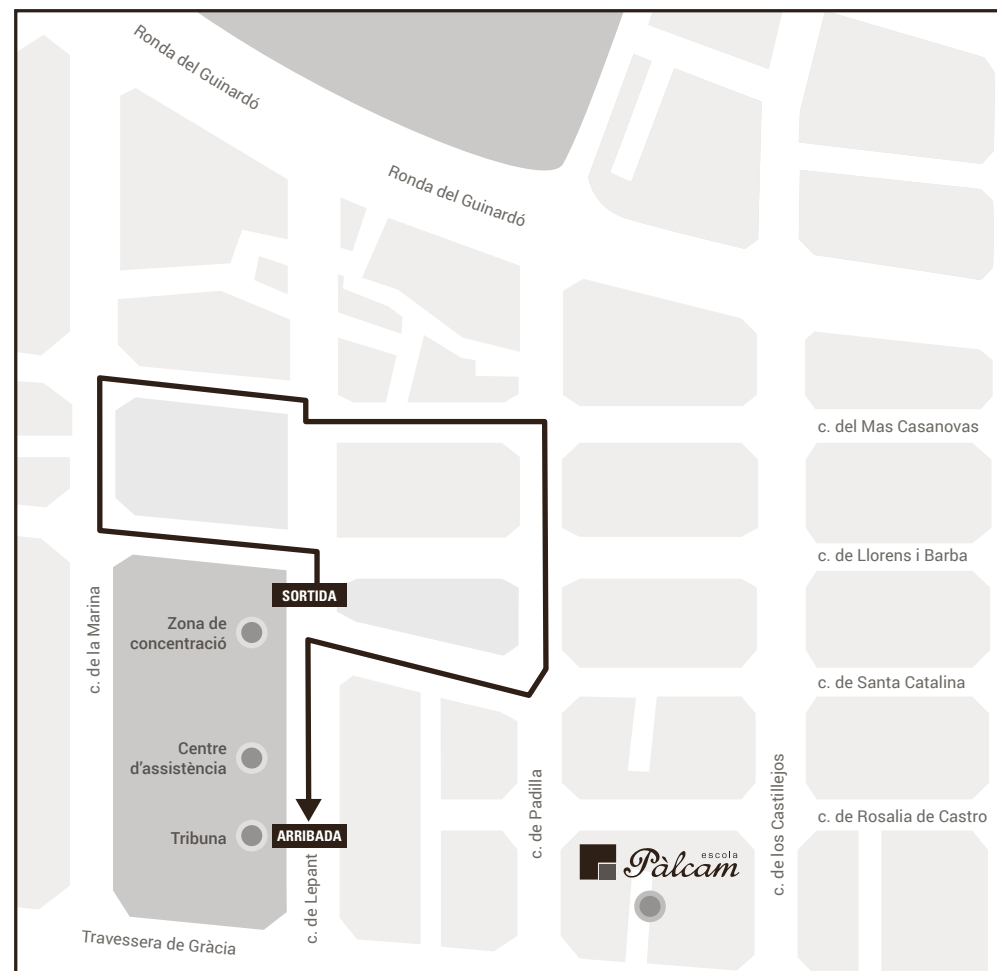
34a CURSA PÀLCAM

Memorial Mercè Palacin

17
DE MARÇ
2024



CIRCUIT 4 **1.000 m**



34a CURSA PÀLCAM

Memorial Mercè Palacin

17
DE MARÇ
2024



CATEGORIES

Hora	Categoria		Any naixement	Metres	Circuit
11:00 h	Benjamí	M	2014	1.000 m	4
11:10 h	Benjamí	M	2015	1.000 m	4
11:20 h	Benjamí	F	2014	1.000 m	4
11:30 h	Benjamí	F	2015	1.000 m	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.

