

32a CMeUmorRialSMeArcè PaPlaÀcínL7CabArilM2019

**Escola PALCAM**

Rosalia de Castro

**ARRIBADA**

Tribuna

Centre d’assistència

Santa Carolina

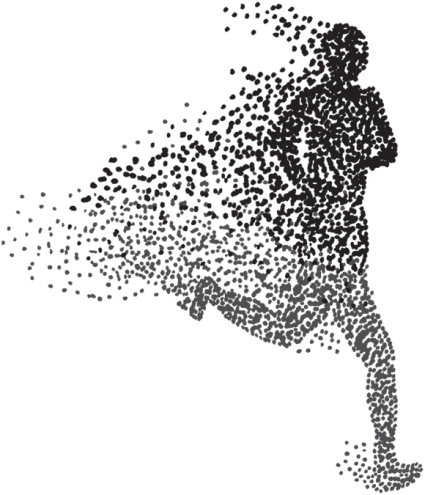
Zona de concentració

**SORTIDA**

Llorenç Barba

1.800m

CIRCUIT 1



32a CMeUmorRialSMeArcè PaPlaÀcínL7CabArilM2019

**Escola PALCAM**

Rosalia de Castro

**ARRIBADA**

Tribuna

Centre d’assistència

Santa Carolina

Zona de concentració

**SORTIDA**

Llorenç Barba

1.800m

CIRCUIT 1

Sardenya

Marina

Lepant

Padilla

Castillejos

Cartagena

Sardenya

Marina

Lepant

Padilla

Castillejos

Cartagena

32a

Memorial Mercè Palacín 7 abril 2019

CURSA PÀLCAM

32a

Memorial Mercè Palacín 7 abril 2019

CURSA PÀLCAM

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| CATEGORIES | | | | |
| **Hora** | **Categoria** | **Any naixement** | **Metres** | **Circuit** |
| 9.00h | Junior M | 2001-2002 | 1.800m | 1 |
| 9.10h | Cadet M | 2003-2004 | 1.800m | 1 |
| 9.20h | Junior F | 2001-2002 | 1.800m | 1 |
| 9.30h | Cadet F | 2003-2004 | 1.800m | 1 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| CATEGORIES | | | | |
| **Hora** | **Categoria** | **Any naixement** | **Metres** | **Circuit** |
| 9.00h | Junior M | 2001-2002 | 1.800m | 1 |
| 9.10h | Cadet M | 2003-2004 | 1.800m | 1 |
| 9.20h | Junior F | 2001-2002 | 1.800m | 1 |
| 9.30h | Cadet F | 2003-2004 | 1.800m | 1 |

RECOMAftACIOftS

RECOMAftACIOftS

* 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.
  + 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.

CIRCUIT 1 1.800m



32a CMeUmorRialSMeArcè PaPlaÀcínL7CabArilM2019

**Escola PALCAM**

Rosalia de Castro

**ARRIBADA**

Tribuna

Centre d’assistència

Santa Carolina

Zona de concentració

**SORTIDA**

Llorenç Barba

1.500m

CIRCUIT 2



32a CMeUmorRialSMeArcè PaPlaÀcínL7CabArilM2019

**Escola PALCAM**

Rosalia de Castro

**ARRIBADA**

Tribuna

Centre d’assistència

Santa Carolina

Zona de concentració

**SORTIDA**

Llorenç Barba

1.500m

CIRCUIT 2

Sardenya

Marina

Lepant

Padilla

Castillejos

Cartagena

Sardenya

Marina

Lepant

Padilla

Castillejos

Cartagena

32a

Memorial Mercè Palacín 7 abril 2019

CURSA PÀLCAM

32a

Memorial Mercè Palacín 7 abril 2019

CURSA PÀLCAM

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| CATEGORIES | | | | |
| **Hora** | **Categoria** | **Any naixement** | **Metres** | **Circuit** |
| 9.40h | Infantil M | 2005 | 1.500m | 2 |
| 9.50h | Infantil M | 2006 | 1.500m | 2 |
| 10.00h | Infantil F | 2005 | 1.500m | 2 |
| 10.10h | Infantil F | 2006 | 1.500m | 2 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| CATEGORIES | | | | |
| **Hora** | **Categoria** | **Any naixement** | **Metres** | **Circuit** |
| 9.40h | Infantil M | 2005 | 1.500m | 2 |
| 9.50h | Infantil M | 2006 | 1.500m | 2 |
| 10.00h | Infantil F | 2005 | 1.500m | 2 |
| 10.10h | Infantil F | 2006 | 1.500m | 2 |

RECOMAftACIOftS

RECOMAftACIOftS

* + 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.
  + 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.

