



Cros comarcal de Blancafort **Diumenge 13 desembre 2015**

El cros es fa per dins del poble, amb sortida i arribada davant l'escola. El circuit és gairebé tot asfalt. Es pot aparcar a la carretera de Solivella- L'Espluga. L'escola és allà mateix. Si veniu per la C14 el més fàcil és aparcar a la plaça del sindicat.

Abans de la prova

- Abans que comencin totes les curses, fem unes voltes amb els nens i nenes que aneu arribant, per reconèixer el circuit abans de córrer. A les 11h. comença la primera cursa i és més difícil passar pel circuit, que és el mateix dels anys anteriors.
- En tot cas, s'ha de venir **mitja hora abans l'hora programada** per la vostra cursa.
- Recordeu que els minis són els nens i nenes d'Educació Infantil, nascuts el 2010-11-12, els **prebenjamins** són els nascuts el 2008 i 2009, **benjamins** els nascuts el 2006 i 2007 i **alevins** els nascuts el 2004 i 2005.
- En arribar cal buscar els entrenadors de la AEE ZER Conca, que porten el dorsal de cada atleta i les agulles imperdibles, i us donaran les indicacions sobre la cursa.
- Després s'ha d'estar a prop de la **línia de sortida** i pendents de la megafonia, per sentir l'anunci de les curses:
La primera cursa es a les 11h. per a atletes més grans, juvenils i cadets
11:15 infantil masculí 2800 m.
11.30 infantil femení 1600 m.
11.45 *aleví masculí* 1600m.
12.00 *aleví femení* 1300m.
12.15 *benjamí masculí* 850m.
12.25 *benjamí femení* 850m.
12.35 *prebenjamí masculí* 650m.
12.45 *prebenjamí femení* 650m.
13.00 *minis* 250m.
- Un cop acaba la cursa, passeu a recollir la bossa del corredor/a que dona l'organització.
- Normalment hi ha trofeus pels tres primers, però el més important són les ganes de fer esport i practicar l'atletisme. La cursa de minis no estableix classificació ni premis.
- Som 35 atletes inscrits de les escoles de la ZER Conca!

Xandall

Cal portar samarreta i jaqueta de l'escola. Si teniu malles de córrer llargues o curtes les podeu portar. El dorsal es posa a la samarreta o a la jaqueta.

Fred, pluja..

Quan fa fred és convenient córrer amb guants i abrigar-se bé abans i després de córrer. Si plou molt, les proves se suspelen, però això ho decideixen els organitzadors sobre el terreny. Enguany hem fet un grup de whatsapp per informar de qualsevol incidència. Qui no en tingui li passarem per SMS. També podreu trucar al mòbil dels coordinadors si us cal.

Qualsevol aclariment...

Coordinadors, Dani Martin 680329133 Xavi Hernández 616413317

Informació de l'esport escolar al bloc de la zer, <http://blocs.xtec.cat/zerconca> a l'apartat Associació Esportiva Escolar; fotos, vídeos...