34a CURSA PÀLCAM

Memorial Mercè Palacin

17
DE MARÇ
2024



CATEGORIES

Hora	Categoria		Any naixement	Metres	Circuit
11:00 h	Benjamí	M	2014	1.000 m	4
11:10 h	Benjamí	M	2015	1.000 m	4
11:20 h	Benjamí	F	2014	1.000 m	4
11:30 h	Benjamí	F	2015	1.000 m	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.

34a CURSA PÀLCAM

Memorial Mercè Palacin

17
DE MARÇ
2024



CIRCUIT 5 **500 m**



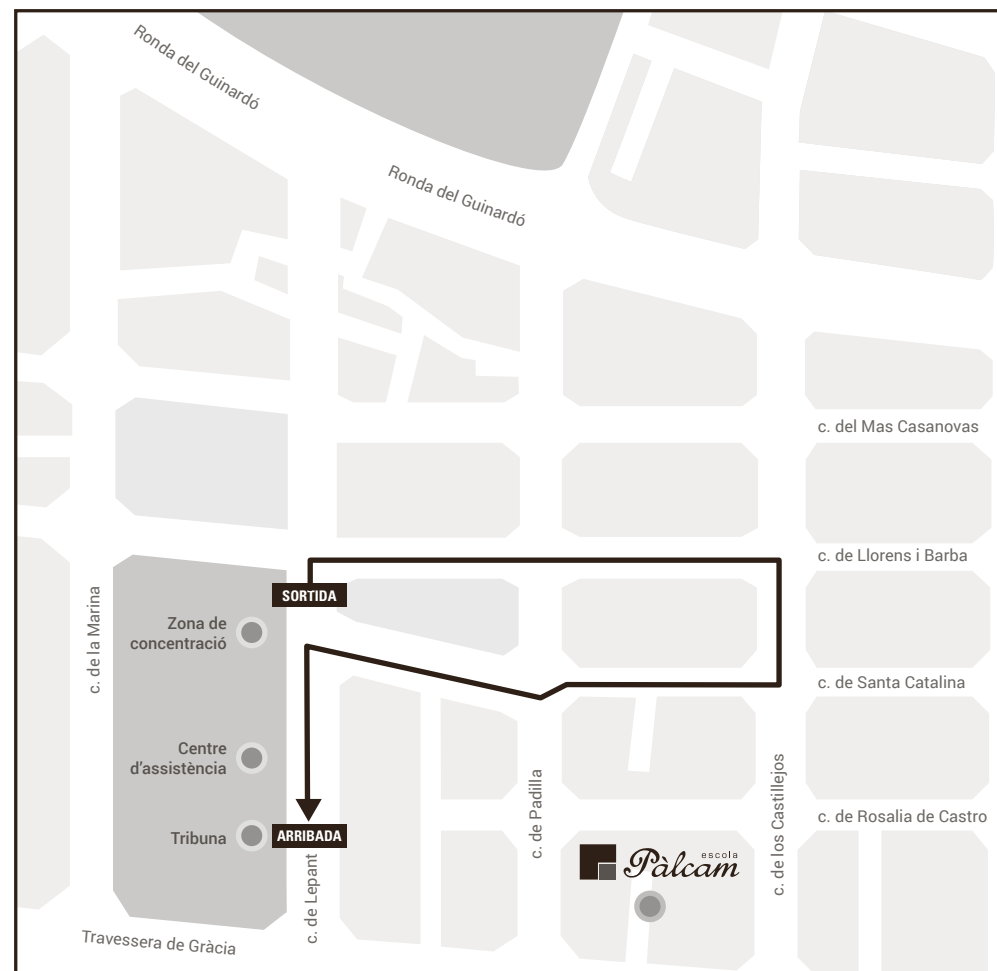
34a CURSA PÀLCAM

Memorial Mercè Palacin

17
DE MARÇ
2024



CIRCUIT 5 **500 m**



34a CURSA PÀLCAM

Memorial Mercè Palacin

17
DE MARÇ
2024



CATEGORIES

Hora	Categoria		Any naixement	Metres	Circuit
11:40 h	Prebenjamí	M	2016	500 m	5
11:50 h	Prebenjamí	M	2017	500 m	5
12:00 h	Prebenjamí	F	2016	500 m	5
12:10 h	Prebenjamí	F	2017	500 m	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.