CIRCUIT 1 1.800m



32a CMeUmorRialSMeArcè PaPlaÀcínL7CabArilM2019

**Escola PALCAM**

Rosalia de Castro

**ARRIBADA**

Tribuna

Centre d’assistència

Santa Carolina

Zona de concentració

**SORTIDA**

Llorenç Barba

1.200m

CIRCUIT 3



32a CMeUmorRialSMeArcè PaPlaÀcínL7CabArilM2019

**Escola PALCAM**

Rosalia de Castro

**ARRIBADA**

Tribuna

Centre d’assistència

Santa Carolina

Zona de concentració

**SORTIDA**

Llorenç Barba

1.200m

CIRCUIT 3

Sardenya

Marina

Lepant

Padilla

Castillejos

Cartagena

Sardenya

Marina

Lepant

Padilla

Castillejos

Cartagena

32a

Memorial Mercè Palacín 7 abril 2019

CURSA PÀLCAM

32a

Memorial Mercè Palacín 7 abril 2019

CURSA PÀLCAM

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| CATEGORIES | | | | | |
| **Hora** | **Categoria** Aleví M Aleví M Aleví F Aleví F Open F  Antics alumnes  Open M Antics alumnes |  | **Any naixement** | **Metres** | **Circuit** |
| 10,20h |  | 2007 | 1.200m | 3 |
| 10.30h |  | 2008 | 1.200m | 3 |
| 10.40h |  | 2007 | 1.200m | 3 |
| 10.50h |  | 2008 | 1.200m | 3 |
| 12.30h |  | abans de 1991 | 1.200m | 3 |
|  | F | fins 28 anys |  |  |
| 12.40h |  | abans de 1991 | 1.200m | 3 |
|  | F | fins 28 anys |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| CATEGORIES | | | | | |
| **Hora** | **Categoria** Aleví M Aleví M Aleví F Aleví F Open F  Antics alumnes  Open M Antics alumnes |  | **Any naixement** | **Metres** | **Circuit** |
| 10,20h |  | 2007 | 1.200m | 3 |
| 10.30h |  | 2008 | 1.200m | 3 |
| 10.40h |  | 2007 | 1.200m | 3 |
| 10.50h |  | 2008 | 1.200m | 3 |
| 12.30h |  | abans de 1991 | 1.200m | 3 |
|  | F | fins 28 anys |  |  |
| 12.40h |  | abans de 1991 | 1.200m | 3 |
|  | F | fins 28 anys |  |  |

* + Esmorza com a mínim

RECOMAftACIOftS

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.
  + Esmorza com a mínim

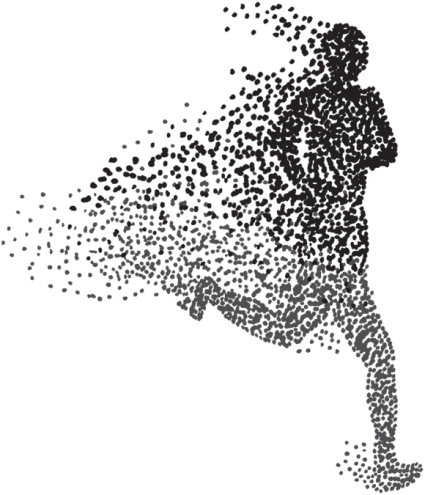
2 hores abans de la cursa.

RECOMAftACIOftS

* + 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.

CIRCUIT 1 1.800m



32a CMeUmorRialSMeArcè PaPlaÀcínL7CabArilM2019

**Escola PALCAM**

Rosalia de Castro

**ARRIBADA**

Tribuna

Centre d’assistència

Santa Carolina

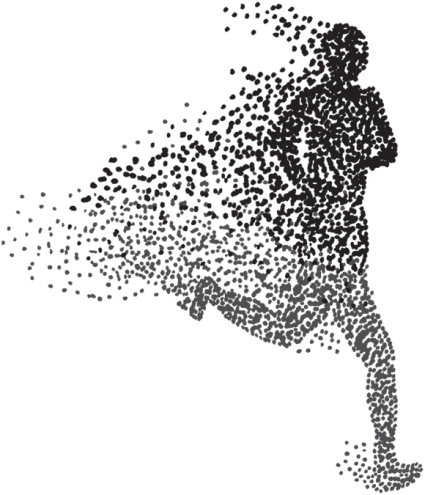
Zona de concentració

**SORTIDA**

Llorenç Barba

1.000m

CIRCUIT 4



32a CMeUmorRialSMeArcè PaPlaÀcínL7CabArilM2019

**Escola PALCAM**

Rosalia de Castro

**ARRIBADA**

Tribuna

Centre d’assistència

Santa Carolina

Zona de concentració

**SORTIDA**

Llorenç Barba

1.000m

CIRCUIT 4

Sardenya

Marina

Lepant

Padilla

Castillejos

Cartagena

Sardenya

Marina

Lepant

Padilla

Castillejos

Cartagena

32a

Memorial Mercè Palacín 7 abril 2019

CURSA PÀLCAM

32a

Memorial Mercè Palacín 7 abril 2019

CURSA PÀLCAM

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| CATEGORIES | | | | |
| **Hora** | **Categoria** | **Any naixement** | **Metres** | **Circuit** |
| 11.00h | Benjamí M | 2009 | 1.000m | 4 |
| 11.10h | Benjamí M | 2010 | 1.000m | 4 |
| 11.20h | Benjamí F | 2009 | 1.000m | 4 |
| 11.30h | Benjamí F | 2010 | 1.000m | 4 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| CATEGORIES | | | | |
| **Hora** | **Categoria** | **Any naixement** | **Metres** | **Circuit** |
| 11.00h | Benjamí M | 2009 | 1.000m | 4 |
| 11.10h | Benjamí M | 2010 | 1.000m | 4 |
| 11.20h | Benjamí F | 2009 | 1.000m | 4 |
| 11.30h | Benjamí F | 2010 | 1.000m | 4 |

RECOMAftACIOftS

RECOMAftACIOftS

* + 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.
  + 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.

CIRCUIT 1 1.800m



32a CMeUmorRialSMeArcè PaPlaÀcínL7CabArilM2019

**Escola PALCAM**

Rosalia de Castro

**ARRIBADA**

Tribuna

Centre d’assistència

Santa Carolina

Zona de concentració

**SORTIDA**

Llorenç Barba

500m

CIRCUIT 5



32a CMeUmorRialSMeArcè PaPlaÀcínL7CabArilM2019

**Escola PALCAM**

Rosalia de Castro

**ARRIBADA**

Tribuna

Centre d’assistència

Santa Carolina

Zona de concentració

**SORTIDA**

Llorenç Barba

500m

CIRCUIT 5

Sardenya

Marina

Lepant

Padilla

Castillejos

Cartagena

Sardenya

Marina

Lepant

Padilla

Castillejos

Cartagena

32a

Memorial Mercè Palacín 7 abril 2019

CURSA PÀLCAM

32a

Memorial Mercè Palacín 7 abril 2019

CURSA PÀLCAM

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| CATEGORIES | | | | | |
| **Hora** | **Categoria** |  | **Any naixement** | **Metres** | **Circuit** |
| 11.40h | Pre-Benjamí | M | 2011 | 500m | 5 |
| 11.50h | Pre-Benjamí | M | 2012 | 500m | 5 |
| 12.00h | Pre-Benjamí | F | 2011 | 500m | 5 |
| 12.10h | Pre-Benjamí | F | 2012 | 500m | 5 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| CATEGORIES | | | | | |
| **Hora** | **Categoria** |  | **Any naixement** | **Metres** | **Circuit** |
| 11.40h | Pre-Benjamí | M | 2011 | 500m | 5 |
| 11.50h | Pre-Benjamí | M | 2012 | 500m | 5 |
| 12.00h | Pre-Benjamí | F | 2011 | 500m | 5 |
| 12.10h | Pre-Benjamí | F | 2012 | 500m | 5 |

RECOMAftACIOftS

RECOMAftACIOftS

* + 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.
  + 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.

CIRCUIT 1 1.800m



32a CMeUmorRialSMeArcè PaPlaÀcínL7CabArilM2019

**Escola PALCAM**

Rosalia de Castro

**ARRIBADA**

Tribuna

Centre d’assistència

Santa Carolina

Zona de concentració

**SORTIDA**

Llorenç Barba

250m

CIRCUIT 6



32a CMeUmorRialSMeArcè PaPlaÀcínL7CabArilM2019

DORSAL

ZERO

**Escola PALCAM**

Rosalia de Castro

**ARRIBADA**

Tribuna

Centre d’assistència

Santa Carolina

Zona de concentració

**SORTIDA**

Llorenç Barba

250m

CIRCUIT 6

Sardenya

Marina

Lepant

Padilla

Castillejos

Cartagena

Sardenya

Marina

Lepant

Padilla

Castillejos

Cartagena

DORSAL

ZERO

32a

Memorial Mercè Palacín 7 abril 2019

CURSA PÀLCAM

32a

Memorial Mercè Palacín 7 abril 2019

CURSA PÀLCAM

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| CATEGORIES | | | | |
| **Hora**  12,20h | **Categoria**  Infantil | **Any naixement**  2013-2016 | **Metres**  250m | **Circuit**  6 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| CATEGORIES | | | | |
| **Hora**  12,20h | **Categoria**  Infantil | **Any naixement**  2013-2016 | **Metres**  250m | **Circuit**  6 |

RECOMAftACIOftS

RECOMAftACIOftS

* + 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.
  + 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.