34a CURSA PÀLCAM

Memorial Mercè Palacin

17
DE MARÇ
2024



CATEGORIES

Hora	Categoria		Any naixement	Metres	Circuit
11:40 h	Prebenjamí	M	2016	500 m	5
11:50 h	Prebenjamí	M	2017	500 m	5
12:00 h	Prebenjamí	F	2016	500 m	5
12:10 h	Prebenjamí	F	2017	500 m	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.

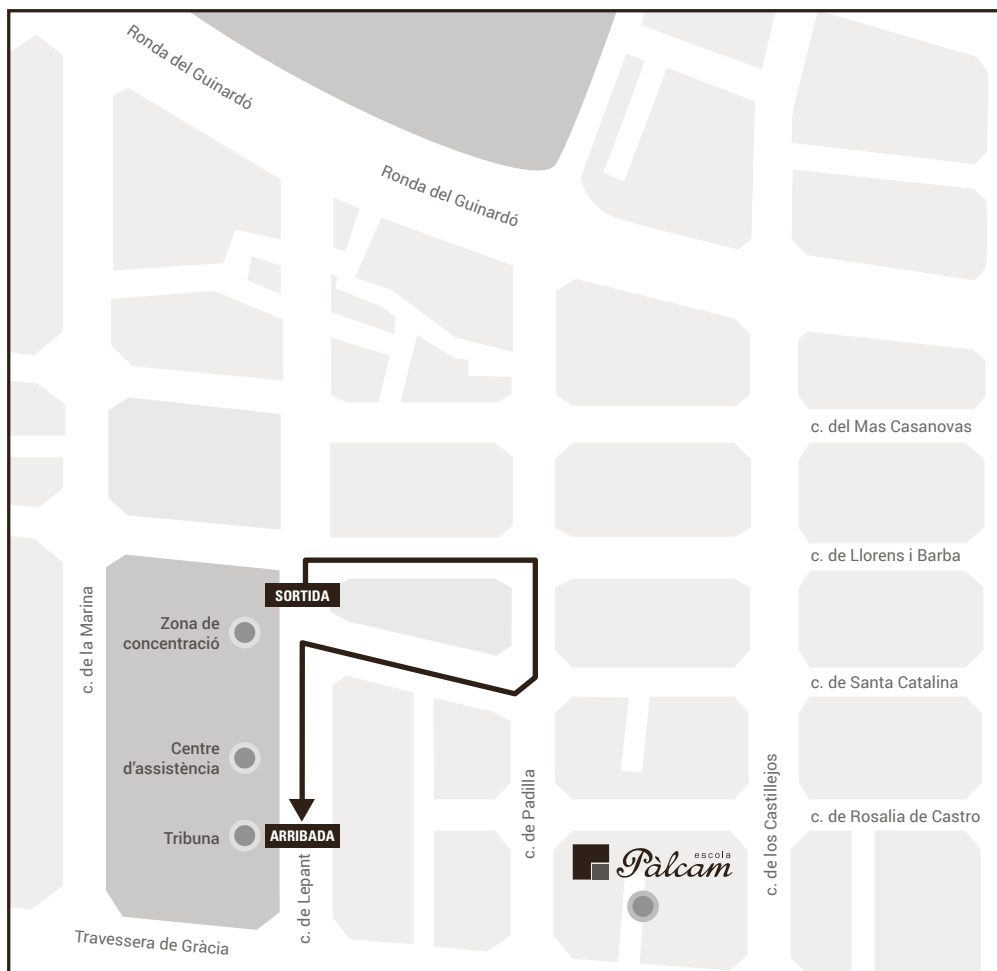
34a CURSA PÀLCAM

Memorial Mercè Palacin

17
DE MARÇ
2024



CIRCUIT 6 **250 m**



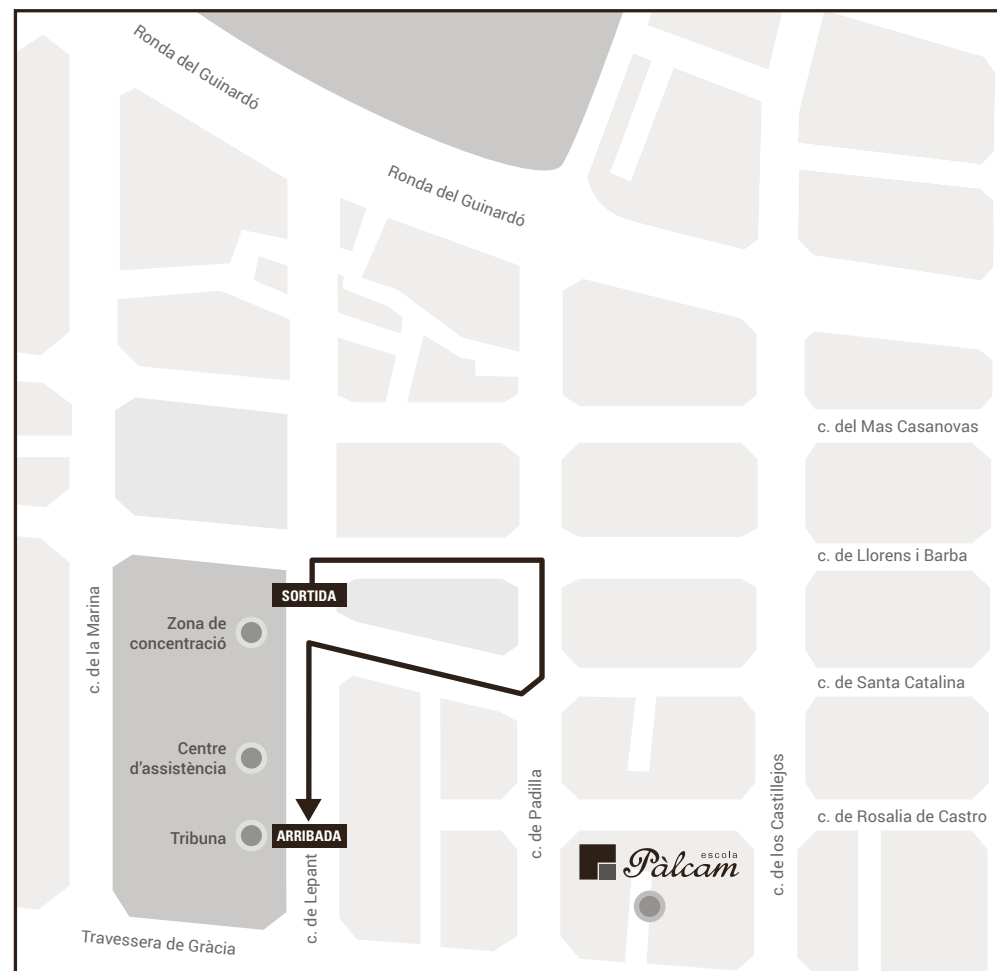
34a CURSA PÀLCAM

Memorial Mercè Palacin

17
DE MARÇ
2024



CIRCUIT 6 **250 m**



34a CURSA PÀLCAM

Memorial Mercè Palacin

17
DE MARÇ
2024



CATEGORIES

Hora	Categoria	Any naixement	Metres	Circuit
12:40 h	Infantil	2018-2021	250 m	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.

34a CURSA PÀLCAM

Memorial Mercè Palacin

17
DE MARÇ
2024



CATEGORIES

Hora	Categoria	Any naixement	Metres	Circuit
12:40 h	Infantil	2018-2021	250 m	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.